

Jolanta Kopka*

ZDROWIE PSYCHICZNE A CZASOWY WYMIAR ŻYCIA SPOŁECZNEGO

Abstrakt. W artykule odpowiadam na pytanie, czym jest zdrowie psychiczne w odniesieniu do społeczeństwa, jakie są w efekcie jego uwarunkowania i obiektywne manifestacje. Przyjmuję założenie, że postęp w tej dziedzinie jest możliwy tylko wtedy, kiedy adaptacja do potrzeb społecznych dotyczy wszystkich wymiarów ludzkiej aktywności, podczas gdy „nierówny” rozwój potencjałów wprowadza zakłócenia, skutkujące zaburzeniami psychicznymi. Postęp ograniczony do jednej sfery (gospodarczej, politycznej, kulturowej) jest destrukcyjny dla równowagi psychicznej ludzi.

Życie w czasach szybkich przemian, „płynnych”, nastawionych na ruch, zmianę, wielość stanowi duże wyzwanie dla psychicznej konstrukcji ludzi i wymaga zarówno przewartościowań aksjornormatywnych, jak i zastosowania nowych technik adaptacyjnych.

Jednym ze wskaźników tych zmian jest stosunek do czasu, organizacja czasu, interpretacja czasu i jego rola w kreowaniu nowych porządków społecznych. Wydaje się, że próby zrozumienia przemian postaw wobec czasu mogą pokazać nam uwarunkowania życia i zdrowia psychicznego w nowej perspektywie, zakładam, że mającej dla tych eksplikacji znaczenie zasadnicze.

Słowa kluczowe: zdrowie psychiczne, czas, przemiany postaw.

1. Czy społeczeństwo może być zdrowe psychicznie?

Czy możemy odnieść kategorię „zdrowia psychicznego” do społeczeństwa? Czy możemy mówić o zdrowym lub chorym psychicznie społeczeństwie? Czy rozumienie zdrowia psychicznego jako dobrostanu fizycznego, umysłowego i społecznego człowieka może charakteryzować także zbiorowości?

Pojęcie zdrowia psychicznego nie jest jednoznaczne. Potocznie rozumiane jest jako brak chorób i zaburzeń psychicznych, ale może oznaczać także: stan równowagi psychicznej, zintegrowane funkcje i struktury, zdolności do działań efektywnych i produktywnych, zdolności adaptacyjne ludzi, zdolności do harmonijnego współżycia z otoczeniem i jego przekształcania, zespołową sprawność

* Dr hab., prof. nadzw. SAN, Katedra Socjologii, Instytut Dziennikarstwa i Socjologii, Wydział Społeczno-Humanistyczny, Społeczna Akademia Nauk w Łodzi, ul. Sienkiewicza 9, 90-113 Łódź.

wszystkich funkcji psychicznych, hierarchiczne działanie zespołów funkcji pod kontrolą funkcji rzeczywistości (Dąbrowski, red. 1979: 7–36). Żadne z tych ujęć nie da się w całości wykorzystać w analizach stanu psychicznego społeczeństw. Jak więc można je opisać?

Uogólniając, można po pierwsze, opisać stan psychiczny społeczeństwa opisując wszystkich jego członków, szukając prawidłowości, dominant, reguł. Są to ważne analizy, pozwalające poznać dominujące typy osobowości, wyodrębnić zjawiska społeczne, niekiedy o charakterze patologicznym, rozpoznać prawidłowości przemian. Drugim, bardziej ryzykownym, co do trafności ostatecznych diagnoz, działaniem jest próba powiązania przemian kulturowych ze strukturą potrzeb ludzi, także traktowanych jako zmienny element rzeczywistości społecznej. Powinniśmy sobie odpowiedzieć na pytanie, czy przemiany zachodzące w otoczeniu społecznym ludzi mogą mieć wpływ na ich zdrowie psychiczne? Założenie takie staje się oczywiste w sytuacji zdefiniowania zdrowia społecznego jako swoistego dobrostanu fizycznego, umysłowego i społecznego człowieka. Należy więc pytać, w jaki sposób przemiany zachodzące w społeczeństwie oddziałują na zdrowie psychiczne jego członków? Które z nich sprzyjają integracji, a które – dezintegracji osobowości? Czy możemy wnioskować o zmieniającej się odporności ludzi na oddziaływanie zmieniającego się środowiska?

Próbując odpowiedzieć na te pytania, musimy uwzględnić zmieniające się definicje zdrowia i choroby psychicznej w społeczeństwie, także w dyscyplinach naukowych zajmujących się tą problematyką oraz ewolucję postaw wobec różnego rodzaju zaburzeń psychicznych. Ujawnianiu tych zaburzeń sprzyjają: niższy poziom ostracyzmu wobec osób je posiadających, zmiany świadomości ludzi w kwestii chorób psychicznych i polityka zdrowotna państwa.

2. Czy zmiany służą zdrowiu psychicznemu ludzi?

Zawsze miarą dokonujących się zmian jest ludzka świadomość. W obiektywnej ich ocenie trudno jednakże byłoby się zgodzić, że nigdy jeszcze w historii ludzkości nie mieliśmy do czynienia z sytuacją zmian tak szybkich, istotnych dla różnych, jeśli nie wszystkich, sfer aktywności człowieka i obejmujących tak znaczną część ludzkości.

Zmianom podlegają: przestrzeń polityczna, gospodarcza, społeczna. Gwałtowny rozwój technologii, rewolucja informatyczna, demokratyzacja w płaszczyźnie politycznej, gospodarczej, ale także komunikacyjnej, wymuszają nieustanną adaptację i aktywności przystosowawcze, ukazują świat „płynnym”, ryzykownym, choć kuszącym zwielokrotnionymi szansami.

Intensyfikujące się nieustannie kontakty międzyludzkie, niekiedy nabierające charakteru pośredniego, rzeczowego, instrumentalnego, powiększający się,

nie tylko w płaszczyźnie politycznej, ale i społecznej, obszar wolności, indywidualizacja działań, relatywizacja ocen i płynność identyfikacji wspólnotowych nie sprzyjają poczuciu bezpieczeństwa ludzi. Ludzie muszą nie tylko przystosowywać się do zmian technologicznych, ale także zmieniać pracę, tworzyć nowe ideologie pracy, inaczej wypoczywać, inaczej się uczyć, redefiniować relacje ze środowiskiem itd. Co prawda, choć zmiany wprowadzają zawsze pewien niepokój, a często poczucie zagrożenia, to zależnie od tego, jaki mają charakter, mogą przez niektórych być oczekiwane i pozytywnie oceniane.

Zarówno identyfikacje wspólnotowe, jak i etyczne, a więc przyswojone układy aksjonormatywne, podlegają nieustannej relatywizacji przede wszystkim w wyniku pragmatyzowania się większości wymiarów ludzkiego życia. Jednostka pozbawiona tych więzów musi być zorientowana na własne dobro, sama musi formułować oceny, kontrolować siebie, doskonalić własne sprawności. Wszystkiemu towarzyszy poczucie ryzyka, przygodności, niepewności.

Spółczesne społeczeństwa określa się często jako „społeczeństwa doznań” (Marjański 1998: 37). Czerpanie przyjemności z życia w przekonaniu większości ludzi nadaje mu sens. Orientacja na doznania staje się uniwersalnym wzorem działań. „Życie chwilą”, choć nie może być utożsamiane z hedonizmem, często do niego prowadzi. W „społeczeństwie doznań” priorytet mają potrzeby jednostkowe, tzn. wyrażane przez jednostkę, jeśli nawet są sterowane zewnętrznie. Współczesny człowiek stara się „łapać chwilę”, żyć jak najszybciej, żyć jak najprzyjemniej. W tej sytuacji często dochodzi do rozchwiania systemu wartości, a nawet pustki aksjologicznej. Brak osadzenia w systemach aksjologicznych, zepchnięcie moralności na dalszy plan ograniczają podmiotowość jednostki. Z kolei im mniej podmiotowości, tym większa podatność na wpływy zewnętrzne oraz próby „złożenia” własnej tożsamości z zewnętrznymi, a nie wewnętrznymi składnikami osobowości.

Zwróćmy uwagę, że wieloaspektowe zmiany inspirowane są przez przemiany ekonomiczne, wymagające przede wszystkim **orientacji pragmatycznej**, która ze swojej istoty nastawiona jest na teraźniejszość i na aktualny układ interesów. Odwoływanie się do zasad, tradycji, kultury, religii, przeszłości stanowi raczej przeszkodę w praktycznej działalności ludzi.

Obserwowana wielość warunków życia i szybkość zmian każe także ludziom inaczej spojrzeć na tradycje, autorytety, instytucje. Stałość własnych wartości wydaje się iluzoryczna – jeżeli wszystko się zmienia, jeśli ludzie kierują się tak różnymi regułami, to dlaczego uparcie trwać przy tym, co było „wczoraj”? W szybko zmieniającym się świecie **pozytywnie oceniana jest już bowiem sama zmiana**, chęć jej dokonania, sama aktywność, która do niej prowadzi. Taka „optyka” wydaje się groźna dla dotychczasowych łańcuchów norm i wartości, a także poczucia bezpieczeństwa ludzi, tym bardziej że refleksja nad wartościami ma wtórny charakter wobec samej chęci zmiany.

Brak obciążeń związanych z przeszłością, tradycją, autorytetami, ortodoksją i in. ma podnosić poziom skuteczności w „płynnych czasach”. Zarówno wartości kulturowe, jak i moralne nie tylko nie mają uniwersalnego, racjonalnie uporządkowanego charakteru, ale zmienność i relatywizm mają stanowić ich trwałe atrybuty, adekwatne do zapotrzebowania rzeczywistości.

Rosnąca potrzeba wolności staje się kolejną cechą konstruującą współczesnego człowieka. Wobec wielu możliwości człowiek musi być wolny w swojej aktywności – zarówno w sensie fizycznym, jak i psychicznym. Świat nieograniczonych wyborów wymaga bowiem wolności ludzi nieograniczonej przez wartości, nakazy, zakazy, kontrolę społeczną, style życia, ekonomię i politykę. Ta wolność otwiera nas na zmiany, ale zmiany bezkierunkowe, bez determinującej je aksjologii i nadającego sens celu.

Czy za taką wolnością idzie zawsze odpowiedzialność? Dzieje się tak tylko wtedy, gdy działania nasze są efektem naszej racjonalności. Nasza wolność nie zawsze jest przez nas „przerabiana”, bywa oddawana innym, przez nich zagospodarowywana. Jean pisze, że w najniższej wspólnej kulturze (NWK) funkcjonujemy według tej samej zasady, jak automaty do gier. Musimy wybierać z przygotowanych dla nas odpowiedzi, rozwiązań – szybko i bez zastanowienia:

Nie należy rozważać zaproponowanych odpowiedzi ani zastanawiać się nad nimi; trzeba za to odnaleźć, a raczej dojrzeć, „zobaczyć” właściwą odpowiedź, zarejestrować ją jako bodziec, w oparciu o ten sam optyczno-motoryczny schemat, z jakim mamy do czynienia w przypadku fotokomórki (B a u d r i l l a r d 2006: 127).

Wiedzieć oznacza raczej widzieć, natychmiast rozpoznawać sytuacje, selekcjonować pozytywne i negatywne relacje międzyosobowe lub po prostu być obecny.

Świadomość ludzi może być także traktowana jako efekt **mediatyzacji** rzeczywistości. Człowiek współczesny staje wobec ogromu informacji, których nie jest w stanie przyjąć, przetworzyć, nadać im sens. Odczuwając ogromną potrzebę informacji będących namiastką wiedzy ludzie przypisują wielkie znaczenie środkom masowego przekazu, przydając im rolę kreatora i sędziego własnych działań. To poprzez media dowiadujemy się, co jest dobre, a co złe, czego powinniśmy pragnąć, jak żyć, jakich dokonywać wyborów. Tę rolę mediom przychodzi łatwo pełnić w sytuacji przeciążenia, przestymulowania, zmęczenia w warunkach **ciągłej tyranii upływającego czasu**.

Wobec wszechobecności mediów i ich atrakcyjności człowiek współczesny szuka w wirtualnej rzeczywistości sensu swojego życia. Jednocześnie jednak traci wrażliwość niezbędną w realnym świecie, gdyż świat medialny jest epizodyczny, odwracalny, pozbawiony związków przyczynowo-skutkowych. Sytuacja ta ułatwia z pewnością społeczną komunikację, czyli fundamentalną cechę współczesnego społeczeństwa, ale jednocześnie utrudnia proces kształtowania się **tożsamości jednostkowych i zintegrowanych osobowości**. Powstawanie zintegrowanych osobowości wobec równoczesnej medialnej obecności różnych wartości i dyskursów etycznych przy odrzuceniu tradycji, autorytetów i wszech-

obejmującej pragmatyzacji życia, orientacji na wartości materialne, prymatu wolności nad odpowiedzialnością, staje się bardzo trudne, w całości niemożliwe. Człowiek o zachwianym poczuciu tożsamości i rozchwianej psychice „sam nie wie, czego chce”, ma nieustabilizowane poczucie podmiotowości i kontroli nad własnym życiem. Jego działanie dokonuje się pod wpływem otoczenia i przez to może mieć niespójny charakter, prowadzić do trwałej dezintegracji osobowości.

Opisywane przemiany mogą doprowadzić do zjawisk deficytu tożsamości i działać dezintegrująco na psychikę ludzi, chociażby przez współlistnienie wielości definicji własnego „ja”, wewnątrznie sprzecznych.

Jaka jest więc przyszłość ludzi w świecie szybkich zmian dotyczących praktycznie wszystkich dziedzin życia społecznego i wszystkich sfer aktywności jednostki? Fascynację atrakcyjnymi wytworami techniki, nowe formy komunikacji, wirtualne światy możemy „mieć” za cenę **rezygnacji z tego, co nas zatrzymuje w jakimś miejscu i czasie – tradycji, religii, etyki, lokalności, wspólnoty**. Czy jednak to przejście od „uporządkowania” do zmian w warunkach chaosu i nieograniczonej wolności oznacza dla ludzi postęp, poprawę kondycji, większe poczucie bezpieczeństwa w bliskich związkach z innymi ludźmi, czy może rozpad, destabilizację ich społecznych światów?

3. Jak ludzie zmieniają czas, a czas ludzi...

Czas wraz ze wzrostem dynamiki życia społecznego, nieustannymi zmianami i wzrastającą rolą aktywności ludzkiej staje się coraz bardziej ważnym aspektem rzeczywistości społecznej. Uznając, za Emilem Durkheimem, że czas jest „faktem społecznym”, tym samym łączymy go z rytmem życia społecznego, zakładamy, że stanowi odzwierciedlenie ludzkiej świadomości, ale i ukierunkowuje ludzkie działania. Durkheim pisał, że skoro w świecie można zaobserwować wiele różnorodnych reprezentacji czasu, a kategoria czasu jest historycznie różnorodna, to oznacza, że musi być społecznie tworzona i tworząca. Czasu nie można zaobserwować, ponieważ jest niezależny od podmiotów i przedmiotów obserwacji, można jedynie o nim wnioskować. Czas zmieniając swoje formy w historii musi mieć swoje źródła w społeczeństwie, ponieważ to w społeczeństwie ustala się jego znaczenie, strukturę dla możliwej społecznej komunikacji (D u r k h e i m 1990: 17–18).

Postęp techniki, na niespotykaną wcześniej skalę, pozwolił częściowo zwolnić się ludziom z rytmów natury: ciemności, zimna, gorąca, sezonowości pożywienia, starzenia się, chorób i wielu innych ograniczeń. Wydłużyła się długość życia ludzi, pokonanych zostało wiele schorzeń, przy nieustannych zapowiedziach dalszych sukcesów, rozwinęła się transplantologia, poprawiła się jakość życia, rozwój inżynierii genetycznej umożliwił powoływanie do życia nowych gatunków roślin, zwierząt, ale także ingerowanie w ludzkie genotypy.

Wprowadzając zmiany w materiale genetycznym, wracamy jakby do początków czasu. Nagroda Nobla z dziedziny medycyny i fizjologii w 2012 r. dla Johna Gordona z Wielkiej Brytanii oraz Shinyi Yamanaki z Japonii dotyczył badań nad potencjałem komórek, który można wykorzystać, aby je „cofnąć” w czasie do stadium, w którym posiadały one cechy komórek macierzystych, a tym samym działać w kierunku nawet trzykrotnego wydłużenia życia człowieka. Pomijam tu ważny problem, a mianowicie niemożliwość przewidzenia wszystkich skutków tych rozwiązań, choć analizy takie, z uwzględnieniem poszczególnych osiągnięć nauki i techniki, byłyby z pewnością interesujące.

W kontekście odniesień do czasu warto zwrócić uwagę na pojawianie się nowych rytmów życia, sekwencji, a także na ogromne, dotychczas niespotykane tempo tych zmian. Duża szybkość zmian stanowi z pewnością czynnik dezorientujący jednostkę i zaburzający jej dotychczasowe wizje porządków rzeczywistości.

Ludzie przekraczając to, co wcześniej było uznane za nieprzekraczalne, **uczynili siebie sprawcami rzeczywistości**, ingerując nawet w wartość najistotniejszą, tj. życie. Manipulowanie życiem, nie tylko ludzkim, przekonanie o rosnących, wprost nieograniczonych możliwościach, budowało podstawy kreacji, a także dawało poczucie własnej wolności i mocy. Ludzie starają się coraz częściej tworzyć porządki, a nie odczytywać zamysły Boga. Ponadto pojawiły się nowe możliwości zapisu zdarzeń, pozwalające na twórcze przekształcanie relacji między teraźniejszością, przeszłością a przyszłością wraz z pojawieniem się filmu i innych form zapisu. Czasowość została poddana „montażowi”, czas trwania sekwencji zdarzeń zostaje poddawany nieograniczonym modyfikacjom: jest skraccany, poszerzany, powtarzany, kasowany, zmieniane są jego treści, dostosowywany do aktualnych potrzeb, przetwarzany.

Już pod koniec XIX w. jedną z najważniejszych cech społecznej komunikacji staje się **prędkość**. Zachłanność ludzka, przy świadomości ograniczoności czasu, sprzyjała dążeniu do coraz lepszego jego wykorzystania. W tej samej jednostce czasu możemy szybciej się przemieścić, przesłać informację, towar. Z czasem coraz bardziej kolejność i trwanie zdarzeń zostały zastąpione przez **natychmiastowość i równoczesność**. Procesy te nasiliły się wraz z rewolucją informatyczną, kiedy to informacje zaczęły być przesyłane z prędkością światła do każdego miejsca w globalnym systemie. Mierzenie, numerowanie i liczenie czasu pozwalało nie tylko go dobrze zagospodarować, ale dawało subiektywne poczucie bezpieczeństwa przez świadomość panowania nad czasem. W perspektywie metafizycznej poznawanie i nazywanie tego, co znajduje się poza sferą decyzyjną ludzi oznacza zbliżenie do boskości, zdobycie władzy nad tym, co funkcjonuje poza ich kontrolą. Dyscyplina czasowa daje władzę nad własnym i cudzym życiem (albo jej złudzenie), jednocześnie jednak instrumentalizuje czas.

Zmienia się także wartość życia, śmierci, wieczności, nieśmiertelności. Człowiek, nie mogąc wyjść poza czas, próbuje dezawuować wieczność. Zygmunt Bauman ostrzega jednak w książce *Ponowoczesność jako źródło cierpień*:

cokolwiek się w życiu ludzkim liczy, liczy się dlatego, że życie ludzkie ma kres, i że ludzie o tym wiedzą. [...] Gdyby się kiedyś udało im śmierć pokonać – wszystkie te sprawy, jakim oddają się i nad jakimi pracują mozolnie, by nadać jakiś sens swemu ulotnemu życiu, straciłyby znaczenie. Cała kultura, jaką znamy i bez której nie wyobrażamy sobie sensownego życia – sztuka, polityka, nauka i technika, zawiała się pokrewieństwami i obcości, sojuszów i animozji – poczęła się w miejscu tragicznego, lecz także płodnego w następstwa spotkania nieskończoności, jaka przysługuje życiu duchowemu człowieka, ze skończonością ludzkiego fizycznego bytowania (B a u m a n 2000: 255).

Spółczesne społeczeństwo cechuje swoista dyskredytacja Boga, natury, także w kwestii czasu. Pojawiło się coraz bardziej powszechne przekonanie, że ludzkość z wykorzystaniem najnowszych technik komunikacyjnych, medycznych, farmakologicznych, grzewczych, żywnościowych, genetycznych, kosmicznych i in., jest w stanie przedłużyć życie, zapewnić trwanie w pamięci następnych pokoleń, tym samym stworzyć pozory nieśmiertelności.

Postawy te znalazły już swoje odbicie w nowoczesnym humanizmie. John Carroll pisał, że humanizm:

usiłował zastąpić Boga człowiekiem, ustawić człowieka w centrum stworzenia – zdeifikować człowieka. Jego ambicją było ustanowienie ludzkiego porządku na ziemi – ładu całkowicie i bez reszty ludzkiego. Z czasem: wyniosłe i zuchwale „jestem” zdegenerowało się do poziomu bytowania nieuleczalnego inwalidy oglądającego życie przez szpitalne okno (C a r r o l l 1994: 2–6).

We współczesnej socjologii mówimy przede wszystkim o czasie społecznym, czyli czasie odnoszonym do społecznego kontekstu. Czas ten nie ma charakteru ilościowego, lecz jakościowy, jest także niejednorodny, nieciągły, może być odwracalny, linearny, cykliczny, spiralny, może się „zatrzymywać” lub „przyspieszać”. Elżbieta Tarkowska pisze:

Na czas społeczny składają się wzory zachowań temporalnych i wyobrażenia czasu, czyli zjawisk takich, jak trwanie, przemijanie, zmiana, następstwo. Czas społeczny jest czasem wspólnym dla zbiorowości, to znaczy wytworzonym przez tę zbiorowość w procesie interakcji między jej członkami; przeżyty, zinternalizowany, podzielany przez wszystkich lub większość członków zbiorowości; obudowany normami i wartościami; pełni funkcje poznawcze, komunikacyjne i regulacyjne; jest środkiem budowania więzi społecznej i kształtowania się poczucia identyfikacji grupowej (T a r k o w s k a 1992: 23).

Stosunek do czasu i sposób jego strukturalizacji stanowi element świadomości społecznej, tzw. świadomość temporalną.

Socjologiczne zainteresowania czasem i świadomością temporalną wymagają pogłębionej analizy zachodzących zjawisk, wymuszają porzucenie analiz „na powierzchni czasu” na rzecz dynamiki zdarzeń oraz jednostkowych i grupowych orientacji czasowych i struktur poznawczych. Niewykluczone również, że studia naukowe mogą pomóc ludziom współczesnym zrozumieć i przezwyciężyć rzeczywistość składającą się ze sfragmentyzowanego czasu, rozproszonego

świata i siebie i połączyć to w spójną całość (H. Meyerhoff 1955, za: Tarkowska 1992: 30). Aron Guriewicz, uważając, że czas jest jednym z ważniejszych czynników, które charakteryzują istotę kultury, pisze:

Sposób percepcji czasu ujawnia wiele podstawowych trendów społeczeństwa i klas, grup i składających się nań jednostek. Czas zajmuje ważne miejsce w „modelu świata” charakteryzującym daną kulturę (obok elementów takich, jak przestrzeń, przyczyna, zmiana, liczba) (H. Meyerhoff 1955, za: Tarkowska 1992: 33).

Stosunek do czasu ulega zawsze zmianom wraz z przemianami zachodzącymi w całym społeczeństwie. Każda epoka historyczna kształtuje własną świadomość temporalną. Rozwijającej się gospodarce kapitalistycznej towarzyszyło przekonanie, że „czas to pieniądz”, że należy „gospodarować” czasem, że czas należy „kontrolować”, czasu nie należy „marnować”, należy czas „oszczędzać”, czas można komuś „oddać”, „sprzedać” itp.

Piotr Sztompka, przywołując Pitrima Sorokina i Roberta Mertona, pisze o **kulturowym odzwierciedleniu czasu** w podzielanych zbiorowo symbolach, wartościach, regułach, wzorach lub normach: „[...] Rezultatem zróżnicowania kultur są mocno zakorzenione **kulturowe „profile czasowe”** występujące w różnych zbiorowościach. Odbijają się one na całym stylu życia społeczeństw, wspólnot lokalnych, grup społecznych” (Sztompka 2012: 540).

Najważniejsze dla charakterystyki przemian w stosunku do czasu wydaje się jego utowarowienie i kompresja. O **utowarowieniu, czyli komodyfikacji**, mówimy, kiedy czas staje się pieniądzem i zaczyna przynosić zyski lub straty, a więc, kiedy staje się abstrakcyjną wartością wymienną. Jedni ludzie sprzedają swój czas (według różnych stawek), inni go kupują od tych, którzy go mają lub korzystają z ekskluzywnych urządzeń „oszczędzających” czas. O **kompresji** czasu mówimy natomiast wtedy, kiedy czas jest przeliczalny na pieniądze, dąży się do jak najbardziej efektywnego jego wykorzystania, a wydajność i prędkość stają się naczelnymi zasadami wyznaczającymi ludzką aktywność. Im więcej pragniemy zyskać, tym bardziej pragmatycznie podchodzimy do danego nam czasu, „śpieszymy się”, aby jak najwięcej osiągnąć w jak najmniejszym odcinku czasowym. Stąd zjawisko „eksplozji prędkości”, czyli nieustannej poprawy czasu wykonywania różnych czynności, zaczynając od technicyzacji produkcji, poprawiającej nie tylko komfort wytwarzania, ale również liczbę i jakość wytwarzanych produktów, przez przyspieszenie przemieszczania się ludzi, rzeczy, wiedzy i informacji.

Jeremy Rifkin pisał (1987: 3–4), że: „Idea oszczędzania i kompresji czasu naznaczyła najpierw psyche człowieka Zachodu, a teraz większości ludzi na ziemi”. Ta kompresja czasu dotyczy jednakże nie tylko sfery działalności gospodarczej, ale także każdej innej w wymiarze społecznym i kulturowym. Filippo Tommaso Marinetti, twórca ruchu futurystów, już w 1909 r. pisał: „Czas i przestrzeń umarły wczoraj. Już teraz żyjemy w absolutie, ponieważ stworzyliśmy wieczną i wszechobecną prędkość” (Adams 2010: 152).

Rewolucja informatyczna i pojawiające się w jej wyniku społeczeństwo sieci zmodyfikowały związki między czasem a ruchem w przestrzeni. Teraźniejszość nabrała cech globalności, a ludzie w swoich działaniach muszą uwzględniać procesy nie tylko jednorodne i przyczynowo-skutkowe, ale procesy o charakterze sekwencyjnym, nieprzyczynowym. Rzeczywistość zaczęła funkcjonować zarówno w porządku chronoskopowym, jak i chronologicznym. Zjawiska i procesy społeczne, tworząc rzeczywistość, a więc istniejąc w czasie rzeczywistym, choć niekoniecznie – terażniejszym, pozbawione zostają swoich kontekstów. Zdaniem Paula:

Teletechnologie czasu rzeczywistego [...] zabijają czas „teraźniejszy”, izolując go od jego tu i teraz na korzyść komunikacyjnego gdzie indziej, które nie ma nic wspólnego z naszą „konkretną terażniejszością” na świecie, ale jest „dyskretną teleobecnością” gdzie indziej, pozostającą całkowitą tajemnicą (Virilio 1995: 10–11).

Tenże Virilio pisał również, że ludzie, w wyniku przeładowania informacjami, łamania barier czasu i przestrzeni osiągnęli stan graniczący z „**deprywacją sensoryczną**”. Ten nieustanny w historii wzrost prędkości przekracza niekiedy biologicznie uwarunkowane możliwości człowieka. Ludzki wyścig z czasem przyjął formę **kompresji przez przyspieszenie**, ramy czasowe działania, jak pisze Virilio, zostają skompresowane do zera, a rezultaty rozciągnięte w wieczność, transmisja i transplantacja są natychmiastowe, natychmiastowość i wieczność jednocześnie tworzą fuzję wszystkich czasów.

Ludzie złamali determinizm czasowości. Obecne możliwości techniczne i idąca za nimi organizacja życia społecznego i gospodarczego, pozwoliły pokonać przestrzeń i czas, subiektywnie tworząc rzeczywistość. O tym właśnie myślał **Manuel Castells**, podsumowując swoje rozważania w książce *Społeczeństwo sieci* w rozdziale *Na krawędzi wieczności: beczasowy czas*. Autor podkreślał konieczność, także wśród fizyków i biologów, przyjęcia kontekstualnego ujmowania czasu. Za przyczyną rozwoju technik komunikacyjnych, przyjął za Haroldem Innisem, że „modny umysł to umysł zaprzeczający istnieniu czasu” (Castells 2010a: 453–491). Pisze, że czas linearny, mierzalny i przewidywalny jest „rozbijany” w społeczeństwie sieci. Nie chodzi jednakże ani o relatywizację czasu zgodnie ze społecznym kontekstem ani o powrót do odwracalności czasu przy pomocy cyklicznych mitów, ale o coś głębszego:

to przemieszanie czasów, tak by stworzyć wieczny wszechświat, nie samorozszerzający się, ale samopodtrzymujący, nie cykliczny, ale losowy. Nie odwołujący się do siebie samego, lecz wychodzący poza siebie, inwazyjny: beczasowy czas, używający technologii, by uciec od kontekstów swego istnienia i zawłaszczyć wybiórczo jakąkolwiek wartość, którą każdy z kontekstów może zaoferować wiecznej terażniejszości (Castells 2010a: 456–457).

Dla Castellsa przemiany czasu są konsekwencją przemian kulturowych polegających na zmianie w cyklach życia: pracy, wypoczynku, prokreacji, pojawianiu

się społecznej arytmii., odejściu od wcześniej wypracowanego porządku chronologicznego, na rzecz czasu chronoskopowego. Możemy być w różnych miejscach, możemy być w teraźniejszości lub w przeszłości i przyszłości, możemy w końcu mieć wiele tożsamości i wiele z nimi związanych przyszłości.

Wydaje się, że już stwierdzenie jednoczesności i bezpośredniości zdarzeń ma duże znaczenie dla powiększania obszaru beczasowości. Możliwość otrzymania natychmiastowych informacji z całego świata, wymieszanych z tymi z najbliższego sąsiedztwa, możliwość wielokrotnego i szczegółowego odtwarzania zdarzeń, przy przekraczaniu także barier językowych, możliwość interakcji w czasie rzeczywistym są niczym innym, jak łamaniem porządku linearnego, chronologicznego. Porządki chronologiczne lub alfabetyczne, encyklopedyczne przestają istnieć, a podlegają zachciankom, temporalnemu kolażowi, zależnemu od społecznych kontekstów.

Czy ta beczasowość lub raczej możliwość manipulowania czasem nie zmieni naszego oglądu historii, która jest przecież porządkiem temporalnym i nie wytworzy w nas przekonania, że jesteśmy „panami stworzenia”? A czy to źle, że tworzymy sekwencje czasowe, przecież i tak ostatecznie mamy świadomość własnej skończoności?

Castells uważa, że żyjemy równocześnie w kulturze tego, co wieczne i tego, co ulotne, choć zaraz dodaje, że opis ten nie odnosi się do całego czasu w ludzkim doświadczeniu: „W rzeczywistości, w naszym świecie, większość ludzi i większość miejsc żyje w różnych temporalnościach” (2010a: 485). I dalej:

Bezczasowy czas należy do przestrzeni przepływów, podczas gdy dyscyplina czasowa, czas biologiczny i społecznie zdeterminowane sekwencjonowanie charakteryzują miejsca na całym świecie, materialnie strukturując i destrukturując nasze sfragmentyzowane społeczeństwa (Castells 2010a: 487).

Nasze czasy cechuje niebywałe przyspieszenie i kompresowanie czasu, znikają sekwencje czasu, a nawet – sam czas. Pokazują to m.in. badania tzw. ngramów, podstawowej jednostki nowej dziedziny nauki, tj. kulturomii. W jej ramach prowadzone są studia nad częstotliwością występowania różnych słów – kluczy we wszystkich publikacjach, jakie Google Books zamieniła na postać cyfrową i umieściła w swojej bazie, obejmującej lata 1600–2008. Analizy te pokazują swoiste „kariery” nazw, lat, nazwisk, haseł, a więc jak długo i z jaką intensywnością „utrzymują się” w obiegu. Wojciech Orliński w „Gazecie Wyborczej” pisał w kontekście badań ngramów:

Okazało się, że coraz wcześniej zyskujemy sławę (czyli moment, w którym dany ngram szczytuje w książkach). W XIX wieku trzeba było średnio czekać do wieku 43 lat, teraz już do 29. Szybciej też jednak ją tracimy. Okres połowicznego zaniku książkowych wzmianek o sławnym człowieku to w XIX wieku 120 lat, dziś – 71. [...] Jak odkryli naukowcy z Google’a, okres połowiczny życia danego roku staje się coraz krótszy. Rok 1880 spadł do połowy szczy-

towej popularności dopiero w roku 1912, czyli po 32 latach. Tymczasem rok 1963 połowę osiągnął już w 1973, czyli po dziesięciu latach. Wniosek: coraz szybciej zapominamy o przeszłości (Orlinski 2010).

Staliśmy się panami naszych czasów, a przynajmniej takie uzyskujemy przekonanie. Chcąc uzyskać więcej w tym samym czasie przyspieszamy („gonimy”) czas, łamiemy jego linearny porządek, sięgamy po wcześniej niedostępne nam sekwencje, ale czy mamy go więcej? Albowiem, jak pisał psycholog Robert Ornstein w swojej książce *On the Experience of Time*, postrzeganie czasu to proces poznawczy, zatem podlega on adekwatnym złudzeniom. Ogólnie rzecz ujmując, im więcej procesów poznawczych występuje w danym okresie, tym dany czas ocenia się jako dłuższy (R. Ornstein 1970, za: Zimbardo, Boyd 2009: 21).

4. Co pokazują dane empiryczne?

To, że zmiany warunków życia zmieniają nasze doznania i życie psychiczne jest sprawą oczywistą. Należy również wnioskować, że mogą oddziaływać na poziom zdrowia psychicznego ludności, ewentualnie występujące zaburzenia w postawach i zachowaniach oraz choroby psychiczne.

Istnieje wiele sfer życia społecznego, które najprawdopodobniej oddziałują na ludzką psychikę. Zainteresowanie badaczy powinno się sprowadzać do szukania odpowiedzi na pytania o rodzaj i siłę tych wpływów. W opracowaniu tym zwrócono uwagę na szybkość zmian we współczesnym świecie, konieczność dostosowywania się do nich, ale także nieustannego, dalszego przekształcania rzeczywistości. Ważną zmianą jakościową jest brak stałych odniesień aksjonormatywnych, także autorytetów i struktur.

Wiele z tych zmian wiąże się z odmiennym stosunkiem do czasu jako formy organizacji naszego życia. Im więcej zmian, tym czas i konieczność jego liczenia stają się ważniejsze, czas zdaje się organizuje całą przestrzeń naszej aktywności, a nie mogąc go „rozciągnąć” zaczynamy go modyfikować, sprzedawać, kupować, „cofać”, „odtworzać”, przewidywać przyszłość, po prostu nim manipulować.

Ten „biegnący” coraz szybciej świat, „społeczeństwo doznań” Janusza Mariańskiego, „społeczeństwo ryzyka” Ulricha Becka, „społeczeństwo w stanie obłęzenia” Zygmunta Baumana, w „ponowoczesności jako źródle cierpień” itd. pokazują trudy związane z koniecznymi niekończącymi się adaptacjami do zmieniającego się świata. Na zdrowie psychiczne oddziałują nie tylko rodzaj i tempo zmian. Istotną sprawą są umiejętności dostosowania się do tych zmian, a w końcu – do życia w warunkach nieustającej zmiany. Pamiętajmy również, że to, co stresowało poprzednie pokolenia nie musi stresować ludzi współcześnie.

W Polsce na te uwarunkowania nakładają się także problemy związane z transformacją systemową, obecnie także – kryzysem gospodarczym, w tym

rosnącym bezrobociem. Zmniejszające się poczucie bezpieczeństwa dezorganizuje osobowość, zwiększając poczucie lęku, niekiedy neurotycznego. Zaburzenia te mogą mieć różny charakter i różne przyczyny. Najczęściej mówi się o depresji, samobójstwach, schizofrenii, nerwicach, alkoholizmie, innych uzależnieniach, zaburzeniach afektywnych, behawioralnych.

Według danych *Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego* (2007), z roku na rok rośnie liczba osób z zaburzeniami psychicznymi. W latach 1990–2004 wskaźnik osób leczonych z powodu zaburzeń psychicznych wzrósł – w grupie leczonych ambulatoryjnie o 131%, a w grupie hospitalizowanych o 45%.

Ważniejsza w tym przypadku wydaje się jednakże informacja, że znacznie szybciej niż wskaźniki rozpowszechnienia występowania omawianych zaburzeń, rosną wskaźniki zapadalności, uwzględniające osoby zgłaszające się po raz pierwszy do leczenia w danym roku. Tak więc, od 1990 do 2004 r. wskaźnik zapadalności w lecznictwie ambulatoryjnym wzrósł o 136%, a w lecznictwie całodobowym o 84%.

W tych 15 latach najczęściej były hospitalizowane osoby z zaburzeniami niepsychotycznymi, wskaźnik w tym okresie wzrósł o 85%, podczas gdy osób z zachowaniami psychotycznymi (polegającymi na znacznym upośledzeniu percepcji rzeczywistości, jak: urojenia, omamy, rozkojarzenia, zachowania regresywne) było aż o 220% więcej. O 80% więcej było też osób z zaburzeniami poalkoholowymi. Choć najniższe wskaźniki dotyczyły zażywających substancje psychoaktywne, to dynamika ich wzrostu była największa, w lecznictwie szpitalnym wzrost wynosił 800%, w ambulatoryjnym – 225%.

Symptomatyczny dla rozpoznania dynamiki zjawiska zaburzeń psychicznych w społeczeństwie jest także fakt, że rósł odsetek osób młodych wymagających adekwatnej specjalistycznej opieki. W całym kraju było to 10% populacji młodych osób do 18. roku życia, ale np. w Krakowie częstość zaburzeń depresyjno-lękowych sięgała 25–28% młodzieży w wieku 10–17 lat. Bardzo dużym problemem o rosnącym znaczeniu jest spożywanie różnego rodzaju używek (alkohol, narkotyki, dopalacze, nikotyna).

Choć Polska nie jest krajem o wyjątkowym zagrożeniu zdrowia psychicznego obywateli, to wciąż wzrasta ilość leków przeciwdepresyjnych, kupowanych na recepty, a światowe prognozy przewidują, że schorzenia depresyjne w najbliższym dwudziestoleciu wysuną się na drugie miejsce po chorobach układu krążenia (Heitzman 2010: 55).

Sygnalizowane tendencje niekoniecznie muszą świadczyć o faktycznym nasileniu się zaburzeń psychicznych w społeczeństwie. Możemy mówić o większym uświadomieniu ludzi w kwestii chorób psychicznych, poprawiającej się edukacji zdrowotnej, większym społecznym przyzwoleniu na ujawnianie tych zaburzeń, a także o rozwoju nauk medycznych i badań empirycznych. Także opinie ludzi na temat chorób psychicznych nie muszą być adekwatne do ich stanu zdrowia psychicznego.

CBOS przeprowadził w dniach 5–16 września 2012 r. badania reprezentatywne na próbie losowej dorosłych mieszkańców Polski, dotyczące opinii na temat zagrożeń zdrowia psychicznego, obaw o własne zdrowie, znajomości zagadnienia, kontaktów z chorymi psychicznie (*Komunikat z badań BS/132/2012...* 2012). Okazało się, że większość osób (70%) jest przekonanych, że warunki życia w Polsce są szkodliwe dla zdrowia psychicznego ludzi, ale jednocześnie jest to (sic!) o 2% mniej niż w 2008 r. i o 15% mniej niż w 2005 r.

Pytani o czynniki szkodzące zdrowiu psychicznemu ludzi i zwiększające ryzyko zachorowania na choroby psychiczne wymieniali najczęściej brak pracy (77%), o 3% częściej niż w roku 2008, ale o 12% rzadziej niż w 2005 r. Systematycznie wzrastała liczba osób wskazujących na rolę różnego rodzaju używek (39% w 2005, 46% w 2008 i 48% w 2012). Ciekawą sprawą jest jednakże zmniejszająca się liczba wskazań na biedę (w wyżej wymienionych latach: 41, 37, 30%) oraz na poczucie niepewności jutra (25, 24, 19)%, zwłaszcza że mówimy o latach kryzysu gospodarczego.

Generalnie stan swojego zdrowia psychicznego Polacy oceniają jako bardzo dobry (30%) i dobry (54%), rzadko jako „taki sobie” (14%) i bardzo rzadko (1%) jako zły. Obserwujemy także spadek liczby osób zaniepokojonych stanem swojego zdrowia psychicznego w 2012 r. (33%) w porównaniu z 2005 r. (45%). Systematycznie wzrasta też liczba osób, które mówią o kontaktach z osobami chorymi. Coraz lepiej oceniają również stan swojej wiedzy o różnego rodzaju zaburzeniach psychicznych: w 2012 r. za wystarczający uznało go 45%, w 2008 – 33%, w 2005 – 27%.

Z powyższych badań nie możemy wnioskować o uwarunkowaniach zdrowia psychicznego ludzi i o tendencjach w stanie zdrowia Polaków, a wyłącznie o stanie ich świadomości, która pozostaje jednakże w stanie złożonej zależności ze stanem ich zdrowia i samopoczucia. Czemu więc należy wierzyć: obiektywnym wskaźnikom pokazującym wzrost różnego rodzaju zdiagnozowanych zaburzeń zdrowia psychicznego czy poprawiającej się kondycji psychicznej Polaków?

Odpowiedź nie jest prosta, ale być może w swojej niezborności prawdziwa. Wobec szybkich i coraz szybszych zmian intensyfikują się zarówno procesy dezintegracji, jak i wtórnej integracji osobowości ludzi współczesnych. Wzrastającym napięciom towarzyszyć będą starania adaptacyjne, dające w efekcie poczucie satysfakcji z przystosowania się do nowych warunków.

5. Zamiast podsumowania

Żyjąc w tak zmiennych warunkach, zmieniamy także siebie, ale nie tylko nabывая nowych umiejętności, ale – przede wszystkim – ucząc się żyć w zmiennej rzeczywistości gospodarczej, społecznej, technicznej, politycznej, moralnej,

prawnej. Czy tym zmieniającym się umiejętnościom, aspiracjom, systemom wartości, wzorów zachowań towarzyszy także zmiana potencjałów, dyspozycji do przyjęcia i przetworzenia tego świata?

Możemy zaryzykować hipotezę, że „płynnej” rzeczywistości towarzyszy nie tylko zmieniająca się osobowość, ale także zmieniający się potencjał intelektualny ludzi.

29 lat temu James R. Flynn, profesor z University of Otawo w Nowej Zelandii odkrył, że od początku XX w. wyniki testów na inteligencję systematycznie rosłą o 0,3% w skali roku, co dawało po 10 latach 3% (za: F o l g e r 2012: 28–31). Badania zostały przeprowadzone w 24 krajach i kontynuowane w XXI w., a także weryfikowane przez innych naukowców. Poprawie nie ulegała inteligencja skrytalizowana, a więc związana z nauką szkolną, ale z umiejętnościami abstrakcyjnego myślenia.

Ainsley Mitchum i Mark Fox, psychologowie z Floryda State University, po przeprowadzeniu dodatkowych badań, stwierdzili, że lepsza w kolejnych pokoleniach umiejętność abstrakcyjnego myślenia może się wiązać z nową elastycznością w postrzeganiu świata. Natomiast zdaniem Jamesa R. Flynn’a z University of Otago w Nowej Zelandii: „jeśli nie potrafisz klasyfikować abstrakcyjnych pojęć i nie jesteś przyzwyczajony do logicznego myślenia, nie możesz tak naprawdę ogarnąć współczesnego świata” (za: F o l g e r 2012). Flynn uważa, że początki zmian w poziomie inteligencji wiążą się z rewolucją przemysłową, powszechną edukacją, zmniejszeniem rodzin, rozwojem klasy pracowników umysłowych, rozwojem techniki. Według najnowszych badań Jonathana Wai i Marthy Putallaz, na podstawie 1,7 mln testów zebranych w ciągu 20 lat okazało się, że wzrost poziomu inteligencji (IQ) towarzyszy osobom o różnej inteligencji. Prawdopodobnie za zmianami tymi „stoją”, ich zdaniem, czynniki kulturowe, wpływające na wszystkich w jednakowym stopniu.

Nasz umysł się zmienia prawdopodobnie w różny sposób. David Hambrick z Michigan State University uważa, że ludzie żyjąc w szybkim świecie myślą coraz szybciej:

Na przykład w badaniach czasu reakcji zwykle odrzuca się wyniki poniżej 200 ms, ponieważ uważa się, że najszybsza ludzka reakcja wymaga właśnie tyle czasu. Ale osoby prowadzące badania twierdzą, że zmuszone są odrzucać coraz więcej wyników – ludzie są coraz szybsi. [...] Sądzę, że gdy zgromadzimy odpowiednią ilość danych, odkryjemy kolejny „efekt Flynn’a” w szybkości postrzegania (F o l g e r 2012).

Przemiany umysłu i kultury są ze sobą sprzężone. Tworzymy ten świat, ale i musimy się do niego dostosować. Wydają się, że czas i prędkość wyznaczają istotę naszej egzystencji. Zmieniony świat wymaga innej świadomości, a ta z kolei zmienia go dalej. Im szybsze i głębsze te zmiany, tym najprawdopodobniej większy margines zaburzeń świadomościowych, objawiających się zaburzeniami i chorobami psychicznymi.

Istnienie tego marginesu, uwarunkowane także historycznie i kulturowo, stanowi immanentną cechę życia społecznego, przekroczenie jednakże granicy, także powiązanej z warunkami społeczno-kulturowymi, może działać destrukcyjnie dla całego systemu. Nieustannie więc należy zadawać sobie pytanie, czy poziom zaburzeń o charakterze psychicznym, a nawet chorób psychicznych nie oznacza załamania się struktur świadomościowych ludzi i braku umiejętności dostosowania się do aktualnych warunków i czy zmiany, jakie zachodzą w potencjale ludzkiej świadomości, wystarczą do „wchłonięcia” informacji płynących ze zmieniającego się świata?

Bibliografia

- Adam B. (2010), *Czas*, Wydawnictwo Sic!, Warszawa.
- Baudrillard J. (2006), *Spoleczeństwo konsumpcyjne. Jego mity i struktury*, Wydawnictwo Sic!, Warszawa.
- Bauman Z. (2000), *Ponowoczesność jako źródło cierpień*, Wydawnictwo Sic!, Warszawa.
- Carroll J. (1994), *The Week of Western Culture: Humanism Revisited*, Gill & Macmillan, London.
- Castells M. (2010a), *Na krawędzi wieczności: beczasowy czas*, [w:] i d e m, *Spoleczeństwo sieci*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 453–491.
- Castells M. (2010b), *Spoleczeństwo sieci*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Dąbrowski K. (red.) (1979), *Co to jest zdrowie psychiczne?*, ser. „Zdrowie Psychiczne”, PWN, Warszawa.
- Durkheim E. (1990), *Elementarne formy życia religijnego: system totemiczny*, PWN, Warszawa.
- Folger T. (2012), *Czy będziemy mądrzeć bez końca?*, „Świat Nauki”, nr 10, s. 28–30.
- Heitzman J. (2010), *Zagrożenia stanu zdrowia psychicznego Polaków*, „Nauka”, nr 4, s. 53–59.
- Jané-Llopis E., Anderson P. (2005), *Mental Health Promotion and Mental Disorder Prevention. A Policy for Europe*, Radboud University Nijmegen, Nijmegen.
- Komunikat z badań BS/132/2012. *Zdrowie psychiczne Polaków [2012]*, CBOS, Warszawa, <http://badanie.cbos.pl/details.asp?q=a1&id=4712>, 22.03.2013.
- Kopka J. (2012), *Czas a moralność. Od filozoficznych do socjologicznych koncepcji czasu*, „Acta Universitatis Lodzianensis”, Folia Sociologica 40, (Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź), s. 33–47.
- Mariański J. (1998), *Między nadzieją a zwątpieniem*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin.
- Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego (2007)*, http://www.mz.gov.pl/wwwfiles/ma_struktura/docs/program_npozp_16032007.pdf, <http://www.mz.gov.pl>, 8.11.2013.
- Orliński W. (2010), *Google a sprawa polska*, „Gazeta Wyborcza”, 12.03.2010.
- Rifkin J. (1987), *Time Wars*, Henry Holt, New York.
- Sztompka P. (2012), *Socjologia. Analiza społeczeństwa*, Wydawnictwo Znak, Kraków.
- Tarkowska E. (1992), *Czas w życiu Polaków. Wyniki badań, hipotezy, impresje*, Instytut Filozofii i Socjologii PAN, Warszawa.
- Virilio P. (1995), *Open Sky*, Verso, London.
- Zimbaro P., Boyd J. (2009), *Paradoks czasu*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.

Jolanta Kopka**MENTAL HEALTH AND TIME DIMENSION OF SOCIAL LIFE**

Summary. In this essay I'll try to answer what the mental health – considered in reference to society – is, how it is conditioned and what are its objective manifestations. I assume that the progress in this domain is possible only when adaptation to social needs concerns all kinds of human activity while unequal development of potentials introduces disturbs which can cause mental disorders. The progress limited to one area (economics, politics, culture) is destructive for the mental balance.

Life in time of rapid transformations which are focused on motion, change, abundance is a challenge for human mental construction and requires both axionormative revalorizations and usage of new adaptive techniques.

One of the indicators of those changes is the attitude towards time, time planning, time interpretation and its role in forming of new social structure.

It seems that attempts to understand changes in attitude towards time can show us conditioning of life and mental health in new perspective. I assume it has essential meaning for these explications.

Keywords: mental health, the times, changes in attitude.