

TEMPORAL ORIENTATION AND SELF-EXPERIENCE OF NARCOTICS ANONYMOUS

ORIENTACJA TEMPORALNA I DOŚWIADCZANIE „JA” ANONIMOWYCH NARKOMANÓW

Wioletta Radziwiłłowicz¹, Izabela Karolewska²

¹Institute of Psychology, University of Gdansk, Poland

²Pomeranian Addiction Therapy Clinic, Rumia, Poland

¹*Instytut Psychologii, Uniwersytet Gdański, Polska*

²*Pomorska Klinika Terapii Uzależnień, Rumia, Polska*

Alcohol Drug Addict 2017; 30 (1): 59-84

DOI: <https://doi.org/10.5114/ain.2017.68443>

Abstract

Introduction: The aim of the study was to analyse temporal orientation and its relationship with self-experience in drug dependent persons from Narcotics Anonymous (NA) community. The relationship between the dimensions of psychopathological self, temporal perspective and between sociodemographic variables and involvement in NA actions was examined.

Material and methods: We investigated 30 persons (10 women, 20 men) from NA. The average age was 33.6, presence in NA – 66.1 months, duration of abstinence – 53.3 months. We applied the questionnaires: Time perception, “Carpe Diem”, Ego-Psychopathology and a sociodemographic questionnaire.

Results: Higher levels of education favour a positive perception of the past. The involvement (or not) in NA activities differentiates the study group in the measured psychological variables

Streszczenie

Wprowadzenie: Celem badań była analiza orientacji temporalnej oraz jej związku z doświadczeniem „ja” u osób uzależnionych, uczestniczących we wspólnocie Anonimowych Narkomanów (AN). Przeanalizowano również związki pomiędzy wymiarami „ja” psychopatologicznego, perspektywami czasowymi a zmiennymi socjodemograficznymi i zaangażowaniem we wspólnotę.

Materiał i metody: Zbadano 30 osób (10 kobiet, 20 mężczyzn) ze wspólnoty AN. Średnia wieku wynosiła 33,6 roku, czas pobytu we wspólnocie AN – 66 miesięcy (66,1), czas trwania abstynencji – 53 miesiące (53,3). Zastosowano kwestionariusze: Postrzegania czasu, „Carpe Diem”, „Psychopatologia Ja”, oraz ankietę socjodemograficzną.

Wyniki: Wyższy poziom wykształcenia sprzyja pozytywnemu postrzeganiu przeszłości. Zaangażowanie (lub nie) w prace dla wspólnoty AN różnicuje badaną grupę pod względem mierzonych zmiennych

Correspondence to/Adres do korespondencji: Wioletta Radziwiłłowicz, Instytut Psychologii, Uniwersytet Gdański, ul. Bażyńskiego 4, 80-952 Gdańsk, Polska, phone: +48 58 523 43 24, e-mail: wioletta.radziwillowicz@ug.edu.pl

Authors' contribution/Wkład pracy autorów: According to order./Według kolejności.

No ghostwriting and guest authorship declared./Nie występują zjawiska *ghostwriting* i *guest authorship*.

Submitted/Otrzymano: 05.09.2016 • **Accepted/Przyjęto do druku:** 13.01.2017

(temporal perspective and dimensions of psychopathological self). The persons who have a sponsor show less negative attitude towards the past. Those on service for NA have a greater sense of self-consistency and are less focused on the negative past. Those who act as a sponsor exhibit greater sense of self-consistency and self-identity, in the perception of the present are characterised by lower fatalism. The present hedonistic perspective is a dominant temporal orientation and is associated with a worse sense of self-vitality, self-activity and self-consistency in the whole examined group. The present fatalistic perspective coincides with a weaker self-identity while the past negative perspective with a weaker sense of self-consistency.

Conclusions: The results might be important in the treatment of drug dependent persons. It should be focused on weakening the negative past and present fatalistic perspective, motivating addicts to engage in NA as well as enhancing future and “Carpe Diem” perspectives.

Keywords: Narcotics Anonymous community, Temporal perspective, Psychological phenomena and processes, Psychopathology, Drug dependence

psychologicznych (perspektywy temporalnej i wymiarów psychopatologicznego „ja”). Osoby, które mają sponsora, są mniej negatywnie nastawione do przeszłości. Osoby pracujące na rzecz AN mają większe poczucie spójności „ja” i są mniej skoncentrowane na negatywnej przeszłości. Osoby, które pełnią służbę sponsora, charakteryzują się większym poczuciem spójności i tożsamości „ja”, a w postrzeganiu terażniejszości cechuje je mniejszy fatalizm. W całej badanej grupie terażniejsza hedonistyczna perspektywa czasowa jest dominującą orientacją temporalną i wiąże się ze słabszym poczuciem żywotności, aktywności i spójności „ja”. Terażniejsza fatalistyczna perspektywa czasowa współwystępuje ze słabszym poczuciem tożsamości „ja”, a przeszła negatywna perspektywa – ze słabszym poczuciem spójności „ja”.

Wnioski: Uzyskane wyniki mogą być istotne w terapii osób uzależnionych od narkotyków. Powinna ona być ukierunkowana na osłabienie przeszłej negatywnej i terażniejszej fatalistycznej perspektywy czasowej, na motywowanie osób uzależnionych do zaangażowania się w działania na rzecz wspólnoty AN oraz wzmocnienie przyszłej perspektywy czasowej i orientacji „Carpe Diem”.

Słowa kluczowe: wspólnota Anonimowych Narkomanów, perspektywa temporalna, zjawiska i procesy psychologiczne, psychopatologia, uzależnienie od narkotyków

■ INTRODUCTION

Considerations of the article subject matter ought to begin with a short discussion of the various time perspectives and their role in shaping self-consistence, followed by a focus on disturbances in the sense of self and the experience and disintegration of the self in drug dependent persons.

There are many scientific theories that attempt to define the essence of time, lending it a shape and form that would permit the formulation of a fairly conclusive definition. Albert Einstein famously observed that “the past, present and future are merely illusions, albeit very persistent ones” [1: 25]. We do however exist over time and in time, are prone to its influence and we even attempt to gain some sort of control over the elusive moments.

The research of time in psychology, including a range of factors influencing its experience, has

■ WPROWADZENIE

Rozważania nad problematyką badawczą zawartą w tytule artykułu należy rozpocząć od skrótego omówienia różnorodnych perspektyw czasowych i ich roli w kształtowaniu się spójnego „ja”, a następnie przejść do zagadnienia zaburzeń poczucia siebie oraz doświadczania i dezintegracji „ja” u osób uzależnionych.

Istnieje wiele teorii naukowych, które próbują określić istotę czasu, nadać mu kształt i ramy, co pozwoliłoby na sformułowanie w miarę jednoznacznej definicji. Albert Einstein w słynnym powiedzeniu stwierdził, że „przeszłość, terażniejszość, przyszłość to jedynie złudzenia, aczkolwiek uporczywie się nam narzucają” [1: 25]. Człowiek istnieje jednak poprzez czas i istnieje w czasie. Podlega jego wpływowi i jednocześnie próbuje podporządkować sobie wpływające chwile.

Badania czasu w psychologii, obejmując szereg zagadnień wpływających na jego doświadczanie, do-

led to the emergence of many terms by which we have theoretically and empirically defined concepts directly connected to subjective temporality [2-8]. Among these concepts, the time perspective makes up the basic and broadest category of psychological time and includes three dimensions ordering the awareness, experience and information collected by subject who experiences the temporal flow. The past, present and future form the life space in which individuals collect their insights on the past and future, and the present may be narrower or broader [9]. This perspective, in which the sensed and experienced present is the central reference point for time, dominates both in oriental culture and in the phenomenological current of psychology. The phenomenological approach refers to concepts close to philosophy and describes the dimensions of the time perspective as phenomena of which the subject gains awareness directly at the sensory level and may also make up the complex of internal awareness.

The Time Perspective

According to Zimbardo and Boyd [3], the time perspective is a subjective process thanks to which we all order our personal experience with the aid of time categories: the past, that is what has happened, the present – what is, and the future – what is going to happen. What is more, our attitude to time not only organises our cognitive sphere but also affects our emotions, behaviour and thoughts. Culture, education, place of residence and emotional disturbances also have a bearing on the subject's type of time perspective. Zimbardo and Boyd [3] distinguish six types of time perspective:

- 1) the past-negative, which is the memory of failure and past painful experiences, that is the need to turn back time and mend our mistakes;
- 2) the past-positive, which is the return to positive memories evoking pleasant feelings and connections to traditional values associated the family and its rituals;
- 3) the present-fatalistic characterised by the belief in a lack of influence on life, which is directed by destiny so that the wilful undertaking of new activity and setting of objectives seems to be senseless;
- 4) the present-hedonistic characterised by concentration on pleasures “here and now”. In this time perspective, the immediate gratification

doprowadziły do powstania wielu terminów, które w sposób teoretyczny i empiryczny określają pojęcia bezpośrednio związane z subiektywną temporalnością [2–8]. Perspektywa czasowa stanowi wśród nich podstawową i najszerszą kategorię czasu psychologicznego. Zawiera w sobie trzy wymiary porządkujące doświadczenia, przeżycia i informacje gromadzone przez podmiot doświadczający upływu czasu. Przeszłość, terażniejszość i przyszłość tworzą przestrzeń życiową, w której jednostka gromadzi spostrzeżenia dotyczące przeszłości i przyszłości, a terażniejszość może ulegać zawężeniu lub rozszerzeniu [9]. Takie ujęcie, w którym czas terażniejszy właśnie doświadczany i przeżywany jest centralnym układem odniesienia, dominuje zarówno w kulturze Wschodu, jak i w nurcie fenomenologicznym psychologii. Podejście fenomenologiczne odwołuje się do pojęć bliskich filozofii i opisuje wymiary perspektywy czasowej jako fenomeny, czyli zjawiska, które jawią się podmiotowi bezpośrednio w poznaniu zmysłowym i mogą również stanowić zespół spostrzeżeń wewnętrznych.

Perspektywa czasowa

Według Zimbardo i Boyda [3] perspektywa czasowa to subiektywny proces, dzięki któremu każdy człowiek porządkuje osobiste doświadczenia, posługując się kategoriami czasowymi: przeszłością, czyli tym, co się wydarzyło, terażniejszością – tym, co jest, oraz przyszłością – tym, co nastąpi. Ponadto nastawienie do czasu nie tylko organizuje sferę poznawczą, lecz także wpływa na emocje, zachowania i myśli jednostki. Na rodzaj perspektywy czasowej podmiotu oddziałują również kultura, wykształcenie, miejsce zamieszkania oraz zaburzenia emocjonalne. Zimbardo i Boyd [3] wyróżnili sześć rodzajów perspektywy czasowej:

- 1) przeszłą negatywną (*past-negative*), polegającą na rozpamiętywaniu porażek, bolesnych doświadczeń z przeszłości, czyli na potrzebie cofnięcia czasu i naprawienia popełnionych błędów;
- 2) przeszłą pozytywną (*past-positive*), cechującą się powracaniem do pozytywnych wspomnień wywołujących przyjemne uczucia, przywiązaniem do tradycyjnych wartości związanych z rodziną, jej rytuałami;
- 3) terażniejszą fatalistyczną (*present-fatalistic*), charakteryzującą się przekonaniem o braku wpływu na życie sterowane przez przeznaczenie, w związku z tym wolicjonalne podejmowanie nowych aktywności i wyznaczanie celów jest pozbawione sensu;

afforded by decisions taken is paramount whatever the consequences;

- 5) future, which is the planning of each day, the prediction of the results of actions and behaviour and the capacity to delay gratification;
- 6) transcendental-future characteristic of religious belief and is faith in the existence of a soul and life after death while the present is only a stage on the journey to eternity.

Considering the Narcotics Anonymous philosophy of the Twelve Steps and the study matter of this work, it ought to be mentioned that studies on the experience of time lead also to the emergence of a holistic perspective of the present [3]. Thanks to meditation or mindfulness, time may be experienced as a whole that unites past, present and future elements of physical, psychic and spiritual life. *Gestalt* psychology shares a similar approach. The reconstruction of the past and the construction of the future take place “here and now”, in the present, which is a figure while a background is formed of past experiences and imagined purposes [10-12].

Sobol-Kwapińska [7, 11] distinguished an additional type of time perspective defined by concentration on the present irrespective of whether it features pleasure or not. This attitude to time is related to the awareness of the fleeting nature of “here and now” and the value of each moment. The consciousness that each moment is unique and one of a kind confirms that we have never had it before and shall never have it again.

Self-experience

The concept of “self” introduced in 1890 by William James [13] is present in many theories of personality and is defined in many different ways. Its general meaning most often refers to the sum of an individual’s experience and the emotions, considerations and aspirations associated with it [14]. The ordering of information and beliefs concerning one’s own person and situation allows the direction of action containing the basic time dimensions: past, present and future. This is a result of the subject, having a sense of its own separateness and independence, taking decisions, predicting effects and adapting to the space in which it functions. Depending on the stage of development, the subject selects various strategies allowing the building and maintenance of a coherent self, including also its location

- 4) terażniejszą hedonistyczną (*present-hedonistic*), polegającą na koncentracji na przyjemnościach „tu i teraz”, gdzie – bez względu na konsekwencje – najważniejsza jest bezpośrednia gratyfikacja podejmowanych decyzji;
- 5) przyszłą (*future*), polegającą na planowaniu każdego dnia, przewidywaniu konsekwencji podjętych działań i zachowań oraz umiejętności odraczenia gratyfikacji;
- 6) przyszłą transcendentalną (*transcendental-future*), która jest charakterystyczna dla wyznawców religijnych; cechuje się wiarą w istnienie duszy i życia po śmierci, podczas gdy terażniejszość jest tylko etapem w drodze do wieczności.

Ze względu na przyjętą we wspólnocie Anonimowych Narkomanów (AN) filozofię Dwunastu Kroków oraz problematykę badawczą niniejszej pracy należy wspomnieć, że badania dotyczące doświadczania czasu doprowadziły również do wyodrębnienia holistycznej perspektywy terażniejszej [3]. Dzięki medytacji czy uważności czas może być odczuwany jako jedność, która scala przeszłe, terażniejsze i przyszłe elementy życia fizycznego, psychicznego i duchowego. Podobne podejście prezentuje psychologia *Gestalt*. Rekonstrukcja przeszłości i konstrukcja przyszłości odbywa się „tu i teraz”, w terażniejszości, która jest figurą, tło natomiast stanowią przeszłe doświadczenia oraz wyobrażone cele [10–12].

Sobol-Kwapińska [7, 11] wyróżniła dodatkowo rodzaj perspektywy czasowej polegającej na koncentracji na terażniejszości niezależnie od tego, czy jest w niej zawarta przyjemność czy nie. Taka postawa wobec czasu wiąże się ze świadomością ulotności „tu i teraz” oraz wartości każdej chwili. Świadomość, że dana chwila (moment) jest unikalna i jedyna w swoim rodzaju, stanowi potwierdzenie, że nigdy wcześniej jej nie mieliśmy i mieć nie będziemy.

Doświadczanie „ja”

Pojęcie „ja”, wprowadzone w 1890 r. przez Williama Jamesa [13], jest obecne w wielu teoriach osobowości i w różny sposób definiowane. Jego ogólne znaczenie najczęściej odwołuje się do sumy doświadczeń jednostki oraz związanych z nimi emocji, rozważań i dążeń [14]. Porządkowanie informacji i przekonań dotyczących własnej osoby i sytuacji pozwala na kierowanie działaniami zawierającymi w sobie podstawowe wymiary czasu: przeszłość, terażniejszość i przyszłość. Wynika to z tego, że podmiot, mając poczucie własnej odrębności i samodzielności, po-

in time. The ability to take advantage of the past and effective action in the present allows us to transcend our own boundaries and create a basis for achieving a high level of personal integration [10, 15].

In our imagination, we are also able to move in time; that is to return in memory to the past and also run ahead in our thoughts into the future. Merleau-Ponty [16] calls this human characteristic the *intentional arc*, that means the capacity to “wander in time” and refer to one’s actual “I”. The undertaking of this temporal dialogue is characteristic of the situation in which a person conducts summaries or an account of their life up to now. A similar thing happens when we visit old places or meet persons we have not seen for a long time. In a manner noticeable to others, the individual often enters into the role of the “self from the past” and behaves, feels and thinks through the self of the past. The impact of past experiences is so strong because they make up our self-narrative, and a human beings auto-narrative ability allows integration of very different events and activities [17].

In context of Hermans’s Dialogical Self Theory [18], a person can regard life from different positions of self. The self-position also engages in dialogue and associated interactions on the model of social relations. The dominance of one position of self is usually associated with the loss of adaptive flexibility in the functioning of personality.

Scharfetter’s Ego Psychopathology

The phenomenological aspect of concepts of self, expressed in German as *Ich-Bewusstsein* (*Self-consciousness*), that is the awareness of one’s own self, is key to the Scharfetter’s theory of functioning of self-consciousness (1995) [from: 19]. The Swiss psychiatrist, supported by the earlier work of philosophers and psychiatrists, believed that self-consciousness is something natural and obvious in western culture. He located the daily experience of one’s own self in the midpoint of a continuum between states of “superconsciousness” (mystical, meditative and religious) and “subconsciousness” (sleep and similar). The self is a place in which we experience the continuity of our existence and identity, independent of our surroundings. However, continuity does not imply permanence. The self is fluid, is influenced by

dejmując decyzje, przewiduje efekty i adaptuje się do przestrzeni, w której funkcjonuje. W zależności od etapu rozwojowego wybiera różne strategie pozwalające na zbudowanie i podtrzymywanie spójnego „ja”, a także umiejscawia się w czasie. Umiejętność korzystania z przeszłości oraz efektywne działanie w teraźniejszości umożliwiają przekraczanie własnych granic i kreowanie podstawy w celu osiągnięcia wysokiego poziomu integracji osobowości [10, 15].

Człowiek w wyobraźni potrafi też przemieszczać się w czasie, to znaczy powracać do wspomnień o przeszłości i zarazem wybiegać myślami w przyszłość. Merleau-Ponty [16] nazywa tę właściwość ludzkiego umysłu łukiem intencjonalnym (*intentional arc*), czyli możliwością „wędrowania w czasie” i odnoszenia się do swego aktualnego „ja”. Podejmowanie dialogu temporalnego jest charakterystyczne w sytuacji, kiedy człowiek dokonuje podsumowań czy bilansu dotychczasowego życia. Podobnie się dzieje, kiedy odwiedzamy dawne, znane nam miejsca lub spotykamy długo niewidziane osoby. W sposób zauważalny dla otoczenia jednostka często wchodzi w rolę „siebie z przeszłości”, zachowuje się, czuje i myśli poprzez „ja” z przeszłości. Oddziaływanie minionych doświadczeń jest tak silne, ponieważ składają się one na tożsamość narracyjną, a autonarracyjna zdolność człowieka pozwala na scalenie bardzo odmiennych wydarzeń i działań [17].

W kontekście teorii dialogowego „ja” (*dialogical self theory* – DST) Hermansa [18] człowiek może patrzeć na życie z różnych pozycji „ja”. Pozycje „ja” podejmują też dialog i są ze sobą powiązane relacjami na wzór relacji społecznych. Dominacja jednej pozycji „ja” wiąże się zazwyczaj z utratą giętkości przystosowania w funkcjonowaniu osobowości.

„Ja” psychopatologiczne w ujęciu Scharfettera

Fenomenologiczny aspekt pojęcia „ja” – w języku niemieckim *Ich-Bewusstsein* (*self-consciousness*), czyli świadomość własnego „ja”, poczucie siebie – jest kluczowy dla teorii funkcjonowania świadomości siebie stworzonej przez Scharfettera (1995) [za: 19]. Szwajcarski psychiatra, opierając się na wcześniejszych koncepcjach filozofów i psychiatrów, uważał, że świadomość siebie jest w kulturze zachodniej czymś naturalnym i oczywistym. Codzienne doświadczanie własnego „ja” umiejscowił w środkowej części kontinuum, między przejawami „nadświadomości” (stany mistyczne, medytacyjne i religijne) a przejawami „podświadomości” (sen i stany podobne). Obszar „ja” stanowi to miejsce, w którym człowiek odczuwa

culture, society and also developmental changes, and as such includes the body within its scope. All psychic and physical activities are received as one's own while the self acts as an intermediary between the body and the outside world. Self-consciousness means understanding oneself as organised in a continuous manner and consistent, a living subject of a definite yet flexible identity, separate from others (not self) and capable of uniting one's own thoughts, feelings, perceptions and activities and capable of their control. Years of observation and clinical studies on personality disorders have contributed to the emergence of the term "the psychopathological self", that is the disturbed sense of self.

Scharfetter identified five basic dimensions of self-vitality, activity, self-consistency, self-demarcation and identity. These dimensions are theoretical psychological constructs and serve for description and study of sense of self [19]. *Vitality* is understood as the belief in one's own existence, of literally being a living being. *Activity* is the certainty of self-defining one's own experience, thinking and acting, the functioning as a self-steering individual, who direct the uniting the afferent (e.g. perceptive), cognitive, cognitive-affective and efferent (e.g. speaking, movements) functions. *Self-consistency* means the certainty of the course of one's own life, the sense of being a consistent, coherent and ordered unit in the psychological and physical sense. Further dimensions are *self-demarcation*, that is the distinction of self from other things and beings, the awareness of the boundary between self and not-self and *identity* – the certainty of one's personal, physiognomical, sexual and biographical (origin and social function) identity.

The Dependent Self

Dependence on psychoactive substances has been classified in ICD-10 [20] and DSM-V [21] as a mental disorder caused by the use of psychoactive substances. This work accepts the Minnesota Model conception, the assumptions of which treat dependence as a chronic progressive disease requiring long-term treatment based on the Twelve Steps Programme as well as support from a self-help groups [22, 23]. The dependent person's self is an integral part of the personality and, irrespective of the duration of abstinence and level of spiritual development, it remains

ciągłość swojego istnienia i tożsamości, niezależnie od otoczenia. Jednak ciągłość nie implikuje stałości. „Ja” jest płynne, podlega wpływowi kultury, społeczeństwa oraz zmianom rozwojowym i tym samym włącza ciało w swój obszar. Wszystkie aktywności psychiczne i fizyczne są odbierane jako własne, a „ja” pośredniczy pomiędzy ciałem i światem zewnętrznym. Świadomość siebie oznacza pojmowanie siebie jako uporządkowanego w sposób ciągły i spójnego, żyjącego podmiotu o ustalonej, lecz plastycznej tożsamości, odgraniczzonego od innych (nie siebie) i zdolnego do scalania własnych myśli, uczuć, spostrzeżeń i działań oraz do panowania nad nimi. Wieloletnie obserwacje i badania kliniczne dotyczące zaburzeń osobowości przyczyniły się do powstania terminu „ja psychopatologicznego”, czyli zaburzonego poczucia siebie.

Scharfetter wyodrębnił pięć podstawowych wymiarów „ja”: żywotność (witalność), aktywność, spójność, rozgraniczenie i tożsamość. Mają one charakter teoretycznych konstruktorów psychologicznych i służą do opisu oraz badania poczucia siebie [19]. *Żywotność* jest rozumiana jako przekonanie o własnym bytowaniu, byciu dosłownie żywą istotą. *Aktywność* to pewność określania przez samego siebie własnego przeżywania, myślenia i działania, funkcjonowania jako jednostki samodzielnie sterującej sobą, kierującej scalaniem funkcji dośrodkowych (np. percepcyjnych), poznawczych, poznawczo-afektywnych i odśrodkowych (np. mowy, zachowań ruchowych). *Spójność* „ja” oznacza pewność własnego biegu życia, bycia istotą zwartą, spójną i uporządkowaną psychicznie oraz cieleśnie. Kolejnymi wymiarami są: *rozgraniczenie* „ja”, czyli odróżnianie siebie od innych rzeczy i istot, świadomość granic między „ja” a „nie ja”, oraz *tożsamość* – pewność własnej tożsamości osobowej, fizjonomicznej, seksualnej, biograficznej (pochodzenia, funkcji społecznych).

„Ja” uzależnione

Uzależnienie od substancji psychoaktywnych zostało sklasyfikowane w ICD-10 [20] i DSM-V [21] jako zaburzenie psychiczne spowodowane przyjmowaniem substancji psychoaktywnych. W niniejszej pracy przyjęto koncepcję zgodną z modelem Minnesota, którego założenia traktują uzależnienie jako chorobę przewlekłą postępującą, wymagającą długoterminowego leczenia bazującego na Programie Dwunastu Kroków oraz wsparcia ze strony grup samopomocowych [22, 23]. „Ja” uzależnione jest integralną częścią osobowości i – bez względu na

a creation of the subjects disease. Mellibruda [24], writing of the disintegration of the system of the self in the context of the psychoactive substance use, especially noted factors like cohesion, integrity, self-esteem and self-control. The experience of alternative states of consciousness negatively influences the sense of cohesion, and as the boundaries of the self become dispersed, there is a loss of capacity to take rational decisions. The associated personal experiences recorded in the system of self are strongly polarised with the experiences of sober life. According to the dialogical self-theory, the relations between the two are based on conflict. Dependent persons very often describe this state of change from one figure to another as unusually dramatic and at the same time very attractive. The radical change in behaviour, thinking and experience of emotions not only soothes tension and fear, but also encourages the taking of spontaneous decisions and untypical, often risky, activities. It ought however to be underlined that the abilities gained while under the influence are not carried over into the state of sobriety and vice versa.

Own Studies

According to the philosophy of the Twelve Steps, the most advantageous temporal orientation is concentrated on the “Carpe Diem” type of present as the experience of the current moment allows one to fully enjoy sober life. Apart from that it is a sort of defence mechanism that protects against the memory of unpleasant past events and does not allow the creation of unreal visions of the future. Concentration on the “here and now” allows the regaining of emotional equilibrium and control over one’s daily affairs. According to the studies held among drug dependent persons their time horizon is narrowed and thinking of future less systematised [25, 26]. The aim of our own research was to find out what role temporal orientation plays in the experience of the self. Also what is the relation between temporal orientation and the experience of self among dependent persons involved in the Narcotics Anonymous community.

Before joining the community, vast majority of Narcotics Anonymous experienced powerlessness not only in the face of addiction but also their roles and tasks at a particular stage of life. The experience of powerlessness and the extreme emo-

czas abstynencji oraz poziom rozwoju duchowego – pozostaje niezmiennie wytworem choroby podmiotu. Mellibruda [24], pisząc o dezintegracji systemu „ja” w kontekście używania substancji psychoaktywnych, zwrócił przede wszystkim uwagę na takie czynniki, jak spójność, integralność, wartościowanie i samokontrola „ja”. Przeżywanie odmiennych stanów świadomości wpływa negatywnie na poczucie spójności, granice „ja” ulegają rozproszeniu i w konsekwencji dochodzi do utraty zdolności podejmowania racjonalnych decyzji. Związane z tym doświadczenia osobiste zapisywane w systemie „ja” są silnie spolaryzowane z doświadczeniami z trzeźwego życia. W myśl teorii „ja” dialogowej relacja między nimi opiera się na konflikcie. Osoby uzależnione bardzo często opisują ten stan przemiany z jednej postaci w drugą jako niezwykle dramatyczny i zarazem bardzo atrakcyjny. Radykalna zmiana w zachowaniu, myśleniu i odczuwaniu emocji nie tylko łagodzi napięcie i lęk, lecz także skłania do podejmowania spontanicznych decyzji i nietypowych, często ryzykownych aktywności. Należy jednak zaznaczyć, że umiejętności nabyte w stanie nietrzeźwym nie przenoszą się na stan trzeźwości i odwrotnie.

Badania własne

Zgodnie z filozofią Dwunastu Kroków najkorzystniejsza orientacja temporalna jest skoncentrowana na terażniejszości typu „Carpe Diem”, ponieważ przeżywanie obecnej chwili pozwala w pełni cieszyć się trzeźwym życiem. Poza tym stanowi swego rodzaju mechanizm obronny, który chroni przed rozpamiętywaniem nieprzyjemnych wydarzeń z przeszłości i nie dopuszcza do tworzenia nierealnych wizji przyszłości. Koncentracja na „tu i teraz” pozwala odzyskać równowagę emocjonalną i kontrolę nad sprawami życia codziennego. Badania przeprowadzone wśród osób uzależnionych od narkotyków wykazały, że ich horyzont czasowy jest zawężony, a myślenie o przyszłości mniej usystematyzowane [25, 26]. Celem podjętych badań własnych była próba odpowiedzi na pytanie, jaką rolę odgrywa orientacja temporalna w doświadczaniu „ja” oraz jaki jest jej związek z doświadczaniem „ja” u osób uzależnionych uczestniczących we wspólnocie Anonimowych Narkomanów.

Przed dołączeniem do wspólnoty zdecydowana większość osób odczuwała bezsilność nie tylko wobec nałogu, lecz także wobec ról i zadań, jakie niesie ze sobą dany etap życia. Doświadczanie bezradności

tions associated with it contributed to the shaping in them of a dependent self, one that was disrupted and disintegrated. This is why it was decided to also study the sense of psychopathological self. In the researchers' assessment [3, 6, 27], time orientation has significant influence on the quality of existence, which led to the formulation of the following research questions:

- 1) Do sociodemographic factors (gender, age and education) differentiate the studied group as regards the measured psychological variables; i.e. the time perspectives and the dimensions of the psychopathological self?
- 2) Is there a relation between the number of attempts at therapy undertaken, time at the NA community, period of abstinence and the studied psychological variables?
- 3) Does involvement in the NA community differentiate the study group in terms of the measured psychological variables?
By "involvement in the NA community" is understood working on the self under the direction of a sponsor (a spiritual guide, i.e. person who has maintained complete abstinence from psychoactive substances for a longer period of time, who actively takes part in NA meetings and applies the Twelve Steps Programme on a daily basis), being the sponsor of another person from NA and the fulfilment of duty in the community in the form of functions directly related to its activity (e.g. chairing meetings, dealing with financial matters and representing the group at national NA conferences).
- 4) Does the time perspective in the studied group associated with dimensions of the psychopathological self? If so, then in which way?

■ MATERIAL AND METHODS

Study Group

The study was carried out in Trójmiasto (the conurbation of Gdansk, Gdynia and Sopot) among a group associated with the Narcotics Anonymous community – two NA groups from among the four in existence there. The research materials (questionnaires) were supplied to the NA group members or sent by email. In total 100 persons were invited to take part in the study after they had consented to participate. The researchers received 30 complete and correctly filled out questionnaire sets.

i związanych z nią skrajnych emocji przyczyniło się do wykształcenia u tych osób „ja” uzależnionego, a więc zaburzonego, pozbawionego integralności. Dlatego postanowiono również zbadać poczucie „ja” psychopatologicznego. W ocenie badaczy [3, 6, 27] orientacja czasowa ma niebagatelny wpływ na jakość ludzkiej egzystencji i w związku z tym sformułowano następujące pytania badawcze:

- 1) Czy zmienne socjodemograficzne (płeć, wiek, wykształcenie) różnicują badaną grupę pod względem mierzonych zmiennych psychologicznych, tj. perspektyw czasowych oraz wymiarów „ja” psychopatologicznego?
- 2) Czy istnieje związek pomiędzy liczbą podejmowanych prób leczenia, czasem pobytu we wspólnocie AN, czasem trwania abstynencji a badanymi zmiennymi psychologicznymi?
- 3) Czy zaangażowanie (lub nie) we wspólnotę AN różnicuje badaną grupę pod względem mierzonych zmiennych psychologicznych?
Poprzez „zaangażowanie we wspólnotę AN” rozumiano: pracę nad sobą pod kierunkiem sponsora (przewodnika duchowego, czyli osoby, która od dłuższego czasu utrzymuje całkowitą abstynencję od substancji psychoaktywnych, aktywnie uczestniczy w mityngach AN, stosuje w życiu codziennym zalecenia Programu Dwunastu Kroków), bycie sponsorem dla innej osoby z AN oraz pełnienie służby we wspólnocie, czyli funkcji związanych bezpośrednio z jej działalnością (np. prowadzenie mityngów, zajmowanie się kwestiami finansowymi, reprezentowanie grupy na konferencjach krajowych AN).
- 4) Czy w badanej grupie perspektywy czasowe wiążą się z wymiarami „ja” psychopatologicznego? A jeśli tak, to w jaki sposób?

■ MATERIAŁ I METODY

Badana grupa

Badania zostały przeprowadzone w Trójmieście, w środowisku osób związanych ze wspólnotą Anonimowych Narkomanów – w dwóch grupach spośród czterech tam istniejących. Materiały badawcze (kwestionariusze ankiety) przekazano uczestnikom grup AN oraz przesłano pocztą elektroniczną pod wskazany adres email. W sumie, po uzyskaniu zgody, do badania zaproszono 100 osób. Ostatecznie otrzymano 30 kompletnych i poprawnie wypełnionych zestawów kwestionariuszy.

The survey was completed by 33% women (33.3%) and 67% men (66.7%). The average age was 34 (33.63, SD = 7.81). Basic education had 6.67% of respondents, comprehensive school – 13.33%, vocational – 6.67%, middle – 40%, higher – 33.33%. The average time in abstinence was 53 months (53.3, SD = 55.84). The study participants undertook an average of four treatment attempts (3.93, SD = 3.14). Time with the Narcotics Anonymous community was on average 66.13 months (SD = 56.90); 63% worked with a sponsor (63.33%, $n = 19$), while 37% (36.67%, $n = 11$) did not have a sponsor.

Research Tools

1. Abridged version of the Time Perspective Inventory by Zimbardo (1997), adapted by Cybis, Rowiński and Przepiórka [28], made up of 15 items. The questionnaire measures five time perspectives:

- *past negative* (α -Cronbach's reliability coefficient = 0.69), e.g. the statement: I have made many mistakes in the past for which I would like to make amends; I find it hard to forget unpleasant youth events;
- *past positive* ($\alpha = 0.28$), e.g. the statement: Thinking about the past is pleasant; I easily remember happy things and good times;
- *present fatalistic* ($\alpha = 0.42$), e.g. the statement: In my life a lot of things are decided by fate; What is to be shall be so it doesn't really matter what I do;
- *present hedonistic* ($\alpha = 0.31$), e.g. the statement: Having a good time with my friends is one of the main pleasures of my life; It is important to be enthusiastic about some things in life;
- *future* ($\alpha = 0.67$), e.g. the statement: Keeping deadlines and preparing essential activities have priority over entertainment; I am able to resist temptation in a situation when I have work to do.

Each dimension is defined by three statements rated by the subject on a five-point scale (1 – completely disagree, 5 – completely agree). The weighted arithmetic mean was calculated; that is, the higher the total of results for each dimension divided by three questionnaire items, the higher the intensity of a given perspective (in each it is possible to gain a maximum of 5 points).

W badaniu wzięło udział 33% kobiet (33,3%) i 67% mężczyzn (66,7%). Średnia wieku wynosiła 34 lata (33,63, SD = 7,81). Wykształcenie podstawowe miało 6,67% respondentów, gimnazjalne – 13,33%, zawodowe – 6,67%, średnie – 40%, wyższe – 33,33%. Średni czas trwania w abstinencji wynosił 53 miesiące (53,3, SD = 55,84). Uczestnicy badania podejmowali średnio 4 próby leczenia (3,93, SD = 3,14). Czas pobytu we wspólnocie Anonimowych Narkomanów wynosił średnio 66 miesięcy (66,13, SD = 56,90). Ze sponsorem pracowało 63% osób (63,33%, $n = 19$), natomiast 37% osób (36,67%, $n = 11$) nie miało sponsora.

Narzędzia badawcze

1. Skrócona wersja Kwestionariusza Postrzegania Czasu (*Time Perspective Inventory*) autorstwa Zimbardo (1997), w adaptacji Cybis, Rowińskiego i Przepiórki [28], składająca się z 15 pozycji. Kwestionariusz mierzy pięć perspektyw czasowych:

- *przeszłą negatywną* (współczynnik rzetelności α -Cronbacha = 0,69), np. twierdzenia: W przeszłości popełniłem wiele błędów, które chciałbym naprawić; Trudno jest mi zapomnieć o nieprzyjemnych zdarzeniach z młodości;
- *przeszłą pozytywną* ($\alpha = 0,28$), np. twierdzenia: Rozmyślanie o mojej przeszłości sprawia mi przyjemność; Łatwo przychodzą mi do głowy szczęśliwe wspomnienia z dobrych czasów;
- *teraźniejszą fatalistyczną* ($\alpha = 0,42$), np. twierdzenia: W moim życiu wiele zależy od przeznaczenia; Co ma być, to będzie, więc nie ma wielkiego znaczenia, jakie działania podejmę;
- *teraźniejszą hedonistyczną* ($\alpha = 0,31$), np. twierdzenia: Wspólna zabawa z przyjaciółmi stanowi jedną z istotnych przyjemności w życiu; Ważne jest, by wprowadzać entuzjazm w życie;
- *przyszłą* ($\alpha = 0,67$), np. twierdzenia: Trzymanie się terminów oraz przygotowanie niezbędnych działań ma u mnie pierwszeństwo przed rozrywką; Potrafię oprzeć się pokusom w sytuacji, kiedy wiem, że jest do wykonania praca.

Każdy wymiar określają trzy twierdzenia, które są oceniane przez badanego na pięciostopniowej skali (1 – całkowicie się zgadzam, 5 – całkowicie się zgadzam). Obliczono średnie arytmetyczne ważone, czyli im wyższa suma uzyskanych wyników dla każdego wymiaru, podzielona przez trzy pozycje z kwestionariusza, tym wyższe natężenie danej perspektywy (w każdej z nich można uzyskać maksymalnie 5 punktów).

2. Sobol's "Carpe Diem" scale (2007) is made up of 17 statements (e.g. It's worthwhile to concentrate on what is going on now; I live improving what is and not considering what exactly will be in the future; Most important in my life is what is happening "here and now") and measures the "here and now" temporal orientation ($\alpha = 0.68$). High results show that the subjects often concentrate on the present, which they perceive as important and valuable and do not indicate a tendency to escape into the past or future [11]. The statements are assessed by the subject on a five-point scale (1 – completely disagree, 5 – completely agree). We calculated the weighted arithmetic mean; that is, the higher the sum of results divided by the number of statements, the higher the intensity of the "Carpe Diem" perspective (the highest possible score is 5 points).

3. Scharfetter's Ego-Psychopathology Inventory (1995) adapted by Tyczyński and Wciórka [29]. The instrument was created on the basis of an analysis of patients' statements on the self-consciousness and serves to study the sense of self disorders. It is made up of 23 statements arranged in five sense of self dimensions: vitality, activity, self-consistency, self-demarcation and identity of the self. This work has studied four factors:

- *vitality* ($\alpha = 0.80$), 5 statements, e.g. I felt as if my life was running away, as if I was dying; I felt as if the world, and everything that was alive was about to end;
- *activity* ($\alpha = 0.84$), 4 statements, e.g. I felt the influence of something mysterious on my movements, activity or speech. My activity was hampered – it was like I was held back or paralysed; I couldn't do what I wanted to do any more and my movements and behaviour were steered or directed. I felt like an instrument or marionette;
- *self-consistency* ($\alpha = 0.75$), 5 statements, e.g. I felt some kind of break in me or believed that the whole of my person is breaking, falling apart or I am dissolving, disintegrating; My feelings had stopped matching up to my thoughts, experiences and behaviour; My experience had become inconsistent and lacking in internal relations;
- *identity* ($\alpha = 0.69$), 5 statements, e.g. I was not sure I was myself, or I felt I was someone other than I had been up to now; I'm always repeating "I am myself" or "I am a human being".

2. Skala „Carpe Diem” autorstwa Sobol (2007) składa się z 17 twierdzeń (np. Warto się skupić na tym, co dzieje się teraz; Żyję, poprawiając to, co jest, nie rozważając dokładnie, co będzie w przyszłości; Największe znaczenie dla mojego życia ma to, co dzieje się „tu i teraz”) i mierzy orientację temporalną „tu i teraz” ($\alpha = 0,68$). Wysokie wyniki oznaczają, że badana osoba często koncentruje się na teraźniejszości, którą postrzega jako ważną i wartościową, oraz nie wykazuje tendencji do uciekania w przeszłość lub wybiegania w przyszłość [11]. Twierdzenia są oceniane przez badanego na pięciostopniowej skali (1 – zdecydowanie się nie zgadzam, 5 – zdecydowanie się zgadzam). Obliczono średnie arytmetyczne ważone, czyli im wyższa suma wyników podzielona przez liczbę twierdzeń, tym wyższe nasilenie perspektywy „Carpe Diem” (maksymalnie można uzyskać 5 punktów).

3. Kwestionariusz Psychopatologii „Ja” (*the Ego-Psychopathology Inventory*) Scharfettera (1995) w adaptacji Tyczyńskiego i Wciórki [29]. Został stworzony na podstawie analizy wypowiedzi pacjentów na temat świadomości własnego „ja” i służy do badania zaburzeń poczucia siebie. Składa się z 23 twierdzeń przyporządkowanych do 5 wymiarów poczucia siebie: żywotności, aktywności, spójności, rozgraniczania i tożsamości „ja”. W niniejszej pracy zostały zbadane cztery wymiary:

- *poczucie żywotności* ($\alpha = 0,80$), 5 twierdzeń, np. Czułem się tak, jakby życie ze mnie uciekało, jakbym umierał; Miałem poczucie, że świat, a z nim wszystko co żyje – kończy się;
- *poczucie aktywności* ($\alpha = 0,84$), 4 twierdzenia, np. Czułem wpływ czegoś niejasnego na moje ruchy, postępowanie i mowę. Moje działanie było utrudnione, byłem wtedy jak zahamowany albo sparaliżowany; Nie mogłem już robić tego, co chciałem, moje ruchy i zachowania były kierowane albo sterowane. Czułem(a)m się jak narzędzie, jak marionetka;
- *poczucie spójności* ($\alpha = 0,75$), 5 twierdzeń, np. Czułem w sobie jakieś pęknięcie albo wierzyłem, że całość mej osoby pęka, rozdziela się albo że się rozpuszczam, rozpadam; Moje uczucia przestawały pasować do moich myśli, przeżyć i zachowań; Moje przeżywanie stawało się niespójne, pozbawione wewnętrznych powiązań;
- *poczucie tożsamości* ($\alpha = 0,69$), 5 twierdzeń, np. Już nie byłem pewny, czy jestem sobą, albo czułem, że jestem kimś innym niż dotychczas; Ciągle powtarzałem sobie: „jestem sobą” albo „jestem istotą ludzką”.

Respondents assessed their mental state over a period of six months. We did not include the *self-demarcation* factor, which in the study of dependent persons referred to states of altered consciousness caused by psychoactive substances [29]. In answering each questionnaire position, it was possible to gain from 0 to 5 points (0 – I never experienced anything of the kind, 1 – I doubt I've experienced anything of the kind, 2 – I once experienced something like this, 3 – I have had this experience on rare occasions, 4 – I have often had these experiences and 5 – I always have these experiences or almost always). The higher the result gained by the subject in a given subscale, the higher the intensity of disturbance in the factor it describes.

4. A sociodemographic questionnaire including questions on gender, age, education, duration of abstinence, number of attempts at therapy, time with the Narcotics Anonymous community, work with a sponsor, time as a sponsor and service for the NA.

In order to answer the formulated research questions, we carried out statistical analysis with the IBM SPSS Statistics 21 package. Using it we analysed the basic descriptive statistics as well as a range of *t* Student tests for independent samples and correlation analysis with Pearson's *r* ratio or the Spearman's *rho*.

■ RESULTS

Basic descriptive statistics of the measured quantitative variables

In the first stage, we calculated the basic descriptive statistics together with Kolmogorov-Smirnov's test which investigates the normality of distribution of the measured quantitative variables (Table I).

The only variable not in keeping with normal distribution is the “number of treatment attempts”. The distributions of the remaining variables are close to the Gauss curve.

Gender, age and education of the subjects and psychological variables

We verified, with the aid of the *t* Student test for independent samples, whether gender differentiates, to a statistically significant extent, the studied sample as regards the measured psychological variables – temporal perspectives and dimensions of the psychopathological self. We did not note any significant differences between men and women.

Respondenci oceniali swój stan psychiczny w perspektywie sześciu miesięcy. Pominięto wymiar *rozgraniczenia*, który w badaniu osób uzależnionych odnosił się do stanów odmiennej świadomości wywołanych substancjami psychoaktywnymi [29]. Odpowiadając na każdą z pozycji kwestionariusza, można uzyskać od 0 do 5 punktów (0 – nigdy nie przeżywałem czegoś takiego, 1 – mam wątpliwości, czy coś takiego przeżywałem, 2 – miałem takie przeżycia raz, 3 – miałem takie przeżycia rzadko, 4 – miałem takie przeżycia często, 5 – miałem takie przeżycia zawsze lub prawie zawsze). Wyższy wynik uzyskany przez osobę badaną w danej podskali wskazuje na większe nasilenie zaburzeń w obrębie wymiaru, który opisuje.

4. Ankieta socjodemograficzna zawierająca pytania o płeć, wiek, wykształcenie, czas trwania abstynencji, liczbę prób leczenia, czas pobytu we wspólnocie Anonimowych Narkomanów, pracę pod kierunkiem sponsora, bycie sponsorem, służbę we wspólnocie AN.

W celu udzielenia odpowiedzi na sformułowane pytania badawcze przeprowadzono analizy statystyczne przy użyciu pakietu IBM SPSS Statistics 21. Za jego pomocą wykonano analizę podstawowych statystyk opisowych oraz szereg testów *t* Studenta dla prób niezależnych, analizy korelacji ze współczynnikiem *r* Pearsona lub *rho* Spearmana.

■ WYNIKI

Podstawowe statystyki opisowe mierzonych zmiennych ilościowych

W pierwszym etapie obliczone zostały podstawowe statystyki opisowe wraz z testem Kołmogorowa-Smirnowa badającym normalność rozkładu mierzonych zmiennych ilościowych (tab. I).

Jedynie rozkład zmiennej „liczba prób leczenia” jest niezgodny z rozkładem normalnym. Rozkłady pozostałych zmiennych są zbliżone do krzywej Gaussa.

Płeć, wiek i wykształcenie badanych a zmienne psychologiczne

Za pomocą testu *t* Studenta dla prób niezależnych zbadano, czy płeć różnicuje istotnie statystycznie badaną próbę pod względem mierzonych zmiennych psychologicznych – perspektyw czasowych i wymiarów „ja” psychopatologicznego. Nie stwierdzono istotnych różnic między kobietami i mężczyznami.

Table I. Measured variables – basic descriptive statistics**Tabela I.** Podstawowe statystyki opisowe mierzonych zmiennych

Variables/Zmienne	M	Mdn	SD	Sk.	Kurt.	Min.	Max.	K-S	p
Age/Wiek	33.63	33.00	7.81	0.26	-1.39	23.00	47.00	0.93	0.356
Number of therapies/ Liczba prób leczenia	3.93	2.50	3.14	1.53	1.94	1.00	13.00	1.37	0.047
Duration of abstinence/ Czas trwania abstynencji	53.30	30.00	55.84	1.08	0.24	1.00	192.00	1.08	0.194
Length of stay in Narcotics Anonymous/Czas pobytu we wspólnocie Anonimowych Narkomanów	66.13	60.00	56.90	0.49	-0.90	2.00	192.00	0.90	0.387
Past negative perspective/ Perspektywa przeszła negatywna	3.62	3.67	0.89	0.01	-0.99	2.00	5.00	0.69	0.728
Present hedonistic perspective/ Perspektywa teraźniejsza hedonistyczna	3.93	4.00	0.47	0.45	0.28	3.00	5.00	0.97	0.301
Future perspective/ Perspektywa przyszła	3.53	3.67	0.86	-0.67	0.11	1.00	5.00	0.95	0.331
Past positive perspective/ Perspektywa przeszła pozytywna	2.52	2.50	0.62	0.62	0.62	1.00	4.00	0.96	0.317
Present fatalistic perspective/ Perspektywa teraźniejsza fatalistyczna	2.28	2.00	0.72	0.27	-0.20	1.00	4.00	1.00	0.267
“Carpe Diem” time perspective/ „Carpe Diem”	3.66	3.68	0.45	-0.33	0.00	2.00	4.00	0.49	0.970
Identity/Tożsamość	1.45	1.40	1.13	0.05	-1.25	0.00	4.00	0.91	0.378
Consistency/Spójność	1.89	1.90	1.19	0.05	-0.99	0.00	4.00	0.49	0.969
Activity/Aktywność	1.50	1.38	1.26	0.37	-1.12	0.00	4.00	0.86	0.450
Vitality/Żywotność	1.13	0.80	1.14	0.65	-0.85	0.00	4.00	0.98	0.291

M – mean, Mdn – median, SD – standard deviation, Sk. – skewness, Kurt. – kurtosis, K-S – Kolmogorov-Smirnov test for normality/

M – średnia, Mdn – mediana, SD – odchylenie standardowe, Sk. – skośność, Kurt. – kurtoza, K-S – wynik testu Kolmogorowa-Smirnowa

Next we verified if age is statistically significant when correlated with the studied psychological variables. Correlation analysis (r Pearson) indicated that age does not correlate significantly with the studied psychological variables.

However, we did demonstrate that education is significantly statistically linked with certain psychological variables, and especially with the negative past perspective (Spearman's $\rho = -0.44$; $p < 0.01$), and also the positive past perspective (Spearman's $\rho = 0.43$; $p < 0.02$). Both these relations have a relatively large power with the first being negative and the second positive. This means that

W dalszej kolejności zbadano, czy wiek jest istotnie statystycznie skorelowany z badanymi zmiennymi psychologicznymi. Analiza korelacji (r Pearsona) wykazała, że wiek nie koreluje istotnie z badanymi zmiennymi psychologicznymi.

Natomiast wykazano, że wykształcenie jest istotnie statystycznie powiązane z niektórymi zmiennymi psychologicznymi, a mianowicie z perspektywą przeszłą negatywną (ρ Spearmana = $-0,44$; $p < 0,01$) i perspektywą przeszłą pozytywną (ρ Spearmana = $0,43$; $p < 0,02$). Oba te związki mają umiarkowanie dużą siłę, przy czym pierwszy jest ujemny, a drugi dodatni. Oznacza to, że

the higher the education of the subjects, the lower the negative past perspective and the higher the past positive.

Number of attempts at therapy and psychological variables

We verified whether the number of attempts at therapy is statistically related in a significant manner with the studied psychological variables. The correlation analysis with Spearman's ρ (distribution of variable concerning the therapy attempts was not in accordance with normal distribution) did not indicate a relation between the analysed variables in the studied sample.

Length of stay in the Narcotics Anonymous community and psychological variables

Following the correlation analysis (Pearson's r), we did not detect a statistically significant relations, which means that the time with the NA community is not significantly related either with time perspectives or with the dimensions of the psychopathological self.

Duration of abstinence and psychological variables

As a result of correlation analysis (Pearson's r), we only noted one significant relation at the statistical tendency level ($r = -0.33$; $p < 0.07$), which was between time sober and the past negative perspective. This relation is moderately strong and negative, which means that the longer the subjects stay in abstinence the less they concentrate on the negative past.

Having a sponsor and psychological variables

We applied the Student's t test for independent samples to verify whether having a sponsor significantly differentiates the studied sample as regards the psychological variables. There were statistically significant differences ($t = -3.40$; $p < 0.002$) only as far as the past negative perspective was concerned. The subjects who do not have a sponsor are characterised by a more intense past negative time perspective ($M = 4.24$; $SD = 0.73$) compared to the respondents that do ($M = 3.26$; $SD = 0.77$). The measure of strength of association that is Cohen's d effect size (1.29) indicates that differences between these two sub-groups are strong.

im wyższe wykształcenie mają badani, tym niższa perspektywa przeszła negatywna, zaś wyższa przeszła pozytywna.

Liczba podejmowanych prób leczenia a zmienne psychologiczne

Sprawdzono, czy liczba podejmowanych prób leczenia jest istotnie statystycznie powiązana z badanymi zmiennymi psychologicznymi. Analiza korelacji ze współczynnikiem ρ Spearmana (rozkład zmiennej „próby leczenia” był niezgodny z rozkładem normalnym) nie wykazała związków między poddanymi analizie zmiennymi w badanej próbie.

Czas pobytu we wspólnocie Anonimowych Narkomanów a zmienne psychologiczne

Po przeprowadzeniu analizy korelacji (r Pearsona) nie stwierdzono istotnych statystycznie związków, co oznacza, że czas pobytu we wspólnocie AN nie jest istotnie powiązany z perspektywami czasowymi ani z wymiarami „ja” psychopatologicznego.

Czas trwania abstynencji a zmienne psychologiczne

W wyniku analizy korelacji (r Pearsona) zanotowano tylko jeden związek istotny na poziomie tendencji statystycznej ($r = -0,33$; $p < 0,07$) pomiędzy czasem trwania abstynencji a perspektywą przeszłą negatywną. Związek ten jest umiarkowanie silny i ujemny, co oznacza, że im dłużej badani pozostają w abstynencji, tym mniej koncentrują się na negatywnej przeszłości.

Posiadanie sponsora a zmienne psychologiczne

Za pomocą testu t Studenta dla prób niezależnych zbadano, czy posiadanie sponsora różnicuje istotnie statystycznie badaną próbę pod względem zmiennych psychologicznych. Istotne statystycznie różnice ($t = -3,40$; $p < 0,002$) występują jedynie, jeśli chodzi o perspektywę przeszłą negatywną. Badani, którzy nie mają sponsora, charakteryzują się bardziej nasiloną perspektywą czasową przeszłą negatywną ($M = 4,24$; $SD = 0,73$) w porównaniu z badanymi, którzy go mają ($M = 3,26$; $SD = 0,77$). Miara siły efektu różnic (d Cohena = 1,29) wskazuje, że są to silne różnice.

Table II. Differences in psychological variables in relation to being a sponsor (spiritual guide) in the Narcotics Anonymous community**Tabela II.** Różnice pod względem zmiennych psychologicznych w zależności od bycia sponsorem (przewodnikiem duchowym) we wspólnocie Anonimowych Narkomanów

Variables/Zmienne	Sponsor/ Jestem sponsorem (n = 10)		Not a sponsor/ Nie jestem sponsorem (n = 20)		t	p	95% CI		Cohen's d/ d Cohena
	M	SD	M	SD			LL	UL	
Past negative perspective/ Perspektywa przeszła negatywna	3.23	0.92	3.82	0.83	-1.758	0.090	-1.263	0.097	0.681
Present hedonistic perspective/ Perspektywa terażniejsza hedonistyczna	4.00	0.47	3.90	0.48	0.537	0.595	-0.281	0.481	0.208
Future perspective/ Perspektywa przyszła	3.43	0.85	3.58	0.88	-0.444	0.661	-0.842	0.542	0.172
Past positive perspective/ Perspektywa przeszła pozytywna	2.67	0.67	2.45	0.60	0.895	0.379	-0.279	0.713	0.346
Present fatalistic perspective/ Perspektywa terażniejsza fatalistyczna	1.90	0.69	2.47	0.68	-2.148	0.040	-1.107	-0.026	0.832
"Carpe Diem" time perspective/ „Carpe Diem”	3.69	0.55	3.65	0.41	0.264	0.793	-0.318	0.412	0.102
Identity/Tożsamość	0.84	1.03	1.75	1.08	-2.213	0.035	-1.752	-0.068	0.857
Consistency/Spójność	1.12	1.02	2.28	1.10	-2.789	0.009	-2.012	-0.308	1.080
Activity/Aktywność	1.13	1.09	1.69	1.33	-1.157	0.257	-1.559	0.434	0.448
Vitality/Żywotność	0.78	1.05	1.30	1.17	-1.183	0.247	-1.421	0.381	0.458

95% CI – confidence interval, LL – lower limit, UL – upper limit/95% CI – przedział ufności, LL – dolna granica, UL – górna granica

Being a sponsor and psychological variables

We applied the Student *t* test for independent groups to verify whether being a sponsor statistically differentiates the studied sample from the time perspectives and the dimensions of the psychopathological self (Table II).

There are statistically significant differences as regards the fatalistic present perspective, identity and self-consistency, and also at the level of statistical tendencies as far as the past negative perspective was concerned. This means that the sponsor subjects are characterised by a stron-

Bycie sponsorem a zmienne psychologiczne

Za pomocą testu *t* Studenta dla prób niezależnych zbadano, czy bycie sponsorem różnicuje istotnie statystycznie badaną próbę z punktu widzenia perspektyw czasowych oraz wymiarów psychopatologicznego „ja” (tab. II).

Istnieją różnice istotne statystycznie pod względem perspektywy terażniejszej fatalistycznej, tożsamości i spójności „ja”, a także – na poziomie tendencji statystycznej – pod względem perspektywy przeszłej negatywnej. Oznacza to, że badani, którzy są sponsorami, cechują się silniejszym

Table III. Differences in psychological variables in relation to service in the Narcotics Anonymous community

Tabela III. Różnice pod względem zmiennych psychologicznych w zależności od pełnienia służby we wspólnocie Anonimowych Narkomanów

Variables/Zmienne	Service/Służba (n = 16)		No service/Brak służby (n = 14)		t	p	95% CI		Cohen's d/ d Cohena
	M	SD	M	SD			LL	UL	
Past negative perspective/ Perspektywa przeszła negatywna	3.27	0.90	4.02	0.71	-2.525	0.018	-1.364	-0.142	0.924
Present hedonistic perspective/ Perspektywa terażniejsza hedonistyczna	3.92	0.56	3.95	0.37	-0.202	0.841	-0.398	0.326	0.074
Future perspective/ Perspektywa przyszła	3.56	0.86	3.50	0.89	0.195	0.847	-0.593	0.718	0.071
Past positive perspective/ Perspektywa przeszła pozytywna	2.60	0.61	2.43	0.65	0.764	0.451	-0.295	0.646	0.280
Present fatalistic perspective/ Perspektywa terażniejsza fatalistyczna	2.13	0.80	2.45	0.61	-1.250	0.221	-0.864	0.209	0.458
“Carpe Diem” time perspective/ „Carpe Diem”	3.56	0.52	3.78	0.34	-1.314	0.199	-0.550	0.120	0.481
Identity/Tożsamość	1.15	1.21	1.79	0.97	-1.575	0.127	-1.463	0.191	0.576
Consistency/Spójność	1.35	1.11	2.51	0.98	-3.017	0.005	-1.955	-0.374	1.104
Activity/Aktywność	1.22	1.32	1.82	1.16	-1.321	0.197	-1.537	0.332	0.483
Vitality/Żywotność	0.86	1.20	1.43	1.04	-1.374	0.180	-1.410	0.278	0.503

ger sense of identity and self-consistency and a less fatalistic perception of the present compared to those who are not sponsors. Cohen's *d* value indicates that the strongest differences are in terms of self-consistency and identity, followed by the fatalistic present perspective, and the weakest, though still strong, in the negative past perspective. As regards the remaining variables, the sponsors do not differ from subjects that are not sponsors.

Service in the NA community and psychological factors

Next we verified if service in the community significantly differentiates the study sample as regards the researched psychological variables (Table III).

poczuciem tożsamości i spójności oraz mniej fatalistycznym postrzeganiem terażniejszości w porównaniu z badanymi, którzy nie są sponsorami. Wartość *d* Cohena wskazuje, że najsilniejsze są różnice w zakresie spójności, tożsamości, następnie perspektywy terażniejszej fatalistycznej, a najsłabsze, choć nadal silne, w zakresie perspektywy przeszłej negatywnej. Pod względem pozostałych zmiennych sponsorzy nie różnią się od osób, które nie są sponsorami.

Służba we wspólnocie AN a zmienne psychologiczne

Następnie sprawdzono, czy służba we wspólnocie różnicuje istotnie statystycznie badaną próbę pod względem badanych zmiennych psychologicznych (tab. III).

Student's *t* test for independent samples demonstrated that there is a significant difference in the negative past perspective and also in that of self-consistency. A stronger sense of self-consistency and a less negative perception of the past characterises people who serve the NA community compared to those who do not. Cohen's *d* value indicates that the differences are very strong and stronger in terms of self-consistency.

Time perspectives and the psychopathological self dimensions

The final stage of statistical work was a correlation analysis (Pearson's *r*) to verify if there are any statistically significant associations between the time perspectives and dimensions of the psychopathological self (Table IV).

The negative past perspective is significantly related only to self-consistency. The association is positive and of moderate strength, which means that a higher concentration on the negative past co-occurs with a weaker sense of self-consistency. Furthermore, the hedonistic present perspective is statistically significant correlated with the consistency, activity and vitality of self. All these relations have a positive character, while the relation with activity is strong and the remaining relations moderately strong. This means that the higher perspective of hedonistic present is linked with a greater reduction in sense of self in the abovementioned dimensions. Also, in the case of the more intense perspective of fatalistic present, there is a statistically significant and moderately strong relation with a reduced self-identity. However, the "Carpe Diem" orientation is not significantly linked to the psychopathological self dimensions in the studied sample.

■ DISCUSSION OF RESULTS

The main purpose of this study was to show whether and how time perspectives are linked with dimensions of the psychopathological self in the studied group of subjects from NA community. And also whether sociodemographic factors, the number of attempts at therapy undertaken, length of stay in NA, duration of abstinence and involvement (or not) in work for NA differentiates the studied group in terms of the measured psychological variables; i.e. time perspectives

Test *t* Studenta dla prób niezależnych wykazał, że istnieją różnice istotne statystycznie w zakresie perspektywy przeszłej negatywnej, a także spójności „ja”. Silniejszym poczuciem spójności i mniej negatywnym postrzeganiem przeszłości charakteryzują się osoby podejmujące służbę na rzecz wspólnoty AN w porównaniu z osobami, które tej służby nie pełnią. Wartość *d* Cohena wskazuje, że różnice są bardzo silne, choć silniejsze w zakresie spójności „ja”.

Perspektywy czasowe a wymiary „ja” psychopatologicznego

W ostatnim etapie obliczeń statystycznych wykonano analizę korelacji (*r* Pearsona) w celu sprawdzenia, czy pomiędzy perspektywami czasowymi a wymiarami „ja” psychopatologicznego zachodzą istotne statystycznie zależności (tab. IV).

Perspektywa przeszła negatywna jest istotnie statystycznie powiązana jedynie ze spójnością „ja”. Związek ten ma umiarkowaną siłę i dodatni charakter, co oznacza, że wyższa koncentracja na negatywnej przeszłości współwystępuje ze słabszym poczuciem spójności „ja”. Z kolei perspektywa terażniejsza hedonistyczna jest istotnie statystycznie skorelowana ze spójnością, aktywnością i żywotnością „ja”. Wszystkie te związki mają dodatni charakter, przy czym związek z aktywnością jest silny, a pozostałe są umiarkowanie silne. Oznacza to, że wyższa perspektywa terażniejsza hedonistyczna wiąże się z większym obniżeniem poczucia „ja” w wymienionych wymiarach. Ponadto w przypadku bardziej nasilonej perspektywy terażniejszej fatalistycznej zachodzi istotny statystycznie i umiarkowanie silny związek z obniżonym poczuciem tożsamości. Natomiast orientacja „Carpe Diem” nie jest istotnie statystycznie powiązana z wymiarami „ja” psychopatologicznego w badanej próbie.

■ OMÓWIENIE WYNIKÓW

Nadrzędnym celem niniejszych badań było wskazanie, czy i w jaki sposób perspektywy czasowe wiążą się z wymiarami „ja” psychopatologicznego w badanej grupie osób ze wspólnoty AN, oraz czy zmienne socjodemograficzne, liczba podejmowanych prób leczenia, czas pobytu we wspólnocie, czas trwania abstynencji oraz zaangażowanie (lub nie) w pracę dla rzecz AN różnicują badaną grupę pod względem mierzonych zmiennych psychologicznych, tj. perspektyw czasowych oraz wymia-

Table IV. Correlation between the temporal perspective and the dimensions of psychopathological self
Tabela IV. Związki pomiędzy perspektywami czasowymi a wymiarami „ja” psychopatologicznego

Variables/Zmienne		Identity/ Tożsamość	Consistency/ Spójność	Activity/ Aktywność	Vitality/ Żywotność
Past negative perspective/ Perspektywa przeszła negatywna	Pearson's <i>r</i> / <i>r</i> Pearsona	0.135	0.443	0.287	0.235
	Significance/ Istotność	0.477	0.014	0.124	0.212
Present hedonistic perspective/ Perspektywa terażniejsza hedonistyczna	Pearson's <i>r</i> / <i>r</i> Pearsona	0.331	0.385	0.527	0.474
	Significance/ Istotność	0.074	0.036	0.003	0.008
Future perspective/ Perspektywa przyszła	Pearson's <i>r</i> / <i>r</i> Pearsona	-0.289	-0.218	-0.190	-0.326
	Significance/ Istotność	0.122	0.247	0.313	0.079
Past positive perspective/ Perspektywa przeszła pozytywna	Pearson's <i>r</i> / <i>r</i> Pearsona	0.290	-0.003	0.073	0.117
	Significance/ Istotność	0.120	0.988	0.701	0.538
Present fatalistic perspective/ Perspektywa terażniejsza fatalistyczna	Pearson's <i>r</i> / <i>r</i> Pearsona	0.473	0.321	0.246	0.209
	Significance/ Istotność	0.008	0.084	0.191	0.267
“Carpe Diem” time perspective/ „Carpe Diem”	Pearson's <i>r</i> / <i>r</i> Pearsona	-0.118	-0.101	-0.149	-0.159
	Significance/ Istotność	0.534	0.597	0.431	0.403

and dimensions of the psychopathological self. The strongest statistically significant links between all the studied variables are presented in Figure 1.

In this study, the largest group was male (66.7%), which is in keeping with statistical data on the gender of substance users [30]. The causes of this phenomenon ought to be sought in the general social acceptance of the use of psychoactive agents by men (especially alcohol). Women are definitely more exposed to stigmatisation and sanction in a moral sense [31]. The average subject age ($M = 33.63$) is however characteristic of persons in self-help groups. It is possible to conclude with a high degree of certainty that the Twelve Steps Programme attracts mature people whose spiritual values make up an important element of their existence. The use of narcotics as a social and culture phenomenon is most often associated with adolescence and individuals on the cusp

of „ja” psychopatologicznego. Najsilniejsze istotne statystycznie powiązania między wszystkimi badanymi zmiennymi przedstawiono na rycinie 1.

W niniejszych badaniach przeważającą grupę stanowili mężczyźni (66,7%), co jest zgodne z danymi statystycznymi dotyczącymi płci osób uzależnionych [30]. Przyczyny tego zjawiska należy doszukiwać się w ogólnym przyzwoleniu społecznym na używanie przez mężczyzn środków psychoaktywnych (ze szczególnym uwzględnieniem alkoholu). Kobiety zdecydowanie bardziej są narażone na stygmatyzację i potępienie w sensie moralnym [31]. Średnia wieku badanych ($M = 33,63$) jest natomiast charakterystyczna dla osób z grup samopomocowych. Z dużym prawdopodobieństwem można stwierdzić, że Program Dwunastu Kroków przyciąga osoby dojrzałe, dla których wartości duchowe stanowią ważny element ich egzystencji. Narkomania jako zjawisko społeczno-kulturowe najczęściej kojarzona jest

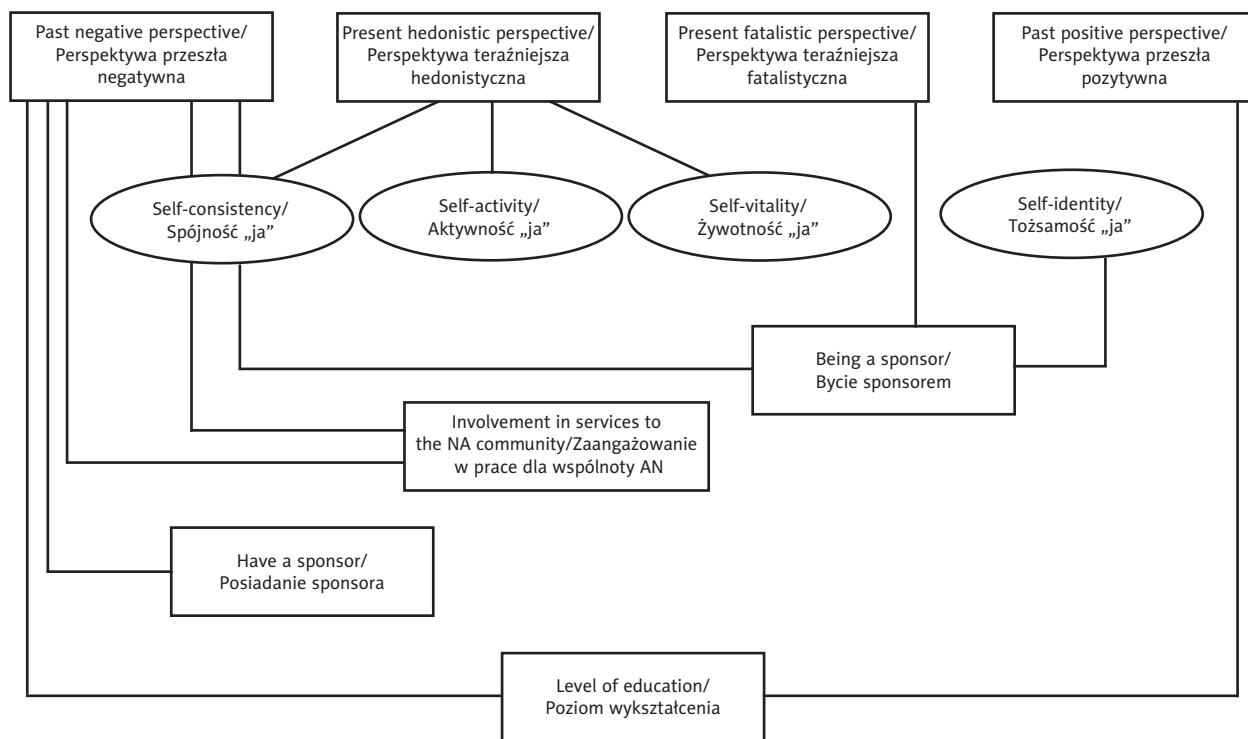


Figure 1. The strongest links between the examined variables
Rycina 1. Najsilniejsze powiązania między badanymi zmiennymi

of adulthood. Differing needs and requirements of the developmental stages determine not only plans and attitude to reality but also influence the choice of treatment system. This research has not however indicated a correlation between the age and gender of Narcotics Anonymous and particular temporal perspectives and dimensions of the psychopathological self. The small size and low differentiation of the subject group in terms of age could have affected the final results of the study. In Poland, Chodkiewicz and Nowakowska have researched the preferred temporal orientation of alcohol dependent persons [32]. The aim of the work was to verify how temporal orientation affects the course of therapy of people diagnosed with alcohol dependency. The results gained indicated that women are characterised by a greater concentration on the present in the fatalistic sense while men are characterised by the present hedonistic perspective. However, that study is not easy to compare with our research. Methodological differences and the peculiarities of the subject group do not allow analogical treat-

z adolescentami i jednostkami stojącymi na progu dorosłości. Odmienne potrzeby i zadania etapu rozwojowego decydują nie tylko o planach, nastawieniu do rzeczywistości, lecz także wpływają na wybór systemu leczenia. Niniejsze badania nie wykazały jednak współzależności pomiędzy wiekiem i płcią Anonimowych Narkomanów a poszczególnymi perspektywami czasowymi i wymiarami psychopatologicznego „ja”. Niska liczebność badanej grupy i niewielkie zróżnicowanie pod względem wieku mogły mieć wpływ na ostateczne wyniki pomiaru. Na gruncie polskim badania nad preferowaną orientacją temporalną osób uzależnionych od alkoholu przeprowadzili Chodkiewicz i Nowakowska [32]. Celem ich pracy było sprawdzenie, w jaki sposób orientacja temporalna wpływa na przebieg leczenia osób ze zdiagnozowanym uzależnieniem od alkoholu. Uzyskane przez autorów wyniki wskazują, że kobiety charakteryzują się większą koncentracją na terażniejszości w ujęciu fatalistycznym, zaś mężczyźni – w ujęciu hedonistycznym. Badanie to trudno jednak porównywać z badaniem zaprezentowanym w niniejszej pracy. Różnice metodologiczne oraz swoistość badanej gru-

ment of the relation between temporal orientation and gender.

In our own study, we only noted a relation between education and the past negative and the past positive perspectives from among our sociodemographic variables. The higher the level of education of the subjects, the lower the concentration on the negative aspects of the past, and past events are perceived as a source of positive experience. Zimbardo and Boyd [3] distinguished a range of properties linked to the attitude to past events and the subject's experiences. People with positive memories demonstrate greater conscience, emotional stability and tendency to feel happier. They achieve more success than persons with a negative attitude to past events. Level of education can therefore make up an important factor influencing the perception of the past. Dependent persons who undertake therapy usually describe their history as a series of failure, embarrassment and suffering. Their negative self-assessment results from difficult experiences from childhood and juvenescence as well as from anti-social and morally reprehensible behaviour [33]. The fourth step of the Twelve Steps Programme proposes the settling of accounts with the past in order to free oneself of the destructive influence of a sense of guilt and grievance. Certainly knowledge, social competence and the capacity of rational and critical thought, which might be associated with education, plays a significant role in the acceptance of past events.

The involvement of dependent persons in the NA community is expressed by having a sponsor (spiritual guide), fulfilling the role of sponsor, activity on behalf of the community and time with a self-help group. Work with a spiritual guide on the Twelve Steps Programme resembles a “journey in time” during which the intentional self enters into a dialogue with the dependent self. New values acquired in past experience influence the status of the dependent self, thus changing his perspective of perception [34]. The transposition of the past allows for the location of the subject in the present and the start of recovery. Our own research indicates that persons who do not fulfil the role of spiritual guide demonstrated greater concentration on the fatalistic present and negative past. Furthermore, they demonstrated a weaker sense of self in two aspects – identity and self-consistency (cf. Table II). Similarly, persons

py nie pozwalają na analogiczne postrzeganie relacji między orientacją temporalną i płcią.

W badaniach własnych wśród zmiennych socjodemograficznych zanotowano jedynie związek wykształcenia z perspektywą przeszłą negatywną oraz przeszłą pozytywną. Im wyższe wykształcenie badanych osób, tym mniejsza koncentracja na negatywnych aspektach przeszłości, a minione wydarzenia postrzegane są jako źródło pozytywnych doświadczeń. Zimbardo i Boyd [3] wyróżnili szereg właściwości związanych z nastawieniem wobec przeszłych wydarzeń i doświadczeń podmiotu. Ludzie, którzy mają pozytywne wspomnienia, wykazują się większą sumiennością, stabilnością emocjonalną i czują się bardziej szczęśliwi. Częściej też osiągają sukcesy niż osoby z negatywnym nastawieniem do minionych zdarzeń. Wykształcenie może zatem stanowić ważny czynnik wpływający na postrzeganie przeszłości. Osoby uzależnione, które podejmują leczenie, zazwyczaj opisują swoją historię jako pasmo porażek, wstydu i cierpienia. Ich negatywna samoocena wynika z trudnych doświadczeń z okresu dzieciństwa i dorastania oraz z antyspołecznych i moralnie nagannych zachowań [33]. Cztery krok Programu Dwunastu Kroków sugeruje rozliczenie się z przeszłością, aby uwolnić się od destrukcyjnego wpływu poczucia winy oraz krzywdy. W akceptacji minionych wydarzeń prawdopodobnie znaczącą rolę odgrywa posiadana wiedza, kompetencje społeczne oraz umiejętność krytycznego i racjonalnego myślenia, które mogą wiązać się z wykształceniem.

Zaangażowanie osób uzależnionych we wspólnotę AN wyraża się poprzez posiadanie sponsora (przewodnika duchowego), pełnienie roli sponsora, aktywną działalność w na rzecz wspólnoty oraz czas pobytu w grupie samopomocowej. Praca z przewodnikiem duchowym nad Programem Dwunastu Kroków przypomina „wędrówkę w czasie”, podczas której „ja” intencjonalnie nawiązuje dialog z „ja” uzależnionym. Nowe wartości nadane minionym doświadczeniom wpływają na pozycję „ja” uzależnionego, zmieniając tym samym jego perspektywę spostrzegania [34]. Transpozycja przeszłości pozwala na umiejscowienie się podmiotu w terażniejszości i rozpoczęcie zdrowienia. Wyniki badań własnych wykazały, że osoby niepełniące roli przewodnika duchowego wykazywały się większą koncentracją na terażniejszości fatalistycznej i przeszłości negatywnej. Ponadto wykazywały słabsze poczucie siebie w dwóch wymiarach „ja”: tożsamo-

not involved in work for the NA community were characterised by a lower self-consistency compared to those who were involved (cf. Table III). Personal dispositions associated with a negative or fatalistic sense of time are characteristic of dependent persons. The majority is convinced that they have no influence on the course of events and assumes the passive attitude as regards tasks and roles enforced by society and their environment [23, 24]. States of anxiety, symptoms of depression and low self-esteem imply the avoidance of responsibility, dependency and learned helplessness.

A reflection of this psychological functioning is the weakening of the sense of self-consistency, which in these studies has been found to be strongly linked to concentration on the negative past, as well as a reduced self-identity co-occurring with the present fatalistic time perspective. Dimensions of self-consistency and identity are related to certainty about one's own course of life, of being a coherent human being certain of one's origin and conscious of the continuity of existence [19]. Most dependent persons demonstrate a negative identity that has arisen as a result of the internalisation of unfavourable social images [34]. In studies by Tyczyński and Wciórka [29], persons with depressive disorders gained average results in the self-consistency scale of $M = 5.9$, while on that of identity at $M = 3.6$. By comparison, dependent persons who were not sponsors gained $M = 2.28$ in the self-consistency scale and $M = 1.75$ in the identity scale (cf. Table II). This may indicate that dependency, expressed in nosological categories, leads to the intensification of depression symptoms and affects the experience of the self, though not as intensely as depression. The paradox of persons "trapped" in the negative past and fatalistic present perspectives is that, participating in NA meetings, they very often do not undertake any activities and do not develop interpersonal skills. Meanwhile, the essence of the Narcotics Anonymous community is mutual help and responsibility for one's own recovery. One of the most important results of our own study is the indication that having a sponsor and the undertaking service on behalf of NA is linked to a smaller concentration on the negative past, which may influence the effectiveness of therapy measures.

An analysis of the literature about the Narcotics Anonymous community and the Twelve Steps

ści i spójności (por. tab. II). Podobnie osoby niezaangażowane w pracę dla wspólnoty AN charakteryzowały się niższą spójnością „ja” w porównaniu z osobami zaangażowanymi (por. tab. III). Dyspozycje osobowościowe związane z odczuwaniem czasu w sposób negatywny i fatalistyczny są charakterystyczne dla osób uzależnionych. Większość z nich jest przekonana, że nie ma wpływu na bieg wydarzeń i przyjmuje bierną postawę wobec zadań i ról, które narzuca im społeczeństwo i środowisko [23, 24]. Postawa lękowa, objawy depresji, niska samoocena implikują unikanie odpowiedzialności, zależność oraz wyuczoną bezradność.

Odzwierciedleniem takiego funkcjonowania psychicznego jest osłabione poczucie spójności „ja”, w niniejszych badaniach silnie związane z koncentracją na przeszłości negatywnej, oraz obniżone poczucie tożsamości współwystępujące z terazniejszą fatalistyczną perspektywą czasową. Wymiary spójności i tożsamości odnoszą się do pewności własnego biegu życia, bycia istotą zwartą, która jest pewna swojego pochodzenia i świadoma ciągłości swego istnienia [19]. Większość osób uzależnionych przejawia tożsamość negatywną, która powstała wskutek internalizacji nieprzychylnych wizerunków społecznych [34]. W badaniach przeprowadzonych przez Tyczyńskiego i Wciórkę [29] osoby z zaburzeniami depresyjnymi osiągały średni wynik w wymiarze spójności $M = 5,9$, zaś w wymiarze tożsamości $M = 3,6$. Dla porównania osoby uzależnione niebędące sponsorem osiągały $M = 2,28$ w skali spójności i $M = 1,75$ w skali tożsamości (por. tab. II). Może to oznaczać, że uzależnienie, ujmowane w kategoriach nozologicznych, prowadzi do nasilenia objawów depresji i wpływa na doświadczanie „ja”, jednak nie w takim natężeniu jak depresja. Paradoks funkcjonowania osób „uwięzionych” w perspektywie przeszłej negatywnej i terazniejszej fatalistycznej polega na tym, że uczestnicząc w mityngach AN, bardzo często nie podejmują się żadnych zadań, nie rozwijają umiejętności interpersonalnych. Tymczasem istotą wspólnoty Anonimowych Narkomanów jest wzajemna pomoc i odpowiedzialność za własne zdrowienie. Jednym z najważniejszych wyników badań własnych było wykazanie, że posiadanie sponsora oraz podejmowanie służby na rzecz AN wiąże się z mniejszą koncentracją na przeszłości negatywnej, co może wpływać na efektywność oddziaływań terapeutycznych.

Analiza literatury przedmiotu dotyczącej wspólnoty Anonimowych Narkomanów oraz *credo*

Programme credo may suggest that the “Carpe Diem” orientation ought to be the preferred time perspective among Narcotics Anonymous. However, this was not confirmed by the results gained. Dependent persons taking part in NA meetings are above all characterised by the present hedonistic perspective (cf. Table I). Meanwhile, the “Carpe Diem” orientation is not linked to the remaining psychological and sociodemographic variables as well as duration of abstinence, number of treatment attempts and involvement in the NA community.

Life according to the Twelve Steps Programme is one of total abstinence from psychoactive substances. Quitting drug use involves the experience of strong emotions and a whole range of feelings from joy and euphoria to sadness and anger. In a situation of this kind, time takes on a particular meaning and is experienced as a temporal desert – hostile, chaotic and destructive [7]. The results of the study however show that time is the ally of abstinence as it minimalises the unpleasant feelings linked to the past. The saying that “time heals all” realises itself in the life of the dependent person. The discomfort of psychoactive substance withdrawal gradually fades and the temporal horizon starts to broaden. From the conversations with Narcotics Anonymous members 10 years in abstinence or more, it seems they keep a “relative independence from time” [6: 135]. They live according to the Twelve Steps Programme principles and time, as they say, “just goes on”.

This is why, in the light of the abovementioned data, the dominant hedonistic present perspective among Narcotics Anonymous turned out to be quite an unexpected result (cf. Table I). However, it ought to be mentioned that the study subjects had earlier attempted on average therapy four times, had been abstinent on average around 4 years and their average time in the NA community was not much over 5 years, which leads us to conclude that they still have a lot of therapeutical work ahead of them. Most are therefore concentrated on the hedonistic present, they are actively seeking novelties and adventures of a stimulating and exiting kind. This perspective, it is true, favours creativity, and persons engaged in activity are orientated towards process [3], but as opposed to the holistic present, the source of motivation is the seeking of pleasure and the need for immediate gratification. This is why the present hedonis-

Programu Dwunastu Kroków mogą sugerować, że orientacja „Carpe Diem” powinna być preferowaną perspektywą czasową we wspólnocie AN. Nie znalazło to jednak potwierdzenia w uzyskanych wynikach. Osoby uzależnione uczestniczące w miotyngach AN wyróżniają się przede wszystkim perspektywą terazniejszą hedonistyczną (por. tab. I). Natomiast orientacja „Carpe Diem” nie wiąże się z pozostałymi zmiennymi psychologicznymi, socjodemograficznymi oraz czasem trwania abstynencji, liczbą prób leczenia i zaangażowaniem na rzecz wspólnoty AN.

Życie według Programu Dwunastu Kroków to życie w całkowitej abstynencji od środków psychoaktywnych. Zaprzestanie zażywania wiąże się z przeżywaniem silnych emocji i doświadczaniem całej gamy uczuć – od radości i euforii do smutku i złości. Czas w takiej sytuacji nabiera szczególnego znaczenia, przeżywany jest jako pustka temporalna – wroga, chaotyczna i destrukcyjna [7]. Wyniki badania pokazują jednak, że czas jest sprzymierzeńcem abstynencji, minimalizuje bowiem nieprzyjemne odczucia związane z przeszłością. Powiedzenie, że „czas leczy rany”, urzeczywistnia się w życiu osoby uzależnionej. Dyskomfort wywołany odstawieniem substancji psychoaktywnych stopniowo zanika, a horyzont temporalny ulega rozszerzeniu. Z rozmów przeprowadzonych z Anonimowymi Narkomanami ze stażem abstynencji 10 lat i więcej wynika, że zachowują oni „względna niezależność od czasu” [6: 135]. Żyją według zasad Programu Dwunastu Kroków, a czas, jak sami twierdzą, „po prostu idzie”.

Dlatego w świetle przytoczonych powyżej danych dominująca perspektywa terazniejsza hedonistyczna u Anonimowych Narkomanów okazała się dość nieoczekiwanym wynikiem (por. tab. I). Należy jednak wspomnieć, że badane tu osoby podejmowały wcześniej średnio 4 próby leczenia, zachowywały abstynencję średnio od ok. 4 lat, ich średni czas pobytu we wspólnocie AN wynosił niewiele ponad 5 lat, można zatem uznać, że czeka je wiele lat pracy terapeutycznej. Wśród nich przeważają zatem osoby skoncentrowane na terazniejszości hedonistycznej, aktywnie poszukujące nowości, podejmujące działania i relacje, które niosą ze sobą stymulację i ekscytację. Taka perspektywa sprzyja wprawdzie kreatywności, a osoby zaangażowane w działanie są zorientowane na proces [3], jednak w przeciwieństwie do holistycznej terazniejszości źródłem motywacji jest poszukiwanie przyjemności i potrzeba natychmiastowej gratyfikacji. Z tego względu perspektywa terazniejsza hedo-

tic perspective is recognised as the main predictor of risk behaviour of which psychoactive substance use is counted as one [36, 37].

The link between the hedonistic present with the experience of the psychopathological self includes four dimensions presented in our study (cf. Table IV). Vitality, included in the hierarchical model, constitutes the lowest and at the same time most important level of sense of self and as such determines activity, self-consistence and identity [19]. Disorders in the sense of one's own identity contribute to loss of control in the area of the afferent, cognitive, cognitive-affective and efferent functions. The subject may then "have the impression (...) of a disassociation of the links between emotions, thinking, will, impulses and activity" [19: 301]. As a result of the reduction of efficiency in the four mentioned dimensions, the individual may experience uncertainty and anxiety about the loss of one's own identity. In a situation of threat to the integrated sense of self, Scharfetter [from: 29] identified three phylogenetic schemes of reaction: freezing, fleeing and fighting (so called the three Fs). It can therefore be presumed that concentrating on the hedonistic present is an attempt at fighting and a defence against total disintegration. The undertaking of activity directed at the permanent experience of excitement introduces disruption in the particular dimensions of the self while on the other hand they are a developed strategy for dealing with situations of the deconstruction of the self.

The research presented in this study ought to be treated as an introduction to further scientific work. Application of the *ex post facto* model prevents the manipulation of independent variables, which are significant for dependent variable because their influence concerns the past. Apart from that, their effect may have been unique, short term or long term and spread out over time. An independent variable may have entered into an interaction with another independent variable and together have acted on a dependent variable [38]. The single-stage nature of the study, the lack of a control group and the small size of the subject group allow us to draw conclusions on studied relations only concerning that group and that may not be generalised for all NA members. This suggests the search for new measure tools (the applied Zimbardo Time Perspective Inventory is characterised by quite a low reliability) that would allow the gaining of more precise answers.

nistyczna uznawana jest za główny predyktor zachowań ryzykownych, do których zalicza się używanie substancji psychoaktywnych [36, 37].

Związek terażniejszości hedonistycznej z doświadczeniem „ja” psychopatologicznego obejmuje cztery wymiary, zaprezentowane w niniejszym badaniu (por. tab. IV). Witalność, ujęta w modelu hierarchicznym, stanowi najniższy i zarazem najważniejszy poziom poczucia „ja”, tym samym determinuje zaistnienie aktywności, spójności oraz tożsamości [19]. Zaburzenia w obszarze poczucia własnej tożsamości przyczyniają się do utraty kontroli w obrębie funkcji dośrodkowych, poznawczych, poznawczo-afektywnych czy odśrodkowych. Podmiot może wówczas „mieć wrażenie (...) rozerwania powiązań między odczuwaniem, myśleniem, wolą, impulsami i działaniem” [19: 301]. W następstwie zmniejszenia sprawności w wymienionych czterech wymiarach jednostka może przeżywać niepewność i lęk przed utratą własnej tożsamości. W sytuacji zagrożenia zintegrowanego poczucia siebie Scharfetter [za: 29] wyróżnił trzy filogenetyczne wzorce reagowania: zastyganie, ucieczkę i próbę walki (tzw. 3F: *freezing, fleeing, fighting*). Można zatem domniemywać, że koncentracja na terażniejszości hedonistycznej jest próbą walki i obrony przed całkowitą dezintegracją. Podejmowane działania, ukierunkowane na permanentne doznawanie ekscytacji, wprowadzają dysharmonię w poszczególnych wymiarach „ja”, z drugiej zaś strony są wypracowaną strategią radzenia sobie w sytuacji dekonstrukcji obszaru „ja”.

Badanie zaprezentowane w niniejszej pracy należy traktować jako wstęp do dalszych analiz naukowych. Zastosowany model *ex post facto* uniemożliwia manipulowanie zmiennymi niezależnymi istotnymi dla zmiennej zależnej, ponieważ ich oddziaływanie dotyczy przeszłości. Ponadto oddziaływanie mogło być jednorazowe, krótkotrwałe lub długotrwałe i rozłożone w czasie. Zmienna niezależna mogła wejść w interakcję z inną zmienną niezależną i razem z nią oddziaływać na zmienną zależną [38]. Jednoetapowy charakter badań, brak grupy kontrolnej oraz mała liczebność badanej grupy uprawniają do wnioskowania na temat badanych zależności jedynie w tej grupie, nie mogą być one uogólnione na całą grupę AN i skłaniają również do poszukiwania nowych narzędzi pomiarowych (zastosowana w badaniach wersja Kwestionariusza Postrzegania Czasu Zimbardo charakteryzuje się dość niską rzetelnością), które pozwoliłyby uzyskać bardziej precyzyjne odpowiedzi.

This phenomenological perspective applied in the study provided significant data on the Narcotics Anonymous community and may contribute to the formulation of further research questions associated with temporal orientation and the experience of self. Apart from that, these data can be diagnostically significant and support drug dependence therapy. First, as time in abstinence increases, the focus on negative past reduces. While it is true that the relation occurs on the border of statistical significance, it is possible to tentatively suppose that it would be statistically significant in the case of a larger subject group. Second, therapeutic activity ought to be directed to weaken the negative past and fatalistic present time perspectives with the strengthening of the future time perspective. This is because persons concentrated on the future have a high sense of their own value, predict the consequences of their own decisions and do not take part in risk behaviour. Apart from that they set themselves goals and are characterised by a high motivation to achieve [3]. The observed correlation in this study (on the border of statistical significance) of the future perspective and the self-vitality dimension may be counted as a developmental tendency in Maslow's theory [39], which underline the significance of the vision of one's own person in the future for the overcoming of present difficulties. This approach would also be confirmation of the thesis that an orientation concentrated on the future distinguishes the well-adapted personality, and so one that is also confident about its own existence [15, 40]. Third, in the therapeutic work it could be possible to attempt concentrating on the strengthening of the “Carpe Diem” perspective, which is not associated with the hedonistic attitude to the present but is linked with the sense of happiness and life satisfaction [7], and is characteristic of persons of great adaptive capability in the face of changing life circumstances [41]. And finally, dependent persons ought to be encouraged to get involved in work on behalf of the NA community as this favours the formation of time perspectives supporting the process of recovery and a more robust sense of self.

■ CONCLUSIONS

On the basis of this study, it is possible to form the following conclusions. A higher level of edu-

Niemniej ujęcie fenomenologiczne zastosowane w pracy dostarczyło istotnych danych na temat wspólnoty Anonimowych Narkomanów i może przyczynić się do sformułowania kolejnych pytań badawczych związanych z orientacją temporalną i doświadczaniem „ja”. Ponadto mogą być one istotne w diagnostyce oraz terapii osób uzależnionych od narkotyków. Po pierwsze, wraz ze wzrostem czasu trwania abstynencji maleje koncentracja na negatywnej przeszłości. Wprawdzie zależność ujawniła się na granicy istotności statystycznej, lecz można z ostrożnością przypuszczać, że byłaby istotna statystycznie w przypadku większej liczebności badanej grupy. Po drugie, oddziaływania terapeutyczne powinny być ukierunkowane na osłabienie przeszłej negatywnej oraz terazniejszej fatalistycznej perspektywy czasowej, przy jednoczesnym wzmocnieniu przyszłej perspektywy czasowej. Otóż osoby skoncentrowane na przyszłości mają wysokie poczucie własnej wartości, przewidują konsekwencje swoich decyzji i nie angażują się w ryzykowne czynności. Ponadto wyznaczają sobie cele i cechują się wysoką motywacją osiągnięć [3]. Zaobserwowana w badaniach własnych współzależność (na granicy istotności statystycznej) przyszłej perspektywy i wymiaru witalności „ja” może być ujmowana jako tendencja rozwojowa w koncepcji Masłowa [39], który podkreślał znaczenie wizji własnej osoby w przyszłości dla pokonywania aktualnych trudności. Takie podejście byłoby również potwierdzeniem tezy, że orientacja skoncentrowana na przyszłości wyróżnia dobrze przystosowaną osobowość, a więc także pewną swojego istnienia [15, 40]. Po trzecie, w pracy terapeutycznej można byłoby podjąć próbę skoncentrowania się na wzmacnianiu perspektywy „Carpe Diem”, która nie jest tożsama z hedonistycznym nastawieniem do terazniejszości, lecz jest związana z poczuciem szczęścia i satysfakcji w życiu [7] i charakteryzuje osoby o dużych umiejętnościach adaptacyjnych do zmieniających się warunków życia [41]. I wreszcie, należałoby motywować osoby uzależnione do angażowania się w prace dla wspólnoty AN, gdyż sprzyja ono formowaniu się perspektyw czasowych wspomagających proces zdrowienia oraz silniejszego poczucia siebie.

■ PODSUMOWANIE

Na podstawie przeprowadzonego badania można sformułować następujące wnioski. Wyższy poziom

cation is associated with a more positive perception of the past. Involvement (or not) in work for the NA community differentiates the studied group as regards the measured psychological variables. Therefore, persons who take advantage of the support of a sponsor are less negative about the past. Persons involved in NA work have a greater sense of self-consistency and concentrate less on the negative past. Persons who fulfil the role of sponsor are characterised by a greater sense of self-consistency and identity while their perception of the present is less tainted with fatalism.

Furthermore, the hedonistic present perspective is the dominant temporal orientation and is linked to a weaker sense of vitality, activity and self-consistency. The present fatalistic temporal perspective co-occurs with a weaker sense of self-identity while the negative past is associated with a weaker sense of self-consistency.

wykształcenia jest związany z bardziej pozytywnym postrzeganiem przeszłości. Zaangażowanie (lub nie) w pracę na rzecz wspólnoty AN różnicuje badaną grupę pod względem mierzonych zmiennych psychologicznych. Otóż osoby, które korzystają z pomocy sponsora, są mniej negatywnie nastawione do przeszłości. Osoby zaangażowane w pracę dla AN mają większe poczucie spójności „ja” i są mniej skoncentrowane na negatywnej przeszłości. Osoby pełniące służbę sponsora charakteryzują się większym poczuciem spójności i tożsamości „ja”, zaś w postrzeganiu terażniejszości cechuje je mniejszy fatalizm.

Ponadto perspektywa terażniejsza hedonistyczna jest dominującą orientacją temporalną i wiąże się ze słabszym poczuciem żywotności, aktywności i spójności „ja”. Terażniejsza fatalistyczna perspektywa czasowa współwystępuje ze słabszym poczuciem tożsamości „ja”, zaś perspektywa przeszła negatywna – ze słabszym poczuciem spójności „ja”.

Conflict of interest/Konflikt interesów

None declared./Nie występuje.

Financial support/Finansowanie

None declared./Nie występuje.

Ethics/Etyka

The work described in this article has been carried out in accordance with the Code of Ethics of the World Medical Association (Declaration of Helsinki) on medical research involving human subjects, EU Directive (210/63/EU) on protection of animals used for scientific purposes, Uniform Requirements for manuscripts submitted to biomedical journals and the ethical principles defined in the Farmington Consensus of 1997.

Treści przedstawione w pracy są zgodne z zasadami Deklaracji Helsińskiej odnoszącymi się do badań z udziałem ludzi, dyrektywami EU dotyczącymi ochrony zwierząt używanych do celów naukowych, ujednoczonymi wymaganiami dla czasopism biomedycznych oraz z zasadami etycznymi określonymi w Porozumieniu z Farmington w 1997 roku.

References/Piśmiennictwo

1. Davies P. *Zagadka upływającego czasu*. Świat Nauki 2002; 135: 24-29.
2. Fraisse P. *Psychology of time*. New York: Harper & Row; 1963.
3. Zimbardo P, Boyd J. *Paradoks czasu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2014.
4. Trempała J. *Modele rozwoju psychicznego. Czas i zmiana*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego; 2000.
5. Sobol M. Czas uchwycony tu i teraz. *Charaktery* 2002; 5: 44-5.
6. Nosal C, Bajcar B. *Czas psychologiczny: wymiary, struktura, konsekwencje*. Warszawa: Instytut Psychologii PAN; 2004.
7. Sobol-Kwapińska M. *Życ chwilę? Koncentracja na terażniejszości a poczucie szczęścia*. Lublin: Wydawnictwo KUL; 2007.
8. Uchnast Z. *Psychology of Time*. Lublin: Wydawnictwo KUL; 2006.
9. Nosal C. Czas w umyśle człowieka. Struktura przestrzeni temporalnej. In: Sędek G, Bedyńska S (eds.). *Życie na czas. Perspektywy badawcze postrzegania czasu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2010, p. 365-97.

10. Zaleski Z. Transtemporalne „ja”: osobowość w trzech wymiarach czasowych. *Przeгляд Psychologiczny* 1988; 31(4): 931-45.
11. Sobol M, Oleś P. Orientacja temporalna „Carpe Diem” a poczucie satysfakcji z życia. *Przeгляд Psychologiczny* 2002; 45(3): 331-46.
12. Bajcar B. Wskaźniki czasu psychologicznego: przegląd ważniejszych narzędzi pomiaru. *Przeгляд Psychologiczny* 2002; 45(4): 411-29.
13. James W. *The Principles of Psychology*. New York: Holt; 1890. Available from: <http://www.archive.org/details/theprinciplesofp01jameuoft> [Accessed 28 February 2017].
14. Pervin LA. *Psychologia osobowości*. Gdańsk: GWP; 2002.
15. Oleś P. *Wprowadzenie do psychologii osobowości. Wydanie nowe*. Seria: Wykłady z Psychologii, T. 11. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar; 2015.
16. Merleau-Ponty M. *Fenomenologia percepcji*. Warszawa: Fundacja Aletheia; 2001.
17. Trzebiński J. *Narracja jako sposób rozumienia świata*. Gdańsk: GWP; 2002.
18. Sobol-Kwapińska M, Oleś P. Dialogi temporalne: Ja w trzech wymiarach czasu. In: Sędek G, Bedyńska S (eds.). *Życie na czas. Perspektywy badawcze postrzegania czasu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2010, p. 398-420.
19. Hochlewiec A, Wciórka J. Zaburzenia poczucia siebie w schizofrenii w ujęciu Christiana Scharfettera. *Postępy Psychiatrii i Neurologii* 1997; 6: 295-308.
20. *The ICD-10 classification of mental and behavioral disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines*. Geneva: World Health Organization; 1992.
21. *Diagnostics and statistical manual of mental disorders. Fifth Edition (DSM-5)*. Washington, DC, London, England: American Psychiatric Association; 2013.
22. Rachowska E. Model Minnesota. In: *Uzależnienie od narkotyków. Podręcznik dla terapeutów*. Warszawa: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii; 2012, p. 199-206.
23. Cierpiałkowska L. Psychologia uzależnień. In: Sęk H (ed.). *Psychologia kliniczna*, T. 2. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 2013, p. 156-82.
24. Mellibruda J. Psycho-bio-społeczna koncepcja uzależnienia od alkoholu. *Alkoholizm i Narkomania* 1997; 3(28): 277-306.
25. Petry NM, Bickel KW, Arnett M. Shortened time horizons and insensitivity to future consequences in heroin addicts. *Addiction* 1998; 93(5): 729-38.
26. Szulc M. Proaktywna orientacja temporalna osób uzależnionych kontynuujących i przerywających leczenie w trzech wybranych społecznościach terapeutycznych. *Alkoholizm i Narkomania* 2012; 25(3): 259-271.
27. Sobol-Kwapińska M. Calm down – it’s only neuroticism. Time perspectives as moderators and mediators of the relationship between neuroticism and well-being. *Personality and Individual Differences* 2016; 94: 64-71.
28. Cybis N, Rowiński T, Przepiórka A. Development of the Polish version of Zimbardo Time Perspective Inventory. Poster: Ist International Conference on Time Perspective, Coimbra, Portugal, 5th-8th September, 2012.
29. Tyczyński K, Wciórka J. Kwestionariusz IPP (Psychopatologia „ja”) Scharfettera w warunkach polskich. *Psychiatria Polska* 2003; 27(2): 269-80.
30. *Europejski raport narkotykowy. Tendencje i osiągnięcia*. Luksemburg: Urząd Publikacji Unii Europejskiej; 2016.
31. Wnuk M. Abstynencja i długość pobytu w ruchu samopomocy a dobrostan psychiczny osób uzależnionych od alkoholu. Mediacyjna rola Programu Dwunastu Kroków. *Alkoholizm i Narkomania* 2007; 20(4): 395-416.
32. Chodkiewicz J, Nowakowska K. Preferowana orientacja temporalna a przebieg leczenia odwykowego osób uzależnionych od alkoholu. *Psychiatria Polska* 2011; 45(2): 177-96.
33. De Leon G. *Społeczność terapeutyczna*. Warszawa: Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii; 2003.
34. Gabińska A, Zalewski B, Szymczyk B, Suszek H, Jędrasik-Styla M. Mechanizmy zdrowia i zaburzeń psychicznych w teorii dialogowego ja. *Roczniki Psychologiczne* 2012; 15(4): 9-26.
35. Kapusta A. Pojęcie choroby psychicznej w fenomenologicznej perspektywie. *Studia Metodologiczne* 2013; 30: 41-61.
36. Suchańska A. *Przejawy i uwarunkowania psychologiczne pośredniej autodestruktywności*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM; 1998.
37. Keough KA, Zimbardo PG, Boyd JN. Who’s smoking, drinking and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology* 1999; 21(2): 149-64.
38. Brzeziński J. *Metodologia badań psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN; 1999.
39. Maslow AH. Obrona i rozwój. In: Jankowski K (ed.). *Przełom w psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo „Czytelnik”; 1978, p. 303-24.
40. Obuchowski K. *Adaptacja twórcza*. Warszawa: Wydawnictwo „Książka i Wiedza”; 1985.
41. Czapiński J. *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych; 1994.

