

Alina Kałużna-Wielobób, Janusz Krzysztof Wielobób

Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie

INDYWIDUALNE KONCEPCJE STUDENTÓW NA TEMAT WŁAŚCIWEGO WYKORZYSTYWANIA CZASU

ABSTRACT

One of the basic conditions of human life (and the ways of experiencing it) is that it is temporal and the our lifetime is limited. Today we observe fast technological changes, access to a lot of information and frequent necessity to execute tasks quickly, which is why many people experience limits of time necessary to perform their action. Conscious of their own mortality, people also experience the limits of their own lifetime. In this context, the question, what would it mean for a given individual “to make proper use of time” seems to be quite important. Research was conducted on a group of 127 students. The objective of the research was to obtain answers to exploratory questions: What are the individual concepts of that, what does “proper time use” mean for students (both in short-term perspective and lifetime perspective). In order to discover the individual concepts of “proper time use”, a questionnaire containing open questions was constructed. The questions were connected with three time use perspectives: a week of study, a week of holidays and the whole life. It corresponds with the division made by Popiołek (2010) into two perspectives, in which time is captured by the man: every day time and lifetime. Answers were categorized. The most frequent criteria of “proper time use” were: attaining objectives (74%), pleasure and seeking sensations (61%), relations with other people (49%), personal development (34%) and life satisfaction (30%). Definite majority of the answers were general and pointed to a lack of deeper reflection on their lives, on “how I would like to make use of my lifetime”.

The results obtained may have application value – based on them, initial postulates were proposed for work on increasing self-consciousness of students in the respect of time management.

Key words:

concepts of proper time use, time management, students, early adulthood, psychology of time, pedagogy of time

1. Wprowadzenie

Celem artykułu jest: 1) zaprezentowanie wyników badań pokazujących, jak studenci ujmują czas, czym jest dla nich właściwe wykorzystanie czasu oraz 2) wskazanie (wynikających z tego) wytycznych do pracy ze studentami, której celem będzie zwiększanie ich samoświadomości w zakresie zarządzania sobą w czasie.

Rozważając zagadnienie właściwego wykorzystania czasu, musimy uwzględnić dwie perspektywy czasowe: bieżącą (krótkoterminową) oraz całości życia. Odpowiada to podziałowi Popiołek na dwie perspektywy, w których człowiek ujmuje czas: czas codzienny i czas całości życia¹.

Kryteria właściwego wykorzystania czasu mogą odnosić się zarówno do tego, co zostanie osiągnięte, do zrealizowania pewnych celów, jak i do samego sposobu życia – jakości bycia obecnym w sytuacji. Może być to związane z przyjmowaną perspektywą temporalną. Odnosi się ona do stopnia koncentracji człowieka na danej przestrzeni czasowej, ilości uwagi danej osoby kierującej się na wspomnienia z przeszłości, terażniejszość oraz przewidywanie i planowanie przyszłości. Pokazuje proporcje obecności reprezentacji poznawczych przeszłości, terażniejszości i przyszłości w umyśle osoby oraz siłę ich wpływu na jej działanie, a więc moc regulacyjną poszczególnych kategorii czasowych². Nastawienie na zrealizowanie celów może wiązać się z przyszłościową perspektywą temporalną. Perspektywa przyszłościowa związana jest z wyznaczaniem celów i planowaniem,

¹ K. Popiołek, *Percepcja czasu – czas codzienny i czas życia* [w:] *Czas w życiu człowieka*, K. Popiołek, A. Chudzińska-Czupała (red.), Katowice 2010, s. 87–90.

² W. Łukaszewski, *Orientacja temporalna jako jeden z aspektów osobowości* [w:] *Osobowość – orientacja temporalna – ustosunkowanie do zmian*, W. Łukaszewski (red.), Wrocław 1983; J. Hornik, D. Zakay, *Psychological Time: The Case of Time and Consumer Behavior*, „Journal of Time and Society” 1996, nr 5 (3); I. Boniwell, P.G. Zimbardo, *Zrównoważona perspektywa czasowa jako warunek optymalnego funkcjonowania* [w:] *Psychologia pozytywna w praktyce*, A. Linley, J. Stephen (red.), Warszawa 2007.

których realizacji podporządkowywane jest aktualne życie. Osoby zorientowane na przyszłość działają zgodnie z założonym przez siebie planem i dążą do założonych celów. Są systematyczne, pracowite, punktualne i kończą rozpoczęte zadania. Dzięki temu często odnoszą sukcesy szkolne, akademickie i zawodowe, co jest dla nich ważne, gdyż są to często osoby ambitne, o wysokiej potrzebie osiągnięć³. Akcentowanie sposobu bycia, sposobu „korzystania z życia” czy cieszenia się chwilą może wiązać się z perspektywą terażniejszą. Możemy wyróżnić perspektywę terażniejszą hedonistyczną, związaną z nastawieniem na cieszenie się bieżącą chwilą, a w szczególności poszukiwaniem przyjemności oraz wrażeń (stymulacji) i działaniem pod wpływem chwilowego impulsu, cenieniem przyjemności zmysłowych, wrażeń oraz otwartością na nowe znajomości i przygody seksualne⁴. Możemy wyróżnić również perspektywę terażniejszą związaną ze świadomą obecnością w danej sytuacji, byciem obecnym „tu i teraz”, niezależnie, czy sytuacja jest przyjemna, czy nie. King pisze o skupieniu się na terażniejszości, byciu obecnym do życia (*being present to life*)⁵. Według Stinissena pełna obecność w danej chwili wiąże się z pełną koncentracją na wykonywanej w danej chwili czynności, bez uciekania myślami w przeszłość lub przyszłość⁶. Pastuszk pisze o „kondensacji chwili”, która mieści pełnię świadomości i obecności. Terapeuci poznawczy wyróżniają pojęcie *mindfulness* dotyczące stanu pełnej świadomości tego, co dzieje się w bieżącym momencie⁷. Kwapińska-Sobol wyróżnia aktywną postawę wobec „tu i teraz”, polegającą na koncentracji na chwili, niezależnie, czy chwila jest przyjemna, czy nieprzyjemna⁸. Nie jest to bierne poddawanie się przyjemnościom, ale aktywna postawa wymagająca koncentracji uwagi na „tu i teraz”, wypływająca z refleksji nad wartością każdej chwili oraz świadomości, że jedynie w terażniejszości można bezpośrednio oddziaływać na życie, kształto-

³ Ph.G. Zimbardo, J.N. Boyd, *Paradoks czasu*, Warszawa 2009; I. Boniwell, P.G. Zimbardo, *Zrównoważona perspektywa...*, op.cit.

⁴ Ph.G. Zimbardo, J.N. Boyd, op.cit.; I. Boniwell, P.G. Zimbardo, op.cit.

⁵ J.R. King, *The Moment as a Factor in Emotional Well-being*, „Journal of Religion and Health” 1986, nr 25(3).

⁶ W. Stinissen, *Wieczność pośrodku czasu*, Poznań 1997.

⁷ J. Pastuszka, *Człowiek i czas*, „Roczniki Filozoficzne KUL” 1967, nr 15; J.M.G. Teasdale i in., *Prevention of Relapse/recurrence in Major Depression by Mindfulness-based Cognitive Therapy*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 2000, nr 68(4); T.D. Borcovec, *Life in the Future versus Life in the Present*, „Clinical Psychology: Science and Practice” 2002, nr 9(1); K.W. Brown, R.M. Ryan, *The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-being*, „Journal of Personality and Social Psychology” 2003, nr 84(4) za: M. Sobol-Kwapińska, *Życie chwilą? Postawy wobec czasu a poczucie szczęścia*, Lublin 2007.

⁸ M. Sobol-Kwapińska, op.cit.

wać przyszłość oraz że terażniejszość jest jedynym miejscem w czasie, w którym człowiek może doświadczać szczęścia. Zaleski wyróżnia dwie postawy wobec terażniejszości: koncentrację na „teraz” w myśl zasady *carpie diem* oraz pełne wykorzystanie „teraz” dla „kiedyś przyszłości”⁹. Perspektywa przeszłościowa nie została opisana, gdyż zgodnie z oczekiwaniami przejawiała się w odpowiedziach na pytania o „właściwe wykorzystanie czasu”.

2. Metoda badania

Celem prezentowanych badań było uzyskanie odpowiedzi na pytanie o charakterze eksploracyjnym: Jakie są indywidualne koncepcje tego, co to znaczy „właściwe wykorzystanie czasu” (w perspektywie krótkofalowej i perspektywie całego życia) wśród studentów? W tym celu skonstruowano kwestionariusz zawierający pytania otwarte. Pytania dotyczyły trzech perspektyw wykorzystania czasu: tygodnia studiów i tygodnia wakacji oraz całego życia. Odpowiada to podziałowi dokonанemu przez Popiołek na dwie perspektywy, w których człowiek ujmuje czas: czas codzienny i czas całości życia¹⁰. Pytania 1 i 2 odnoszą się do „czasu codziennego”, a pytanie 3 do „czasu całości życia”.

Kwestionariusz „właściwe wykorzystywanie czasu”

1. Co dla ciebie znaczy: właściwie wykorzystać czas w ciągu tygodnia studiów?
2. Co dla ciebie znaczy: właściwie wykorzystać czas w ciągu tygodnia wakacji?
3. Co dla ciebie znaczy: właściwie wykorzystać czas swojego życia?
4. Co ułatwia „właściwe korzystanie z czasu”:
 - a) w perspektywie tygodnia studiów
 - b) w perspektywie tygodnia wakacji
 - c) w perspektywie czasu całego życia
5. Co utrudnia „właściwe korzystanie z czasu” oraz jakie trudności mogą pojawić się w tym kontekście:
 - a) w perspektywie tygodnia studiów
 - b) w perspektywie tygodnia wakacji
 - c) w perspektywie czasu całego życia

⁹ Z. Zaleski, *Transpersonalne „ja”: Osobowość w trzech wymiarach czasowych*, „Przegląd Psychologiczny” 1988, nr 31(4), s. 935.

¹⁰ K. Popiołek, op.cit.

6. Jak oceniasz to, jak ty wykorzystujesz czas/ korzystasz z czasu (zgodnie z własnym rozumieniem „właściwego wykorzystywania czasu”)

- a) w perspektywie tygodnia studiów: (ocena w skali 5-punktowej od 1 – prawie w ogóle (prawie cały czas marnuję) do 5 – bardzo dobrze (optymalnie wykorzystuję czas)

Uzasadnij swoją ocenę tego, jak korzystasz z czasu (w jakim sensie korzystasz, w jakim nie wykorzystujesz, co potrafisz, a co sprawia ci trudności)

- b) w perspektywie tygodnia wakacji: (ocena w skali 5-punktowej)

Uzasadnij swoją ocenę tego, jak korzystasz z czasu (w jakim sensie korzystasz, w jakim nie wykorzystujesz, co potrafisz, co sprawia ci trudność)

- c) jak wykorzystałeś/wykorzystałaś dotychczas przeżyty czas w perspektywie czasu całego życia: (ocena w skali 5-punktowej)

Uzasadnij swoją ocenę tego, jak wykorzystałeś czasu (w jakim sensie wykorzystałeś, w jakim nie wykorzystałeś, co potrafiłeś, co sprawiało ci trudność)

- d) jak myślisz, jak i na ile wykorzystasz cały czas swojego życia (aż do momentu śmierci): (ocena w skali 5-punktowej)

Uzasadnij swoją ocenę tego, jak przewidujesz wykorzystanie czasu swojego życia.

W jakim przypadku uznałbyś, że właściwie wykorzystałeś czas swojego życia.

W jakim przypadku uznałbyś, że nie wykorzystałeś właściwie czasu swojego życia.

3. Grupa badana

W badaniu wzięło udział 127 studentów Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie. Byli to studenci następujących kierunków: stosunki międzynarodowe (rok I), politologia (rok I), pedagogika specjalna – rehabilitacja osób z głębszą niepełnosprawnością intelektualną (rok II) oraz filologia angielska (rok II). 80% stanowiły kobiety, a 20% mężczyźni. 16,5% studiowało więcej niż jeden kierunek. Badano osoby w wieku 18–26 lat ($M=20,47$, $SD=1,334$). 39 badanych oprócz studiowania również pracowało (z czego 30 osób na pełny etat, a pozostali w niepełnym wymiarze). 31,5% regularnie uczęszcza na dodatkowe zajęcia, kursy, kluby sportowe lub inne.

Badania przeprowadzono w styczniu 2013 roku. Odbywało się osobno dla każdego kierunku podczas zajęć akademickich. W przypadku trzech kierunków badani nie znali wcześniej osoby przeprowadzającej badanie, w przypadku jednego kierunku – badacz był jednocześnie wykładowcą prowadzącym zajęcia. Badanie było anonimowe (studenci nie podawali nazwisk, a jedynie pseudonimy).

4. Wyniki – kryteria właściwego wykorzystania czasu życia wymieniane przez studentów

Odpowiedzi na pytania otwarte dotyczące „właściwego wykorzystywania czasu” pokategoryzowano. Na podstawie przeglądu literatury dotyczącej psychologii i pedagogiki temporalnej wyodrębniono wstępnie następujące kategorie: 1) cele – kategoria związana z perspektywą przyszłościową, 2) przyjemność (hedonizm) i/ lub szukanie wrażeń (stymulacja) – kategoria związana z perspektywą terażniejszą hedonistyczną, 3) bycie obecnym „tu i teraz” – wiązana z perspektywą terażniejszą, skoncentrowaną na byciu świadomie obecnym w danej sytuacji, oraz perspektywę transcendentálną, religijną, uwzględniającą skutki po śmierci¹¹. Nie uwzględniono kategorii odnoszących się do perspektywy przeszłościowej, gdyż zgodnie z przewidywaniami nie pojawiły się wypowiedzi odwołujące się do tej perspektywy.

Ponieważ badania miały charakter eksploracyjny, przyjęto model analizy jakościowej, zgodnie z którym punktem wyjścia do sformułowania części kategorii może być analiza uzyskanego materiału i wyodrębnienie (niezałożonych wcześniej) kategorii wyłaniających się z uzyskanego materiału (kategorie empiryczne). Dokonano wstępnego przeglądu materiału i wyodrębniono dodatkowe kategorie. Następnie 2 sędziów kompetentnych (niebędących autorami badań) dokonało przyporządkowania wypowiedzi badanych do tych kategorii. Zgodność sędziów była bardzo wysoka. W przypadku nielicznych wypowiedzi, w zakresie których przyporządkowanie dokonane przez sędziów było niezgodne, podejmowano dyskusję w gronie: 4 osób (2 badaczy i 2 sędziów). Rodzaje wyodrębnionych kategorii oraz częstość ich występowania przedstawiono w tabeli 1.

Większość badanych wymieniała kilka różnych czynników zaklasyfikowanych do różnych kategorii.

Większość badanych (74%) jako kryterium „właściwego wykorzystania czasu” wskazała zrealizowanie celów. Przykłady: właściwie wykorzystać czas życia – *znaczy to zrobienie wszystkiego, o czym się marzy, osiągnięcie zamierzonych celów* (mężczyzna I, lat 19). *Robić to, co ktoś uważa dla niego za ważne. Spełnić swoje cele, stać się tym, kim by się chciało, przede wszystkim spełnić swoje marzenia* (kobieta I, lat 19).

¹¹ Kategoria odnosząca się do ujęcia perspektywy przyszłościowej – zob. Ph.G. Zimbardo, J.N. Boyd, *Paradoks...*, op.cit.; kategoria odnosząca się do ujęcia perspektywy terażniejszej hedonistycznej – zob. ibidem; Kategoria odnosząca się do ujęcia perspektywy terażniejszej – zob. J. Pastuszka, *Człowiek i czas...*, op.cit.; J.M.G. Teasdale i in., *Prevention of Relapse...*, op.cit.; K.W. Brown, R.M. Ryan, *The benefits...*, op.cit.; M. Sobol-Kwapińska, *Życ chwilą...*, op.cit.; kategoria odnosząca się do ujęcia perspektywy transcendentálnej – zob. Ph.G. Zimbardo, J.N. Boyd, op.cit.

Tabela 1. Kryteria „właściwego wykorzystania czasu”, a w szczególności „czasu życia”¹²

Kryterium „właściwego wykorzystania czasu”			Częstość występowania (N=127)
Cele			74%
Przyjemność (hedonizm) i/lub szukanie wrażeń (stymulacja)			61%
Jakość relacji z innymi	13%	Relacje z innymi (w sumie)	49%
Budowanie i utrzymywanie relacji z innymi (spotkania ze znajomymi)	43%		
Rozwój osobisty			34%
Być zadowolonym z życia, szczęśliwym, satysfakcja z życia, jakość życia, poczucie sensu życia			30%
Zostawić coś po sobie i/lub być użytecznym dla innych			17%
Bycie obecnym „tu i teraz”			15%
Osiągnięcia			13%
Uniwersalne wartości (np. dobro, miłość..., które są wprost wymieniane)			12%
Perspektywa transcendentalna, religijna; skutki po śmierci			3%

Źródło: Opracowanie własne.

Dla ponad połowy badanych (61%) kryterium „właściwego wykorzystania czasu” są wartości hedonistyczne (dla większości z nich jest to jedno z kilku kryteriów), a więc „właściwe wykorzystanie czasu” oznacza czerpanie przyjemności i/lub poszukiwanie wrażeń. Studenci piszą, że właściwie wykorzystać czas życia to: *robić to, na co ma się ochotę* (kobieta II, lat 19), *spędzić go na tym, co lubię* (kobieta III, lat 21), *to umiejętność czerpania z życia jak najwięcej, szukanie przygody, znajomości, doświadczenia* (mężczyzna II, lat 20). Ale o byciu obecnym „tu i teraz”, jako właściwym wykorzystywaniu czasu pisze jedynie 15% studentów.

Dla połowy badanych studentów relacje z innymi były tym, co ważne (w kategoriach właściwego wykorzystania czasu). Jednak tylko 13% podkreślała znaczenie jakości relacji budowanych z innymi (np. *zbudowanie stabilnych, głębokich relacji z innymi ludźmi – z przyjaciółmi, rodziną* – wypowiedź kobiety IV, lat 21), pozostali pisali jedynie o wspólnym spędzaniu czasu lub poznawaniu nowych ludzi.

34% badanych podkreślało znaczenie rozwoju osobistego i zdobywania doświadczeń. Przykłady: *Poświęcić odpowiednią ilość czasu na naukę, ciągle się rozwijając, realizować siebie* (kobieta V, lat 20). Właściwie wykorzystać czas życia

¹² Do tych kategorii klasyfikowano zarówno odpowiedzi na pytania o „właściwe wykorzystanie czasu” w perspektywie całego życia, jak i tygodnia.

oznacza: *niemarnowanie go na czynności bezużyteczne, bezwartościowe. Skupienie się na zajęciach rozwijających i budujących doświadczenie* (kobieta VI, 20 lat).

Dla 30% kryterium „właściwego wykorzystania czasu” jest zadowolenie z życia, bycie szczęśliwym, satysfakcja z życia czy jakość życia. Kobieta VII (lat 21) pisze, że będzie miała poczucie „właściwego wykorzystania czasu życia”, jeśli będzie mogła o sobie powiedzieć, że jest szczęśliwym człowiekiem. Dla co piątej osoby ważne jest, aby pozostawić coś po sobie. Wizja wykorzystanego czasu życia 21-letniej kobiety (VIII): *pozostawiłam po sobie wiele dobrego*. Dla 13% badanych kryterium „właściwego wykorzystania czasu” są osiągnięcia. Dla 19-letniego mężczyzny (III) właściwie wykorzystać czas życia to *osiągnąć coś znaczącego, wybić się ponad tę zwykłą szarawość normalnego człowieka, spędzić życie, będąc na jego szczycie*. Ponad 1/10 badanych odwołuje się do realizacji uniwersalnych wartości, takich jak dobro czy miłość. Dla 22-latka (mężczyzna IV) „właściwie wykorzystać czas” to *być dobrym człowiekiem*.

Nie pojawiły się natomiast w ogóle (lub prawie w ogóle) kategorie odnoszące się bezpośrednio do własnych potrzeb (jakkolwiek część celów niewątpliwie ma źródło w potrzebach). Nie wymieniano również obiektywnych zadań, które wymagają realizacji, jak również nie wspomniano o spełnianiu zewnętrznych wymagań. Nie wymieniano też przewyciężania własnych słabości, która to kategoria pojawiała się w badaniach nad marzeniami studentów¹³.

5. Rodzaje celów stanowiących kryteria właściwego wykorzystania czasu

Z uwagi na często występującą kategorię celów i duże zróżnicowanie ich jakości wyodrębniono różne podkategorie celów, z uwagi na różne kryteria – inspirowane się kategoriami wizji wyodrębnionych przez Łukaszewskiego oraz kategoriami marzeń (które mogą, ale nie muszą zostać postawione jako cele) z pracy Kałużnej-Wielobób¹⁴.

¹³ Por. A. Kałużna-Wielobób, *Marzenia współczesnych kobiet w różnych okresach rozwojowych*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja” 2013, nr 1(61).

¹⁴ W. Łukaszewski, *Szanse rozwoju osobowości*, Warszawa 1984; A. Kałużna-Wielobób, *Marzenia kobiet w wieku średnim*, Kraków 2010.

Tabela 2. Podkategorie celów, które były wymieniane jako kryteria „właściwego wykorzystania czasu”

Kryterium podziału celów	Rodzaj celu	Częstość występowania (N=127)
Sfera życia (której dotyczą cele)	zawodowa	52%
	relacyjna (np. rodzina, związek miłosny)	49%
	inne pragnienia i aktywności osobiste	35%
	materialne	19%
	społeczne	4%
	duchowe	2%
Czyje interesy uwzględniają cele	jedynie interes osobisty	84%
	interes osobisty oraz innych (ponadosobisty)	16%
	jedynie interes innych (pozaosobisty)	0%
Rozpiętość perspektywy czasowej wymienianych celów	tylko związane z bieżącymi zadaniami (np. zaliczenie sesji)	39%
	zadania rozwojowe wczesnej dorosłości	48%
	cele z dłuższą perspektywą czasową niż okres wczesnej dorosłości	13%
Sposób postawienia celu	cele finalne (zakańczane) – np. wyjść za mąż, zbudować dom	50%
	rozwojowe (niezakańczane)	21%
	jakościowe doprecyzowanie celu (zdobywać i/lub mieć X tak, aby być w tym szczęśliwym, realizować się)	45%
Śmiałość celów	cele śmiałe – trudne do osiągnięcia, niewielu ludzi to osiąga, ich osiągnięcia wymaga parametrów, których znaczna część ludzi nie posiada, lub wysiłku, działań, których większość ludzi nie podejmuje. Zamierzenia o dużym rozmachu, bardzo ambitne.	7%

Źródło: Opracowanie własne.

Połowa badanych jako kryterium „właściwego wykorzystania czasu” podaje realizację celów zawodowych (*dostałem dobrze płatną i intratną posadę* – podaje jako kryterium 22-letni mężczyzna V), podobna ilość podkreśla rolę celów relacyjnych (*gdy będę szczęśliwą matką, żoną, babcią i będę miała, co opowiadać moim wnukom* – pisze 22-latka, kobieta IX). Czasem te same osoby wymieniają obie te kategorie. Dla 35% właściwe wykorzystanie czasu oznacza zrealizowanie celów odnoszących się do innych pragnień lub aktywności osobistych, np.: *Poznanie nowych, ciekawych miejsc. Zdobywanie wiedzy o świecie poprzez zwiedzanie. Wymiana poglądów z innymi ludźmi.*

Jednak cele, których zrealizowanie będzie oznaczało „właściwe wykorzystanie czasu”, odnoszą się w zdecydowanej większości do zadań wczesnej dorosłości. Cele

z dłuższą perspektywą wymienia jedynie 13%. Tylko 7% wskazuje cele na tyle śmiałe, że niewiele osób je osiąga. Większość wymienianych celów jest osiągnięta lub osiągalna dla większości ludzi. Dla zdecydowanej większości kryterium „właściwego wykorzystania czasu” jest jedynie osobisty interes. Tylko 16% podkreśla również bycie użytecznym dla innych.

6. Kryteria właściwego wykorzystania czasu w perspektywie tygodnia a kryteria wykorzystania czasu życia

W pytaniach o „właściwe wykorzystanie czasu w perspektywie tygodnia studiów” prawie wszystkie osoby badane odnosiły się do obowiązków związanych ze studioowaniem, ale odpowiedzi te mogły być zasugerowane przez samo sformułowanie „tygodnia studiów”. W związku z tym kategorii tej nie uwzględniono w analizach. Jedynie 23% w pytaniach o „właściwe wykorzystanie czasu tygodnia” odwołuje się do tego, co wymienia jako ważne dla „właściwego wykorzystania czasu życia” (zob. tabela 3).

Tabela 3. Kategorie „właściwego wykorzystywania czasu tygodnia”

Czy w pytaniach o „właściwe wykorzystanie czasu w tygodniu studiów” lub „...wakacji” uwzględnione są kryteria, które osoba uznała za ważne dla „wykorzystania czasu życia”	nie	77%
	tak	23%
Czy wymieniano techniki organizacji czasu	nie	51%
	tak	49%

Źródło: Opracowanie własne.

Połowa studentów wymienia proste narzędzia organizacji pracy, takie jak: *Planowanie czasu, np. w kalendarzyku, co kiedy, o której robić. Plan działań na każdy dzień, systematyka. Samodyscyplina, trzymanie się wyznaczonych terminów.*

7. Samoocena w zakresie wykorzystywania czasu

Samoocena w odniesieniu do wykorzystywania czasu u studentów pokazuje, że oceniają swoje wykorzystywanie czasu jako nieznacznie powyżej przeciętnej (w skali 5-stopniowej). Dla czasu tygodnia studiów $M= 3,17$ ($SD=0,840$), dla dotychczasowego czasu życia $M= 3,50$ ($SD= 0,957$), ale dla tygodnia wakacji jest to już $M= 3,50$ ($SD= 0,718$). Rozkłady są w miarę zbliżone do normalnych. Natomiast

przewidywania dotyczące wykorzystania czasu całego życia (w przyszłości) aż do śmierci – są bardziej optymistyczne. Średnia 4,00 (SD= 0,892), ale rozkład wyników nie jest zbliżony do normalnego. Wysoka negatywna skośność (*skewness*) oraz wysoka kurtoza (*kurtosis*) wskazują na to, że większość osób oceniała przewidywane wykorzystanie czasu życia wysoko.

8. Dyskusja wyników

Dyskusja będzie zawierała oprócz omówienia wyników również uwagi dotyczące możliwości praktycznego ich wykorzystania w pracy ze studentami nad wypracowaniem (przez nich) ich indywidualnych, ale adaptacyjnych wzorców „bycia w perspektywie czasu”.

Najczęściej wymienianym przez studentów (74%) kryterium „właściwego wykorzystania czasu życia” była realizacja celów. Jednak jedynie 13% z nich wskazało cele, które wykraczają poza zadania rozwojowe okresu wczesnej dorosłości (założyć rodzinę, zdobyć pracę), mimo że pytania dotyczyły perspektywy całego życia.

Przykład wypowiedzi obejmującej dłuższą perspektywę przyszłościową (kobieta X, l. 21):

Dbać o tych, których się kocha, pomagać ludziom, godnie żyć, dbać o zdrowie, zakochać się, skończyć studia, znaleźć dobrą pracę, założyć rodzinę, mieć 3 dzieci, piękny ogród, psa. Bawić się, modlić i pamiętać o zdrowym rozsądku. (...) 80 lat – 3 dzieci – wspaiały mąż – piękny dom – piękna starość.

Zaleski wymienia dwa aspekty wymiaru przyszłościowego: horyzontalny – granica czasu, do której człowiek sięga myślami, i wertykalny – wypełnienie czasu przez konkretne cele i zamiary¹⁵. Ważna jest rozpiętość czasowa perspektywy przyszłościowej, to znaczy, jak daleko osoba wybiega w przyszłość na poziomie kognitywnym. Duża rozpiętość jest istotnym czynnikiem motywacyjnym, a także wzmacnia odporność na frustrację i wytrwałość w realizacji celów krótkoterminowych¹⁶. Otrzymane wyniki wskazują, że horyzont czasowy (przyszłościowy), jaki obejmują studenci swoimi celami i planami, ogranicza się do okresu rozwojowego, w jakim się aktualnie znajdują. Nie sięgają planami do średniej ani późnej dorosłości. Z badań Zaleskiego wynika, że posiadanie odległych celów

¹⁵ Z. Zaleski, *Transpersonalne „ja”*..., op.cit.

¹⁶ Ibidem.

wiąże się z większym zaangażowaniem w bieżące czynności i większą satysfakcją z teraźniejszych działań, ponieważ bieżące zachowanie jest wówczas postrzegane jako mające instrumentalną wartość do osiągnięcia odległych celów¹⁷. Wypowiedzi jedynie 3% studentów wskazują na refleksję nad śmiertelnością (skończonością życia).

Przykłady:

- 1) Tak, aby w momencie śmierci móc szczerze powiedzieć: byłem dobrym człowiekiem (mężczyzna VI, 20 lat)
- 2) Gdyby ktoś po moim pogrzebie powiedział mojej mamie przez telefon: „Jest Adam?” (imię zmienione), „Przecież on nie żyje”. „Wiem, ale mi się w to, kurwa, wierzyć nie chce” (mężczyzna VII, 22 lata).

W związku ze stosunkowo krótką perspektywą przyszłościową przyjmowaną przez większość studentów warto uwzględnić następujący kierunek pracy nad świadomością czasową u studentów: kierowanie uwagi na rozważania, co chcieliby osiągnąć w późniejszych okresach swojego życia (w średniej i późnej dorosłości, w perspektywie śmierci). Może to sprawić, że planowanie realizacji bliższych czasowo celów również będzie uwzględniało bardziej całościową perspektywę. A wyzwania codzienności będą wywoływać mniejszy stres, jako odnoszone do tego, co ważne w perspektywie całości życia.

Większość studentów stawia sobie jako kryteria „właściwego wykorzystania czasu życia” cele, które są potencjalnie możliwe do zrealizowania dla większości ludzi. Jedynie 7% wymieniało cele trudne do osiągnięcia i przez większość populacji nieosiągalne. Optymistyczne jednak jest to, że aż 45% osób precyzuje cele tak, aby nie tylko je osiągnąć, ale aby realizując je, być szczęśliwym i spełnionym (choć w większości wypadków nie towarzyszą temu opisy, które wskazywałyby na świadomość, w jaki sposób realizować te cele tak, aby były źródłem spełnienia). A sformułowania celów mają charakter ogólnikowy.

Na wagę relacji z innymi ludźmi, spędzania z nimi czasu, na więzi jako ważne dla wykorzystania czasu zwraca uwagę połowa badanych, ale jedynie u 13% towarzyszy temu refleksja nad budowaniem jakości tych relacji (pogłębianie, bliskość). Dla pozostałych kryterium pozostaje wspólne spędzanie czasu. W badaniach Emmons'a cele związane z bliskością z innymi korelowały dodatnio z zadowole-

¹⁷ Z. Zaleski, *Behavioral Effects of Self-goals for Different Time Ranges*, „International Journal of Psychology” 1987, nr 22.

niem z życia¹⁸. Warto byłoby pokazać studentom możliwości i sposoby pracy nad pogłębianiem relacji z innymi. Przydatne mogą tu okazać się: treningi interpersonalne, treningi inteligencji emocjonalnej, doskonalenie komunikacji oraz edukacja w zakresie ludzkich potrzeb.

Jeśli chodzi o kategorie, w których jako kryterium „właściwego wykorzystania czasu” wymieniano czynniki uwzględniające inne punkty widzenia niż „własny interes” osoby badanej, to: 16% osób w swoich celach uwzględniało również interes innych osób; wagę tego, aby być użytecznym dla innych lub pozostawić coś po sobie wymienia mniej więcej tyle samo osób (17%), a znaczenie uniwersalnych wartości, takich jak dobro czy miłość, wymienia 12% badanych. Nie były to jednak kategorie rozłączne, więc niektóre z tych osób znalazły się jednocześnie w więcej niż jednej z powyższych kategorii.

Pytania o „właściwe wykorzystanie tygodnia studiów” oraz „tygodnia wakacji” poprzedzały pytanie o „właściwe wykorzystanie czasu swojego życia”. Jedynie 23% badanych, pisząc o wykorzystaniu czasu tygodnia, odniosło się do tego, co uznali za ważne dla całości życia. Również z obserwacji uczestników warsztatów i treningów wynika, że ludzie rzadko uwzględniają w realizowanym planie tygodnia to, co uważają za naprawdę ważne w perspektywie całości życia. Może to sugerować, że w odniesieniu do organizacji własnego czasu brakuje refleksji nad uwzględnianiem w planie zadań niepilnych, ale ważnych (bo służących realizacji celów czy wartości ważnych dla osoby w perspektywie całego jej życia). Na ten czynnik warto byłoby zwrócić uwagę w pracy z młodymi. Według badań Oishi i in. (1999) – czerpanie satysfakcji w dziedzinie zbieżnej z preferowanym systemem wartości wiąże się z silniejszym zadowoleniem z życia niż satysfakcja czerpana z działań niezwiązanych z preferowanymi wartościami¹⁹.

O ile przyjemność i poszukiwanie stymulacji jako kryteria „właściwego wykorzystywania czasu” pojawiały się często (61% badanych studentów), to wypowiedzi wskazujące na uwzględnienie świadomego bycia „tu i teraz” wymieniło jedynie 15% badanych. Warto byłoby w pracy z młodymi dorosłymi zwracać uwagę, że poszukiwanie przyjemności i/lub stymulacji, jakkolwiek stosowane z umiarem, może pełnić formę relaksacyjną czy zaspokajać potrzebę rozrywki, to na dłuższą metę może prowadzić do uciekania od odpowiedzialności i kontaktu z całością rzeczywistości. Faktyczny kontakt z rzeczywistością wiąże się z doświadczaniem

¹⁸ R.A. Emmons, *Personal Strivings: An Approach to Personality and Subjective Well Being*, „*Journal of Personality and Social Psychology*” 1986, nr 51; idem, *Personal Strivings, Daily Life Events, and Psychological and Physical Well-being*, „*Journal of Personality*” 1991, nr 59.

¹⁹ S. Oishi, E. Diener, E. Suh, R.E. Lucas, *Value as moderator in subjective well-being*, „*Journal of Personality*” 1999, nr 67, s. 157–184.

zarówno tego, co przyjemne, jak i tego, co nieprzyjemne. Osoby szukające jedynie przyjemności, np. budując relację małżeńską, mogą unikać nieprzyjemnych rozmów na trudne tematy pojawiające się w relacji. To unikanie „nieprzyjemnego” może doprowadzić do późniejszego ostrzejszego i niekontrolowanego wybuchu konfliktu lub popsucia stosunków, kiedy tłumione negatywne emocje zostaną nadmiernie skumulowane i doprowadzą np. do niekontrolowanej ekspresji. Natomiast przytomne „bycie tu i teraz” wiąże się z radością życia, kontaktem z rzeczywistością i doświadczaniem zarówno pozytywnych, jak i negatywnych wrażeń. Jest też związane ze świadomym wykorzystywaniem „teraz” dla „celów przyszłości”. Warto byłoby umożliwić studentom (np. na nieobowiązkowych treningach psychologicznych) ćwiczenie świadomego bycia „tu i teraz”. Warto byłoby również skłaniać do refleksji, jak być obecnym w terażniejszości i cieszyć się życiem, realizując swoje cele.

Warto zwrócić uwagę również na to, czego w wypowiedziach studentów brakuje. W wypowiedziach badanych studentów bardzo rzadko przejawiała się świadomość ograniczoności czasu życia. Perspektywa uwzględniająca śmierć może pomóc człowiekowi w uświadomieniu, co naprawdę jest dla niego ważne, oraz skłonić do natychmiastowej realizacji (tego, co ważne w tej perspektywie). Doświadczenia w praktycznej pracy z ludźmi (psychoterapia, treningi psychologiczne) pokazują, że uświadomienie sobie perspektywy ograniczoności czasu życia może np. skierować uwagę na wartość relacji z bliskimi. Na filmach często pojawia się wątek pokazujący, że perspektywa utraty bliskiej osoby sprzyja docenianiu wartości relacji z nią, a w efekcie mobilizuje np. do wyrażania pozytywnych uczuć i pogłębienia kontaktu z tą osobą.

W wypowiedziach badanych występuje wiele ogólnych (czy raczej ogólnikowych) sformułowań, takich jak: „zrealizować swoje cele”, „zrealizować swoje marzenia”, „realizować siebie”. Stosunkowo mało jest natomiast sformułowań konkretnych, wskazujących na precyzyjną wizję tego, co osoba pragnie w życiu zrobić, przeżyć, co jest naprawdę zgodne z nią, co jest jej autentycznym marzeniem. Brak jest również wypowiedzi wskazujących na refleksję nad tym, jak te cele realizować, co robić „teraz” dla ich realizacji i jak zaplanować dążenie do ich osiągnięcia „w przyszłości”. Część sformułowań odnoszących się do hipotetycznej sytuacji „właściwego wykorzystywania czasu życia”, takich jak *dostałem dobrze płatną i intratną posadę* (zamiast: „zdobyłem”, „zapracowałem”, „osiągnąłem”), może wskazywać raczej na postawę oczekiwań i nadziei w stosunku do tego, co przyniesie rzeczywistość niż na postawę wzięcia odpowiedzialności za swój los. Brak jest również sformułowań wskazujących na stawianie problemów do rozwiązania na drodze do realizacji własnych celów czy też przekraczanie własnych barier i ograniczeń. Nie było rów-

niez wypowiedzi wskazujących na potrzebę poszukiwania tego, „co naprawdę dla mnie ważne”. Może wiązać się to ze złudzeniem, że ogólne sformułowanie celów, o których społecznie uważa się, że wiążą się ze szczęściem (np. *mieć dobrą pracę; mieć dobrą żonę/dobrego męża; być szczupłą, umalowaną i modnie ubraną*) jest sposobem na to, aby „mieć udane życie”.

Reasumując – analiza wypowiedzi studentów sugeruje, w większości przypadków, brak pogłębionej refleksji nad swoim życiem, na tym co „dla mnie indywidualnie ważne”, „jak chcę wykorzystać czas swojego życia”. Oczywiście nie sprzyja to świadomemu kierowaniu swoim życiem. Wybory życiowe, sposób wykorzystywania czasu życia mogą być w tej sytuacji wynikiem czynników przypadkowych, innych niż świadoma, poprzedzona refleksją, poszukiwaniami i kontaktem z sobą decyzja jednostki. Te czynniki to mogą być: wzorce przekazane w procesie transmisji międzypokoleniowej, wpływ mediów, wpływ działań marketingowych (których celem jest zysk przedsiębiorstwa, a dużo rzadziej faktyczne dobro jednostki), czy też po prostu przypadek. Pietrasiński zwraca uwagę na zagadnienie wiedzy spóźnionej²⁰. Osoby w późniejszych okresach rozwojowych (średnia czy późna dorosłość) często żałują, że u progu dorosłości nie wiedziały tego, co wiedzą aktualnie, gdyż wówczas dokonałyby innych wyborów, inaczej pokierowałyby swoim życiem.

W związku z tym wydaje się, że ważną funkcją, jaką może spełnić pedagog w stosunku do swoich wychowanków, jest pobudzanie do świadomej refleksji nad swoim życiem, nad tym, co dla danego człowieka ważne, nad świadomym wykorzystywaniem upływającego czasu życia. Funkcją pedagoga mogłoby być inspirowanie do poszukiwań, do stawiania pytań egzystencjalnych: „co naprawdę jest dla mnie ważne?”, „co ma dla mnie wartość (również w obliczu przemijania)?”, „jak chcę wykorzystać niepowtarzalny czas swojego życia?” (inspirowanie, ale nie narzucanie). Według Heideggera „myślimy wówczas, kiedy jesteśmy ugodzeni wezwaniem, tym, co daje do myślenia”²¹. Rolą pedagoga może być wezwanie do myślenia, do refleksji nad życiem. Od woli wychowanka zależy, czy to wezwanie podejmie. Oczywiście, aby inspirować do egzystencjalnych poszukiwań, do myślenia nad własnym życiem, pedagog musiałby sam w odniesieniu do siebie dokonać takiej pogłębionej refleksji. Nie trzeba doświadczyć sytuacji granicznej ani ostrego kryzysu, aby rozpocząć egzystencjalne poszukiwania: „co jest dla mnie naprawdę

²⁰ Z. Pietrasiński, *Czego dowiedziałaś się zbyt późno?*, Warszawa 1979.

²¹ M. Heidegger, *Co to znaczy myśleć?* [w:] *Filozofia współczesna*, J. Tischner (red.), Kraków 1999
za: A. Walczak, *Refleksja jako wyjątkowa przestrzeń aktywności myślowej w perspektywie doświadczeń granicznych*, „Kultura i Wychowanie” 2012, nr 4(2), s. 24.

ważne”, „jak wykorzystam czas swojego życia”. Pedagog może zainspirować do refleksji nad wykorzystaniem czasu swojego życia wychowanków w okresie później adolescencji (wieku młodzieńczym) oraz u progu wczesnej dorosłości.

W pracy ze studentami warto byłoby również uwzględnić prowadzenie treningów stawiania celów, opracowywania strategii ich osiągnięcia, wyznaczania celów tak, aby stały się źródłem energii i motywacji do działania (np. odwołując się do autentycznych marzeń osoby). Przydatne mogłyby również okazać się treningi zarządzania czasem, ale uwzględniające refleksję nad tym, „co naprawdę jest dla osoby ważne”. Określenie, co dla danego człowieka jest naprawdę ważne w perspektywie czasu całego jego życia, może być punktem wyjścia do pracy z nim nad jego sposobami odnoszenia się do wszystkich trzech perspektyw czasowych: przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Mając określone cele, wartości można w ich kontekście rozpocząć pracę nad wspomnieniami z przeszłości, nadając znaczenie wspomnianym epizodom tak, aby były spójne z celami. Można również świadomie wybierać, którym wspomnieniom będziemy poświęcać więcej uwagi. W pracy nad relacją między teraźniejszością a przyszłością warto rozważać, że cele (mimo że odnoszą się do przyszłości) mogą nadawać sens temu, co robimy w teraźniejszości, i pozwala cieszyć się drogą do nich.

Pytanie „jak chcę wykorzystać czas swojego życia?” – to pytanie kluczowe na wszystkich etapach rozwoju człowieka dorosłego.

LITERATURA:

- Boniwell I., Zimbardo P.G., *Zrównoważona perspektywa czasowa jako warunek optymalnego funkcjonowania* [w:] *Psychologia pozytywna w praktyce*, A. Linley, J. Stephen (red.), Warszawa 2007.
- Borcovce T.D., *Life in the Future versus Life in the Present*, „Clinical Psychology: Science and Practice” 2002, nr 9(1).
- Brown K.W., Ryan R.M., *The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-being*, „Journal of Personality and Social Psychology” 2003, nr 84(4).
- Cycoń A., Zaleski Z., *Future Time Perspective and Quality of Life Among High School Students*, „Journal for Mental Changes” 1998, nr 4(2).
- Emmons R. A., *Personal Strivings: An Approach to Personality and Subjective Well being*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1986, nr 51.
- Emmons R.A., *Personal Strivings, daily Life Events, and Psychological and Physical Well-being*, „Journal of Personality” 1991, nr 59.
- Gleick J., *Szybciej*, Poznań 2003.

- Heidegger M., *Co to znaczy myśleć?* [w:] *Filozofia współczesna*, J. Tischner (red.), Kraków 1999.
- Hornik J., Zakay D., *Psychological Time: The Case of Time and Consumer Behavior*, „Journal of Time and Society” 1996, nr 5(3).
- Kałużna-Wielobób A., *Marzenia kobiet w wieku średnim*, Kraków 2010.
- Kałużna-Wielobób A., *Marzenia współczesnych kobiet w różnych okresach rozwojowych*, „Terazniejszość – Człowiek – Edukacja” 2013, nr 1(61).
- King J.R., *The Moment as a Factor in Emotional Well-being*, „Journal of Religion and Health” 1986, nr 25(3).
- Klamut R., *Cel – czas – sens życia*, Lublin 2002.
- Łukaszewski W., *Orientacja temporalna jako jeden z aspektów osobowości* [w:] *Osobowość – orientacja temporalna – ustosunkowanie do zmian*, W. Łukaszewski (red.), Wrocław 1983.
- Łukaszewski W., *Szanse rozwoju osobowości*, Warszawa 1984.
- Oishi S., Diener E., Suh E., Lucas R.E., *Value as Moderator in Subjective Well-being*, „Journal of Personality” 1999, nr 67.
- Pastuszka J., *Człowiek i czas*, „Roczniki Filozoficzne KUL” 1967, nr 15.
- Pawelczyńska A., *Czas człowieka*, Wrocław 1986.
- Pietrasiniński Z., *Czego dowiedziałeś się zbyt późno?*, Warszawa 1979.
- Popiołek K., *Percepcja czasu – czas codzienny i czas życia* [w:] *Czas w życiu człowieka*, K. Popiołek, A. Chudzicka-Czupała (red.), Katowice 2010.
- Sobol-Kwapińska M., *Żyć chwilą? Postawy wobec czasu a poczucie szczęścia*, Lublin 2007.
- Stinissen, W., *Wieczność pośrodku czasu*, Poznań 1997.
- Strack M., Dobewall H., *The Value Structure in Socioeconomically Less Developed European Countries Still Remains an Ellipse*, „Europe’s Journal of Psychology” 2012, nr 8(4).
- Teasdale J.M.G., Segal Z.V., Williams J.M.G., Ridgeway V.A., Soulsby J.M., Lau M.A., *Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-based Cognitive Therapy*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 2000, nr 68(4).
- Walczak A., *Refleksja jako wyjątkowa przestrzeń aktywności myślowej w perspektywie doświadczeń granicznych*, „Kultura i Wychowanie” 2012, nr 4(2).
- Zaleski Z., *Transpersonalne „ja”: Osobowość w trzech wymiarach czasowych*, „Przegląd Psychologiczny” 1988, nr 31(4).
- Zaleski Z., *Behavioral Effects of Self-goals for Different Time Ranges*, „International Journal of Psychology” 1987, nr 22.
- Zimbardo Ph.G., Boyd J.N., *Paradoks czasu*, Warszawa 2009.