

dr Małgorzata Sobol-Kwapińska

Lublin, 2016.10.13

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Instytut Psychologii

sobol@kul.pl

Autoreferat

dotyczący działalności naukowej, dydaktycznej i organizacyjnej

1. Imię i nazwisko

Małgorzata Sobol-Kwapińska

2. Posiadane dyplomy i stopnie naukowe

- 2012 - 2015 r. szkolenie podyplomowe "*Systemowe rozumienie rodziny; podejście systemowe w terapii rodzin*", Krakowska Fundacja Rozwoju Psychoterapii im. M. Orwid, Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Collegium Medicum UJ, Kraków,
- 2004 r. stopień doktora uzyskany w dziedzinie nauk humanistycznych, w zakresie psychologii, na Wydziale Nauk Społecznych, Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego w Lublinie, tytuł rozprawy doktorskiej: *Formy koncentracji na terażniejszości a poczucie zadowolenia z życia w kontekście pełnej perspektywy temporalnej*, promotor: Prof. dr hab. C. S. Nosal,
- 2000 r. dyplom magistra psychologii uzyskany na Wydziale Nauk Społecznych, Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego w Lublinie, tytuł pracy magisterskiej: *Teraźniejszość jako preferowana orientacja temporalna a poczucie satysfakcji z życia*, promotor: Prof. dr hab. P. Oleś.

3. Informacje o dotychczasowym zatrudnieniu w jednostkach naukowych

- 2007 r. – do chwili obecnej – adiunkt w Instytucie Psychologii, Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II w Lublinie (Katedra Psychologii Osobowości KUL),
- 2004 r. – 2007 r. – asystent w Instytucie Psychologii, Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II w Lublinie (Katedra Psychologii Osobowości KUL),
- 2000 r. – 2004 r. – studia doktoranckie (Instytut Psychologii, KUL, Lublin).

4. Wskazanie osiągnięcia naukowego wynikającego z art. 16 ust. 2 ustawy z dnia 14 marca 2003 r. o stopniach naukowych i tytule naukowym oraz o stopniach i tytule w zakresie sztuki

A. Tytuł osiągnięcia naukowego:

Uwarunkowania optymalnej perspektywy temporalnej. Znaczenie terażniejszości

B. Publikacje¹ wchodzące w skład osiągnięcia naukowego:

1. **Sobol-Kwapińska, M., & Jankowski, T.** (2016). Positive time. Balanced Time Perspective and Positive Orientation. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1511-1528. doi: 10.1007/s10902-015-9656-2 **IF: 1,846; IF 5-letni: 2,373 (35 pkt)**
2. **Sobol-Kwapińska, M., Jankowski, T., & Przepiórka, A.** (2016). What do we gain by adding time perspective to mindfulness? Carpe Diem and mindfulness in a temporal framework. *Personality and Individual Differences*, 93, 112-117. doi: 10.1016/j.paid.2015.07.046 **IF: 1,946; IF 5-letni: 2,417 (30 pkt)**
3. **Sobol-Kwapińska, M.** (2016). Calm down - it's only neuroticism. Time perspectives as moderators and mediators of the relationship between neuroticism and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94, 64-71. doi: 10.1016/j.paid.2016.01.004 **IF: 1,946; IF 5-letni: 2,417 (30 pkt)**
4. **Sobol-Kwapińska, M., Przepiórka, A., & Zimbardo, P. G.** (2016). The structure of time perspective: Age-related differences in Poland. *Time & Society*, 1-28. doi: 10.1177/0961463X16656851 <http://tas.sagepub.com/content/early/2016/07/28/0961463X16656851.full.pdf+html> **IF: 1,257; IF 5-letni 1,023 (25 pkt)**
5. **Przepiórka, A., Sobol-Kwapińska, M., & Jankowski, T.** (2016). A polish short version of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Personality and Individual Differences*, 101, 78-89. doi: 10.1016/j.paid.2016.05.047 **IF: 1,946; IF 5-letni: 2,417 (30 pkt)**
6. **Sobol-Kwapińska, M., Bąbel, P., Płotek, W., & Stelcer, B.** (2016). Psychological correlates of acute postsurgical pain: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Pain*, 1-14. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejp.886/epdf> **IF: 2,9; IF 5-letni: 3,115 (30 pkt)**
7. **Sobol-Kwapińska, M., Płotek, W., Bąbel, P., Cybulski, M., Kluzik, A., Krystianc, J., & Mandecki, M.** (2016). Time perspective as a predictor of acute postsurgical pain and coping with pain following abdominal surgery. *European Journal of Pain*, 1-10. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ejp.967/full> **IF: 2,9; IF 5-letni: 3,115 (30 pkt)**
8. **Sobol-Kwapińska, M., Przepiórka, A., & Nosal, C. S.** (2016). While we wait for life, life passes. The Time Metaphors Questionnaire-Short Form. *Journal of General Psychology*, 143(3), 215-236. doi: 10.1080/00221309.2016.1200532 **IF: 0,561; IF 5-letni: 0,612 (20 pkt)**

¹ W przypadku prac współautorskich, przedstawione zostały oświadczenia współautorów, stanowiące załącznik E do wniosku.

C. Omówienie celu naukowego prac i osiągniętych wyników

Moim najważniejszym osiągnięciem naukowym jest cykl ośmiu publikacji, zawierających wyniki kilku etapów badań nad optymalną perspektywą czasową. Szczególną uwagę zwróciłam w nich na znaczenie koncentracji na teraźniejszości.

C.1. Wprowadzenie

Przedmiotem moich zainteresowań naukowych jest perspektywa czasowa, ujmowana jako tendencja do koncentracji uwagi na przeszłości, teraźniejszości lub przyszłości (Zimbardo i Boyd, 1999, 2011; zob. też Łukaszewski, 1983; Nosal i Bajcar, 2004; Zaleski, 1994). Ciekawi mnie zwłaszcza zagadnienie optymalnej perspektywy czasowej, to znaczy takiej, która wiąże się z wysokim poziomem dobrostanu (*well-being*). Innymi słowy, od lat poszukuję odpowiedzi na pytania, jaką przyjmować postawę wobec czasu, aby nie mieć poczucia, że życie przecieka między palcami, a także jak radzić sobie z czasem w sytuacjach trudnych doświadczeń życiowych. Pytania te dały początek analizom teoretycznym i badaniom, których rezultaty przedstawione zostały w powyższym cyklu publikacji. Szczególne znaczenie w optymalnym ustosunkowaniu do czasu przypisuję koncentracji na teraźniejszości. W mojej pracy badawczej wprowadziłam własną koncepcję koncentracji na „tu i teraz”, którą nazwałam perspektywą Carpe Diem.

Zanim przejdę do prezentacji wyników badań własnych, przedstawię krótkie teoretyczne wprowadzenie w problematykę czasu psychologicznego i opiszę wyniki dotychczasowych badań, wskazujące na znaczenie temporalnego wymiaru osobowości dla jakości funkcjonowania człowieka. Czas psychologiczny to czas doświadczany przez człowieka. Według koncepcji Nosała (2002), obejmuje on system reprezentacji poznawczych oraz skal wykorzystywanych do oceny procesu zachodzących zmian (por. Nosal i Bajcar, 2004). Podkreśla się funkcje regulacyjne poszczególnych temporalnych reprezentacji poznawczych (Sędek i Bedyńska, 2010; Zimbardo i Boyd, 1999, 2011). Jednym z podstawowych pojęć opisujących czas psychologiczny jest perspektywa czasowa, zwana też horyzontem temporalnym. Zazwyczaj terminów tych używa się zamiennie z określeniem orientacja temporalna, chociaż niektórzy badacze inaczej definiują każdy z nich.

Współczesne definicje perspektywy czasowej (np., Lens i Moreas, 1994; Łukaszewski, 1983; Nosal i Bajcar, 2004; Trempała, 2000; Zaleski, 1994; Zimbardo i Boyd, 1999) w dużej mierze

oparte są na koncepcji Lewina (1942), który określił tę zmienną jako wymiar „przestrzeni życiowej”. Według Lewina (1942), aktualnie istniejące pole psychologiczne zawiera postawy wobec przeszłości i przyszłości, które oddziałują na aktualne zachowanie. W psychologii polskiej podobnie definiuje perspektywę czasową Łukaszewski (1983), jako świadomość miejsca na kontinuum, obejmującym reprezentacje umysłowe przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, które mają określone moce regulacyjne. Charakter perspektywy czasowej wyznaczony jest przez tę reprezentację czasu, która posiada największą moc regulacyjną. Również według Nosal i Bajcar (2004), perspektywę czasową można zdefiniować jako świadomość miejsca podmiotu na skali temporalnej, która zawiera przeszłość, teraźniejszości i przyszłość, o różnej subiektywnej rozpiętości i znaczeniu.

Obecnie najbardziej popularna na świecie jest koncepcja perspektywy czasowej według Zimbardo i Boyda (1999). Jej początki sięgają lat 80-tych. W 1985 roku ukazała się książka Nuttina i Lensa *Future time perspective and motivation* (Nuttin i Lens, 1985), która wywarła bardzo duży wpływ na dalsze badania nad czasem psychologicznym (zob. Stolarski, Fieulaine i van Beek, 2015). Na tej publikacji opierał się również Zimbardo w pracy nad kwestionariuszem (*Zimbardo Time Perspective Inventory, ZTPI*), do pomiaru szeroko rozumianej perspektywy czasowej (Gonzales i Zimbardo, 1985; Zimbardo i Boyd, 1999). Z kolei zagadnienie przyszłościowej perspektywy czasowej podejmowane było, między innymi, przez Zaleskiego (1987, 1994), który skonstruował skalę do pomiaru lęku przed przyszłością (Zaleski, 1996; Timoszyk-Tomczak i Zaleski, 2006). Warto również zwrócić uwagę, że w Polsce, w latach 90-tych, został skonstruowany przez Nosal kwestionariusz do badania perspektywy czasowej, zwany najpierw Skalą Orientacji Temporalnej (SOT), a następnie funkcjonujący jako AION-2000 (Nosal i Bajcar, 2004).

W prezentowanych badaniach w ramach dzieła habilitacyjnego, prowadzonych przeze mnie oraz moich współpracowników, zdecydowałam się na zastosowanie kwestionariusza ZTPI, a nie kwestionariusza AION-2000 z kilku powodów:

- kwestionariusz AION-2000 używałam w moich poprzednich badaniach w ramach pracy magisterskiej i doktorskiej, natomiast w ostatnich projektach badawczych chciałam wykorzystać metodę bardzo popularną na świecie,
- posługiwanie się metodą stosowaną w wielu krajach umożliwia porównywanie uzyskanych wyników,
- niektóre projekty badawcze w ramach prezentowanego dzieła, realizowane były we

współpracy z Prof. P. Zimbardo (grant Harmonia 6),

- w kwestionariuszu ZTPI są oddzielne skale do badania pozytywnej i negatywnej perspektywy przeszłościowej oraz do badania dwóch rodzajów perspektywy prezentystycznej, co miało istotne znaczenie dla specyfiki prowadzonych przeze mnie badań.

Dodam jeszcze, że w trakcie realizacji jest projekt, w którym porównujemy zmienne temporalne badane kwestionariuszem AION-2000 oraz kwestionariuszem ZTPI.

Według Zimbardo i Boyda (1999), perspektywa czasowa formuje się poprzez przyporządkowanie doświadczeń do kategorii przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Ramy trzech obszarów czasu pomagają w porządkowaniu doświadczeń oraz w nadawaniu im spójności i wartościowaniu ich. Te trzy kategorie czasowe mają określone granice, rozpiętość i znaczenie, różne u poszczególnych ludzi. Charakter perspektywy czasowej w dużym stopniu jest pewną utrwaloną preferencją, stabilizującą się w określony styl kognitywny. Zależy również od wymagań aktualnej sytuacji (por. Zimbardo i Boyd, 1999; Zimbardo, Marshall i Maslach, 1971). Do pomiaru tak rozumianej perspektywy czasowej Zimbardo i współpracownicy skonstruowali kwestionariusz ZTPI (Zimbardo i Boyd, 1999). W moich badaniach stosowałam polską wersję tego kwestionariusza, w tłumaczeniu Przepiórki (zob. Sobol-Kwapińska i Jankowski, 2016). Kwestionariusz ZTPI mierzy pięć następujących rodzajów perspektywy czasowej:

- 1) perspektywę retrospektywną pozytywną (skala Pozytywna Przeszłość, *Past-Positive scale*) – koncentrację na pozytywnie ocenianej przeszłości;
- 2) perspektywę retrospektywną negatywną (skala Negatywna Przeszłość, *Past-Negative scale*) – koncentrację na negatywnie ocenianej przeszłości;
- 3) hedonistyczną perspektywę prezentystyczną (skala Hedonistyczna Teraźniejszość, *Present-Hedonistic scale*) – koncentrację na przyjemności "tu i teraz", połączoną z ignorowaniem przeszłości i przyszłości;
- 4) fatalistyczną perspektywę prezentystyczną (skala Fatalistyczna Teraźniejszość, *Present-Fatalistic scale*) – bierność związaną z przekonaniem o braku wpływu na to, co wydarzy się w przyszłości;
- 5) prospektywną perspektywę czasową (skala Przyszłość, *Future scale*) – koncentrację na tym, co wydarzy się w przyszłości, myślenie o planach i celach.

Jeśli chodzi o dotychczasową wiedzę na temat relacji między rodzajami perspektyw czasowych wyróżnionych przez Zimbardo i Boyda (1999, 2011) a innymi zmiennymi psychologicznymi, to wyniki badań wskazują na następujące istotne zależności.

- 1) Perspektywa retrospektywna pozytywna koreluje dodatnio z poczuciem zadowolenia z życia, samooceną, poczuciem bezpieczeństwa, towarzyskością, ujemnie koreluje z lękiem – cechą, depresją, agresją, neurotyzmem (Zhang i Howell, 2011; Zimbardo i Boyd, 1999, 2011).
- 2) Perspektywa retrospektywna negatywna koreluje dodatnio z, przede wszystkim, lękiem – cechą, a także z depresją, agresją, natomiast ujemnie koreluje z samooceną, stabilnością emocjonalną, samokontrolą, poczuciem zadowolenia z życia, energią, narcyzmem typu wrażliwego (Klingeman, 2001; Stolarski, Matthews, Postek, Zimbardo i Bitner, 2014; Zajenkowski, Witkowska, Maciantowicz i Malesza, 2016; Zhang i Howell, 2011; Zimbardo i Boyd, 1999, 2011).
- 3) Prezentystyczna perspektywa hedonistyczna istotnie dodatnio koreluje z poszukiwaniem nowości, poszukiwaniem wrażeń, energią, agresją, kreatywnością, zachowaniami ryzykownymi, stosowaniem używek, narcyzmem, ujemnie koreluje z samokontrolą, sumiennością i stabilnością emocjonalną (Keough, Zimbardo i Boyd, 1999; Zajenkowski i in., 2016; Zhang i Howell, 2011; Zimbardo i Boyd, 1999, 2011).
- 4) Fatalistyczna perspektywa prezentystyczna koreluje dodatnio istotnie z agresją, lękiem – cechą, depresją, zachowaniami ryzykownymi, stosowaniem używek, narcyzmem typu wrażliwego, ujemnie koreluje z samokontrolą, samooceną, sumiennością, energią, stabilnością emocjonalną, poczuciem zadowolenia z życia (Keough i in., 1999; Zajenkowski i in., 2016; Zimbardo i Boyd, 1999, 2011).
- 5) Perspektywa prospektywna koreluje dodatnio istotnie z, przede wszystkim, sumiennością, a także z samokontrolą, energią, zachowaniami prozdrowotnymi, optymizmem, osiągnięciami akademickimi, ujemnie koreluje z poszukiwaniem wrażeń, agresją, depresją (Barber, Munz, Bagsby i Grawitch, 2009; Zhang i Howell, 2011; Zimbardo i Boyd, 1999, 2011).

W ostatnich latach, coraz więcej miejsca poświęca się koncepcji tak zwanej zrównoważonej perspektywy czasowej (*Balanced Time Perspective*, BTP). Najczęściej, za Zimbardo i Boydem (1999) przyjmuje się, że jest to połączenie dość silnej perspektywy pozytywnej retrospektywnej, umiarkowanej perspektywy hedonistycznej, umiarkowanej perspektywy prospektywnej, słabej perspektywy fatalistycznej oraz słabej perspektywy negatywnej retrospektywnej (Stolarski, Bitner i

Zimbardo, 2011; Zimbardo i Boyd, 1999). Taka złożona perspektywa czasowa umożliwia elastyczne dostosowanie się do wymagań sytuacji. Wyniki badań potwierdzają istotną dodatnią zależność między zrównoważoną perspektywą czasową a różnymi aspektami dobrostanu (np. Boniwell i Zimbardo, 2004; Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy i Henry, 2008; Stolarski i in., 2011).

Do swoich badań wprowadziłam dodatkowy rodzaj koncentracji na teraźniejszości – perspektywę Carpe Diem. Moją inspiracją do sformułowania koncepcji perspektywy Carpe Diem było pewne osobiste doświadczenie, jeszcze z czasów studiów, które uświadomiło mi, że czas upływa, zabierając ze sobą naszych bliskich, więc należy chwycić chwilę teraźniejszą i to, co ze sobą niesie, póki nie jest za późno. Dlatego postanowiłam tym właśnie zająć się w badaniach magisterskich – koncentracją na teraźniejszości. Po zapoznaniu się z dostępną literaturą, zauważyłam jednak, że koncentracja na teraźniejszości ujmowana jest tylko jako hedonistyczna koncentracja na przyjemności, bez zważania na przeszłość i przyszłość, bądź też jako fatalistyczne, bierne trwanie w "tu i teraz", związane z postrzeganiem przyszłości jako z góry zdeterminowanej. Dlatego sformułowałam własną koncepcję perspektywy prezentystycznej Carpe Diem. Perspektywa Carpe Diem to koncentracja na teraźniejszości jako takiej, niezależnie od tego czy obecna jest w niej przyjemność, czy nie, koncentracja wypływająca z postrzegania teraźniejszości jako ważnej, niepowtarzalnej, jako jedynego obszaru czasu, który jest dany człowiekowi bezpośrednio. Nie jest to „używanie” życia, ale „korzystanie” z życia w pozytywny sposób. Jest to, można powiedzieć, realizowanie życia w teraźniejszości, połączone ze świadomością, że tak dużo można zrobić „tu i teraz”.

Do pomiaru tak ujmowanej koncentracji na teraźniejszości skonstruowałam skalę Carpe Diem (Sobol-Kwapińska, 2007). W czasie wykładu, w ramach *2nd International Conference on Time Perspective* w 2014 roku, Philip Zimbardo wymienił skalę Carpe Diem jako jedną z metod pomiaru prezentystycznej perspektywy czasowej (Zimbardo, 2014). Skala stosowana była do tej pory w kilku projektach badawczych w różnych ośrodkach krajowych (np. Chodkiewicz i Nowakowska, 2011; Rydzewska, 2011; Zdybek, 2012).

W moich dotychczasowych badaniach temporalnych perspektywa Carpe Diem wiązała się istotnie dodatnio z poczuciem sensu życia i częstym doświadczaniem emocji pozytywnych (Sobol-Kwapińska, 2009), a także z koncentracją na realizacji celów (Sobol-Kwapińska, 2007). W badaniach wykonanych w ramach prezentowanego dzieła poszukiwałam odpowiedzi na pytanie: jaka jest zależność między perspektywą czasową a dobrostanem? Zależność ta była badana w

kontekście wybranych zmiennych psychologicznych: zrównoważonej perspektywy czasowej, uważności, neurotyzmu, doświadczania bólu i sposobów myślenia o czasie. Analizowane były różne aspekty dobrostanu, zarówno subiektywnego, jak i eudajmonicznego.

Teraz przedstawię krótko poszczególne zagadnienia, podejmowane w kolejnych artykułach prezentowanego dzieła, a następnie przejdę do bardziej szczegółowej ich charakterystyki. Cykl badań nad uwarunkowaniami optymalnej perspektywy czasowej rozpoczęłam od porównania perspektywy Carpe Diem z dwiema postawami wobec czasu – zrównoważoną perspektywą czasową oraz uważnością, uznawanymi za najbardziej korzystne dla dobrostanu i radzenia sobie w życiu. Opierając się na wynikach badań dotyczących zrównoważonej perspektywy czasowej oraz badań nad perspektywą Carpe Diem, sformułowałam hipotezę, postulującą, że zrównoważona perspektywa czasowa w ujęciu Zimbardo i Boyda (1999) silniej łączy się z dobrostanem gdy połączona jest z wysokim poziomem perspektywy Carpe Diem. Wyniki badań dotyczących tej hipotezy przedstawione zostały w artykule Sobol-Kwapińska, M., & Jankowski, T. (2016). Positive time. Balanced Time Perspective and Positive Orientation. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1511-1528.

W kolejnym etapie analiz, zastanawiałam się nad tym, jak będzie wyglądała zależność między uważnością i dobrostanem, w warunkach współwystępowania silnej perspektywy Carpe Diem. Przeprowadzone analizy dotyczyły aspektów eudajmonicznego dobrostanu. Rezultaty tych analiz zawarte są w artykule Sobol-Kwapińska, M., Jankowski, T., & Przepiórka, A. (2016). What do we gain by adding time perspective to mindfulness? Carpe Diem and mindfulness in a temporal framework. *Personality and Individual Differences*, 93, 112-117.

Inspiracją do podjęcia dalszych analiz było natomiast moje doświadczenie w pracy z jednym z klientów poradni psychologicznej. Jego problemem było to, że nie potrafił cieszyć się z tego, co ma w danej chwili, tylko zaprzętał sobie głowę przeszłością i przyszłością. Postawa Carpe Diem, nad którą starał się pracować, przynosiła początkowo spektakularne rezultaty, jednak po jakimś czasie zaczęła rodzić frustrację. Badanie kwestionariuszem osobowości wykazało bardzo wysokie nasilenie neurotyzmu u tego klienta. Dlatego zdecydowałam się sprawdzić, jaki wpływ na zależność między neurotyzmem a dobrostanem ma perspektywa czasowa. Analizy te zamieszczone zostały w artykule Sobol-Kwapińska, M. (2016). Calm down - it's only neuroticism. Time perspectives as moderators and mediators of the relationship between neuroticism and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94, 64-71.

Wyniki tych analiz sprawiły, że nasiliły się moje wątpliwości, które miałam od jakiegoś

czasu, dotyczące przekonania, że postawa Carpe Diem jest optymalnym ustosunkowaniem do czasu w każdej sytuacji. Zastanawiałam się również, w jakim stopniu te moje wątpliwości wynikają z rezultatów badań, a na ile są spowodowane latami, które mi przybyły. Postanowiłam więc sprawdzić uwarunkowania perspektywy czasowej związane z wiekiem osób badanych. Pierwsze rezultaty tych badań zostały opublikowane w formie artykułu Sobol-Kwapińska, M., Przepiórka, A., & Zimbardo, P. G. (2016). The structure of time perspective: Age-related differences in Poland. *Time & Society*, 1-28.

Opisywane badania przyniosły bardzo ciekawe wyniki wskazujące, między innymi, na odmienny charakter prezentystycznej perspektywy fatalistycznej w porównaniu do pozostałych rodzajów perspektywy czasowej. Dlatego w kolejnych badaniach przeanalizowaliśmy jeszcze raz strukturę perspektywy czasowej, tym razem przy zastosowaniu innego rodzaju analizy czynnikowej. Rezultaty tych badań zaprezentowane zostały w artykule Przepiórka, A., Sobol-Kwapińska, M., & Jankowski, T. (2016). A polish short version of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Personality and Individual Differences*, 101, 78-89.

Kolejne badania dotyczyły pytania jaka perspektywa czasowa jest optymalna w warunkach trudnych życiowych sytuacji, takich jak doświadczanie ostrego bólu. Te poszukiwania zostały rozpoczęte od przeglądu systematycznego i meta-analizy wyników dotychczasowych badań, dotyczących zależności między przedoperacyjnymi czynnikami psychologicznymi a ostrym bólem pooperacyjnym. Rezultaty tych analiz zawarte są w artykule Sobol-Kwapińska, M., Bąbel, P., Płotek, W., & Stelcer, B. (2016). Psychological correlates of acute postsurgical pain: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Pain*, 1-14. Rezultaty własnych badań empirycznych zależności między perspektywą czasową a ostrym bólem pooperacyjnym i strategiami radzenia sobie z nim zostały przedstawione w artykule Sobol-Kwapińska, M., Płotek, W., Bąbel, P., Cybulski, M., Kluzik, A., Krystianc, J., & Mandecki, M. (2016). Time perspective as a predictor of acute postsurgical pain and coping with pain following abdominal surgery. *European Journal of Pain*, 1-10.

W czasie zapoznawania się z literaturą dotyczącą bólu pooperacyjnego, zwróciły moją uwagę bardzo interesujące wyniki badań, wskazujące na istotną zależność między wypowiedziami kierowanymi w stronę pacjenta, a odczuwanym przez niego poziomem bólu. Zastanawiałam się, że skoro jest istotny związek między perspektywą czasową przed operacją a doświadczaniem bólu pooperacyjnego, to przypuszczalnie określone wypowiedzi dotyczące czasu mogą modyfikować ustosunkowanie pacjenta do czasu i przez to wpływać na zmniejszenie poziomu odczuwanego przez

niego bólu. Dlatego zadałam sobie pytanie: Jaka jest zależność między perspektywą czasową a stosowaniem określonych wyrażen dotyczących czasu? Ponieważ większość sformułowań odnoszących się do czasu przyjmuje formę metafor, w kolejnych badaniach, których wyniki zawarte są w artykule Sobol-Kwapińska, M., Przepiórka, A., & Nosal, C. S. (2016). While we wait for life, life passes. The Time Metaphors Questionnaire-Short Form. *Journal of General Psychology*, 143(3), 215-236. zajęliśmy się zależnością między preferencją metafor temporalnych a perspektywą czasową.

Przedstawię teraz szerzej poszczególne etapy badań w ramach prezentowanego dzieła.

C.2. Zrównoważona perspektywa czasowa a orientacja pozytywna

Sobol-Kwapińska, M., & Jankowski, T. (2016). Positive time. Balanced Time Perspective and Positive Orientation. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1511-1528.

Pierwszy etap moich badań miał na celu ogólną ocenę zależności między zrównoważoną perspektywą czasową (*Balanced Time Perspective*; Stolarski i in., 2011; Zimbardo i Boyd, 1999), a zgeneralizowanym, pozytywnym podejściem do życia, ujmowanym jako orientacja pozytywna (Caprara, 2009). Badana grupa składała się ze 185 osób w wieku od 15 do 82 lat. W hipotezach badawczych postulowaliśmy dodatnią istotną zależność między zrównoważoną perspektywą czasową, rozszerzoną o perspektywę *Carpe Diem*, a pozytywną orientacją, mierzoną jako zmienna latentna, wyjaśniająca współzmiennność w obrębie samooceny, zadowolenia z życia i optymizmu (Caprara, 2009).

W przedstawianych badaniach dodaliśmy do wskaźnika zrównoważonej perspektywy czasowej (DBTP), obliczanego według wzoru zaproponowanego przez Stolarskiego i in. (2011), perspektywę *Carpe Diem*, w dość silnym nasileniu. Uzyskany w ten sposób zmodyfikowany wskaźnik zrównoważonej perspektywy czasowej – DBTP – M, łączył się jeszcze silniej z miarą orientacji pozytywnej, niż wskaźnik niezmodyfikowany, bez *Carpe Diem*. Te wyniki wskazują, między innymi, na znaczenie perspektywy *Carpe Diem* dla ogólnego, pozytywnego nastawienia do życia. Ponadto, zależność ta została potwierdzona również poprzez wyniki analizy kanonicznej oraz analizy skupień, opisane w prezentowanym artykule.

Odnosnie słabych stron przedstawianych badań, to wymieniliśmy fakt, że były to badania wyłącznie kwestionariuszowe, bazujące na samoopisie. Dlatego warto byłoby potwierdzić ich

wyniki za pomocą, na przykład, eksperymentów. Jeśli chodzi o możliwości aplikacyjne tych wyników, to zwróciliśmy uwagę na fakt, że praca nad zrównoważeniem perspektyw czasowych, z uwzględnieniem perspektywy Carpe Diem, może być szczególnie ważna w przypadku pacjentów depresyjnych. Orientacja pozytywna bowiem ujmowana jest jako odwrotność triady depresyjnej (Caprara, 2009).

Podsumowując, analizy zawarte w prezentowanym artykule dostarczyły następujących nowatorskich wyników, wzbogacających wiedzę dotyczącą temporalności i dobrostanu:

- 1) perspektywa Carpe Diem istotnie wiąże się z pozytywnym nastawieniem do życia,
- 2) dość silna perspektywa Carpe Diem zwiększa zależność między zrównoważoną perspektywą czasową a orientacją pozytywną.

C.3. Perspektywa Carpe Diem i uważność w kontekście eudajmonicznego dobrostanu

Sobol-Kwapińska, M., Jankowski, T., & Przepiórka, A. (2016). What do we gain by adding time perspective to mindfulness? Carpe Diem and mindfulness in a temporal framework. *Personality and Individual Differences*, 93, 112-117.

W kolejnym badaniu analizowaliśmy zależność między perspektywą Carpe Diem oraz dyspozycyjną uważnością (mierzoną za pomocą Skali Uważności, MAAS; Brown i Ryan, 2003; polskie tłumaczenie Jankowski, 2006) a aspektami edajmonicznego dobrostanu: autentycznością (Inwentarz Autentyczności; Goldman i Kernis, 2004; polskie tłumaczenie Jankowski, 2006) i satysfakcją z realizacji podstawowych potrzeb psychologicznych, tzn. kompetencji, relacyjności i autonomii (Skala Satysfakcji Potrzeb; Gagne, 2003; polskie tłumaczenie Jankowski, 2006). Badana grupa składała się z 238 osób, w wieku od 15 do 65 lat.

Ponieważ uważność można określić jako koncentrację na teraźniejszości, połączonej z dystansowaniem się wobec własnych myśli i odczuć, natomiast perspektywa Carpe Diem to koncentracja na teraźniejszości, związana z przekonaniem o wartości i niepowtarzalności "tu i teraz", dlatego postulowaliśmy, że te dwie zmienne będą korelować dodatnio w stopniu umiarkowanym. Wyniki dotychczasowych badań wskazują na pozytywną korelację zarówno między uważnością i subiektywnym dobrostanem, jak i Carpe Diem a subiektywnym dobrostanem (np. Brown i Ryan, 2003; Brown, Ryan i Creswell, 2007; Segal, Williams i Teasdale, 2002; Sobol-Kwapińska, 2009, 2013; Sobol-Kwapińska i Jankowski, 2016). W naszych analizach

oczekiwaliśmy natomiast, że uważność i Carpe Diem będą różnić się w swoich relacjach do eudajmonicznego dobrostanu. Przypuszczaliśmy, że skoro Carpe Diem niesie ze sobą dostrzeganie wartości i niepowtarzalności każdej chwili życia, więc taka perspektywa czasowa powinna zwiększać związek między uważnością a eudajmonicznym dobrostanem, związanym w dużym stopniu z aktywnością i podejmowaniem decyzji.

Uzyskaliśmy interesujące i częściowo kontrintuicyjne wyniki. Okazało się, że brak jest istotnej korelacji między uważnością i perspektywą Carpe Diem, czyli, że te dwa rodzaje ustosunkowania do teraźniejszości są od siebie niezależne, różnią się od siebie bardziej, niż się spodziewaliśmy. Okazało się również, że Carpe Diem nie jest moderatorem relacji między uważnością a autentycznością, ale moderuje zależność między uważnością a satysfakcją z podstawowych potrzeb: kompetencji, relacyjności i autonomii – zależność ta jest nieistotna przy niskim poziomie Carpe Diem i istotna przy wysokim poziomie Carpe Diem.

Przy interpretacji rezultatów omawianych badań, zwróciliśmy uwagę na to, co zyskuje się dodając Carpe Diem do uważności, to znaczy na świadomość znaczenia czasu i wartość każdej chwili życia. Tak jak napisaliśmy w artykule, przypuszczamy, że to właśnie dzięki temu aspektowi Carpe Diem, perspektywa ta sprzyja zachowaniom związanym z wychodzeniem poza własne interesy, z przedkładaniem dobra innych nad swoje własne wygodę, czego wymagają dobre relacje z innymi. Z kolei dzięki przekonaniu o znaczeniu teraźniejszości w kontekście przyszłości, Carpe Diem sprzyja zachowaniom ukierunkowanym na doskonalenie własnych umiejętności i na realizację celów. Jak napisaliśmy w artykule, *"Jeśli zdefiniujemy uważność jako zagłębianie się w rzeczywistość, perspektywa Carpe Diem może być opisana jako utrzymywanie świadomości w czasie, patrzenie na teraźniejszość przez pryzmat znaczenia czy też sensu."* (Sobol-Kwapińska, Jankowski i Przepiórka, 2016, s. 116).

Zastanawialiśmy się również czego „brakuje” Carpe Diem, co ma uważność? Wymieniliśmy dystans wobec „Ja” i dystans wobec czasu. Postawa Carpe Diem może bowiem rodzić napięcie z powodu potrzeby jak najlepszego wykorzystania „tu i teraz”. Negatywne emocje mogą się też pojawiać wraz z poczuciem upływającego czasu. Ponadto, nastawienie na jak najpełniejsze „uchwycenie” czasu, może powodować, że człowiek będzie sobie stawiał za cel, aby maksymalnie wykorzystywać czas w tym sensie, aby czuć się w nim jak najlepiej. Może to być frustrujące. Co ciekawe, te interpretacje i przypuszczenia znalazły wkrótce swoje potwierdzenie w moich kolejnych analizach.

Jeśli chodzi o słabe strony przedstawianych badań, to, podobnie jak w przypadku

poprzedniego artykułu, wymieniliśmy fakt, że były to wyłącznie badania kwestionariuszowe. Rezultaty tych analiz można wykorzystać przy opracowywaniu technik pracy z osobami mającymi problemy z umiejętnością efektywnej koncentracji na teraźniejszości. Ciekawe byłoby również zastosowanie wyników naszych badań, na przykład w popularnych obecnie, treningach uważności. Interesujące mogłoby być dołączenie do takich treningów także elementów pracy nad kształtowaniem perspektywy Carpe Diem.

Podsumowując, badania te dostarczyły następujących nowych informacji, dotyczących charakteru perspektywy Carpe Diem oraz uważności.

- 1) Uważność bez świadomości wartości każdej chwili życia i jej znaczenia w kontekście przeszłości i przyszłości, może wiązać się z trudnościami w realizowaniu podstawowych potrzeb psychologicznych, takich jak potrzeba autonomii, relacyjności i kompetencji. Ten wniosek uważam za szczególnie cenny w moim naukowym dorobku, ponieważ wskazuje on na pewną słabą stronę uważności.
- 2) Perspektywa Carpe Diem może wiązać się z napięciem związanym z presją, aby jak najlepiej wykorzystać każdą chwilę życia oraz świadomością ulotności czasu, która może być frustrująca.

C.4. Perspektywa czasowa a dobrostan w warunkach silnego i słabego neurotyzmu

Sobol-Kwapińska, M. (2016). Calm down - it's only neuroticism. Time perspectives as moderators and mediators of the relationship between neuroticism and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94, 64-71.

Tym razem analizy dotyczyły wpływu, w statystycznym sensie, perspektywy czasowej na relację między neurotyzmem (badanym za pomocą skali N z Kwestionariusza Osobowości Eysencka EPQ-R, Eysenck, Eysenck i Barrett, 1985; adaptacja polska Jaworowska, 2011) a wybranymi aspektami dobrostanu: samooceną (Skala Samooceny Rosenberga, SES; Rosenberg, 1965; adaptacja polska Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek i Laguna, 2008), zadowoleniem z życia (Skala Satysfakcji z Życia, SWLS; Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985; adaptacja polska Juczyński, 2009), optymizmem (Test Orientacji Życiowej, LOT-R; Scheier, Carver i Bridges, 1994; adaptacja polska Juczyński, 2009) i zaangażowaniem w życie (Test Zaangażowania w Życie, LET; Scheier i in., 2006; polskie tłumaczenie Jankowski, 2006).

Postulowałam, że perspektywa Carpe Diem jest moderatorem relacji między neurotyzmem a

dobrostanem, to znaczy przy wysokim poziomie Carpe Diem, negatywna zależność między neurotyzmem a dobrostanem jest słabsza. Do tych analiz częściowo wykorzystałam wyniki grupy osób badanych - 200 osób, w wieku od 17 do 80 lat - w ramach poprzedniego projektu badawczego (Sobol-Kwapińska i Jankowski, 2016). Analiza moderacji wykazała, że perspektywa Carpe Diem u osób o wysokim poziomie neurotyzmu, nasila negatywną zależność między neurotyzmem a samooceną, zadowoleniem z życia i zaangażowaniem w życie. Wyniki te zinterpretowałam w ten sposób, że perspektywa Carpe Diem, przez to że łączy się z postrzeganiem wartości każdej chwili życia i potrzebą jak najpełniejszego wykorzystania teraźniejszości, może rodzić pewne napięcie. Osoby neurotyczne z natury charakteryzują się wysokim poziomem napięcia wewnętrznego (Suls i Martin, 2005) a perspektywa Carpe Diem może je jeszcze nasilać i przez to obniżać poziom dobrostanu. Ponadto, wyniki analiz mediacji sugerowały, że negatywna zależność między neurotyzmem a miarami dobrostanu jest w dużej mierze wyjaśniana poprzez negatywną perspektywę przeszłościową oraz nie zrównoważoną perspektywę czasową. Przy tym, podobnie jak w poprzednich analizach (Sobol-Kwapińska i Jankowski, 2016), zastosowałam wskaźnik zrównoważonej perspektywy czasowej, rozszerzony o perspektywę Carpe Diem (DBTP – M).

Odnosząc się do wyników badań, wskazujących na moderującą funkcję uważności w relacji neurotyzm – dobrostan, zwróciłam uwagę na znaczenie koncentracji na teraźniejszości, połączonej z dystansem wobec własnych myśli i odczuć, dla dobrostanu u osób z wysokim poziomem neurotyzmu. Wyniki wykonanej, w ramach opisywanych badań, analizy moderacji mogą wyjaśniać nieskuteczność pracy nad postawą Carpe Diem u wspomnianego klienta poradni psychologicznej – osoby o wysokim poziomie neurotyzmu.

Odnosnie słabych stron badań przedstawionych w tym artykule, to oprócz ich wyłącznie samoopisowego charakteru, można wymienić dość małą liczebność badanej grupy. Uzyskane rezultaty mogą zostać wykorzystane jako wskazówki w pracy z osobami o wysokim poziomie neurotyzmu.

Podsumowując, przeprowadzone analizy przyniosły następujące nowe wnioski, wzbogacające dotychczasową wiedzę na temat neurotyzmu i temporalności.

1. Perspektywa Carpe Diem może nasilać negatywne konsekwencje neurotyzmu.
2. Zależność między neurotyzmem a niskim poziomem dobrostanu jest wyjaśniana w dużej mierze przez usztywnioną perspektywę czasową.

Chciałabym jeszcze wspomnieć o badaniach eksperymentalnych, dotyczących wpływu perspektywy czasowej na zależność między ekstrawersją a samooceną, których bardzo ciekawe

wyniki zostały przedstawione a artykuły Sobol-Kwapińska, M., Przepiórka, A., Meisner, M. i Kuppens, P. (w recenzji). Safe past or control over time? The relations between time perspective and well-being in people with different levels of extraversion. Artykuł ten jest aktualnie na etapie recenzji w Journal of Personality, dlatego tylko bardzo krótko przedstawię ten eksperyment. Badaliśmy wpływ perspektywy czasowej na zależność między ekstrawersją (mierzoną za pomocą skali EKS z Inwentarza Osobowości NEO-FFI, McCrae i Costa, 2004; adaptacja polska Zawadzki, Strelau, Szczepaniak i Śliwińska, 1998) a samooceną (Skala Samooceny Rosenberga, SES; Rosenberg, 1965; adaptacja polska Dzwonkowska i in. 2008). Wyniki badań eksperymentalnych, w których indukowaliśmy perspektywę przeszłościową i fatalizm (badani mieli za zadanie wczuć się w sytuację opisanej osoby, o dominującej perspektywie retrospektywnej lub fatalistycznej) pokazały że introwertycy po indukcji perspektywy fatalistycznej mają wyższy poziom samooceny niż introwertycy po indukcji neutralnej. Wyniki te sugerują, że introwertycy wyżej siebie oceniają gdy myślą o czasie jako kierowanym w dużym stopniu przez los i siły zewnętrzne. Przypuszczalnie zwalnia ich to częściowo od ciężaru odpowiedzialności za własne decyzje i pozwala zrzucać winę za porażki na los. Te rezultaty są dodatkowym potwierdzeniem przypuszczenia, że optymalna perspektywa czasowa jest uwarunkowana podstawowymi cechami osobowości.

Wyniki badań, przedstawione w artykułach: *What do we gain by adding time perspective to mindfulness? Carpe Diem and mindfulness in a temporal framework* i *Calm down - it's only neuroticism. Time perspectives as moderators and mediators of the relationship between neuroticism and well-being* były dla mnie tym bardziej ciekawe, że wskazywały na to, iż w niektórych przypadkach bardziej korzystna jest inna perspektywa prezentystyczna niż Carpe Diem. Zauważyłam przy tym, że moja początkowo bardzo pozytywna ocena perspektywy Carpe Diem, w miarę upływu lat uległa stonowaniu. O ile w czasach studiów postrzegałam ją jako optymalną postawę wobec czasu zawsze i wszędzie, o tyle później jej ocena była różna, nawet taka, że właśnie rodzi niekiedy napięcie i frustrację – że czas taki ulotny, że trzeba wykonywać jakieś nużące zajęcie i nie można cieszyć się życiem, że czerpanie radości z chwili uniemożliwiane jest przez różne negatywne doświadczenia, jak na przykład odczuwanie bólu.

Ciekawość badawcza skłoniła mnie do sprawdzenia czy nie jest więc tak, że perspektywa czasowa ma inny charakter w różnych okresach życia człowieka. Stąd wziął się pomysł na badania uwarunkowań perspektywy czasowej, związanych z wiekiem osób badanych. Wyniki tych badań zostały opisane w kolejnym przedstawianym artykule. Drugi z prezentowanych artykułów zawiera wyniki dalszych badań nad strukturą perspektywy czasowej.

C.5. Struktura perspektywy czasowej

Sobol-Kwapińska, M., Przepiórka, A., & Zimbardo, P. G. (2016). The structure of time perspective: Age-related differences in Poland. *Time & Society*, 1-28.

Przepiórka, A., Sobol-Kwapińska, M., & Jankowski, T. (2016). A polish short version of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Personality and Individual Differences*, 101, 78-89.

Analizy dotyczące uwarunkowań struktury perspektywy czasowej, związanych z wiekiem osób badanych, zawarte są w artykule: *The structure of time perspective: Age-related differences in Poland*. Badaną grupę stanowiło 2 789 osób, Polaków w wieku od 18 do 78 lat.

W pierwszym etapie badań, sprawdziliśmy dopasowanie do danych oryginalnego, pięcioczynnikowego modelu perspektywy czasowej, wyróżnionego przez Zimbardo i Boyda (1999). Niektóre wyniki konfirmacyjnej analizy czynnikowej wskazywały na dobre dopasowanie modelu do danych (RMSEA, SRMR), inne na nie dość dobre dopasowanie (CFI, TLI). Podobne wyniki otrzymali, na przykład Worrell i Mello (2007) oraz Carelli, Wiberg i Wiberg (2011). Zastanawiając się nad przyczyną takich rezultatów, doszliśmy do wniosku, że być może znaczenie ma tutaj charakter badanej grupy. Tym bardziej, że w kilku dotychczasowych badaniach również uzyskano wyniki sugerujące zależność między charakterystyką badanej grupy a strukturą perspektywy czasowej mierzonej przez ZTPI (np. McKay, Worrell, Temple, Perry, Cole i Mello, 2015; Ryack, 2012). Ponieważ Zimbardo i Boyd (1999) przeprowadzali analizy na wynikach uzyskanych, przede wszystkim, z badania studentów, chcieliśmy sprawdzić czy wiek osób badanych ma wpływ na strukturę czynnikową perspektywy czasowej. Postulowaliśmy, że w grupie studentów struktura perspektywy czasowej jest podobna do oryginalnej struktury pięcioczynnikowej, natomiast w grupach osób starszych struktura perspektywy czasowej różni się od oryginalnej struktury pięcioczynnikowej.

Przeprowadziliśmy analizy w trzech grupach wiekowych: 18-27 lat, 28-39 lat oraz 40-65 lat. Dla klarowności porównań, zastosowaliśmy ten sam rodzaj analizy czynnikowej, co Zimbardo i Boyd (1999) – analizę głównych składowych. Tak jak się spodziewaliśmy, w grupie studentów (18-27) otrzymaliśmy strukturę pięcioczynnikową, zbliżoną do oryginalnej. W grupie osób w wieku 28-39 lat uzyskaliśmy strukturę również pięcioczynnikową, ale z czynnikami różniącymi się zawartością, w porównaniu do struktury czynnikowej oryginalnej. Nie było czynnika, który

odpowiadałyby skali Fatalistyczna Teraźniejszość. W grupie osób najstarszych – 40-65 lat – otrzymaliśmy bardzo ciekawą strukturę trzyczynnikową. Pierwszy czynnik zawierał stwierdzenia ze skali Negatywna Przeszłość i Fatalistyczna Teraźniejszość. Drugi czynnik obejmował pozycje ze skali Pozytywna Przeszłość i Przyszłość. W skład trzeciego czynnika weszły stwierdzenia ze skali Hedonistyczna Teraźniejszość. Uzyskane wyniki interpretowaliśmy, między innymi, w kontekście koncepcji rozwojowych. Zwróciliśmy uwagę, że w grupie osób w wieku 28-39 lat struktura perspektywy czasowej jest dość chaotyczna, co może mieć związek ze specyfiką funkcjonowania osób w tym wieku, to znaczy z licznymi, zróżnicowanymi obowiązkami, np. opieka nad małymi dziećmi, praca zawodowa, opieka nad starzejącymi się rodzicami, realizacja własnych zainteresowań, itp. Wewnętrzny chaos może też być potęgowany zbliżającą się "połową" życia i potrzebą przewartościowania wartości (zob. Jung, 1971; Neugarten, 1969; Oleś, 2013). Jeśli chodzi o grupę osób w wieku 40-65 lat, to uzyskaną strukturę trzyczynnikową zinterpretowaliśmy w ten sposób, że oparta jest, w pewnym sensie, na emocjonalnym podejściu do czasu. To znaczy, kryterium podziału na sfery czasowe nie jest tu porządek czasowy – od tego, co było kiedyś, do tego, co będzie, ale kryterium stanowi ocena emocjonalna – czas negatywny, czas pozytywny i przyjemność "tu i teraz". Zwracamy przy tym uwagę, że taka interpretacja jest zbieżna z koncepcjami wzrastającego znaczenia ocen emocjonalnych wraz ze zwiększającym się wiekiem. Na przykład, Carnstensen (2006) podkreśla, że ludzie starsi cenią sobie cele emocjonalne bardziej niż osoby młodsze. W artykule tym piszemy również o możliwości interpretacji różnic w strukturach perspektywy czasowej, w kontekście kulturowym.

Odnosnie słabych stron opisywanych badań, to zwróciliśmy uwagę, że analizy były wykonywane oddzielnie w trzech grupach wiekowych. Tymczasem niektórzy (np. Hildebrandt, Wilhelm i Robitzsch, 2009) uważają iż kategoryzowanie zmiennych z natury ciągłych ma swoje słabe strony, ponieważ powoduje utratę pewnych informacji i daje mniejszą szansę na odkrycie rzeczywistych różnic.

Wyniki naszych badań wskazują na potrzebę brania pod uwagę różnic związanych z wiekiem, przy ustalaniu norm do przeliczeń wyników surowych na standaryzowane w kwestionariuszu ZTPI. Stwierdzone przez nas, w prezentowanym badaniu, prawidłowości, mogą również być pomocne w praktyce psychologicznej, w dostosowaniu pracy nad perspektywą czasową do wieku klienta/pacjenta.

Nowy wkład, jaki wniosły te badania do nauki, polegał na:

- zwróceniu uwagi na różnice w strukturze perspektywy czasowej, mierzonej

kwestionariuszem ZTPI, w zależności od wieku osób badanych,

- pokazaniu kilku specyficznych aspektów perspektywy czasowej osób w różnych okresach życia.

Dalsze analizy struktury perspektywy czasowej u Polaków przedstawione są w artykule: *A polish short version of the Zimbardo Time Perspective Inventory*. Tym razem zadaliśmy sobie pytanie, jaką strukturę perspektywy czasowej uzyskamy po zastosowaniu innego rodzaju analizy czynnikowej – analizy osi głównych. W badaniach tych opracowaliśmy również skróconą wersję kwestionariusza ZTPI – Polską Skróconą Wersję Inwentarza Perspektywy Czasowej Zimbardo (PS-ZTPI). W pierwszym etapie, przebadanych zostało 805 osób. Na podstawie analizy czynnikowej osi głównych wyodrębniliśmy cztery główne czynniki, odpowiadające skalom: Negatywna Przeszłość, Przyszłość, Hedonistyczna Teraźniejszość i Pozytywna Przeszłość. Nie było perspektywy fatalistycznej wśród wyodrębnionych czynników. Liczba wyodrębnionych czynników inna niż w oryginalnej wersji kwestionariusza ZTPI mogła mieć związek z zastosowaniem innego rodzaju analizy czynnikowej, niż Zimbardo i Boyd (1999), jak również mogły mieć na to wpływ uwarunkowania kulturowe. Być może również te rezultaty świadczą o odmiennej naturze fatalizmu w porównaniu do pozostałych rodzajów perspektywy czasowej. Następnie liczba itemów w poszczególnych skalach została zredukowana do pięciu, zgodnie z procedurą sugerowaną, między innymi, przez Marsh, Ellis, Parada, Richards i Heubeck (2005). W kolejnych etapach badań przeprowadzona została analiza konfirmacyjna na wynikach badań 807 studentów oraz 550 osób dorosłych, w wieku 18 – 78 lat. Wyniki analiz konfirmacyjnych potwierdziły dopasowanie modelu czteroczynnikowego do danych. W następnej kolejności sprawdziliśmy trafność skróconej wersji kwestionariusza ZTPI, poprzez korelację z wynikami dwóch skal do pomiaru negatywnej perspektywy przyszłościowej, skali do pomiaru pozytywnej perspektywy prezentystycznej, kwestionariusza do badania pięciu głównych cech osobowości oraz pomiarem pozytywnego i negatywnego afektu. W kolejnym etapie analiz przeprowadziliśmy weryfikację trafności konstrukcyjnej PS-ZTPI, stosując procedurę wielu cech i wielu zmiennych (*multitrait-multimethod procedure*, MTMM; Campbell i Fiske, 1959). Na koniec zbadaliśmy trafność przyrostową oraz stałość pomiaru PS-ZTPI. Interesujące rezultaty przyniosła analiza MTMM. W ramach tej analizy wygenerowaliśmy dwa modele – pierwszy opierał się na trzech obszarach czasowych: przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, jako wspólnych zmiennych mierzonych przez zastosowane metody temporalne. Drugi model zakładał dwa latentne czynniki, reprezentujące pozytywne i negatywne ustosunkowanie do czasu, jako wspólne zmienne mierzone przez zastosowane metody temporalne.

Pierwszy z tych modeli był w umiarkowanym stopniu dopasowany do danych, natomiast drugi model uzyskał dobre wskaźniki dopasowania. Wyniki te zinterpretowaliśmy w ten sposób, że skróconej wersji ZTPI są w dużym stopniu przesycone emocjami. Rezultaty te nasunęły nam również na myśl znane stwierdzenie Einsteina, że rozróżnienie między przeszłością, teraźniejszością i przyszłością jest tylko uparcie trwającą iluzją. Warto odnieść się tutaj do wyników poprzednich badań, przedstawionych w artykule *The structure of time perspective: Age-related differences in Poland*, wskazujących na trzyczynnikową (czas negatywny, czas pozytywny i koncentracja na bieżącej przyjemności) strukturę perspektywy czasowej w grupie Polaków w wieku 40-65 lat. Być może człowiek ma tendencję do postrzegania czasu raczej przez pryzmat subiektywnej oceny emocjonalnej, niż obiektywnej chronologii i skłonność ta nasila się wraz z wiekiem?

Jeśli chodzi o słabe strony badań przedstawionych w artykule *A polish short version of the Zimbardo Time Perspective Inventory*, to można zwrócić uwagę na to, że badaną grupę stanowili użytkownicy internetu. Kolejne badania powinny potwierdzić uzyskane przez nas wyniki, w badaniach osób, które reprezentują szersze socjodemograficzne charakterystyki. Ponadto skale PS-ZTPI mają nieco mniejszą rzetelność, niż skale pełnej wersji ZTPI. Warto byłoby również sprawdzić trafność PS-ZTPI stosując inne, niż samoopisowe, metody badawcze.

Podsumowując, przedstawione badania wniosły następującą nową wiedzę, dotyczącą struktury perspektywy czasowej oraz natury perspektywy fatalistycznej:

- perspektywa fatalistyczna ma inny charakter, niż pozostałe rodzaje perspektyw czasowych, wyróżnione przez Zimbardo i Boyda (1999),
- perspektywy czasowe mierzone PS-ZTPI mają silne zabarwienie emocjonalne.

Kolejne artykuły zawierają wyniki analiz i badań dotyczących zależności między perspektywą czasową a doświadczaniem ostrego bólu pooperacyjnego.

C.6. Perspektywa czasowa w sytuacji doświadczania ostrego bólu pooperacyjnego

Sobol-Kwapińska, M., Bąbel, P., Płotek, W., & Stelcer, B. (2016). Psychological correlates of acute postsurgical pain: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Pain*, 1-14.

Sobol-Kwapińska, M., Płotek, W., Bąbel, P., Cybulski, M., Kluzik, A., Krystianc, J., & Mandecki, M. (2016). Time perspective as a predictor of acute postsurgical pain and coping with pain following abdominal surgery. *European Journal of Pain*, 1-10.

Nad zagadnieniem zależności między perspektywą czasową a doświadczaniem ostrego bólu pooperacyjnego (*acute postsurgical pain*, APSP), pracowaliśmy wspólnie z zespołem z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, złożonym z lekarzy (W. Płotek, A. Kluzik), pielęgniarzy (J. Krystianc, M. Mandecki) oraz psychologa (M. Cybulskiego) oraz P. Bąblem (psycholog, UJ), w ramach grantu Narodowego Centrum Nauki, Opus 5, pod tytułem *Perspektywa temporalna a odczuwanie bólu pooperacyjnego i strategie radzenia sobie z nim*, którego jestem kierownikiem. Ostry ból pooperacyjny jest odpowiedzią na chirurgiczną interwencję. Oprócz tego, że jest to bardzo nieprzyjemne doświadczenie, to dodatkowo, jak wskazują wyniki badań, ból ten zwiększa podatność na choroby, a nawet zwiększa śmiertelność wśród pacjentów po operacji (Apfelbaum, Chen, Mentha i Gan, 2003; Courtney, Duffy, Serpell i O'Dwyer, 2002).

Analizę związku między perspektywą czasową a bólem pooperacyjnym chciałam rozpocząć od przeglądu dotychczasowych badań, dotyczących tego zagadnienia. Okazało się jednak, że do tej pory nikt nie zajmował się perspektywą czasową w badaniach pacjentów poddawanych operacji. Dlatego przeprowadziliśmy systematyczny przegląd badań oraz meta-analizę wyników badań, dotyczących zależności między przedoperacyjnymi czynnikami psychologicznymi a poziomem doświadczanego ostrego bólu pooperacyjnego. Rezultaty tych analiz zostały zamieszczone w artykule *Psychological correlates of acute postsurgical pain: A systematic review and meta-analysis*.

Przeprowadziliśmy systematyczny przegląd artykułów zawartych w następujących bazach: PsycARTICLES, PsycINFO, PubMed, MEDLINE, Scopus, Cochrane oraz DARE (okres czasowy: od stycznia 1960 r. do 30 listopada 2015 r.). Ponadto artykuły wyszukiwane były również w spisach literatury w wybranych publikacjach. Pytanie badawcze brzmiało: "*Jaka jest zależność między przedoperacyjnymi czynnikami psychologicznymi a doświadczaniem ostrego bólu pooperacyjnego?*". Dla publikacji, które spełniały kryteria wyszukiwania, określiliśmy wskaźniki ryzyka stronniczości (*risk of bias*), w oparciu o zasady oceny stronniczości (*Quality in Prognostic Studies*, QUIPS) według Hayden, van der Windt, Cartwright, Cote i Bombardier (2013). Do dalszych analiz zakwalifikowaliśmy 53 publikacje, obejmujące badania w sumie 10 749 pacjentów.

Każdą z publikacji przeanalizowaliśmy najpierw według zasad podanych przez Hinrichs-Rocker, Schulz, Jarvinen, Lefering, Simanski i Neugebauer (2009) i przystosowanych do specyfiki przedmiotu naszych analiz. Na początku określiliśmy poziom wiarygodności (*level of evidence*) każdego z badań (A1, A2, B1, B2), na podstawie liczby osób badanych oraz ryzyka stroniczości. Następnie, dla każdej z badanych zmiennych psychologicznych ustaliliśmy stopień powiązania (*degree of association*) z poziomem ostrego bólu pooperacyjnego. Wyniki tych ocen wskazywały, że lęk jest zmienną psychologiczną najczęściej badaną wśród pacjentów przed operacją. Do zmiennych psychologicznych przedoperacyjnych prawdopodobnie związanych z ostrym bólem pooperacyjnym (*likely associated with APSP*) zaliczyliśmy: katastrofizację bólu, optymizm, oczekiwanie dotyczące bólu, neurotyzm, lęk (stan i cechę), negatywny afekt i depresję. Tylko jedna spośród badanych zmiennych psychologicznych, umiejscowienie kontroli, w żadnym z analizowanych badań nie wiązała się istotnie z ostrym bólem pooperacyjnym. Pozostałe 32 zmienne psychologiczne były badane w zbyt małej liczbie badań (mniej niż trzy), aby można było określić stopień powiązania z ostrym bólem pooperacyjnym, według przyjętych zasad oceny.

Kolejnym etapem prac przeglądowych, były meta-analizy, przeprowadzone dla zależności między zmiennymi psychologicznymi przedoperacyjnymi, badanymi w co najmniej czterech badaniach, a poziomem ostrego bólu pooperacyjnego. Te analizy zostały przeprowadzone z użyciem programu *Comprehensive Meta-Analysis* (Version 2) [Computer software] (2014). Obliczone zostały również meta-regresje, dla zidentyfikowania potencjalnych moderatorów – wielkości badanej grupy, roku wydania publikacji i ryzyka stroniczości. Ponadto, mierzona była heterogeniczność efektów, za pomocą testu Q (Deeks, Higgins i Altman, 2008) i stroniczość publikacji (*publication bias*) za pomocą testu Egger'a (Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman i the PRISMA Group, 2009).

Oddzielne meta-analizy zostały przeprowadzone dla lęku stanu, lęku cechy, katastrofizacji bólu, depresji, oczekiwań dotyczących bólu pooperacyjnego oraz optymizmu (w oparciu o, odpowiednio, 12, 17, 20, 17, 4 i 4 badania). Rezultaty tych meta-analiz sugerowały istotne, ale niezbyt silne, zależności między tymi zmiennymi a poziomem ostrego bólu pooperacyjnego. Najsilniejsza relacja była między katastrofizacją bólu a ostrym bólem pooperacyjnym ($r = 0,41$). Jeśli chodzi o rezultaty meta-regresji, to jej wyniki, między innymi, wskazywały, że im mniejsza badana grupa, tym silniejsze korelacje między lękiem stanem, lękiem cechą, depresją i optymizmem a ostrym bólem pooperacyjnym. Podsumowując, wymienione dodatkowe analizy oraz wskaźniki heterogeniczności i stroniczości publikacji sugerowały, aby końcowe wyniki meta-

analizy interpretować ostrożnie, pamiętając że mogą być przeszacowane.

W dyskusji wyników zauważyliśmy, że katastrofizacja bólu we wszystkich badaniach, w których była uwzględniana, korelowała istotnie z poziomem ostrego bólu pooperacyjnego. Natomiast, co ciekawe, lęk nie we wszystkich badaniach łączył się istotnie z ostrym bólem pooperacyjnym, podobnie jak depresja. Wyniki niektórych badań wskazują, że brak jest istotnych zależności między tymi zmiennymi a bólem pooperacyjnym. Można to tłumaczyć, na przykład, moderującym wpływem innych zmiennych psychologicznych. Zwróciliśmy również uwagę na zależność między oczekiwaniem dotyczącym bólu pooperacyjnego a jego doświadczanym poziomem po operacji. Tłumaczyliśmy tę zależność w kontekście koncepcji samospełniających się przepowiedni. Pacjent odczuwa ból pooperacyjny mniej więcej w takim nasileniu, w jakim spodziewał się go odczuwać. Co potwierdzone jest również, w pewnym stopniu, przez ujemną korelację między poziomem optymizmu przed operacją a poziomem ostrego bólu pooperacyjnego.

Jeśli chodzi o wkład do nauki, jaki wniósł przygotowany przez nas przegląd, to, przede wszystkim, była to pierwsza praca przeglądowa, w której analizowane były zależności między każdą z badanych zmiennych psychologicznych przedoperacyjnych a ostrym bólem pooperacyjnym. Przeanalizowaliśmy w sumie czterdzieści jeden zmiennych psychologicznych, które ujmowane były w dotychczasowych badaniach pacjentów oczekujących na operację. Można więc powiedzieć, że przeprowadzony przez nas przegląd stanowi uporządkowanie wiedzy na temat zależności między przedoperacyjnymi zmiennymi psychologicznymi a ostrym bólem pooperacyjnym.

Jeśli chodzi o słabe strony prezentowanych w tym artykule analiz, to wymieniliśmy fakt, że przegląd dotyczył artykułów tylko w języku angielskim. Zwróciliśmy także uwagę, że dodatnie korelacje między zmiennymi psychologicznymi a bólem, mogą wynikać z tendencji do przedstawiania się ogólnie jako osoba bardziej lub mniej cierpiąca czy wrażliwa. Poza tym podkreśliliśmy, że wyniki meta-analiz mogą być przeszacowane, co sugerują rezultaty meta-regresji. Co do wartości aplikacyjnej naszych analiz, to ich wyniki mogą zostać wykorzystane w pracy psychologicznej z osobami oczekującymi na operację. Wiedza na temat korelatów bólu pooperacyjnego może umożliwić wyłonienie osób z grupy ryzyka wystąpienia ostrego bólu pooperacyjnego, czyli osób, przede wszystkim, z silną tendencją do katastrofizacji bólu.

Podsumowując, wykonany przegląd, wniósł następującą nową wiedzę na temat psychologicznych uwarunkowań bólu pooperacyjnego.

1. Szczególnie silnie z ostrym bólem pooperacyjnym wiąże się tendencja do katastrofizacji bólu.
2. Lęk nie zawsze łączy się z nasilonym bólem pooperacyjnym.
3. Inne zmienne psychologiczne, które wiążą się istotnie z ostrym bólem pooperacyjnym, to: optymizm, oczekiwanie dotyczące bólu, neurotyzm, negatywny afekt i depresja.

Opierając się na wynikach tego systematycznego przeglądu i meta-analizy wyników badań, dotyczących relacji między przedoperacyjnymi zmiennymi psychologicznymi i ostrym bólem pooperacyjnym oraz na teoretycznych rozważaniach na temat związku perspektywy czasowej z bólem, przygotowaliśmy własne badania empiryczne pacjentów poddawanych operacji ze znieczuleniem ogólnym. Wyniki tych badań opublikowaliśmy w formie artykułu, pod tytułem *Time perspective as a predictor of acute postsurgical pain and coping with pain following abdominal surgery*. Celem badań było określenie relacji między przedoperacyjną perspektywą czasową a poziomem doświadczanego ostrego bólu pooperacyjnego i strategiami radzenia sobie z nim. Mierzyliśmy również poziom bólu dwadzieścia cztery godziny przed operacją i w ciągu tygodnia przed operacją.

Główna hipoteza badawcza brzmiała: *Perspektywa temporalna pacjenta łączy się w sposób istotny z odczuwaniem przez niego bólu pooperacyjnego oraz ze strategiami radzenia sobie z bólem*. Postulowaliśmy tę zależność opierając się na, między innymi, bramkowej teorii bólu, według Melzacka and Walla (1965), na koncepcji dwóch wymiarów bólu, autorstwa Beechera (1972) oraz na teoretycznym modelu bólu, zaproponowanym przez Wade'a i Price'a (2000). Te koncepcje teoretyczne zwracają uwagę na znaczenie czynników psychologicznych w odczuwaniu bólu. Szczególnie podkreślany jest aspekt koncentracji uwagi na bodźcu bólowym (de Walden-Gałuszko, 2000; Morley, Shapiro i Biggs, 2004; Verhoeven, Crombez, Eccleston, Ryckeghem, Morley i Van Damme, 2010) oraz jego ocena emocjonalna (np., Rosenstiel i Keefe, 1983). Podobnie, te dwa wymiary są podstawą do rozróżniania rodzajów perspektywy czasowej. Na podstawie koncentracji uwagi na danym obszarze czasu, wyróżniamy perspektywę retrospektywną, prezentystyczną i prospektywną, a w zależności od pozytywnej bądź negatywnej oceny emocjonalnej, mówimy o perspektywie czasowej pozytywnej lub negatywnej (Zimbardo i Boyd, 1999; Nosal i Bajcar, 2004; Sobol-Kwapińska, 2007). Dlatego przypuszczaliśmy, że negatywna perspektywa retrospektywna będzie wiązać się z koncentracją na negatywnych doświadczeniach związanych z, między innymi, bólem, przez to takie nastawienie do czasu będzie nasilać doświadczanie bólu. Pozytywna perspektywa retrospektywna łączy się ze skupianiem się na

przyjemnych doświadczeniach z przeszłości, stąd być może osoby o tendencji do idealizowania przeszłości mogą tym bardziej negatywnie oceniać nieprzyjemne aktualne doświadczenia związane z bólem. Podobnie, tendencja do koncentracji na pozytywnie ocenianej przyszłości, może z jednej strony, łączyć się z oczekiwaniem na pozytywne rezultaty leczenia bólu, ale też powodować, że aktualne doświadczenie bólu będzie odbierane jako bardziej nieprzyjemne, w porównaniu z pozytywną i przyjemną przyszłością. Natomiast jeśli chodzi o perspektywy prezentystyczne, to sądziliśmy, że zarówno perspektywa hedonistyczna, jak i perspektywa fatalistyczna, będą dodatnio korelować z bólem pooperacyjnym. Perspektywa hedonistyczna polega na koncentracji, przede wszystkim, na przyjemności obecnej *"tu i teraz"*, dlatego nieprzyjemne doświadczenia aktualne mogą być odbierane u osób o takiej dominującej perspektywie, jako jeszcze bardziej frustrujące. Perspektywa fatalistyczna wiąże się z przekonaniem o braku wpływu na to, co dzieje się teraz i co będzie miało miejsce w przyszłości. Takie nastawienie łączy się z poczuciem bezsilności i beznadziejności, co może nasilać negatywne odczucia związane z bólem, jak też zwiększać poczucie bezradności w obliczu bólu.

Natomiast jeśli chodzi o perspektywę *Carpe Diem*, to oczekiwaliśmy, że takie ustosunkowanie do czasu będzie wiązać się z mniejszym nasileniem bólu pooperacyjnego, niż pozostałe rodzaje perspektywy czasowej. Dzięki koncentracji na teraźniejszości, niezależnie od tego czy jest w niej obecna przyjemność, czy nie, ograniczeniu ulegają negatywne emocje dotyczące przeszłości, takie jak żal, smutek a także negatywne emocje związane z przyszłością, jak lęk, które to emocje łączą się z silniejszym odczuwaniem bólu oraz zmniejszoną tolerancją bólu (Rosenstiel i Keefe, 1983). Ponadto, perspektywa *Carpe Diem* wiąże się z postawą postrzegania każdej chwili bieżącej jako ważnej i mającej znaczenie w kontekście pozostałych obszarów czasu, stąd teraźniejszość oceniana jest pozytywnie. Z kolei pozytywne emocje wiążą się z lepszym radzeniem sobie z bólem.

Badana grupa składała się z siedemdziesięciu sześciu pacjentów szpitala klinicznego w Poznaniu. Badani byli pacjenci poddawani operacji w obrębie jamy brzusznej. Badania odbywały się dwadzieścia cztery godziny przed operacją. Oprócz perspektywy czasowej, mierzona była retrospektywna ocena bólu w ciągu ostatniego tygodnia i ból aktualnie doświadczany (Kwestionariusz do Oceny Bólu, SF-MPQ McGill'a, Melzack, 1975; polska adaptacja Korzeniowska i Szalek, 2010). W ciągu trzech dni po operacji przeprowadzane były pomiary bólu (NRS, trzy razy dziennie) oraz pomiar strategii radzenia sobie z bólem (Kwestionariusz Strategii Radzenia sobie z Bólem, Rosenstiel i Keefe, 1983; polska adaptacja Juczyński, 2009). Do dalszych

Załącznik B do wniosku o przeprowadzenie postępowania habilitacyjnego

analiz włączono ogólny wynik ze wszystkich pomiarów bólu.

Zastosowaliśmy hierarchiczne analizy regresji w celu zidentyfikowania predyktorów ostrego bólu pooperacyjnego oraz predyktorów strategii radzenia sobie z bólem, po operacji. Predyktory wprowadzane były w trzech krokach: zmienne socjodemograficzne, ból przed operacją, perspektywa czasowa. Ponieważ tylko strategia katastrofizacji istotnie korelowała z ostrym bólem pooperacyjnym, tylko ta strategia weszła do analizy regresji jako zmienna zależna. Ze względu na to, że perspektywa czasowa *Carpe Diem* nie korelowała istotnie z bólem pooperacyjnym, w przedstawianym artykule skoncentrowaliśmy się tylko na pięciu rodzajach perspektyw czasowych, które badane są za pomocą kwestionariusza ZTPI. Rezultaty analiz regresji wykazały, że przedoperacyjna negatywna perspektywa retrospektywna jest najsilniejszym, spośród ujmowanych w tym badaniu, psychologicznym predyktorem ostrego bólu pooperacyjnego oraz radzenia sobie z bólem poprzez katastrofizowanie. Z poziomem ostrego bólu pooperacyjnego korelowała dodatnio również fatalistyczna perspektywa czasowa. Interesujący był brak istotnych zależności między negatywną perspektywą retrospektywną a oceną bólu w ciągu ostatnich siedmiu dni przed operacją oraz poziomem bólu dwadzieścia cztery godziny przed operacją. Świadczyć to może o tym, że nie jest tak, iż osoby z silną perspektywą retrospektywną negatywną są bardziej wrażliwe na ból w codziennym życiu. Można to tłumaczyć raczej w ten sposób, że negatywna perspektywa retrospektywna ma istotny wpływ na odczuwanie ostrego bólu pooperacyjnego, dlatego że skłania osobę do częstszego powracania w myślach do nieprzyjemnych doświadczeń okołoperacyjnych. Być może zwiększa to napięcie i w konsekwencji zwiększa nasilenie bólu oraz przyczynia się do wyolbrzymiania negatywnych aspektów bólu, czyli do stosowania strategii katastrofizacji. To przypuszczenie wsparte może być wynikami badań np. McCaul i Malott (1984), wskazującymi na to, że w sytuacji silnego bólu, szczególnie efektywne jest predefiniowanie i przewartościowanie negatywnych doświadczeń.

Jako słabe strony naszego badania, wymieniliśmy dość małą liczebność badanej grupy pacjentów oraz ograniczenia w możliwości generalizowania wyników na pacjentów z innych krajów. Ponadto, na udzielane odpowiedzi mogła mieć wpływ płeć osób przeprowadzających pomiar bólu, ponieważ wyniki niektórych poprzednich badań wskazują, że mężczyźni zgłaszają niższy poziom odczuwanego bólu, gdy pomiaru dokonuje kobieta (np., Gijshers i Nicholson, 2005; Pool, Schwegler, Theodore i Fuchs, 2007).

Jeśli chodzi o wartość aplikacyjną wyników naszych badań, to mogą zostać wykorzystane w przygotowaniu psychologicznym pacjentów do operacji. Pacjenci, którzy uzyskaliby wysokie

wyniki w skali Negatywna Przeszłość i Fatalistyczna Teraźniejszość mogliby być traktowani jako grupa ryzyka – otrzymać większą dawkę leków przeciwbólowych a także pomoc psychologiczną ukierunkowaną, między innymi, na zmniejszenie negatywnego ustosunkowania do przeszłości i zmniejszenie nasilenia fatalistycznej koncentracji na teraźniejszości. Tym bardziej, że perspektywa czasowa jest zmienną dość podatną na zmiany (zob. Zimbardo, Sword i Sword, 2013). Ponadto, użyteczność kwestionariusza ZTPI w badaniu pacjentów oczekujących na operację może być tym większa, że stwierdzenia tego kwestionariusza nie dotyczą doświadczania bólu. Jest to ważne, ponieważ, jak pokazują wyniki dotychczasowych badań, nawet usłyszenie słowa "ból" zwiększa napięcie i wrażliwość na bodźce bólowe (Hall i Stride, 1954).

Wkład przedstawianych badań do nauki polega na tym, między innymi, że:

- są to pierwsze badania dotyczące relacji między perspektywą czasową a doświadczaniem ostrego bólu pooperacyjnego i radzeniem sobie z nim,
- zwracają uwagę na temporalny aspekt ostrego bólu pooperacyjnego i strategii radzenia sobie z nim,
- wskazują na szczególnie negatywne konsekwencje negatywnej perspektywy retrospektywnej dla radzenia sobie z ostrym bólem pooperacyjnym.

Wnioski z naszych badań, prowadzonych wśród pacjentów anestezjologicznych, scharakteryzowane powyżej, są pod pewnymi względami podobne do wniosków z analiz relacji między neurotyzmem a wskaźnikami dobrostanu, w zależności od perspektyw czasowych (Sobol-Kwapińska, 2016). To znaczy, zarówno w przypadku badań anestezjologicznych, jak i badań dotyczących neurotyzmu, spodziewaliśmy się, można powiedzieć, pozytywnych konsekwencji perspektywy czasowej *Carpe Diem*. Tymczasem perspektywa ta nie miała związku z doświadczanym poziomem ostrego bólu pooperacyjnego, a u osób o wysokim poziomie neurotyzmu wręcz nasilała negatywne konsekwencje tej cechy osobowości. Być może perspektywa *Carpe Diem* wiąże się z pewnymi trudnościami w funkcjonowaniu, w sytuacjach, w których człowiek doświadcza napięcia – np. z powodu bólu czy z powodu nasilenia określonych cech osobowości. W takich sytuacjach bardziej optymalnym ustosunkowaniem do czasu teraźniejszego jest przypuszczalnie prezentystyczna perspektywa czasowa, zbliżona charakterem do uważności, polegająca na koncentracji na "*tu i teraz*", ale połączonej nie tyle z presją, aby wykorzystać każdą niepowtarzalną chwilę jak najlepiej, lecz raczej połączonej z postawą pewnego spokojnego dystansu do świata i własnych odczuć oraz ocen (zob. Bishop i in., 2004; Kabat-Zinn, 2003).

C.7. Perspektywa czasowa a metafory czasu

Sobol-Kwapińska, M., Przepiórka, A., & Nosal, C. S. (2016). While we wait for life, life passes. The Time Metaphors Questionnaire-Short Form. *Journal of General Psychology*, 143(3), 215-236.

Na kolejnym etapie badań, zainspirowana wynikami analiz, wskazującymi na istotną zależność między wypowiedziami kierowanymi do pacjenta a poziomem odczuwanego przez niego bólu (np. Hall i Stride, 1954), zajęłam się metaforami czasu. Z uwagi na to, że czas jest zjawiskiem niedostrzegalnym zmysłami, wyrażenia dotyczące go zazwyczaj przyjmują formę metafor. Metafory te określa się jako ekspresje umysłowych reprezentacji czasu (Nosal, 2002; Nosal i Bajcar, 2004). W badaniach na tym etapie zastosowaliśmy Kwestionariusz Metafory Czasu (Sobol-Kwapińska, 2011; Sobol-Kwapińska i Nosal, 2009), który skonstruowałam w ramach doktoratu. Kwestionariusz ten zawiera metafory temporalne o różnym zabarwieniu emocjonalnym. Zadaniem osoby badanej jest określenie, w jakim stopniu dana metafora pasuje do jej sposobu myślenia o czasie. Jak pokazują wyniki dotychczasowych badań, preferencja metafor czasu wiąże się istotnie z wieloma ważnymi aspektami funkcjonowania, np. zadowoleniem z życia i potrzebą osiągnięć (Sobol-Kwapińska, 2007, 2011). Bardzo interesujące jest wykorzystanie metafor czasu w praktyce psychologicznej (np. Sobol-Kwapińska, 2005). Za pomocą odpowiednio dobranych metafor można kształtować i modyfikować określone postawy i przekonania dotyczące czasu (zob. Zimbardo i Boyd, 2011). Dlatego też Kwestionariusz Metafory Czasu może służyć zarówno do badania postaw wobec czasu, jak również odpowiednio dobrane metafory, z których jest złożony ten kwestionariusz, mogą być wykorzystane w pracy psychologicznej z pacjentem/klientem.

W prezentowanych badaniach chcieliśmy sprawdzić zależność między preferencją metafor temporalnych a perspektywą czasową. Interesowała nas zwłaszcza zależność między metaforami czasu a koncentracją na teraźniejszości i negatywną perspektywą czasową, ponieważ te perspektywy temporalne okazały się szczególnie istotne w naszych poprzednich badaniach dotyczących doświadczania bólu oraz relacji między neurotyzmem i dobrostanem.

Z uwagi na to, że Kwestionariusz Metafory Czasu jest dość obszerny (95 itemów), stosowanie go może być niekiedy uciążliwe dla osób badanych. Szczególnie dotyczy to sytuacji, w których kwestionariusz ten jest używany w baterii z innymi testami psychologicznymi lub gdy osoby badane mają ograniczone możliwości podejmowania wysiłku, np. w związku ze stanem zdrowia. Dlatego badania dotyczące metafor czasu rozpoczęliśmy od opracowania skróconej wersji

Kwestionariusza Metafory Czasu. Przeprowadziliśmy analizę czynnikową eksploracyjną na wynikach badań 495 osób, Polaków w wieku od 18 do 70 lat. Zastosowaliśmy analizę osi głównych zalecaną, jako odpowiednią do modelowania zjawisk psychologicznych, z rotacją PROMAX, która pozwala na to, aby czynniki były ze sobą skorelowane (rekomendowana przez np. Fabrigar, Wegener, MacCallun i Strahan, 1999). Na podstawie wyjaśnianej wariancji, wykresu osypiska oraz analizy równoległej Horna, zdecydowaliśmy się na wybór rozwiązania trzyczynnikowego. Następnie dokonaliśmy selekcji stwierdzeń, zgodnie z procedurą sugerowaną przez Marsh i in. (2005). Pozostawiliśmy po sześć pozycji w każdej skali. Pierwsza ze skal (*Czas Pomaga*) obejmowała metafory opisujące czas jako zjawisko przyjazne człowiekowi, druga skala (*Czas Zadręcza*) - metafory wyrażające czas jako wroga a trzecia skala (*Czas Ucieka*) składała się z metafor opisujących czas jako zjawisko ulotne, które należy jak najlepiej wykorzystać. Ta struktura została potwierdzona przez confirmacyjną analizę czynnikową, przeprowadzoną na innej grupie badanych, również złożonej z 495 osób, w wieku od 18 do 70 lat. W drugim etapie badań przeprowadziliśmy kolejną confirmacyjną analizę czynnikową, na jeszcze innej grupie badanych (1166 osób, w wieku od 18 do 78 lat). W tej analizie również uzyskaliśmy dobre wskaźniki dopasowania modelu do danych. W kolejnych etapach analiz określiliśmy trafność skal skróconej wersji Kwestionariusza Metafory Czasu oraz wskaźniki stałości pomiaru. Jeśli chodzi o zależność między metaforami temporalnymi a perspektywą czasową, to ciekawa, zwłaszcza w kontekście rezultatów poprzednich analiz, była dodatnia istotna korelacja między perspektywą fatalistyczną a postrzeganiem czasu jako przyjaciela. Na wyniki te można spojrzeć jak na potwierdzenie przypuszczenia, sformułowanego przy okazji poprzednich badań (Przepiórka, Sobol-Kwapińska i Jankowski, 2016; Sobol-Kwapińska et al., 2016), że przekonanie, iż życie w pewnym stopniu kierowane jest przez los, może czasami korzystnie wpływać na poziom dobrostanu. Na przykład, taka postawa może zmniejszać poczucie winy po poniesionych porażkach a także dodawać zachęty osobom z zaniżoną samooceną.

Jeśli chodzi o słabe strony prezentowanych badań, to wymienić należy fakt, że nie kontrolowaliśmy zmiennych takich jak zdolność posługiwania się wyobraźnią czy zdolności werbalne. W kolejnych badaniach warto byłoby uwzględnić tego rodzaju zmienne. Ponadto, warto byłoby przebadąć grupy osób różniących się pod względem np. tempa życia czy poziomu osiągnięć.

Podsumowując, można wymienić następujące najważniejsze efekty przeprowadzonych badań:

- opracowanie skróconej wersji Kwestionariusza Metafory Czasu,

- określenie relacji między rodzajami perspektywy czasowej a preferencją metafor temporalnych w myśleniu o czasie.

C.8. Podsumowanie osiągnięcia naukowego

Podsumowując, mój wkład w dziedzinę badań nad perspektywą czasową, polega na:

- 1) wykazaniu, że optymalna perspektywa czasowa uwarunkowana jest w dużym stopniu czynnikami osobowościowymi oraz sytuacją życiową (aktywność, doświadczanie bólu),
- 2) odkryciu, że zrównoważona perspektywa czasowa silniej wiąże się z dobrostanem wówczas, gdy jest połączona z perspektywą prezentystyczną *Carpe Diem*,
- 3) wykazaniu, że osoby z silną tendencją do uważności, ale ze słabym przekonaniem o wartości i ulotności chwili bieżącej, mogą mieć problemy z satysfakcjonującą realizacją podstawowych potrzeb psychologicznych: autonomii, kompetencji i relacyjności,
- 4) wykazaniu, że w przypadku silnego neurotyzmu, perspektywa *Carpe Diem* może nasilać negatywne konsekwencje tej cechy osobowości, takie jak niska samoocena, małe zadowolenie z życia i małe zaangażowanie w życie,
- 5) wykazaniu, że zależność między neurotyzmem a niskim poziomem dobrostanu jest wyjaśniana w dużym stopniu przez usztywnioną perspektywę czasową,
- 6) odkryciu, że struktura perspektywy czasowej jest w pewnym stopniu uwarunkowana wiekiem,
- 7) wykazaniu, że w warunkach doświadczania ostrego bólu pooperacyjnego, szczególnie negatywne konsekwencje niesie ze sobą postawa wyolbrzymiania zagrożenia związanego z bólem, wyolbrzymiania aktualnych negatywnych aspektów bólu oraz tendencja do koncentracji uwagi na negatywnie ocenianej przeszłości,
- 8) poszerzeniu wiedzy na temat charakteru perspektywy *Carpe Diem*, poprzez między innymi, pokazanie różnic między tą perspektywą a uważnością, perspektywą hedonistyczną i fatalistyczną, a także zwrócenie uwagi na napięcie, jakie może się wiązać z perspektywą *Carpe Diem*, co w niektórych sytuacjach może obniżać poziom dobrostanu,
- 9) zwróceniu uwagi na odmienny, w porównaniu do pozostałych rodzajów perspektyw czasowych wyróżnionych przez Zimbardo i Boyda (1999), charakter perspektywy fatalistycznej oraz na jej pozytywne aspekty,
- 10) opracowaniu skróconych wersji dwóch metod do pomiaru czasu psychologicznego:

kwestionariusza ZTPI (Zimbardo i Boyd, 1999) oraz Kwestionariusza Metafory Czasu (Sobol-Kwapińska, 2011).

Warto jeszcze zwrócić uwagę, że w kwestionariuszu ZTPI jest tylko jedna skala do badania perspektywy przyszłościowej. Skala ta dotyczy ogólnego, pozytywnego ustosunkowania do przyszłości, bez różnicowania na negatywne i pozytywne ustosunkowanie do przyszłości a także na aktywną (koncentracja na celach, formułowanie planów) i bierną (marzenia, rozmyślanie na temat przyszłości) postawę wobec przyszłości. W kolejnych badaniach warto byłoby dołączyć do zestawu metod również skale do badania różnych rodzajów perspektywy przyszłościowej.

Rezultaty przedstawionych badań i analiz można wykorzystać w pracy nad optymalną perspektywą czasową w danej sytuacji życiowej klienta/pacjenta, z uwzględnieniem, między innymi, jego cech osobowości, wieku i stanu zdrowia. Rezultaty naszych badań mogą również posłużyć do opracowania zestawów metod do wczesnej identyfikacji osób o wysokim poziomie neurotyzmu, z ryzykiem nasilonych negatywnych konsekwencji neurotyzmu oraz pacjentów z ryzykiem doświadczania silnego ostrego bólu pooperacyjnego. Identyfikacja taka umożliwi bardziej skuteczną interwencję psychologiczną i lepsze zarządzanie bólem, w przypadku pacjentów anestezjologicznych.

Rodzajem oddziaływań psychologicznych, służących kształtowaniu bardziej satysfakcjonującej i odpowiedniej dla danej osoby, w określonej sytuacji, perspektywy czasowej, może być praca nad metaforami czasu, preferowanymi przez daną osobę. Opierając się na wynikach badań w ramach prezentowanego cyklu publikacji, można przypuszczać również, że w rozmowie z ludźmi w określonych sytuacjach życiowych warto zwracać uwagę na metafory czasu, którymi się posługujemy, jeśli zależy nam na tym, by nie obniżać poziomu dobrostanu tych osób. Można przewidywać, że u ludzi z wysokim napięciem wewnętrznym, spowodowanym czynnikami wewnętrznymi lub zewnętrznymi, słuchanie wyrażen opisujących czas w kategoriach wroga, truciźny, zabójcy czy oszusta (np., *"Czas to stary, zły oszust"*), ale też w kategoriach szybko upływającego, czegoś, co należy uchwycić i maksymalnie wykorzystać (np., *"Każda chwila jest na wagę złota"*, *"Nie marnuj czasu"*, *"Szkoda czasu"*, *"Ach, jak ten czas leci"*, itp.), może zwiększać napięcie i wywoływać tym większy dyskomfort psychiczny, na przykład, nasilając doznania bólowe. Jest to bardzo ciekawe zagadnienie do dalszych badań.

Literatura cytowana

- Apfelbaum, J. L., Chen, C., Mentha, S. S., & Gan, T. J. (2003). Postoperative pain experience: Results from a national survey suggest postoperative pain continues to be undermanaged. *Anesthesia and Analgesia*, 97, 534-540.
- Barber, L. K., Munz, D. C., Bagsby, P. G., & Grawitch, M. J. (2009). When does time-perspective matter? Self-control as a moderator between time-perspective and academic achievement. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 250-253.
- Beecher, H. K. (1972). The placebo effect as a non-specific force surrounding disease and the treatment of disease. W: R. Janzen, W. D. Keidel, A. Herz, C. Steichele, J. P. Payne, & R. A. P. Burt (Red.), *Pain. Basic Principles – Pharmacology – Therapy* (s. 175-180). Georg Thieme Publishers, Stuttgart.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology Science and Practice*, 11, 230-241.
- Boniwell, I., & Zimbardo, P. G. (2004). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. W: P. A. Linley & S. Joseph (Red.), *Positive psychology in practice* (s. 165-178). Hoboken, NJ: Wiley.
- 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, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
- Campbell, D. T., & Fiske, D. W. (1959). Convergent and discriminant validation by the multitrait-multimethod matrix. *Psychological Bulletin*, 56(2), 81-105.
- Caprara, G. V. (2009). Positive orientation: Turning potentials into optimal functioning. *The Bulletin of the European Health Psychologist*, 11, 46-48.
- Carelli, M., Wiberg, B., & Wiberg, M. (2011). Development and construct validation of the Swedish Zimbardo Time Perspective Inventory. *European Journal of Psychological Assessment*, 27(4), 220-227.
- Carnstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312, 1913-1915.
- Chodkiewicz, J. i Nowakowska, K. (2011). Preferowana orientacja temporalna a przebieg leczenia odwykowego osób uzależnionych od alkoholu. *Psychiatria Polska*, 65(2), 177-196.
- Comprehensive Meta-Analysis (Version 2) [Computer software]. (2014). Englewood, NJ: Biostat. Available from <http://www.comprehensive.com>
- Courtney, C. A., Duffy, K., Serpell, M. G., & O'Dwyer, P. J. (2002). Outcome of patients with severe chronic pain following repair of groin hernia. *British Journal of Surgery*, 89, 1310-1314.
- de Walden-Gałaszko, K. (2000). *U kresu*. Gdańsk: Wydawnictwo Medyczne MAKmed.
- Deeks, J. J., Higgins, J. P. T., & Altman, D. G. (2008). Analysing data and undertaking meta-analysis. W: J. P. T. Higgins, & S. Green (Red.), *Cochrane Handbook for Systemic Reviews of Interventions* (s. 243-143). Wiley: Chichester.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of well-being. *Time & Society*, 17, 47-61.
- Dzwonkowska, I., Lachowicz-Tabaczek, K. i Laguna, M. (2008). *Samooceńa i jej pomiar. Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga*. Warszawa: PTP.
- Eysenck, S. B. G., Eysenck, H. J., & Barrett, P. (1985). A revised version of the psychoticism scale. *Personality and Individual Differences*, 6, 21-29.
- Gagne, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27, 199-223.
- Gijshers, K., & Nicholson, F. (2005). Experimental pain thresholds influenced by sex of experimenter. *Perceptual and Motor Skills*, 101, 803-807.
- Goldman, B. M., & Kernis, M. H. (2004). *Development of the authenticity inventory*. Unpublished manuscript, University of Georgia.
- Gonzales, A., & Zimbardo, P. (1985). Time in perspective. *Psychology Today*, 19, (3), 21-26.
- Hall, K. R. L., & Stride, L. (1954). The varying response to pain in psychiatric disorders: a study in abnormal psychology. *British Journal of Medical Psychology*, 27, 1-2, 48-60.
- Hayden, J.A., van der Windt, D.A., Cartwright, J.L., Cote, P., & Bombardier, C. (2013). Assessing Bias in Studies of Prognostic Factors. *Annals of Internal Medicine*, 158, 280-286.
- Hildebrandt, A., Wilhelm, O., & Robitzsch, A. (2009). Complementary and competing factor analytic approaches for

- the investigation of measurement invariance. *Review of Psychology*, 16, 87- 102.
- Hinrichs-Rocker, A., Schulz, K., Jarvinen, I., Lefering, R., Simanski, Ch., & Neugebauer, E. A. M. (2009). Psychosocial predictors and correlates for chronic post-surgical pain (CPSP) – A systematic review. *European Journal of Pain*, 13, 719-730.
- Jankowski, T. (2006). *Struktura koncepcji siebie i procesy przetwarzania informacji o sobie u osób o różnym stopniu uważności*. Niepublikowana praca doktorska. Lublin.
- Jaworowska, A. (2011). *Kwestionariusze osobowości Eysencka EPQ-R oraz EPQ-R w wersji skróconej*. Warszawa: PTP.
- Juczynski, Z. (2009). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: PTP.
- Jung, C. G. (1971). The stage of life. W: J. Campbell (Red.), *The portable Jung* (s. 3-22). NY: Penguin.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science i Practice*, 10(2), 144–156.
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Journal of Basic and Applied Social Psychology*, 21, 149-164.
- Klingeman, H. (2001). The time game: Temporal perspectives of patients and staff in alcohol and drug treatment. *Time & Society*, 10, 303–328.
- Korzeniowska, K. i Szalek, E. (2010). Ból. *Farmacja Współczesna*, 3, 9-14.
- Lens, W., & Moreas, M. (1994). Future time perspective: an individual and a societal approach, W: Z. Zaleski (red.), *Psychology of future orientation* (s. 23-28). Lublin: Wydawnictwo Naukowe KUL.
- Lewin, K. (1942). Time perspective and morale. W: G. Watson (ed.), *Civilian morale second yearbook of the SPSSL* (s. 67-85). Boston: Houghton Mifflin.
- Łukaszewski, W. (1983). Orientacja temporalna jako jeden z aspektów osobowości, W: W. Łukaszewski (red.), *Osobowość - orientacja temporalna - ustosunkowanie do zmian* (s. 5-39). Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Marsh, H. W., Ellis, L., Parada, L., Richards, G., & Heubeck, B. G. (2005). A Short Version of the Self Description Questionnaire II: Operationalizing criteria for short-form evaluation with new applications of confirmatory factor analyses. *Psychological Assessment*, 17, 81-102.
- McCaul, K. D., & Malott, J. M. (1984). Distraction and coping with pain. *Psychological Bulletin*, 95, 516-533.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2004). A contemplated revision of the NEO Five-Factor Inventory. *Personality and Individual Differences*, 36, 587-596.
- Mckay, M. T., Worrell, F. C., Temple, E. C., Perry, J. L., Cole, J. C., & Mello, Z. R. (2015). Less is not always more: the case of the 36-item Short Form of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Personality and Individual Differences*, 72, 68-71.
- Melzack, R. (1975). The McGill Pain Questionnaire: major properties and scoring methods. *Pain*, 1, 277-99.
- Melzack, R., & Wall, P. D. (1965). Pain mechanisms: A new theory. *Science*, 150, 971-979.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D.G., & The PRISMA Group (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Med* 6(6): e1000097.
- Morley, S., Shapiro, D. A., & Biggs, J. (2004). Developing a treatment manual for attention management in chronic pain. *Cognitive Behavioral Therapy*, 32, 1-12.
- Neugarten, B. L. (1969). Continuities and discontinuities of psychological issues into adult life. *Human Development*, 12, 121-130.
- Nosal, C. S. (2002). Problem umysłowych reprezentacji czasu i poziomów temporalności. *Studia Psychologiczne*, 10, 55-70.
- Nosal, C. S. i Bajcar, B. (2004). *Czas psychologiczny: wymiary, struktura, konsekwencje*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Nuttin, J., & Lens, W. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Leuven: Leuven University Press.
- Oleś, P. K. (2013). *Psychologia przełomu połowy życia*. Lublin: TN KUL.
- Pool, G.J., Schwegler, A.F., Theodore, B.R., & Fuchs, P.N. (2007). Role of gender norms and group identification on hypothetical and experimental pain tolerance. *Pain*, 129, 122-129.
- Przepiórka, A., Sobol-Kwapińska, M., & Jankowski, T. (2016). A polish short version of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *Personality and Individual Differences*, 101, 78-89.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenstiel, A. K., & Keefe, F. J. (1983). The use of coping strategies in chronic low back pain patients: relationship to patient characteristics and current adjustment. *Pain*, 17, 33–44.
- Ryack, K. (2012). Evidence that time perspective factors depend on the group: factor analyses of the CFC and ZTPI scales with professional financial advisors. *Personality and Individual Differences*, 52, 723-727.

- Rydzewska, M. (2011). Tu i teraz, bez obaw i oczekiwań: praktyka medytacyjna a orientacja temporalna. *Acta Universitatis Lodzensis. Folia Psychologica*, 15, 17-30.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Scheier, M. F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L. M., Matthews, K. A., Schulz, R., & Zdaniuk, B. (2006). The Life Engagement Test: assessing purpose in life. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 291-8.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford.
- Sędek, G. i Bedyńska, S. (Red.). (2010). *Życie na czas. Perspektywy badawcze spostrzegania czasu*. Warszawa: PWN
- Sobol-Kwapińska, M. (2005). Konfrontacja z czasem. W: E. Chmielnicka-Kuter i M. Puchalska-Wasył (Red.), *Polifonia osobowości. Aktualne problemy psychologii narracji* (s. 307-315). Lublin: Wydawnictwo KUL
- Sobol-Kwapińska, M. (2007). *Żyć chwilą? Koncentracja na teraźniejszości a poczucie szczęścia*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Sobol-Kwapińska, M. (2009). Forms of present time orientation and satisfaction with life in the context of attitudes toward past and future. *Social Behavior and Personality*, 37, 433-44.
- Sobol-Kwapińska, M. (2011). KMC – Kwestionariusz „Metafory Czasu”. *Podręcznik. Pracownia Testów Psychologicznych PTP*.
- Sobol-Kwapińska, M. (2013). Hedonism, fatalism and "carpe diem": Profiles of attitudes towards the present time. *Time & Society*, 22(3), 371-39.
- Sobol-Kwapińska, M. (2016). Calm down - it's only neuroticism. Time perspectives as moderators and mediators of the relationship between neuroticism and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94, 64-71.
- Sobol-Kwapińska, M., & Jankowski, T. (2016). Positive time. Balanced Time Perspective and Positive Orientation. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1511-1528.
- Sobol-Kwapińska, M., Jankowski, T., & Przepiórka, A. (2016). What do we gain by adding time perspective to mindfulness? Carpe Diem and mindfulness in a temporal framework. *Personality and Individual Differences*, 93, 112-117.
- Sobol-Kwapińska, M., & Nosal, C. S. (2009). How does one conceive time? Measurement by means of Time Metaphors Questionnaire. *Polish Psychological Bulletin*, 40, 1-7.
- Sobol-Kwapińska, M., Przepiórka, A., Meisner, M. & Kuppens, P. (in review). Safe past or control over time? The relations between time perspective and self-esteem in people with different levels of extraversion. *Journal of Personality*.
- Stolarski, M., Bitner, J., & Zimbardo, P. G. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time & Society*, 20(3), 346-363.
- Stolarski, M., Matthews, G., Postek, S., Zimbardo, P. G., & Bitner, J. (2014). How we feel is a matter of time: Relationships between time perspective and mood. *Journal of Happiness Studies*, 15, 809-827.
- Stolarski, M., Fioulaine, N., & van Beek, W. (2015). Time perspective theory: An introduction. W: M. Stolarski, N. Fioulaine i W. van Beek (Red.), *Time perspective theory; review, research, application* (pp. 1-13). Switzerland: Springer International Publishing.
- Suls, J., & Martin, R. (2005). The daily life of the garden-variety neurotic: Reactivity, stressor exposure, mood spillover, and maladaptive coping. *Journal of Personality*, 73, 1-25.
- Timoszyk-Tomczak, C., & Zaleski, Z. (2006). Personality and constructing one's own future. *Polish Psychological Bulletin*, 37(3), 172-184.
- Trempała, J. (2000). *Modele rozwoju psychicznego. Czas i zmiana*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej.
- Verhoeven, K., Crombez, G., Eccleston, C., Van Ryckeghem, D., Morley, S., & Van Damme, S. (2010). The role of motivation in distracting attention away from pain: An experimental study. *Pain*, 149(2), 229-234.
- Wade, J. B., & Price, D. D. (2000). Nonpathological factors in chronic pain implications for assessment and treatment. W: R. J. Gatchel, & J. N. Weisberg (Red.), *Personality Characteristics of Patients with Pain* (s. 89-107). APA: Washington, DC.
- Worrell, F. C., & Mello, Z. R. (2007). The reliability and validity of Zimbardo Time Perspective Inventory scores in academically talented adolescents. *Educational and Psychological Measurement*, 67, 487-504.
- Zajenkowski, M., Witkowska, J., Maciantowicz, O., & Malesza, M. (2016). Vulnerable past, grandiose present: The relationship between vulnerable and grandiose narcissism, time perspective and personality. *Personality and Individual Differences*, 98, 102-106.
- Zaleski, Z. (1987). Behavioral effects of self-set goals for different time ranges. *International Journal of Psychology*, 22(1), 17-38.
- Zaleski, Z. (Ed.). (1994). *Psychology of future orientation*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.

- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165-174.
- Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P. i Sliwińska, M. (1998). *Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Zdybek, P. (2012). Rola orientacji temporalnej na terażniejszość w wyjaśnianiu preferowanej strategii seksualnej. *Acta Universitatis Lodzensis. Folia Psychologica*, 16, 113-131.
- Zhang, J. W., & Howell, R. T. (2011). Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? *Personality and Individual Differences*, 50, 1261-1266.
- Zimbardo, P. G. (2014). Enjoying the time of your life. *Paper presented at the 11th International Conference on Time Perspective*, Warsaw 29 July – 1 August.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: a valid reliable individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288.
- Zimbardo, P. G. i Boyd, J. N. (2011). *Paradoks czasu*. Warszawa: PWN.
- Zimbardo, P. G., Marshall, G., & Maslach, C. (1971). Liberating behavior from time-bound controls: Expanding the present through hypnosis. *Journal of Applied Social Psychology*, 1, 305-323.
- Zimbardo, P. G., Sword, R. M. i Sword, R. K. M. (2013). *Siła czasu*. Warszawa: PWN.

5. Omówienie pozostałych osiągnięć naukowo - badawczych

5.1. Kwestionariusz Metafory Czasu

Ważnym dla mnie obszarem moich zainteresowań, o którym wspomniałam w ramach przedstawianego dzieła, są metafory czasu. Metafory czasu ujmuję w swoich badaniach jako ekspresję umysłowych reprezentacji czasu (Nosal i Bajcar, 2004; Nosal, 2002). Na podstawie badań w ramach doktoratu, skonstruowałam Kwestionariusz Metafory Czasu (KMC) (Sobol-Kwapińska i Nosal, 2009), który został wydany przez Pracownię Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (Sobol-Kwapińska, 2011). Kwestionariusz Metafory Czasu służy do badania postrzegania czasu. Składa się z 95 metafor, tworzących 7 podstawowych skal, wyróżnionych na podstawie analizy czynnikowej: *Czas pozytywny*; *Czas negatywny*, *Wartość chwili*; *Szybki upływ czasu*; *Czas subtelny*; *Chaos temporalny*; *Pustka temporalna*. Kwestionariusz ten był do tej pory stosowany w kilku projektach naukowych w kraju (np. Jedynak, 2014; Kręcisz-Plis, 2013; Plotek, Sobol-Kwapińska, Cybulski, Kluzik, Grześkowiak i Drobnik, 2015; Przepiórka, 2012; Sobol-Kwapińska, 2005) i za granicą (Gargett i Barnden, 2015). Jest też wykorzystywany w praktyce, w poradniach psychologicznych (np. <http://www.instytutbadanpsychologicznych.pl/ogolnopolski-instytut-badan-psychologicznych-szkolen-coachingu-i-psychoterapii.html>).

Załącznik B do wniosku o przeprowadzenie postępowania habilitacyjnego

- Sobol, M. (2002). Metafora jako sposób ekspresji postaw temporalnych. *Roczniki Psychologiczne*, 5, 115-127. (przed uzyskaniem stopnia doktora)
- Sobol-Kwapińska, M. (2005). Konfrontacja z czasem. W: E. Chmielnicka-Kuter i M. Puchalska-Wasyl (Red.), *Polifonia osobowości. Aktualne problemy psychologii narracji* (s. 307-315). Lublin: Wydawnictwo KUL
- Sobol-Kwapińska, M. (2007). *Żyć chwilą? Koncentracja na teraźniejszości a poczucie szczęścia*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Sobol-Kwapińska, M., & Oleś, P. K. (2007). On measuring time metaphors. *Psychological Reports*, 100, 244-246.
- Sobol-Kwapińska, M., & Nosal, C. S. (2009). How does one conceive time? Measurement by means of Time Metaphors Questionnaire. *Polish Psychological Bulletin*, 40, 1-7.
- Sobol-Kwapińska, M. (2011). KMC – Kwestionariusz „Metafory Czasu”. *Podręcznik*. Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Sobol-Kwapińska, M. (2013). Hedonism, fatalism and 'carpe diem': Profiles of attitudes towards the present time. *Time & Society*, 22(3), 371-390.

5.2. Czas psychologiczny w konfrontacji ze sobą, w kontekście koncepcji dialogowego Ja

Innym obszarem moich zainteresowań jest ujęcie problematyki temporalnej w kontekście koncepcji dialogowego Ja, według Hermansa (2003). Jak podkreślał Ricoeur (1984), narracje tworzą i formują czas psychologiczny i równocześnie czas jest wyrażany poprzez treść i formę narracji. Dzięki wykorzystaniu podejścia narracyjnego w badaniu temporalności, możemy uchwycić różnorodne ewaluacje przeszłości i przyszłości oraz teraźniejszości, także dynamikę tych ocen i reinterpretacji oraz próby ich integracji. Człowiek również może odnosić się do siebie z przeszłości bądź z przyszłości, jak również patrzeć na siebie teraźniejszego z wybranego punktu w przeszłości bądź w przyszłości (za Hermans i Kempen, 1993). Może też "obdarzać" głosem siebie z przeszłości lub przyszłości i prowadzić tzw. wewnętrzne dialogi temporalne. W rozdziale *Dialogi temporalne: Ja - w trzech wymiarach czasu* analizujemy, między innymi, funkcje tego rodzaju dialogów wewnętrznych: wsparcie; redefiniowanie przeszłości; bilansowanie; dystansowanie się; doradzanie; podejmowanie decyzji; nabywanie mądrości i opanowanie przyszłości.

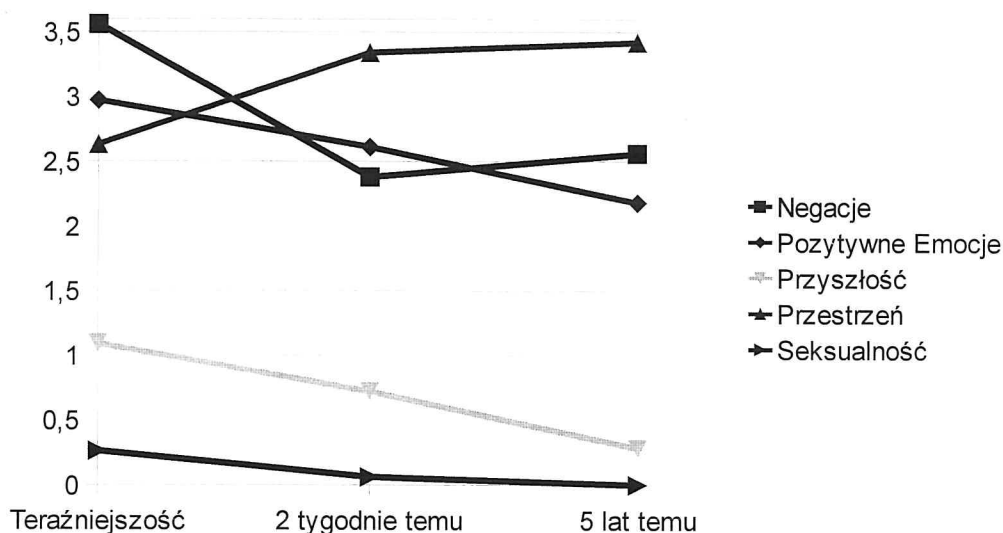
W przeprowadzaniu tego rodzaju konfrontacji z czasem, mogą pomóc metafory temporalne. W rozdziale *Konfrontacja z czasem* przedstawiam analizę przypadku osoby badanej Metodą Konfrontacji z Sobą Hermansa (Hermans i Hermans-Jansen, 2000). W tym badaniu, za gotowe wartościowania posłużyły metafory z Kwestionariusza Metafory Czasu (Sobol-Kwapińska, 2011). Osoba badana była proszona o wybór tych metafor, które najbardziej charakteryzują jej sposób postrzegania czasu. Następnie badana miała wyszukać i opisać takie doświadczenie z własnego

życia, które bardzo pasuje do danej metafory czasu. Kolejne kroki analizy wartościowań doprowadziły osobę badaną do ciekawych interpretacji i podsumowań, dotyczących tego, jak postrzeganie czasu łączy się z jakością jej funkcjonowania.

- Sobol-Kwapińska, M. (2005). Konfrontacja z czasem. W: E. Chmielnicka-Kuter i M. Puchalska-Wasyl (Red.), *Polifonia osobowości. Aktualne problemy psychologii narracji* (s. 307-315). Lublin: Wydawnictwo KUL
- Sobol-Kwapińska, M. i Oleś, P. K. (2010). Dialogi temporalne: Ja - w trzech wymiarach czasu. W: G. Sędek i S. Bedyńska (Red.), *Życie na czas. Perspektywy badawcze spostrzegania czasu* (s. 398-420). Warszawa: PWN.

5.3. Konfrontacja z „Ja-skrzywdzonym”

Kolejne badania, które przeprowadziłam wraz ze współpracownikami, również dotyczyły koncepcji dialogowego Ja według Hermansa (2003). Przedmiotem analiz były narracje na temat doświadczenia krzywdy, tworzone do obrazka 3F z Testu Apercepcji Tematycznej Murraya (1943). Przebadaliśmy 180 kobiet w wieku 20-78 lat. Zadaniem osób badanych było napisanie opowiadania do obrazka, według tradycyjnej instrukcji, czyli co myśli i czuje przedstawiona osoba, co wydarzyło się wcześniej, co wydarzy się w przyszłości. Dodatkowo, osoby badane miały podaną informację, że kobieta z obrazka doświadczyła krzywdy ze strony osoby, której bardzo ufała. Przy tym, jedna grupa kobiet otrzymywała informację, że sytuacja ta ma miejsce w teraźniejszości, druga grupa kobiet dostała informację, że sytuacja przedstawiona na obrazku miała miejsce 2 tygodnie temu, a trzecia grupa kobiet miała informację, że sytuacja ta miała miejsce 5 lat temu. Do analizy narracji zastosowałam program LIWC (Linguistic Inquiry and Word Count; Pennebaker, Francis, i Booth 2001) w wersji polskiej (Szymczyk, Żakowicz i Stemplewska-Żakowicz, 2012). Uzyskaliśmy bardzo interesujące wyniki (Rys. 1).



Rys. 1. Wartości poszczególnych wskaźników w trzech typach narracji – pisanych z perspektywy teraźniejszości, z perspektywy 2 tygodni oraz z perspektywy 5 lat.

W narracjach pisanych z perspektywy teraźniejszości istotnie więcej było negacji, pozytywnych emocji, sformułowań odnoszących się do przyszłości i do seksualności, w porównaniu do narracji pisanych z perspektywy 2 tygodni i 5 lat. W narracjach „teraźniejszościowych” było natomiast istotnie mniej sformułowań odnoszących się do przestrzeni. Wyniki te interpretowaliśmy w kontekście koncepcji dialogowego ja oraz teorii poziomów reprezentacji (*construal level theory*, CLT; Trope i Liberman, 2010). Zgodnie z tą drugą koncepcją, im większy dystans czasowy do zdarzenia, tym bardziej całościowy obraz sytuacji ma osoba, mniej emocjonalny i mniej szczegółowy. W kontekście koncepcji dialogowego Ja, na sytuację badania można spojrzeć jak na konfrontację z jedną z pozycji Ja, w tym przypadku konfrontację z „Ja-skrzywdzonym”. Uzyskane przez nas wyniki wskazują na różnice między tego rodzaju konfrontacją przeprowadzaną z perspektywy trzech dystansów czasowych. Przy tym, zwróciliśmy uwagę, że w narracjach, które opisywały zdarzenie z perspektywy teraźniejszości, było więcej, można powiedzieć „ducha walki”. To znaczy, uwaga skoncentrowana była na danym, konkretnym miejscu (mniej było zwrotów dotyczących kierunków w przestrzeni), było więcej emocji pozytywnych – co można interpretować w kategoriach mechanizmu obronnego, było więcej odniesień dotyczących przyszłości – również sformułowań dotyczących motywującej nadziei na przyszłość. Z kolei klimat opisów tworzonych z perspektywy 2 tygodni i 5 lat skłaniał bardziej do refleksji niż do walki.

Można ten wniosek wykorzystać w praktyce psychologicznej, przy wyborze strategii pracy z

Załącznik B do wniosku o przeprowadzenie postępowania habilitacyjnego

klentem/pacjentem z trudnym doświadczeniem życiowym. Wyniki uzyskane przez nas sugerują, że w sytuacji gdy osobie brakuje właśnie motywacji, „ducha walki” do poradzenia sobie z problemem, bardziej korzystna będzie konfrontacja z „Ja-skrzywdzonym” tak, jakby przykre zdarzenie miało miejsce w teraźniejszości. Natomiast w sytuacji, gdy osobie potrzebna jest spokojna refleksja nad daną sytuacją, korzystna będzie konfrontacja z „Ja-skrzywdzonym”, tak jakby przykre zdarzenie miało miejsce w dalszej przeszłości.

Meisner, M., Sobol-Kwapińska, M., & Przepiórka, A. (2016). *Harm experience from different time perspectives*. IX International Conference on the Dialogical Self, 7-10.IX, Lublin, Polska (plakat).

Sobol-Kwapińska, M., Meisner, M., Przepiórka, A., & Oleś, P. (in review). Confrontation with "I-as-betrayed" from different time distances. Linguistic analyses of the narrations to Thematic Apperception card. *Journal of Research in Personality*.

5.4. Postrzeganie czasu wyrażane w metaforach a szacowanie odcinków czasowych u pacjentów anestezjologicznych

Wraz z lekarzami i psychologiem z zespołu Prof. L. Drobnika z Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, przeanalizowaliśmy badania pacjentów, oczekujących na zabieg endoskopii. W badaniach zastosowano, między innymi, Kwestionariusz Metafory Czasu. Badana grupa składała się z 24 pacjentów poddawanych zabiegowi endoskopii oraz 25 pacjentów z grupy kontrolnej, którzy nie przechodzili zabiegu. Analizowaliśmy zależność między postrzeganiem czasu przed zabiegiem, a szacowaniem minutowych interwałów czasu po zabiegu. Rezultaty pokazały, że pacjenci którzy postrzegali czas jako pusty i bez znaczenia, popełniali więcej błędów w szacowaniu interwałów czasu po zabiegu. Tę zależność interpretowaliśmy w taki sposób, że ocenianie czasu jako pustego i bez znaczenia wiąże się z niskim poczuciem sensu życia, a poczucie sensu życia, z kolei istotnie łączy się z radzeniem sobie w trudnych chwilach, do których należy sytuacja zabiegu.

Płotek, W., Sobol-Kwapińska, M., Cybulski, M., Kluzik, A., Grześkowiak, M., & Drobnik, L. (2015). Time estimation and time perceiving in patients receiving intravenous anaesthesia for endoscopic procedures. *Journal of Medical Science*, 2 (84), 71-77.

5.5. Koncepcja orientacji pozytywnej według Caprary

Przy okazji badania zależności między perspektywą czasową a ogólnym, pozytywnym ustosunkowaniem do życia, chciałam bliżej przyjrzeć się charakterowi zmiennej orientacji pozytywnej według Caprary (2009), dokładniej zapoznać się z historią jej powstania oraz przeanalizować w czym jest ona podobna do innych pozytywnych konstruktów psychologicznych a pod jakim względem się od nich odróżnia. W ten sposób powstały dwie prace teoretyczne, na temat orientacji pozytywnej, czyli ogólnej skłonności do oceniania doświadczeń życiowych w pozytywny sposób (Caprara, 2009; Caprara, Alessandri i Barbaranelli, 2010). W artykule *Orientacja pozytywna - koncepcje teoretyczne i przegląd badań* przedstawiłam krótko historię powstania koncepcji, sposób pomiaru zmiennej orientacji pozytywnej, dotychczasowe badania prowadzone przez zespoły włoskie a także wyniki interesujących badań wykonanych w Polsce, zarówno przez doświadczonych badaczy, jak i magistrantów. W podsumowaniu i dyskusji wyników, zwróciłam uwagę na poczucie sensu życia jako na ewentualną czwartą, obok samooceny, zadowolenia z życia i optymizmu, podstawową zmienną pozytywną oraz porównałam psychologiczną koncepcję orientacji pozytywnej do filozoficznych ujęć szczęśliwego życia, na przykład według Epikura. Zwróciłam również uwagę na możliwość traktowania orientacji pozytywnej jako zmiennej zbliżonej charakterem do woli życia, według Czapińskiego (1994).

Z kolei artykuł *Towards the bright side of personality. Positive orientation*, powstawał, przede wszystkim, jako dyskusja z kolejnymi recenzentami oraz włączanie do dyskusji punktów widzenia proponowanych przez tychże. Okazało się bowiem, że koncepcja Caprary ma sporą rzeszę przeciwników wśród badaczy zagranicznych. Dzięki temu jednakże udało mi się w tym artykule sformułować kilka ciekawych wniosków i pytań dotyczących dyskusyjnych aspektów zmiennej orientacji pozytywnej. Między innymi, starałam się spojrzeć na orientację pozytywną w kontekście subiektywnego i eudajmonicznego dobrostanu. Zwróciłam również uwagę, na to, że trzy podstawowe zmienne związane z orientacją pozytywną, to zmienne jakościowo różne i łączenie ich w jeden czynnik może prowadzić do uproszczeń.

Sobol-Kwapińska, M. (2014). Orientacja pozytywna - koncepcje teoretyczne i przegląd badań. *Studia Psychologiczne*, 52, 1, 77-90.

Sobol-Kwapińska, M. (2016, in press). Towards the bright side of personality. Positive orientation. *Social Behavior and Personality*, 44 (10). doi: 10.2224/sbp.2016.44.10.xxx

5.6. Prawidłowości rozwoju osobowości

We współpracy z P. Olesiem napisaliśmy dwa teksty, dotyczące wybranych aspektów rozwoju osobowości. W rozdziale *Między naturą a kulturą, czyli o rozwoju osobowości* analizujemy prawidłowości rozwoju osobowości, rozpatrywane na poziomie: podstawowych dyspozycji, charakterystycznych przystosowań i koncepcji siebie. Na poziomie podstawowych dyspozycji zwracamy uwagę na stopień stałości podstawowych cech osobowości. Na poziomie charakterystycznych przystosowań skupiamy się na wzorcach charakterystycznych przystosowań i wpływie dzieciństwa na rozwój osoby. Formowanie się koncepcji siebie, dotyczy przede wszystkim kwestii tożsamości narracyjnej i oceny siebie.

Na końcu rozdziału znajduje się charakterystyka modelu kontrolowanej niespójności osobowości, autorstwa P. Olesia, a także zaproponowana przeze mnie analogia tego modelu do fizycznej koncepcji kontaktowej różnicy potencjałów. Podobnie jak w fizyce, na styku dwóch metalowych materiałów tworzą się napięcia a także energia, tak też napięcia powstają przy stykaniu się jednostki z otoczeniem. Tworzy się dzięki temu również energia. Stąd na rozwój jednostki możemy patrzeć jak na ciąg frustracji, ale też jak na konfrontację z przeszkodami, które mobilizują do działania. Koncepcję kontrolowanej niespójności osobowości opisaliśmy również w artykule *Towards a dynamic approach to the individual differences - "Though this be madness, yet there is method in it"*, zwracając dodatkowo uwagę na fakt, że jest to dynamiczne ujęcie osobowości, wykraczające poza sam opis zachowania, w kierunku możliwości jego przewidywania.

Oleś, P. K., & Sobol-Kwapińska, M. (2013). Towards a dynamic approach to the individual differences - "Though this be madness, yet there is method in it". *Psychology Research*, 3, 7, 365-369.

Oleś, P. K. i Sobol-Kwapińska, M. (2014). *Między naturą a kulturą, czyli o rozwoju osobowości*. W: M. Świącicka (Red.), *Drogi rozwoju osobowości dzieci i młodzieży*. Warszawa: PARADYGMAT.

5.7. Teorie osobowości w praktyce

Moim interesującym doświadczeniem zawodowym była współredakcja (wraz z P. Olesiem i M. Puchalską-Wasyl, KUL) ćwiczeń z psychologii osobowości, pod tytułem *O osobowości praktycznie wszystko*. Książka składa się z dwóch części. Pierwsza część zawiera propozycje ćwiczeń, w formie schematów (pytań, ilustracji, historii z życia wziętych, itp.) dostosowanych do konkretnych teorii osobowości lub też służących porównaniu kilku teorii. W drugiej części znajdują

się autentyczne historie ludzi, wraz z pytaniami dotyczącymi interpretacji zachowań i wewnętrznych przeżyć opisywanych osób, w świetle wybranych koncepcji psychologicznych. Pracowaliśmy nad tą książką w kilkusobowym zespole, złożonym z pracowników i doktorantów, głównie Katedry Psychologii Osobowości KUL. Praca przebiegała w większości na zasadzie generowania wspólnych pomysłów, niekiedy dość oryginalnych i zabawnych. W ten sposób powstał zbiór propozycji ćwiczeń ciekawych i z odrobiną humoru, dzięki czemu ma tym większą szansę na dobre przyjęcie i wykorzystanie przez czytelników. Warto dodać, że wraz ze współpracownikami często korzystamy z tego podręcznika i proponowane w nim ćwiczenia są chętnie wykonywane przez studentów. Książka też cieszy się popularnością w innych ośrodkach naukowo-dydaktycznych, o czym świadczy między innymi fakt, że miała już dwa dodruki (rok wydania: 2006, dodruki: 2012, 2014).

W omawianej książce jestem też autorką trzech propozycji ćwiczeń: na temat mechanizmów obronnych (studenci mają za zadanie przeanalizować wybrane przysłowia pod kątem mechanizmów obronnych, których mogłyby być ilustracją); na temat czasu psychologicznego oraz propozycji formy ćwiczeń - wywiadu z wybranym twórcą teorii osobowości.

Oleś, P. K., Puchalska-Wasył, M. i **Sobol-Kwapińska, M.** (Red.) (2006, 2012, 2014). *O osobowości praktycznie wszystko*. Warszawa: SCHOLAR.

Sobol-Kwapińska, M. (2006). Słodkie cytryny i kwaśne winogrona. Mechanizmy obronne mądrości ludowej i nie tylko W: P. K. Oleś, M. Puchalska-Wasył i **M. Sobol-Kwapińska** (Red.), *O osobowości praktycznie wszystko* (s. 36-38). Warszawa: SCHOLAR.

Sobol-Kwapińska, M. (2006). Sto pytań do... Wywiad z wybranym twórcą teorii osobowości. W: P. K. Oleś, M. Puchalska-Wasył i **M. Sobol-Kwapińska** (Red.), *O osobowości praktycznie wszystko* (s. 82-84). Warszawa: SCHOLAR.

Sobol-Kwapińska, M. (2006). Czwarty wymiar w teoriach osobowości. W: P. K. Oleś, M. Puchalska-Wasył i **M. Sobol-Kwapińska** (Red.), *O osobowości praktycznie wszystko* (s. 99-102). Warszawa: SCHOLAR.

5.8. Rozumienie czasu w Polsce i w Chinach, czyli czas horyzontalny versus wertykalny

Jednym z moich najnowszych obszarów zainteresowań są różnice w rozumieniu czasu w Polsce i w Chinach. We współpracy z A. Przepiórką (psycholog, KUL) oraz A. Gutem (filozof, KUL) porównujemy wypowiedzi odnoszące się do czasu w Polsce i w Chinach. Obecnie

przeprowadzane są badania kwestionariuszowe w tych dwóch krajach, dotyczące metafor czasu. Przeprowadziliśmy również analizy porównawcze tekstów i wybranych metafor, wraz z zespołem tłumaczy i osób pochodzących z Chin a równocześnie znających język polski. Wstępne analizy porównawcze przyniosły bardzo ciekawe rezultaty, ilustrujące popularność horyzontalnych metafor temporalnych w Polsce (np. „Czas płynie”) oraz wertykalnych metafor temporalnych w Chinach („Czas - krople stale spadające, które drążą skałę”).

Przepiórka, A., Sobol-Kwapińska, M. i Gut, A. (2016). *How to measure representations of time in different languages?* IX International Conference on the Dialogical Self, 7-10.IX, Lublin, Polska (plakat).

5.9. Kultura a formy koncentracji na teraźniejszości

W ramach grantu Harmonia 6, którego jestem kierownikiem, realizuję we współpracy z P. G. Zimbardo i I. Onyishi (University of Nigeria), projekt badawczy pod tytułem *Formy prezentystycznej orientacji temporalnej*. Problem podejmowany w projekcie dotyczy prezentystycznej orientacji temporalnej u osób pochodzących z kultur o różnym stopniu zegarowej strukturyzacji czasu. Zajmujemy się czterema formami prezentystycznej perspektywy czasowej: hedonistyczną, fatalistyczną, aktywną i afirmacyjną. Badania przeprowadzane są w trzech kulturach, wybranych ze względu na różny stopień strukturalizacji czasu: w USA, Polsce i Nigerii. W głównej hipotezie badawczej postulujemy, że między Amerykanami, Polakami i Nigeryjczykami występują różnice w formach prezentystycznej perspektywy czasowej, ze względu na nasilenie tendencji do zegarowej strukturyzacji czasu. Im słabsza tendencja do zegarowej strukturyzacji czasu, tym bardziej perspektywa prezentystyczna odbiega od modelu perspektywy czasowej Zimbardo i Boyda (1999, 2011). Przeprowadzamy badania kwestionariuszowe oraz badania z wykorzystaniem dzienniczków obserwacji. Wyniki badań w ramach przedstawianego projektu mogą okazać się bardzo istotne z uwagi na fakt, że często konflikty w relacjach międzyludzkich wynikają z braku zrozumienia postaw wobec czasu w różnych kulturach.

5.10. Sposoby myślenia o czasie a radzenie sobie z negatywnym nastrojem w zależności od poziomu ekstrawersji

Kolejny projekt według mojego pomysłu (realizowany w ramach grantu Sonata 10, Sposoby myślenia o czasie a radzenie sobie z negatywnym nastrojem, w zależności od poziomu ekstrawersji; pełnię w nim funkcje wykonawcy), nad którym będziemy pracować wspólnie z A. Przepiórką oraz P. Kuppensem (KU Leuven), dotyczy bardzo interesującego zagadnienia dwóch podstawowych sposobów myślenia o czasie – w kategoriach "ruchomego ego" ("*ego moving*"; czas jako nieruchomy, w którym porusza się człowiek, np. "zbliżamy się do wakacji") i "ruchomego czasu" ("*time moving*"; czas jako poruszający się, w którym człowiek jest nieruchomy, np. "zbliżają się wakacje") (np., Boroditsky i Ramscar, 2002). Planowane badania opierają się w dużej mierze na teoriach ucieleśnionego poznania (*embodied cognition*), według których różne abstrakcyjne pojęcia osadzone są na wspólnej domenie przestrzeni (Lakoff i Johnson, 1980).

Celem projektu jest zbadanie relacji między myśleniem o czasie w kategoriach "ruchomego czasu" i w kategoriach "ruchomego ego" a radzeniem sobie z negatywnym nastrojem, w zależności od poziomu ekstrawersji. W hipotezie głównej postulujemy, że zależność między myśleniem o czasie w kategoriach "ruchomego ego" i "ruchomego czasu" a radzeniem sobie z negatywnym nastrojem jest inna u ekstrawertyków i introwertyków.

Badania będą składać się z serii sześciu eksperymentów, spośród których trzy będą replikami, z zastosowaniem innego sposobu indukcji negatywnego nastroju. W każdym z eksperymentów weźmie udział 300 osób.

Planowane badania mogą dostarczyć wyników o dużej wartości aplikacyjnej. Mogą one stanowić podstawę teoretyczną dla oddziaływań psychologicznych w pracy zwłaszcza z osobami ekstrawertywnymi (ukierunkowanie na pracę nad wzmacnianiem poczucia kontroli nad czasem) i introwertywnymi (ukierunkowanie na pracę nad poczuciem osadzenia w czasie).

Literatura cytowana (pozostałe pozycje)

- Boroditsky, L., & Ramscar, M. (2002). The roles of body and mind in abstract thought. *Psychological Science*, 13, 185-189.
- Caprara, G. V. (2009). Positive orientation: Turning potentials into optimal functioning. *The Bulletin of the European Health Psychologist*, 11, 46-48.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., & Barbaranelli, C. (2010). Optimal functioning: The contribution of self efficacy beliefs to positive orientation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 79, 328-33.
- Czapiński, J. (1994). *Psychologia szczęścia*. Warszawa: PTP.
- Gargett, A., & Barnden, J. (2015). Gen-Meta: Generating metaphors by combining AI and corpus-based modeling. *Web Intelligence and Agent Systems*, 13 (2), 103-114.

- Hermans, H. J. M. (2003). The construction and reconstruction of a dialogical self. *Journal of Constructivist Psychology*, 12, 147-160.
- Hermans, H. J. M. i Hermans-Jansen, E. (2000). *Autonarracje. Tworzenie znaczeń w psychoterapii*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Hermans, H. J. M., & Kempen, H. J. G. (1993). *The dialogical self: Meaning as movement*. San Diego: Academic Press.
- Jedynak, T. (2014). *Skłonność do martwienia się a sposób doświadczania czasu u osób w okresie średniej dorosłości*. Niepublikowana praca magisterska, Lublin, KUL.
- Kręcis�-Plis, E. (2013). Postrzeganie czasu przez osoby z niepełnosprawnością narządu ruchu. *Szkola Specjalna*, 4, 263-269.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors we Live by*. Chicago: University of Chicago Press.
- Murray, H. (1943). *Manual of thematic apperception test*. Boston, MA: Harvard University Press.
- Nosal, C. S. (2002). Problem umysłowych reprezentacji czasu i poziomów temporalności. *Studia Psychologiczne*, 10, 55-70.
- Nosal, C. S. i Bajcar, B. (2004). *Czas psychologiczny: wymiary, struktura, konsekwencje*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Pennebaker, J. W., Francis, M. E., & Booth, R. J. (2001). *Linguistic inquiry and word count: LIWC2001 manual*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Przepiorka, A. (2012). The relationship between attitude toward time and the presence of meaning in life. *International Journal of Applied Psychology*, 2(3), 22-30.
- Ricoeur, P. (1984). *Time and narrative (vol. 1)*. Chicago: University of Chicago Press.
- Szymczyk, B., Żakowicz, W. i Stemplewska-Żakowicz, K. (2012). Automatyczna analiza tekstu: polska adaptacja programu LIWC Jamesa Pennebaker. *Przegląd Psychologiczny*, 55(2), 195-209.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2010). Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review*, 117(2), 440-463.
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: a valid reliable individual differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288.
- Zimbardo, P. G. i Boyd, J. N. (2011). *Paradoks czasu*. Warszawa: PWN.

Matgorzata Szał- Kręcis�