

ZENON UCHNAST
KINGA TUCHOLSKA

KOMPETENCJE TEMPORALNE – METODA POMIARU

Życie jest procesem przebiegającym w określonej przestrzeni i czasie. Spośród wszystkich istot żywych jedynie człowiek ma zdolność świadomego przeżywania ciągłości zdarzeń lub ich przemijania. Ma możliwość zajęcia postawy względem czasu – różnej, w zależności od tego, czy uzna czas za niszczący go (perspektywa nieuchronnej śmierci), czy za wymiar, w którym jako osoba może się konstituować, rozwijać i wzrastać (por. Ingarden, 1975; Pastuszka, 1967). Jako jedyny ma doświadczenie czasu i może go kształtować, mierzyć i „zrobić coś ze swym czasem”.

Przestrzeń życiowa człowieka, pisze Lens (1994), ma nie tylko wymiar chronologiczny, lecz także – ważniejszy – czasowy wymiar psychologiczny. Według niego, problematyka temporalna – jako podstawowa dla rozumienia człowieka – powinna być rozważana na gruncie psychologii ogólnej. Na tej płaszczyźnie analiz należy przede wszystkim zwrócić uwagę na rozróżnienie między czasem fizycznym – odmierzającym przez zegary – a czasem odbieranym przez ludzką świadomość. Pierwszy, który określa się greckim słowem *chronos*, uważany za obiektywny i mierzalny, jest przedmiotem zainteresowania chociażby fizyków. Czas odczuwany subiektywnie, określane łacińskim słowem *tempus*, to tzw. czas psychologiczny.

Zjawisko czasu psychologicznego jest złożone i różnie rozumiane przez badaczy przedmiotu. Faktem jest, na co zwraca uwagę Hoonart (1973; por. Łukaszewski, 1983; Nawrat, 1981), że składają się nań co najmniej cztery aspekty:

KS. DR HAB. ZENON UCHNAST, PROF. KUL, Katedra Psychologii Ogólnej KUL, Al. Raławickie 14, 20-950 Lublin; e-mail: uchnast@kul.lublin.pl

MGR KINGA TUCHOLSKA, Katedra Psychologii Klinicznej KUL, Al. Raławickie 14, 20-950 Lublin; e-mail: tuking@kul.lublin.pl

(1) rachuba czasu (*time calculation*) – występująca u ludzi umiejętność sytuowania wydarzeń na kontinuum czasowym i pomiaru czasu na podstawie jakichś instrumentów (np. długości cienia, zegara);

(2) orientacja w czasie (*time orientation*) – zdolność orientowania się w upływie czasu bez użycia jakichkolwiek instrumentów (wskaźnikami upływu czasu są: tzw. zegar biologiczny albo konkretne wydarzenia w otoczeniu naturalnym i społecznym);

(3) szacowanie upływającego czasu (*time estimation*) w odniesieniu do krótkich interwałów czasowych (minuta, godzina) bez jakichkolwiek instrumentów;

(4) perspektywa czasowa (*time perspective*) – występująca u człowieka świadomość swego umiejscowienia na kontinuum temporalnym obejmującym przeszłość, teraźniejszość i przyszłość.

Możliwość przeżywania przez człowieka czasu psychologicznego – w tych wymienionych wyżej aspektach – jest uwarunkowana biologicznie. Każda komórka organizmu ludzkiego, podobnie jak wielu innych organizmów żywych, ma zdolność odmierzenia czasu (tzw. koncepcja zegara biologicznego, fizjologicznego) (Waterhouse i in., 1998). Jak dowodzą badania chronobiologów, wszelkie procesy metaboliczne w ludzkim ciele mają charakter rytmiczny (zwłaszcza cykliczne zmiany aktywowania i hamowania syntezy RNA i białka). Synteza ta jest prawdopodobnie wyznaczona przez układ genów, w których ewolucyjnie zakodowany został również czas obrotu Ziemi dookoła własnej osi (por. Chlewiński, 1977). Te naturalne, uwarunkowane fizjologicznie podstawy umożliwiają człowiekowi przeżywanie, doświadczanie czasu. Podobne procesy biologiczne zachodzą wprawdzie i u innych organizmów żywych, ale to jedynie ludzi stać na wybieganie myślą czy wyobrażeniem daleko w przyszłość, nawet poza granice własnego życia, czy cofanie się we wspomnieniach do wydarzeń dawno minionych. Jest to warunkowane funkcjonowaniem określonych struktur mózgowych, m.in. hipokampa, podstawnej części przodomózgowia, płatu skroniowego (Damasio, 2002). Możliwość doświadczania czasu we wszystkich jego wymiarach jest więc wpisana w naturę każdego człowieka na najbardziej podstawowym, organizmicznym poziomie.

Zagadnienie czasu psychologicznego – oprócz tego, że może być rozpatrywane na poziomie neurobiologicznym czy psychofizycznym – nade wszystko wiąże się z egzystencjalnym wymiarem funkcjonowania człowieka. Ludzie nie tylko orientują się w czasie i nie tylko oceniają jego upływ, ale przyjmują postawy w stosunku do różnych wymiarów czasu. Zaleski (1988) wyróżnia

cztery podstawowe perspektywy temporalne: na przeszłość (retrospektywna), na teraźniejszość (prezentystyczna), na przyszłość (prospektywna) bądź na przyszłość z uwzględnieniem własnej przeszłości i teraźniejszości. O ich charakterze decyduje zasadniczo koncentracja na danym wymiarze czasu.

Doniesienia z badań (m.in. Santor, Zuroff, 1994; Couch, Adams, Johnes, 1996; Lens, 1994), dotyczące postaw wobec czasowych wymiarów funkcjonowania i ich funkcji w organizacji adekwatnego zachowania oraz rozwoju, każą jednak przyjąć za szczególnie ważne ugruntowanie w akceptowanej przez siebie przeszłości, dobre funkcjonowanie w teraźniejszości i otwartość na przyszłość.

I. POJĘCIE KOMPETENCJI TEMPORALNYCH

Potrzeba syntetycznego ujęcia kwestii doświadczania poszczególnych wymiarów czasu i zajmowania postaw wobec nich doprowadziła do ukształtowania pojęcia kompetencji czasowych. O kompetencji w doświadczaniu czasu (*time competence*) pisał Shostrom (1972) uznając, że jest ona ważnym wskaźnikiem adekwatnego funkcjonowania, obok tzw. wewnątrz- i zewnątrzsterowności. W opublikowanym w 1963 r. Kwestionariuszu Samoaktualizacji Shostrom uwzględnił Skalę Kompetencji Czasowej (Time competence – Tc) (por. Szewczyk, Uchnast, 1978) do pomiaru zdolności zachowania proporcji w przeżywaniu trzech wymiarów czasu. Za najbardziej właściwe (z perspektywy samoaktualizacji) badacz uznał *p r e f e r o w a n i e* teraźniejszości z uwzględnieniem spraw minionych, o ile tylko są one aktualnie obecne i ważne. Przyszłość również powinna być brana w pewnym stopniu pod uwagę ze względu na możliwości, które przyniesie, kiedy nadejdzie i stanie się teraźniejszością. Osoby kompetentne w zakresie przeżywania czasu mają, w opinii Shostroma, szczególną umiejętność wykrywania współzależności między przeszłością, teraźniejszością a przyszłością. Świadomość przeszłości i przyszłości ułatwia im głębsze rozumienie teraźniejszości, pełniejsze życie „tu i teraz”. Tymczasem osoba, która wyłącznie koncentruje się tylko na jednym z wymiarów czasu, przeżywa go nieadekwatnie. Ujawnia brak kompetencji w omawianym zakresie (*time incompetence*) i nie jest w stanie rozwinąć się w pełni i funkcjonować prawidłowo.

Lens (1994) używa określenia „kompetencje posługiwania się czasem”. Czyni to w odniesieniu do umiejętności integracji osobistej przeszłości i przyszłości w teraźniejszości. W jego opinii zorientowanie wyłącznie na prze-

szłość czy przeszłość względnie terażniejszość jest raczej patologią. Psychologicznie właściwa orientacja to zdolność czerpania radości z terażniejszości – doświadczanej jako pochodna przeszłości, a zarazem wyznaczającej odległą, osobiście projektowaną przyszłość.

Zaproponowany przez Shostroma sposób ujmowania struktury doświadczania czasu wydaje się znaczącą propozycją z uwagi na wyakcentowanie potrzeby otwartości na wszystkie trzy wymiary temporalne jako warunku kompetencji w doświadczaniu czasu. Dyskusyjne jest jednak założenie, że ich adekwatny rozwój jest możliwy jedynie w wyniku koncentracji osoby na „tu i teraz” i jedynie na bezpośredniej („na styku” z tą pierwszą) przeszłości i przyszłości. Propozycja Lensa (1994) idzie dalej, ale zdaje się jedynie akcentować potrzebę właściwej organizacji trzech wymiarów czasowych.

Zaprezentowane wyżej ujęcia nie wydają się zadowalające w odniesieniu do podmiotu, który dąży do adekwatnego funkcjonowania i pełni rozwoju własnych możliwości jako osoby również w wymiarze czasowym.

Istotę kompetencji (językowych, emocjonalnych, społecznych czy temporalnych) stanowi to, iż są one ujawniane przez człowieka w działaniu (w konkretnych sytuacjach zadaniowych) i przyczyniają się do zwiększenia skuteczności czy efektywności podejmowanej aktywności (por. White, 1959; McClelland, 1973; Raven, 1984; Goleman, 1999). Kompetencje są oparte na wrodzonych zadatkach, właściwych każdemu człowiekowi; rozwijają się w wyniku działania czynników środowiskowych i mogą być doskonalone w ciągu całego życia (por. Chomsky, 1975; Raven, 1984; Goleman, 1999). Każdorazowe ich ujawnienie wiąże się z „uruchomieniem” różnych właściwości, umiejętności i podstawowych funkcji psychicznych (poznawczych, emocjonalnych i woli-tywnych), a nade wszystko z ich zharmonizowaniem (*tune*) w jednym akcie działania. Podmiot jako całość organizuje aktywność w danym kierunku, poszukując równowagi między własnymi możliwościami a wyzwaniem, jakie stawia otoczenie.

Człowiek działa kompetentnie w aspekcie temporalnym, gdy dysponuje wiedzą o własnej przeszłości, terażniejszości oraz przyszłości (ma ich równoczesną świadomość, jednoczesny do nich dostęp) i korzysta z tych zasobów do poradzenia sobie w konkretnej sytuacji. Przy czym to właśnie konkretna sytuacja staje się „nadwymiar” organizującym *gestalt* czasu psychologicznego w jego trzech dymensjach (przeszłości, terażniejszości i przyszłości). Rozpoznanie sytuacji i wymagań, jakie ona stawia, oraz własnych możliwości poradzenia sobie z nią to kluczowe momenty dla ujawnienia kompetencji temporalnych.

Kompetencje temporalne – jeśli mają odnosić się do adekwatnego funkcjonowania i rozwoju człowieka – nie wiążą się więc tylko ze zwykłą „organizacją” trzech wymiarów czasu (por. Lens, 1994). Szczególnie ważna wydaje się w tym aspekcie raczej możliwość swobodnego „poruszania się” w psychologicznej przestrzeni czasu, a nie sama preferencja któregoś z wymiarów (por. Shostrom, 1972). Istotne jest docenienie wagi każdego z nich oraz umiejętność wykorzystania tkwiących w nim zasobów z uwagi na jego specyfikę i potrzebę wynikającą z aktualnej sytuacji podmiotu.

Tak rozumiane kompetencje tkwią w naturze każdego człowieka i mogą być rozwijane przez odpowiednie oddziaływania ze strony środowiska oraz kształtowane poprzez aktywność własną. Wiążą się one z określonym stylem funkcjonowania (specyficzną organizacją działania), wyznaczonym przez otwartość osoby na teraźniejszość („tu i teraz”), która z jednej strony znajduje oparcie i ugruntowanie w (akceptowanej) przeszłości, a z drugiej strony liczy się z przyszłością i nią żyje.

II. SPOSÓB OPRACOWANIA METODY

Dla tak rozumianej kompetencji temporalnej zostało wypracowane (przez autorów niniejszego artykułu) narzędzie ich pomiaru – Kwestionariusz Kompetencji Temporalnych (KKT). Metoda ta składa się z 64 itemów, które mają formę zdań twierdzących, zaś ich treść dotyczy różnych aspektów przeżywania i wartościowania poszczególnych wymiarów czasu (przeszłości, teraźniejszości i przyszłości). Każdy item jest oceniany na 5-stopniowej skali typu Liekerta z uwagi na to, w jakim stopniu jego treść jest prawdziwa w odniesieniu do badanego. Przyjęte zostały następujące zasady punktacji odpowiedzi: 0 – zupełnie fałszywe (ZF), 1 – raczej fałszywe (RF), 2 – nie jestem zdecydowany (N), 3 – raczej prawdziwe (RP), 4 – zupełnie prawdziwe (ZP).

Inspiracją dla utworzenia wyjściowej puli itemów testowych były przetłumaczone na język polski skale Akceptacji Przeszłości (*Accepting the Past*) i Wspominania Przeszłości (*Reminiscing the Past*) Santor i Zuroffa (1994), Skala Zaufania Partnerowi (*Partner Trust Scale*) oraz Skala Uogólnionej Ufności (*Generalized Trust Scale*) – opracowane przez zespół psychologów z University of Tennessee (Couch, Adams, Johnes, 1996) – oraz wypracowana przez Snydera i jego współpracowników (1996) Skala Stanu Nadziei (SHS – *State Hope Scale*). Pulę tę uzupełniono również wybranymi twierdzeniami z pierwszej części testu PLT J. C. Crumbaugh i L. T. Maholicka.

Wstępną, eksperymentalną wersją metody przebadano 400 osób ($K = 233$, $M = 167$). Uzyskany materiał empiryczny poddano analizie czynnikowej i wyodrębniono cztery podstawowe czynniki, każdy po szesnaście itemów. Były to: Otwartość życiowa (Oż), Sensowność życia (Sż), Nastawienie prospektywne (Np) oraz Akceptacja przeszłości (Ap).

W tab. 1 zostały zamieszczone wagi czynnikowe dla 64 twierdzeń każdego z czterech czynników Kwestionariusza Kompetencji Temporalnych.

Tab. 1. Wagi czynnikowe 64 stwierdzeń czterech czynników KKT ($K = 233$, $M = 167$)

Nr	Oż	nr	Sż	nr	Np	nr	Ap
1	0,729	1	0,751	1	0,628	1	0,692
2	0,718	2	0,692	2	0,602	2	0,652
3	0,712	3	0,690	3	0,590	3	0,645
4	0,706	4	0,657	4	0,575	4	0,621
5	0,689	5	0,613	5	0,561	5	0,567
6	0,600	6	0,552	6	0,533	6	0,540
7	0,563	7	0,517	7	0,503	7	0,537
8	0,546	8	0,506	8	0,500	8	0,518
9	0,535	9	0,475	9	0,491	9	0,510
10	0,521	10	0,475	10	0,464	10	0,505
11	0,515	11	0,464	11	0,410	11	0,494
12	0,499	12	0,409	12	0,406	12	0,469
13	0,480	13	0,388	13	0,406	13	0,432
14	0,453	14	0,386	14	0,405	14	0,422
15	0,363	15	0,377	15	0,397	15	0,406
16	0,335	16	0,369	16	0,407	16	0,387

Analiza danych zawartych w tab. 1 wskazuje, że wagi wartości czynnikowej, jakie uzyskano dla stwierdzeń tworzących poszczególne czynniki, są stosunkowo wysokie. Dowodzi to ich istotnego udziału w operacjonalizacji podstawowych wymiarów kompetencji temporalnych. Czynniki te ujmują trzy czasowe wymiary funkcjonowania osoby: przeszłość (skala Ap), terażniejszość (Oż, Sż) i przyszłość (Np). Analiza treści itemów tworzących skalę Otwartości życiowej (Oż) i Sensowności życia (Sż) wskazuje, że ujmują one otwartość poznawczą i emocjonalną, stanowiącą podstawę bezpośredniego, adekwatnego kontaktowania się z otaczającą rzeczywistością. Tego rodzaju otwartość jest wyrazem gotowości do życia tym, co jest i co może być doświadczane „tu i teraz”.

W wyniku badania Kwestionariuszem Kompetencji Temporalnych uzyskuje się zatem sześć wskaźników, w tym cztery skale czynnikowe, którymi są: Otwartość życiowa (Oż), Sensowność życia (Sż), Nastawienie prospektywne (Np) oraz Akceptacja przeszłości (Ap), a ponadto dwa sumarycznie uogólnione wskaźniki, do których należą wskaźniki: Akceptacja terażniejszości (At) oraz Kompetencja temporalna (Kt). Wskaźnik At jest sumą skal Oż i Sż. Natomiast wskaźnik Kt jest sumą wyników uzyskanych we wszystkich podstawowych czynnikach: Oż, Sż, Np i Ap.

III. CHARAKTERYSTYKA SKAL TWORZĄCYCH KWESTIONARIUSZ KOMPETENCJI TEMPORALNYCH

Otwartość życiowa (Oż). Skala jest miarą spontanicznej, naturalnej gotowości do obdarzania innych i świata, w którym człowiek żyje, podstawowym zaufaniem. Wysokie wyniki wskazują na umiejętność wchodzenia w szczerze, serdeczne i bezpośrednie relacje z innymi, bez uprzedzeń, stawiania warunków wstępnych, nadmiernej ostrożności i dystansowania się.

Sensowność życia (Sż). Skala jest miarą ustosunkowania do własnego życia, takiego, jakim jawi się ono aktualnie. Wysokie wyniki wskazują na przekonanie o sensowności własnego istnienia, odnalezienie swojego miejsca w świecie oraz odczuwanie dobrostanu (*well-being*). Aktywność podejmowana przez takie osoby daje im poczucie spełnienia, jest źródłem satysfakcji i zadowolenia życiowego, a nie stanowi formy ucieczki przed bolesną przeszłością czy niepewną przyszłością.

Akceptacja przeszłości (Ap). Skala jest miarą poczucia sensu minionych doświadczeń i stopnia ich akceptacji. Wysokie wyniki wskazują na pozytywną ocenę własnej przeszłości, co wyraża się dodatnim bilansem życiowym, akceptacją minionych wyborów, decyzji i działań, które choć mogą być oceniane aktualnie jako niezbyt słuszne czy właściwe, z perspektywy czasu są odbierane jako ważne, wartościowe. Taka postawa względem przeszłości umożliwia analizowanie jej bez resentymentów, gniewu i poczucia winy. Towarzyszy temu przekonanie o unikalności, wyjątkowości własnego życia, a także poczucie szacunku do siebie, satysfakcji i spełnienia.

Nastawienie prospektywne (Np). Skala jest miarą poczucia możliwości wpływania własną przyszłość, dbałość o to, aby była ona pomyślna, oraz stopień zaangażowania i wytrwałość w realizacji wytyczonych sobie celów, a także gotowość do wykorzystywania ku temu dostępnych zasobów. Wysokie

wyniki wskazują na skłonność do projektowania swej przyszłości, planowania aktywności, brania pod uwagę następstw podejmowanych działań ze względu na dążenie do realizacji jasno sprecyzowanych celów.

Skala zawiera dwa uogólnione wskaźniki KKT:

Akceptacja terażniejszości (At). Skala jest miarą ufnej otwartości na bieg zdarzeń życiowych, poznawczą i emocjonalną gotowość do bezpośredniego i możliwie adekwatnego kontaktowania się z otaczającym światem oraz do życia tym, co jest i co może być doświadczone.

Kompetencja temporalna (Kt). Wskaźnik jest miarą adekwatnego funkcjonowania i rozwoju człowieka, warunkowanego umiejętnością równoczesnego swobodnego „poruszania się” w trzech wymiarach czasu w konkretnych życiowych sytuacjach zadaniowych. Ta umiejętność ma podstawy w wiedzy o własnej przeszłości, terażniejszości oraz przyszłości i wyraża się w adekwatnym korzystaniu z tych zasobów do poradzenia sobie w konkretnej sytuacji życiowej „tu i teraz”. Wysoki wskaźnik Kt oznacza odpowiednio wysoki poziom umiejętności rozpoznawania wyzwań i wymagań sytuacji życiowych, jak również własnych możliwości adekwatnego poradzenia sobie z nimi „tu i teraz” lub/i w przyszłości, z uwagi na zdobyte doświadczenia z przeszłości lub/i podejmowane działania w aspekcie przewidywanej przyszłości.

IV. PSYCHOMETRYCZNA CHARATERYSTYKA CZYNNIKÓW KKT

Podstawowe opisowe wskaźniki psychometryczne czynników KKT są podane w tab. 2 i 3. Były one ustalone na podstawie badań 612 osób ($K = 406$; $M = 206$). Wiek badanych zawierał się w przedziale 19-25 lat.

Tab. 2. Statystyki opisowe rozkładu wyników liczbowych w czynnikach KKT oraz statystyki uogólnionych wskaźników At (Akceptacja terażniejszości) i Kt (Kompetencji temporalnych) ($N = 612$)

Skale	M	σ	Skośność	Kurtoza
Oż – Otwartość życiowa	45,35	9,24	-0,81	0,89
Sż – Sensowność życia	45,17	9,59	-0,88	0,72
Np – Nastawienie perspektywne	39,11	8,70	-0,47	-0,05
Ap – Akceptacja przeszłości	36,89	11,83	-0,34	-0,39
At – Akceptacja terażniejszości	90,53	17,55	-0,89	1,03
Kt – Kompetencje temporalne	166,52	31,65	-0,63	0,49

Kolejną statystyką opisową KKT jest miara współzmienności wyodrębnionych skal. W tab. 3 podano macierz wskaźników korelacji (r Pearsona) między poszczególnymi wynikami uzyskanymi z badań wspomnianej wcześniej 612-osobowej grupy.

Tab. 3. Macierz korelacji (r Pearsona) między wynikami w skalach KKT ($N = 612$)

Skale	Oż	Sż	Np	Ap	At
Sż	0,74				
Nż	0,33	0,34			
Ap	0,63	0,69	0,36		
At	0,93	0,93	0,36	0,71	
Kt	0,84	0,87	0,61	0,86	0,92

Uzyskane w badaniach wskaźniki wskazują na silny związek pomiędzy skalą Otwartości życiowej (Oż) i Sensowności życia (Sż). Taki rezultat dodatkowo przemawia za zasadnością łącznego ujmowania wyników w tych skalach jako miary stopnia akceptacji terażniejszości (At). Ujawniony silny związek pomiędzy skalą Akceptacji przeszłości (Ap) a skalami Otwartości życiowej (Oż) i Sensowności życia (Sż) oraz między skalą Akceptacji terażniejszości (At) a skalą Akceptacji przeszłości (Ap) pozwala wnosić o znaczącej roli pozytywnej oceny przeszłych doświadczeń dla kształtowania się otwartości na terażniejszość i gotowości do akceptacji tego, co ma miejsce „tu i teraz”.

Nadto należy zauważyć, że ogólny wskaźnik Kompetencji temporalnych (Kt) najwyżej koreluje ze wskaźnikami Akceptacji terażniejszości (At) i Akceptacji przeszłości (Ap), co wskazuje, że są one kluczowymi wymiarami czasowych kompetencji osoby. Związek Kt ze skalą Nastawienia perspektywnego (Np) nie jest tak silny, lecz również wyraźny.

Kolejne psychometryczne wskaźniki opisowe odnoszą się do wyników średnich uzyskanych przez 406 kobiet i 206 mężczyzn w wyniku badania KKT. W tab. 4 zostały zamieszczone statystyki opisowe wyników uzyskanych przez badanych we wszystkich sześciu wskaźnikach KKT.

Tab. 4. Statystyki opisowe wyników średnich w skalach KKT ($N = 612$)

Skale	Kobiety ($N = 406$)		Mężczyźni ($N = 206$)		t	p
	M	σ	M	σ		
Oż	45,54	8,94	44,98	9,82	0,72	0,4742
Sż	45,12	9,42	45,28	9,95	-0,20	0,8447
Np	39,48	8,35	38,37	9,32	1,49	0,1372
Ap	36,80	11,94	37,08	11,65	-0,28	0,7807
At	90,66	17,13	90,26	18,39	0,27	0,7874
Kt	166,94	30,91	165,71	33,12	0,45	0,6500

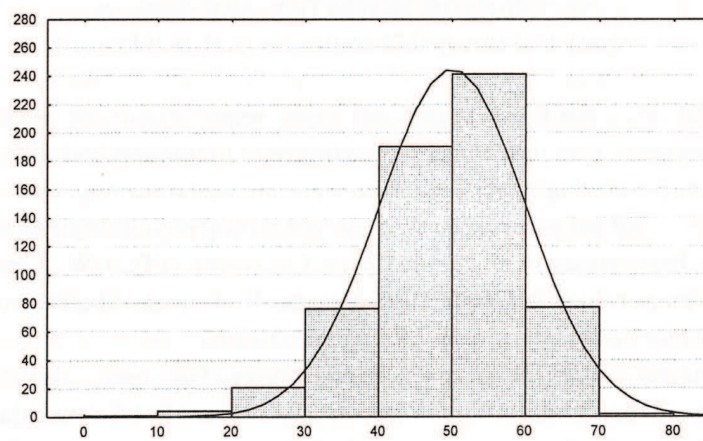
Dane zawarte w tab. 4 wskazują, że nie ma znaczących różnic pomiędzy kobietami i mężczyznami w zakresie podstawowych czynników zoperacjonalizowanej kompetencji temporalnej.

Istotną kwestią w psychometrycznej charakterystyce metody jest również analiza rozkładu wyników w Kwestionariuszu Kompetencji Temporalnych. W tab. 5 i na wykresie 1 prezentowany jest rozkład wyników (przeliczonych w skali T z uwzględnieniem statystyk z tab. 4), uzyskany przez poszczególne osoby z wymienionej 612-osobowej grupy badanych, w uogólnionym wskaźniku Kompetencji temporalnych (Kt).

Tab. 5. Rozkład wyników uogólnionego wskaźnika Kt w grupie badanych ($N = 612$)

Przedziały	N	%
$0 < x \leq 10$	1	0,16
$10 < x \leq 20$	4	0,65
$20 < x \leq 30$	21	3,43
$30 < x \leq 40$	76	12,42
$40 < x \leq 50$	190	31,05
$50 < x \leq 60$	241	39,38
$60 < x \leq 70$	77	12,58
$70 < x \leq 80$	2	0,33

Uzyskany rozkład uogólnionego wskaźnika Kompetencji temporalnych (Kt) jest zbliżony do rozkładu normalnego. Daje to podstawy do dalszych prac badawczych nad dookreśleniem jakościowego opisu kompetencji czasowych zoperacjonalizowanych w KKT oraz ustaleniem rzetelności i trafności samego narzędzia.



Wykres 1. Rozkład wyników ogólnego wskaźnika KT w grupie badanych ($N = 612$)

V. RZETELNOŚĆ KWESTIONARIUSZA KOMPETENCJI TEMPORALNYCH (KKT)

Oceny rzetelności metody dokonano za pomocą współczynnika zgodności wewnętrznej każdej z czterech czynnikowych skal. Wartości współczynników α Cronbacha zawiera tab. 6.

Tab. 6. Wskaźniki rzetelności α Cronbacha czterech podstawowych skal KKT

Skale	Liczba itemów	α Cronbacha	Uśredniona interkorelacja
Oz	16	0,860	0,306
Sz	16	0,863	0,316
Np	16	0,814	0,233
Ap	16	0,896	0,367

Wartości współczynników α Cronbacha są wysokie i mieszczą się w przedziale 0,81-0,89. Uzyskane rezultaty badania przemawiają za wysoką homogenicznością kwestionariusza.

VI. TRAFNOŚĆ KWESTIONARIUSZA KOMPETENCJI TEMPORALNYCH (KKT)

Oceny trafności KKT dokonano, ustalając współzmiennosć wyników zachodzącą pomiędzy tym narzędziem a wybranymi metodami badającymi różne aspekty czasu psychologicznego. Badania były prowadzone w grupie 212 osób ($K = 173$, $M = 39$) przy użyciu następujących metod psychologicznych: Kwestionariusza Przyszłościowej Perspektywy Czasowej (PPC) W. Lensa, Skali Orientacji Temporalnej AION-99 Cz. Nosala, B. Bajcar, Skali Kompetencji Czasowej (*Time competence* – Tc) E. L. Shostroma.

Kwestionariusz Przyszłościowej Perspektywy Czasowej (KPPC) Lensa mierzy różne aspekty nastawienia prospektywnego. Polska wersja metody obejmuje 30 twierdzeń, ocenianych na skali 7-stopniowej, za pomocą których ustala się cztery wskaźniki liczbowe¹. Trzy pierwsze to: Koncentracja na sprawach bieżących (czyli wskaźnik krótkiej perspektywy czasowej), Długa perspektywa czasowa (Dpc) oraz Planowanie realizacji celów długich (Prcd). Nadto zsumowanie wyników w całym kwestionariuszu pozwala na ustalenie ogólnego wyniku KPPC.

Dane liczbowe uzyskane na podstawie badań nad współzmiennoscią skal KKT i skal Lensa KPPC (por. tab. 7) pozwalają stwierdzić, że jest ona znacząca, ale również zróżnicowana.

Tab. 7. Wskaźniki korelacji (r Pearsona) między czynnikami KKT a wynikami w KPPC

Skale	Oż	Sż	Np	Ap	At	Kt
Ksb	0,10	-0,04	-0,23	-0,03	0,03	-0,06
Dpc	0,22	0,42	0,68	0,31	0,38	0,48
Prcd	0,04	0,24	0,56	0,16	0,16	0,29
KPPC	0,17	0,23	0,37	0,12	0,23	0,26

Wyniki ogólne obu skal korelują na poziomie statystycznie istotnym zarówno między sobą, jak i z poszczególnymi wymiarami temporalnymi. Nie stwierdzono jedynie statystycznie istotnej zależności pomiędzy czynnikiem Akceptacji Przeszłości (AP) a ogólnym wskaźnikiem KPPC oraz skalą Kon-

¹ Serdecznie dziękujemy Panu Profesorowi Zbigniewowi Zaleskiemu za udostępnienie polskiej wersji czynnikowej skali PPC wraz z kluczami.

centracji na sprawach bieżących i wskaźnikiem Kompetencji Temporalnych (KT). Skala Koncentracji na sprawach bieżących jest jedyną skalą, która nie koreluje znacząco z żadną skalą KKT, z wyjątkiem skali Nastawienia Prospektywnego (Np), przy czym jest to korelacja ze znakiem minusowym. Taki układ wyników sugeruje, że skala Koncentracji na sprawach bieżących ujmuje nie tyle aspekt czasowy, ile raczej motywacyjny. Silna koncentracja na aktualnych sprawach oddala perspektywę przyszłościową osoby, wyrażającą się myśleniem o przyszłości i staraniem się o nią. Co więcej, negatywna korelacja ze skalą Nastawienia prospektywnego (Np) łączy się z tendencją uzyskiwania niskich wyników w skali Akceptacji przeszłości (Ap). Najwięcej dodatnich i statystycznie istotnych korelacji pomiędzy omawianymi metodami ujawnia się w skalach Sensowności życia (Sż), Nastawienia prospektywnego (Np) i Akceptacji terażniejszości (At).

Kolejną skalą stanowiącą kryterium zewnętrzne w badaniu trafności KKT była skala Tc E. L. Shostroma. Składa się ona z 27 alternatywnie sformułowanych twierdzeń, które mierzą zdolność zachowania proporcji w przeżywaniu trzech wymiarów czasu: przeszłości, terażniejszości i przyszłości. Jednak sam sposób konstrukcji pozycji testowych i konieczność opowiedzenia się za jedną z alternatyw (albo przeszłość, albo terażniejszość z przyszłością) nie daje możliwości badania pełnego horyzontu temporalnego. W wyniku badania tą skalą uzyskuje się jeden wskaźnik liczbowy. Analiza współczynników korelacji zamieszczonych w tab. 8 wskazuje na bardzo wyraźną, istotną statystycznie zależność pomiędzy Tc i KKT.

Tab. 8. Wskaźniki korelacji (r Pearsona) między czynnikami KKT a wynikiem w skali Tc

Skale	Oż	Sż	Np	Ap	At	Kt
Tc	0,19	0,37	0,18	0,42	0,33	0,36

Ujmowana globalnie kompetencja czasowa (KT), jak i jej poszczególne wymiary są pozytywnie skorelowane ze skalą Tc. Najsilniejsze związki zachodzą między opracowanym przez Shostroma wskaźnikiem Tc a Akceptacją przeszłości (Ap), Sensownością życia (Sż) oraz uogólnionymi miarami Akceptacji terażniejszości (At) i Kompetencjami temporalnymi (Kt). Uzyskane dane wskazują, że wskaźnik Tc Shostroma jest miarą preferencji terażniejszości, w mniejszym zaś stopniu ujmuje nastawienie prospektywne. Można

zatem wnosić, iż w opisie wskaźnika Tc nie należy zbyt mocno akcentować orientacji na przyszłość.

Ustalając wskaźniki trafności prezentowanego Kwestionariusza Kompetencji Temporalnych ustalono również stopień jego odpowiedniości do Kwestionariusza Orientacji Temporalnej AION-99 Cz. Nosala i B. Bajcar (1999; Bajcar, 2000)². W badaniach wykorzystano wersję obejmującą 125 pozycji, które są oceniane na skali 5-stopniowej. Skala ujmuje dziewięć wymiarów tworzących perspektywę temporalną osoby. Trzy spośród nich to wymiary podstawowe dla orientacji temporalnej. Są to skale: Przeszłości, Teraźniejszości i Przyszłości. Kolejne cztery skale ujmują postawy temporalne: Planowanie, Teliczność, Szczegółowość, Wykorzystanie czasu i Presja czasu. Ostatnią część tworzą dodatkowo skale ujmujące indywidualne koncepcje czasu, określane jako Ontologia czasu; są to: Regularny upływ czasu, Czas jako złudzenie, Czas nieopanowany, Czas tajemniczy, Czas cykliczny. W tab. 9 zostały zamieszczone statystyki z badań 212 osób przy użyciu AION-99 i KKT.

Tab. 9. Współczynniki korelacji (r Pearsona) między czynnikami KKT a wynikami w kwestionariuszu AION-99

Skale		Oż	Sz	Np	Ap	At	Kt
Przeszłość	Prze	0,03	0,16	0,25	0,23	0,11	0,20
Teraźniejszość	Tera	0,08	0,05	-0,12	-0,02	0,08	0,00
Przyszłość	Przy	0,19	0,39	0,54	0,34	0,34	0,44
Szczegółowość	Szcz	0,12	0,33	0,56	0,31	0,27	0,40
Teliczność	Teli	0,20	0,46	0,67	0,43	0,39	0,53
Planowanie	Pla	0,07	0,24	0,53	0,18	0,18	0,30
Wykorzystanie czasu	W-cz	0,17	0,29	0,39	0,31	0,27	0,35
Presja czasu	P-cz	-0,19	-0,29	-0,20	-0,38	-0,29	-0,34
Ontologia czasu	O-cz	-0,05	-0,09	0,02	-0,05	-0,08	-0,05
1. Regularny upływ czasu	U-cz	0,02	0,02	0,04	0,12	0,03	0,07
2. Czas jako złudzenie	Cz-zł	-0,08	-0,06	-0,02	-0,11	-0,08	-0,08
3. Czas nieopanowany	Cz-ni	0,01	0,04	0,09	0,14	0,03	0,10
4. Czas tajemniczy	Cz-ta	-0,04	-0,08	-0,04	-0,06	-0,07	-0,07
5. Czas cykliczny	Cz-cy	-0,03	-0,14	-0,06	-0,12	-0,10	-0,11

² Szczególną wdzięczność wyrażamy Panu Profesorowi Czesławowi Nosalowi za udostępnienie najnowszej wersji kwestionariusza AION-99 wraz z podręcznikiem i kluczami.

Wskaźniki liczbowe uzyskane na podstawie analiz statystycznych pozwalają stwierdzić wyraźną współzmiennność niemal między wszystkimi wymiarami (spośród dziewięciu), ujmującymi perspektywę temporalną w AION-99 i KKT. Jedynie skala Teraźniejszości nie koreluje znacząco z żadną ze skal KKT, a z ogólnym wskaźnikiem KT korelacja jest równa zero.

Brak zależności pomiędzy skalą Teraźniejszości a skalami Otwartości życiowej (Oż), Sensowności życia (Sż) i Akceptacji teraźniejszości (At) może być tłumaczony tym, że ujmowana w tej skali orientacja na teraźniejszość wyraża się koncentracją na aktualnych zdarzeniach, które są źródłem przyjemnych doznań i przeżyć. Tak przeżywana teraźniejszość może być formą ucieczki przed lękiem o to, co przyniesie przyszłość i napięciami związanymi z brakiem akceptacji wydarzeń i doświadczeń osobistych z przeszłości. Za taką interpretacją przemawiają nieoczekiwane minusowe współczynniki korelacji pomiędzy skalą Teraźniejszości oraz skalami Nastawienia prospektywnego (Np) i Akceptacji przeszłości (Ap).

Na uwagę zasługuje również wyraźna, ale ujemna zależność pomiędzy skalą Presji czasu i wymiarami KKT. Uzyskane współczynniki korelacji są istotne statystycznie i wszystkie mają znaki minusowe. Taki układ wyników sugeruje, że osoby z wysokimi kompetencjami temporalnymi nie doświadczają w sposób szczególny presji czasu, a ich zachowanie nie jest determinowane jego wpływem. Jest ono raczej zorientowane na aktywne i efektywne wykorzystywanie chwili bieżącej. Należy również podkreślić brak współzmienności pomiędzy ujmowanymi przez KKT kompetencjami czasowymi a indywidualnymi koncepcjami czasu określanymi jako Ontologia czasu.

Trafność prezentowanego Kwestionariusza Kompetencji Temporalnych określono również poprzez odniesienie wyników uzyskanych w badaniu wspomnianej wcześniej, 212-osobowej grupy studentów do rezultatów, jakie uzyskali oni w Kwestionariuszu Poczucia Koherencji (*Sense of Coherence Questionnaire*) A. Antonowskiego. Kwestionariusz jest znany w Polsce i na świecie również pod nazwą SOC-29. Jest to uznana powszechnie metoda do badania dobrego funkcjonowania osoby, które jest związane z postrzeganiem przez nią świata jako zrozumiałego i sensownego oraz poczuciem, że dysponuje zasobami, które pozwolą jej radzić sobie z wymaganiami stawianymi przez życie. Kwestionariusz składa się z 29 twierdzeń, do których osoba ustosunkowuje się na 7-stopniowej skali. SOC-29 mierzy trzy podstawowe, wyróżnione przez Antonowskiego (1995), komponenty poczucia koherencji. Są nimi: Poczucie zrozumiałości (Zr), Poczucie zaradności (Pz) i Poczucie sensowności

(Ps). W wyniku badania uzyskuje się także wskaźnik ogólny: Poczucie koherencji (Pk).

Badaniami objęto grupę 173 kobiet i 39 mężczyzn. Statystyki opisowe uzyskanych przez nich wyników średnich w poszczególnych skalach Kwestionariusza Poczucia Koherencji zawiera tab. 10.

Tab. 10. Statystyki opisowe wyników średnich (surowych) uzyskanych przez kobiety ($N = 173$) i mężczyzn ($N = 39$) w kwestionariuszu SOC-29

Skale SOC-29	Kobiety		Mężczyźni		t	p
	M	σ	M	σ		
Pzr	42,62	9,24	42,00	10,19	0,37	0,7115
Pz	48,23	8,71	45,87	9,66	1,49	0,1367
Ps	44,23	7,53	41,51	8,97	1,96	0,0508
Pk	135,08	21,91	129,38	24,57	1,43	0,1536

W tab. 11 przedstawiono statystyki współmienności wyników uzyskanych w badaniach 212 osób ($K = 173$, $M = 39$) przy użyciu kwestionariusza KKT oraz SOC-29.

Tab. 11. Macierz korelacji (r Pearsona) między wynikami skal KKT i SOC-29 ($N = 212$)

Skale SOC-29	Pzr – Poczucie zrozumiałości	Pz – Poczucie zaradności	Ps – Poczucie sensowności	Pk – Ogólne poczucie koherencji
Oż – Otwartość życiowa	0,30	0,53	0,45	0,49
Sż – Sensowność życia	0,48	0,69	0,80	0,75
Np – Nastawienie perspektywne	0,46	0,56	0,72	0,66
Ap – Akceptacja przeszłości	0,56	0,73	0,67	0,76
At – Akceptacja teraźniejszości	0,46	0,72	0,74	0,74
Kt – Kompetencje temporalne	0,55	0,77	0,80	0,81

Dane liczbowe z naszych badań nad współmiennością czynników KKT i SOC-29 pozwalają wnosić, że współmienność istnieje w stopniu bardzo znaczącym między wszystkimi komponentami poczucia koherencji a poszczególnymi wymiarami kompetencji temporalnych.

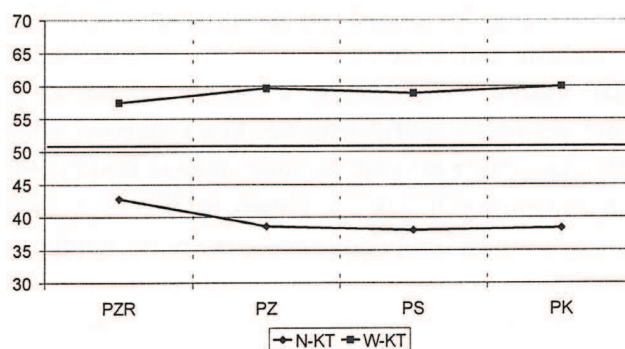
Celem dokładniejszego oszacowania współzmienności między skalami SOC-29 i wskaźnikiem uogólnionym Kompetencji temporalnych (Kt) przeprowadzono analizę różnic międzygrupowych, wyodrębnionych z uwagi na wielkość wskaźnika KT w grupie 212 osób. Z całej grupy wyodrębniono dwie podgrupy o istotnie różnym poziomie KT – 45 osób o wysokim wskaźniku (W-KT powyżej 59 punktów przeliczonych) i 46 osób o niskim wskaźniku (N-KT poniżej 42 punktów przeliczonych). W tab. 12 zostały zamieszczone statystyki opisowe dla tych dwóch grup (N-KT i W-KT) oraz wskaźniki poziomu istotności różnic między wynikami średnimi w poszczególnych skalach SOC-29.

Tab. 12. Wyniki w skalach SOC-29 uzyskane przez osoby z grupy o niskich (N-KT) i wysokich (W-KT) wynikach w uogólnionym wskaźniku KT ($N = 212$)

Skale SOC-29	N-KT ($N = 46$)		W-KT ($N = 45$)		t	p
	M	σ	M	σ		
Pzr – Poczucie zrozumiałości	42,76	8,39	57,47	9,57	-7,80	0,0000
Pz – Poczucie zaradności	38,59	8,03	59,62	5,75	-14,34	0,0000
Ps – Poczucie sensowności	38,00	8,45	58,89	5,09	-14,25	0,0000
Pk – Ogólne poczucie koherencji	38,35	7,34	59,93	6,23	-15,10	0,0000

* Wyniki surowe zostały przeliczone w skali T z uwzględnieniem statystyk z tab. 10 dla skal SOC-29.

Graficzną ilustrację danych prezentowanych w tab. 12 stanowi wykres 2.



Wykres 2. Profile z wyników średnich zamieszczonych w tab. 12

Na wykresie 2 uwidaczniają się bardzo znaczące różnice międzygrupowe. Profile wyników średnich grupy N-KT oraz W-KT wskazują, że badane osoby z tych grup przejawiają spójne, ale zupełnie różne przekonania odnośnie do świata, innych ludzi czy siebie.

Osoby z grupy o niskim poziomie kompetencji temporalnych (N-KT) mają małe poczucie koherencji. Charakterystyczny jest dla nich brak poczucia bycia zrozumiałym dla innych. Sami dla siebie są oni zresztą zagadką (np. z racji niedostatecznej świadomości własnych uczuć, braku klaryfikacji własnych celów). Mają również niskie poczucie kontroli nad własnym zachowaniem i bieżącą sytuacją. Trudno im się odnaleźć w relacjach z innymi, gdyż nie potrafią trafnie przewidywać zachowań nawet swoich znajomych, nie mają do nich zaufania. Ich poczucie rozumienia siebie, innych osób i świata, możliwość odbierania go jako spójnego, ustrukturyzowanego i jasnego jest bardzo niskie. Brak im poczucia, że dysponują zasobami, dzięki którym mogliby sprostać wymaganiom stawianym im przez życie. Mają poczucie krzywdy a w sytuacjach trudnych poddają się nastrojom smutku i rezygnacji. Nie podejmują wyzwań życiowych.

Osoby o wysokim poziomie kompetencji temporalnych (W-KT) mają silne poczucie koherencji. Potrafią znaleźć sens nawet w najgorszych sytuacjach. Mają również poczucie pewności, że albo potrafią sobie poradzić z samym stresem, albo z własną reakcją na stres. Nie znaczy to, że zawsze pokonują napięcie pojawiające się w sytuacjach trudnych czy zaskakujących. Jednak – w porównaniu z ludźmi o słabszym poczuciu koherencji – wyraźnie lepiej sobie z nim radzą (mają poczucie, że sytuacja trudna „jest pod kontrolą”). Potrafią również lepiej poradzić sobie z negatywnymi emocjami występującymi przy problemach nierozwiązywalnych (por. Januszewski, 2002). Charakteryzuje ich silne przekonanie, że wymagania życiowe są wyzwaniami wartymi inwestowania i zaangażowania, których sprostaniu warto się poświęcić. Czerpią z tego osobiste zadowolenie.

Podsumowując można stwierdzić, iż wyniki uzyskane za pomocą KKT i SOC-29 cechuje wysoka współmienność, która stanowi podstawę do dookreślenia dopełniających się czynników adekwatnego funkcjonowania zarówno w sytuacjach zadaniowych, jak i życiowo trudnych, w związku z czym SOC-29 potwierdza trafność proponowanej metody do pomiaru kompetencji temporalnych.

BIBLIOGRAFIA

- Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa: Fundacja IPN.
- Bajcar, B. (2000). Wielowymiarowość osobistych koncepcji czasu. *Roczniki Psychologiczne*, 3, 71-93.
- Chlewiński, Z. (1977). Czas w aspekcie fizjologicznym i psychologicznym. *Roczniki Filozoficzne*, 25, 3, 93-117.
- Chomsky, N. (1975). *Reflections on language*. New York: Pantheon Books.
- Couch, L., Adams, J. M., Johnes, W. H. (1996). The assessment of trust orientation. *Journal of Personality Assessment*, 67(2), 305-323.
- Damasio, A. R. (2002). Pamięć czasu. *Świat Nauki*, 11(135), 48-55.
- Goleman, D. (1999). *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Poznań: Media Rodzina.
- Hoornaert, J. (1973). Time perspective theoretical and methodological considerations. *Psychologica Belgica*, 3, 44-61.
- Ingarden, R. (1975). *Książeczka o człowieku*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Januszewski, A. (2002). *Opis skal Kwestionariusza Poczucia Koherencji (SOC-29) A. Antonovskiego* (mps, Katedra Psychologii Ogólnej KUL).
- Lens, W. (1994). Odraczanie nagrody, samokontrola a przyszłościowa perspektywa czasowa. W: A. Januszewski, P. Oleś, T. Witkowski (red.), *Wykłady z psychologii w KUL* (t. 7). Lublin: RW KUL, s. 297-308.
- Łukaszewski, W. (1983). Orientacje temporalne jako jeden z aspektów osobowości. W: W. Łukaszewski (red.), *Osobowość – orientacje temporalne – ustosunkowanie się do zmian*. Wrocław: Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, s. 5-40.
- McClelland, D. (1973). Testing for competence rather than for „intelligence”. *American Psychologist*, 28, 1-14.
- Nawrat, R. (1981). Orientacja temporalna. Przegląd technik pomiaru i wyników badań. *Przegląd Psychologiczny*, 24, 1, 97-123.
- Nosal, C. S., Bajcar, B. (1999). *Kwestionariusz Orientacji Temporalnej AION-99. Podręcznik metody* (mps).
- Nosal, C. S., Oleś, P. (1994). Diagnostyczna wartość pomiaru orientacji temporalnych dla wskaźników kryzysu wartościowania. *Przegląd Psychologiczny*, 37, 4, 525-537.
- Pastuszka, J. (1967). Człowiek i czas. Refleksje psychologiczne. *Roczniki Filozoficzne*, 15, 4, 6-23.
- Raven, J. (1984). *Competence in modern society*. London: Lewis & Co. Ltd.
- Santor, D. A., Zuroff, D. C. (1994). Depressive symptoms: Effects of negative affectivity and failing to accept the past. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 294-312.
- Shostrom, E. L. (1972). *Freedom to be*. New York: Bantam Books Inc.
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 2, 321-335.
- Sobol, M. (2000). *Teraźniejszość jako preferowana orientacja temporalna a poczucie satysfakcji z życia* (mps pracy magisterskiej, KUL).

- Szewczyk, W., Uchnast, Z. (1978). Metoda pomiaru samoaktualizacji E. L. Shostroma. *Zagadnienia Wychowawcze a Zdrowie Psychiczne*, 1, 28-44.
- Waterhouse, J., Minors, D., Waterhouse, M. (1998). *Twój zegar biologiczny. Jak żyć z nim w zgodzie?* Warszawa: Książka i Wiedza.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- Zaleski, Z. (1988). Transtemporalne „ja”: osobowość w trzech wymiarach czasowych. *Przegląd Psychologiczny*, 31, 4, 931-945.
- Zaleski, Z. (1991). *Psychologia zachowań celowych*. Warszawa: PWN.

TEMPORAL COMPETENCE – THE METHOD OF MEASUREMENT

S u m m a r y

Temporal competence are manifested in having knowledge about one's own past, presence, and future, and making use of its resources in coping with concrete circumstances. For this kind of competence, a factor tool of measurement has been worked out by the authors – a Questionnaire of Temporal Competence. The method consists of 64 items. in the result of the test six indicators are used: Life Openness, Sense of Life, Prospective Approach, Future Acceptance, Presence Acceptance, and a general indicator. The reliability of the method has been established in a group of 612 respondents – it is high. Diagnostic accuracy has been tested on the basis of 212 respondents tested by the following methods: W. Lens's *Questionnaire of Future Temporal Perspective*, E. L. Shostrom's *Temporal Competence Scale*, C. S. Nosal's and B. Bajcar's *Questionnaire of Temporal Orientation AION-99*, and A. Antonowski's *Questionnaire of the Sense of Coherence SOC-29*.

Translated by Jan Kłos