

Maria Ledzińska
maria.ledzinska@psych.uw.edu.pl
Wydział Psychologii
Uniwersytet Warszawski
Warszawa

Człowiek wobec czasu i techniki – refleksje psychologiczne

Wielce Szanownemu Panu Profesorowi Władysławowi P. Zaczyńskiemu

Czas jako przedmiot badań

Wyrazy *czas* i *technika* należą do szczególnie często spotykanych we współczesnym języku. Zwraca uwagę nie tylko wysoka frekwencja terminów, ale także znaczna liczba publikacji poświęconych obydwu zjawiskom. Stosunek człowieka do dominującej techniki i upływającego czasu jest dziś przedmiotem naukowych opracowań przedstawicieli różnych dyscyplin. Znajdują się wśród nich psychologowie rozmaitych specjalności.

Odniesienia do czasu i techniki mają liczne uwarunkowania kulturowe, indywidualne i sytuacyjne, czyniąc zagadnienie złożonym w warstwie poznawczej oraz empirycznej. Wielu przedstawicieli kultury zachodniej kategorii *czasu* i *techniki* wymienia łącznie, wskazując na ich silne powiązania. W analizach psychologicznych sygnalizowane są różne problemy, a niektóre z nich znajdują odzwierciedlenie w codziennym języku [Davies, 2002; Eriksen, 2003]. Jakże często słyszymy narzekania: „działam pod presją czasu”, „cierpię z powodu braku czasu”, „żyję w pośpiechu”, „oczekuje się ode mnie, bym funkcjonował szybciej”, „żyję z zegarkiem w ręku” itp. Obserwacja codziennego życia dostarcza przesłanek do sformułowania wniosku, iż postęp technologiczny znacząco zmienił sposób życia wielu współczesnych. Zjawisko opisał przed wieloma laty Alvin Toffler w znanej pracy zatytułowanej „Szok przyszłości” [Toffler, 1998]. Badacz przedstawił i zilustrował dominujące trendy, w tym niemal wszechobecne – w zachodnim świecie – zjawisko przyspieszenia, z jego poważnymi następstwami jednostkowymi oraz społecznymi. Zwraca uwagę rozległość, celność i wnikliwość dokonanych analiz.

W badaniach psychologicznych czas stanowi jedną z podstawowych kategorii opisowych i wyjaśniających [Sędek, Bedyńska, 2010]. Na gruncie specjalności eksperymentalnych bywa przedmiotem manipulacji, gdy operuje się różną długością ekspozycji zadań lub mierzy się szybkość wykonywania czynności i ich dynamikę. Psychologowie rozwoju rejestrują zmiany ontogenetyczne, czyli dokonujące się w biegu ludzkiego życia. Z kolei badacze zajmujący się różnicami indywidualnymi dokonują czasowej charakterystyki zachowania, odpowiadając na pytanie o to, jak (szybko, rytmicznie) człowiek czyni to, co czyni. Zwolennicy ujęć klinicznych poznają m.in. skutki życia w stresie, także tym wywołanym deficytem czasu. Spośród wielu zasygnalizowanych jedynie nurtów badań warto uwypuklić te poświęcone percepcji czasu [Zimbardo, 2009]. Odrębny obszar stanowią studia chronopsychologiczne [Ciarkowska, 2001]. Ich przedstawiciele koncentrują się na preferencjach czasu podejmowanej aktywności. Bywa

ona inicjowana w różnych godzinach, świadczą o tzw. predylekcji dobowej. Psychologiczne studia nad czasem cechuje znaczna różnorodność i intensywność.

Technika, czas i ludzka aktywność

W toku dalszych rozważań nawiązujemy do jednego z wątków podjętych przez A. Tofflera, eksponującego fenomen akceleracji. Odnotowujemy go we wszystkich dziedzinach życia, także w obszarze rozwoju psychicznego (por. m.in. efekt Flynna). Został on dobrze opisany w podręcznikach z zakresu psychologii rozwojowej oraz wychowawczej. Mniej miejsca poświęcono w piśmiennictwie przyspieszeniu w sferze technologicznej. Autorzy przedstawiają je zazwyczaj jako zjawisko pozytywne. Wśród argumentów wymienia się doskonalenie urządzeń: ich wielofunkcyjność, ułatwienia w obsłudze, naprawie, oszczędność energii i czasu itp. W makro skali stwierdza się skrócenie okresu upływającego między nowymi wynalazkami, ich praktycznym przełożeniem oraz wdrożeniem i upowszechnieniem nowych rozwiązań. Zmianie ulega także dynamika ludzkich zachowań. Odnotowywane od dziesięcioleci podejmowanie coraz większej liczby zadań, w niezmiennych przecież jednostkach czasu, oznacza krótszy czas ich trwania. Skrócenie biegu zdarzeń społecznych – międzyludzkich spotkań, rozmów, posiłków, dialogów prowadzonych z samym sobą – przynosi wiele negatywnych skutków. Są one niekorzystne w wymiarze jednostkowym i społecznym, w perspektywie bezpośredniej oraz odroczonej. Ograniczamy się jedynie do zwięzłej charakterystyki niektórych następstw pośpiechu dla funkcjonowania psychicznego jednostki. Rozpoczynamy od aktywności poznawczej.

Psychologowie różnych orientacji teoretycznych akcentują znaczenie wymiany energii i informacji między człowiekiem oraz jego otoczeniem. Wymiana ta – określana niekiedy mianem metabolizmu energetycznego i informacyjnego – stanowi warunek podtrzymania życia. Pozostańmy przy metabolizmie informacyjnym, zawierającym dwie fazy: pobierania informacji i ich przetwarzania. Uważny obserwator codzienności dostrzega jakże powszechne zaburzenie dynamiki tej odmiany metabolizmu. Istotą zachodzących zmian pozostają przede wszystkim:

- pogoń za nowością w rezultacie odczuwania tzw. niepokoju informacyjnego; postawa ta porównywana jest czasami do zachowania „strusia pędziwiatra” [Shenk, 1997],
- wydłużenie czasu przeznaczonego na pozyskiwanie danych, kosztem tego spożytkowanego na ich przetworzenie (zrozumienie, utrwalenie, połączenie z posiadaną wiedzą). Dotarcie do źródeł oraz sporządzanie kopii bywa bezzasadnie utożsamiane z przyswojeniem zawartego w nich przekazu. Osoby pielęgnujące tę iluzję nazywa się niekiedy przedstawicielami ksero-kultury [Eco, 2007].

Możemy stwierdzić, że w wyniku aktywności ukierunkowanej na pospieszne zdobycie wielu nowych danych narażamy się na ryzyko analogiczne do zadławienia, czy niestrawności pokarmowej. Odwołując się do terminologii psychologicznej powiemy, że pośpiech utrudnia lub uniemożliwia przekształcenie informacji w wiedzę. Ta ostatnia powstaje bowiem w wyniku samodzielnej aktywności poznawczej, na którą składa się: intencjonalny wybór informacji, namysł, stałe ich porządkowanie oraz wiązanie. Pośpiech nie jest sprzymierzeńcem człowieka, a jeśli stanowi stały element stylu życia, zagraża

nie tylko procesowi tworzenia wiedzy, ale także zdrowiu. Nie pozostaje też bez znaczenia dla jakości egzystencji.

Przez styl życia rozumie się najczęściej charakterystyczny dla człowieka wzorec jego zachowań, wynikający z obrazu siebie i świata. Stanowi on zewnętrzny wyraz treściowej zawartości schematów poznawczych jednostki i konkretyzuje tezę głoszącą, iż jak myślimy, tak działamy [Eysenck, Keane, 2005]. W literaturze psychologicznej znajdujemy kilka koncepcji teoretycznych stylu życia. Dobrze znanym ujęciem pozostaje idea *wzoru zachowania „A”*. Od momentu jej sformułowania – a więc zaledwie w ciągu sześciu dziesięcioleci – doczekała się w świecie kilku różnych wykładni interpretacyjnych [Wrześniewski, Włodarczyk, 2004]. Kategorię wzoru zachowania zaproponowali pod koniec lat pięćdziesiątych minionego wieku kanadyjscy kardiolog M. Friedman i R. Rosenman podkreślając, że specyfiką działania typu „A” (Wzór Zachowania A) pozostaje angażowanie się jednostki w walkę o zdobywanie w jak najkrótszym czasie jak największej liczby celów [Wrześniewski, 1993]. WZA bywa traktowany jako syndrom, na który składa się zarówno specyfika myślenia i zachowania, jak i sposób regulacji stosunków z otoczeniem. Osoby charakteryzujące się tym syndromem cechuje tendencja do rywalizacji, silna potrzeba osiągnięć, dominacja, pośpiech i niecierpliwość. Potrzeba osiągnięć przejawia się przede wszystkim na polu zawodowym. Powodzenie w zawodzie bywa bowiem traktowane jako główna miara sukcesu odnoszonego w życiu prywatnym. Potrzeba osiągnięć, rywalizacja wiążą się też z agresywnością, która – jeśli jest skuteczna – zwiększa pewność siebie, potwierdza kompetencje, pomaga w pokonywaniu przeszkód. Te ostatnie traktowane są jako wyzwania i działają mobilizująco. Nierzadkie jest też przekonanie o niezbędności sprawdzania siebie, czyli potwierdzania osobistych walorów [Wrześniewski, 1993]. Według nowszych interpretacji podstawą wzoru zachowania typu „A” jest dążenie do osiągnięcia i sprawowania kontroli nad otoczeniem. Jeszcze inni twierdzą, że osoby o wzorze zachowania „A” uzależniają samoocenę przede wszystkim od oceny otoczenia. A otoczenie ceni sukcesy, zatem troska o ich zdobycie stanowi swoisty życiowy drogowskaz i mechanizm inicjujący działanie. Życie w pośpiechu wynika z wielu motywów. Może być skutkiem zarówno silnych oddziaływań społecznych (modelowanie), jak i wynikiem uruchamiania ważnych mechanizmów psychicznych (potwierdzenie samooceny). Wpływa na poziom wykonania zadań, zdrowie oraz samopoczucie. Nie jest bez znaczenia w dobie nadprodukcji informacji. Oto dokumentacja empiryczna.

W badaniach własnych interesowano się związkiem między stylem życia a subiektywnymi odczuciami, które powstają w efekcie konfrontowania się na co dzień z informacyjnym zalewem, czyli z wieloma szybko emitowanymi przekazami. Z racji negatywnego charakteru tych doznań nazwano je stresem informacyjnym [Ledzińska, 2009]. Do pomiaru obydwu zmiennych zastosowano rodzime kwestionariusze, czyli techniki samo-opisowe. W pierwszym badaniu uczestniczyło 32 studentów różnych warszawskich uczelni. Respondenci wypełniali Kwestionariusz do Badania Stresu Informacyjnego (KSI) oraz Kwestionariusz Samopoznania BWZ. Ten ostatni współtworzy pięć skal teoretycznych mierzących: a) potrzebę osiągnięć, b) potrzebę dominacji, c) agresywność, d) szybkość, e) pośpiech i niecierpliwość. Oto główne rezultaty.

Wynik w kwestionariuszu BWZ ujęty globalnie (wskaźnik nasilenia zachowania typu „A”) koreluje dodatnio – w stopniu istotnym statystycznie – z natężeniem stresu informacyjnego diagnozowanego na wszystkich etapach procesu przetwarzania informacji, czyli podczas ich odbioru, umysłowej obróbki oraz w fazie przypominania. Analogiczne analizy uwzględniające rezultaty na poszczególnych skalach BWZ pozwoliły stwierdzić, co następuje:

- dla intensywności siły doznań info-stresu bez znaczenia okazują się wyniki uzyskane w skalach mierzących nasilenie potrzeby osiągnięć i potrzeby dominacji,
- wyniki na wymiarach agresja oraz szybkość – energia korelują wybiórczo, tj. z niektórymi pod-skalami kwestionariusza mierzącego informacyjny stres,
- wyniki na skali pośpiech – niecierpliwość korelują dodatnio z rezultatami na wszystkich trzech skalach głównych oraz pod-skalach KSI. Współczynniki korelacji mieściły się w przedziale od 0,31 do 0,46 i okazały się istotne na poziomie $p < 0,01$. Rezultat wymagał weryfikacji, co uczyniono na znacznie większej grupie osób badanych ($N=120$) z tego samego przedziału wieku (młodzi dorośli, czyli osoby między 18 a 35 rokiem życia). Potwierdziły się wcześniejsze ustalenia, a najważniejszy wydaje się wynik informujący o współwystępowaniu silnego stresu z postawą pośpiechu i niecierpliwości. Jeśli odwołać się do istoty WZA jako usilnego dążenia do zdobycia i pełnienia kontroli nad otoczeniem, to towarzyszące takiej postawie (w dobie nadprodukcji informacji) doświadczenie psychicznego dyskomfortu wydaje się zrozumiałe.

Czas jako przedmiot kontroli

Powszechnym narzekaniem na pośpiech i brak czasu towarzyszą liczne próby ukierunkowane na przeciwdziałanie zjawisku oraz zaradzeniu jego skutkom. W ostatniej dekadzie znaczną popularność zyskał nurt edukacyjno-szkoleniowy określany jako trening zarządzania czasem (ang. *time management*). Jego autorzy i popularyzatorzy ukazują możliwości lepszego wykorzystania czasu poprzez zabiegi planistyczno-organizacyjne. Te jakże proste dyrektywy są powszechnie znane, a trudności z wprowadzeniem ich w życie wiążą się częściej z brakami motywacyjnymi niż informacyjnymi czy sprawnościowymi. Warto uzupełnić to pragmatyczne podejście o ogólniejszą refleksję.

Powróćmy do wypukłego na początku artykułu terminu *przyspieszenie*, używanego współcześnie w różnych kontekstach. Czytamy bowiem o przyspieszeniu auta, myszki komputera, ale także o przyspieszeniu edukacyjnym. Jak pisze Eriksen [Eriksen, 2003], praca i wyścig z czasem wkroczyły ofensywnie do naszych domów, a szybkość dotyczy wszystkiego, łącznie z modą. Ten rodzaj orientacji życiowej nie jest przypadkowy – wynika z dokonujących się zmian kulturowych. Szybki postęp technologiczny, wzrost znaczenia techniki zmienia nie tylko system wartości, ale także koncepcję człowieka. Niejednokrotnie uprzedmiotawia się go, oceniając przez pryzmat efektywności działania, patrzy jak na „maszynę Turinga” [Bolter, 1990]. Nie dziwi zatem fakt rosnącej stale popularności opracowań opisujących jak podwyższyć skuteczność podejmowanych działań, m.in. uczenia się [Drapeau, 2003; Gamon, Bragdon, 2005].

Warto zaznaczyć, że stosunek do czasu może być przedmiotem osobistych uregulowań. Rodzaj i rozmiar inicjowanej aktywności zależy od naszych zainteresowań, umiejętności, ambicji, wreszcie – możliwości energetycznych, czyli właściwości temperamentu [Strelau, 2002]. Należy je poznawać oraz respektować już na etapie konstruowania planów i zamiarów. Stajemy przed pytaniem o to, czy musimy ulegać presji czasu? Odpowiedź brzmi jednoznacznie – nie musimy ulegać pośpiechowi. Dysponując swobodą wyboru, możemy osobiście kształtować styl życia, decydując samodzielnie o rodzaju, rozmiarze i dynamice podejmowanych działań. Umiejętność wybierania odnosi się zatem nie tylko do źródeł informacji i samych treści, ale także do wszelkiej ludzkiej aktywności. Owo wybieranie – oznaczające m.in. odmowę wykonywania pewnych czynności w imię obrony własnych celów i wartości (życia, zdrowia, rodziny) – określane jest w psychologii mianem asertywności. Stanowi jedną z podstawowych kompetencji społecznych, umożliwiających uregulowanie stosunku do czasu. Ułatwia zrozumienie i wprowadzenie w życie zasady głoszącej, że czasami „mniej znaczy więcej” i jest jednym z ogniw mądrości.

Studia nad odniesieniami wobec czasu i techniki warto kontynuować, ze względu na ich wartość poznawczą i praktyczną. Można zaryzykować tezę, iż jest to jeden z najważniejszych problemów współczesności. Jego złożoność wymaga działań interdyscyplinarnych i rozłożonych w czasie prac długofalowych.

Literatura

- Bolter D.: *Człowiek Turinga: kultura Zachodu w wieku komputera*. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1990
- Ciarkowska W.: *Chronotyp jako przejaw różnic indywidualnych w przebiegu rytmów okołodobowych u ludzi*. [W:] *Różnice indywidualne inspirowane regulacyjną teorią temperamentu Profesora Jana Strelaua*. Red. W. Ciarkowska i A. Matczak. Interdyscyplinarne Centrum Genetyki Zachowania, Warszawa 2001, s. 71-98
- Davies P.: *Czas. Niedokończona rewolucja Einsteina*. Prószyński i S-ka, Warszawa 2002
- Drapeau C.: *Jak uczyć się szybko i skutecznie*. Klub dla Ciebie, Warszawa 2003
- Eco U.: *O bibliotece*. Świat Książki, Warszawa 2007
- Eriksen T. H.: *Tyrania chwili. Szybki i powolny upływ czasu w erze informacji*. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2003
- Eysenck M. W., Keane M.: *Cognitive psychology. A student's handbook*. Psychology Press, Hove and New York 2005
- Gamon D., Bragdon A. D.: *Ucz się szybciej, zapamiętaj więcej*. Wydawnictwo Medium, Warszawa 2005
- Ledzińska M.: *Człowiek współczesny w obliczu stresu informacyjnego*. Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 2009
- Sędek G., Bedyńska S. (red.): *Życie na czas. Perspektywy badawcze postrzegania czasu*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010

Shenk D.: *In data smog: surviving the information glut. Surviving the information glut.* Abacus, London 1997

Strelau J.: *Psychologia różnic indywidualnych.* Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2002

Toffler A.: *Szok przyszłości.* Wyd. 2. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 1998

Wrześniewski K.: *Styl życia a zdrowie: wzór zachowania A.* Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 1993

Wrześniewski K., Włodarczyk D. (red.): *Choroba niedokrwienne serca. Psychologiczne aspekty leczenia i zapobiegania.* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004

Zimbardo Ph.: *Paradoks czasu.* Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009