

MICHAŁ H. CHRUSZCZEWSKI

Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii

CZAS W NUDZIE

Streszczenie: W tekście przedstawiono – poprzedzone krótkim wprowadzeniem ukazującym omawiane zagadnienia na nieco szerszym tle – dwie koncepcje teoretyczne: Philipa G. Zimbardo i Johna Boyda, dotyczącą czasu psychologicznego, oraz Shelley A. Fahlman, Kimberley B. Mercer-Lynn, Davida B. Flory i Johna D. Eastwooda, traktującą o nudzie. Ponadto przeanalizowano związek subiek-

tywnej percepcji czasu z odczuwaniem nudy. W ramach dwóch wspomnianych koncepcji określono, na podstawie badań własnych, empiryczne zależności pomiędzy czasem psychologicznym a nudą. Użyte wyniki należy rozpatrywać w odniesieniu do jakości życia.

Słowa kluczowe: nuda, perspektywa czasowa.

ZARYS TEMATYKI

Czas fizyczny jest obiektywny i neutralny, czas psychologiczny nie. Można mieć poczucie nadmiaru, marnotrawienia bądź, przeciwnie, niedoboru czasu. Czas może się w naszym odczuciu wlec lub niedostrzegalnie szybko upływać. Oczywiście zarówno dla tych, którzy mają czasu za dużo, jak i za mało oraz dla wszystkich innych obiektywnie płynie on z tą samą, stałą, właściwą sobie prędkością. Czas może być dobry lub niedobry. Inna sprawa, że czasu nie można w żaden sposób naprawdę mieć. To też oczywiste, ale może warte podkreślenia. Kto ma 75 lat, ten je nie tyle ma, ile przeżył. Nie zdoła z tej liczby np. 20 lat komuś korzystnie sprzedać. „Ma” owe lata na prawach wyrażenia językowego, lecz nie rzeczywistego posiadania. Ma je w pamięci...? O tyle, o ile. Czas jest jednym z najważniejszych dóbr nieodnawialnych. Przy czasie jak mało przy czym kontrast między być a mieć wprost uderza. Mimo to wielu ludzi postrzega własny czas raczej w kategoriach posiadania niż doświadczania. A przecież o tym, czy czas oceniamy jako dobry, czy nie, wlokący się niemiłosiernie lub pełny przeżyć, decydują doświadczenia, zdarzenia – to, co się w wyróżnionym przez nas przedziale czasu dzieje lub stało, lub być może stanie (i na co niekiedy mamy lub mieliśmy, lub być może będziemy mieli zauważalny wpływ) oraz jak to pamiętamy (jeśli chodzi o przeszłość) bądź jak sobie wyobrażamy (jeśli mowa o przyszłości).

Zarazem ten doświadczany a nie posiadany czas ma wartość, także materialną, co uwidacznia się w nieszablony sposób w postępowych ujęciach najnowszej ekonomii krytykującej ciasną hegemonię miary produktu krajowego brutto i kalkulującej koszt

czasu wolnego, dojazdu do pracy, pracy domowej czy bezrobocia. Bynajmniej nie chodzi tu o jakiś nowoczesny taylorizm. Istotą tego podejścia jest to,

że nadajemy wartość czasowi, który nie jest bezpośrednio zakontraktowany przez pracodawcę – i który przedsiębiorstwa uważają za bezpłatny, ponieważ nic ich nie kosztuje – jak i czasowi poświęconemu działalności społecznie użytecznej, ale nie objętej obiegami pieniężnymi – takiej jak opieka nad rodziną, upiększanie naszych ogrodów [...] ponieważ przyjemność życia ma wartość. Dobry sen też ma wartość. To nasz czas. [...] Pod kątem regulacji gospodarowania czasem dochodzi się do wniosku, że rynek stanowi strukturalnie niewystarczający mechanizm alokacji zasobów pracy, która wymaga powiązanych ze sobą rozwiązań systemowych (Dowbor, 2017, s. 74–75).

To nie jest tylko teoria, za tym zaczyna iść praktyka, m.in. w Republice Brazylii (São Paulo).

W psychologii jednym z pierwszych, którzy podjęli w sposób systematyczny problematykę czasu, był Kurt Lewin. Wcześniej jeszcze William James wypowiedział się na ten temat, jak i na wiele innych ważnych kwestii, zanim się do psychologii trwale zniechęcił. W szczególności interesowało go, jak długo trwa to, co subiektywnie uznajemy za jednolite teraz (jego zdaniem trwa nie dłużej niż minutę). W Polsce psychologię temporalności zapoczątkował Czesław Nosal, rozwijając zarówno myśl teoretyczną, jak i proponując kwestionariusz do pomiaru różnych aspektów czasu psychologicznego, a od niedawna z wyjątkową aktywnością podejmuje ją Maciej Stolarski we współpracy z Philipem G. Zimbardo i Johnem Boydem, którym zawdzięcza model teoretyczny oraz metodę kwestionariuszową do pomiaru perspektyw czasowych, a którzy – również od dość niedawna – interesują się tym zagadnieniem.

Jednak psychologia nie powstała z niczego. Poprzedziła ją długa tradycja filozoficzna oraz badania i koncepcje fizjologiczne. Nie można w tym miejscu popadać w wywód historyczny, ale warto – w końcu mowa o czasie psychologicznym! – zaznaczyć ciągłość zainteresowań tematyką wykraczającą poza okres tzw. psychologii naukowej. Między innymi św. Augustyn (1998) rozważał problem czasu, w tym percepcji jego trwania i, jak się wydaje, zrobił to z dobrym skutkiem. Doszedł bowiem do konkluzji, że czas przeszły i przyszły wraz z tym, co zawierają lub mogą zawierać, jako nieistniejące tu i teraz, są tym samym niemierzalne. Innymi słowy: przeszłość i przyszłość „istnieją” jedynie w umyśle (dosłownie: duszy), przy czym nie ma przeszłości bez pamięci. **Subiektywistyczny mentalizm czasu psychologicznego i jego inherentny związek z pamięcią** to twierdzenia św. Augustyna, które nadal pozostają w mocy, i które – niekoniecznie *explicite*, niemniej jednak – akceptuje współczesna psychologia temporalności (zjawisk czasowych).

Zimbardo i Boyd (2011) posługują się pojęciem perspektywy czasowej. Wprowadzenie sensownej spójności w wydarzenia poprzez powiązanie własnych przeżyć i rozmaitych społecznych doświadczeń z kategoriami odnoszącymi się do czasu wyraża sens tego pojęcia. Autorzy dodają, że owo nadawanie sensu jest procesem nierzadko zachodzącym nieświadomie. Wskutek wpływu kultury rozwijać się ma u ludzi koncentracja na przeszłości, teraźniejszości lub przyszłości i zachodzą w tym względzie różnice indywidualne. Zarazem koncentracja na danym horyzoncie czasowym może mieć postać postawy pozytywnej albo negatywnej (czyli ktoś może być skoncentrowany na negatywnej przeszłości, a ktoś inny na pozytywnej przeszłości i to są przykłady wspomnianych wcześniej różnic indywidualnych).

W swoim modelu teoretycznym w postaci klasycznej, na podstawie której przeprowadzono najwięcej badań (aczkolwiek model ten różni badacze, nie tylko sami autorzy, modyfikowali¹⁾), Zimbardo i Boyd (1999) wyróżnili pięć perspektyw czasowych: przeszłość negatywną, przeszłość pozytywną, terażniejszość fatalistyczną, terażniejszość hedonistyczną i przyszłość; zaproponowali jednocześnie Kwestionariusz Postrzegania Czasu²⁾ do ich pomiaru. Perspektywa czasowa jest w pewnym sensie czymś dwoistym. Dwojaką jej naturę dostrzeżemy, ujmując ją w kategoriach cechy (czyli mierzalnych kwestionariuszem stałych indywidualnych nastawień, będących wynikiem koncentracji na określonego typu horyzoncie czasowym) oraz stanu (procesu dziejącego się w danych warunkach sytuacyjnych). Można powiedzieć, że perspektywa czasowa jako cecha jest utrwaleniem zbiegających się w danym punkcie orientacji czasowej rezultatów wcześniej (zresztą przez dłuższy czas) działających procesów.

Stwierdzono, że perspektywa czasowa łączy się, i to silnie, z poziomem dobrostanu psychicznego (Zhang, Howell, Stolarski, 2013) oraz z funkcjonowaniem emocjonalnym (Stolarski, Matthews, 2016). W szczególności dobrej jakości życia sprzyja niski poziom koncentracji na przeszłości negatywnej i terażniejszości fatalistycznej, a wysoki na przyszłości, przeszłości pozytywnej i terażniejszości hedonistycznej.

Pusty, źle przeżywany czas, to inaczej nuda. Typową symptomatykę zjawiska nudy określają: brak chęci do działania, poczucie oderwania od tego, co naprawdę w życiu ważne bądź atrakcyjne, zmęczenie, smutek, rozdrażnienie, rozkojarzenie, subiektywne odczuwanie, ciągnącego się nieprzyjemnie, spowolnionego upływu czasu. Nuda łączy się z negatywnymi emocjami, spadkiem koncentracji uwagi, apatią, nieśmiałością, zachowaniami ryzykownymi i impulsywnymi oraz ogólnie niższym zadowoleniem z życia (Fahlman, 2008; Farmer, Sundberg, 1986; Iso-Ahola, Crowley, 1991; Pekrun, Goetz, Daniels, Stupnisky, Perry, 2010; Sommers, Vodanovich, 2000).

Nudę początkowo (w latach 20. XX w.) łączono w psychologii z monotonią w pracy, później (w latach 50. XX w.) zainteresowano się nudą przewlekłą jako zjawiskiem z zakresu patologii osobowości. Jeszcze później, począwszy od prac Marvina Zuckermana, zaczęto wiązać tendencje do przeżywania nudy, niekoniecznie widzianej jako patologia, z cechami osobowości (przegląd tematyki – patrz: Smith, 1981, także Chruszczewski, 2015). Analogicznie jak w przypadku perspektywy czasowej nudę cechuje dualizm: stan – cecha (Fahlman, 2008). Oczywiście podwyższone natężenie nudy jako cechy łączy się ze statystycznie częstszym przeżywaniem nudy jako stanu.

Ponadto w przypadku nudy antecedencje filozoficzne, a nawet teologiczne, są starsze co najmniej o ponad półtora tysiąca lat. Żyjący współcześnie ze św. Augustynem św. Ewagriusz z Pontu (2005) był autorem rozważań o acedii, nazywanej „chorobą mnichów”. Niecierpliwość, beczynność, znużenie, zaniedbywanie obowiązków (w tym modłów), udręczenie nieskończone wolno płynącym czasem, tęsknota za lepszym, bardziej przyjemnym życiem (np. w Aleksandrii czy Konstantynopolu zamiast w pustynnej wspólnocie monastycznej), irytacja i swoiste wypalenie, w tym przypadku religijne, dają obraz tego, co św. Ewagriusz nazywał najuciążliwszym spośród wszyst-

¹⁾ Również autorzy oryginalnego modelu próbowali radykalnych modyfikacji, wprowadzając pojęcie przyszłości transcendentalnej obejmującej czas po śmierci podmiotu (Boyd, Zimbardo, 1997).

²⁾ Podaję nazwę polskiej, niepublikowanej i eksperymentalnej, wersji tego kwestionariusza w opracowaniu Stolarskiego.

kich demonów – demonem południa³⁾. Znacznie później, w interpretacji św. Tomasza z Akwinu, acedia stała się grzechem dobrze znanym pod nazwą lenistwa. Gdyby wziąć w nawias treści religijne, to, co zostanie w opisie acedii, nader jest zgodne z charakterystyką nudy. W szczególności warta podkreślenia jest cechująca zarówno acedię, jak i nudę mieszanka rezygnacji i przygnębienia z podenerwowaniem i rozdrażnieniem.

Spośród nowych psychologicznych ujęć nudy warta uznania jest koncepcja Johana D. Eastwooda i Shelley A. Fahlman (Fahlman, 2008). Autorzy chcieli wyodrębnić składniki nudy, a przy okazji skonstruować kwestionariusz do jej pomiaru. Bazując na literaturze przedmiotu i, wspomagająco, na rezultatach własnych analiz jakościowych, doszli do konkluzji, że głównymi, w zasadzie definicyjnymi, składnikami nudy są: niski poziom aktywności i pobudzenia (brak zaangażowania, poczucie odcięcia od zajmowania się czymkolwiek sensownym); niezadowolenie z podejmowanego tu i teraz działania oraz chęć zmiany swego położenia; osłabienie koncentracji uwagi; zmieniona percepcja czasu, który jest odbierany jako wlokący się nieprzyjemnie; negatywne stany emocjonalne (jak drażliwość, frustracja, złość, lęk, smutek, poczucie pustki itp.); tzw. upośledzona żywotność (rozumiana przez autorów jako oscylacja między zdenerwowaniem i rozdrażnieniem a apatią i zrezygowaniem). Wielowymiarowa Skala Stanu Nudy (Fahlman, 2008; Fahlman i in., 2013) jest kwestionariuszem będącym wyrazem referowanej koncepcji.

W podsumowaniu tego skrótego przeglądu (szerzej o czasie psychologicznym traktują Zimbardo i Boyd, 2011, o nudzie zaś Chruszczewski, 2015, oraz Smith, 1981) warto zaakcentować kilka uderzających zbieżności między zjawiskiem nudy a, niekorzystną psychologicznie, perspektywą czasową. Zbieżności te stały się bowiem punktem wyjścia, relacjonowanego w dalszej części tego tekstu badania własnego. I nuda, i niekorzystna (nieadaptacyjna) perspektywa czasowa korelują (co najmniej korelują, ale nie wyklucza się związków przyczynowych) ze złym samopoczuciem. Mówiąc zaś bardziej psychologicznie: z niskim dobrostanem psychicznym. Upośledzają one jakość życia, łączą się z przeżywaniem negatywnych emocji i to zarówno o charakterze rozdrażnienia skłaniającego do działań impulsywnych, ryzykownych, jak też o charakterze przygnębienia i wycofania. Koszty takich stanów, zwłaszcza jeśli mają one charakter przedłużający się, są wielkie zarówno w wymiarze indywidualnym: poczucie źle przeżywanego, traconego, życia czy zdrowotnym: zagrożenie zaburzeniami psychicznymi, psychosomatycznymi oraz chorobami somatycznymi, jak i społecznym: zakłócenie funkcjonowania w swym najbliższym otoczeniu oraz ekonomicznym: absencję, pogorszenie jakości pracy, pomoc psychologiczno-psychiatryczną, wreszcie – w poszerzonym m.in. przez Dowbora (2017) ujęciu wymiaru ekonomicznego – zanik działalności społecznie użytecznej w czasie wolnym, który jest wtedy wypełniony mniej lub bardziej dokuczliwym cierpieniem. Czas w nudzie jest złym czasem. Oznacza to, zgodnie z teorią Zimbardo i Boyda, niekorzystną, nieadaptacyjną perspektywę czasową, czyli silną koncentrację na terażniejszości fatalistycznej, a niewykluczone, że i na przeszłości negatywnej (nudno jest, nudno było...), natomiast niską na terażniejszości hedonistycznej, przeszłości pozytywnej i, zapewne, przyszłości (nudno jest, nudno było, nie ma się czego spodziewać...).

³⁾ Odniesienie do południa (w sensie pory dnia) ma związek z życiem omawianego autora w seminanchoreckiej osadzie na Pustyni Egipskiej. W południe w wielkim egipskim upale świat zdawał się, nie tylko św. Ewagriuszowi, zastygąć i nieruchomieć w paradoksalnym współlistnieniu bezwładu z natężeniem.

Pozostałe zbieżności, już nie tak specyficzne, bo właściwe wielu innym problemom psychologicznym, to: dwoista natura i postrzegania czasu, i nudy, czyli aspekt sytuacyjny oraz dyspozycyjny obu fenomenów oraz bardzo długa tradycja intelektualna w odniesieniu do nudy i percepcji czasu (odwołałem się do wybranych myślicieli sprzed szesnastu wieków na zasadzie *pars pro toto*).

Pora na sformalizowanie hipotez. Dotyczyły będą one nudy jako stanu i jako cechy z uwagi na istniejące możliwości pomiarowe. W przypadku perspektywy czasowej analogiczny podział istnieje jak dotąd jedynie w teorii. Hipoteza pierwsza: zarówno stan, jak i cecha nudy korelują dodatnio z przeszłością negatywną. Hipoteza pierwsza a: korelacja stanu nudy z przeszłością negatywną jest niższa niż cechy nudy. Hipoteza druga: stan nudy koreluje ujemnie z przeszłością pozytywną. Hipoteza druga a: korelacja stanu nudy z przeszłością pozytywną jest niższa (w sensie wartości bezwzględnej współczynnika) niż cechy nudy. Hipoteza trzecia: zarówno stan, jak i cecha, nudy korelują dodatnio z terażniejszością fatalistyczną. Hipoteza trzecia a: korelacja stanu nudy z terażniejszością fatalistyczną jest wyższa niż cechy nudy. Hipoteza czwarta: zarówno stan, jak i cecha nudy korelują ujemnie z terażniejszością hedonistyczną. Hipoteza czwarta a: korelacja stanu nudy z terażniejszością hedonistyczną jest wyższa (w sensie wartości bezwzględnej współczynnika) niż cechy nudy. Hipoteza piąta: stan nudy koreluje ujemnie z przyszłością. Hipoteza piąta a: korelacja stanu nudy z przyszłością jest niższa (w sensie wartości bezwzględnej współczynnika) niż cechy nudy.

METODA

W badaniu wzięło udział 312 osób, 182 kobiety (58%) i 130 mężczyzn (42%), w zdecydowanej większości młodych dorosłych: średnia wieku 22 lata 4 miesiące (90% miało do 28 lat włącznie, 98% do 38 lat włącznie). Wykształceniem niższym niż średnie cechował się 1% uczestników badania, wykształceniem średnim bez jednoczesnego studiowania – 30% badanych, studiowało (nie mając licencjatu itp.) 47% badanych, wykształceniem wyższym (niezależnie od faktu ewentualnego dalszego studiowania) odznaczało się 22% uczestników omawianego badania.

Do pomiaru stanu nudy użyto Wielowymiarowej Skali Stanu Nudy (WSSN) Fahlman, Mercer-Lynn, Flory i Eastwooda (2013) w polskiej adaptacji mojego autorstwa (nie opublikowanej). W skład kwestionariusza wchodzi 29 pozycji tworzących pięć skal sumujących się na wynik łączny: niezaangażowania, podenerwowania, nieuważności, przygnębienia, odbioru upływu czasu. Autorzy oryginału w ostatnich latach zmienili nomenklaturę i podenerwowanie nazywają silnym pobudzeniem (*high arousal*), przygnębienie zaś słabym pobudzeniem (*low arousal*). Rzetelność skal (α Cronbacha) w moim badaniu była zdecydowanie dobra i nie odbiegała od rzetelności wersji oryginalnej. W szczególności: niezaangażowanie $\alpha = 0,84$, podenerwowanie $\alpha = 0,82$, nieuważność $\alpha = 0,78$, przygnębienie $\alpha = 0,83$, odbiór upływu czasu $\alpha = 0,87$, wynik łączny $\alpha = 0,92$. Trafność polskiej wersji jest przedmiotem badań, skądinąd niniejszy artykuł stanowi przyczynek do walidacji metody.

Nudę jako cechę mierzono Wielowymiarową Skalą Cechy Nudy (WSCN) opracowaną przeze mnie na bazie WSSN tak, aby możliwy był pomiar nudy jako własności dyspozycyjnej. W praktyce oznaczało to przeformułowanie instrukcji oraz drobne zmiany w treści trzech z 29 pozycji. Współczynniki rzetelności skal (α Cronbacha) WSCN w tym badaniu okazały się nieco wyższe niż współczynniki rzetelności skal

WSSN, co było zgodne z oczekiwaniami, gdyż chodziło o właściwość bardziej stabilną niż stan psychiczny, i wynosiły: dla niezaangażowania $\alpha = 0,88$, dla podenerwowania $\alpha = 0,85$, dla nieuważności $\alpha = 0,81$, dla przygnębienia $\alpha = 0,88$, dla odbioru upływu czasu $\alpha = 0,86$, dla wyniku łącznego $\alpha = 0,94$. Badania walidacyjne są w toku; analogicznie jak w przypadku polskiej wersji WSSN relacjonowane studium przyczyni się do udokumentowania trafności i tej metody.

Perspektywę czasową szacowano za pomocą Kwestionariusza Postrzegania Czasu (KPCz) Zimbardo i Boyda w polskiej adaptacji Stolarskiego (nie opublikowanej). Kwestionariusz zawiera pięć skal odpowiadających myśli teoretycznej autorów: przeszłości negatywnej, przeszłości pozytywnej, terażniejszości fatalistycznej, terażniejszości hedonistycznej, przyszłości. Rzetelność skal w moim badaniu (α Cronbacha) przedstawiała się następująco: przeszłość negatywna $\alpha = 0,83$, przeszłość pozytywna $\alpha = 0,81$, terażniejszość fatalistyczna $\alpha = 0,70$, terażniejszość hedonistyczna $\alpha = 0,80$, przyszłość $\alpha = 0,81$. Trafności dowodzą zaś bardzo liczne badania Stolarskiego i jego współpracowników (m.in.: Stolarski i in., 2014; Stolarski i Matthews, 2016).

Badani wypełniali WSSN, KPCz, następnie – nie uwzględnione w tym artykule: Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae w polskiej adaptacji Bogdana Zawadzkiego, Jana Strelaua, Piotra Szczepaniaka i Magdaleny Śliwińskiej (1998) oraz STAI Charlesa D. Spielbergera, Richarda L. Gorsucha i Roberta E. Lushene'a w polskiej adaptacji Charlesa D. Spielbergera, Jana Strelaua, Marii Tysarczyk i Kazimierza Wrześniewskiego (Wrześniewski, Sosnowski i Matusik, 2002) – po czym zajmowali się wypełnianiem WSCN.

WYNIKI

Przedstawienie rezultatów badawczych rozpoczyna się od statystyk opisowych wszystkich mierzonych zmiennych, które zamieszczono w tabeli 1. Można przy tym zauważyć, że wartości bezwzględne współczynników skośności i kurtozy są dosyć niskie, poniżej jednego.

W tabeli 2 zestawiono korelacje perspektyw czasowych ze stanem i cechą nudy, czyli zasadnicze wyniki badania pozwalające na zweryfikowanie postawionych hipotez. Hipotezy dotyczyły ogólnego stanu i cechy nudy (których wskaźnikami wyniki są łączne w WSSN bądź WSCN), niemniej dla lepszej orientacji ukazano też korelacje perspektyw czasowych ze składowymi stanem i cechą nudy. Współczynniki korelacji dotyczące hipotez wyróżniono grubszą czcionką.

Różnica współczynników korelacji nudy jako stanu i nudy jako cechy okazała się istotna statystycznie ($p < 0,05$) tylko dla przeszłości negatywnej. Nuda rzeczywiście współwystępuje z koncentracją na przeszłości negatywnej i w istotnie większym stopniu odnosi się to do cechy nudy niż do jej stanu. Siła związku jest przy tym, nawet dla stanu, dość znaczna. Koncentracja na przeszłości pozytywnej koreluje ujemnie z nudą; siła związku jest niska. Silniej – a przy tym dodatnio – nuda koreluje z terażniejszością fatalistyczną, natomiast wcale nie wiąże się z terażniejszością hedonistyczną. Związki nudy z koncentracją na przyszłości są zaś bardzo słabe, niemniej istotne statystycznie i ujemne.

W pewnym stopniu brak zróżnicowania współczynników korelacji stanu oraz cechy nudy z perspektywami czasowymi tłumaczy znaczna współzmiennność stanu

TABELA 1. Statystyki opisowe wszystkich zmiennych

	<i>M</i>	<i>SD</i>	skośność	kurtoza
stan: niezaangażowanie	22,55	11,26	0,36	-0,27
stan: podenerwowanie	10,73	6,69	0,53	-0,24
stan: nieuważność	10,69	5,30	0,13	-0,69
stan: przygnębienie	9,54	6,99	0,57	-0,41
stan: odbiór upływu czasu	9,17	6,94	0,62	-0,31
stan: wynik łączny	62,69	28,11	0,33	-0,21
cecha: niezaangażowanie	24,91	12,12	0,13	-0,53
cecha: podenerwowanie	12,71	6,53	0,20	-0,50
cecha: nieuważność	11,27	5,35	0,10	-0,65
cecha: przygnębienie	10,41	7,27	0,42	-0,81
cecha: odbiór upływu czasu	7,81	5,77	0,52	-0,67
cecha: wynik łączny	67,12	29,48	0,08	-0,62
przeszłość negatywna	30,10	7,72	-0,04	-0,48
przeszłość pozytywna	31,21	6,63	-0,54	0,01
teraźniejszość fatalistyczna	23,26	5,64	0,12	-0,11
teraźniejszość hedonistyczna	52,81	8,26	-0,16	0,03
przyszłość	44,64	8,06	-0,38	0,41

i cechy nudy ($r = 0,70, p < 0,001$). Cecha oznacza przeciw tendencję do przeżywania zgodnych z nią stanów. W przypadku nudy tendencja ta jest całkiem silna. Warto jednak, przed wydaniem ostatecznego werdyktu, w celach sprawdzających posłużyć się obliczeniami korelacji cząstkowych. Wyniki tych obliczeń zawarto w tabeli 3.

Stawia to w nowym świetle hipotezy: drugą a, czwartą a i piątą a. Chociaż brak było znaczącej przewagi w wartości bezwzględnej korelacji z cechą nad korelacją ze stanem nudy, to – po usunięciu tego, co wspólne stanowi i cesze nudy – otrzymano wzór zgodny, co prawda nie z treścią, ale z duchem, przywołanych hipotez. Innymi słowy, nuda jako cecha bardziej łączy się z perspektywami czasowymi niż nuda jako stan. Wyjątkiem jest teraźniejszość fatalistyczna, w równym stopniu powiązana ze stanem, jak i cechą nudy.

W celu uporządkowania bardziej szczegółowych związków korelacyjnych różnych składników stanu i cechy nudy z perspektywami czasowymi, postanowiono posłużyć się regresją liniową (metoda eliminacji wstecznej) i korelacją wielokrotną, biorąc każdą z pięciu perspektyw czasowych za zmienną wyjaśnianą, a składniki stanu i cechy nudy za zmienne wyjaśniające. Wyniki – czyli standaryzowane współczynniki β – podano w tabeli 4. Puste pola odpowiadają predyktorom nieistotnym statystycznie. Grubszą czcionką wyróżniono wiersz, który zawiera poprawiony współczynnik determinacji, czyli procentowy udział nudy w wariancji danej perspektywy czasowej.

Widać, że nuda ma znaczny wkład jedynie w koncentrację na przeszłości negatywnej, mały – w koncentrację na przeszłości pozytywnej, teraźniejszości fatalistycznej i przyszłości, praktycznie zaś żaden w koncentrację na teraźniejszości hedonistycznej. Zaskakuje, że odbiór upływu czasu (ani jako stan, ani jako cecha) nie okazał się

TABELA 2. Związki korelacyjne perspektyw czasowych ze stanem i cechą nudy

	stan suma	cecha suma	stan nzg.	cecha nzg.	stan pdnr.	cecha pdnr.	stan nwż.	cecha nwż.	stan przgn.	cecha przgn.	stan czas	cecha czas
przeszł. negat.	0,40***	0,53***	0,36***	0,47***	0,30***	0,46***	0,28***	0,38***	0,43***	0,54***	0,11*	0,16**
przeszł. pozyt.	-0,20***	-0,25***	-0,16**	-0,17**	-0,19**	-0,21***	-0,07	-0,12*	-0,25***	-0,32***	-0,06	-0,19**
teraźn. fatalist.	0,35***	0,36***	0,32***	0,34***	0,26***	0,31***	0,25***	0,25***	0,30***	0,32***	0,16**	0,16**
teraźn. hedonist.	0,02	0,10	0,05	*0,13	-0,02	0,10	0,04	**0,18	-0,02	-0,01	0,01	-0,01
przyszł.	-0,14*	-0,19**	-0,23**	-0,24**	-0,03	-0,05	-0,11	-0,24***	-0,03	-0,07	-0,04	-0,11

suma – wynik łączny, nzg. – niezaangażowanie, pdnr. – podenerwowanie
 nwż. – nieuważność, przgn. – przygnębianie, czas – odbiór wpływu czasu
 *** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

TABELA 3. Związki perspektyw czasowych z cechą nudy przy wyeliminowaniu wpływu stanu nudy i na odwrót

	cecha nudy (kontrola stanu)	stan nudy (kontrola cechy)
przeszłość negatywna	0,38***	0,05
przeszłość pozytywna	-0,15*	-0,06
teraźniejszość fatalistyczna	0,17**	0,16**
teraźniejszość hedonistyczna	0,12*	-0,06
przyszłość	-0,12*	-0,03

*** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

TABELA 4. Wkład stanu i cechy nudy w perspektywy czasowej

	przeszłość negatywna	przeszłość pozytywna	teraźniejszość fatalistyczna	teraźniejszość hedonistyczna	przyszłość
stan: niezaangażowanie	0,11		0,18		-0,27
stan: podenerwowanie					
stan: nieuważność				-0,16	0,20
stan: przygnębienie			0,14		
stan: odbiór upływu czasu					
cecha: niezaangażowanie					
cecha: podenerwowanie	0,16		0,16		0,21
cecha: nieuważność				0,29	-0,38
cecha: przygnębienie	0,38	-0,32			
cecha: odbiór upływu czasu					
R	0,57	0,32	0,39	0,21	0,35
R ²	0,32	0,10	0,15	0,05	0,13
poprawione R²	0,32	0,10	0,15	0,04	0,11

istotnym predyktorem którejkolwiek z perspektyw czasowych. Zwracają uwagę przeciwnie znaki przy współczynnikach β nieuważności jako stanu i cechy w roli predyktorów teraźniejszości hedonistycznej i przyszłości, do czego wrócę w dyskusji.

DYSKUSJA

Uzyskane wyniki przemawiają na korzyść hipotezy pierwszej, drugiej, trzeciej i piątej, nie popierają zaś hipotezy czwartej. Nuda (ujmowana zarówno jako stan, jak i cecha) jest dodatnim korelatem przeszłości negatywnej, ujemnym przeszłości pozytywnej, dodatnim terażniejszości fatalistycznej i ujemnym przyszłości, jednak nie wykazuje związku z terażniejszością hedonistyczną. Związek cechy nudy z przeszłością negatywną jest istotnie silniejszy niż analogiczny związek stanu nudy, natomiast dla pozostałych perspektyw czasowych nie ma różnic w sile ich związków z nudą jako stanem i jako cechą. Aczkolwiek, kiedy rozważymy korelacje cząstkowe, przekonamy się, że to cecha, a nie stan nudy, koreluje z perspektywami czasowymi! Przy kontroli wpływu cechy nudy korelacje stanu nudy tracą istotność statystyczną z wyjątkiem terażniejszości fatalistycznej, skorelowanej zarówno z cechą, jak i stanem nudy. Zasadniczo można zaś powiedzieć, że – zgodnie z oczekiwaniem – nuda współwystępuje z nieadaptacyjnym układem perspektyw czasowych.

Z kolei brak prostej korelacji nudy z terażniejszością hedonistyczną teoretycznie mógłby maskować zależność krzywoliniową. Nie tylko osoby o niskiej koncentracji na tej perspektywie czasowej mogłyby częściej lub mocniej doświadczać nudy, ale również te o koncentracji wysokiej – zgodnie z tezami Zuckermana (Zuckerman, Eysenck, Eysenck, 1978) o impulsywnym poszukiwaniu przyjemności przez osoby wrażliwe na nudę. Niestety raczej tak nie jest, przynajmniej w odniesieniu do zebranych danych. Podzieliłem bowiem badanych na podstawie wyników w zakresie terażniejszości hedonistycznej na trzy mniej więcej równoliczne grupy: dolną (32%), środkową (33%) i górną (35%), po czym wykonałem jednoczynnikową analizę wariancji dla najpierw stanu, potem cechy, nudy jako zmiennych wyjaśnianych, uzyskując brak statystycznie istotnych efektów (stan: $F_{(2, 308)} = 0,38, p > 0,05$; cecha: $F_{(2, 301)} = 1,28, p > 0,05$). W szczególności odczuwanie nudy przez grupę środkową nie było słabsze niż przez grupy skrajne. Trzeba więc przyjąć, bazując na korelacjach cząstkowych z tabeli 3, że skupienie na terażniejszości hedonistycznej łączy się bardzo słabo i dodatnio z cechą nudy. W szczególności stwierdzono występowanie dodatnich korelacji, bardzo słabych, pomiędzy terażniejszością hedonistyczną a cechą niezaangażowania oraz cechą nieuważności, co ukazuje śladową zależność o kierunku przeciwnym niż głoszony przez hipotezę trzecią, za to zbieżnym z (wspomnianą wcześniej) linią interpretacji w duchu koncepcji Zuckermana. Nieuważność wydaje się wszak echem impulsywności właściwej poszukiwaniu doznań.

Interesujące jest to, że zdecydowanie najsilniejsze korelacje nudy wystąpiły w odniesieniu do przeszłości negatywnej. Za jeszcze ciekawsze można uznać, że w istocie chodzi o związek cechy nudy z przeszłością negatywną, o czym przekonano się wykorzystując rachunek korelacji cząstkowych. Nudzie jako cesze udało się przypisać aż 32% wariancji przeszłości negatywnej. A zatem osoby z dyspozycyjną skłonnością do przeżywania nudy bardziej koncentrują się na przeszłości negatywnej (obejmującej siłą rzeczy m.in. wspomnienia przeżywanych stanów nudy). Ale, ponieważ to tylko korelacje, równie słuszne jest stwierdzenie, że osoby skoncentrowane na przeszłości negatywnej częściej rozwijają w sobie dyspozycję do nudy. Wziąwszy jednak pod uwagę, że perspektywy czasowe są swoistymi indywidualnymi uogólnieniami doświadczenia życiowego wraz z próbami nadania mu sensu, za bardziej prawdopodobną uznaję pierwszą interpretację: **nuda jako cecha przyczynia się do zafiksowania na wspomnieniach złych przeżyć**, czego wyrazem są wyższe wyniki na wymiarze przeszłości negatywnej w ujęciu Zimbardo i Boyda.

Dodam, że pisząc o nudzie, miałem tu na myśli przede wszystkim **przygnębienie**. Ze wszystkich składników nudy ten właśnie, znacznie silniej niż pozostałe, łączył się z przeszłością negatywną (patrz tab. 4). Na tej samej zasadzie można stwierdzić, że nuda jako cecha przyczynia się do skupienia na teraźniejszości fatalistycznej (tu jeszcze działa nuda jako stan) i hedonistycznej, osłabia zaś skupienie na przeszłości pozytywnej i przyszłości. Na podstawie uzyskanych wyników należały twierdzenia te wziąć w umowny nawias, czyli traktować ze znaczną ostrożnością, gdyż stosowne współczynniki korelacji były bardzo niskie. Nie dotyczy to oczywiście przeszłości negatywnej, co okazało się najważniejszym poznawczo wynikiem tej prostej etudy. Ponadto za walor przeprowadzonego badania trzeba uznać poparcie trafności WSSN i WSCN, a zarazem wykazanie sensu idei wprowadzenia pomiaru cechy nudy (czyli nie ograniczenia się do adaptacji kwestionariusza i mierzenia wyłącznie stanu nudy).

Ograniczeniami badania mogą być zasadniczo mało zaawansowane analizy statystyczne oraz nieuwzględnienie zbiorczego wskaźnika zaproponowanego przez Stolarskiego, czyli wskaźnika odchylenia od zrównoważonej perspektywy czasowej (Stolarski, Bitner, Zimbardo, 2011). Jednocześnie porównania przeprowadzone oddzielnie dla każdej z pięciu perspektyw czasowych pozostają wymowne. Problematyczne są, niekonkluzywne niekiedy, wyniki analiz regresyjnych.

W dalszych badaniach warto byłoby (poza dodaniem wskaźnika Stolarskiego) połączyć nudę, perspektywę czasową i dobrostan psychiczny, a także postarać się naszkicować linie głównych oddziaływań w przestrzeni tych zmiennych. W szczególności interesujące mogłyby być relacje badanych osób na temat wizji własnego życia za kilka lat, posiadania sprecyzowanych bądź nie celów życiowych i siły własnego przekonania o możliwości osiągnięcia tych celów. Połączenie satysfakcji z życia z poczuciem własnej skuteczności i określaniem celów jako funkcjami nudy i perspektywy czasowej wydaje się szansą na pogłębienie i poszerzenie analiz, a zarazem uzyskanie przydatnych społecznie rezultatów.

BIBLIOGRAFIA

- Augustyn (1998). *Wyznania*. Kraków: Instytut Wydawniczy Znak.
- Boyd, J.N., Zimbardo, P.G. (1997). Constructing time after death: the transcendental-future time perspective. *Time & Society*, 6(1), 35–54.
- Chruszczewski, M.H. (2015). Psychologiczne koncepcje nudy. *Ruch Pedagogiczny*, 86(2), 15–31.
- Dowbor, L. (2017). *Co to za gra? Nowe podejścia do ekonomii*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Książka i Prasa.
- Ewagriusz z Pontu (2005). *Pisma ascetyczne* (t. 1). Kraków–Tyniec: Wydawnictwo Benedyktynów.
- Fahlman, S.A. (2008). Development and validation of the Multidimensional State Boredom Scale. Niepublikowana praca doktorska, Faculty of Graduate Studies, York University, York (Kanada). [http://www.todmanpsychology.org/resources/Development%20and%20validation%20of%20the%20multidimensional%20state%20boredom%20scale%20\(diss.\)%20\(Fahlman,%202009\).pdf](http://www.todmanpsychology.org/resources/Development%20and%20validation%20of%20the%20multidimensional%20state%20boredom%20scale%20(diss.)%20(Fahlman,%202009).pdf) [dostęp: 1.05.2014].
- Fahlman, S.A., Mercer-Lynn, K.B., Flora, D.B., Eastwood, J.D. (2013). Development and validation of the Multidimensional State Boredom Scale. *Assessment*, 20(1), 68–85.
- Farmer, R., Sundberg, N.D. (1986). Boredom proneness – the development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 4–17.
- Iso-Ahola, S.E., Crowley, E.D. (1991). Adolescent substance abuse and leisure boredom. *Journal of Leisure Research*, 23(3), 260–271.

- Matthews, G., Stolarski, M. (2005). Emotional processes in development and dynamics of individual time perspective. W: M. Stolarski, N. Fieulaine, W. van Beek (red.), *Time Perspective Theory: Review, Research, and Application. Essays in Honor of Philip G. Zimbardo* (s. 269–286). Cham: Springer.
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L.M., Stupnisky, R.H., Perry, R.P. (2010). Boredom in achievement settings: exploring control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology, 102*(3), 531–549.
- Smith, R.P. (1981). Boredom: a review. *Human Factors: The Journal of the Human Factors and Ergonomics Society, 23*(3), 329–340.
- Sommers, J., Vodanovich, S.J. (2000). Boredom proneness: its relationship to psychological- and psychical-health symptoms. *Journal of Clinical Psychology, 56*(1), 149–155.
- Stolarski, M., Bitner, J., Zimbardo, P.G. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time & Society, 20*(3), 346–363.
- Stolarski, M., Matthews, G. (2016). Time perspectives predict mood states and satisfaction with life over and above personality. *Current Psychology, 35*(4), 516–526.
- Stolarski, M., Matthews, G., Postek, S., Zimbardo, P.G., Bitner, J. (2014). How we feel is a matter of time: relationships between time perspective and mood. *Journal of Happiness Studies, 15*(4), 809–827.
- Wrześniewski, K., Sosnowski, T., Matusik, D. (2002). *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI. Polska adaptacja STAI. Podręcznik* (wyd. 2, rozsz.). Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P., Śliwińska, M. (1998). *Inwentarz osobowości NEO-FFI Costy i McCrae. Adaptacja polska. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Zhang, J.W., Howell, R.T., Stolarski, M. (2013). Comparing three methods to measure a balanced time perspective: the relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies, 14*(1), 169–184.
- Zimbardo, P.G., Boyd, J.N. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable individual-difference metric. *Journal of Personality & Social Psychology, 77*(6), 1271–1288.
- Zimbardo, P.G., Boyd, J. (2011). *Paradoks czasu*. Warszawa: WN PWN.
- Zuckerman, M., Eysenck, S.B.G., Eysenck, H.J. (1978). Sensation seeking in England and America: cross-cultural, age, and sex comparisons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 46*(1), 139–149.

TIME AND BOREDOM

Abstract: The text presents two theoretical concepts: psychological time (by Philip G. Zimbardo and John Boyd) and boredom (by Shelley A. Fahlman, Kimberley B. Mercer-Lynn, David B. Flor and John D. Eastwood). A relationship between subjective perspective of time and feeling of boredom is described. Operating in the

framework of the two concepts and basing on own research, the empirical relationship between psychological time and boredom was defined. The results should be analyzed with reference to life quality.

Keywords: boredom, temporal perspective.