

ANITA DUPLAGA, KAMIL JEZERSKI, IRMINA ROSTEK



PERSPEKTYWA TEMPORALNA W NARRACJACH O ŻYCIU W TRAKCIE PANDEMII COVID-19 U OSÓB WE WCZESNEJ I ŚREDNIEJ DOROSŁOŚCI

ABSTRACT. Anita Duplaga, Kamil Jezerski, Irmina Rostek, *Perspektywa temporalna w narracjach o życiu w trakcie pandemii COVID-19 u osób we wczesnej i średniej dorosłości* [Time perspective in narratives about life during the COVID-19 pandemic among people in early and middle adulthood] edited by Monika Obrębska, Emilia Soroko, „Człowiek i Społeczeństwo” vol. LVI: *Narracje w psychologii – przedmiot, proces, metoda* [Narratives in psychology – subject, process, methods], Poznań 2023, pp. 239–259, Adam Mickiewicz University. ISSN 0239-3271, <https://doi.org/10.14746/cis.2023.56.11>.

The COVID-19 pandemic had a significant impact on the Polish people's life. At the same time the development period may also modify a perception of life situation. The paper presents the results of research on temporal perspective in the early ($n = 38$) and the middle ($n = 38$) adulthood in a pandemic situation. Participants of the study wrote a narrative about their life. The obtained narratives were analyzed according to the categories distinguished by Zimbardo and Boyd and coded: past positive perspective, past negative perspective, present fatalistic perspective, present hedonistic perspective, future perspective. Some extra categories of perspectives were also used: the neutral dimension (in relation to the past, present and future) and axiological (in relation to present). Results showed dominance of present perspective in both groups, wherein it was more frequent in the early adulthood. There were statistically significant differences in present fatalistic perspective – in the early adulthood it occurred more frequently. No significant differences between groups were noticed in reference to other perspectives. The obtained material probably captures a part of the process of incorporating atypical life situations into the internal narrative scheme. It also seems that the pandemic crisis triggered the need to focus on maintaining the current level of functioning in the face of new challenges.

Keywords: time perspective, narrative studies, lifespan development, pandemic

Anita Duplaga, Uniwersytet Ignatianum w Krakowie, Wydział Filozoficzny, Instytut Psychologii, ul. Kopernika 26, 31-501 Kraków, e-mail: anita.duplaga@ignatianum.edu.pl, <https://orcid.org/0000-0002-6428-6795>.

Kamil Jezerski, Uniwersytet Ignatianum w Krakowie, Wydział Filozoficzny, Instytut Psychologii, ul. Kopernika 26, 31-501 Kraków, e-mail: kamil.jezerski@ignatianum.edu.pl, <https://orcid.org/0000-0001-6935-4710>.

Irmina Rostek, Uniwersytet Ignatianum w Krakowie, Wydział Pedagogiczny, Instytut Nauk o Wychowaniu, ul. Kopernika 26, 31-501 Kraków, e-mail: irmina.rostek@ignatianum.edu.pl, <https://orcid.org/0000-0002-8254-8867>.

Wprowadzenie

Trzecia dekada XXI w. przyniosła ciąg zdarzeń – począwszy od pandemii COVID-19, przez wojnę w Ukrainie, aż po narastający kryzys ekonomiczny – istotnie wpływających na życie ludzi na świecie, w tym w Polsce. W doświadczeniu jednostki siła oddziaływania krytycznych zdarzeń społecznych wzmocniana lub osłabiana jest przez specyfikę indywidualnej drogi rozwoju, ale także przez właściwości uniwersalnych zmian rozwojowych zachodzących w różnych okresach życia człowieka. Celem podjętych przez nas badań było poznanie specyfiki postrzegania czasu przez osoby w dwóch okresach rozwojowych – wczesnej i średniej dorosłości – w kontekście kryzysu pandemicznego.

Perspektywa postrzegania czasu

„Perspektywa postrzegania czasu” (lub „perspektywa temporalna” (*time perspective* – TP)) jest konceptem eksplorowanym intensywnie przez Philipa G. Zimbarda i Johna N. Boyda (przeгляд wczesnych badań nad TP można znaleźć np. w: Zimbardo i Boyd, 1999). Perspektywa temporalna definiowana jest przez nich jako „osobiste nastawienie – często nieuświadomione, które każdy z nas przejawia wobec czasu. Jest to również proces, w ramach którego bezustanny bieg życia zostaje podzielony na kategorie czasowe, pomagające nadać naszemu życiu porządek, spójność i znaczenie” (Zimbardo i Boyd, 2013: 50). Zimbardo i Boyd wyróżniają następujące perspektywy postrzegania czasu: przeszłościowo-negatywną, przeszłościowo-pozytywną, terażniejszą fatalistyczną, terażniejszą hedonistyczną, przyszłą oraz dodatkowo przyszłą transcendentalną (Zimbardo i Boyd, 2013: 51). Autorzy przekonują, że perspektywa temporalna odgrywa fundamentalną rolę w wielu obszarach funkcjonowania człowieka, a „zdolność do świadomego

modelowania czasu w pozytywnym duchu to dobry wskaźnik zdrowia psychicznego i emocjonalnego” (Zimbardo i Boyd, 2013: 25). Każda z perspektyw wiąże się z odmiennymi postawami wobec siebie i świata. Orientacja na przyszłość związana jest z tendencją do wyznaczania sobie celów, przy jednoczesnej rezygnacji z bieżących potrzeb i odraczaniu gratyfikacji. Orientacja na przyszłość wiąże się z koncentracją na rodzinie, tradycji, historii, a także z wyższym poziomem konserwatyzmu i niższą otwartością na nowe doświadczenia. Osoby zorientowane na terażniejszość (hedonistycznie) w niewielkim stopniu skupiają się na konsekwencjach podejmowanych działań i poszukują doznań; orientacja terażniejsza fatalistyczna natomiast wiąże się z poczuciem zewnętrznego umiejscowienia kontroli i poczuciem braku wpływu na własne życie (Boniwell i Zimbardo, 2015).

Przedstawiając ideę „zrównoważonej perspektywy temporalnej” (*balanced temporal perspective* – BTP) Zimbardo i Boyd (1999) wskazali na adaptacyjny charakter umiejętności elastycznego przełączania perspektyw w zależności od okoliczności oraz na znaczenie harmonijnego połączenia perspektywy przyszłej, przeszłej pozytywnej i terażniejszej hedonistycznej dla pełnej realizacji potencjału przez jednostkę. Formułując teoretyczny wzór BTP, Zimbardo i Boyd (2013) sugerowali, że wiąże się ona z wysokim wskaźnikiem koncentracji na pozytywnym spostrzeganiu przeszłości, umiarkowanym na przyszłości i hedonistycznej terażniejszości oraz niskim na fatalistycznej terażniejszości i negatywnej przeszłości. Badania empiryczne potwierdziły znaczenie zrównoważonej perspektywy temporalnej dla dobrostanu psychologicznego, m.in. dla poczucia zaspokojenia potrzeb, satysfakcji z życia, subiektywnego poczucia szczęścia i pozytywnych emocji (np. Zhang i Howell, 2011).

Perspektywa temporalna w biegu życia

Kwestia stabilności/zmienności perspektywy temporalnej w biegu życia pozostaje zagadnieniem stosunkowo słabo rozpoznanym, pomimo inspirujących impulsów pojawiających się w opracowaniach takich orędowników psychologii w biegu życia jak np. Paul Baltes. Autor ten pisze: „Badacze z nurtu psychologii biegu życia wskazują, że każdy okres życia posiada własny program rozwojowy (*developmental agenda*), a także wnosi wyjątkowy wkład do organizacji przeszłości, terażniejszości i przyszłości w rozwoju ontogenetycznym” (Baltes, Lindenberger i Staudinger, 1998: 1029–1030). Baltes wskazuje trzy cele rozwoju w ontogenezie: wzrost (*growth*), podtrzymywanie (*maintenance*) oraz regulacja straty (*regulation of loss*). Wzrost

wiąże się z zachowaniami zmierzającymi do osiągnięcia wyższego poziomu funkcjonowania lub zwiększenia zdolności adaptacyjnych; podtrzymywanie – z zachowaniem dotychczasowego poziomu funkcjonowania w obliczu nowych wyzwań lub powrotem do poziomu sprzed straty; regulacja straty – z zachowaniami zapewniającymi właściwe funkcjonowanie na niższych poziomach, kiedy utrzymanie stanu rzeczy lub odzyskanie straconych właściwości nie jest już możliwe (Baltes i in., 1999). Odniesienie wskazanych celów rozwoju do interesujących nas kwestii pozwala na dostrzeżenie, że każdy z nich dotyczy innej perspektywy temporalnej: wzrost nakierowany jest na przyszłość, podtrzymanie na teraźniejszość, natomiast regulacja straty na przeszłość. Wraz z wiekiem, jak wskazuje Baltes, zmniejsza się zaangażowanie zasobów jednostki w pierwszy z wymienionych procesów, wzrasta zaś zaangażowanie zasobów w pozostałe dwa.

Wątek różnic w zakresie TP związanych z wiekiem pojawia się w literaturze głównie w kontekście badań poprzecznych pozwalających na wskazanie nie tyle zmiany zachodzącej w perspektywie czasowej wraz z rozwojem, ile właśnie różnic między poszczególnymi grupami wiekowymi. W metaanalizie 72 badań przeprowadzonych w tym obszarze, przedstawionej przez Daniellę Laureiro-Martinez, Carlosa A. Trujilla i Julianę Undę (2017), postawiono zainspirowane doniesieniami z literatury hipotezy dotyczące związku między wiekiem a TP. Po pierwsze, postawiono hipotezę, że starsi ludzie będą osiągać wyższe wskaźniki w skali perspektywy przeszłej pozytywnej; po drugie, oczekiwano występowania negatywnego związku między wiekiem a obydwoma perspektywami teraźniejszymi; po trzecie wreszcie, że w wyniku skracającej się perspektywy przyszłości w późniejszych okresach życia zmienia się nie tyle częstotliwość odnoszenia się do przyszłości, co raczej treść myślenia na ten temat. Analizy potwierdziły jedynie część hipotez – dowiodły mianowicie występowania negatywnego związku między wiekiem a perspektywą przeszłą negatywną oraz teraźniejszą hedonistyczną.

Duże, przeprowadzone na próbie ponad 2000 mieszkańców Czech, badania Martiny Klicperovej-Baker i zespołu (2020) pokazały, że perspektywa teraźniejsza hedonistyczna jest perspektywą najsilniej związaną z wiekiem, osiągając najwyższe wskaźniki w grupie najmłodszych badanych (15–24 lata). Wyniki w skali badającej perspektywę przeszłościową pozytywną były wyższe niż w skali przeszłościowej negatywnej, natomiast w przypadku obu perspektyw przeszłych obserwuje się konsekwentny i znaczący wzrost wraz z wiekiem. Badania te pozwoliły również na wyodrębnienie czterech podstawowych typów konstelacji perspektyw czasowych występujących z większą częstotliwością w poszczególnych etapach życia. We wczesnej

młodości jest to wzorzec hedonistyczny (z wysokimi wynikami w skali hedonistycznej terażniejszości, z niskimi zaś w skali negatywnej przeszłości i przyszłości), pod koniec tego okresu rozwojowego częściej staje się wzorzec silny (niskie wyniki na skali terażniejszości – zarówno hedonistycznej, jak i fatalistycznej oraz niskie wyniki w skali przeszłości negatywnej, a wysokie w skali mierzącej perspektywę przyszłą), by z czasem dopuścić do głosu wzorzec umiarkowany (przeciętne wyniki we wszystkich skalach) i wreszcie ustąpić w późnej dorosłości wzorcowi skoncentrowanemu na przeszłości (wysokie wskaźniki obu perspektyw przeszłościowych oraz terażniejszej fatalistycznej).

Perspektywa temporalna w czasach kryzysu

Jak wskazywali Zimbardo i Boyd (2013), perspektywa czasowa powiązana jest ze środowiskiem, w którym funkcjonuje jednostka, np. społeczeństwo politycznie i gospodarczo niestabilne sprzyja utrzymywaniu perspektywy terażniejszej (rozwój orientacji na przyszłość wymaga stabilności). Badania Oksany Senyk i współpracowników (2022) pokazały, że zmiany warunków zewnętrznych mogą znajdować odzwierciedlenie we wskaźnikach perspektywy temporalnej. Badaczom udało się uchwycić odmienną reakcję młodych dorosłych Ukraińców w zależności od ich miejsca zamieszkania, w odpowiedzi na społeczny, polityczny i ekonomiczny kryzys, do którego doszło w Ukrainie w latach 2014–2015. W przypadku młodych ludzi mieszkających blisko sfery zagrożonej konfliktem zbrojnym stwierdzono istotny wzrost wskaźników perspektywy przeszłej negatywnej oraz terażniejszej fatalistycznej, a także spadek wskaźnika perspektywy przyszłej w porównaniu z okresem przed kryzysem. Wydaje się więc, że perspektywa terażniejsza może być przydatna w znajdowaniu krótkoterminowych rozwiązań w niestabilnych czasach (Epel i in., 1999). Młodzi Ukraińcy mieszkający poza strefą bezpośredniego zagrożenia charakteryzowali się niższymi wskaźnikami perspektywy terażniejszej fatalistycznej, terażniejszej hedonistycznej i przeszłej pozytywnej, a także wyższymi wskaźnikami perspektywy przyszłej, w porównaniu z okresem poprzedzającym kryzys. Można zatem podejrzewać, że brak bezpośredniego zagrożenia stworzył szansę uruchomienia normatywnego procesu poszerzania perspektywy przyszłej w okresie dorosłości.

Jednocześnie należy podkreślić, że adaptacja do wyzwań wynikających z sytuacji kryzysowych, między innymi takich jak pandemia, jest fenomenem wielowymiarowym i ujawnia się na poziomach zarówno emocjonalnego,

poznawczego, jak i behawioralnego funkcjonowania człowieka. Od początku pandemii badacze zwracali uwagę na to, że epidemia może się przyczynić do pogorszenia dobrostanu emocjonalnego ludzi: zwiększać poczucie niepewności, osamotnienia, lęku czy stresu (np. Rajkumar, 2020). Refleksja nad czynnikami wzmacniającymi odporność obejmowała również wątek perspektywy temporalnej. Wyniki badań wskazywały na korelację między miarami dobrostanu emocjonalnego a wynikami zarówno w pojedynczych skalach, np. perspektywa terażniejsza hedonistyczna koreluje w przypadku kobiet ujemnie ze stresem doświadczanym podczas pandemii (Bodecka i in., 2021), jak i wynikami w ogólnym wskaźniku BTP, np. zrównoważona perspektywa czasowa ujemnie koreluje z symptomami depresji (Borisenkov i in., 2022). Wysokie wyniki na skali perspektywy przeszłej negatywnej stanowiły istotny predyktor doświadczenia samotności podczas pandemii (Nowakowska, 2020), ogólny wskaźnik BTP korelował z liczbą negatywnych przekonań o konsekwencjach COVID-19 w przyszłości (Ceccato i in., 2021). Korelacje występowały też w badaniach skupiających się na sferze zachowaniowej, np. perspektywa terażniejsza hedonistyczna, przyszła i przeszła pozytywna korelowały z podporządkowaniem się ograniczeniom covidowym (Sobol i in., 2020), a ogólny wskaźnik BTP korelował z lepszym snem (Borisenkov i in., 2022).

Perspektywa temporalna a badania narracyjne

Decydując się na przeprowadzenie badań dotyczących postrzegania czasu przez osoby w różnych okresach rozwojowych w kontekście kryzysu pandemicznego z wykorzystaniem materiału narracyjnego, kierowaliśmy się dwiema pobudkami. Po pierwsze, uważamy, że w samej definicji perspektywy temporalnej, jako procesu, w ramach którego życie zostaje podzielone na kategorie czasowe po to, by nadać mu porządek, spójność i znaczenie, nie sposób nie dostrzec analogii do McAdamsowskiej refleksji nad tożsamością narracyjną. Po drugie zaś, podobnie jak Maciej Stolarski i współpracownicy (2018), dostrzegamy ograniczenia metod ilościowych i widzimy ogromny potencjał w wykorzystywaniu metod narracyjnych w badaniach nad perspektywą temporalną. Podstawowym sposobem badania perspektywy temporalnej jest powszechnie stosowany Kwestionariusz postrzegania czasu Zimbarda (Zimbardo Time Perspective Inventory – ZTPI, 1999), składający się z pięciu wskazanych wcześniej skal. Ponadto Boyd i Zimbardo (1997) opracowali jednoskalowe narzędzie uzupełniające oryginalną skalę, służące do badania perspektywy przyszłej transcendentalnej. Z czasem jednak teoretyczna

refleksja nad TP skłoniła badaczy do wskazania dodatkowych perspektyw (tj. rozszerzonej terażniejszej (*expanded-present*) (Zimbardo i in., 2012), terażniejszej eudajmonistycznej (Vowinckel i in., 2015) czy *Carpe Diem* TP (Sobol-Kwapinska, 2013)). Sugerowano również konieczność oddzielenia dwóch perspektyw przyszłych: pozytywnej i negatywnej (Carelli i in., 2011). Przedstawiona lista, jak twierdzą Stolarski i współautorzy (2018) jest niewątpliwie otwarta. Dalszy rozwój w tym obszarze może przynieść nowe idee, które przyczynią się do rozbudowania uniwersum perspektywy temporalnej.

Celi pytania

Celem podjętych badań było poznanie specyfiki postrzegania czasu przez osoby w różnych okresach rozwojowych w kontekście kryzysu pandemicznego. Dodatkową korzyścią miało być sprawdzenie, czy perspektywa czasowa, tak jak ją ujmują Zimbardo i Boyd (2013), ujawnia się w swobodnej refleksji na temat własnego życia.

W związku z tym zadano następujące pytania:

1. Która perspektywa czasowa dominuje w myśleniu o życiu w trakcie pandemii?
2. Czym różnią się profile temporalne osób z wczesnej i średniej dorosłości?

Metoda

Osoby badane

Przebadano w sumie 76 osób w wieku od 20 do 60 lat. Średnia wieku wyniosła 35,3 roku. W badanej grupie przeważały kobiety, stanowiły one 78%. Do badań zrekrutowano dwie grupy po 38 osób. Do pierwszej należały osoby we wczesnej dorosłości w wieku 20–28 lat ze średnią wieku 23,8 roku. Do drugiej grupy należały osoby w średniej dorosłości w przedziale wiekowym 40–60 lat i średnią 51,2 roku. Głównym zajęciem ponad połowy uczestników (56%) była praca zawodowa, ponad jednej trzeciej (34%) studiowanie, pozostałe osoby (10%) zadeklarowały inne zajęcie. 52% osób badanych mieszka w mieście powyżej 100 tys. mieszkańców, 25% – w mieście poniżej 100 tys. mieszkańców, a 23% – na wsi. Do wzięcia udziału w badaniach zaproszono studentów psychologii i pedagogiki Akademii Ignatianum w Krakowie. Młodzi badani poproszeni zostali o zaproszenie do badania dorosłych w wieku między 40 a 60 lat.

Metody badania

Swobodna wypowiedź. Technika, na której opierało się badanie, była swobodna wypowiedź pisemna o swoim życiu¹. Bodziec narracyjny był następujący: „Mam do ciebie taką prośbę: żebyś napisał/napisała o swoim życiu tak, jak o nim ostatnio myślisz”. Krótka prośba miała stymulować do sformułowania odpowiedzi, która nie będzie ukierunkowana na określone treści. Warto zwrócić uwagę, że instrukcja różniła się od najczęściej stosowanych w wielu badaniach narracyjnych nad postrzeganiem pandemii, w których stymulowano do zastanowienia się nad pandemią w interesujących badaczy kierunkach i nadawania jej osobistych znaczeń. Ponieważ w tym badaniu ważne było odkrycie sposobu codziennego myślenia, a mniej potencjalnych możliwości refleksji, instrukcja była maksymalnie skąpa.

Analiza tekstu. Otrzymany materiał analizowano pod kątem przyjmowanej perspektywy czasowej zgodnie z wyróżnionymi przez Zimbarda i Boyda (1999) rodzajami: przeszłościowo-pozytywna, przeszłościowo-negatywna, terażniejsza fatalistyczna, terażniejsza hedonistyczna, przyszła. Analizę prowadził jeden sędzia po wcześniejszym przećwiczeniu na próbkach tekstu przez trójkę sędziów i osiągnięciu zgodności. Ponadto stworzono wskaźnik liczbowy mający odzwierciedlać zrównoważoną perspektywę czasową. Składał się on z sumy wskaźników perspektyw przeszłej pozytywnej (PP), terażniejszej hedonistycznej (TH) i przyszłej (Prz) pomniejszonej o sumę perspektyw przeszłej negatywnej (PN) i terażniejszej fatalistycznej (TF) ($PP + TH + Prz - PN - TF$).

Kodowano każde zdanie, po kolei kwalifikując je do określonej perspektywy czasowej. Dopuszczano zakwalifikowanie danego zdania do więcej niż jednej perspektywy jednocześnie. Nie włączano do analizy stwierdzeń, w których nie ujawniała się perspektywa czasowa, w praktyce były to zwykle wypowiedzi argumentacyjne nieodnoszące się do własnego życia.

Oprócz analiz na poziomie zdań przeprowadzono także jakościową analizę treści, która polegała na ponownym przeczytaniu tekstu i stwierdzeniu, wokół której perspektywy koncentruje się to, czemu badany przypisuje znaczącą rolę w swoim życiu. Sędzia, oceniając ogólny wydźwięk narracji, stwierdzał, która perspektywa jest obecna we fragmentach tekstu dotyczących istotnych obszarów życia badanego. Na tej podstawie ustalano ogólne, dominujące w całej narracji nastawienie wobec czasu, które kodowano,

¹ Badanie zaprezentowane w niniejszym artykule stanowi fragment większego projektu.

stosując te same co w przypadku zdań kategorii. W jednej wypowiedzi mogła zostać rozpoznana więcej niż jedna dominująca perspektywa. W tych analizach brano pod uwagę także perspektywę zrównoważoną.

W trakcie analiz zwrócono uwagę, że treść niektórych zdań nie odpowiada w pełni wyróżnionym perspektywom, w związku z czym zdecydowano się uzupełnić kategorie o dodatkowe: neutralną oraz aksjologiczną. Te dodatkowe kategorie stosowano tylko wtedy, gdy sędzia uznał, że dotychczasowe nie są wystarczające. Perspektywę neutralną – przeszłą, teraźniejszą albo przyszłą – stwierdzano, gdy nie była obecna żadna ocena doświadczenia. Perspektywę aksjologiczną stwierdzano, gdy osoba badana, opisując doświadczenie, oceniała je w odniesieniu do osobistych wartości, a nie do przyjemności (jak to ma miejsce w przypadku perspektywy teraźniejszej hedonistycznej) lub sprawczości (jak to ma miejsce w perspektywie teraźniejszej fatalistycznej i przyszłej). Wprowadzono perspektywę aksjologiczną teraźniejszą, gdyż przeszła mieściłaby się w definicji przeszłej pozytywnej, a przyszłe w ogóle nie wystąpiły. Poniżej podano przykład wypowiedzi, która ilustruje wprowadzoną kategorię:

Od początku pandemii zmieniły się również moje priorytety. Teraz najważniejszą dla mnie sprawą jest moja rodzina. Nie jest ona pełna, ale mimo to poświęciłabym dla niej wszystko. Kiedyś bardzo liczyli się dla mnie znajomi, wychodzenie z nimi. Teraz zawęziłam krąg przyjaciół i ostrożniej dobieram koleżanki i kolegów. Stałam się bardziej wycofana, spokojniejsza, być może nawet mogłabym to nazwać dojrzałością (kobieta, 21 lat).

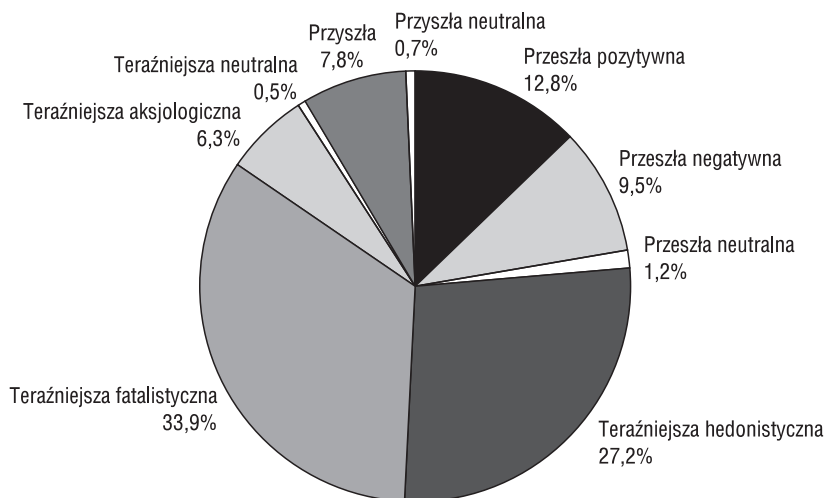
Procedura

Badanie odbyło się w dwóch okresach pokrywających się z drugim i trzecim szczytem pandemii, tj. w listopadzie 2020 oraz w kwietniu, maju i czerwcu 2021 r. W części wprowadzającej zawarto krótki opis formy i celu badania, wyjaśnienie praw badanego i zgodę na udział. Następnie badany otrzymywał instrukcję napisania swobodnej wypowiedzi o życiu. Ze względu na zalecenie zachowania dystansu społecznego i okresy lockdownu badanie przeprowadzono online. Osobom badanym wysyłano link do ankiety internetowej, w której znajdowało się kolejno: wprowadzenie do badania, instrukcja wypowiedzi pisemnej i metryczka. W celu zminimalizowania efektu osłabienia motywacji przy braku bezpośredniego kontaktu sugerowano określoną objętość tekstu (w przybliżeniu kartka A4).

Wyniki

Perspektywa czasowa w całej próbie – analiza na poziomie zdań

W pierwszej kolejności zaprezentowane zostaną wyniki w odniesieniu do trzech podstawowych perspektyw: przeszłej, terażniejszej i przyszłej, a następnie właściwe wyniki analiz perspektyw wyróżnionych na podstawie teorii Zimbarda i Boyda. W wypowiedziach osób badanych ujawniła się wyraźna dominacja perspektywy terażniejszej. Aż 66% zdań zakwalifikowano właśnie do tej kategorii. Perspektywa przeszła została rozpoznana w 23% zdań, natomiast przyszła jedynie w 8% (wykres 1).



Wykres 1. Perspektywa temporalna.
Liczba zdań w wypowiedziach – udział procentowy.

Źródło: badania własne.

Różnice między każdą z trzech podstawowych perspektyw były istotne statystycznie (tab. 1)². 4% zdań nie odnosiło się do osobistych doświadczeń,

² Różnice między zmiennymi (perspektywami czasowymi) oraz różnice międzygrupowe były liczone na podstawie sum zdań zaliczonych do poszczególnych kategorii wyrażonych w wartościach bezwzględnych. Wyniki analiz zawarto w tabelach. Natomiast dla lepszego zobrazowania wyników w tekście podano wartości procentowe (stosunek liczby zdań w kategoriach w proporcji do wszystkich zdań).

dlatego nie uwzględniono ich w analizach. Liczby zdań zaliczonych do perspektywy terażniejszej fatalistycznej i terażniejszej hedonistycznej nie różniły się istotnie między sobą (tab. 1): do pierwszej z nich zakwalifikowano 33% ogółu zdań, a do drugiej 26%. W perspektywie terażniejszej hedonistycznej, a także fatalistycznej, znajdowało się istotnie więcej zdań niż w pozostałych, tzn. więcej niż w przeszłej pozytywnej, przeszłej negatywnej i w przyszłej. Do perspektywy przeszłej pozytywnej i negatywnej zakwalifikowano zbliżoną liczbę zdań, odpowiednio 14% i 13% ogółu. Nie wykryto też istotnych statystycznie różnic między perspektywą przyszłą (8%) a przeszłą pozytywną i przeszłą negatywną.

Najczęściej z dodanych kategorii występowała perspektywa terażniejsza aksjologiczna – została stwierdzona w 6% zdań. Co ciekawe, perspektywa aksjologiczna nie została wykryta w odniesieniu do przyszłości. Liczba zdań zakwalifikowanych do każdej z trzech perspektyw neutralnych mieściła się w jednym procencie, była więc pomijalna. Oznacza to, że niemal każde zdanie zakwalifikowane do analizy miało wymiar wartościujący.

Średnia wskaźnika zrównoważenia dla całej próby wyniosła zero, co oznaczało, że nie było różnicy między nacechowanymi pozytywnie perspektywami: przeszłą pozytywną, terażniejszą hedonistyczną i przyszłościową, a nacechowanymi negatywnie: przeszłą negatywną i terażniejszą fatalistyczną. Perspektywa zrównoważona została stwierdzona u trzech osób z wczesnej dorosłości, na co wskazuje fragment wypowiedzi:

Od momentu rozpoczęcia pandemii sporo się w moim życiu zmieniło, jednak nie postrzegam tych zmian jako negatywne. Panika, strach i napięcie, które było charakterystyczne na samym początku wybuchu epidemii, obnażyło prawdę o niektórych relacjach w moim życiu. Osoba, z którą wiązałam przyszłość, na której bardzo mi zależało, okazała się sparaliżowana strachem przed zarażeniem się, odizolowała się ode mnie, wycofała się z relacji [...]. Początkowo było to dla mnie duże rozczarowanie, jednak teraz czuję wdzięczność, ponieważ wiem, kto tak naprawdę będzie ze mną w trudnych chwilach. Przez ostatni rok byłam zmuszona zmienić miejsce pracy. [...] Znalezienie nowej pracy przyszło mi jednak z łatwością, zmieniłam lokalizację na spokojniejszą. Wiąże się to niestety z mniejszymi zarobkami, natomiast świadomie się na to zgodziłam i uważam, że więcej spokoju w życiu jest ważniejsze niż pieniądze. Swoją sytuację ekonomiczną określam jako dobrą. [...] Myślę, że wszyscy tęsknimy za rzeczywistością sprzed ponad roku. Musimy się jednak przystosować do istniejących warunków. Jedyne, czego mi brakuje, to poczucia większej swobody – możliwości spontanicznego wyjazdu, wyjścia do restauracji. Staram się jednak nie skupiać na tym, czego mi brak, lecz na tym, co mam i co mogę robić i w jaki sposób się rozwijać. Uczę się, pracuję,

skupiam się na działaniu, jednocześnie patrząc w przyszłość z nadzieją. Nie koncentruję się na lęku, który jak łatwo zauważyć, opanowuje wiele osób i sprawia, że zupełnie zamykają się w domu przed wszystkimi i wszystkim (kobieta, 25 lat).

Tabela 1. Różnice między liczbą zdań zakwalifikowanych do poszczególnych perspektyw temporalnych. Wyniki analizy testem kolejności par Wilcoxon

Różnice między perspektywami	Z	p
Przeszła – terażniejsza	5,88	,00
Przeszła – przyszła	4,35	,00
Terażniejsza – przyszła	7,35	,00
Przeszła pozytywna – Przeszła negatywna	0,67	,49
Przeszła pozytywna – Przyszła	1,63	,10
Przeszła negatywna – Przyszła	0,45	,65
Terażniejsza hedonistyczna – Przeszła pozytywna	5,05	,00
Terażniejsza hedonistyczna – Przeszła negatywna	4,33	,00
Terażniejsza hedonistyczna – Przyszła	6,05	,00
Terażniejsza fatalistyczna – Przeszła pozytywna	3,91	,00
Terażniejsza fatalistyczna – Przeszła negatywna	4,97	,00
Terażniejsza fatalistyczna – Terażniejsza hedonistyczna	0,35	,73
Terażniejsza fatalistyczna – Przyszła	4,80	,00

Pogrubiono wyniki istotne statystycznie na poziomie $p < 0,05$.

Źródło: badania własne.

Analiza treści wypowiedzi

Dla zilustrowania rozważań ilościowych zaprezentowano treści pojawiające się we wczesnej i średniej dorosłości w ramach wypowiedzi dominującej perspektywy terażniejszej fatalistycznej – która bardzo wyraźnie zaznaczyła się w obu grupach, ale też je wyraźnie różnicowała. W ramach tych samych kategorii występowały jakościowe podobieństwa i różnice treściowe.

W wypowiedziach osób we wczesnej dorosłości znaleziono odwołania do możliwości, które zostały im odebrane w związku z wybuchem pandemii. Zwracano uwagę na stratę interpersonalną, utrudniony lub uniemożliwiony kontakt bezpośredni z innymi osobami, zwłaszcza z rówieśnikami i przyjaciółmi. Przykładem mogą być poniższe dwie wypowiedzi:

Czasem rzeczywiście brakuje mi moich znajomych i normalnych zajęć, bo jednak kontakty telefoniczne nie zastąpią kontaktu twarzą w twarz. [...] Ze względu na pandemię możliwości transportu z mojej niewielkiej miejscowości do miasta są ograniczone. Ciężko dostać się do lekarza lub po prostu pojechać do znajomych, jeśli nie ma się samochodu. To naprawdę frustrujące (kobieta, 22 lata).

Każdy jest zajęty swoimi obowiązkami, często ciężko jest się zgrać, żeby porozmawiać online albo pograć razem, w grupie przyjaciół. Nie wspominam o spotykaniu się w rzeczywistości, bo nawet nie ma gdzie się przejść czy coś zjeść. [...] Brakuje takich prawdziwych wyjść na miasto, spędzania razem czasu, gdzie przy okazji można poznać kogoś (kobieta, 22 lata).

W wypowiedziach osób w średniej dorosłości ujawniały się odmienne wątki. Jednym z nich była troska o rodzinę i bliskie osoby. Poniżej zaprezentowano dwa przykłady.

Przez tego wirusa żyję teraz cały czas w stresie. Często czuję się bezsilna. Martwię się o najbliższych. Rodzice przeszli dosyć łagodnie jak na swój wiek, natomiast mąż już niekoniecznie. Córka ma astmę, więc też boję się, że może nie przejść tego łagodnie (kobieta, 40 lat).

Obecnie przebywam z dziećmi całe dnie w domu, one przed komputerami (zajęcia online), a ja zajmując się głównie domem, by jakoś zająć sobie wolny czas. Nie wpływa to niekiedy pozytywnie na naszą relację, bo jednak każdy z nas potrzebuje odreagować i odciąć się od tego samego towarzystwa. Niekiedy z tego powodu w domu wybuchają konflikty między rodzeństwem (dostęp do Internetu, który jednak na wsi nie jest tak dobrze rozwinięty jak w mieście) (kobieta, 43 lata).

Poza obawą o zdrowie bliskich osób w związku z pandemią, niepokój badanych dotyczył także sytuacji zawodowej i finansowej, co obrazuje poniższy fragment.

Emocje negatywne wywołuje u mnie tylko strach o najbliższych i o ich zdrowie podczas pandemii. Powoduje to u mnie niepokój. Moja najlepsza przyjaciółka w obecnej chwili przechodzi koronawirusa i bardzo się o nią martwię, ponieważ ciężko to znosi, zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Niepokój wywołuje u mnie również wizja ewentualnej straty pracy (biorąc pod uwagę sytuację gospodarczą w kraju) mojej czy mojego męża (kobieta, 43 lata).

Skutki pandemii dla życia zawodowego były powtarzającym się tematem u osób w średniej dorosłości:

Muszę nadmienić, iż w ostatnich czasach, z powodu pandemii COVID-19, sposób wykonywania mojej pracy uległ zmianie. Osobiste kontakty z klientami uległy znacznemu ograniczeniu, większość kontaktów odbywa się teraz zdalnie przez telefon i wideorozmowy. Nie jestem tym zachwycona, gdyż znacznie przyjemniej dla mnie i klientów wyglądała praca wcześniej, w kontaktach bezpośrednich. Przejście na nowe warunki pracy wymagało też ode mnie pogłębienia wiedzy w zakresie obsługi nowych technologii, kontaktów na odległość itp., co wprawia mnie często w niezadowolenie, ponieważ nie radzę sobie z tym tak dobrze jak współczesna młodzież. Mogę powiedzieć, iż szczególnie te wideokonferencje z klientami bardzo mnie stresują (kobieta, 50 lat).

W narracjach osób z wczesnej i średniej dorosłości pojawiało się poczucie bezsilności i braku wpływu na obecną sytuację:

Jednak w obecnej sytuacji z powodu pandemii nie zawsze udaje mi się kontrolować własne życie, z przyczyn niezależnych ode mnie. Prowadzi to często do frustracji. To co przede wszystkim mam w głowie ostatnio, to całkowity brak kontroli nad różnymi aspektami własnego życia (kobieta, 25 lat).

Moje życie mnie przytłacza. Chciałabym lepiej sobie ze wszystkim radzić i mieć jakiegokolwiek pojęcie, co mam robić. Chciałabym mieć plan, chciałabym, żeby ktoś mi powiedział, jak powinno wyglądać moje życie, dostać gotowy przepis. Moje życie jest moją największą odpowiedzialnością, a nie umiem go nawet zorganizować (kobieta, 21 lat).

Czułam i nadal czuję się bezsilna w obecnych czasach. Czekam, jak wszystko wróci do względnej normy i będę mogła czuć się swobodnie w kraju. Bo im dłużej to trwa, tym gorzej to na mnie wpływa. A nikt nie umie określić, ile to jeszcze będzie trwało, co jest chyba najgorsze z tego wszystkiego. Brak pracy stałej od ponad roku jest bardzo ciężki dla mnie. Szczególnie że dopiero od kilku lat pozwoliłam sobie na pracę na pełen etat (miało to związek z wychowywaniem dzieci i zajmowaniem się domem). Niekiedy czuję złość na ludzi „zakazujących” mi pracy w zawodzie (kobieta, 43 lata).

Różnice międzygrupowe

Istotne różnice między grupami wiekowymi ujawniły się jedynie w odniesieniu do perspektywy terażniejszej. Perspektywa terażniejsza (liczona sumarycznie i zawierająca perspektywę fatalistyczną, hedonistyczną i aksjologiczną) była przyjmowana istotnie częściej we wczesnej dorosłości (tab. 2). W tej grupie wiekowej była obecna aż w 69% wszystkich zdań, z kolei u osób w średniej dorosłości rozpoznano ją w 63%. W ramach perspektywy terażniejszej statystycznie istotne różnice stwierdzono w przyjmowaniu

perspektywy fatalistycznej. W grupie wczesnej dorosłości była wyższa, stanowiła aż 37% wszystkich zdań, natomiast w grupie średniej dorosłości 29%. W odniesieniu do perspektywy terażniejszej hedonistycznej nie stwierdzono różnic między grupami wiekowymi. Nie zaobserwowano też systematycznych różnic międzygrupowych w liczbie zdań kwalifikowanych do pozostałych perspektyw (przeszłej pozytywnej i negatywnej, przyszłej oraz wskaźnika zrównoważenia perspektyw).

Tabela 2. Różnice między wczesną a średnią dorosłością w częstości występowania perspektyw temporalnych. Wyniki analizy testem U Manna-Whitneya

Efekt grupy wiekowej dla liczby zdań	Z	p
Przeszła	1,23	,22
Teraźniejsza	2,90	,004
Przyszła	-0,04	,97
Przeszła pozytywna	-0,53	,60
Przeszła negatywna	0,98	,33
Teraźniejsza hedonistyczna	1,63	,10
Teraźniejsza fatalistyczna	2,63	,01

Pogrubiono wyniki istotne statystycznie na poziomie $p < 0,05$.

Źródło: badania własne.

Perspektywa czasowa w całej próbie – analiza całych wypowiedzi

Analizy, w których kwalifikowano całość wypowiedzi danej osoby badanej do określonej kategorii, podobnie jak analizy na poziomie zdań, wykazały dominację perspektywy terażniejszej. Przeszłą ujawniono w 38% wypowiedzi, terażniejszą w 87%, a przyszłą w 22%. Najczęściej występowała perspektywa terażniejsza fatalistyczna (71%), drugą najczęstszą była terażniejsza hedonistyczna (49%). Teraźniejszość aksjologiczna pojawiła się w jakiejś formie aż w 26% wypowiedzi. W 33% wypowiedzi znajdowały się odniesienia do przeszłości pozytywnej, a w 30% do przeszłości negatywnej. Tylko w 22% wypowiedzi nawiązywano do przyszłości, przy czym nie było odniesień do przyszłości aksjologicznej. Można zatem powiedzieć, że analizy całych wypowiedzi dały zbliżony obraz badanej próby co analizy na poziomie zdań. Powtórzyła się dominacja perspektywy terażniejszej, a szczególnie fatalistycznej, rzadsze odnoszenie się do obu perspektyw przeszłych i najrzadsze do przyszłej. Rozbieżność pojawiła się przy perspektywie

teraźniejszej aksjologicznej: wskaźnik na poziomie zdań był relatywnie niski, podczas gdy wskaźnik na poziomie wypowiedzi był przeciętny. Pokazuje to, że perspektywa teraźniejsza aksjologiczna, jakkolwiek nie dominowała wypowiedzi, pojawiała się w zauważalnej części z nich.

Analizy całości wypowiedzi pozwoliły również ukazać współwystępowanie perspektyw czasowych w postrzeganiu życia: w 42% wypowiedzi były obecne różne perspektywy, natomiast zrównoważona perspektywa została rozpoznana jedynie w 4% wypowiedzi. W grupie młodych dorosłych w 10,5% wypowiedzi można było zauważyć obecność jednocześnie przynajmniej dwóch z trzech podstawowych perspektyw czasowych: przeszłej, teraźniejszej lub przyszłej, podczas gdy w średniej dorosłości aż 39,5% badanych łączyło perspektywy. Różnicę na korzyść średniej dorosłości stwierdzono też, gdy liczone współwystępowanie perspektyw szczegółowych. W przypadku podstawowej perspektywy przeszłej wyodrębniono dwie perspektywy szczegółowe: pozytywną i negatywną, natomiast w przypadku podstawowej perspektywy teraźniejszej wyodrębniono dwie perspektywy szczegółowe: hedonistyczną i fatalistyczną. Współwystępowanie co najmniej dwóch perspektyw szczegółowych w jednej narracji stwierdzono w 28,9% wypowiedzi młodszych i 55,3% wypowiedzi starszych badanych.

Dyskusja wyników

Konkluzje płynące z wyników

W zebranych autonarracjach, zarówno tych tworzonych przez osoby we wczesnej, jak i w średniej dorosłości, znaleźliśmy potwierdzenie założeń Zimbarda i Boyda (2013) dotyczących obecności kategorii związanych z perspektywą czasową w myśleniu ludzi o swoim życiu. Osobiste nastawienie, które każdy z nas przejawia wobec czasu, znajduje wyraz w nasyconych emocjonalnie, wartościujących sądach na temat przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Najwyraźniejszym wynikiem przeprowadzonych przez nas analiz jest dominacja perspektywy teraźniejszej – 2/3 wypowiedzi zostało rozpoznanych jako należące do tej kategorii. Wynik ten zasługuje na kilka komentarzy.

Po pierwsze, koncentracja na aktualnych wyzwaniach podczas kryzysu pandemicznego może wskazywać na zadanie czy cel rozwojowy, przed jakim kryzys ten stawia ludzi. Pandemia stworzyła konieczność skupienia się na podtrzymaniu dotychczasowego poziomu funkcjonowania w obliczu

nowych wyzwań (Baltes i in., 1999). Skupienie na bieżących radościach i uciążliwościach umożliwia znajdowanie krótkoterminowych rozwiązań w niestabilnych czasach (Epel i in., 1999), bez rozpraszania się na niekonstruktywne rozważania dotyczące przeszłości oraz przewidywania niepewnej przyszłości.

Po drugie, perspektywa terażniejsza podejmowana była znacząco częściej przez młodych dorosłych, przy czym różnica ta związana była z wyraźną przewagą perspektywy terażniejszej fatalistycznej w narracjach młodszych badanych. W przypadku pozostałych perspektyw nie stwierdzono istotnych różnic statystycznych między dwiema grupami wiekowymi. „Utknięcie” przez młodych dorosłych w terażniejszości, które zaobserwowała w swoich badaniach również Senyk ze współpracownikami (2022), niesie ryzyko zablokowania rozwoju i przejścia do etapu śmiałego planowania swojego dalszego życia w perspektywie przyszłej. Większy fatalizm młodych dorosłych może wynikać też z charakterystyk pokoleniowych: tzw. pokolenie Z, określane też jako „cyfrowi tubylcy”, czyli ludzi urodzonych już w czasie cyfryzacji codziennego życia, charakteryzuje wyższy niepokój i mniejsze zadowolenie (Kessler i in., 2007; Kosacka, 2020). Szeroko zakrojone badania w różnych krajach pokazały też, że młodszy ludzie są bardziej narażeni na stres, lęk i depresję podczas pandemii COVID-19 (Varma i in., 2020). Zmiany te przypisuje się różnym czynnikom: większej niepewności, odczuwanej presji, niższym umiejętnościom samoregulacji emocji czy większej samotności.

W przypadku starszych dorosłych, którzy – jak pokazywała Klicperová-Baker z zespołem (2020) – wypracowali narzędzia potrzebne do posługiwania się wszystkimi perspektywami, adaptacyjne może być wykorzystanie jednego z dostępnych wzorców, który w tym momencie wydaje się najbardziej przydatny. Uważne prześledzenie treści nasycających terażniejsze fatalistyczne wątki narracji tworzonych przez dorosłych w różnych okresach rozwojowych pokazują ponadto, że występują jakościowe podobieństwa i różnice w strukturze treściowej tej perspektywy.

Po trzecie, Zimbardo i Boyd (2013) zwracali uwagę na istnienie trzeciej perspektywy terażniejszej (terażniejszość holistyczna), rozumianej jako „różne od zachodniego, linearnego, spojrzenie na czas. Absolutna terażniejszość zawiera w sobie zarówno przeszłość, jak i przyszłość” (Zimbardo i Boyd, 2013: 97). Autorzy rozwijają tę myśl, wiążąc fenomen terażniejszości holistycznej z uważnością („codzienne medytacje dają osobie, która je praktykuje, doświadczenie bycia w danej chwili bez nakładania filtru przeszłości lub przyszłości” (Zimbardo i Boyd, 2013: 97)). Ten związek

z uważnością wybrzmiewa również w późniejszych konstruktach rozbudowujących opis terażniejszej perspektywy temporalnej. W przypadku *Carpe Diem TP* (Sobol-Kwapinska, 2013) w grę wchodzi aktywne skupienie na terażniejszości („Terażniejszość jest dla mnie ważna”, „To, co się dzieje teraz, ma dla mnie kluczowe znaczenie”); w przypadku perspektywy eudajmonistycznej autorzy (Vowinckel i in., 2015) odwołują się wprost do kategorii uważnościowych (otwartej, pozbawionej osądu świadomości zmysłowych, poznawczych i emocjonalnych zjawisk występujących tu i teraz) („Czuję spokój i harmonię, gdy skupiam się na tym, co dzieje się teraz”); perspektywa rozszerzonej terażniejszości kładzie nacisk na poczucie zwolnienia przepływu czasu, „pełni czasowej” (*time fullness*) – życie w chwili („Lubię spędzać czas, podziwiając piękno natury”) (Zimbardo i in., 2017). Analiza zebranych przez nas narracji skłania do założenia, że obok perspektyw fatalistycznej, hedonistycznej i holistycznej, która, jak piszą Zimbardo i Boyd (2013: 98): „nie jest typowa dla zachodniego stylu myślenia”, można wyróżnić perspektywę aksjologiczną, która jest zakorzeniona w uwarunkowanym kulturowo systemie wartości i może być specyficznym sposobem radzenia sobie człowieka Zachodu z godzeniem przeszłości, terażniejszości i przyszłości w opowieści na temat tego, co tu i teraz.

Ograniczenia badań własnych

Przeprowadzone badania mają swoje ograniczenia. Wśród badanych we wczesnej dorosłości znajdowali się studenci pedagogiki i psychologii, czyli osoby predysponowane osobowościowo i edukowane do wnikliwego analizowania sytuacji społecznych, uczuć i emocji (Józefczyk i in., 2015), co mogło powodować, że narracje w tej grupie były obszerniejsze. Przeprowadzenie badań w grupie bardziej zróżnicowanej pod względem podejmowanych form aktywności, wykształcenia i zainteresowań mogłoby dostarczyć rzetelniejszych wyników co do różnic związanych z wiekiem.

Badani zostali poproszeni o to, żeby opisali, jak myślą o swoim życiu. Pozostaje zasadne pytanie, czy wynik przez nas uzyskany nie jest efektem zawartej w instrukcji zachęty do skupienia na bieżącym doświadczeniu. W instrukcji zastosowanej w badaniu wskazano bowiem wyraźnie, by badany skupił się na tym, jak ostatnio postrzega swoje życie. Z drugiej jednak strony ta sama instrukcja zachęcała do refleksji nad całym życiem. Odczytanie jej w taki sposób było możliwe, czego dowiodła istotna obecność innych niż terażniejsza perspektyw w narracjach. Niemniej jednak obiecującym

tropem w przyszych badaniach wydaje się ten związany z modyfikacją instrukcji tak, aby w mniejszym stopniu skłaniała ona do przyjęcia którejś z perspektyw czasowych.

Mimo wspomnianych ograniczeń zaaplikowanie badań narracyjnych do studiowania rozwojowych prawidłowości związanych z perspektywą ma swoje nieocenione zalety. Pozwalają wykryć, czy wyróżnione na podstawie teorii rodzaje perspektyw rzeczywiście ujawniają się w myśleniu o swoim życiu osób doświadczających różnych sytuacji przełomowych i znajdujących się w różnych okresach życiowych.

Literatura

- Baltes, P.B., Lindenberger, U., Staudinger, U.M. (1998). Life-Span Theory in Developmental Psychology. W: R.M. Lerner (red.), *Handbook of Child Psychology*, t. 1: *Theoretical Models of Human Development* (ss. 1029–1143), wyd. 5. New York: Wiley.
- Baltes, P.B., Staudinger, U.M., Lindenberger, U. (1999). Lifespan Psychology: Theory and Application to Intellectual Functioning. *Annual Review of Psychology*, 50, 471–507. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.50.1.471>.
- Bodecka, M., Nowakowska, I., Zajenkowska, A., Rajchert, J., Kaźmierczak, I., Jelonkiewicz, I. (2021). Gender as a Moderator Between Present-hedonistic Time Perspective and Depressive Symptoms or Stress During COVID-19 Lock-down. *Personality and Individual Differences*, 168, artykuł 110395. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110395>.
- Boniwell, I., Zimbardo, P.G. (2015). Balancing Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. W: S. Joseph (red.), *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education and Everyday Life* (ss. 223–236), wyd. 2. Hoboken, NJ: Wiley.
- Borisenkov, M.F., Popov, S.V., Smirnov, V.V., Gubin, D.G., Petrov, I.M., Vasilkova, T.N., Solovieva, S.V., Martinson, E.A., Pecherkina, A.A., Dorogina, O.I., Symaniuk, E.E. (2022). Associations Among Sleep-Wake Rhythm Characteristics, Time Perspective and Psycho-emotional State During COVID-19 Isolation. *Biological Rhythm Research*, 53(11), 1770–1781. <https://doi.org/10.1080/09291016.2022.2041289>.
- Boyd, J.N., Zimbardo, P.G. (1997). Constructing Time After Death: The Transcendental-Future Time Perspective. *Time & Society*, 6(1), 35–54. <https://doi.org/10.1177/0961463X97006001002>.
- Carelli, M.G., 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. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000076>.
- Ceccato, I., Palumbo, R., Di Crosta, A., Marchetti, D., La Malva, P., Maiella, R., Marin, A., Mammarella, N., Verrocchio, M.C., Di Domenico, A. (2021). „What’s next?” Individual Differences in Expected Repercussions of the COVID-19 Pandemic. *Personality and Individual Differences*, 174, artykuł 110674. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110674>.

- Epel, E., Bandura, A., Zimbardo, P.G. (1999). Escaping Homelessness: The Influences of Self-efficacy and Time Perspective on Coping with Homelessness. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(3), 575–596. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1999.tb01402.x>.
- Józefczyk, A., Kołakowska, A., Świętochowski, W. (2015). Predyspozycje studentów psychologii do funkcjonowania w roli zawodowej. *Folia Psychologica*, 19, 125–140. <http://dx.doi.org/10.18778/1427-969X.19.07>.
- Kessler, R.C., Amminger, G.P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., Üstün, T.B. (2007). Age of Onset of Mental Disorders: A Review of Recent Literature. *Current Opinion in Psychiatry*, 20(4), 359–364. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c>.
- Klicperová-Baker, M., Weissenberger, S., Poláčková Šolcová, I., Děchtěrenko, F., Vňuková, M., Ptáček, R. (2020). Development of Psychological Time Perspective: The Types, Predictors, and Trends. *Studia Psychologica*, 62(3), 259–276. <https://doi.org/10.31577/sp.2020.03.804>.
- Kosacka, K. (2020). Narracje na temat zadowolenia dwóch pokoleń digital natives. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J*, 33(3), 49–66. <http://dx.doi.org/10.17951/j.2020.33.3.49-66>.
- Laureiro-Martinez, D., Trujillo, C.A., Unda, J. (2017). Time Perspective and Age: A Review of Age Associated Differences. *Frontiers in Psychology*, 8, artykuł 101. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00101>.
- Nowakowska, I. (2020). Lonely and Thinking About the Past: The Role of Time Perspectives, Big Five Traits and Perceived Social Support in Loneliness of Young Adults During COVID-19 Social Distancing. *Current Issues in Personality Psychology*, 8(3), 175–184. <https://doi.org/10.5114/cipp.2020.97289>.
- Rajkumar, R.P. (2020). COVID-19 and Mental Health: A Review of the Existing Literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, artykuł 102066. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>.
- Senyk, O., Abramov, V., Bedan, V., Bunas, A., Hrechkosii, M., Lutsenko, O., Mandzyk, T., Wittmann, M. (2022). Differences in Time Perspectives Measured Under the Dramatically Changing Socioeconomic Conditions During the Ukrainian Political Crises in 2014/2015. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), artykuł 7465. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127465>.
- Sobol, M., Blachnio, A., Przepiórka, A. (2020). Time of Pandemic: Temporal Perspectives Related to Compliance with Public Health Regulations Concerning the COVID-19 Pandemic. *Social Science & Medicine*, 265, artykuł 113408. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113408>.
- Sobol-Kwapinska, M. (2013). Hedonism, Fatalism and ‘Carpe diem’: Profiles of Attitudes Towards the Present Time. *Time & Society*, 22(3), 371–390. <https://doi.org/10.1177/0961463X13487043>.
- Stolarski, M., Fioulaine, N., Zimbardo, P.G. (2018). Putting Time in a Wider Perspective: The Past, the Present, and the Future of Time Perspective Theory. W: V. Zeigler-Hill, T.K. Shackelford (red.), *The SAGE Handbook of Personality and Individual Differences: The Science of Personality and Individual Differences* (ss. 592–628). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Ltd.

- Varma, P., Junge, M., Meaklim, H., Jackson, M.L. (2021). Younger People Are More Vulnerable to Stress, Anxiety and Depression During COVID-19 Pandemic: A Global Cross-sectional Survey. *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 109, artykuł 110236. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110236>.
- Vowinckel, J.C., Westerhof, G.J., Bohlmeijer, E.T., Webster, J.D. (2017). Flourishing in the Now: Initial Validation of a Present-Eudaimonic Time Perspective Scale. *Time & Society*, 26(2), 203–226. <https://doi.org/10.1177/0961463X15577277>.
- Zhang, J.W., Howell, R.T. (2011). Do Time Perspectives Predict Unique Variance in Life Satisfaction Beyond Personality Traits? *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1261–1266. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.02.021>.
- Zimbardo, Ph.G., Boyd, J.N. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>.
- Zimbardo, Ph., Boyd, J. (2013). *Paradoks czasu*, wyd. 2. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Zimbardo, Ph., Sword, R., Sword, R. (2012). *The Time Cure: Overcoming PTSD with the New Psychology of Time Perspective Therapy*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Zimbardo, Z.M., McDermott, R., Zimbardo, Ph.G. (2017). A New Measure of the Expanded Present Time Perspective. W: A. Kostić, D. Chadee (red.), *Time Perspective* (ss. 41–62). London: Palgrave Macmillan.