

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Zamiast tkwić w przeszłości

Rozwijanie umiejętności dostrzegania i cieszenia się w życiu codziennym przyjemnościami, nawet małymi, jest ważnym narzędziem ochronnym przed lękiem i depresją - podkreśla Iwona Nowakowska z Akademii Pedagogiki Specjalnej (APS) im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie.

To, jak myślimy o przeszłości, teraźniejszości i przyszłości, realnie wpływa na poziom lęku i depresyjności. Ten efekt jest widoczny niezależnie od samooceny, satysfakcji z życia czy poczucia jego sensu – wynika z badań Nowakowskiej i jej zespołu, opublikowanych w czasopiśmie „Personality and Individual Differences”.

Zmiana „filtrów” - kluczem do lepszego zdrowia?

W ramach badania, prowadzonego przez rok na reprezentatywnej grupie 566 dorosłych Polaków, naukowcy sprawdzali, jak postrzeganie czasu wpływa na samopoczucie psychiczne. - Każdy z nas ma unikalny, nieświadomy "filtr", przez który postrzega życie, organizując swoje doświadczenia w odniesieniu do przeszłości, teraźniejszości i przyszłości – powiedziała w rozmowie z serwisem Nauka w Polsce Iwona Nowakowska z APS.

Przypomniała, że psychologowie Philip Zimbardo i John Boyd nazwali ten filtr „perspektywami czasowymi”. Badania wskazują zaś, że wpływa on na nasze decyzje, emocje i co ważne, na zdrowie psychiczne.

Zimbardo i Boyd wyróżnili kilka kluczowych perspektyw czasowych. Opisali też, w jaki sposób mogą one wpływać na objawy związane ze zdrowiem psychicznym i na radzenie sobie z kryzysami.

- Pierwszą z nich jest perspektywa przeszła pozytywna, charakteryzująca się postrzeganiem przeszłości z nostalgią, koncentracją na ciepłych wspomnieniach i sukcesach. To zasób, który pomaga nam podnosić się po trudnościach – opowiada badaczka. Perspektywa przeszła negatywna powoduje natomiast, że skupiamy się na trudnych, bolesnych lub traumatycznych doświadczeniach. - Ten filtr często wiąże się z większym ryzykiem problemów emocjonalnych - mówi.

Perspektywa teraźniejsza hedonistyczna powoduje natomiast koncentrację na czerpaniu radości, przyjemności i bez troski z bieżącej chwili. - Umiejętność ta jest kluczowa dla zachowania zdrowia psychicznego i powrotu do niego po trudnościach – zaznaczyła Nowakowska, współautorka analizy opartej o teorię perspektyw czasowych.

Jest też perspektywa teraźniejsza fatalistyczna, która wiąże się z przekonaniem, że życie jest kierowane przez przeznaczenie lub siły, na które nie mamy wpływu („co ma być, to będzie”). - Może to osłabiać poczucie sprawczości i nasilać lęk – skomentowała.

Wy tłumaczyła, że perspektywa przyszłościowa to orientacja na cele, planowanie, obowiązki i rozważanie przyszłych konsekwencji własnych działań. - Jest niezbędna do rozwiązywania problemów. Nasza dominująca perspektywa czasowa to nie tylko sposób myślenia, ale czynnik ryzyka lub zasób ochronny dla naszego dobrostanu psychicznego. Zmiana tych „filtrów” może być zatem kluczem do lepszego zdrowia – powiedziała Nowakowska.

W swoich badaniach wraz z zespołem sprawdziła, jak roczne zmiany w konkretnych perspektywach czasowych wiążą się ze zmianami (wzrostem lub spadkiem) objawów lęku i depresji. Równolegle badacze kontrolowali związek zmian w satysfakcji z życia, poczuciu sensu życia i samoocenie z tymi objawami. Badanie zostało przeprowadzone w końcowej fazie pandemii COVID-19 wiosną 2022 i rok później.

Było - minęło; ciesz się dniem dzisiejszym

- Trzy główne czynniki, które w ciągu roku przewidują wzrost nasilenia objawów zarówno lęku, jak i depresji, to spadek samooceny, wzrost perspektywy przeszłej negatywnej i spadek perspektywy teraźniejszej hedonistycznej – podała Nowakowska w rozmowie z Nauka w Polsce. - Dodatkowo

wzrost perspektywy fatalistycznej powodował wzrost lęku, natomiast spadek perspektywy przyszłościowej - wzrost objawów depresyjnych - dodała.

Przeprowadzone przez nią badania wskazują na kilka kluczowych strategii, które mogą skutecznie chronić nas przed rozwojem objawów lęku i depresji.

- W kontekście obu tych trudności emocjonalnych najważniejsze jest unikanie negatywnego spojrzenia na przeszłość oraz intensywne prace nad zniekształceniami oceny własnych doświadczeń - zaznaczyła.

Podkreśliła, że „nie chodzi o to, by na siłę zmieniać bolesne wspomnienia w pozytywne - ale by nie wzmocniać w sobie złego postrzegania minionych wydarzeń. - Zamiast tkwić w przeszłości, warto szukać radości "tu i teraz". Rozwijanie terażniejszego hedonizmu - czyli umiejętności dostrzegania i cieszenia się nawet małymi przyjemnościami w codziennym życiu - jest ważnym narzędziem ochronnym zarówno przed lękiem, jak i depresją - podkreśliła badaczka.

Choć negatywnych wspomnień - jak powiedziała - „nie możemy wymazać - to możemy się nauczyć je lepiej rozumieć”. - Polega to na staraniu się, by spojrzeć na siebie w lepszym świetle - uznać, że w trudnych chwilach reagowaliśmy tak, jak najlepiej potrafiliśmy w danym momencie - powiedziała badaczka.

Aby zminimalizować ryzyko wystąpienia objawów lękowych, kluczowe - jej zdaniem - jest unikanie fatalizmu. - Warto świadomie przeciwstawiać się przekonaniu o beznadziei i własnej bezradności, które ten fatalizm niesie - zaznaczyła.

Jej zdaniem przed depresyjnością chroni nas utrzymanie celowości w codziennym życiu i aktywne ćwiczenie zdolności planowania. - Orientacja na przyszłość i poczucie sprawczości są tarczą przeciwko poczuciu bezsensu - zaznaczyła Nowakowska.

- Utrata sensu życia to utrata wewnętrznego kompasu: nie wiemy, dokąd i po co dalej płynąć - powiedziała badaczka. Jej zdaniem „spadek satysfakcji to odczucie, że rejs nie spełnia naszych oczekiwań, a spadek perspektywy przyszłościowej to utrata steru”. - Gdy te elementy zawodzą, statek (człowiek) dryfuje w kierunku wzrostu objawów depresyjnych - zauważyła.

Nowakowska zaleca, aby pamiętać o umiarze. Odwołuje się przy tym do koncepcji zrównoważonej perspektywy czasowej, czyli optymalnego profilu wprowadzonego przez Zimbardo i jego współpracowników. - Dla osiągnięcia pełnego dobrostanu najważniejsza jest równowaga między wszystkimi perspektywami czasowymi - powiedziała. Jak wyjaśnia, oznacza to przewagę pozytywnego stosunku do przeszłości, umiarkowanie w perspektywie przyszłościowej i hedonistycznej, oraz unikanie perspektywy przeszłości negatywnej i terażniejszego fatalizmu.

- Taka kompozycja pozwala na elastyczne reagowanie na życiowe wyzwania - umiejętnie korzystamy ze wspomnień, cieszymy się chwilą i jednocześnie planujemy przyszłość, nie popadając w skrajności - powiedziała Nowakowska.

Wyniki te pomagają lepiej zrozumieć, dlaczego sposób, w jaki patrzymy na czas, może być kluczowy w profilaktyce i terapii zaburzeń emocjonalnych.

- Kluczowa jest praca nad samooceną oraz innymi wymiarami dobrostanu - powiedziała Nowakowska. To proces, który obejmuje rozpoznawanie swoich mocnych i słabych stron, orientację na rozwój, ale także fundamentalną umiejętność doceniania siebie i korzystania z własnych zasobów w codziennym życiu.

- Nie zapominajmy tutaj o sile dobrych relacji! Dbanie o zdrowe i wspierające więzi może wzmacniać poczucie własnej wartości – podkreśliła badaczka. Wyjaśniła, że „dzieje się tak dzięki mechanizmowi „przeglądania się” w oczach osób, które potrafią nas docenić, dostrzec nasz potencjał i pomóc nam zbudować pozytywne, ale i adekwatne myślenie o sobie”.

Opisane badania realizowano z grantu NCN Preludium.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32665.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie

życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy