

Orientacja temporalna *carpe diem* a poczucie satysfakcji z życia

Małgorzata Sobol, Piotr Oleś¹

Zakład Psychologii Osobowości, Instytut Psychologii KUL

TEMPORAL ORIENTATION "CARPE DIEM" AND LIFE SATISFACTION

Abstract. The article is focussed on the relationship between present time orientation called „carpe diem” and life satisfaction. The concept of „carpe diem” considered in this study is similar to the concept ”here and now” in Gestalt psychology. Two hypotheses are tested: (a) Concentration on the present is significantly related to life satisfaction, at least on the same level as orientation towards the future or the past; (b) Satisfaction derived from ”here and now” is linked with positive future outlook. A survey type of investigation was carried out on a group of 90 students (48 F, 42 M). The results suggest that life satisfaction links with the concentration on “here and now”, positive future outlook and the activity in an use of time.

*Jeśli kiedykolwiek uda ci się trwać w teraźniejszości
staniesz się szczęśliwym człowiekiem.
Paulo Coelho*

WPROWADZENIE

Dążenie do szczęścia to jedno z uniwersalnych pragnień człowieka, a pytanie: Jak żyć, żeby być szczęśliwym? należy do największych ludzkich dylematów. Odpowiedzi poszukują zarówno ludzie prości, jak i uczeni piszący traktaty filozoficzne (Tatarkiewicz, 1979). Również w psychologii poszukuje się uwarunkowań szczęścia; jak wykazały badania, szczęście – wbrew powszechnemu przekonaniu – w bardzo małym stopniu zależy od czynników społeczno-demograficznych, takich jak: wiek, płeć, pochodzenie, bogactwo, wykształcenie. Większy wpływ mają tu cechy osobowościowe, chociaż i one go nie gwarantują (Czapiński, 1994). Generalnie przyjmuje się, że – parafrazując słowa Seneki (1996) – człowiek szczęśliwy to taki, który sam siebie za szczęśliwego uważa, a zatem decydujące jest poczucie satysfakcji z życia (Czapiński, 1994; Diener, 1984; Francis i in. 1998; Myers, Diener, 1995).

Zjawiskiem równie enigmatycznym jak szczęście jest czas. Przy tym o ile do szczęścia ludzie mają zazwyczaj pozytywny stosunek, to wobec czasu żywią często ambiwalentne uczucia. Niekiedy jest postrzegany jako coś dobrego, a nawet pożądanego – mówi się, że „czas leczy rany”, a z drugiej strony, czas „ucieka zbyt szybko” i „zabiera” nam naszą młodość, zdrowie, bliskich, aż wreszcie nasze życie. Z jednego punktu widzenia jesteśmy panami czasu, jakim dysponujemy; patrząc z innej perspektywy, jesteśmy całkowicie od niego zależni (Sobol, w druku).

Subiektywne odniesienia człowieka do czasu są w psychologii określane jako temporalny wymiar osobowości. Wymiar ten ma duże znaczenie zwłaszcza w takim podejściu do osobowości, w którym traktuje się ją jako układ dynamiczny, zmieniający się w czasie (Łukaszewski, 1984; Koziński, 1987; Weiner, 1992; Mądrzycki, 1996; Nosal, 2000; 2002; Obuchowski, 2000). Niezwykle interesująca jest również fenomenologia doświadczenia czasu, na przykład teraźniejszość może mieć bardzo różną rozpiętość – od wąskiej szczeliny między przeszłością i przyszłością („nie mam chwili do stracenia”) po rozległy i względnie stabilny okres („siedzę już siódmy rok”). Co więcej, czas psychologiczny jest odwracalny, w tym sensie, że człowiek ma możliwość przywołania w pamięci stanów z przeszłości, a także wybiegania myślami w przyszłość (por. Bajcar, 2000; Nosal, 2000). Umiejętność ta sprawia, że mamy do czynienia w swym życiu z trzema wymiarami czasu: przeszłością, teraźniejszością i przyszłością. W psychologii nazywa się je horyzontem czasowym lub perspektywą temporalną (por. Kastenbaum, 1965; Cottle, 1976; Nawrat, 1981; Agarwal i in. 1983; Łukaszewski, 1983; Gonzales, Zimbardo, 1985; Zaleski 1988; Nosal, 1993; 2000; Zimbardo, Boyd, 1999). Każdy człowiek przyjmuje określoną postawę wobec trzech wymiarów czasu. Ustosunkowanie to, czyli orientację temporalną, Nosal i Bajcar (1999, s. 60) ujmują jako świadomość umiejscowienia podmiotu na skali czasu, zawierającej trzy obszary o różnej subiektywnej rozpiętości i znaczeniu. Charakter orientacji jest wyznaczany przez dominujący w umysłowej reprezentacji jednostki interwał czasu (przyszłość, teraźniejszość lub przeszłość), który wywiera trwały wpływ

¹ Adres do korespondencji: Zakład Psychologii Osobowości, Instytut Psychologii KUL, Al. Raclawickie 14, 20-950 Lublin, tel. 081-4453451; e-mail: oles@kul.lublin.pl oraz sobol@kul.lublin.pl

na jej zachowanie, staje się układem odniesienia w ocenie i przewidywaniu zdarzeń oraz pełni rolę czynnika motywującego aktywność osoby.

Wyróżnia się trzy rodzaje orientacji temporalnej: na przeszłość (retrospektywizm), na terażniejszość, na przyszłość (prospektywizm). Z poszczególnymi typami łączą się określone zachowania i postawy wobec życia. Można się zastanawiać, jaki jest związek między orientacją temporalną a poczuciem szczęścia, lub też – mówiąc inaczej – jaka postawa wobec trzech wymiarów czasu w największym stopniu łączy się z poczuciem satysfakcji z życia? Przedmiotem tego artykułu jest poszukiwanie związku między poczuciem szczęścia a koncentracją na terażniejszości, stąd ten typ orientacji temporalnej jest głównym tematem rozważań.

Orientacja na terażniejszość jest w psychologii rozumiana w różny sposób. Generalnie funkcjonują dwa ujęcia: prezentyzm (psychologia poznawcza) i koncentracja na „tu i teraz” (psychologia Gestalt). Z prezentyzmem mogą wiązać się takie cechy, jak: hedonizm, ignorowanie przeszłości i przyszłości (por. Zaleski, 1988; Zimbardo, Keough, Boyd, 1997; Paulhan – za: Fraisse, 1963, s. 188) opisuje prezentystów jako osoby, u których koncentracja na terażniejszości wynika z ich słabości, nieumiejętności kontrolowania się. Charakterystyczną cechą jest to, że reakcje tych osób nie są kontrolowane przez doświadczenia z przeszłości. Podobny opis tego typu ludzi podaje Łukaszewski (1984). Shostrom (za: Zaleski, 1988, s. 935) pisze, że hedonistyczne skupianie się na terażniejszości może świadczyć o braku nadziei i jako przykład podaje ludzi uzależnionych od narkotyków.

Prezentyzm może wiązać się z neurotyzmem, fiksacja na terażniejszości wywołana jest wówczas przez wewnętrzne konflikty a skupienie na bieżącej chwili pełni funkcję mechanizmu obronnego, pozwalającego na izolowanie się od przeżytych traum bądź lęku przed przyszłością (por. Rosenhan, Seligman, 1994; Hermans, Hermans-Jansen, 2000). Człowiek, który jest nieustannie czymś zajęty, nie pozostawia sobie czasu na myślenie o przeszłości lub przyszłości. Fraisse (1963) przytacza słowa Fenichela odnoszące się do tego typu ludzi: „Tak długo, jak rozkład zajęć funkcjonuje jako regulator ich aktywności, mają pewność, że nie są pod władzą grzechów, których się nieświadomie boją; i tak długo, jak wiedzą wcześniej, co będą robić za chwilę, są w stanie opanować lęk o to, że zrobią rzeczy, których się boją”. Podobny mechanizm może mieć miejsce, gdy – paradoksalnie – terażniejszość jest nie do zniesienia, jak na przykład u ofiar prześladowań rasowych w czasie wojny. Ludzie ci „czuli potrzebę ochrony siebie, bardziej lub mniej świadomie, przed przeszłością pełną wspomnień szczęśliwych chwil, które złagodziłyby ich opór oraz przed myśleniem o przyszłości, której niepewność pogłębiłaby jeszcze ich zniechęcenie” (s. 186).

Fiksacja na terażniejszości bywa również związana z niezdolnością do uzmysłowienia sobie pozostałych obszarów czasu. Zjawisko to obserwujemy u małych dzieci; zawężenie horyzontu temporalnego zachodzi również u dorosłych wskutek niektórych zaburzeń psychicznych (np. w psychozie afektywnej) czy w przypadku pewnych postaci uszkodzeń mózgu (po wypadku czy w demencjach starczych).

W nieco inny sposób ujmuje koncentrację na terażniejszości psychologia Gestalt. Według teorii postaci terażniejszość jest figurą, a przeszłość i przyszłość – tłem (Zaleski, 1988). Znaczenie „tu i teraz” szczególnie akcentuje się w terapii Gestalt, w której chodzi o zrozumienie funkcjonowania człowieka w wymiarze czasu terażniejszego. Możemy przywoływać wspomnienia lub wybiegać myślą w przyszłość, ale to wszystko zachodzi w aktualnej chwili, jesteśmy „zakotwiczeni w chwili obecnej” (Zinker, 1991, s. 120). Stąd też terapeuta oczekuje od klienta wypowiedzania się w czasie terażniejszym. Koncentracja na „tu i teraz” umożliwia osiągnięcia głównego celu terapii, jakim jest odtworzenie pełnej świadomości działania i myślenia (Chu, 1993). Koncentracja na „tu i teraz” nie implikuje ignorowania przeszłości i przyszłości. Chodzi raczej o przeciwstawienie „tu i teraz” – „tam” i „wtedy”, to znaczy uświadomienie sobie, że jest się tym, kim jest się teraz, a nie np. dzieckiem sprzed kilkunastu lat czy starcem u schyłku życia, że jest się sobą „teraz”, ma się określone możliwości rozwojowe, potrzeby w konkretnych, aktualnych warunkach (Strojnowski, 1985, s. 139).

PROBLEM

Podstawowe pytanie, wokół którego skupiają się rozważania niniejszego artykułu, brzmi: Jaki jest związek poczucia satysfakcji z życia z temporalną orientacją na terażniejszość? Hipoteza główna wyraża się w zdaniu: **Koncentracja na terażniejszości typu *carpe diem* łączy się z satysfakcją z życia w większym stopniu niż orientacja temporalna ku przyszłości lub przeszłości.** Przy tym chodzi tu o koncentrację na terażniejszości bliską zasadzie „tu i teraz” według psychologii Gestalt. Tak rozumiana orientacja na terażniejszości polega na świadomości wartości chwili bieżącej, świadomości, że aktualnie przeżywany moment jest unikalny i jedyny w swoim rodzaju, że nigdy takiego nie mieliśmy i nie będziemy mieć (Kastenbaum, 1966, s. 23). Wiąże się z tym dostrzeżenie ulotności i niepowtarzalności każdego „tu i teraz” i w związku z tym potrzeba jak najpełniejszego przeżycia chwili bieżącej. Wydobyć tego, co niesie chwila, jest możliwe poprzez koncentrację na aktualnych wrażeniach, przeżyciach, uczuciach, wykonywanych czynnościach. Postawa taka nie pociąga za sobą lekceważenia przeszłości i nieliczenia się z konsekwencjami, z czym wiązany jest prezentyzm.

ORIENTACJA TEMPORALNA *CARPE DIEM* A POCZUCIE SATYSFAKCJI Z ŻYCIA

Chodzi raczej o uwolnienie się od obciążającej przeszłości czy też od pochłaniających myśli o tym, co ma za chwilę nadejść. Ten rodzaj ustosunkowania się do czasu umożliwi ograniczenie przeżywania takich emocji, jak żal, tęsknota – odnoszonych do przyszłości, a także zmniejszenie lęku, którego doświadczamy, myśląc o przyszłości (Węgrzynowicz, 1998, s. 13). Chodzi przy tym raczej o złagodzenie nadmiernego nasilenia tych emocji, a nie o ich stłumienie czy redukcję.

Węgrzynowicz (1998, s. 14) oraz Chu (1993, s. 23 i 35) zwracali uwagę na uczucie nowości i ekscytacji tym, czym się zajmujemy w danej chwili, „pełne zafascynowanie”, „zanurzenie po uszy”, które wiąże się z koncentracją na „tu i teraz”. Gdy świadomie i intensywnie przeżywamy chwilę bieżącą, czas w pewnym sensie zatrzymuje się; umiejętność koncentracji na „tu i teraz” wiąże się ze świeżością i spontanicznością w odbiorze rzeczywistości. Nieprzypadkowo Pastuszka (1967, s. 8) określił mianem „doskonały” człowieka, który ma świadomość wartości chwili i który nie jest pochłonięty przez przeszłość i przyszłość. Wielu autorów (Fraisie, 1963; Łukaszewski, 1984, Czapiński, 1994) podkreśla duże zdolności adaptacyjne u osób preferujących terażniejszość jako orientację temporalną. Z kolei często zwraca się uwagę na znaczenie umiejętności adaptacji do zmieniających się warunków życia dla poczucia szczęścia (Myers, Diener, 1995).

Dla satysfakcjonującego przeżywania „tu i teraz” ważne jest pozytywne postrzeganie przyszłości (por. Zaleski, 2002). Jeżeli jawi się ona jako niepomyślna i beznadziejna, to koncentracja na terażniejszości nabiera charakteru obronnego. Natomiast optymistyczny wizerunek przyszłości zmniejsza niepokój i zwiększa poczucie bezpieczeństwa w terażniejszości (Seligman, 1993). Można zatem postawić drugą hipotezę, że **satysfakcja z „tu i teraz” łączy się z optymistycznym ustosunkowaniem do przeszłości.**

GRUPA I METODA

W celu weryfikacji powyższych hipotez przeprowadzono badania 90 osób, w tym 48 kobiet i 42 mężczyzn, w wieku od 18 do 26 lat, będących studentami trzech wyższych uczelni w Lublinie (KUL, UMCS, AR). Badani reprezentowali różne kierunki studiów, z przewagą następujących: prawo, filozofia, polonistyka, chemia, kierunki rolnicze. Średnia wieku całej grupy wynosiła 21,19 ($SD = 1,72$) lat; kobiet 21,08 ($SD = 1,60$), a mężczyzn 21,31 ($SD = 1,87$). W badaniach zostały zastosowane następujące metody.

Skala AION-96 Czesława Nosala i Beaty Bajcar

Kwestionariusz ten bada orientację temporalną oraz postawy względem upływu czasu. Jest to kolejna wersja Skali Orientacji Temporalnej (SOT). Zbudowana jest ze 125 itemów. Każdy item ma postać zdania twierdzącego z pięcioma możliwościami odpowiedzi: od 1 – zdecydowanie nieprawdziwe do 5 – zdecydowanie prawdziwe. Metoda obejmuje 9 skal: Przeszłość (13 itemów), Terażniejszość (16), Przyszłość (19), Szczegółowość (16), Teliczność (17), Planowanie (16), Wykorzystanie czasu (14), Presja czasu (19), Ontologia czasu (19). Skale Przeszłość, Terażniejszość, Przyszłość mierzą znaczenie, jakie badany przywiązuje do poszczególnych wymiarów czasu. Wysokie wyniki wskazują na dużą koncentrację na danym wymiarze temporalnym. Przy tym skala Terażniejszość odnosi się bardziej do prezentyzmu niż koncentracji na „tu i teraz”, tak jak jest ona rozumiana w psychologii Gestalt. Zawiera twierdzenia dotyczące postawy ignorowania przyszłości, życia z dnia na dzień, hedonistycznego podejścia do terażniejszości. Przykładowe pytania ze skali Terażniejszość: „Nie układam większych planów, żyję z dnia na dzień”; „To, co robię obecnie, nie wpłynie istotnie na moją przyszłość”, „Żyję pod dyktando rytmu swego organizmu”. Pozostałe skale mierzą: dbałość o szczegóły w zachowaniu (Szczegółowość), stopień jasności celów i konsekwencję, z jaką osoba badana do nich dąży (Teliczność), znaczenie przywiązywane do planowania (Planowanie), stosunek do wartości czasu, do sposobu jego wykorzystywania (Wykorzystanie czasu), odczuwanie presji czasu (Presja czasu). Skala Ontologia czasu zawiera szereg stwierdzeń na temat istoty czasu, jego natury, pozycji człowieka wobec czasu (Nosal, 1993).

Oksfordzki Inwentarz Szczęścia – OIS-R (Oxford Happiness Inventory)

M. Argyle'a, M. Martina i J. Crossland

Inwentarz ten jest operacjonalizacją koncepcji szczęścia według Argyle'a i Crossland (za: Francis, Brown, Lester, Philipchalk, 1998). Autorzy ci przyjęli, że szczęście wiąże się z częstotliwością i stopniem nasilenia pozytywnych emocji, wysokim poziomem satysfakcji z życia, a także z niewystępowaniem takich negatywnych odczuć, jak przygnębienie, niepokój. Itemy mają postać twierdzeń. Badani określają swój stosunek do poszczególnych pozycji na skali 4-stopniowej: 1 – zdecydowanie nie, 2 – raczej nie, 3 – raczej tak, 4 – zdecydowanie tak. Osoby uzyskujące wysokie wyniki w OIS-R charakteryzują się poczuciem satysfakcji z życia, pozytywnym nastawieniem do siebie i innych. W badaniach posłużono się skróconą wersją Oksfordzkiego Inwentarza Szczęścia, składającą się z 26 itemów, po wyłączeniu trzech twierdzeń dotyczących przeszłości i przyszłości. Ze względu na charakter drugiej badanej zmiennej było ważne, aby skala dotyczyła aktualnego stanu osoby badanej, czyli jej poziomu satysfakcji z życia w teraźniejszości, bez względu na to, jaka była przeszłość osoby i jak postrzega ona przyszłość.

Skala „Carpe Diem” autorstwa M. Sobol

Skala ta składa się z 17 itemów i służy do mierzenia orientacji temporalnej „tu i teraz”, polegającej na afirmacji czasu aktualnie przeżywanego (zob. aneks). Skalę skonstruowano metodą teoretyczną, a twierdzenia do niej dobrano ze skal Teraźniejszość (8 pozycji) oraz Teliczność i Przyszłość po jednym, do których dodano 7 itemów własnej konstrukcji. Różnica między skalą „Carpe Diem” a skalą Teraźniejszość polega na tym, że skala Teraźniejszość zawiera itemy odnoszące się do prezentyzmu, których nie włączono do skali „Carpe Diem”. Z kolei wybrane twierdzenia ze skal Teliczność i Przyszłość mierzą stopień, w jakim badany jest pochłonięty myśleniem o przyszłości, co pociąga za sobą ignorowanie teraźniejszości, stąd też zastosowano je z odwróconym kluczem. Wysoki wynik w skali „Carpe Diem” oznacza, że osoba badana w znacznym stopniu ma umiejętność koncentracji na chwili bieżącej, nadaje duże znaczenie temu, co dzieje się „tu i teraz”, wartość „tu i teraz” jest często przedmiotem jej refleksji, nie pragnie uciekać w przeszłość lub przyszłość w obawie przed teraźniejszością, ma świadomość, że istotne jest czerpanie przyjemności z tego, co aktualnie robi w życiu. Współczynnik zgodności wewnętrznej α Cronbacha tak zbudowanej skali jest równy 0,68. Korelacja między skalami „Carpe Diem” a Teraźniejszość wynosi $r = 0,65$ ($p < 0,001$), co oznacza, że stopień zachodzenia skal jest znaczny (co wynika z ich konstrukcji), a także to, że mają mniej niż 35% wariacji wspólnej, a zatem mierzą w znacznym stopniu odmienne aspekty orientacji temporalnej skoncentrowanej na teraźniejszości. Skala „Carpe Diem” zamieszczona jest w aneksie.

Zastosowano również ankietę autorstwa M. Sobol (2000), składającą się z trzech części: (1) pięciu pytań otwartych dotyczących postaw wobec zasady *carpe diem*, przeszłości i przyszłości, (2) trzynastu itemów z 5-stopniową skalą odpowiedzi, mierzących różne aspekty ustosunkowania do czasu, (3) pytania o to, czy osoba doświadczyła bezpośredniej konfrontacji z problemem śmierci.

WYNIKI

Wyniki kobiet ($N = 48$) i mężczyzn ($N = 42$) analizowano łącznie, ze względu na to, że grupy te nie różniły się istotnie w zastosowanych miarach: wystąpiła tylko jedna istotna statystycznie różnica w skali Przyszłość ($F = 5,32$; $df = 89$; $p < 0,05$; test dwustronny) – kobiety uzyskiwały wyższe wyniki niż mężczyźni. Tabela 1 przedstawia ogólne charakterystyki rozkładów badanych zmiennych. Celem umożliwienia porównań średnich wyników w skalach różniących się liczbą itemów obliczono dla każdej z nich wskaźnik $arcsin^2$.

Tabela 1.
Wartości średnie (M) i odchylenia standardowe (SD) w skalach kwestionariusza AION-96, skali „Carpe Diem” i w kwestionariuszu OIS-R

Skala	M	Arcsin (M)	SD
Przeszłość	43,76	0,75	7,37
Teraźniejszość	47,31	0,64	6,46
Przyszłość	64,86	0,76	7,64
Szczegółowość	51,80	0,71	7,34
Teliczność	59,87	0,79	8,23
Planowanie	50,04	0,68	8,17
Wykorzystanie Czasu	48,78	0,78	4,96

² Wskaźnik $arcsin$ (arcus funkcji sinus) umożliwia normalizację wyników surowych, pochodzących ze skal o różnej liczbie itemów.

ORIENTACJA TEMPORALNA CARPE DIEM A POCZUCIE SATYSFAKCJI Z ŻYCIA

Presja Czasu	56,93	0,65	10,21
„Carpe Diem”	52,87	0,68	7,84
OIS-R	67,38	0,72	10,93

Wyniki sugerują, że badani są względnie najbardziej skoncentrowani na przyszłości (por. wyniki $\arcsin(M)$ dla skal Teliczność i Przyszłość), a także na wykorzystaniu czasu i na przeszłości. Wśród skal kwestionariusza AION-96 największą zmienność rezultatów uzyskano w skali Presja czasu, najmniejszą w skali Wykorzystanie czasu.

Zależności między orientacją temporalną i poczuciem satysfakcji z życia przedstawia tabela 2. Otrzymane wyniki pozwalają stwierdzić istotny związek między koncentracją na „tu i teraz”, mierzoną skalą „Carpe Diem”, a poczuciem zadowolenia z życia ($r = 0,25$; $p < 0,02$): z silniejszą koncentracją na chwili bieżącej wiąże się większa satysfakcja z życia. Pomimo umiarkowanie wysokiej korelacji między skalą „Carpe Diem” a skalą Teraźniejszość ($r = 0,65$; $p < 0,001$) nie uzyskano istotnej korelacji między Teraźniejszością a poczuciem satysfakcji z życia ($r = 0,12$; n.i.). Nie uzyskano również istotnych korelacji między skalami Przyszłość oraz Przeszłość a skalą satysfakcji z życia (r odpowiednio 0,19 i 0,13). Korelacja między „Carpe Diem” jako orientacją temporalną a orientacją temporalną ku przyszłości osiągnęła poziom istotności statystycznej ($r = -0,30$; $p < 0,02$). Ciekawa jest korelacja dodatnia między Przeszłością a Przyszłością i korelacja ujemna między Teraźniejszością a Przeszłością i Przyszłością. Oznacza to, iż koncentracja na przeszłości łączy się z koncentracją na przyszłości, a wraz z nasileniem prezentyzmu maleje znaczenie pozostałych wymiarów czasu.

Tabela 2.

Korelacje pomiędzy wybranymi skalami kwestionariusza Aion-96, skalą „Carpe Diem” i skalą OIS-R

	Przyszłość	Teraźniejszość	„Carpe Diem”	OIS-R
Przeszłość	0,39***	-0,34***	-0,37***	0,13
Przyszłość		-0,29**	-0,30**	0,19
Teraźniejszość			0,65***	0,12
„Carpe Diem”				0,25**

* $p < 0,05$; ** $p < 0,02$; *** $p < 0,001$

Zależności między prezentyzmem i koncentracją na „tu i teraz” a wybranymi aspektami postawy wobec czasu prezentuje tabela 3.

Tabela 3.

Korelacje między skalami Teraźniejszość i „Carpe Diem” a itemami ankiety

Itemy ankiety	Teraźniejszość	„Carpe Diem”
„Tu i teraz” jest dla mnie ucieczką od przykrych przeszłości, dlatego staram się maksymalnie wykorzystać chwilę dla własnej przyjemności.	0,37***	0,12
Przyszłość postrzegam w czarnych kolorach, dlatego staram się zapomnieć o niej, bawiąc się jak najlepiej, często nie licząc się z konsekwencjami.	0,20	-0,01
Często jest tak, że gdy osiągnę coś, o czym marzyłem, przestaję się tym cieszyć i myślę o następnych celach.	-0,11	-0,34***
Bardzo często mam wrażenie, że życie przepływa mi przez palce, obok mnie, że nie uczestniczę w nim w pełni.	0,01	-0,31*
Z wielkim niepokojem myślę o własnej przyszłości.	-0,09	-0,32*
Często zdarza mi się biernie czekać, aż coś samo się rozwiąże.	-0,04	-0,28*

* $p < 0,05$; *** $p < 0,001$

Jak widać, słaba koncentracja na „tu i teraz” łączy się z trudnością w odczuwaniu satysfakcji z osiągnięcia celu ($r = -0,34$; $p < 0,001$), z odnośnieniem wrażenia, że życie przepływa przez palce ($r = -0,31$; $p < 0,05$), z niepokojem o przyszłość ($r = -0,32$; $p < 0,05$) i biernym oczekiwaniem na rozwiązanie problemu ($r = -0,28$; $p < 0,05$). Podczas gdy orientacja prezentystyczna wiąże się ze skłonnością do izolowania się od przykrych doświadczeń z przeszłości ($r = 0,37$; $p < 0,001$). Przedstawiony w tabeli 3 odmienny wzorzec korelacji skali „Carpe Diem” i skali Teraźniejszość, wskazuje na dodatkowe różnice między dwoma rodzajami orientacji skoncentrowanej na teraźniejszości.

Dotadnia i istotna, choć niska korelacja między wynikami w skali „Carpe Diem” i skali OIS-R pozwoliła oczekiwać, że wśród badanych odznaczających się orientacją temporalną na „tu i teraz” znajdą się głównie osoby o wysokim i umiarkowanym poczuciu satysfakcji z życia. Tymczasem analiza wyników dotyczących satysfakcji z życia (OIS-R), uzyskanych przez osoby o najsilniejszej orientacji temporalnej *carpe diem* (powyżej $1/2 SD$ od średniej), przyniosła nieoczekiwany rezultat. Wśród tych badanych ($N = 15$) dało się wyróżnić dwie grupy o skrajnie odmiennych wynikach w skali OIS-R. W jednej z nich ($N = 9$) średni poziom satysfakcji z życia był wysoki ($M = 84,30$; $SD = 6,52$), przewyższając średnią dla całej grupy ($M = 67,38$) o 1,5 odchylenia standardowego (por. tabela 1); w drugiej ($N = 6$) średni poziom satysfakcji z życia był obniżony ($M = 57,00$, $SD = 5,69$) o ok. 1 odchylenie poniżej średniej dla całej grupy. Wśród 15 analizowanych osób nie było takich, u których poziom satysfakcji z życia byłby przeciętny, mieszcząc się w granicach od 94 do 49 punktów w skali OIS-R. Wypada postawić pytanie, z jakimi tendencjami w zakresie orientacji temporalnej koresponduje odpowiednio: wysokie i niskie poczucie satysfakcji z życia u osób przejawiających postawę typu *carpe diem*? Zbyt mała liczebność podgrup nie pozwoliła przeprowadzić rzetelnej analizy w tym kierunku, choć wyniki sugerują, że grupy te różniły się jeszcze w dwu innych skalach: Przyszłość i Wykorzystanie Czasu. Osoby o orientacji *carpe diem* i wysokiej satysfakcji z życia odznaczają się optymistycznym spojrzeniem w przyszłość (Przyszłość: $M = 64,33$; $SD = 5,30$) i aktywnym trybem życia (Wykorzystanie czasu: $M = 50,67$; $SD = 4,59$); badani o orientacji *carpe diem* i niskiej satysfakcji z życia, odwrotnie – skłonnością do pesymizmu (Przyszłość: $M = 56,00$; $SD = 11,52$) i małą aktywnością w zakresie wykorzystania czasu (Wykorzystanie czasu: $M = 42,83$; $SD = 5,12$). Wprawdzie wyniki te mają na obecnym etapie charakter jedynie orientacyjny z uwagi na małą liczebność grup, niemniej jednak zdają się odsłaniać interesujące zjawisko psychologiczne, które polega na dwu różnych stylach koncentracji na „tu i teraz”.

DYSKUSJA

Na wstępie warto zauważyć, że skale „Carpe Diem” i Teraźniejszość mierzą odmienne aspekty ustosunkowania człowieka wobec czasu aktualnie doświadczanego. Świadczą o tym odmienne korelacje z poczuciem satysfakcji z życia (tabela 2) i różnymi aspektami temporalnych doświadczeń (tabela 3). Główna hipoteza badawcza została zweryfikowana. Wyniki badań pokazały, że istnieje istotny związek między koncentracją na „tu i teraz”, mierzoną skalą „Carpe Diem”, a poczuciem satysfakcji z życia. Wynik ten sugeruje, że większość osób silnie skoncentrowanych na „tu i teraz” charakteryzuje się większym zadowoleniem z życia niż osoby przywiązujące mniejsze znaczenie do chwili bieżącej. Wydaje się, że koncentracja na teraźniejszości może mieć kluczowe znaczenie dla poczucia satysfakcji z życia (por. Shmotkin, 1991). Jest to rezultat o tyle ważny, że na ogół satysfakcję z życia łączy się z realizacją celów życiowych, formułowanych w perspektywie czasu przyszłego (por. Nuttin, 1984; Elliot, Sheldon, 1987; Cycoń, Zaleski, 1988; Sheldon, Kasser, 2001; Shmuck, Sheldon, 2001). Wyniki badań pokazują równocześnie, że samo zaangażowanie w realizację dążeń może być silnym źródłem satysfakcji (Sheldon, Elliot, 1999; Sheldon, 2001). Koncentracja na procesie realizacji celu nie tylko nie wyklucza, ale wręcz może łączyć się z orientacją na „tu i teraz”. Fascynację chwilą bieżącą, wypływającą z pełnej zaangażowania koncentracji na „tu i teraz”, można odnieść do koncepcji szczęścia, jaką zaproponował Csikszentmihalyi (1999). Za główne źródło zadowolenia z życia uznał on zajęcie się interesującą aktywnością. Dzięki niej możliwe jest doświadczanie stanu, określanego przez autora jako „przepływ” (*flow*) lub bardziej kolokwialnie tłumacząc – „odlot”, w którym zapomina się o całym świecie, całą energię ogniskuje się na określonej aktywności, doznając przy tym bardzo pozytywnych emocji. Konkludując można przyjąć, że jeżeli cele są źródłem satysfakcji dzięki temu, że nadają życiu sens i sprzyjają zaspokajaniu istotnych potrzeb jednostki (Reis i in. 2000; Sheldon, Kasser, 2001), to koncentracja na chwili bieżącej daje satysfakcję związaną z procesem realizacji celu, chwilą jego spełnienia albo też momentem wytchnienia od angażującej jednostkę aktywności. Tymczasem koncentracja na przyszłości może oznaczać pragnienie, by bieżąca chwila jak najszybciej minęła, a potem żał, że nie została ona w pełni wykorzystana (Pastuszka, 1967). Zbieżny z tą obserwacją byłby wynik uzyskany w badaniach, świadczący o istotnej zależności między słabą koncentracją na „tu i teraz” a odnoszeniem wrażenia, że życie przepływa obok, jakby „przecieka przez palce” (tabela 3). Skupianie się na chwili bieżącej może mieć i inne znaczenie. Mamy wówczas jedyną możliwość bezpośredniego doświadczania siebie, odnalezienia się, ponieważ realnie istniejemy tylko w teraźniejszości – w przeszłości już nas nie ma, a przyszłość jeszcze nie nastąpiła, uświadamiamy sobie własną realność „tu i teraz”. Ta świadomość może być już sama w sobie źródłem pozytywnych emocji, można powiedzieć, cieszy sam fakt istnienia. Być może dochodzimy w takich momentach do tego, co Czapiński (1994) nazywa wolą życia, pierwotnym pragnieniem życia i co stanowi najgłębszą warstwę w strukturze szczęścia. Zjawisko to ujawnia się tym mocniej, jeśli przeanalizujemy je poprzez zaprzeczenie. Jeśli człowiek umiejscawia swoje szczęście w przeszłości, żyjąc wspomnieniami, albo oczekuje go w przyszłości, żyjąc nadzieją, może nie do-

ORIENTACJA TEMPORALNA *CARPE DIEM* A POCZUCIE SATYSFAKCJI Z ŻYCIA

świadczyc go wcale. „Żyjemy więc tak zawieszony pomiędzy wczoraj a jutrem, pomiędzy wspomnieniami a oczekiwaniem, szukając siebie tam, gdzie nas nie ma” (Węgrzynowicz, 1998, s. 12). Z oczekiwaniem, że przyszłość przyniesie szczęście, może łączyć się zaangażowanie w cele, dążenia lub realizację planów (Nuttin, 1984; Emmons, 1986; Obuchowski, 2000), ale równie dobrze może łączyć się bierność i lekceważenie chwili bieżącej – osoba nie stara się, by terażniejszość dawała jej satysfakcję. Tymczasem „jutro jest i pozostanie zawsze jutrem” (Lerner, 1995, s. 133). Nawyk myślenia, że szczęście przyjdzie kiedyś w przyszłości, może doprowadzić do sytuacji, że człowiek u schyłku życia dojdzie do podobnego wniosku, jaki uzmysłowiła sobie bohaterka powieści Nalkowskiej (1983, s. 72): „Przez całe życie oczekiwała jakiejś zmiany, z dnia na dzień liczyła, że wreszcie wszystko się wyjaśni, usprawiedliwi, nabierze sensu, że coś się wreszcie okaże. Całe jej życie było ustawicznym zamiarem, ambitnym projektem, niecierpliwym, gniewnym oczekiwaniem. [...] Wydawało się niemożliwością, aby to miało być wszystko. A jednak to było wszystko”.

Jeśli człowiek przykłada małą wagę do „tu i teraz”, warunkując swoje szczęście osiągnięciem określonych celów w przyszłości, to kiedy wreszcie udaje się coś osiągnąć, nie potrafi się tym cieszyć, ponieważ zdobyty cel przesunął się z przestrzeni przyszłości, do terażniejszości. Koncentracja na przyszłości, zamiast na terażniejszości, sprawia, że nie potrafi cieszyć się z tego, co ma w danej chwili (por. Sobol, 2001; 2002). Wyniki sugerują istotną zależność między słabą koncentracją na „tu i teraz” a trudnością w odczuwaniu satysfakcji z osiągniętego celu (tabela 3). O zjawisku tym pisali Lens i Moreas (1994, s. 23): „[...] ludzie prawie wyłącznie przyszłościowo zorientowani [...] zapominają o cieszeniu się terażniejszością, ponieważ wszystko, co robią teraz jest w służbie ich przyszłości”.

Wyniki badań sugerują również, że osoby silnie skoncentrowane na „tu i teraz” mogą być aktywne w sytuacjach problemowych i rzadko zdarza im się biernie oczekiwać na rozwiązanie problemu (tabela 3).

Interesującym uzupełnieniem powyższych wniosków mogą być wypowiedzi badanych na pytania otwarte z ankiety. Na pytanie: „Co myślisz na temat zasady *carpe diem*?” odpowiadano na przykład: „Wtedy najpełniej przeżywa się życie”, „Gdybyśmy wszyscy stosowali tę zasadę, byłibyśmy szczęśliwsi i pełni życia”. Odnośnie do pytania: „Co skłoniło Cię do korzystania z zasady *carpe diem*?” udzielano odpowiedzi: „Głupio byłoby mi za kilka lat obejrzeć się wstecz i dojść do wniosku, że właściwie zmarnowałem swoje życie”, „Korzystam z niej, gdy mam ochotę poczuć, że w pełni wykorzystuję czas, że nie ucieka mi między palcami”, „Chęć odniesienia sukcesu, co możliwe jest dzięki odpowiedniemu wykorzystaniu czasu”, „Powód jest taki, że bez tego życie nie ma sensu”, „Myśle, że większe skupianie się na terażniejszości bardziej owocuje w przyszłości niż myślenie o niej”.

Odnośnie do hipotezy drugiej, trzeba stwierdzić, że ujemna korelacja między skalami „Carpe Diem” i Przyszłość ($r = -0,30$; por. tabela 2) zdaje się sugerować, że orientacje te raczej nie idą w parze, ale kontrastują ze sobą. Można by na tej podstawie wnioskować, że postulowany związek orientacji na „tu i teraz” z optymizmem nie został potwierdzony. Jednak bardziej szczegółowa analiza ujawniająca dwa różne rodzaje lub funkcje orientacji *carpe diem* – które umownie nazwiemy rozwojową i obronną – sugeruje, że ta pierwsza może mieć związek z optymistycznym odniesieniem do przyszłości, podczas gdy druga, odwrotnie – może wiązać się raczej z pesymizmem i obawą o przyszłość. Są to oczywiście hipotezy do zweryfikowania w dalszych badaniach. Znajdują one ugruntowanie w wynikach badań świadczących o związku między satysfakcją z życia a optymizmem (Zaleski, 1988; 1994). Pozytywny obraz przyszłości wiąże się z poczuciem bezpieczeństwa, które jest jednym z najważniejszych warunków doświadczanego aktualnie szczęścia. Jednocześnie podkreśla się często pesymistyczną wizję przyszłości u pacjentów depresyjnych (Beck i in. 1975; Abramson i in. 1989). Co więcej, orientacja temporalna ku przyszłości oraz spokojne zaangażowanie w „tu i teraz”, bez poczucia presji czasu, ma związek z posiadaniem jasnych kryteriów wartościowania (zjawisko być może specyficzne dla studentów) (Nosal, Oleś, 1994). Warto też dodać, że wielu badaczy zajmujących się tematyką temporalną podkreśla związek między umiejętnym wykorzystaniem czasu a jakością życia (por. Lewicka, 1993; Feather, Bond, 1994; Klamut, 1999).

Analiza odpowiedzi na pytania otwarte ankiety przyniosła interesującą zależność między refleksją nad ulotnością życia, doświadczeniem śmierci kogoś bliskiego bądź przeżyciem sytuacji zagrażającej życiu a skłonnością do przywiązywania większego znaczenia do terażniejszości. Wśród odpowiedzi na pytanie: „Co skłoniło Cię do korzystania z zasady *carpe diem*?” były na przykład takie: „To, że szczęśliwe chwile są jak motyle”, „Myśl o tym, że to, co jest teraz, za chwilę stanie się przeszłością”, „Fakt, że nie wiem, kiedy zejść z tego świata”, „Śmierć bliskiej osoby”, „Świadomość tego, że pewne rzeczy umknęły mi”, „Refleksja nad przemijalnością życia”, „Uciekający czas”, „Przemijanie”. Być może przeżycia te uświadamiają człowiekowi, jak niepewne jest jutro, nie tylko w tym, co ze sobą przyniesie, ale czy w ogóle nastąpi. Fakt ten implikuje konieczność chwytania chwili, której w posiadaniu albo w której posiadaniu jesteśmy. Człowiek, uświadamiając sobie, jak krótkie i nieprzewidywalne jest jego życie, z większym szacunkiem i zaangażowaniem podchodzi do każdego „tu i teraz”. Do podobnego wniosku doszedł bohater powieści *Komu bije dzwon*, znajdujący się w obliczu śmiertelnego niebezpieczeństwa: „Masz teraz, a teraz jest całym twoim życiem. Nie ma nic poza teraz. Z pewnością nie ma wczoraj, a nie ma też jutra. Ileż ci trzeba przeżyć lat, ażebyś to zrozumiał” (Hemingway, 1987, s. 185).

Otrzymano też inne ciekawe zależności, w związku z którymi można sformułować kilka pytań. Jeśli chodzi o związek między długością perspektywy i długością retrospektywy, to przy zmniejszaniu się koncentracji na przyszłości, równocześnie maleje zainteresowanie przeszłością; podobnie ucieczka od przeszłości koreluje dodatnio z ucieczką od przyszłości (tabela 2). Czy oznacza to, iż chęć ucieczki od przykrew przeszłości pociąga za sobą ignorowanie przyszłości? Okazało się też, że presja czasu zwiększa się w miarę nasilania się koncentracji na przeszłości ($r = 0,21$; $p < 0,05$). Czy w związku z tym ludzie odczuwający dużą presję czasu mają tendencję do uciekania od myślenia o przyszłości, ponieważ kojarzy ona im się z upływem czasu, który starają się prześcignąć? Można wreszcie zadać sobie pytanie: Jak ma się koncentracja na chwili bieżącej do poczucia szczęścia, gdy spotykają nas jakieś przykre przeżycia, nieprzyjemne doświadczenia?

Podsumowując można stwierdzić, że tak jak postulowano w hipotezie, koncentracja na „tu i teraz” łączy się z zadowoleniem z życia. Jednak nie każdy rodzaj temporalnej orientacji zorientowanej na terażniejszość ma jednakowe znaczenie dla satysfakcji z życia. Orientacja w stylu prezentyzmu – ignorowanie przeszłości i przyszłości – lub pozbawiona aspektu aktywnego wykorzystania czasu czy optymistycznego nastawienia wobec przyszłości będzie zapewne łączyć się z niskim poziomem zadowolenia z życia. Postulowana zależność wymaga dalszych badań.

BIBLIOGRAFIA

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96, 358-272.
- Agarwal, A., Tripathi, K. K., Srivastava, M. (1983). Social roots and psychological implications of time perspective. *International Journal of Psychology*, 18, 367-380.
- Bajcar, B. (2000). Wielowymiarowość osobistych koncepcji czasu. *Roczniki Psychologiczne*, 3, 71-93.
- Beck, A. T., Kovacs, M., Weissman, A. (1975). Hopelessness and suicidal behaviour: An overview. *Journal of the American Medical Association*, 234, 1146-1149.
- Chu, V. (1993). *Psychoterapia Gestalt*. Łódź: Kanon.
- Coelho, P. (1995). *Alchemik*. Warszawa: Drzewo Babel.
- Cottle, T. J. (1976). *Perceiving time. A psychological investigation with men and women*. New York: Wiley & Sons.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 10, 821-827.
- Cycoń, A., Zaleski, Z. (1998). Future time perspective and quality of life among high school students. *Journal for Mental Changes*, 4, (2), 65-75.
- Czapiński, J. (1994). *Psychologia szczęścia*. Warszawa: PTP.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, (3), 542-575.
- Elliot, A., Sheldon, K. (1997). Avoidance personal goals and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, (9), 915-927.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Feather, N., Bond, M. (1994). Structure and purpose in the use of time. W: Z. Zaleski (red.), *Psychology of future orientation* (s. 121-140). Lublin: Wydawnictwo Naukowe KUL.
- Fraisse, P. (1963). *The psychology of time*. New York: Harper & Row.
- Francis, L., Brown, L., Lester, D., Philipchalk, R. (1998). Happiness as stable extraversion: A cross-cultural examination of the reliability and validity of the Oxford Happiness Inventory among students in the U. K., U. S. A., Australia, and Canada. *Personality and Individual Differences*, 24, (2), 167-171.
- Gonzalez, A., Zimbardo, P. (1985). Time in perspective. *Psychology Today*, 19, (3), 21-26.
- Hemingway, E. (1987). *Komu bije dzwon*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Hermans, H. J. M., Hermans-Jansen, E. (2000). *Autonarracje: tworzenie znaczeń w psychoterapii*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Kastenbaum, R. (1965). The direction of time perspective: The influence of affective set. *The Journal of General Psychology*, 73, 189-201.
- Kastenbaum, R. (1966). On the meaning of time in later life. *The Journal of Genetic Psychology*, 109, 9-25.
- Klamut, R. (1999). *Celowościowo-temporalne koleraty sensu życia* (mps pracy doktorskiej, KUL).
- Kozielecki, J. (1987). *Transgresyjne koncepcja człowieka*. Warszawa: PWN.
- Lens, W., Moreas, M. (1994). Future time perspective: An individual and a societal approach. W: Z. Zaleski (red.), *Psychology of future orientation* (s. 23-38). Lublin: Wydawnictwo Naukowe KUL.
- Lermer, S. (1995). *Miłość i strach*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Lewicka, M. (1993). *Aktor czy obserwator: psychologiczne mechanizmy odchylenia od racjonalności w myśleniu potocznym*. Warszawa: PTP.
- 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.
- Łukaszewski, W. (1984). *Szanse rozwoju osobowości*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Mądrzycki, T. (1996). *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany*. Gdańsk: Gdańskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Myers, D., Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, (1), 10-18.

ORIENTACJA TEMPORALNA *CARPE DIEM* A POCZUCIE SATYSFAKCJI Z ŻYCIA

- Nalkowska, Z. (1983). *Granica*. Bydgoszcz: Arcanum.
- Nawrat, R. (1981). Orientacja temporalna. Przegląd technik pomiaru i wyników badań. *Przegląd Psychologiczny*, 24, (1), 97-124.
- Nosal, C. (1993). Style percepcji czasu: wymiary i struktura. Propozycja nowej skali pomiarowej. W: J. Brzeziński (red.), *Psychologiczne i psychometryczne problemy diagnostyki psychologicznej* (s. 121-137). Poznań: Wydawnictwo UAM.
- Nosal, C. (2000). Czas jako wymiar regulacji zachowania. Problemy psychologii temporalnej. W: J. Brzeziński, S. Kowalik (red.), *O różnych sposobach uprawiania psychologii* (s. 106-120). Poznań: Zysk i S-ka.
- Nosal, C. (2002). Czas i typy psychologiczne. W: K. Maurin, A. Motycka (red.), *Fenomen Yunga. Inspiracje. Współczesność* (s. 116-124). Warszawa: Eneteia.
- Nosal, C. (w druku). *Problem umysłowych reprezentacji czasu i poziomów temporalności*.
- Nosal, C., Bajcar, B. (1999). Czas w umyśle stratega: perspektywa temporalna a wskaźnik zachowań strategicznych. *Czasopismo Psychologiczne*, 5, (1), 55-68.
- Nosal, C., Oleś, P. (1994). Diagnostyczna wartość pomiaru orientacji temporalnych dla wskaźników kryzysu wartościowania. *Przegląd Psychologiczny*, 37, (4), 525-537.
- Nuttin, J. (1984). Future time perspective and motivation: *Theory and research method*. Hillsdale: Erlbaum.
- Obuchowski, K. (2000). *Człowiek intencjonalny, czyli o tym, jak być sobą*. Poznań: REBIS.
- Pastuszka J. (1967). Człowiek i czas. *Roczniki Filozoficzne*, 15, (4), 5-23.
- Reis, H., Sheldon, K., Gable, S., Roscoe, J., Ryan, R. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, (4), 419-435.
- Rosenhan, D. L., Seligman, E. P. (1994). *Psychopatologia*. Warszawa: PTP.
- Seligman, M. E. P. (1993). *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*. Poznań: Media Rodzina of Poznań.
- Seneka, L. A. (1996). *Dialogi*. Poznań: Zysk i S-ka.
- Sheldon, K. (2001). The self-concordance model of healthy goal striving: When personal goals correctly represent the person. W: P. Shmuck, K. Sheldon (red.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (s. 18-36). Kirkland: Hogrefe and Huber Publishers.
- Sheldon, K., Elliot, A. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, (3), 482-497.
- Sheldon, K., Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, (1), 30-50.
- Shmotkin, D. (1991). The role of time orientation in life satisfaction across the life span. *Gerontology: Psychological Sciences*, 46, (5), 243-250.
- Shmuck, P., Sheldon, K. (2001). *Life goals and well-being: Toward a positive psychology of human striving*. Kirkland: Hogrefe and Huber Publishers.
- Sobol, M. (2000). *Teraźniejszość jako preferowana orientacja temporalna a poczucie satysfakcji z życia* (mps pracy magisterskiej KUL).
- Sobol, M. (2001). Chwilo trwaj. *Gestalt*, 6, 27-29.
- Sobol, M. (2002). Czas uchwycony tu i teraz. *Charaktery*, 5, 44-45.
- Strojnowski, J. (1985). *Psychoterapia*. Warszawa: PAX.
- Tatarkiewicz, W. (1979). *O szczęściu*. Warszawa: PWN.
- Weiner, B. (1992). *Human motivation*. Newbury Park: Sage.
- Węgrzynowicz, L. (1998). Zawieszeni pomiędzy wczoraj a jutrem. *Gestalt*, 35, (5), 12-14.
- Zaleski, Z. (1988). Transtemporalne „ja”: osobowość w trzech wymiarach czasowych. *Przegląd Psychologiczny*, 31, 4, 931-943.
- Zaleski, Z. (1994). Personal future in hope and anxiety perspective. W: Z. Zaleski (red.), *Psychology of future orientation* (s. 173-194). Lublin: Wydawnictwo Naukowe KUL.
- Zaleski, Z. (2002). Future horizon: A challenging concept for psychology. W: J. Trempała, L. E. Malmberg (red.), *Adolescent's future-orientation. Theory and research*. Peter Lang.
- Zimbardo, P., 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., Keough, K. A., Boyd, J. N. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23, 6, 1007-1023.
- Zinker, J. (1991). *Twórczy proces w psychoterapii Gestalt*. Warszawa: Jacek Santorski & Co.

MAŁGORZATA SOBOL, PIOTR OLEŚ

ANEKS

Skala „Carpe Diem”

1. Tylko to, co aktualne, dostarcza mi przyjemności.
2. Tylko chwila obecna może nas uszczęśliwić.
3. Ważna jest dla mnie przyjemność z tego, co robię w życiu.
4. Warto się skupić na tym, co dzieje się teraz.
5. Nie mogę obejść się bez bieżących wiadomości ze świata.
6. Żyję, poprawiając to, co jest, nie rozważając dokładnie, co będzie w przyszłości.
7. Jestem realistą i żyję teraźniejszością.
8. Liczy się tylko teraźniejszość, przeszłość nie ma dla mnie zbyt dużej wartości.
9. Przeszłe osiągnięcia są ważniejsze niż aktualne korzyści.*
10. Wolę wyobrazić sobie daleką przyszłość, tworzyć jej wizję, niż myśleć o najbliższych zajęciach.*
11. Nie zastanawiam się nad tym, jaką wartość ma „tu i teraz”.*
12. Teraźniejszość jest dla mnie tak przykra, że chętnie uciekłbym od niej w przeszłość lub przyszłość.*
13. Ciągłe wydaje mi się, że w przeszłości było mi lepiej niż teraz.*
14. Wciąż żyję nadzieją, że kiedyś będzie mi lepiej.*
15. Bardzo trudno jest mi skoncentrować się na bieżącej chwili, ponieważ wciąż zaprzątam sobie głowę tym, co mam zrobić w najbliższym czasie.*
16. Największe znaczenie dla mojego życia ma to, co dzieje się „tu i teraz”.
17. Zawsze staram się skoncentrować na „tu i teraz”.

* Twierdzenia z odwróconym kluczem; itemy 1-8 pochodzą ze skali Teraźniejszość, item 9 – ze skali Przyszłość, item 10 – ze skali Teliczność, itemy 11-17 – z ankiety.