

Streszczenie

Perspektywa czasowa (TP; time perspective) stanowi centralny aspekt funkcjonowania psychologicznego człowieka, z wyraźnym wpływem na ludzkie myśli, uczucia i zachowania. Poszczególne wymiary perspektywy czasowej są silnie powiązane z szeregiem wskaźników dobrostanu psychicznego. Jednocześnie natura owych zależności oraz mechanizmy, które leżą u ich podstaw, wymagają dalszych badań. Celem mojego projektu doktorskiego było ukazanie mechanizmów pośredniczących i/lub kształtujących zależność między perspektywą czasową a subiektywnym dobrostanem, a w szczególności analiza związków między określoną perspektywą czasową a tak zwanymi „wzmacniaczami” dobrostanu (WBBs, well-being boosters), zorientowanymi temporalnie: wdzięcznością (odnoszącą się do przeszłości), umiejętnością doświadczania teraźniejszości (savoring the moment, dotyczącą chwili obecnej) i chęcią do podejmowania aktywnych kroków w kierunku polepszenia dobrostanu (czyli priorytetyzowaniem pozytywności, odnoszącym się do przyszłości). Na pracę doktorską składa się cykl czterech artykułów opisujących analizę conceptualną, wyniki badania podłużnego (z badaniem replikacyjnym pierwszej części badania) oraz eksperymentalnego.

W oparciu o przeprowadzone analizy teoretyczne zaproponowałam cztery modele koncepcyjne, opisujące prawdopodobne wzorce zależności między perspektywami czasowymi a rzeczonymi „wzmacniaczami” oraz ich znaczenie dla kształtowania się subiektywnego dobrostanu psychicznego. Pierwszy model, cecha-zachowanie, sugeruje, że perspektywa czasowa, ujmowana jako względnie stała dyspozycja, zwiększa skłonność do praktykowania danych „wzmacniaczy” dobrostanu, co w konsekwencji zwiększa dobrostan psychiczny. Z kolei model akumulacji postuluje, że perspektywy czasowe pośredniczą między „wzmacniaczami” a dobrostanem. Przewiduje on, że regularne praktykowanie konkretnego „wzmacniacza” nasila odnośną perspektywę czasową, pośrednio prowadząc do wzrostu dobrostanu. Trzeci model, sprzężenia zwrotnego, sugeruje, że „wzmacniacze” i powiązane z nimi perspektywy czasowe oddziałują na siebie nawzajem. Ostatni model, dopasowania-niedopasowania, postuluje moderującą rolę perspektyw czasowych dla zależności pomiędzy nasileniem „wzmacniaczy” a poziomem dobrostanu.

Wyniki przeprowadzonych przeze mnie badań częściowo potwierdzają model cecha-zachowanie. W badaniu podłużnym zaobserwowaliśmy istotny efekt Przeszłości-Pozytywnej na zmianę w zakresie wdzięczności, a także analogiczny efekt Teraźniejszości-Fatalistycznej na

zmianę w umiejętności doznawania chwili obecnej. Dodatkowo, zarówno Przeszłość-Negatywna, jak i Teraźniejszość-Fatalistyczna miały znaczący efekt przyczynowy na dobrostan. Aby lepiej zrozumieć wzajemne oddziaływanie pomiędzy badanymi konstruktami, przeprowadziliśmy również badanie eksperymentalne, w którym osoby badane wzięły udział w praktykowaniu wdzięczności lub w praktykowaniu umiejętności doświadczenia. Obie interwencje znacząco obniżyły afekt negatywny, jednak nie miały wpływu na afekt pozytywny. Ponadto osoby badane z wysokim poziomem Przeszłości-Negatywnej po praktyce wdzięczności doświadczyły większej poprawy (spadku) w zakresie afektu negatywnego. Wyniki sugerują, że

praktykowanie wdzięczności może zmniejszać niepożądane konsekwencje negatywnego myślenia o przeszłości.

Analizy moderacyjne nie dostarczyły dowodów na synergistyczne efekty dopasowania między „pozytywnymi” perspektywami czasowymi a odnośnymi „wzmacniaczami” w przewidywaniu subiektywnego dobrostanu, co podważa model dopasowania-niedopasowania. Jednocześnie, interakcje pomiędzy Przeszłością-Negatywną a wdzięcznością, Teraźniejszością-Fatalistyczną a umiejętnością doceniania chwili obecnej, oraz Przyszłością-Negatywną a priorytetyzowaniem pozytywności przewidywały dobrostan, co, podobnie jak wyniki opisanego powyżej badania eksperymentalnego sugeruje, że „wzmacniacze” dobrostanu mogą kompensować niepożądane efekty „negatywnych” perspektyw czasowych.

Wyniki moich badań uzupełniają wiedzę w badaniach zależności pomiędzy perspektywami czasowymi a subiektywnym dobrostanem i są zgodne z wynikami dotychczasowych badań o znaczeniu perspektyw czasowych dla funkcjonowania człowieka. Z uzyskanych danych wynika, że perspektywa czasowa może wpływać na działania wspierające dobrostan, szczególnie na wdzięczność. Obecne wyniki sugerują również, że „wzmacniacze” dobrostanu prawdopodobnie nie zmieniają bezpośrednio perspektyw czasowych. Jednocześnie, wdzięczność, umiejętność doświadczenia i priorytetyzowanie pozytywności mogą być moderowane przez perspektywy czasowe dominujące u danej osoby.