

# Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis

Studia Psychologica VII (2014)

**Alina Kałużna-Wielobób**

Zakład Badań Podstawowych w Psychologii, Katedra Psychologii  
Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, Polska

## Perspektywa czasowa a dobrostan studentów

### Streszczenie

Prezentowane badanie miało na celu uzyskanie odpowiedzi na pytanie: Jakie są związki między perspektywami czasowymi a wymiarami psychologicznego dobrostanu u studentów? W badaniu posłużono się następującymi metodami: Kwestionariuszem Postrzegania Czasu Zimbardo oraz Skalami Psychologicznego Dobrostanu Ryff. W badaniu wzięło udział 127 studentów Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie. Badania pokazały, że perspektywy: przeszła negatywna oraz fatalistyczna terażniejsza są negatywnie związane z dobrostanem. Pozytywnie z poczuciem dobrostanu łączą się perspektywy: przyszła oraz przeszła pozytywna. Co do skali terażniejszej hedonistycznej nie stwierdzono jednoznacznych związków z dobrostanem. Jednak gdy wysokie wyniki w tej skali są zrównoważone wysokimi wynikami na skali przyszłościowej, wyższe jest również poczucie dobrostanu (niektórych aspektów). Wysoka orientacja na przyszłość okazała się w przypadku studentów związana pozytywnie z dobrostanem niezależnie od tego, czy jest zrównoważona perspektywą terażniejszą hedonistyczną czy nie. Przedstawiono również propozycje kierunków pracy nad uzyskaniem optymalnej perspektywy czasowej, która będzie sprzyjała dobrostanowi.

**Słowa kluczowe:** perspektywa czasowa, dobrostan, orientacja temporalna

### Student Time Perspective and Well-Being

#### Abstract

The aim of the thesis is to research the connections between time perspective and well-being of university students. The following investigative methods were used: The Zimbardo Time Perspective Inventory and Ryff Scales of Psychological Well-Being. The group consisted of 127 students of the Pedagogical University in Cracow, Poland. The research demonstrated that the negative past and fatalistic present were negatively associated with all aspects of well-being. The future and the past were positively associated with most of the well-being scales. In relation to the present-hedonistic scale no clear connections to well-being were found. However, if high results in that scale are balanced with high results in the future scale, the feeling of well-being is also higher (for some aspects). High future orientation was, in this case, always positively connected with well-being, regardless of the fact whether it was balanced with present-hedonistic perspective or not. Suggestions for future research directions on obtaining optimal time perspective, conducive to well-being, were presented.

**Key words:** time perspective, well-being, temporal orientation

## Podstawowe perspektywy czasowe

Ludzie myślą o sobie i swoim życiu w trzech perspektywach czasowych: przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Jakkolwiek wszyscy przyjmują te trzy podstawowe perspektywy czasowe, to jednak ludzie różnią się tym, ile uwagi poświęcają swojej przeszłości, swojej aktualnej sytuacji oraz myśleniu o własnej przyszłości oraz tym, w jak dużym stopniu każda z tych perspektyw wpływa na ich emocje oraz działanie. Różnią się również tym, jak bardzo reprezentacje poznawcze tych trzech obszarów czasowych, a w szczególności reprezentacje siebie w tych trzech obszarach czasu, są nasycone treściami oraz emocjami pozytywnymi i negatywnymi. Przykładowo, myśląc o własnej przeszłości, można z nostalgią wspominać beztrudne dzieciństwo, kultywować wspomnienia początków związku miłosnego oraz rozpamiętywać szczęśliwe chwile. Można również myśleć o własnej przeszłości w kategoriach poczucia krzywdy z powodu trudnego dzieciństwa oraz rozpamiętywać swoje porażki, interpretując je w kategoriach klęski.

Celem prezentowanych badań było poszukiwanie związków między przyjmowaną perspektywą czasową a dobrostanem (*well-being*) jednostki. Celem artykułu jest także wskazanie wynikających z badań kierunków pracy nad uzyskaniem optymalnej perspektywy czasowej, która będzie sprzyjała dobrostanowi. Wskazówki te mogą zostać wykorzystane m.in. w treningach i szkoleniach mających na celu rozwój kompetencji psychologicznych uczestników, a w dalszej konsekwencji podnoszenie ich jakości życia, w indywidualnym poradnictwie psychologicznym, w coachingu, a w niektórych przypadkach również jako uzupełnienie procesu psychoterapii.

Możemy wyróżnić trzy podstawowe perspektywy czasowe: przeszłą, teraźniejszą oraz przyszłą. Każda z trzech podstawowych perspektyw czasowych może być u danej osoby zdominowana przez myśli, obrazy i emocje – pozytywne lub negatywne. Perspektywy czasowe mają więc również aspekt wartościujący (pozytywne – negatywne), który wiąże się z wzorami reakcji emocjonalnych uruchamianych podczas myślenia o danej przestrzeni czasowej (por. Lennings, 1996; Boniwell i Zimbardo, 2007; Nosal, 2002). Ludzie różnią się proporcjami obecności poszczególnych perspektyw czasowych w myśleniu, przeżywaniu oraz działaniu. Życie niektórych osób jest zdominowane przez jedną perspektywę czasową, co może być związane ze stałą dyspozycją danej osoby (Boniwell, Zimbardo, 2007; Zimbardo, Boyd, 2009). Dominujący przedział czasu staje się układem odniesienia w przewidywaniu i wartościowaniu zdarzeń oraz ukierunkowuje działanie (Nosal, Bajcar, 1999). U innych osób proporcje między perspektywami odnoszonymi do „tego, co było”, „tego, co jest” i „tego, co będzie” mogą być bardziej zrównoważone (Boniwell i Zimbardo, 2007; Zimbardo i Boyd, 2009). Z drugiej strony aktualnie przyjmowana perspektywa czasowa może zależeć od nastroju, co potwierdził eksperyment Klapproth (2011).

Orientacja temporalna odnosi się do stopnia koncentracji człowieka na poszczególnych przestrzeniach czasowych, ilości uwagi kierującej się na wspomnienia z przeszłości, teraźniejszość oraz przewidywanie i planowanie przyszłości. Pokazuje

proporcje obecności reprezentacji poznawczych przeszłości, terażniejszości i przyszłości w umyśle osoby oraz siłę ich wpływu na jej działanie, a więc moc regulacyjną poszczególnych perspektyw czasowych (Łukaszewski, 1983; Hornik i Zakay, 1996; Boniwell i Zimbardo, 2007). Dotyczy ukierunkowania myśli, emocji i zachowań podmiotu na przedmioty, stany i doświadczenia, usytuowane w przeszłości, terażniejszości bądź przyszłości (Zaleski, 1988).

Zimbardo i Boyd (2009) wyróżniają sześć podstawowych perspektyw czasowych: dwie perspektywy odnoszące się do przeszłości, ale charakteryzujące się innym nastawieniem wobec własnej historii: (1) *przeszłą pozytywną* – obejmującą pozytywne nastawienie wobec przeszłości, oraz (2) *przeszłą negatywną* – odnoszącą się do negatywnego nastawienia wobec własnej przeszłości. Dwie perspektywy odnoszące się do terażniejszości: (3) *teraźniejszą hedonistyczną* – która odnosi się do bieżącego korzystania z życia, oraz (4) *teraźniejszą fatalistyczną*, (5) *perspektywę przyszłościową* oraz (6) *perspektywę transcendentalną*, odnoszącą się do czasu po śmierci.

Badania (w których posługiwano się Kwestionariuszem Postrzegania Czasu Zimbardo) pokazały, że osoby o silnej orientacji przeszłościowej negatywnej, a więc dużo uwagi poświęcające negatywnym wspomnieniom i negatywnej ocenie przeszłości, są bardziej od innych depresyjne, agresywne, niespokojne i nieśmiałe, a mniej szczęśliwe, przyjacielskie i sumienne (Zimbardo i Boyd, 2009).

Natomiast osoby, uzyskujące wysokie wyniki w skali perspektywy przeszłej pozytywnej, związanej z kultywowaniem pozytywnych wspomnień i tradycji, często mają wysokie poczucie własnej wartości i szczęścia oraz są pewne siebie. Rzadko poddają się depresji. Jeśli ta orientacja czasowa jest dominująca (nie jest zrównoważona orientacjami na terażniejszość oraz przyszłość), to może wiązać się z nią konserwatyzm, unikanie zmian oraz brak otwartości na nowe doświadczenia (Zimbardo i Boyd, 2009; Boniwell i Zimbardo, 2007).

Osoby o silnej orientacji hedonistycznej charakteryzują się nastawieniem na cieszenie się bieżącą chwilą, poszukują przyjemności oraz wrażeń (stymulacji) i działają pod wpływem chwilowego impulsu. Odpowiada to hedonizmowi opisywanemu przez Nosala (1993) jako koncentracja na bieżących zadaniach, maksymalizacja aktualnych przyjemności, hedonistyczny stosunek do rzeczywistości. Ludzie uzyskujący wysokie wyniki w skali terażniejszej hedonistycznej, zwłaszcza jeśli perspektywa ta jest dla nich dominującą, żyją chwilą, cenią przyjemności zmysłowe oraz intensywne działania, szukają wrażeń, a także są otwarci na nowe znajomości i przygody seksualne. Często są kreatywni, umieją cieszyć się życiem, mają dużo energii i często również wielu przyjaciół. Jednak, działając impulsywnie, nie poświęcają dość uwagi systematycznej pracy. Często bywają również niepunktualni i nie realizują zadań terminowo, co może wywoływać problemy w szkole, na studiach czy później w życiu zawodowym. (Zimbardo i Boyd, 2009). Potoczne powiedzenie: „szczęśliwi czasu nie liczą” – świetnie oddaje specyfikę tej grupy ludzi.

Osoby uzyskujące wysokie wyniki w skali perspektywy terażniejszej fatalistycznej mają poczucie braku wpływu na własne życie i przyszłość, co skłania je

do skupiania się na bieżących przyjemnościach o charakterze ucieczkowym, często charakteryzują się większą depresyjnością oraz wyższym poziomem lęku i agresji niż osoby uzyskujące niskie wyniki w tej skali (Zimbardo i Boyd, 2009).

Nastawienie przyszłościowe (związane jest z wyznaczaniem celów, których realizacji podporządkowywane jest aktualne życie) niezrównoważone innymi perspektywami temporalnymi może wiązać się z pogonią za sukcesem, która sprawia, że człowiek nie jest obecny „tu i teraz”. Wpada wówczas w pułapkę czasu (*time crunch*) (Zimbardo, 2002). Według Gleick (2003) oraz Sztumskiego (2010) charakterystyczne dla współczesnego stylu życia jest ciągłe przyspieszanie. Osoby zorientowane na przyszłość działają zgodnie z założonym przez siebie planem, czasem nawet „na siłę”, nie licząc się z własnymi emocjami, potrzebami i samopoczuciem – realizują plany i dążą do założonych celów. Są systematyczne, pracowite, punktualne i kończą rozpoczęte zadania. Dzięki temu często odnoszą sukcesy szkolne, akademickie i zawodowe, co jest dla nich ważne, gdyż są to często osoby ambitne, o wysokiej potrzebie osiągnięć (Zimbardo i Boyd, 2009). Jeśli perspektywa ta nie jest zrównoważona innymi, ponoszą również wysokie koszty osobiste, takie jak: stres, napięcie, przeciążenie oraz lęk przed niepowodzeniem, jak również trudność w zaakceptowaniu swoich słabości. Nadmiernie silna orientacja na przyszłość może wiązać się również z minimalizacją potrzeby więzi społecznych i słabym zakorzenieniem we wspólnocie i tradycji.

Każda z orientacji (jeżeli nie jest zrównoważona przez inne perspektywy) niesie ze sobą pewne niebezpieczeństwa. Skupieni na teraźniejszości starają się cieszyć życiem, korzystać z bieżącej chwili, ale po jakimś czasie orientują się, że czas upłynął, a ich cele pozostają niezrealizowane. Nastawieni na przyszłość w sposób zdyscyplinowany dążą do założonych celów, nie licząc się z własnymi emocjami czy bieżącymi potrzebami, realizują je „na siłę”, ponosząc wysokie koszty osobiste, a kiedy je osiągają, nie potrafią się nimi cieszyć. Nie potrafią cieszyć się bieżącą chwilą. „Niezależnie od tego, czy chodzi o kulminację związaną z własnym życiem, czy o upragnioną wizję świata [...] – czas oczekiwania jest czasem podrzędnym, nieważnym, podporządkowanym innemu czasowi, któremu przypisuje się najwyższe znaczenie” (Pawełczyńska, 1986, s. 109). Z kolei nadmiernie skupieni na rozpamiętywaniu idealizowanej przeszłości mogą nie być w stanie dostrzec nowych możliwości, jakie stwarza życie.

„Optymalna mieszanka perspektyw” wymieniana przez Zimbardo (Zimbardo, Boyd, 2009) to: wysoka przeszła pozytywna, umiarkowanie wysoka przyszłościowa, umiarkowanie wysoka terażniejsza hedonistyczna oraz niskie: przeszła negatywna oraz terażniejsza fatalistyczna. Najbardziej adaptacyjna, zrównoważona perspektywa czasowa (Boniwell i Zimbardo, 2007; Zimbardo i Boyd, 2009) charakteryzuje się więc pozytywną oceną przeszłości oraz przyszłości, elastycznością i zdolnością do zmiany perspektywy czasowej w zależności od potrzeb sytuacji; planowaniem przyszłości, ale w sposób wolny od sztywności; uwzględnianiem długofalowych celów i planów w bieżących działaniach, jednocześnie będąc obecnym w „tu i teraz” oraz czerpiąc radość z działań nastawionych na cel. Ludzie o takiej zrównoważonej

perspektywie potrafią również połączyć przeszłość, teraźniejszość i przyszłość w sensowną całość (Boniwell i Zimbardo, 2007; Zimbardo i Boyd, 2009). Badania (Boniwell i in., 2010) pokazały, że Brytyjczycy o zrównoważonej perspektywie czasowej doświadczają bardziej pozytywnych emocji, mają również wyższy poziom samorealizacji i satysfakcji z życia. Natomiast badani Rosjanie, których perspektywa czasowa jest zbalansowana, doświadczają większej satysfakcji z życia, wyższego poziomu subiektywnego szczęścia, poczucia własnej skuteczności oraz optymizmu (Boniwell i in., 2010). Poszczególne perspektywy czasowe są bardziej lub mniej adaptacyjne w zależności od sytuacji. Przykładowo badania Balawajder (2010) pokazują, że przyjmowanie perspektywy przyszłościowej w trakcie konfliktu interpersonalnego prowadzi do jego eskalacji.

### Koncepcja psychologicznego dobrostanu Caroll Ryff

Koncepcja psychologicznego dobrostanu (*well-being*) opracowana przez Caroll Ryff (1989a, 1995) jest próbą kontynuacji i rozwinięcia kilku tradycji psychologicznych: psychologii rozwoju człowieka w biegu życia (koncepcje Junga, Eriksona, Bühlera czy Neugartena), psychologii egzystencjalnej i humanistycznej (Allport, Frankl, Maslow, Rogers) czy koncepcji z nurtu psychologii zdrowia, takich jak sformułowania Jahody dotyczące pozytywnych kryteriów zdrowia psychicznego, czy koncepcja Birrena (Ryff, 1995).

Autorka koncepcji psychologicznego dobrostanu (Ryff, 1989a; Ryff i Singer, 2008) zwraca uwagę, że dominujące wcześniej koncepcje dobrostanu nadmiernie koncentrowały się na ocenie dobrego samopoczucia, zadowolenia i satysfakcji z życia (Andrews i Withey, 1976; Bradburn, 1969; Bryant i Veroff, 1982; Diener, 1984; za: Ryff i Singer, 2008). Ryff i Singer (2008) uważają, na podstawie prac Watermana (1984), że badania dotyczące dobrostanu (Bradburn, 1969) były oparte na błędnym tłumaczeniu starożytnych tekstów, a w szczególności *Etyki nikomachejskiej* Arystotelesa. Arystoteles twierdził, że *eudaimonia* jest najwyższym z wszystkich dóbr możliwych do osiągnięcia przez człowieka. Bradburn (1969) oraz utylitarysty tłumaczyli ten termin jako „szczęście”. Zdaniem Ryff i Singera (2008) mogło to być powodem, że w wielu badaniach termin „eudajmonia” rozumiany był podobnie jak „hedonizm”, mimo iż Arystoteles terminy te sobie przeciwstawiał<sup>1</sup>. Zdaniem autorów (Ryff, Singer, 2008) pominięto także istotę eudajmonii, czyli ideę dążenia ku

---

<sup>1</sup> Arystoteles w *Etyce nikomachejskiej* odnosi się do różnych poglądów na temat tego, czym jest szczęście: dzielnością etyczną, rozsądkiem, mądrością, powyzszymi w połączeniu z przyjemnością lub bez przyjemności i dobrobytem zewnętrznym. Sam jednak zgadza się z upatrywaniem szczęścia w dzielności etycznej, która realizuje się w działaniu. Pisze, że „rzeczy, które sprawiają przyjemność szerokiemu ogółowi, są niezgodne między sobą, ponieważ są przyjemne nie ze swojej natury. Rzeczy, które sprawiają przyjemność miłośnikom tego, co moralnie piękne, są z natury swej przyjemne. Tu należy postępowanie zgodne z nakazami dzielności etycznej, które tedy jest przyjemne zarówno dla powyzszych ludzi, jak i samo w sobie [...]. Jest ono też dobre i piękne [...]. A więc szczęście jest najwyższym dobrem i tym, co moralnie najpiękniejsze, i najwyższą rozkoszą” (Arystoteles, 2008, s. 92).

doskonałości opartego na podstawie własnego unikalnego potencjału. Ryff i Singer (2008) zwracają również uwagę na przesłanie Milla (1989, s. 117), że szczęście nigdy nie zostanie osiągnięte, jeśli będzie celem samym w sobie: „Ci tylko są szczęśliwi, pomyślałem, których umysły są skupione na jakimś innym obiekcie niż własne szczęście, na szczęściu innych, na poprawie ludzkości, nawet na jakiejś sztuce lub pasji. Ukierunkowując się zatem na coś innego, znajdują szczęście po drodze”. Obserwacje te stały się punktem wyjścia dla wysiłków C. Ryff, aby wyartykułować koncepcję psychologicznego dobrostanu (*psychological well-being*), która nie będzie ograniczała się do subiektywnej oceny zadowolenia z życia, ale w której uwzględnione zostaną rozwój i samorealizacja jednostki (Ryff, 1989a).

Ryff (1989a, 1989b, 1995; Schmutte i Ryff, 1997; Ryff i Singer, 2008) zaproponowała wielowymiarowy model dobrostanu psychicznego (*Psychological Well-Being* – PWB), który jest oparty na pozytywnym funkcjonowaniu i prawidłowym rozwoju człowieka. Według PWB aspekty zdrowia psychicznego to: pozytywna ocena siebie i swojego dotychczasowego życia (samoakceptacja), zdolność do efektywnego zarządzania własnym życiem i środowiskiem (opanowanie środowiska), obecność wysokiej jakości więzi międzyludzkich (pozytywne relacje z innymi), wiara, że czyjeś życie jest celowe i sensowne (cel w życiu), poczucie ciągłego wzrostu i rozwoju jako jednostki (rozwój osobisty) oraz poczucie samostanowienia (autonomia).

Można się zastanawiać, czy pojęcia, takie jak: „dobrostan” i „jakość życia”, to terminy pokrewne czy może wręcz synonimiczne. Jednak z uwagi na istnienie wielu odmiennych koncepcji na temat tego, czym jest każde z nich, trudno byłoby to jednoznacznie rozstrzygnąć. Pisząc o każdym z tych terminów („jakość życia” i „dobrostan”), odnosimy się do stojącej za jego rozumieniem konkretnej koncepcji (jednej z wielu różnych koncepcji jakości życia, jednej z wielu koncepcji dobrostanu). Wydaje się, że koncepcję *well-being* opracowaną przez C. Ryff można by potraktować jako jeden ze sposobów konceptualizacji jakości życia, pamiętając jednak, że sama autorka koncepcji posługuje się terminem „well-being”, a nie „quality of life”.

Przeprowadzone badania miały na celu uzyskanie odpowiedzi na pytanie: Jakie są związki między perspektywami czasowymi a wymiarami psychologicznego dobrostanu? Sformułowano hipotezę, że istnieje pozytywny związek perspektywy przeszłej pozytywnej oraz umiarkowany pozytywny związek perspektyw terażniejszej-hedonistycznej oraz przyszłościowej z dobrostanem. Ponadto założono, że osoby mające wysokie wyniki jednocześnie w dwóch skalach: terażniejszej – hedonistycznej oraz przyszłościowej będą doświadczały wyższego dobrostanu niż osoby uzyskujące wysokie wyniki w jednej z tych skal, a niskie w drugiej. Związki z negatywną perspektywą przeszłościową oraz fatalistyczną terażniejszą mają charakter ujemny. Hipotezy te oparto na wniosku Zimbardo i Boyd (2009), którzy jako optymalny wzorzec w zakresie koncentracji czasowej przedstawiają: wysokie wyniki w skalach pozytywnej przeszłościowej, terażniejszej hedonistycznej oraz umiarkowanie wysokie w przyszłościowej, a niskie w dwóch „negatywnych” (negatywna przeszłość oraz fatalistyczna terażniejszość).



## Metody badania

### 1. Kwestionariusz Postrzegania Czasu Zimbardo (*The Zimbardo Time Perspective Inventory*)

Kwestionariusz bada 5 perspektyw czasowych: 1) przeszłą negatywną, 2) przeszłą pozytywną, 3) terażniejszą hedonistyczną, 4) terażniejszą fatalistyczną i 5) przyszłościową. Odnoszą się one do stopnia koncentracji człowieka na danej przestrzeni czasowej, ilości uwagi danej osoby kierującej się na wspomnienia z przeszłości, terażniejszość oraz przewidywanie i planowanie przyszłości, jak również do aspektu wartościującego (pozytywne – negatywne).

Skale perspektyw czasowych:

- 1) **Perspektywa przeszłościowa negatywna.** Osoby osiągające wysokie wyniki w tej skali dużo uwagi poświęcają negatywnym wspomnieniom i związanym z nimi negatywnym emocjom oraz negatywnej ocenie przeszłości, co może utrudniać cieszenie się terażniejszością.
- 2) **Perspektywa przeszłościowa pozytywna** związana jest z kultywowaniem pozytywnych wspomnień. Odnosi się do przyjemnych, sentymentalnych i nostalgicznych poglądów na własną przeszłość. Osoby o wysokich wynikach na tej skali dużą wagę przywiązują do podtrzymywania związków z rodziną i przyjaciółmi oraz kultywowania tradycji.
- 3) **Perspektywa terażniejsza hedonistyczna** związana jest z nastawieniem na cieszenie się bieżącą chwilą, a w szczególności poszukiwaniem przyjemności oraz wrażeń (stymulacji) i działaniem pod wpływem chwilowego impulsu.
- 4) **Perspektywa terażniejsza fatalistyczna** wiąże się z poczuciem braku wpływu na swoje życie i braku możliwości decydowania o własnej przyszłości, co skłania do skupiania się na bieżących przyjemnościach, które mogą mieć charakter ucieczki przed wzięciem odpowiedzialności za własną przyszłość. Osoby takie mogą wiele czasu poświęcać towarzyskim imprezom, słuchaniu muzyki, grom komputerowym czy też piciu alkoholu. Pochłonięcie przez te zajęcia pozwala im na ucieczkę od życiowych problemów.
- 5) **Skala perspektywy przyszłościowej** związana jest z wyznaczaniem celów, których realizacji podporządkowywane jest aktualne życie (Zimbardo i Boyd, 2009; Boniwell i Zimbardo, 2007).

Kwestionariusz składa się z 56 pozycji, mających formę stwierdzeń, w stosunku do których badany ocenia siebie, jak bardzo dane stwierdzenie jest dla niego typowe lub prawdziwe. Samoocena dokonywana jest na 5-stopniowej skali (od 1 – zupełnie nieprawdziwe, do 5 – bardzo prawdziwe). W badaniu posłużono się polskim tłumaczeniem kwestionariusza Zimbardo opublikowanym w jego książce przetłumaczonej na język polski (Zimbardo i Boyd, 2009).

### 2. Skale Psychologicznego Dobrostanu Ryff (*Ryff Scales of Psychological Well-Being – PWB*). Polska adaptacja.

Kwestionariusz dobrostanu Ryff składa się z 84 pytań, odnoszących się do sześciu obszarów dobrostanu. Ustosunkowując się do każdego pytania, badany ocenia

siebie na 6-stopniowej skali (od 1 – zdecydowanie się nie zgadzam, do 6 – zdecydowanie się zgadzam).

Skale dobrostanu:

- 1) **Samoakceptacja** (*self-acceptance*). Skala dotyczy pozytywnego odniesienia do siebie i akceptacji różnych aspektów „ja” (zarówno pozytywnych, jak i negatywnych). Przykładowe pozycje kwestionariusza: Ogólnie myślę o sobie pozytywnie. Kiedy porównuję się do moich przyjaciół i znajomych, jestem zadowolony z tego, kim jestem.
- 2) **Dobre relacje z innymi** (*positive relations with others*). Odnosi się do posiadania ciepłych, satysfakcjonujących i pełnych zaufania relacji z innymi, troski o dobro innych, zdolności do empatii, miłości i intymności oraz rozumienia dawania i brania w ludzkich relacjach. Przykładowe itemy: Ważne jest dla mnie, aby być dobrym słuchaczem, gdy przyjaciele mówią mi o swoich problemach. Większość ludzi postrzega mnie jako osobę kochającą i czułą. Mam poczucie, że moje przyjaźnie bardzo wiele mi dały.
- 3) **Autonomia** (*autonomy*). Odnosi się do poczucia samookreślenia i niezależności, zdolności opierania się społecznym naciskom dotyczącym myślenia i działania, wewnętrznej regulacji zachowania oraz oceny siebie zgodnie z osobistymi standardami. Przykładowe pozycje kwestionariusza: Nie obawiam się wyrażać swoich opinii, nawet jeśli są one sprzeczne z poglądami większości ludzi. Ludziom rzadko udaje się namówić mnie do zrobienia czegoś, czego nie chcę zrobić. Jestem pewien swoich przekonań, nawet jeśli są one przeciwne powszechnie podzielanym poglądom.
- 4) **Opanowanie środowiska** (*environmental mastery*). Dotyczy poczucia panowania nad własnym środowiskiem i kompetencji w zarządzaniu nim, organizacji i kontrolowania szeregu działań. Efektywnego korzystania z warunków, zdolności do wybierania i kreowania takich kontekstów, które umożliwiają zaspokojenie osobistych potrzeb i realizację wartości. Przykładowe stwierdzenia: Całkiem dobrze sobie radzę z licznymi obowiązkami życia codziennego. Ogólnie świetnie sobie radzę z zarządzaniem swoimi sprawami finansowymi.
- 5) **Poczucie celu życia** (*purpose in life*). Dotyczy posiadania celów życiowych oraz poczucia kierunku i celu w życiu, a także sensu i znaczenia przeszłego i aktualnego życia, jak również wiary w cel i sens życia. Przykładowe pozycje kwestionariusza: Mam poczucie celu i sensu swojego życia. Moje cele życiowe są dla mnie raczej źródłem satysfakcji niż frustracji.
- 6) **Rozwój osobisty** (*personal growth*). Odnosi się do poczucia kontynuacji rozwoju i wzrostu oraz bycia otwartym na nowe doświadczenia. Dotyczy również poczucia realizacji własnego potencjału, samodoskonalenia oraz wzrostu samowiedzy i skuteczności. Przykładowe pozycje kwestionariusza: Moim zdaniem ludzie w każdym wieku są w stanie nadal rozwijać się. Uważam, że ważne są doświadczenia, które weryfikują to, co myślę o sobie i świecie. Z czasem osiągnąłem głębsze zrozumienie życia, co uczyniło mnie silniejszą i mądrzejszą osobą. (Na podstawie Ryff i Keyes, 1995; Seifert, 2005; Ciecuch, 2010).



W badaniu posłużono się polską adaptacją (Cieciuch, 2010, materiały własne autora adaptacji). Rzetelność: autonomia ( $\alpha$  Cronbacha .79), opanowanie środowiska (.79), rozwój osobisty (.77), pozytywne relacje z innymi (.85), cel życia (.84), samoakceptacja (.85).

## Grupa badana

W badaniu wzięło udział 127 studentów Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, jednak 4 osoby nie wypełniły wszystkich kwestionariuszy. Byli to studenci następujących kierunków: stosunki międzynarodowe (rok I), politologia (rok I), pedagogika specjalna – rehabilitacja osób z głębszą niepełnosprawnością intelektualną (rok II) oraz filologia angielska (rok II). kobiety stanowiły 80%, a 20% mężczyźni; Więcej niż jeden kierunek studiowało 16,5%. Badano osoby w wieku 18–26 lat ( $M = 20.47$ ,  $SD = 1,33$ ). Spośród badanych 39 osób oprócz studiowania również pracowało (z czego 30 osób na pełnym etacie, a pozostali w niepełnym wymiarze). Ponadto 31,5% regularnie uczęszczało na dodatkowe zajęcia, kursy, kluby sportowe lub inne. Badania przeprowadzono w styczniu 2013 roku.

## Wyniki

### Statystyki opisowe

W tabeli 1 przedstawiono wyniki statystyk opisowych dla wyników uzyskanych przez badanych w kwestionariuszach: Kwestionariuszu Postrzegania Czasu Zimbardo oraz Kwestionariuszu Psychologicznego Dobrostanu C. Ryff. Rozkład wyników okazał się zbliżony do normalnego.

W związku z tym, w celu zbadania związków między wynikami w poszczególnych skalach Inwentarza Perspektyw Czasowych a wynikami w skalach Psychologicznego Dobrostanu, zastosowano klasyczną korelację  $r$ -Pearsona. Wyniki korelacji przedstawiono w tabeli 2.

Tabela 1. Statystyki opisowe

Kwestionariusz	Skala	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	Skośność ( <i>SE</i> = ,215)	Kurtoza ( <i>SE</i> = ,427)
Kwestionariusz Postrzegania Czasu Zimbardo	Negatywna przeszłość	127	31,86	7,28	–,014	–,606
	Pozytywna przeszłość	127	31,65	5,78	–,669	,391
	Hedonistyczna terażniejszość	127	53,47	7,51	–,206	,428
	Fatalistyczna terażniejszość	127	26,14	4,92	–,327	,185
	Przyszłość	127	43,95	7,59	–,335	,482

Skale Psychologicznego Dobrostanu Ryff	Autonomia	123	58,59	9,56	-,273	-,562
	Opanowanie środowiska	123	53,74	9,10	-,147	,049
	Rozwój osobisty	123	60,76	9,13	-,175	,214
	Pozytywne relacje	123	63,02	11,90	-,680	,341
	Poczucie celu w życiu	123	57,30	8,89	-,515	,595
	Samoakceptacja	123	54,10	13,08	-,537	,104

Źródło: opracowanie własne

### Wyniki Kwestionariusza Postrzegania Czasu Zimbardo a wyniki w Skalach Psychologicznego Dobrostanu Ryff

Korelacje pomiędzy wynikami w skalach Kwestionariusza Postrzegania Czasu Zimbardo z wynikami Skali Psychologicznego Dobrostanu Ryff okazały się bardzo jednoznaczne. Zarówno negatywna przeszłość, jak i fatalistyczna terażniejszość były negatywnie związane ze wszystkimi aspektami dobrostanu, przy czym warto zaznaczyć, że o ile dla fatalistycznej terażniejszości związek ten jest umiarkowany (korelacje pomiędzy  $-0,47$ , a  $-0,19$ ), o tyle dla negatywnej przeszłości jest już bardzo wyraźny ( $r$  pomiędzy  $-0,71$ , a  $-0,40$ ). Trochę słabsze, ale też bardzo wyraźne były w wynikach badań pozytywne związki przyszłości i pozytywnej przeszłości z dobrostanem. Żadna z perspektyw czasowych nie okazała się istotnie pozytywnie związana z autonomią. Nie stwierdzono istotnych korelacji wyników w skali hedonistycznej terażniejszości ze skalami dobrostanu, za wyjątkiem słabej korelacji ( $r = 0,26$ ) z rozwojem osobistym.

**Tabela 2.** Korelacje ( $r$ -Pearsona) między wynikami w skalach Kwestionariusza Postrzegania Czasu Zimbardo i Psychologicznego Dobrostanu Ryff

	Negatywna przeszłość	Hedonistyczna terażniejszość	Przyszłość	Pozytywna przeszłość	Fatalistyczna terażniejszość
Autonomia	<b>-0,44**</b>	0,13	0,11	0,049	<b>-0,3*</b>
Opanowanie środowiska	<b>-0,65**</b>	0,03	<b>0,40**</b>	<b>0,31**</b>	<b>-0,44**</b>
Rozwój osobisty	<b>-0,44**</b>	<b>0,26**</b>	<b>0,25**</b>	<b>0,25**</b>	<b>-0,36**</b>
Pozytywne relacje	<b>-0,40**</b>	0,11	0,15	<b>0,43**</b>	<b>-0,19*</b>
Poczucie celu w życiu	<b>-0,52**</b>	-0,10	<b>0,56**</b>	<b>0,38**</b>	<b>-0,47**</b>
Samoakceptacja	<b>-0,72**</b>	0,09	<b>0,21*</b>	<b>0,41**</b>	<b>-0,27**</b>

\* –  $p < 0,05$

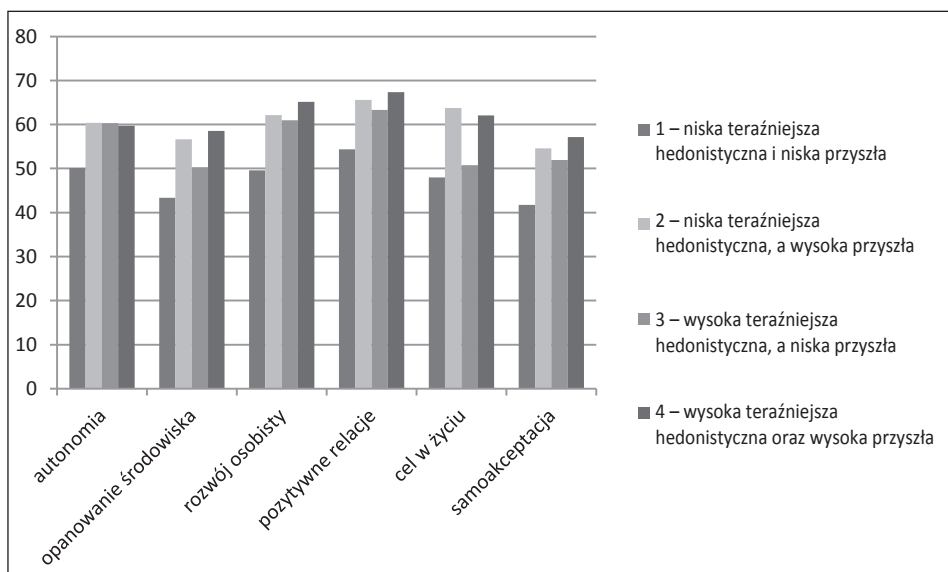
\*\* –  $p < 0,01$

Źródło: opracowanie własne

Następnie przeprowadzono analizy mające na celu sprawdzenie, czy osoby uzyskujące wysokie wyniki na obu skalach terażniejszej hedonistycznej oraz przyszłościowej (co może wskazywać na pewną równowagę tych perspektyw czasowych) uzyskują wyższe wyniki w skalach psychologicznego dobrostanu niż osoby

uzyskujące w jednej z tych skal wyniki wysokie, a w drugiej niskie (co może sugerować teoria równowagi perspektyw czasowych). W tym celu wyodrębniono cztery podgrupy: 1) osoby mające niskie wyniki zarówno na skali hedonistycznej, jak i przyszłościowej, 2) niskie wyniki na hedonistycznej, ale wysokie na przyszłościowej, 3) wysokie wyniki na skali hedonistycznej, ale niskie na przyszłościowej oraz 4) wysokie wyniki na obu skalach: hedonistycznej i przyszłościowej. Jako kryterium wyboru do grupy, mającej niskie wyniki na danej skali, przyjęto poniżej 33 centyla (najniższe 33% wyników), a jako osoby z wysokimi wynikami – powyżej 66 centyla (najwyższe 33% wyników).

Średnie wyniki w skalach dobrostanu dla czterech konfiguracji wyników w skalach perspektyw czasowych: terażniejszej – hedonistycznej oraz przyszłej przedstawiono na wykresie 1.



**Wykres 1.** Porównanie średnich wyników na skalach dobrostanu osób mających wysokie wyniki w skali terażniejszej hedonistycznej oraz przyszłej, niskie wyniki na obu tych skalach oraz na jednej wysokiej, a na drugiej niskie

### Postrzeganie czasu a autonomia

Najpierw analizowano wyniki na skali autonomii. W zakresie średnich wyników porównywanych za pomocą jednoczynnikowej analizy ANOVA – różnice międzygrupowe okazały się istotne na poziomie  $p < 0,05$ . Testy post hoc Tukeya ujawniły istotność różnic między grupami: 1. (wyniki niskie na skalach hedonistycznej oraz przyszłościowej) i 3. (wysokie wyniki na skali terażniejszej hedonistycznej, ale niskie na przyszłościowej) ( $p < 0,05$ ) oraz pogranicze istotności ( $p = 0,05$ ) między 1. (niska hedonistyczna i niska przyszłościowa) a 2. (niska terażniejsza hedonistyczna i wysoka przyszłościowa). Osoby, uzyskujące niskie wyniki na skalach obu perspektyw czasowych (terażniejszej hedonistycznej oraz przyszłościowej), mają mniejsze

poczucie autonomii niż osoby uzyskujące niskie wyniki na jednej z tych skal, a wysokie na drugiej. Nie stwierdzono różnic między osobami uzyskującymi wysokie wyniki na jednej z tych skal czasowych a tymi, które uzyskują wysokie wyniki na obu.

### **Postrzeżenie czasu a opanowanie środowiska**

Jeżeli chodzi o wyniki dotyczące opanowania środowiska, ANOVA pokazała istotność różnic na poziomie  $p < 0,001$ . Testy HSD Tukeya ujawniły istotność następujących różnic: uzyskujący niskie wyniki na obu skalach – terażniejszej hedonistycznej oraz przyszłościowej 1. – mają istotnie niższe wyniki na skali opanowania środowiska niż: 2. – uzyskujący niskie wyniki na skali terażniejszej-hedonistycznej i wysokie na przyszłościowej oraz od 4. – uzyskujących wysokie wyniki w obu tych perspektywach czasowych. Ponadto uzyskujący wysokie wyniki na skali terażniejszej hedonistycznej, ale niskie na przyszłościowej mają istotnie niższe poczucie opanowania środowiska niż ci, którzy uzyskują wysokie wyniki w obu tych perspektywach czasowych. Wskazuje to na szczególne znaczenie wysokich wyników na skali przyszłościowej dla tego wymiaru dobrostanu (opanowania środowiska) niezależnie od tego, czy wyniki w skali terażniejszej hedonistycznej są wysokie czy niskie.

### **Postrzeżenie czasu a poczucie rozwoju osobistego**

W zakresie poczucia rozwoju osobistego (jako aspektu dobrostanu) analizy ANOVA pokazały istotność różnic między grupami o różnych konfiguracjach perspektyw terażniejszej hedonistycznej oraz przyszłościowej na poziomie  $p < 0,01$ . Testy HSD Tukeya pokazały, że osoby, uzyskujące niskie wyniki zarówno na skali przeszłościowej, jak i terażniejszej hedonistycznej, mają istotnie niższe wyniki w zakresie poczucia rozwoju osobistego od wszystkich pozostałych trzech grup (o wysokich wynikach w jednej skali czasowej oraz w obu). Natomiast osoby uzyskujące wysokie wyniki na jednej ze skal czasowych (niskie na terażniejszej a wysokie na przyszłościowej i odwrotnie: wysokie na terażniejszej a niskie na przyszłościowej) oraz na obu tych skalach nie różnią się istotnie. A więc wysoki wynik na jednej (dowolnej) z tych skal wystarczy dla poczucia osobistego rozwoju u studentów.

### **Postrzeżenie czasu a pozytywne relacje**

W zakresie pozytywnych relacji test ANOVA nie wykazał istotnych różnic między grupami o różnych konfiguracjach perspektyw czasowych.

### **Postrzeżenie czasu a poczucie celu życia**

W zakresie poczucia celu i sensu życia analizy ANOVA wykazały istotność różnic między czterema grupami o różnych konfiguracjach wyników na skalach terażniejszej hedonistycznej oraz przyszłościowej na poziomie istotności  $p = 0,0000$ . Testy post hoc HSD Tukeya pokazały istotność następujących różnic: osoby uzyskujące niskie wyniki na skali przyszłościowej (niezależnie, jakie mają na skali terażniejszej hedonistycznej – grupy 1. i 3.) mają istotnie niższe poczucie celu życia niż osoby uzyskujące wysokie wyniki na skali przyszłościowej (niezależnie od wyników na skali terażniejszej hedonistycznej – grupy: 2. i 4.). A więc najważniejsze okazały się wyniki na skali przyszłościowej.

### Postrzeganie czasu a samoakceptacja

Różnice w zakresie średnich wyników uzyskiwanych na skali samoakceptacji okazały się istotne na poziomie  $p < 0,05$ . Testy HSD Tukeya ujawniły, że istotna różnica dotyczy jedynie porównania dwóch grup. Osoby uzyskujące wysokie wyniki na obu skalach: zarówno terażniejszej hedonistycznej, jak i przyszłościowej – mają istotnie wyższe poczucie samoakceptacji niż osoby uzyskujące niskie wyniki na obu tych skalach.

### Dyskusja wyników

Hipotezy, oparte na wzorcu optymalnej orientacji czasowej Zimbardo, w zdecydowanej większości zostały potwierdzone. „Optymalna mieszanka perspektyw” wymieniana przez Zimbardo (Zimbardo i Boyd, 2009) to: wysoka przeszłościowa pozytywna, umiarkowanie wysoka przyszłościowa, umiarkowanie wysoka terażniejsza hedonistyczna oraz niskie: negatywna przeszłościowa i fatalistyczna terażniejsza.

Zgodnie z przewidywaniami stwierdzono silne negatywne korelacje perspektywy przeszłościowej negatywnej z wszystkimi skalami dobrostanu. Wynik ten jest jednoznaczny, zgodny z przewidywaniami oraz spójny z wynikami uzyskiwanymi przez innych badaczy (por. Zimbardo i Boyd, 2009). A więc koncentracja na negatywnych wspomnieniach, przeżywanie klęsk i porażek oraz rozpamiętywanie złych warunków z dzieciństwa – u studentów wiąże się z niskim poziomem samoakceptacji (najsilniejsze korelacje), poczuciem braku kontroli nad środowiskiem (organizacja czasu, swojego życia), brakiem poczucia celu i sensu w życiu, niskim poczuciem autonomii, brakiem poczucia rozwoju osobistego oraz brakiem satysfakcjonujących dla danej osoby relacji z innymi ludźmi.

Drugą perspektywą czasową, wiążącą się negatywnie z wszystkimi wymiarami dobrostanu, okazała się, zgodnie z przewidywaniami, perspektywa terażniejsza fatalistyczna. Osoby, które spędzają dużo czasu na aktywnościach będących źródłem doraźnej przyjemności, ale *de facto* mających charakter ucieczki od odpowiedzialności za swoje życie, od problemów życiowych, od świadomego nadawania kierunku swojemu życiu – oprócz poczucia braku celu i sensu w życiu, mają poczucie braku kontroli nad swoim życiem i środowiskiem, niskie poczucie autonomii, brak poczucia osobistego rozwoju, niską samoakceptację oraz stosunkowo niskie poczucie satysfakcji z relacji z ludźmi. Postawa życiowa związana z przyjmowaniem fatalistycznej perspektywy terażniejszej może przejawiać się spędzaniem dużych ilości czasu na towarzyskich imprezach, grach komputerowych, spędzaniu czasu na społecznościowych portalach, słuchaniu muzyki czy też sięganiu po używki. Największym problemem jest to, że osoba przyjmująca perspektywę fatalistyczną ma wrażenie braku kontroli nad swoim życiem, poczucie, iż nie warto podejmować żadnych wysiłków nastawionych na kierowanie własnym losem, gdyż i tak nie jest w stanie nim pokierować. Dalszym niebezpieczeństwem związanym z tą postawą jest to, że spędzanie dużej ilości czasu na czynnościach o charakterze uciezkowym, może prowadzić do uzależnienia (od alkoholu, narkotyków, komputera, Internetu).

Uciekanie od odpowiedzialności za własne życie często prowadzi również do tego, że osoba na bieżąco nie rozwiązuje problemów życiowych, co sprawia, że one narastają, a sytuacja życiowa staje się coraz trudniejsza, co z kolei zwiększa pokusę dalszej ucieczki.

Perspektywa przyszłościowa okazała się pozytywnie związana z czterema skalami dobrostanu: poczuciem celu i sensu w życiu, poczuciem opanowania środowiska, rozwojem osobistym i samoakceptacją. To, że najsilniejsze okazały się korelacje perspektywy przyszłościowej ze skalą celu i sensu w życiu wydaje się zrozumiałe, uwzględniając to, że perspektywa przyszłościowa dotyczy orientacji na cele w przyszłości.

Pozytywne związki orientacji przyszłościowej z poczuciem opanowania środowiska (która to skala obejmuje takie czynniki, jak organizacja czasu i organizacja życia) również nie wydają się zaskakujące, gdyż osoby nastawione na przyszłość charakteryzowane są jako zorientowane na realizację zadań, ambitne, wytrwałe, punktualne i zorganizowane (Zimbardo i Boyd, 2009). Realizacja stawianych sobie celów (charakterystyczna dla przyszłościowej orientacji) może sprzyjać poczuciu rozwoju osobistego, gdyż wytrwała realizacja celów wymaga często rozwijania osobistych właściwości oraz przekraczania własnych ograniczeń.

To, że nie stwierdzono korelacji między wynikami na skali perspektywy przyszłościowej a pozytywnymi relacjami z innymi ludźmi jako aspektem dobrostanu, może być związane z tym, iż nadmierna koncentracja na przyszłości (jeśli nie jest ona zrównoważona innymi perspektywami czasowymi) może wiązać się z minimalizacją więzi społecznych oraz słabym zakorzenieniem we wspólnocie i tradycji (Zimbardo i Boyd, 2009). Ponieważ w tych analizach uwzględniono osobno wyniki każdej ze skal, wśród osób, które uzyskały wysokie wyniki na tej skali, są zarówno takie, u których ta perspektywa jest dominująca i nie jest zrównoważona przez inne, jak i te, u których nastawienie na osiąganie celów w przyszłości zrównoważone jest umiejętnością cieszenia się życiem i bycia obecnym w sytuacji oraz czerpaniem radości i siły ze wspomnień. Związki orientacji przyszłościowej z aż czterema skalami psychologicznego dobrostanu wskazują na jej ważność dla optymalnego wzorca perspektywy czasowej. Jest to spójne z wynikami uzyskanymi w innych badaniach. Według Klamut (2002), przyszłościowa orientacja temporalna łączy się z poczuciem sensu życia wówczas, gdy człowiek potrafi ukonkretnić przyszłość w aktualnym działaniu. Badania Cycoń i Zaleskiego (1998) pokazały, że osoby rzadko planujące odległą przyszłość, częściej doświadczały poczucia rozpaczy oraz charakteryzowały się słabszym poczuciem sensu życia i słabszą emocjonalną równowagą, w porównaniu z osobami często snującymi odległe plany.

Stwierdzono również pozytywną korelację perspektywy przeszłej pozytywnej z pięcioma aspektami psychologicznego dobrostanu: pozytywnymi relacjami z ludźmi, samoakceptacją, poczuciem celu w życiu, opanowaniem środowiska oraz osobistym rozwojem. Nie stwierdzono jedynie związków z autonomią. Może to być związane z tym, że typowe dla wymiaru autonomii poczucie wewnętrznej sterowności, kierowania swoim życiem oraz niezależności od wpływów otoczenia, trudno



odnieć do myślenia o przeszłości, gdyż, po pierwsze, przeszłość już była, a więc nie można jej zmienić, a ponadto przeszłość dwudziestolatków odnosi się głównie do okresu dzieciństwa, który z założenia jest okresem najmniejszej autonomii, ponieważ do czasu uzyskania dorosłości o wielu sprawach dotyczących danej osoby decyduje jej otoczenie (rodzice, nauczyciele itd.). Związek pozytywnej perspektywy przeszłościowej z czerpaniem satysfakcji z relacji z innymi ludźmi (jako aspektu dobrostanu) nie wydaje się zaskakujący. Osoby o tej orientacji czasowej charakteryzowane są jako nastawione na podtrzymywanie związków z rodziną i przyjaciółmi, kultywujące rodzinne tradycje, a jednocześnie ciepłe, przyjacielskie i pewne siebie (Zimbaro i Boyd, 2009).

Związki perspektywy terażniejszej hedonistycznej z aspektami psychologicznego dobrostanu okazały się najmniej jednoznaczne. Stwierdzono jedynie niewielką pozytywną korelację ze skalą rozwoju osobistego. Nie stwierdzono związków z pozostałymi aspektami dobrostanu. We wzorcu optymalnej mieszanki perspektyw przedstawionej przez Zimbrado i Boyda (2009) występuje umiarkowanie wysoka perspektywa terażniejsza hedonistyczna. Być może gdyby dobrostan czy jakość życia były mierzone metodami bardziej akcentującymi subiektywne zadowolenie z życia, związki te mogłyby wystąpić. Jednak, jak przedstawiono na wstępie, koncepcja dobrostanu Ryff powstała w pewnej opozycji do koncepcji mierzących subiektywne poczucie szczęścia, rozumiane w sposób bliski hedonizmowi. Poczucie celu i sensu w życiu (jako aspekt dobrostanu) wydaje się wiązać raczej z realizacją pewnych wartości (często wartości wyższych) i wynikających z nich świadomie stawianych i realizowanych celów, które nadają ten sens. Ich realizacja może w wielu przypadkach wymagać rezygnacji z podążania za przyjemnością i chwilowymi impulsami (a więc rezygnację z perspektywy hedonistycznej) na rzecz konsekwentnej realizacji tego, co osoba uznała za ważne. Nie oznacza to jednak automatycznie dominacji perspektywy przyszłościowej. Gdyż tym, co może dawać poczucie sensu i celu, ale również być źródłem radości i spełnienia, jest aktualna realizacja tego, co osoba postrzega jako ważne.

Stwierdzenia wchodzące w skład skali perspektywy czasowej terażniejszej hedonistycznej wydają się skupiać na poszukiwaniu przyjemności oraz stymulacji. Kwestionariusz nie obejmuje jeszcze jednej perspektywy skupionej na terażniejszości, związanej z przytomną i autentyczną obecnością „tu i teraz”, która nie zmierza w kierunku „pochłonięcia przez przyjemności”, ale związana jest właśnie z dużą przytomnością i obecnością w sytuacji niezależnie od jej wartości stymulacyjnej czy poziomu przyjemności. Przegląd ujęć podkreślających różne aspekty korzystania z terażniejszości i bieżącej chwili znajdziemy w pracy Sobol-Kwapińskiej (2007). King (1986) pisze o skupieniu się na terażniejszości, byciu obecnym do życia (*being present to life*). Według Stinissena (1997) świadoma obecność w danej chwili wiąże się z pełną koncentracją na wykonywanej w danej chwili czynności, bez uciekania myślami w przeszłość lub przyszłość. Pastuszka (1967) pisze o „kondensacji chwili”, która mieści pełnię świadomości i obecności. Terapeuci poznawczy wyróżniają pojęcie *mindfulness* dotyczące stanu pełnej świadomości tego, co dzieje się w bieżącym

momencie (Teasdale i in., 2000; Borcovec, 2002; za Sobol-Kwapińska, 2007). Brown i Ryan (2003) badali zależność między *mindfulness* a jakością życia. Korelowała ujemnie z neurotycznością, lękiem i stanami depresyjnymi a pozytywnie z optymizmem, samokontrolą, samooceną i satysfakcją z życia.

Sobol-Kwapińska (2007) wyróżnia aktywną postawę wobec „tu i teraz” polegającą na koncentracji na chwili, niezależnie, czy chwila jest przyjemna czy nieprzyjemna. Nie jest to bierne poddawanie się przyjemnościom, ale aktywna postawa wymagająca koncentracji uwagi na „tu i teraz”, wypływająca z refleksji nad wartością każdej chwili oraz ze świadomości, że jedynie w terażniejszości można bezpośrednio oddziaływać na życie, kształtować przyszłość oraz że terażniejszość jest jedynym miejscem w czasie, w którym człowiek może doświadczać szczęścia. Zaleski (1988, s. 935) wyróżnia dwie postawy wobec terażniejszości: koncentrację na „teraz” w myśl zasady *carpe diem* oraz pełne wykorzystanie „teraz” dla „kiedyś w przyszłości”.

Z badań o charakterze eksploracyjnym, przeprowadzonych na tej samej grupie studentów, biorących udział w badaniu omówionym w tym artykule, którzy odpowiadali między innymi na pytania, co to znaczy dla nich „właściwie wykorzystać czas” w perspektywie tygodnia oraz w perspektywie całego życia (Kałużna-Wielobób i Wielobób, 2014) – wynika, że o ile przyjemność i poszukiwanie stymulacji jako kryteria „właściwego wykorzystywania czasu” pojawiały się często (61% badanych studentów), o tyle wypowiedzi wskazujące na uwzględnienie świadomego bycia „tu i teraz” wymieniło jedynie 15% badanych. Co prawda, nie stwierdzono istotnych różnic w zakresie dobrostanu między grupą osób wymienianych to kryterium „właściwego wykorzystania czasu” a pozostałymi, jednak badania Sobol-Kwapińskiej (2007) pokazały związku między subiektywnym poczuciem szczęścia a umiejętnością „życia chwilą”.

Sprawdzono również, czy z poziomem dobrostanu ma związek to, że wysoka perspektywa terażniejsza hedonistyczna zrównoważona jest wysoką perspektywą przyszłościową. Okazało się, że wśród osób uzyskujących wysokie wyniki w skali terażniejszej hedonistycznej, ci, którzy oprócz tego mają wysokie wyniki w skali przyszłościowej, mają wyższe poczucie opanowania środowiska oraz wyższe poczucie celu i sensu życia, co jest zgodne z teorią zrównoważonej perspektywy czasowej (Boniwell i Zimbardo, 2007). W odniesieniu do pozostałych aspektów dobrostanu takich zależności nie stwierdzono.

Sprawdzono również, czy wśród tych, którzy mają wysokie wyniki na skali przyszłościowej, ci, którzy mają również wysokie wyniki na skali terażniejszej hedonistycznej, będą charakteryzowali się wyższym dobrostanem (niż ci, których silne nastawienie na przyszłość nie jest zrównoważone perspektywą terażniejszą). Okazało się, że orientacja na przyszłość u studentów wiąże się z wysokim dobrostanem niezależnie od tego, czy jest zrównoważona perspektywą terażniejszą hedonistyczną czy nie. Większe znaczenie perspektywy przyszłościowej niż terażniejszej hedonistycznej dla poczucia wysokiego dobrostanu (w ujęciu koncepcji Ryff) może wiązać się z tym, że studenci są na etapie życia związanym z planowaniem własnej

przyszłości jako ludzi dorosłych. Z drugiej strony studenci, przyjmujący głównie perspektywę przyszłościową (niezrównoważoną innymi perspektywami), mogli nie zdążyć jeszcze doświadczyć negatywnych konsekwencji tej postawy, związanych z długoletnim życiem w stresie, pośpiechu oraz dużej ilości pracy nierównoważonej odpowiednim odpoczynkiem. Sprawdzenie, czy efekt ten dotyczy również innych grup wiekowych, wymagałby badań osób na dalszych etapach dorosłości.

Prezentowane badania przeprowadzone na grupie studentów pokazały, że perspektywy: przeszła negatywna oraz fatalistyczna terazniejsza są negatywnie powiązane z dobrostanem. Pozytywnie z poczuciem dobrostanu związane są perspektywy: przyszła oraz przeszła pozytywna. Odnośnie do skali terazniejszej hedonistycznej nie stwierdzono jednoznacznych związków z dobrostanem. Jednak gdy wysokie wyniki w tej skali są zrównoważone wysokimi wynikami na skali przyszłościowej, wyższe jest również poczucie dobrostanu (niektórych aspektów). Wysoka orientacja na przyszłość okazała się w przypadku studentów związana pozytywnie z dobrostanem niezależnie od tego, czy jest zrównoważona perspektywą terazniejszą hedonistyczną czy nie.

### **Wnioski aplikacyjne o charakterze terapeutycznym**

Zaprezentowane wyniki badań pokazały, że zbyt duża koncentracja na negatywnej perspektywie przeszłościowej nie sprzyja dobrostanowi. Oczywiście badania o charakterze korelacyjnym nie pozwalają stwierdzić, czy to koncentracja na porażkach i złych doświadczeniach z przeszłości wpływa na niski poziom dobrostanu, czy też niski poziom dobrostanu i związane z nim negatywne emocje sprawiają, że osoba przypomina sobie złe doświadczenia z przeszłości, czy też, co wydaje się prawdopodobne – zależność ta jest dwukierunkowa. Jednak praca nad zmianą stosunku do własnej historii osób, u których występuje tendencja do przyjmowania negatywnej perspektywy przeszłościowej wydaje się ważna. Pierwszym krokiem mogłaby być edukacja dotycząca działania ludzkiej pamięci, której celem byłoby uświadomienie, że przypominanie sobie własnej historii z założenia jest procesem związanym z filtrowaniem wspomnień, nadawaniem im interpretacji, a często również zniekształcaniem. Jakkolwiek dla psychologów jest to sprawą oczywistą, to psychologowie praktycy stykają się z wątpliwościami osób, którym starają się pomóc, czy praca nad zmianą odniesienia do własnej przeszłości nie będzie jej zniekształcaniem. Można pokazać, że nawet jeśli „incydenty” z przeszłości zdarzyły się, nie wiadomo, czy adekwatne są interpretacje dotyczące ich przyczyn, które mogły powstać, kiedy osoba była dzieckiem. Przykładowo pokazanie, że za zachowaniem rodzica, które osoba interpretowała jako przejaw odrzucenia czy braku miłości, mogły stać inne czynniki – może zmienić odniesienie do przeszłości. Trudnym doświadczeniom z przeszłości można nadać również inne znaczenie, starając się pomóc osobie zobaczyć, czego dzięki nim mogła się nauczyć albo jak dzięki temu skierowała się na zajmowanie się czymś, co jest jej bliskie. Praca taka uwalnia również od poczucia bycia zdeterminowanym, np. przez trudne dzieciństwo. Można również

pokazywać techniki przenoszenia uwagi z koncentracji na złych wspomnieniach na inne perspektywy.

W pracy z osobami skupionymi na terażniejszej perspektywie fatalistycznej warto podjąć pracę nad odzyskaniem poczucia kontroli nad swoim życiem, pomagając osobie uzyskać doświadczenia pokazujące, że ma wpływ na swój los. Ważna będzie również praca nad uświadomieniem sobie przez osobę jej autentycznych marzeń i pragnień oraz postawieniem celów zgodnych z tym, czego pragnie. Praca nad zmniejszaniem ilości czasu poświęcanego na aktywności o charakterze „ucieczkowym” odbywałaby się właśnie w kontekście ważnych dla niej celów. Ponieważ nagła zmiana stylu życia może być trudna, osoba taka mogłaby uczyć się limitowania ilości czasu poświęcanego na czynności ucieczkowe, do których przywykła (np. nastawiając budzik, aby zadzwonił po godzinie spędzonej na grze komputerowej).

Według Zimbardo i Boyda (2009) wzorzec, kiedy jedna perspektywa czasowa dominuje całe życie osoby, z reguły bywa dezadaptacyjny. I chociaż niektóre perspektywy czasowe mogą sprzyjać dobrostanowi, to wskazane byłoby utrzymywanie ich w równowadze z innymi perspektywami. Przykładowo osoby skoncentrowane jedynie na przyszłości nie umieją się często cieszyć bieżącą chwilą, ani być obecni w „teraz”. Dla takich osób użyteczne mogłoby się okazać rozważanie dylematu: czy liczy się jedynie cel, czy również droga do niego? Czy jeśli nie potrafią się cieszyć drogą do celu, czy będą w stanie cieszyć się, kiedy cel zostanie osiągnięty? Warto skłonić ich do zastanawiania się, jak realizować cele, aby zamienić nastawienie: „dzisiaj jest nieważne, bo czekam na jutro, kiedy cel będzie zrealizowany”, na nastawienie: „dzisiaj ma sens, bo jest drogą do celu, jest częścią tego celu”. Osoby takie powinny również ćwiczyć koncentrację na byciu obecnym „tu i teraz” w sytuacjach przerw w pracy, spacerów, spotkań ze znajomymi, kontaktów intymnych czy wakacji. Zmniejszy to poziom stresu i napięcia, które bywają problemem osób nadmiernie skupionych na przyszłości. Można ułatwić im to zadanie, ćwicząc z nimi przenoszenie uwagi z myślenia o abstrakcyjnej przyszłości na bieżące emocje oraz doznania płynące z ciała.

W przypadku z kolei młodych dorosłych, u których dominuje perspektywa terażniejsza hedonistyczna, warto byłoby zwracać uwagę, że poszukiwanie przyjemności i/lub stymulacji, jakkolwiek stosowane z umiarem, może pełnić formę relaksacyjną czy zaspokajając potrzebę rozrywki, jednak na dłuższą metę może prowadzić do uciekania od odpowiedzialności i kontaktu z całością rzeczywistości. Faktyczny kontakt z rzeczywistością wiąże się z doświadczaniem zarówno tego, co przyjemne, jak i tego, co nieprzyjemne. Osoby szukające jedynie przyjemności, np. budując relację małżeńską, mogą unikać nieprzyjemnych rozmów na trudne tematy pojawiające się w relacji. To unikanie „nieprzyjemnego” może doprowadzić do późniejszego ostrzejszego i niekontrolowanego wybuchu konfliktu, kiedy tłumione negatywne emocje zostaną nadmiernie skumulowane i doprowadzą do niekontrolowanej ekspresji. Natomiast przytomne „bycie tu i teraz” wiąże się z radością życia, kontaktem z rzeczywistością i doświadczaniem zarówno pozytywnych, jak i negatywnych wrażeń. Jest też związane z uwagą, jak wykorzystać „teraz” dla „celów przyszłości”. Dla

osób skupionych nadmiernie na teraźniejszości (kosztem perspektywy przyszłościowej) szczególnie przydatna byłaby praca związana z nauką stawiania celów, planowaniem, posługiwaniem się narzędziami organizacji pracy i zarządzania czasem.

Z osobami skupionymi na perspektywie przeszłej pozytywnej warto byłoby podjąć pracę nad zwiększeniem otwartości na zmiany oraz dostrzeganiem nowych możliwości stawianych przez życie.

Dla osób o wszystkich perspektywach użyteczny mógłby być trening elastycznego zmieniania przyjmowanych perspektyw czasowych – w zależności od rodzaju podejmowanej aktywności. Ponieważ skłonność do przyjmowania określonej perspektywy czasowej może być związana również z systemem wartości danej osoby (Kałużna-Wielobób, 2013), użyteczna mogłaby być również praca skłaniająca młodych ludzi do refleksji nad własnym systemem wartości.

Innym kierunkiem pracy byłaby refleksja nad tym, jak świadomie posługiwać się podstawowymi trzema perspektywami czasowymi (przeszłą, teraźniejszą i przyszłą) dla realizacji tego, co osoba uważa za ważne w jej życiu i dla jej celów. Punktem wyjścia tej pracy mogłaby być refleksja, co dla tej osoby jest naprawdę ważne w perspektywie czasu całego jej życia. Co do wyznaczonych w tej perspektywie celów, osoba mogłaby podjąć pracę nad trzema perspektywami czasowymi. Odnośnie do przyszłości podstawowym działaniem będzie wyznaczenie celów: długoterminowych i bardziej bieżących (krótkoterminowych) oraz elastycznych planów ich realizacji. Użyteczna może również okazać się refleksja, jak realizować te cele, aby nie tylko je osiągnąć, ale umieć się nimi cieszyć (zarówno w trakcie realizacji – w teraźniejszości, jak i w przyszłości, kiedy zostaną zrealizowane). W kontekście perspektywy teraźniejszej warto byłoby znaleźć odpowiedź na pytanie, „co teraz” można zrobić dla osiągnięcia celu, nie tracąc kontaktu z teraźniejszością, będąc w niej w pełni „obecny”.

Warto również monitorować myśli, emocje i inne reakcje pojawiające się podczas myślenia o celu, które mogą utrudniać jego realizację (np. strach, niewiarę we własne siły, uciekanie w fantazjowanie zamiast działania, zazdrość itd.). Ważne jest również planowanie pracy tak, aby uwzględnić w planie odpoczynki oraz zaspokajanie swoich bieżących potrzeb. W pracy nad relacją między teraźniejszością a przyszłością warto rozważać, że cele (mimo że odnoszą się do przyszłości) mogą nadawać sens temu, co robimy w teraźniejszości, i pozwalają cieszyć się drogą do nich. Mając określone cele, można w ich kontekście rozpocząć również pracę nad wspomnieniami z przeszłości, nadając znaczenie wspomnianym epizodom tak, aby były spójne z celami. Można również świadomie wybierać, którym wspomnieniom będziemy poświęcać więcej uwagi. Pracując nad perspektywą przeszłościową, można pomóc znaleźć osobie w jej biografii incydenty, które, mimo że osoba wówczas mogła o tym nie wiedzieć, służyły realizacji jej aktualnych celów. Warto również przeprowadzić analizę dotychczasowych sukcesów osoby w celu identyfikacji, na jakich swoich cechach, umiejętnościach, przebytych doświadczeniach może się oprzeć. Analiza przeszłości może również pomóc w identyfikacji sposobów reakcji, sposobów przeżywania czy zachowań, od których wskazane byłoby się uwolnić,

gdyż nie będą sprzyjały realizacji celów (nie pasują do celów lub też w przeszłości były przyczynami porażek przy realizacji innych celów).

## Bibliografia

- Andrews, F. M., Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being: America's Perception of Life Quality*. New York: Plenum Press.
- Arystoteles (2008). *Etyka nikomachejska*. Warszawa: Wydaw. Nauk. PWN.
- Balawajder, K. (2010). Orientacja retrospektywna jako mediator eskalacji konfliktu. W: K. Popiołek i A. Chudzicka-Czupała (red.), *Czas w życiu człowieka* (s. 303–316). Katowice: Wydaw. UŚ.
- Boniwell, I., Zimbardo, P. G. (2007). Zrównoważona perspektywa czasowa jako warunek optymalnego funkcjonowania. W: A. Linley, S. Joseph (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce* (s. 112–131). Warszawa: Wydaw. Nauk. PWN.
- Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. A., Ivanchenko, G. V. I. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian Samples. *Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24–40.
- Borcovec, T. D. (2002). Life in the future versus life in the present. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 76–80.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Bryant, F. B., Veroff, J. (1982). The structure of psychological well-being: A sociohistorical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 653–673.
- Cieciuch, J. (2010). *Scales of Psychological Well-Being of C. Ryff – Polish Version. Preliminary results*. Maszynopis niepublikowany.
- Cycoń, A., Zaleski, Z. (1998). Future time perspective and quality of life among high school students. *Journal for Mental Changes*, 4(2), 65–75.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Gleick, J. (2003). *Szybciej*. Poznań: Wydaw. Zysk i S-ka.
- Hornik, J., Zakay, D. (1996). Psychological time: The case of time and consumer behavior. *Journal of Time and Society*, 5(3), 385–97.
- Kałużna-Wielobób, A. (2013). Student time perspective in the context of their preferred values. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Psychologica*, t. VI, 88–108.
- Kałużna-Wielobób, A., Wielobób, J. (2014). Indywidualne koncepcje studentów na temat właściwego wykorzystywania czasu. *Kultura i Edukacja*, 3(103), 94–110.
- King, J. R. (1986). The moment as a factor in emotional well-being. *Journal of Religion and Health*, 25(3), 207–220.
- Klamut, R. (2002). *Cel – czas – sens życia*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Klapproth, F. (2011). Stable and variable characteristics of the time perspective in humans. *KronoScope*, 11(1–2), 41–59.
- Lennings, C. J. (1996). Self-efficacy and temporal orientation as predictors of treatment outcome in severely dependent alcoholics. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 14, 71–79.



- Łukaszewski, W. (1983). Orientacja temporalna jako jeden z aspektów osobowości. W: W. Łukaszewski (red.), *Osobowość – orientacja temporalna – ustosunkowanie do zmian* (s. 5–39). Wrocław: Wydaw. UW.
- Mill, J. S. (1989). *Autobiography*. London, England: Penguin.
- Nosal, C. S. (1993). Style percepcji czasu: wymiary i struktura. Propozycja nowej skali pomiarowej. W: J. Brzeziński (red.), *Psychologiczne i psychometryczne problemy diagnostyki psychologicznej* (s. 152–170). Warszawa–Poznań: PWN.
- Nosal, C. S. (2002). Problem umysłowych reprezentacji czasu i poziomów temporalności. *Studia Psychologiczne*, 10, 55–70.
- Nosal, C. S., Bajcar, B. (1999). Czas w umyśle stratega: perspektywa temporalna a wskaźnik zachowań strategicznych. *Czasopismo Psychologiczne*, 5(1), 55–68.
- Pastuszka, J. (1967). Człowiek i czas. *Roczniki Filozoficzne KUL*, 15, 5–23.
- Pawelczyńska, A. (1986). *Czas człowieka*. Wrocław: Wydaw. PAN.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1989b). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35–55.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D., Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Schmutte, P. S., Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549–559.
- Seifert, T. A. (2005). *The Ryff Scales of Psychological Well-Being*. Uzyskano 12.01.2013 z <http://www.liberalarts.wabash.edu/ryff-scales/>.
- Sobol-Kwapińska, M. (2007). *Życie chwilą? Postawy wobec czasu a poczucie szczęścia*. Lublin: Wydaw. KUL.
- Stinissen, W. (1997). *Wieczność pośrodku czasu*. Poznań: W Drodze.
- Sztumski, W. (2010). Turboświat, pułapka przyspieszenia i ekologia czasu. W: K. Popiołek i A. Chudzińska-Czupała (red.), *Czas w życiu człowieka* (s. 23–37). Katowice: Wydaw. UŚ.
- Teasdale, J. M. G., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615–623.
- Waterman, A. S. (1984). *The psychology of individualism*. New York: Praeger.
- Zaleski, Z. (1988). Transpersonalne „ja”: Osobowość w trzech wymiarach czasowych. *Przeгляд Psychologiczny*, 31(4), 931–943.
- Zimbardo, P. G. (2002). Just think about it: Time to take our time. *Psychology Today*, 35, 62.
- Zimbardo, P. G., Boyd, J. N. (2009). *Paradoks czasu*. Warszawa: Wydaw. Nauk. PWN.