

Podmiotowe i środowiskowe czynniki utrudniające efektywną regulację stymulacji *

Andrzej Eliaszy **

Instytut Psychologii PAN, Warszawa

INTERNAL AND EXTERNAL OBSTACLES IN EFFECTIVE STIMULATION CONTROL

This paper discusses data showing overcarefulness of highly reactive persons in social relationships. Overcarefulness is expressed in cognitive oversensitivity to social stimuli, disturbed dynamics of nonverbal communication, and the tendency to focus on social stimuli in threatening situations even when they are not really dangerous. Overcarefulness causes either ignoring or diminishing meaning of physical stimuli which disturb the stimulation control. Then overcarefulness in social contacts typical of high-reactives is, therefore, destructive. It is a subjective source of disturbances in regulation of stimulation. Oversensitivity to social stimuli may be exploited by social environment. The high-reactive persons cannot oppose social pressure even when it forces them to behave contrarily to their capacities. A relatively permanent pressure shapes mechanisms of personality that are not consistent with person's capacities. This internal "trouble spot" results from external factors forcing a person to activity which exceeds his/her capacities. Negative consequences for emotional and physical health as a result of this inconsistency were observed. Another "trouble spot" is the internal structure of mechanisms of personality incorporated against a person's character. Type A high-reactives are overloaded not only with typical Type A task motives and control motives but also ipsocentric motives which very often are not fulfilled in such persons. This process may become a source of additional stimuli in interpersonal conflicts.

Sam temperament nie jest czynnikiem ryzyka dysfunkcyjnych zachowań, emocji i chorób. Jednak w naszej cywilizacji na ogół w lepszej sytuacji są osoby odporne na silne bodźce i zdolne do długotrwałej pracy. Takimi właściwościami charakteryzują się osoby o dużej sile procesów pobudzenia według terminologii Pawłowa (Strelau, Zawadzki i Angleitner, 1995) lub — w terminologii RTT — osoby niskoreaktywne¹ (Strelau, 1985; 1992). To właśnie osoby lokujące się nisko na wymiarze reaktywności

odznaczają się dużą potrzebą stymulacji (Eliaszy, 1973; 1974; 1981; 1990a). Osoby wysokoreaktywne charakteryzują się niską potrzebą stymulacji i między innymi — słabą odpornością na silne bodźce. Osoby takie łatwo męczą się w trakcie długotrwałej pracy.

Ponieważ nie zawsze można zachowywać się stosownie do własnych możliwości wobec tego należy uznać, że w naszych warunkach bardziej narażone są na zaburzenia w regulacji stymulacji jednostki z małą niż z dużą potrzebą stymulacji. Zatem takimi osobami szczególnie narażonymi na przeciążenia są osoby wysokoreaktywne. Symptodem tego może być między innymi podwyższony poziom lęku.

W wielu badaniach stwierdzono korelację (w granicach od 0,39 do 0,72) między reaktywnością a lękiem (Strelau, 1985). Dotychczasowe dane korelacyjne, świadczące o współwystępowaniu wysokiej

* Praca finansowana z grantu KBN 1 P106 012 06.

** Korespondencję na temat artykułu można kierować pod adresem: Andrzej Eliaszy, Instytut Psychologii PAN, ul. Podleśna 61, 01-673 Warszawa.

¹ Obecnie w ramach Regulacyjnej Teorii Temperamentu wymiar reaktywności został „rozbity” na trzy: wrażliwość sensoryczną, wytrzymałość i reaktywność emocjonalną (Zawadzki i Strelau, 1995). Tu zachowana została uprzednia terminologia.

reaktywności z wysokim lękiem (Elias, 1974; 1981; Klonowicz, 1992; Strelau, 1970; 1974; 1982; 1985; 1989), nie pozwalają rozstrzygnąć kwestii kierunku zależności między reaktywnością a lękiem. Są jednak dane, które pozwalają sądzić, że pierwotne zakłócenia regulacji stymulacji, na które częściej narażone są wysoko- niż niskoreaktywne osoby powodują wzrost lęku sytuacyjnego, tj. lęku jako stanu (Gołńska, 1992; Klonowicz, 1982; 1992; Strelau, 1985; 1993). Lęk taki może ulec petryfikacji i wówczas występuje ww. korelacja między reaktywnością a lękiem jako cechą. Możliwy jest zatem wpływ wysokiej reaktywności na częste zakłócenia regulacji stymulacji w różnych sytuacjach i w efekcie pośrednio wzbudzanie przez wysoką reaktywność wysokiego poziomu lęku jako cechy. Istnienie tego kierunku zależności nie wyklucza również zależności odwrotnej, tj. wpływu lęku na założenia regulacji stymulacji. W efekcie przy długotrwałych bądź bardzo znacznych zakłóceniach regulacji stymulacji możliwa jest zmiana reaktywności (Elias, 1981). Tego typu zmiana reaktywności miałaby swój początek w podwyższonym poziomie lęku.

LEK KONSTRUKTYWNY VERSUS DESTRUKTYWNY

Lęk nie tylko wiąże się z przeżyciami lecz także motywuje do działań. Wówczas, gdy podmiot panuje nad lękiem może on pełnić funkcje konstruktywne, gdyż motywuje do wykrywania utajonego ryzyka, a gdy ono występuje motywuje do eliminowania niebezpieczeństwa lub do ochrony, ewentualnie - ucieczki. Przy występowaniu lęku konstruktywnego zachowania nim motywowane powodują adekwatne do sytuacji przeciwdziałanie zagrożeniu. Lęk, który wymyka się spod kontroli, tzn. jest nadmiernie zgeneralizowany, motywuje do poszukiwań zagrożenia w sytuacji nieszkodliwej. Taki rodzaj lęku ma charakter destruktywny, gdyż niepotrzebnie obciąża myśli, uczucia i czynności jednostki. Lęk destruktywny przyczynia się do zachowań niedostosowanych do sytuacji (Schönpflug, 1991).

Według Michaela Eysencka (1993) lęk wywiera destruktywny wpływ na poznawcze funkcjonowanie ludzi poprzez, ogólnie mówiąc, wyolbrzymianie zagrożenia. Eysenck nie analizuje rodzajów sytuacji, w których poznawcza nadwrażliwość (patrz niżej) — prowadząca do takiego wyolbrzymiania zagrożenia — może uchronić podmiot przed rzeczywistym niebezpieczeństwem. Natomiast Schönpflug wyróżnia sytuacje, w których lęk poznawczo uwrażli-

wiający na niebezpieczeństwa jest funkcjonalny, konstruktywny.

Lęk konstruktywny pozwala wykrywać utajone ryzyko natomiast lęk destruktywny w sytuacji niezagrażającej dla podmiotu pobudza go do zachowań przewencyjnych. Taki lęk jest związany z bezproduktywnym napięciem, które — jeśli długo się utrzymuje — może powodować zakłócenia w psychicznym i somatycznym stanie podmiotu. Ponadto taki lęk skłania podmiot do działań w danej sytuacji niepotrzebnych, które wykonywane są nieraz kosztem czynności zasadniczych.

KONSEKWENCJE LĘKU DESTRUKTYWNEGO

Lęk powodując, według M. Eysencka (1993), nadwrażliwość poznawczą może przyczyniać się do poważnych zaburzeń w zachowaniu. Przedstawia on dane świadczące o negatywnym wpływie lęku na poznawcze funkcjonowanie. Według M. Eysencka poznawcze funkcjonowanie osób z podwyższonym poziomem lęku predysponuje ich do uogólnionych zaburzeń o podłożu lękowym. Czynnikiem sprzyjającym wystąpieniu takich zaburzeń jest poznawcza nadwrażliwość, która przejawia się w zniekształcaniu poznawczym rzeczywistości. Poznawcza nadwrażliwość polega na:

- 1) selektywnej uwadze dotyczącej bodźców zagrażających;
- 2) skłonności do szybszego dostrzegania bodźców zagrażających niż neutralnych;
- 3) interpretowaniu bodźców dwuznacznych w kategoriach zagrożenia;
- 4) lepszym zapamiętywaniu bodźców zagrażających niż neutralnych;
- 5) zakłóceniach funkcjonowania poznawczego pod wpływem bodźców zagrażających.

Przy wysokim lęku, zgodnie z prawidłowościami generalizacji, wiele bodźców uprzednio neutralnych nabiera znaczenia lękowego. Podmiot w sytuacji znacznej generalizacji bodźca lękowego coraz bardziej jest skoncentrowany na usuwaniu lęku wzbudzonego przez coraz szerszy repertuar bodźców. Usunięcie lęku jest trudne ze względu na wspomnianą generalizację, a także dlatego ponieważ niepokój nie jest wywołany przez realne zagrożenie. Zatem lęk czy tylko pierwotny niepokój może nasilać się na zasadzie błędnego koła. Jednak Eysenck wskazuje też na takie manifestacje nadwrażliwości jak na interpretację bodźców dwuznacznych w kategoriach zagrożenia, selektywne zwracanie uwagi na bodźce zagrażające oraz ich szybsze dostrzeganie, a

także lepsze ich zapamiętywanie. W efekcie bodźce zagrożające u ludzi nadwrażliwych wywierają silny wpływ na ich poznawcze funkcjonowanie.

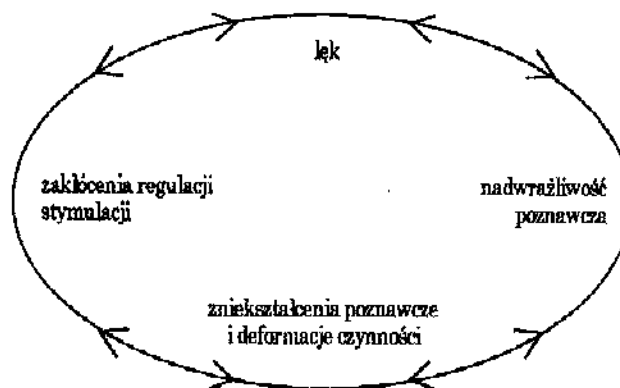
Dane przedstawione przez Eysencka pozwalają sądzić, że istnieje pętla zależności: lęk — nadwrażliwość poznawcza — lęk². Nadwrażliwość poznawcza prowadzi do zniekształceń poznawczych i towarzyszących im deformacji czynności. Zatem powyższy układ zależności można uzupełnić o zniekształcenia poznawcze i towarzyszące im deformacje czynności.

Zjawisko zakłócania czynności pod wpływem destruktywnych napięć i zniekształceń w funkcjonowaniu poznawczym można dostrzec na przykładzie tzw. indywidualnych stylów działania. Strelau (1970, 1985) porównuje czynności zasadnicze do pomocniczych u ludzi różniących się temperamentem. Czynności pomocnicze, zgodnie z nazwą, mają służyć realizacji czynności zasadniczych. Jednak czynności pomocnicze są czasem rozbudowywane nadmiernie i wykonywane są kosztem czynności zasadniczych. Czynności pomocnicze służą redukcji napięcia poprzez zmniejszenie zagrożenia popełnienia jakiegoś błędu lub awarii w czasie wykonywania czynności zasadniczych. Jednak nadmiernie rozbudowane czynności pomocnicze zamiast pomagać — przeszkadzają. Osiąganie celów odbywa się wtedy kosztem dużego obciążenia organizmu. To może utrzymywać bądź nawet nasilać pierwotne napięcie emocjonalne, które miało być zredukowane poprzez rozbudowane czynności pomocnicze. Im silniejsze napięcie wyjściowe tym łatwiej o nadmierną rozbudowę czynności pomocniczych.

Nadwrażliwość poznawcza i powodowane przez nią zniekształcenia poznawcze jak też zakłócenia w przebiegu czynności mogą być zarówno przyczyną jak też skutkiem zakłóceń w regulacji stymulacji. Opisywana wyżej nadwrażliwość poznawcza prowadzi może do zakłóceń regulacji stymulacji poprzez zniekształcanie poznawanej rzeczywistości i przebiegu czynności poprzez nadmiarowy rozwój

czynności pomocniczych. Również zniekształcanie poznawcze rzeczywistości poprzez wyolbrzymianie zagrożeń lub ich dostrzeganie tam, gdzie ich nie ma powoduje wzrost pobudzenia, a nawet lęk. Mamy wtedy do czynienia z zakłóceniami regulacji stymulacji w efekcie zniekształceń poznawczych.

Przedstawione wyżej zjawiska związane ze wzbudzeniem lękiem są przejawem zakłócenia regulacji stymulacji polegającej na nadmiarze bodźców. Jej prawidłowy przebieg pozwala utrzymać poziom pobudzenia fizjologicznego oraz subiektywne przeżycia na poziomie optymalnym. W sytuacji nadmiernego pobudzenia konieczne jest zatem takie zredukowanie dopływu bodźców oraz taka ich interpretacja, by pobudzenie mogło być utrzymane na poziomie optymalnym. Efektywna redukcja dopływu bodźców bądź ich intensywności wyraża się spadkiem pobudzenia do poziomu optymalnego lub do niego zbliżonego nawet w sytuacjach niesprzyjających (Eliasz, 1973; 1981; 1990a). Zarówno utrzymanie poziomu lęku na uprzednim poziomie jak też tym bardziej jego wzrost należy zatem traktować jako zaburzenia w regulacji stymulacji.



Rys. 1. Pętla zależności między lękiem, nadwrażliwością poznawczą, zniekształceniami poznawczymi oraz zakłóceniem regulacji stymulacji

² Przy zależności typu pętla mamy utrzymywanie się danych stanów na zbliżonym poziomie, tj. na skutek nadwrażliwości poznawczej utrzymuje się lęk na podwyższonym poziomie, który w ten sposób znajduje swoje uzasadnienie. W przypadku, gdy stan lęku, będący efektem nadwrażliwości poznawczej, jest wyższy od lęku, który był przyczyną owej nadwrażliwości ma miejsce nie pętla lecz spirala zależności. Przy spirali zależności kolejne stany lęku i nadwrażliwości wznoszą się na coraz wyższy poziom. Oczywiście taki układ zwrotnego wzmocnienia dodatniego jest samoniszczący. Sam organizm bądź otoczenie (np. poprzez udzielenie fachowej pomocy) musi przesterować układ na wzmocnienie zwrotne ujemne (Eliasz, 1981).

Zniekształcenia poznawcze oraz zniekształcenia czynności, a także zakłócenia w regulacji stymulacji mogą być pierwotne lub wtórne wobec lęku i nadwrażliwości poznawczej. Innymi słowy jeśli np. zakłócenia regulacji stymulacji są pierwotne to wówczas mogą być przyczyną lęku, jeśli zaś są wtórne to mogą pierwotny lęk wzmacniać.

PODMIOTOWE CZYNNIKI SPRZYJAJĄCE ZAKŁÓCENIOM REGULACJI STYMULACJI

W niniejszej pracy skoncentruję się na zakłóceniach funkcjonowania poznawczego obserwowanych u osób różniących się temperamentem, które mogą powodować zarówno zakłócenia regulacji stymulacji bądź też mogą być ich skutkiem. Przedstawię dane zgromadzone zarówno przez osoby współpracujące ze mną w czasie prowadzenia referowanych tu badań jak też zgromadzone przeze mnie w badaniach własnych.

Waldemar Świętochowski (1988, 1992) w badaniach komunikacji niewerbalnej w warunkach neutralnych stwierdził przewagę czynności pomocniczych nad zasadniczymi u osób wysokoreaktywnych (*R*). Odwrotnie u niskoreaktywnych (*r*) stwierdzono przewagę czynności zasadniczych nad pomocniczymi³. Należy tu uwzględnić fakt, że badania prowadzono w warunkach neutralnych, a nawet można je uznać za warunki wręcz przychylne dla badanych. Jeśli przyjmiemy, że czynności pomocnicze są przejawem ostrożności (Strelau, 1985; patrz wyżej) to wobec tego można przyjąć, że Świętochowski stwierdził u *R* nadmiernie zgeneralizowaną ostrożność. Ostrożność ta przejawia się w tym wypadku w dużej proporcji czynności pomocniczych, których funkcją jest ochrona przed niepowodzeniem. W warunkach neutralnych stosowanie wielu czynności pomocniczych kosztem zasadniczych jest jednak zdecydowanie niefunkcjonalne.

Podobną ostrożność zaobserwowała Ogińska-Bulik (1989, 1992), która badała różnicowanie poznawcze z zastosowaniem tzw. Rep-Testu Kelly'ego z narzuconymi wymiarami. Autorka badań stwierdziła u jednostek wysokoreaktywnych lepsze niż u jednostek niskoreaktywnych różnicowanie poznawcze środowiska społecznego. Lepsze różnicowanie poznawcze dotyczące danego środowiska można uznać za świadectwo większej wiedzy o nim. Jest to zgodne z hipotezą i innymi wynikami, które ogólnie można scharakteryzować jako świadczące o

³ Świętochowski zaliczył do czynności pomocniczych tzw. wokalizacje oraz gesty przeczenia lub wyrażające zgodę. Są to czynności w komunikacji niewerbalnej, które nie dostarczają dodatkowych informacji partnerowi lecz tylko służą akcentowaniu tego co jest przekazywane werbalnie przez podmiot. Natomiast do czynności zasadniczych autor badań zaliczył takie elementy komunikacji niewerbalnej, które wzbogacały komunikację. Są to między innymi zmiany w mimice oraz zmiany w dystansie przestrzennym, które określają stosunek do partnera. Informacje takie, przekazywane drogą niewerbalną wnoszą pewne treści do interakcji, które rzadko przekazywane są bezpośrednio drogą werbalną (Świętochowski, op. cit.).

większej orientacji na świat społeczny osób *R* niż *r* (Elias, 1987; 1990b). Interpretacja tego zjawiska ujmowana jest w kategoriach dążenia do redukcji stymulacji. Nastawienie na redukcję stymulacji charakteryzuje jednostki wysokoreaktywne (*R*) — o małej potrzebie stymulacji, które szczególnie muszą być czujne w kontaktach ze środowiskiem społecznym. Przynajmniej część silnej stymulacji pochodzącej od innych osób można ograniczyć jeśli daje się przewidzieć ich zachowania (Elias, op. cit.). Niezbędna jest do tego precyzyjna wiedza o otoczeniu społecznym, która wyraża się wysokim zróżnicowaniem poznawczym. Nie jest to tak ważne dla osób *r*, które na ogół nastawione są na dostarczanie sobie stymulacji, a zatem na jej intensyfikowanie.

Jednak w badaniach Janiny Ogińskiej-Bulik uzyskano zarazem wynik pozornie sprzeczny z poprzednią zależnością. Otóż u osób *R* stwierdzono zarazem słabszą niż u osób *r* tzw. artykulację dotyczącą otoczenia społecznego. Miara artykulacji jest stopień zdecydowania przy charakteryzowaniu osób dobrze znanych przy użyciu gotowych wymiarów (konstruktów wg terminologii Kelly'ego) przedstawionych badanym przez prowadzącego badanie⁴. Słaba artykulacja świadczy o braku opinii o.b. na temat tego czy daną osobę lepiej charakteryzuje jeden czy też drugi biegun wymiarów. Wyraża się to częstym stawianiem zer w Rep-Teście co świadczy o niezdolności określenia przez o.b., które bieguny wymiarów lepiej charakteryzują dobrze jej znane osoby.

Uzyskano zatem dwa wyniki. Jeden świadczy o większym u *R* niż *r* zróżnicowaniu poznawczym środowiska społecznego, a zatem u *R* jest bardziej niż u *r* zróżnicowana charakterystyka znanych im osób przy zastosowaniu narzuconych wymiarów. Drugi wynik świadczy o mniejszej artykulacji u *R* w porównaniu do *r*, a zatem częstszym u tych pierwszych wstrzymywaniu się przed wyrażaniem opinii o charakteryzowanych osobach. Jeśli przyjmiemy, że pierwszy wynik świadczy o wiedzy o otoczeniu to wobec tego drugiego wyniku dotyczącego artykulacji — sprzecznego z poprzednim — nie można już zatem interpretować w kategoriach wiedzy. Przypuszczalnie słabsza artykulacja otoczenia społecznego dokonywana przez osoby *R* w porównaniu z osobami *r* jest wyrazem relatywnie dużej ostrożności tych pierwszych w wyrażaniu opinii o innych i to w sytuacji neutralnej, tj. w takiej sytuacji, w której wyrażona opinia o innych nie może mieć żadnych negatywnych konsekwencji dla osoby badanej.

⁴ Jest to wariant Rep-Testu z tzw. narzuconymi wymiarami.

Gdyby to była tylko powściągliwość to można by ją uznać za godną pochwały zaletę. Jednak badania Lucyny Golińskiej sugerują, że jest to kolejny przejaw nieuzasadnionej ostrożności.

Badania Golińskiej (1992, 1993) dotyczyły wpływu temperamentu jednostki na dokonywane przez nią oceny temperamentu i osobowości innych. Osobom badanym dano do wysłuchania nagrany rozmowę między dwiema znacznie różniącymi się osobami zarówno pod względem sposobu dyskusowania jak też wyrażanych opinii. Osoby badane oceniały temperament dyskutantów — ściślej ich reaktywność — stosując skrótową do tych badań wersję Kwestionariusza Temperamentu Strelaua. Okazało się, że reaktywność dyskutantów została oszacowana jako zupełnie różna przez osoby niskoreaktywne (r). Natomiast osoby wysokoreaktywne (R) oceniły ich temperament jako bardzo podobny. Zdaniem Autorki pracy r trafniej ocenili dyskutantów. Sposób dyskusowania nagranych rozmówców wyraźnie bowiem sugerował, że różnią się oni temperamentem. Mogły o tym świadczyć wyraziste różnice między nimi w zakresie stopnia impulsywności, szybkości wypowiedzi, przerywania rozmówcy, intonacji itp.

Wynik ten jest niezgodny z danymi świadczącymi o większym zróżnicowaniu poznawczym dotyczącym środowiska społecznego u R niż r . Jeśli dane dotyczące zróżnicowania poznawczego są trafne to najprawdopodobniej tu także nie wiedza i umiejętność oszacowywania zachowania innych osób zaważyły na tym wyniku.

Kolejne zadanie jakie otrzymały osoby badane w eksperymencie Golińskiej to zaznaczenie na liście przymiotników tych spośród nich, które najlepiej charakteryzują każdego z dyskutantów. Proszono o to osoby badane w dwóch typach sytuacji neutralnej, tj. z tzw. dystraktorem i bez niego, jak też w sytuacji stresu przedegzaminacyjnego. W sytuacji neutralnej bez dystraktora proszono o.b. o wysłuchanie nagrania i następnie wierne scharakteryzowanie osób dyskutujących z wykorzystaniem listy przymiotnikowej. Wzbudzono tu zatem od początku motywację do opisu innych osób. Natomiast w sytuacji neutralnej z dystraktorem informowano o.b., że badanie dotyczy zdolności twórczych i ich zadanie po wysłuchaniu nagrania będzie polegać na przedstawieniu możliwego zakończenia dyskusji. Jednak po odtworzeniu nagranej rozmowy również tę grupę proszono o ocenę dyskutantów na liście przymiotnikowej. Zatem dystraktorem było tu odwrócenie uwagi badanych od rzeczywistego przedmiotu późniejszego zadania jakie mieli wykonać badani.

Okazało się, że w sytuacji neutralnej bez dystraktora osoby wysokoreaktywne szczególnie mało cech przypisują dyskutantom, tj. niewiele przymiotników z podanej im listy uznają za charakteryzujące dobrze oceniane osoby. Przy tym wskazane przez nich przymiotniki, zdaniem sędziów kompetentnych, są trafnie dobrane do danej ocenianej osoby. Tu błędy R polegają na opuszczaniu trafnych przymiotników. W sytuacji z dystraktorem R ogólnie lepiej wykonują to zadanie niż bez niego. Niskoreaktywni w sytuacji neutralnej bez dystraktora wykonują to zadanie inaczej niż R , tj. wskazują dużo przymiotników, ale przy tym sporo spośród nich uznano za dobrane nietrafnie. Podobnie zachowują się osoby o średnim poziomie reaktywności, które jednak popełniają mniej błędów. Sytuacja z dystraktorem nie zmienia sposobu funkcjonowania średnioreaktywnych osób oraz nieco sprzyja trafnemu opisowi innych dokonywanemu przez niskoreaktywne osoby.

W sytuacji stresu przedegzaminacyjnego badana grupa osób niskoreaktywnych w porównaniu z grupami również niskoreaktywnych osób, które badano w obu sytuacjach neutralnych nie różniła się istotnie przy opisie innych w zakresie cech poprawnie zaznaczonych na liście przymiotnikowej. Nastąpił jednak wzrost błędów co spowodowało spadek ogólnej trafności percepcji niskoreaktywnych o.b. Natomiast u wysokoreaktywnych osób badanych w sytuacji stresu stwierdzono znacznie więcej poprawnie zaznaczonych przymiotników niż w grupach wysokoreaktywnych osób badanych w obu sytuacjach neutralnych. Stwierdzono też istotnie więcej błędnie wskazanych przymiotników. Jednak globalne wskaźniki, uwzględniające poprawne jak też błędnie zaznaczone przymiotniki, wskazują na lepsze wykonanie zadania przez osoby R w sytuacji stresu niż w sytuacji neutralnej bez dystraktora oraz nieco gorszą trafność percepcji w porównaniu do sytuacji z dystraktorem (o tym zdecydowała tylko większa liczba błędów) (Golińska, 1993, str. 26-29).

Zatem u R w stresie przedegzaminacyjnym znika ostrożność obserwowana zwłaszcza w sytuacji neutralnej bez dystraktora oraz pojawia się większe zaangażowanie w wykonywanie zadania oceny innych. Jest to zaskakujące, bo przecież stres nie ma tu charakteru interpersonalnego. Można zmiany w zachowaniu R traktować jako przejaw zgeneralizowanej mobilizacji do wykonywania również — jak w tym wypadku — nieistotnych zadań w danej sytuacji. Jest to bezproduktywne trwonienie sił w sytuacji stresu przedegzaminacyjnego. Można przypuszczać, że u R wystąpiło podniesienie lęku jako stanu o charakterze destruktywnym i w efekcie

koncentrowanie się na tym co nie jest najistotniejsze w sytuacji stresu przedegzaminacyjnego. Przypominam, że ten rodzaj lęku motywuje do jego redukcji poprzez zachowania w danej sytuacji niepotrzebne, kosztem czynności zasadniczych skierowanych na redukcję rzeczywistych zagrożeń.

Podsumowując można stwierdzić, że badania wskazują na znaczną złożoność struktur poznawczych dotyczących środowiska społecznego u wysokoreaktywnych osób. Pozwala to sądzić, że żywią się one interesując otoczeniem społecznym i mają bogatszą wiedzę o ludziach w porównaniu z niskoreaktywnymi osobami. Mimo to wysokoreaktywni przy różnych formach opisu dobrze znanych ludzi (Rep-Test) lub obserwowanych sytuacyjnie (eksperyment Golińskiej) przedstawiają uboższą charakterystykę innych ludzi w porównaniu z niskoreaktywnymi osobami. Można zatem przypuszczać, że jest to spowodowane ich ostrożnością. Paradoksalnie ostrożność ta istotnie maleje w sytuacji zakłócającej koncentrację na bodźcach społecznych (sytuacja z dystraktorem) oraz w sytuacji lęku przedegzaminacyjnego. W takiej sytuacji ostrożność w formułowaniu opinii o ludziach ustępuje i poprawia się ich trafność.

W sytuacji stresu poziom pobudzenia wysokoreaktywnych osób jest wyższy, a poziom wykonania zadań jest na ogół niższy niż u niskoreaktywnych osób (por. Klonowicz, 1984; 1992; Strelau, 1985; 1992). Zatem wynik uzyskany przez Golińską jest paradoksalny. Ponadto paradoksem jest to, że w sytuacji przedegzaminacyjnej nie obserwacja innych i dokonywanie ich charakterystyki jest czynnością istotną. Poprawia się funkcjonowanie wysokoreaktywnych osób w tym co nie jest ważne w danej sytuacji, w tym co powinno stanowić tylko tło dla czynności zasadniczej w takiej sytuacji. Zjawisko to przypomina opisaną przez Pawłowa relację między irradiacją i koncentracją procesów pobudzenia i hamowania (Strelau, 1969). Koncentracja pobudzenia w danym ośrodku wywołuje hamowanie struktur z nim funkcjonalnie związanych². W przypadku egzaminu bądź obecności dystraktora pobudzenie nimi wywołane hamuje pobudzenie wzbudzone przez środowisko społeczne; w efekcie tego typu hamowanie osłabia — w tym wypadku — zwykłą dla wysokoreaktywnych ostrożność wobec środowiska społecznego. Ostrożność taka jest efektem nadmiernego pobudzenia przez bodźce społeczne, wobec tego proces hamowania w sposób

naturalny może ją osłabić. Nie rozstrzygając czy mamy tu istotnie do czynienia z takim mechanizmem fizjologicznym można stwierdzić, że uzyskane dane dobrze można zrozumieć w ramach koncepcji Pawłowa dotyczącej irradiacji i koncentracji pobudzenia i hamowania.

Jak wyżej wskazano stwierdzono ostrożność w wyrażaniu opinii o innych połączoną z większą wiedzą o innych u wysokoreaktywnych w porównaniu z niskoreaktywnymi osobami. Można przypuszczać, że zainteresowanie innymi wyrażające się w złożonych strukturach poznawczych dotyczących otoczenia społecznego typowe dla wysoko reaktywnych osób jest także powodowane ostrożnością. Im bowiem więcej wiemy o innych tym może nam z ich strony mniej grozić (Elias, 1987; 1990a; 1990b). Można przypuszczać, że jest to co najmniej jedna z form nadwrażliwości poznawczej opisywanej przez M. Eysencka (1993, patrz też wyżej), a mianowicie jest to selektywna uwaga dotycząca bodźców traktowanych jako zagrażające. Zatem mielibyśmy tu do czynienia z ostrożnością wysokoreaktywnych osób przejawiającą się w wyrażaniu opinii o innych, a być może ogólniej — w kontaktach z otoczeniem społecznym. Sama ostrożność w formułowaniu opinii o innych nie jest przejawem zaburzenia regulacji stymulacji ani też bezpośrednio nie może jej spowodować. Już jednak ogólna przesadna ostrożność w kontaktach społecznych może do tego w konsekwencji doprowadzić.

Badania nad wpływem silnie stymulującego środowiska zamieszkania ujawniły rolę środowiska społecznego w zniekształcaniu relacji jednostek ze środowiskiem fizycznym (Elias, 1981). Porównanie sposobu spędzania czasu wolnego przez chłopców 14-15 letnich w rejonach śródmiejskich w zestawieniu z rejonami podmiejskimi ujawnia znaczenie reaktywności w sposobie korzystania z „oferty” środowiska. Chłopcy niskoreaktywni dostosowują sposób spędzania czasu wolnego do warunków środowiska fizycznego; np. w rejonach podmiejskich często grają w piłkę na błoniach natomiast w rejonach śródmiejskich chodzą do kina. Różnice między niskoreaktywnymi chłopcami zamieszkującymi w różnych rejonach miasta są dostosowane do fizycznej charakterystyki środowisk. Zachowania niskoreaktywnych chłopców ujawniają umiejętność korzystania z możliwości stwarzanych przez środowisko i zarazem dostosowywanie zachowań do dawki stymulacyjnej środowiska. Na tej podstawie stwierdzono, że niskoreaktywni chłopcy potrafią korzystać z „oferty” środowiska i efektywnie regulować stymulację poprzez wykorzystywanie możli-

² Pawłow kładł nacisk nie na funkcjonalne lecz na przestrzenne relacje między strukturami, w których przebiega pobudzenie i hamowanie (patrz: Elias, 1981).

wości stwarzanych przez środowisko. Nie można tego powiedzieć o wysokoreaktywnych chłopcach. Ich zachowanie niczym nie różni się niezależnie od tego w jakim środowisku mieszkają. Analiza tego co lub kto jest inicjatorem spędzania czasu wolnego ujawniła, że w ich przypadku to otoczenie społeczne najczęściej daje impuls do takiego lub innego spędzania czasu wolnego. Środowisko społeczne, najczęściej są to rodzice, najwidoczniej nie kieruje się charakterystyką środowiska fizycznego. Zatem tu podporządkowanie się środowisku społecznemu ujawnia pewien defekt w wykorzystywaniu „ofert” środowiska fizycznego i trudności w regulacji stymulacji (Eliasz, op.cit.). Przy tym nie stwierdzono tu jakiegóż bezpośredniej silnej presji społecznej, a raczej sugestie, życzenia itp. formy łagodnej perswazji. Dane te są zgodne z danymi świadczącymi o nadwrażliwości wysokoreaktywnych osób na środowisko społeczne. Tego typu nadwrażliwość ma charakter destruktywny (patrz wyżej lęk destruktywny — Schönplüg, 1992).

W istocie przyczyny deformacji zachowań wysokoreaktywnych osób, tj. niedostosowywanie ich do warunków zewnętrznych i potrzeby stymulacji, tkwią wewnątrz człowieka. Taka nadwrażliwość w kontaktach społecznych może oczywiście być wykorzystywana przez środowisko społeczne i utrudniać dostosowywanie zachowań do własnych możliwości i potrzeb podmiotu tym bardziej im silniejsze są oddziaływania społeczne.

ZEWNETRZNE CZYNNIKI UTRUDNIAJĄCE EFEKTYWNA REGULACJĘ STYMULACJI

Wysokoreaktywne osoby w porównaniu z niskoreaktywnymi mają ograniczone możliwości dotyczące podejmowania silnie stymulujących czynności oraz działania w silnie stymulującym środowisku. Jednak we współczesnej cywilizacji często jesteśmy nakłaniani do takich czynności, a także do uczestniczenia w warunkach silnie stymulujących. Wobec tego wysokoreaktywne osoby, ze względu na ograniczone możliwości, powinny takim oddziaływaniom nie ulegać. Jednostki R powinny, kierując się własnymi możliwościami, szczególnie unikać silnie stymulujących czynności i sytuacji. Okazuje się, że R tak postępują, ale tylko w sytuacji braku presji społecznej.

W badaniach młodzieży męskiej (Eliasz i Wrześniewski, 1988) stwierdzono, że tylko rodzice stawiający swoim synom ambitne cele edukacyjne przycy-

niają się do rozwoju u nich dużej potrzeby osiągnięć. Jednak efekt takich rodzicielskich oddziaływań zależy ponadto od dwóch zmiennych. Po pierwsze, wpływ ten zależy od tego czy rodzice dają swoim synom swobodę w realizacji stawianych celów czy też wywierają na nich presję. Po wtóre, wpływ oddziaływań rodzicielskich jest zupełnie różny w zależności od tego czy synowie są wysoko- czy też niskoreaktywni. Szczególnie wyraźne są zależności wówczas, gdy oddziaływania domu i szkoły są spójne. Również szkoły różnią się proponowanymi celami edukacyjnymi oraz wywieraną presją. Wyniki przedstawiono w poniższej tabeli nr 1. Uwzględniono oddziaływania rodziców i szkół związane ze stawianiem młodzieży ambitnych celów edukacyjnych.

Tabela 1

Poziom potrzeby osiągnięć (niska — wysoka) w sytuacji stawiania chłopcom wysoko- (R) i niskoreaktywnym (r) ambitnych celów edukacyjnych przy wywieranej presji bądź jej braku na realizację tychże celów (pominięto tu środowisko nie stawiające chłopcom ambitnych celów)

Poziomy reaktywności	Ambitne cele edukacyjne i oddziaływanie społeczne	
	brak presji	presja
R	niska p.o.	wysoka p.o.
r	wysoka p.o.	niska p.o.

R — wysoka reaktywność, r — niska reaktywność,
p. o. — potrzeba osiągnięć

Gdy otoczenie wysokoreaktywnych chłopców ogranicza się do stawiania im ambitnych celów to wówczas z punktu widzenia oczekiwania otoczenia to nie wystarcza, gdyż R przyswajają sobie w takich warunkach bardzo niską potrzebę osiągnięć. Poziom potrzeby osiągnięć jest wówczas prawie taki sam jak w rodzinach i szkołach nie stawiających ambitnych celów (te dane w tabeli pominięto). To pewnie skłania otoczenie do użycia wobec R presji. Natomiast w takich warunkach (tj. przy ambitnych celach i braku presji na ich realizację) u r rozwija się wysoka potrzeba osiągnięć. Odwrotnie ambitne edukacyjne cele połączone z wywieraną presją prowadzą do rozwoju wysokiej potrzeby osiągnięć u R lecz niskiej u r. U tych ostatnich takie warunki prawdopodobnie prowadzą wręcz do wzbudzenia reaktancji (oporu) i w rezultacie uzyskany efekt jest odwrotny od oczekiwanego przez otoczenie.

Identyczny układ zależności uzyskano w tych samych badaniach w odniesieniu do wzoru A, który można określić jako mechanizm osobowości⁶ skłaniający do tego, by w jak najkrótszym czasie zrobić jak najwięcej. Głównym elementem wzoru A jest silna potrzeba osiągnięć połączona z tendencją do pracy na granicy swoich możliwości, stałym poczuciem presji czasu oraz niezdolnością do relaksacji.

Zarówno u wysokoreaktywnych jak i u niskoreaktywnych jednostek niezbędne są ambitne cele stawiane przez otoczenie, by wzbudzić u nich dużą potrzebę osiągnięć i wzór A. Tego typu „oferta” środowiska — spójna z dużą potrzebą stymulacji — wystarczy u niskoreaktywnych. Wzmocnienia w ich przypadku mają charakter wewnętrzny i związane są z zaspokajaniem dużej potrzeby stymulacji, gdyż zarówno zachowania typowe dla wysokiej potrzeby osiągnięć jak też tym bardziej dla wzoru A są silnie stymulujące (Elias, 1974; Elias i Wrześniewski, 1986; 1988; 1991; Strelau i Elias, 1994). Natomiast wysokoreaktywne jednostki powinny, kierując się własnymi możliwościami określonymi przez małe natężenie potrzeby stymulacji, przyswajać sobie niską potrzebę osiągnięć oraz przeciwieństwo wzoru A, tj. wzór B. Rzeczywiście tak się dzieje wtedy, gdy takie osoby wychowywane są — niezależnie od przedstawianych im celów edukacyjnych — w warunkach braku presji rodzicielskiej i szkolnej. Odwrotnie, w sytuacji presji na osiąganie ambitnych celów obserwuje się u wysokoreaktywnych osób rozwój mechanizmów osobowości skłaniających takie osoby do silnie stymulującej aktywności i uczestniczenia również w silnie stymulujących sytuacjach, np. rywalizacji. Taki rozwój jest związany ze wzmocnieniami zewnętrznymi stosowanymi przez środowisko społeczne.

Przypuszczam, że rozwój przede wszystkim pod wpływem wzmocnień wewnętrznych prowadzi do spójnego układu między temperamentem (T) a osobowością (O). Jeśli dla rozwoju niezbędne są wzmocnienia zewnętrzne można domyślać się, że rozwój będzie prowadził do niespójnego układu między T a O (Elias, 1992a; 1992b; 1993).

Dlaczego oddziaływania wychowawcze niezgodne z możliwościami jednostek połączone z presją przyczyniają się w przypadku wysokoreaktywnych osób do ich rozwoju niezgodnego z możliwościami?

⁶ Dominuje w literaturze przedmiotu traktowanie wzoru A jako wzoru zachowania A. Według mnie nie ma żadnych podstaw do traktowania wzoru A jako wzoru zachowania a nie — osobowości. Ten punkt widzenia jest zasygnalizowany w pracy (Elias, 1995).

Odpowiedź na to pytanie można dać wskazując na związek stopnia podatności na oddziaływania społeczne z reaktywnością. Okazuje się, że zgromadzono wiele zgodnych danych świadczących, że wysokoreaktywne jednostki są zdecydowanie bardziej podatne na różnego typu oddziaływania społeczne niż niskoreaktywne (Elias, 1981; 1987; Strelau, 1982, 1985). Specyficzna nadwrażliwość wysokoreaktywnych osób na oddziaływania społeczne może przyczynić się do ich rozwoju pod wpływem otoczenia społecznego niezgodnego z ich możliwościami. Zatem o kierunku ich rozwoju decydują bardziej wzmocnienia zewnętrzne niż wewnętrzne. Natomiast u niskoreaktywnych osób oddziaływania połączone z presją — choć zgodne z ich możliwościami — prowadzą do odrzucenia przez nich wymuszanego kierunku rozwoju.

Tabela 2

Spójny i niespójny układ między temperamentem (T) a osobowością (O) na przykładzie reaktywności, potrzeby osiągnięć i wzoru A

Temperament	Osobowość	
	— niska potrzeba osiągnięć — wzór B	— wysoka potrzeba osiągnięć — wzór A
R	spójność T-O	niespójność T-O
r	niespójność T-O	spójność T-O

r - niska reaktywność, R - wysoka reaktywność

Rozwój pod wpływem wzmocnień zewnętrznych wówczas, gdy wiąże się z przyswajaniem mechanizmów osobowości niezgodnych z temperamentem może powodować negatywne konsekwencje emocjonalne. Poniżej przedstawiam dane pokazujące negatywne konsekwencje rozwoju niedostosowanego do temperamentu.

KONSEKWENCJE SPÓJNOŚCI VERSUS NIESPÓJNOŚCI MIĘDZY TEMPERAMENTEM A WZOREM A

W badaniach Eliasza i Wrześniewskiego (1988, 1991) uzyskano dane świadczące o tym, że wzór A charakteryzujący osoby niskoreaktywne nie jest skorelowany z lękiem. Natomiast taka korelacja wystąpiła u osób wysokoreaktywnych. Ponadto u osób niskoreaktywnych wzór A jest skorelowany z dużą

potrzebą osiągnięć dotyczącą odległych perspektywicznych celów. Wynik dotyczący potrzeby osiągnięć odnoszącej się do celów odległych pozwala sądzić, że wzór A nie obciąża nadmiernie niskoreaktywnych osób. Można tak sądzić ponieważ w licznych badaniach stwierdzono, że lęk zawęża perspektywę czasu. Natomiast lęk oraz ograniczenie potrzeby osiągnięć prawdopodobnie tylko do bliskich celów u osób wysokoreaktywnych z wzorem A pozwala sądzić o ich przestymulowaniu i w efekcie o nadmiernym napięciu emocjonalnym.

Dane z powyższych badań były przesłanką szczegółowej analizy struktury motywów osób o wzorze A lecz różniących się reaktywnością. Diagnozę reaktywności przeprowadzono z zastosowaniem KT-PTS⁷ a diagnozę wzoru A przy użyciu Kwestionariusza Jenkinsa (JAS; Jenkins, Zyzanski i Rosenman, 1979; Wrześniewski, Zyzanski i Jenkins, 1980). Analizę struktury motywów przeprowadzono na podstawie badań wykonanych z zastosowaniem Dzienniczka Próbek Czasowych opracowanego przez Brandstättera (1989; 1994; patrz też opis Dzienniczka w: Marszał-Wiśniewska, 1993). Badania prowadzono przez okres sześciu miesięcy po dziesięć kolejnych dni w pierwszych trzech miesiącach i w ostatnim; łącznie zgromadzono dane z czterdziestu dni. W każdym dniu osoba badana miała losowo wyznaczone próbki czasowe; takich próbek było sześć na dobę. Z reguły dwie wypadały w czasie snu. Zatem

⁷ Poprzednio kwestionariusz ten nazywano od imienia jego autora Kwestionariuszem Temperamentu Strelaua (KTS-Z); por. Strelau, 1992. Obecnie przy diagnozie temperamentu z zastosowaniem tego kwestionariusza powrócono (Strelau, Zawadzki i Angleitner, 1995) do terminologii Pawłowa. Argumentem na rzecz rezygnacji z terminologii dotychczasowej są między innymi wyniki Zawadzkiego i Strelaua (1995) dotyczące struktury temperamentu. W pracy doktorskiej Zawadzkiego (1992), wykonanej pod kierunkiem Strelaua, uzyskano wynik sugerujący, że nie ma jednego wymiaru reaktywności lecz jest wymiar reaktywności emocjonalnej oraz wymiary wrażliwości sensorycznej i wytrzymałości. W recenzji pracy uznałem, że pomiar kwestionariuszowy wrażliwości sensorycznej jest bardzo trudny i w tej pracy faktycznie nie zakończyło się to powodzeniem. Moim zdaniem zamiast wrażliwości sensorycznej przygotowana skala mierzy umiejętność koncentracji na bodźcach. Zatem nic dziwnego, że skala ta nie koreluje ze skalą wytrzymałości na zmęczenie. Ta ostatnia skala koreluje jednak ze skalą reaktywności emocjonalnej i występuje w tym samym czynniku. Dodam, że na reaktywność emocjonalną składają się dwie podskale, tj skala wrażliwości emocjonalnej i skala odporności emocjonalnej. Obie te skale, zgodnie z oczekiwaniem, wysoko ze sobą korelują. Podobnego efektu nie uzyskano jak sądzę w odniesieniu do wrażliwości sensorycznej i odporności na zmęczenie prawdopodobnie - jak wskazałem wyżej - ze względu na wadliwy pomiar wrażliwości sensorycznej. W tej sytuacji nie sądzę, by były wystarczające powody do odchodzenia od poprzedniej terminologii przy wykorzystaniu kwestionariusza KT-Z.

od każdej osoby badanej zebrano na ogół informacje dotyczące doznań w czasie 160 próbek (40 dni × 4) (Eliasz, 1995).

Badani odpowiadają na siedem prostych pytań:

- 1) *Jak czuję się właśnie teraz; czy mój nastrój w tym momencie jest raczej negatywny, neutralny, czy raczej pozytywny?*
- 2) *Jak mógłbym (mogłabym) opisać swój obecny nastrój używając jednego lub dwóch przymiotników?*
- 3) *Dlaczego tak się czuję?*
- 4) *Gdzie jestem?*
- 5) *Co robię?*
- 6) *Kto jeszcze jest obecny?*
- 7) *W jakim stopniu czuję się wolny(a) w wyborze tego co robię w tej chwili?*

Odpowiedź na ostatnie pytanie było zaznaczane na skali czterostopniowej.

Zatem osoba badana określa swój stan emocjonalny w danym momencie, jego atrybucję oraz kontekst sytuacyjny w jakim dane doznania występują. Notatki są następnie kodowane przez samą osobę badaną. Osoba prowadząca badanie musi dbać, by osoby badane robiły to systematycznie. Czyni to poprzez bardzo częste odbieranie zakodowanych arkuszy od o.b.

Kodowanie atrybucji swoich stanów emocjonalnych polega między innymi na wskazaniu wzbudzonej motywacji lub doznań dotyczących dolegliwości w danej próbie czasowej. Motyw może być wzbudzony przy pozytywnym jak też negatywnym stanie emocjonalnym. Wobec tego były dwie listy motywów z następującymi nagłówkami: „czuję się dobrze ponieważ:” oraz „czuję się źle ponieważ:”. Wymienienie danego motywu niezależnie od tego jaki stan emocjonalny mu towarzyszy jest wskaźnikiem jego aktualizacji. Na tej podstawie określono względne znaczenie danego motywu lub kategorii motywów. Miarą tego jest względna częstość aktualizacji danego motywu lub kategorii motywów w stosunku do innych motywów (patrz szczegóły: Eliasz, 1995). Natomiast przy określaniu stopnia satysfakcji motywu bierze się pod uwagę stosunek liczby aktualizacji motywu skojarzonego z pozytywnym nastrojem do ogólnej liczby aktualizacji danego motywu.

Badania Dzienniczkiem umożliwiają gromadzenie danych w warunkach naturalnych. Dzienniczek umożliwia uwzględnianie kontekstu sytuacyjnego, w którym rejestrowano doznania. Np. wprowadzono podział na sytuację pracy i wypoczynku. Ma to istotne znaczenie przy badaniu wzoru A, który jest aktualizowany głównie w sytuacji pracy.

Na podstawie przeglądu literatury wyróżniono tu cztery kategorie motywów ważnych przy opisie wzoru A. Są to: motywy zadaniowe, kontroli oraz motywy ipsocentryczne, tj odnoszące się do własnej osoby. Do szerokiej kategorii motywów ipsocentrycznych zaliczono motywy wzbudzone przez niepewne poczucie własnej wartości oraz motywy dotyczące biologicznych potrzeb i stanu własnego organizmu (Eliaz, 1995).

Uzyskane wyniki świadczą, że w sytuacji pracy osoby niskoreaktywne z wzorem A (rA) charakteryzują się w większym stopniu niż osoby wysokoreaktywne z wzorem A (RA) względnym znaczeniem motywów zadaniowych ($rA > RA$), ale brak różnicy w zakresie motywów kontroli ($rA = RA$). Natomiast jeśli chodzi o motywy ipsocentryczne dominują one u RA ($rA < RA$).

W sytuacji wypoczynku utrzymuje się przewaga rA nad RA w zakresie motywów zadaniowych choć motywy te mają w takiej sytuacji relatywnie znacznie mniejsze znaczenie co jest w pełni zrozumiałe ($rA > RA$). Natomiast znaczenie motywów kontroli radykalnie maleje u rA i tylko trochę u RA ; w rezultacie mamy tu nierówność: $rA < RA$. Dominacja znaczenia motywów ipsocentrycznych utrzymuje się także w sytuacji wypoczynku u RA ($rA < RA$).

Można na tej podstawie stwierdzić, że osoby rA są silniej zaangażowane zadaniowo niż RA , ale towarzyszy temu znacznie słabsze u rA niż RA zaangażowanie motywów ipsocentrycznych, tj. odnoszących się do własnej osoby; dotyczy to motywów wzbudzonych przez niepewne poczucie swojej wartości oraz motywów dotyczących biologicznych potrzeb oraz stanów własnego organizmu. Duże znaczenie motywów ipsocentrycznych może pozostawać w konflikcie z motywami zadaniowymi. Bywa też odwrotnie, gdyż zaspokojenie motywów odnoszących się do poczucia własnej wartości może działać synergistycznie z motywami zadaniowymi. Okazuje się jednak, że poczucie własnej wartości jest zaspokajane znacznie częściej u rA niż u RA . Zatem dodatkowym utrudnieniem w zaspokajaniu motywów zadaniowych przez RA może być prócz dużego znaczenia motywów ipsocentrycznych dodatkowo frustracja motywów odnoszących się do poczucia własnej wartości. Nie może zatem dziwić, że zarówno motywy zadaniowe jak też motywy kontroli są znacznie słabiej zaspokajane u RA niż rA ($rA > RA$).

Niezaspokojone motywy dotyczące poczucia własnej wartości mogą być jednym ze źródeł egocentryzmu (Jarymowicza, 1991; Reykowski, 1992). To właśnie może powodować częstą irytację i drażliwość oraz częste konflikty z innymi i agre-

sywność. Charakteryzuje to, zdaniem Glassa (1977) osoby o wzorze A. Może to uzależniać też osoby o wzorze A od opinii innych (Price, 1982) i zmuszać je do ciągłego sprawdzania się. Dane z niniejszych badań pozwalają sądzić, że podłożem tego jest niepewne poczucie własnej wartości, które powoduje przypuszczalnie nadwrażliwość w relacjach interpersonalnych. Z zasygnalizowanych tu badań wynika jednak, że taka sylwetka psychiczna nie jest typowa dla wszystkich osób z wzorem A lecz jedynie charakteryzuje osoby wysokoreaktywne (RA).

Wcześniej wskazano, że geneza wzoru A zależy od możliwości jednostek. Przy spójności wzoru A z możliwościami — co ma miejsce przy niskiej reaktywności — wystarczą w postaci mechanizmu wyzwalającego ambitne cele edukacyjne. Natomiast przy niespójności (wzór A i wysoka reaktywność) niezbędna jest ponadto silna presja społeczna. W pierwszym wypadku wzór A powstaje na skutek wzmocnień wewnętrznych, w drugim wypadku - na skutek wzmocnień zewnętrznych. Przedstawione tu dane dodatkowo pozwalają sądzić, że również wewnętrzna struktura wzoru A jest zróżnicowana stosownie do tego czy wzór A jest dopasowany do możliwości osób określonych ich reaktywnością.

Sformułowano też hipotezę o istnieniu różnic w emocjonalnych i zdrowotnych konsekwencjach w zależności od tego czy wzór A jest spójny vs niespójny z reaktywnością. Okazuje się, że — zgodnie z hipotezą — istotnie wyższe wskaźniki choroby wieńcowej uzyskują osoby wysokoreaktywne charakteryzujące się wzorem A (RA) w porównaniu z niskoreaktywnymi osobami o wzorze A (rA). Zależność taka występuje szczególnie wyraźnie w grupie osób z niskimi czynnikami ryzyka choroby wieńcowej, które nie są związane z wzorem A (Eliaz i Cofta, 1992). Wskaźnikiem reaktywności był wynik w Kwestionariuszu Temperamentu Strelaua (KTS-Z)^a, a wskaźnikiem wzoru A wysoki wynik w kwestionariuszu Jenkinsa (JAS). Natomiast miarą zdrowia był wynik w ankiecie (Cofta, 1992) zawierającej pytania o stan zdrowia i takie czynniki ryzyka, jak palenie papierosów i nadwaga, które nie są związane ze wzorem A. Pytania dotyczące zdrowia dotyczyły przede wszystkim chorób serca i układu krążenia. Wynik w tej ankiecie bardzo wysoko koreluje z diagnozą lekarską (Eliaz i Cofta, 1992). W badaniach Cofty (1992) uzyskano potwierdzenie, że wzór A spójny z reaktywnością może nie być czynnikiem obciążającym emocjonalnie. Rzeczywiście wskaźnik dobrostanu psychicznego jest istotnie różny wśród

^a Patrz wyżej przypis 7.

osób z wzorem A w zależności od ich reaktywności; wyższy jest wśród osób niskoreaktywnych niż — wysokoreaktywnych. Wskaźnikiem dobrostanu psychicznego był wynik w Skali Bilansu Emocjonalnego Bradburna (Bradburn i Caplowitz, 1965; patrz też: Czapiński, 1992). Skala ta umożliwia oszacowanie stosunku między emocjami pozytywnymi i negatywnymi. W cytowanym badaniu Cofty u osób z wzorem A stwierdzono u niskoreaktywnych istotnie wyższą przewagę emocji pozytywnych nad negatywnymi niż u wysokoreaktywnych.

Podsumowując można stwierdzić, że wzór A u niskoreaktywnych jednostek jest przyswojony bez presji zewnętrznej co sugeruje, że wzór A sprzyja zaspokajaniu ich dużej potrzeby stymulacji. Znajduje to potwierdzenie w fakcie, iż wzór A najprawdopodobniej nie zakłóca funkcjonowania somatycznego i emocjonalnego niskoreaktywnych osób. Z kolei dane dotyczące struktury motywów wskazują, że wzór A relatywnie mało obciąża emocjonalnie niskoreaktywne osoby. Potwierdza to hipotezę, że wzór A jest spójny z możliwościami niskoreaktywnych jednostek. Natomiast zupełnie inaczej przedstawia się sytuacja w przypadku wysokoreaktywnych jednostek z wzorem A. Po pierwsze, wzór A u takich osób przyswajany jest tylko w sytuacji dużej presji otoczenia społecznego. Sugeruje to, że wzór A nie sprzyja ich dobremu funkcjonowaniu. Rzeczywiście osoby wysokoreaktywne z wzorem A wykazują obniżony bilans emocjonalny i gorszy stan somatyczny niż niskoreaktywne osoby z wzorem A, a ponadto wzór A jest u nich skorelowany z lękiem. Stwierdzono ponadto, że struktura motywów charakterystyczna dla wysokoreaktywnych osób z wzorem A najprawdopodobniej poważnie obciąża je emocjonalnie. Można tak sądzić na podstawie danych świadczących o relatywnie częstej aktualizacji motywów ipsocentrycznych, które w dodatku są rzadko zaspokajane.

Istnienie powyższych zależności pozwala stwierdzić, że wzór A u wysokoreaktywnych jednostek jest niespójny z ich możliwościami, tj. wzór A przy ich małej potrzebie stymulacji prawdopodobnie stanowi zagrożenie ciągłym przestymulowaniem takich osób. Mimo to wzór A jest przyswajany przez niektóre wysokoreaktywne jednostki na skutek presji otoczenia. Niestety osoby wysokoreaktywne, bardzo podatne na naciski otoczenia, nie potrafią się przeciwstawić nawet takim oddziaływaniom otoczenia, które są niezgodne z ich możliwościami. Odwrotnie, niskoreaktywne jednostki — mniej narażone na takie negatywne konsekwencje niewłaściwych wymagań

otoczenia — są zarazem odporne na presję środowiska (patrz też: Strelau i Elias, 1994).

WNIOSKI

Różnicom reaktywności towarzyszą zazwyczaj różnice w poziomie lęku, a także w ostrożności w kontaktach społecznych. W sytuacjach zagrożenia taka ostrożność i podwyższony lęk może mieć charakter konstruktywny, może chronić to jednostkę przed niebezpieczeństwem. Schönpflug (1992) uważa wręcz, że osoby o wysokim poziomie lęku mogą być ekspertami w dziedzinie bezpieczeństwa (por. tytuł jego artykułu). Lęk jest jednak konstruktywny według Schönpfluga tylko wtedy, gdy przyczynia się do adekwatnej do danej sytuacji prewencji. Okazuje się jednak, że osoby wysokoreaktywne — charakteryzujące się zazwyczaj podwyższonym poziomem lęku — wykazują przesadną ostrożność nawet w kontaktach z przychylnym im otoczeniem społecznym (por. dane Świętochowskiego i Ogińskiej-Bulik). Tego typu przesadna ostrożność odścisła swoje piętno na strukturach poznawczych odnoszących się do środowiska społecznego; duża koncentracja poznawcza na środowisku społecznym jest swego rodzaju selektywnością, a zatem jest pewną formą przytoczonej w tej pracy za M. Eysenkiem (1993) nadwrażliwości poznawczej. Wyrazem tej nadmierowej ostrożności jest także, przedstawiona za Świętochowskim, zdeformowana niewerbalna komunikacja interpersonalna. Natomiast w sytuacji jakiegoś zagrożenia (np. egzaminem — por. badania Golińskiej) typowa dla wysokoreaktywnych osób ostrożność w kontaktach społecznych może wzbudzać u nich koncentrację na bodźcach społecznych, które w danej sytuacji są marginesowe wobec zagrożenia. Również nadwrażliwość w kontaktach społecznych może powodować nieuwzględnianie „oferaty” środowiska fizycznego i zagrożeń płynących z tego środowiska, związanych np. z silną stymulacją (por. badania Eliasza). Trudno to wszystko uznać, używając określeń Schönpfluga, za konstruktywną ostrożność.

Zatem charakterystyczna dla osób wysokoreaktywnych ostrożność w kontaktach społecznych może mieć ułatwiać — utrudniać im funkcjonowanie. Podwyższona, nadmierowa w stosunku do okoliczności, ostrożność obciąża emocjonalnie i poznawczo, a mówiąc ogólniej — zakłóca regulację stymulacji i w efekcie regulację pobudzenia organizmu. Przyczyna tego typu zakłócenia regulacji stymulacji

tkwi wewnątrz jednostki; ma ona charakter wewnętrzny, nie jest bowiem wymuszona przez środowisko.

Przedstawiono też zakłócenia regulacji stymulacji i ich konsekwencje wymuszone przez środowisko zewnętrzne. Wówczas, gdy środowisko społeczne wywiera pewną presję różnicom w reaktywności odpowiadają zupełnie odmienne sposoby reagowania; niskoreaktywne osoby reagują oporem, a wysokoreaktywne — uległością. Uległość wobec względnie trwałych wymagań otoczenia może prowadzić do przyswojenia pewnych mechanizmów osobowości wbrew możliwościom jednostki. Taka wewnętrzna niepójność może stale skłaniać jednostkę do aktywności, której fizycznie i emocjonalnie nie jest w stanie poddać. Jest to przejaw wewnętrznej niespójności (badania Eliasza i Wrześniewskiego oraz Eliasza i Cofta).

Wewnętrzna niespójność jest miejscem „zapalnym”, wewnętrznym źródłem zakłóceń w regulacji stymulacji; jego przyczyną tkwi jednak w presji otoczenia społecznego. Okazuje się, że zlokalizowano jeszcze inne takie miejsce „zapalne”. Stwierdzono, że struktura motywów charakterystyczna dla osób wysokoreaktywnych z wzorem A, przypominam — z narzuconym im wzorem A, zasadniczo różni się od struktury motywów u niskoreaktywnych osób z wzorem A (badania Eliasza). Typowe dla osób z wzorem A motywy zadaniowe i motywy kontroli skłaniające do aktywności silnie stymulującej są ponadto u wysokoreaktywnych osób skażone częstą aktualizacją motywów ipsocentrycznych. Dodatkowo silnie stymulują one podmiot. Przy tym część motywów ipsocentrycznych, tj. odnoszących się do poczucia własnej wartości jest często niezaspokojona. Frustracja tego typu motywów może prowadzić do egocentryzmu. To także może, poprzez trudności w kontaktach interpersonalnych, stanowić kolejne źródło obciążenia jednostki. Tego typu „zła” struktura motywów naraża jednostkę na obciążenie związane z częstymi napięciami emocjonalnymi wynikającymi z angażowania w sytuacjach pracy motywów ipsocentrycznych. Można zatem mówić o dwóch ogniskach „zapalnych”, na które narażone są wysokoreaktywne osoby ulegające otoczeniu, które nie uwzględnia ich możliwości. Jednym ogniskiem „zapalnym” jest wewnętrzna niespójność między temperamentem a osobowością, drugim — „zła” struktura wewnętrzna mechanizmów osobowości przyswajanych przez jednostkę wbrew jej naturze.

LITERATURA

- Bradburn, N. M. i Caplowitz, D. (1965). *Reports on happiness: A pilot study of behavior related to mental health*. Chicago: Aldine.
- Brandstätter H. (1989). Motives in everyday life situations: An individual difference approach. W: Hališch, F. i van den Bercken, J. H. L. (Red.), *International perspectives on achievement and task motivation* (str. 327-349). Amstredam: Swets & Zeitlinger.
- Brandstätter, H. (1994). Well-being and motivational person-environment fit: a time sampling study of emotions, *European Journal of Personality*, 8.
- Cofta, L. (1992). Zapotrzebowanie na stymulację jako czynnik modyfikujący wpływ wzoru zachowania A na zdrowie i jakość życia. Nie opublikowana praca doktorska. Warszawa: IP PAN.
- Czapiński, J. (1992). *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*. Poznań: Akademos.
- Elias, A. (1973). Zapotrzebowanie na stymulację a potrzeba osiągnięć, *Psychologia Wychowawcza*, 16, 5, 562-579.
- Elias, A. (1974). *Temperament a osobowość*. Wrocław: Ossolineum.
- Elias, A. (1981). *Temperament a system regulacji stymulacji*. Warszawa: PWN.
- Elias, A. (1987). Temperament contingent cognitive orientation towards various aspects of reality. [w:] Strelau, J., i Eysenck, H.J. (Red.), *Personality dimensions and arousal* (str. 197-213). New York: Plenum Publishing Co.
- Elias, A. (1990a). Broadening the concept of temperament: from disposition to hypothetical construct, *European Journal of Personality*, 4, 4, 287-302.
- Elias, A. (1990b). Temperament and environmental preconditions of aggressive behavior. [w:] Fusco, A., Battisti, F., Tomassoni, R. (Eds.), *Recent experiences in general and social psychology in Italy and in Poland* (str. 53-65). Milano: Franco Angeli.
- Elias, A. (1992a). Rola interakcji temperamentu i środowiska w rozwoju człowieka. [w:] Elias, A., i Marszał-Wiśniewska, M. (Red.), *Temperament a rozwój młodzieży* (str. 11-27). Warszawa: Wyd. IP PAN.
- Elias, A. (1992b). Czynniki warunkujące rozwój młodzieży w ujęciu psychologii ekologicznej. [w:] Elias, A., i Marszał-Wiśniewska, M. (Red.), *Temperament a rozwój młodzieży* (str. 228-240). Warszawa: Wyd. IP PAN.
- Elias, A. (1993). *Psychologia ekologiczna*. Warszawa: Wyd. IP PAN.
- Elias, A. (1995). Temperament a wartości i możliwości osób o wzorze A. [w:] Łukaszewski, W. (Red.), *W kręgu teorii czynności. Kolokwia Psychologiczne*, 5 (str. 180-207). Warszawa: IP PAN.
- Elias, A. i Cofta, L. (1992). Temperament a skłonność do chorób. [w:] Strelau, J., Ciarkowska, W. i Nęcka, E. (Red.), *Różnice indywidualne: możliwości i preferencje* (str. 65-80). Wrocław: Ossolineum.
- Elias, A. i Wrześniewski, K. (1986). Type A behavior pattern resulted from internal and external reinforcements. *Polish Psychological Bulletin*, 17, 1, 39-53.
- Elias, A. i Wrześniewski, K. (1988). *Ryzyko chorób psychosomatycznych: środowisko i temperament a wzór zachowania A*. Wrocław: Ossolineum.
- Elias, A. i Wrześniewski, K. (1991). Two kinds of Type A behavior pattern. [w:] Spielberger, C.D., Sarason, I.G., Strelau J. i Brebner, J. (Red.), *Stress and anxiety*, vol. 13 (str. 275-282). New York: Hemisphere Publishing Co.

- Eysenck, M. W. (1993). Cognitive factors in generalized anxiety disorder. *Acta Psychologica Fennica*, 13, 99-112.
- Glass, D. C. (1977). *Behavior patterns, stress and coronary disease*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Golińska, L. (1992). Dynamika zachowań i percepcji społecznej w sytuacji wzmożonej stymulacji zadaniowej. [w:] Eliasz, A. i Marszał-Wiśniewska, M. (Red.), *Temperament a rozwój młodzieży* (str. 183-210). Warszawa: IP PAN.
- Golińska, L. (1993). *Temperamentalne uwarunkowania percepcji społecznej*. Łódź: Wyd. UL.
- Jarymowicz, M. (1991). Czy jesteśmy egoistami. [w:] Kofta, M. i Szustrowa, T. (Red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć. Szkice z psychologii społecznej* (str. 103-140). Warszawa: PWN.
- Jenkins, C. D., Zyzansky, S. J. i Rosenman, R. H. (1979). *Jenkins Activity Survey. Manual*. New York: Psychological Corporation.
- Klonowicz, T. (1982). Potrzeba stymulacji. Analiza pojęcia. [w:] Strelau, J. (Red.), *Regulacyjne funkcje temperamentu* (str. 27-46). Wrocław: Ossolineum.
- Klonowicz, T. (1984). *Reaktywność a funkcjonowanie człowieka w różnych warunkach stymulacyjnych*. Wrocław: Ossolineum.
- Klonowicz, T. (1992). *Stres w Wieży Babel. Różnice indywidualne a wysiłek inwestowany w trudną pracę umysłową*. Wrocław: Ossolineum.
- Marszał-Wiśniewska, M. (1993). Dzienniczek Próbek Czasowych Hermanna Brandstättera. *Przegląd Psychologiczny*, 36, 4, 481-490.
- Ogińska-Bulik, N. (1989). Temperament a poznawcza koncentracja na bodźcach pochodzących z różnych sfer rzeczywistości. Nie opublikowana praca doktorska. Warszawa: IP PAN.
- Ogińska-Bulik, N. (1992). Temperament a poznawcza koncentracja na bodźcach pochodzących z różnych sfer rzeczywistości. [w:] Eliasz, A. i Marszał-Wiśniewska, M. (Red.), *Temperament a rozwój młodzieży* (str. 141-170). Wyd. IP PAN.
- Price, V. A. (1982). *Type A behavior pattern. A model for research and practice*. New York: Academic Press.
- Reykowski, J. (1992). *Procesy emocjonalne, motywacja, osobowość*. Warszawa: PWN.
- Schönplüg, W. (1991). Osoba o wysokim poziomie lęku jako ekspert w dziedzinie bezpieczeństwa. *Studia Psychologiczne*, 29, 2, 21-36.
- Strelau, J. (1969). *Temperament i typ układu nerwowego*. Warszawa: PWN.
- Strelau, J. (1970). Indywidualny styl pracy ucznia a cechy temperamentalne. *Kwartalnik Pedagogiczny*, 15, 59-77.
- Strelau, J. (1974). Koncepcja temperamentu jako poziomu energetycznego i charakterystyki czasowej zachowania. [w:] Strelau, J. (Red.), *Role cech temperamentalnych w działaniu* (str. 9-26). Wrocław: Ossolineum.
- Strelau, J. (1982). Temperament a osobowość: Związki i zależności. [w:] Strelau, J. (Red.), *Regulacyjne funkcje temperamentu* (str. 69-92). Wrocław: Ossolineum.
- Strelau, J. (1985). *Temperament — osobowość — działanie*. Warszawa: PWN.
- Strelau, J. (1988). Temperament dimensions as codeterminants of resistance to stress. [w:] Janisse, M.P. (Eds.), *Individual differences, stress, and health psychology* (str. 146-169). New York: Springer.
- Strelau, J. (1989). Individual differences in tolerance to stress: The role of reactivity. [w:] Spielberger, C.D., Sarason, I.G. i Strelau, J. (Eds.), *Stress and anxiety* (vol. 12. str. 155-166). Washington: Hemisphere.
- Strelau, J. (1992). *Badania nad temperamentem. Teoria, diagnoza, zastosowania*. Wrocław: Ossolineum.
- Strelau, J. (1993). The location of the regulative theory of temperament (RTT) among other temperament theories. [w:] Hettema, J. i Deary, I. (Eds.), *Foundations of personality* (str. 113-132). Dordrecht, NI: Kluwer.
- Strelau, J., Angleitner A., Bantelmann J. i Ruch W. (1990). The Strelau Temperament Inventory — Revised (STI-R): Theoretical considerations and scale development. *European Journal of Personality*, 4, 209-235.
- Strelau, J. i Eliasz, A. (1994). Temperament risk factor and Type A behavior pattern. [w:] Carey, W. i McDevitt, S. (Eds.), *Prevention and early intervention: Individual differences as risk factors for the mental health of children* (str. 42-49). New York: Bruner/Mazel.
- Strelau, J., Zawadzki B. i Angleitner A. (1995). Kwestionariusz Temperamentu PTS: Próba psychologicznej interpretacji podstawowych cech układu nerwowego według Pawłowa. *Studia Psychologiczne*, 33, 1/2, 9-48.
- Świętochowski, W. (1988). Niespecyficzne uwarunkowania komunikacji niewerbalnej w bezpośrednich interakcjach społecznych. Nie opublikowana praca doktorska. Warszawa: IP PAN.
- Świętochowski, W. (1992). Temperament i samokontrola emocjonalna a styl komunikowania się młodzieży szkolnej. [w:] Eliasz, A. i Marszał-Wiśniewska, M. (Red.), *Temperament a rozwój młodzieży* (str. 211-228). Wyd. IP PAN.
- Wrześniewski K., Zyzansky S. J. i Jenkins C. D. (1980). Polsko-amerykańskie badania nad wzorem zachowania stanowiącym czynnik ryzyka zawału serca. *Przegląd Psychologiczny*, 23, 1, 35-48.
- Zawadzki, B. (1992). Cechy temperamentu w ujęciu Regulacyjnej Teorii Temperamentu i ich pomiar metodą kwestionariusza. znie opublikowana praca doktorska. Warszawa: Uniwersytet Warszawski.
- Zawadzki, B. i Strelau, J. (1995). Podstawy teoretyczne, konstrukcja i własności psychometryczne inwentarza: „Formalna Charakterystyka Zachowania — Kwestionariusz Temperamentu”. *Studia Psychologiczne*, 33, 1/2; 49-96.