



Polish Journal of Applied Psychology

Nowe problemy psychologii

Redakcja naukowa:

Jolanta Kowal, Kiriakos Chatzipentidis

Tom 18/19, R. 2020/2021

Uniwersytet Wrocławski
Instytut Psychologii

Wrocław 2021

Nowe problemy psychologii

Przegląd zagadnień

Redakcja naukowa: Jolanta Kowal, Kiriakos Chatzipentidis

Uniwersytet Wrocławski, Instytut Psychologii

Wrocław 2021

Redakcja naukowa

Jolanta Kowal, Uniwersytet Wrocławski, Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych, Instytut Psychologii
Kiriakos Chatzิปentidis, Uniwersytet Wrocławski, Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych, Instytut Psychologii

English Proofreading Editor

Paweł Weichbroth

Korekta językowa

Anna Lubińska

Rada Naukowa

Małgorzata Włodarczyk (Editor), University of Wrocław
Augustyn Bańka, University of Social Sciences and Humanities, Faculty in Katowice
Maria Beisert, Adam Mickiewicz University, Poznań
Paweł Boski, Polish Academy of Sciences, Warszawa
Jolanta Kowal (Assistant to Statistic), Wrocław
Barbara Kożusznik, University of Silesia, Katowice
Barbara Krahé, University of Potsdam
Eugenia Mandal, University of Silesia, Katowice
Barbara Mróz, University of Opole
Zofia Ratajczak, Katowice School of Economics, Katowice
Maria Straś-Romanowska, University of Wrocław
Paul A. Toro, Wayne State University, Detroit
Stanisław Witkowski, Copper Region Vocational College, Lubin

ISBN 978-83-962965-2-8

ISSN 2354-0052

Wrocław 2021

Uniwersytet Wrocławski, Instytut Psychologii
ul. Dawida 1/36, 50-527 Wrocław
tel. +48 71 367 20 01, +48 71 367 18 14

e-mail: psychologia@uwr.edu.pl

Spis treści

Od Redakcji	8
From Editor	14
HISTORIA PSYCHOLOGII	
Iwona Koczanowicz-Dehnel Martha Muchow i jej pionierskie badania nad dzieckiem w wielkim mieście	21
Iwona Koczanowicz-Dehnel Personalizm Williama Sterna a współczesne spory o koncepcje rozwoju	36
PSYCHOLOGIA KLINICZNA, OSOBOWOŚCI I ROZWOJU CZŁOWIEKA	
Zbigniew Łoś Kwestionariusz do pomiaru u dorosłych retrospektywnych doświadczeń z ich rodzicami	49
Zbigniew Łoś Ankieta Biograficzna – możliwość kwestionariuszowego pomiaru doświadczeń wyniesionych przez dorosłych z ról pełnionych w grupach rówieśniczych w okresie dorastania	70
Zbigniew Łoś Niedoceniane w psychologii pojęcie roli grupowej	91
Agnieszka Widera-Wysoczańska Przemoc rozmyta, czyli śladów brak	105
Małgorzata Włodarczyk, Paweł Wolański Psychologiczna problematyka zjawiska tatuowania ciała	131
PSYCHOLOGIA JAKO NAUKA O ZACHOWANIU	
Marta Kowal, Agata Groyecka-Bernard, Michał Białek Nauki behawioralne nie pozwolą polecieć w kosmos, ale i tak są przydatne	147
Magdalena Kruk Przyjemnie jest być aktywnym. O roli pozytywnych emocji w warunkowaniu regularnego angażowania się w aktywność fizyczną	159

Magdalena Kruk	
Czy zachowania siedzące szkodzą naszemu zdrowiu psychicznemu? Wzajemne zależności pomiędzy zachowaniami siedzącymi a depresją	179
Karolina Dunaj	
Możliwość wykorzystania eyetrackingu jako metody do pomiaru płynności słownej	190
Anna Borkowska, Wojciech Milczarski	
Efekt SNARC. Przegląd aktualnych badań	198

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA I ZARZĄDZANIA

Sabina Barszcz	
Wpływ pozytywnych etykiet dotyczących cech sprawnościowych i wspólnotowych na sferę emocjonalną oraz motywację prospołeczną młodych dorosłych	215
Dorota Kanafa-Chmielewska	
Zachowania obywatelskie i kontrproduktywne a satysfakcja z pracy, zaufanie, wartości i pieniądze do dyspozycji wśród młodych Polaków, Hiszpanów, Francuzów i Włochów	239
Katarzyna Durniat	
Metodologiczne problemy pomiaru i diagnostyki mobbingu	278
Emilia Biesiada	
Pytania i teorie dotyczące efektu utopionych kosztów	294
Justyna Śniecińska	
Jak i dlaczego należy rozróżniać poszczególne aspekty wsparcia społecznego	305

CZŁOWIEK W ŚRODOWISKU WIRTUALNYM

Ryszard Poprawa, Laura Russak	
Zaspokojenie i frustracja podstawowych potrzeb psychologicznych a wzorce aktywności w Internecie	317
Joanna Piskorz, Mikołaj Sradomski	
Wpływ środowiska wirtualnego oraz zwolnionego oddechu na redukcję poziomu stresu	344
Joanna Piskorz, Marcelina Krawiec	
Zmiana postaw wobec osób w podeszłym wieku przy wykorzystaniu wirtualnej rzeczywistości	364

Od Redakcji

Nowe problemy psychologii – przegląd zagadnień

Niniejsza monografia koncentruje się na zagadnieniach związanych z identyfikacją i rozwojem nowych problemów psychologii we współczesnym świecie. Dostrzegamy konieczność dialogu między osiągnięciami psychologii a sektorem badawczym i edukacyjnym, także w szkolnictwie wyższym. Podkreślamy rolę badań w kształtowaniu trendów w zakresie wsparcia terapeutycznego, wychowania, roli i postrzegania jednostki oraz grup w społeczeństwie, także w zarządzaniu. W kolejnych częściach monografii rozważane są zagadnienia dotyczące nowego ujęcia historii psychologii, psychologii osobowości, psychologii klinicznej i rozwoju człowieka, jego zachowania w kontekście społecznym i w środowisku wirtualnym. Wspomniane badania były prowadzone we wrocławskim, psychologicznym środowisku naukowym, skupionym wokół Instytutu Psychologii na Uniwersytecie Wrocławskim, także z udziałem studentów i doktorantów.

Historia psychologii

W pierwszej części monografii Iwona Kocznowicz-Dehnel porusza zagadnienia historyczne w odniesieniu do personalizmu Williama Sterna, w relacji do współczesnych sporów o koncepcje rozwoju. Autorka przypomina początki psychologii jako samodzielnej nauki z uwzględnieniem problemów teoretycznych i metodologicznych, szczególnie podkreślając Sternowską integrację modelu badań ilościowych i jakościowych jako nowoczesnego systemu psychologii rozwojowej.

W następnym rozdziale Autorka analizuje wyniki pionierskich badań Marthy Muchow nad dzieckiem w wielkim mieście (w latach 30. XX wieku) w kontekście psychologii środowiskowej i rozwojowej, wskazując na to, w jaki sposób możemy odnosić korzyści z przeszłości i jak je można przenieść do badań prowadzonych współcześnie.

Psychologia osobowości, kliniczna i rozwoju człowieka

Następna sekcja monografii obejmuje nowe problemy w psychologii w badaniach dotyczących osobowości, zagadnień klinicznych i rozwoju człowieka.

Autor, Zbigniew Łoś, zwraca uwagę na niedoceniane w psychologii pojęcie roli grupowej w kontekście grup rówieśniczych, ich cech, ról oraz identyfikacji w grupie. Autor charakteryzuje dotychczasowe ujęcia teoretyczne oraz poddaje sugestii podejścia realistyczno-działaniowego, uwzględniającego przygotowanie narzędzi badawczych. Konsekwentnie do wspomnianej sugestii proponuje nowe narzędzia badawcze, czemu poświęcone są dwa następne rozdziały. Drugi rozdział sekcji dotyczy możliwości pomiaru doświadczeń, które dorośli wynieśli z ról pełnionych w grupach rówieśniczych w okresie dorastania. W trzecim rozdziale Autor prezentuje jeszcze jeden własny kwestionariusz do pomiaru u dorosłych retrospektywnych doświadczeń związanych z ich rodzicami, przywiązaniem i innymi doświadczeniami rodzinnymi.

Agnieszka Widera-Wysoczańska analizuje zagadnienia „przemocy rozmytej”, wypełniając lukę badawczą w tym zakresie, ponieważ niewielu badaczy omawia wspomniany temat w pracach naukowych. Autorka dokonała przeglądu literatury oraz analizy własnych doświadczeń terapeutycznych, w tym historii życia pacjentów małoletnich i dorosłych. Autorka podkreśliła, że rozpoznanie tych doświadczeń jest pierwszym krokiem do zapobiegania i przeciwdziałania przemocy.

W następnym rozdziale Autorzy, Małgorzata Włodarczyk i Paweł Wolański, podjęli psychologiczną problematykę zjawiska tatuowania ciała w odniesieniu do cech osobowości i motywów jednostek, które poddają się temu zabiegowi. Na podstawie analizy literatury Autorzy zarysowali ważniejsze aspekty związane z tym zjawiskiem, a także zdiagnozowali aktualne problemy psychologiczne dotyczące tatuowania ciała, które mogą stanowić inspirację do podjęcia dalszych badań.

Psychologia zachowania

Następna sekcja monografii poświęcona jest zagadnieniom psychologii zachowania.

W pierwszym rozdziale tej części monografii Marta Kowal, Agata Groyecka-Bernard i Michał Białek poświęcają miejsce badaniom behawioralnym, o których żartobliwie piszą, że nie „pozwoła polecieć w kosmos, ale i tak są przydatne”. Polemizują częściowo z poglądem Hansa IJzermana i współpracowników (2020) o dramatycznie niskim poziomie siły dowodowej nauk behawioralnych w kontekście interwencji kryzysowej. Autorzy argumentują, że interwencje behawioralne, szczególnie w czasie kryzysu, muszą być wdrożone natychmiast i powinny opierać się w większym stopniu na dowodach naukowych niż na wiedzy potocznej, dowodach anegdotycznych czy intuicji.

Magdalena Kruk analizuje, jak ważne jest, nie tylko dla zdrowia fizycznego, lecz także psychicznego, angażowanie się w aktywność fizyczną. Autorka stwierdza na podstawie doniesień literatury światowej, że od 2001 roku globalne wskaźniki angażowania się w aktywność fizyczną spadają, co ma negatywny wpływ na nasze zdrowie, otaczające środowisko, rozwój ekonomiczny oraz poczucie jakości życia. Według Autorki pozytywne emocje związane z aktywnością fizyczną istotnie przyczyniają się do wzrostu zaangażowania w jej uprawianie, jednak mało znane są inne czynniki. Ten problem przeznaczony jest do przyszłych badań.

W rozdziale trzecim Magdalena Kruk rozważa zależności pomiędzy zachowaniami siedzącymi a depresją. Autorka zauważa, że badań poświęconych tej konkretnej tematyce jest niewiele. Niektórzy badacze konkludują, że zachowania siedzące stanowią obecnie jedną z głównych przyczyn warunkujących rozmaite choroby przewlekłe, także te związane ze zdrowiem psychicznym, na przykład z powstawaniem depresji. Jednakże badań jest zbyt mało i Autorka odnotowuje ten problem do podjęcia w przyszłych badaniach.

W następnym rozdziale Karolina Dunaj porusza problematykę możliwości wykorzystania tzw. eyetrackingu, czyli narzędzia używanego do rejestrowania ruchów gałek ocznych jako metody do pomiaru płynności słownej. Autorka podkreśla, że okulografia (eyetracking) jest także przydatny przy pomiarze zdolności językowych i sugeruje wykorzystanie go do opracowania narzędzia użytecznego w wielu warunkach, niezależnych od czynników zewnętrznych.

W ostatnim rozdziale sekcji Anna Borkowska i Wojciech Milczarski dokonują przeglądu literatury naukowej na temat tzw. efektu SNARC, czyli zjawiska przestrzenno-numerycznego związanego z szybkością reakcji na liczby. Jest to efekt czasu reakcji ujawniający się podczas oceny parzystości liczb, stanowiący dowód potwierdzający istnienie orientacji umysłowej na osi liczbowej. Z przeglądu literatury wynika, że efekt SNARC może być w prosty sposób modyfikowany poprzez zmianę rodzaju zadania. Autorzy sugerują jednak, że potrzebne są kolejne badania, by zweryfikować otrzymane wyniki i stworzyć wiarygodny model obliczeniowy.

Psychologia społeczna i psychologia zarządzania

Przegląd nowych problemów w psychologii społecznej rozpoczyna Sabina Barszcz, analizując wpływ pozytywnych etykiet dotyczących cech sprawnościowych i wspólnotowych na sferę emocjonalną oraz motywację prospołeczną młodych dorosłych. Autorka przeprowadzała badania na temat wpływu pozytywnej etykiety dotyczącej cech sprawnościowych i wspólnotowych na sferę afektywną i motywację prospołeczną młodych dorosłych. W badaniu nie wykazano wpływu treści

informacji zwrotnych wykorzystywanych w manipulacji eksperymentalnej na samopoczucie emocjonalne uczestników i poziom motywacji prospołecznej.

W drugim rozdziale Dorota Kanafa-Chmielewska opisuje swoje badania na temat zachowań obywatelskich i kontrproduktywnych w relacji do satysfakcji z pracy, zaufania, wartości i pieniędzy do dyspozycji wśród studentów – Polaków, Hiszpanów, Francuzów i Włochów. Badania przeprowadzono w ramach współpracy z zagranicznymi uniwersytetami. Autorka ustaliła, że istnieją różnice międzykulturowe pomiędzy studentami wspomnianych narodowości w zakresie przejawiania zachowań obywatelskich i kontrproduktywnych. W każdej grupie narodowej zachowania obywatelskie wiążą się jednak ujemnie z kontrproduktywnymi.

Katarzyna Durniat rozważa metodologiczne problemy pomiaru i diagnostyki mobbingu w kontekście psychologii zarządzania. Autorka dokonuje krytycznej i metodologicznej analizy operacjonalizacji, kulturowej uniwersalności (*versus* specyfiki) oraz metodyki i metod pomiaru i diagnostyki mobbingu jako fenomenu interakcyjnego. Przedstawiła także autorski kwestionariusz SDM do pomiaru wspomnianego zjawiska, uwzględniający wskaźniki behawioralne oraz poznawczo-emocjonalne.

Emilia Biesiada zgłębia z kolei zainteresowanie tak zwanym efektem utopionych kosztów, pozornie irracjonalnych zachowań, w relacji do zarządzania wrażeniami, uwzględniając aspekty spójności i przewidywalności. Autorka wyjaśnia, że zjawisko polega na kontynuowaniu raz podjętego działania mimo braku pożądaných efektów czy wręcz faktu, że może ono powodować lub zwiększać poniesione już szkody. Autorka sugeruje, że uleganie efektowi utopionych kosztów przynosi korzyści autoprezentacyjne.

Justyna Śniecińska analizowała zagadnienia wsparcia społecznego w kontekście problemów definicyjnych, podając propozycje ich rozwiązania. Rozróżnia także poszczególne aspektów wsparcia społecznego oraz podaje propozycje konkretnych pojęć, takich jak spostrzegane otrzymane wsparcie, spostrzegana globalna dostępność wsparcia, spostrzegana dostępność wsparcia w konkretnej relacji. Autorka definiuje spostrzegane otrzymywane wsparcie jako ilość pomocy, którą jednostka uważa, że uzyskała ze swojego otoczenia społecznego.

Człowiek w środowisku wirtualnym

W ostatniej części monografii rozważane są zagadnienia związane z miejscem i problemami człowieka w świecie wirtualnym.

Ryszard Poprawa i Laura Russak analizują problematykę zaspokojenia i frustracji podstawowych potrzeb psychologicznych w odniesieniu do wzorców aktywności w Internecie, z mediacyjną funkcją oczekiwań efektów korzystania z Internetu. Autorzy na podstawie własnych badań zaobserwowali, że wzrost frustracji i zmniejszenie zaspokojenia potrzeb więzi oraz kompetencji oddziałuje na formowanie hedonistyczno-kompensacyjnych wzorców aktywności internetowej. Wykazano także pośredniczący wpływ w tej relacji, poza oczekiwaniami hedonistycznymi i kompensacyjnymi, oczekiwań interpersonalnych wobec tych aktywności. Autorzy konkludują, że wpływ frustracji i zaspokojenia potrzeb na wskazane wzorce aktywności w Internecie jest istotny, lecz w niewielkim stopniu wyjaśnia wspomniane zachowania, co należałoby zgłębić w przyszłych badaniach.

Joanna Piskorz i Mikołaj Sradomski przedstawiają wyniki własnych badań, dotyczących wpływu środowiska wirtualnego oraz zwolnionego oddechu na redukcję poziomu stresu. Autorzy wykazują, że wirtualna rzeczywistość (VR) jest narzędziem, które może być wykorzystywane w procesie obniżania poziomu stresu, podobnie jak pogłębiony oddech przeponowy. Autorzy wnioskują, że połączenie oddechu przeponowego z odmiennymi środowiskami wirtualnymi różnicuje poziom redukcji stresu. Obniżanie poziomu stresu z udziałem VR może być przydatne w prywatnym użytku domowym, a także stać się elementem systemowej opieki nad osobami szczególnie narażonymi na przewlekły stres.

Ostatni rozdział monografii, napisany przez Joannę Piskorz i Marcelinę Krawiec, dotyczy zagadnienia wpływu ucieleśniania w wirtualnej rzeczywistości sylwetki osoby starszej na postawy mężczyzn względem osób w podeszłym wieku. Autorki wykonały eksperyment, w którym wykorzystano specjalnie do tego celu stworzone aplikacje. Wyniki wykazały, że grupa eksperymentalna, ucieleśniająca awatara osoby starszej, wykazała mniej negatywne i ageistyczne postawy względem grupy stygmatyzowanej w porównaniu do grupy kontrolnej, która wcielała się w awatara osoby młodej. Autorki konkludują, że wirtualna rzeczywistość może być skutecznym narzędziem zmiany postawy wobec osób starszych. Wniosek ten ma szczególne znaczenie w dobie starzejącego się społeczeństwa i ogólnie negatywnych postaw młodych ludzi wobec seniorów.

Podsumowanie

Z pewnością niniejsza monografia nie wyczerpuje wszystkich aktualnych oraz istotnych trendów w dziedzinie nowożytnej psychologii, jednak omawia interesujące zagadnienia związane z wymiarami rozwoju człowieka w różnych kontekstach. Poruszono tutaj zagadnienia osobowości i rozwoju

człowieka, jego zachowań, miejsca i problemów w społeczeństwie, także w odniesieniu do świata wirtualnego i historii. Szczególne miejsce zajmuje problematyka psychologii klinicznej.

Tom zawiera najnowsze wyniki badań, które odzwierciedlają obecne potrzeby indywidualne i społeczne, w ujęciu interdyscyplinarnym i międzykulturowym. Monografia ta jest próbą odpowiedzi na niektóre ważne pytania dotyczące rozwoju człowieka w kontekście indywidualnym, społecznym oraz klinicznym i pomaga wypełnić luki w tej dziedzinie w nauce i praktyce poprzez podejście interdyscyplinarne.

Wyrażamy głęboką nadzieję, że niniejsza monografia przyczyni się do szerszej społecznej i naukowej dyskusji na tematy teoretyczne i praktyczne dotyczące nowych problemów psychologii w powiązaniu z innymi dyscyplinami. Zagadnienia poruszane w tomie mogą znaleźć odbiorców w obu przypadkach i mogą być pomocne nie tylko psychologom – teoretykom, praktykom, w tym terapeutom, lecz także pedagogom, specjalistom w zakresie zarządzania, a nawet politykom czy praktykom biznesu.

Jolanta Kowal i Kiriakos Chatzikipentidis

From Editor

Advances in Psychology. An overview of current issues and trends

This monograph focuses on identifying and developing new frontiers in psychology in the contemporary world. First and foremost, we recognize the need for a dialogue between the achievements of psychology and the research and education sector, also in higher education. Moreover, we emphasize the role of research in shaping trends in therapeutic support, upbringing, the role and perception of individuals and groups in society, and management. In the following parts of the monograph, issues concerning the new approach to the history of psychology, psychology of personality, clinical psychology and human development, and human behavior in the social context and the virtual environment are discussed. The research above was conducted in the psychological research community in Wrocław, centered around the Institute of Psychology at the University of Wrocław, with students' participation.

History of psychology

In the first part of the monograph, Iwona Koczanowicz-Dehnel deals with historical issues about the personalism of William Stern about contemporary disputes about development concepts. The author recalls the beginnings of psychology as an independent domain of studies, taking into account theoretical and methodological problems, emphasizing Stern's integration of the quantitative and qualitative research model as a modern system of developmental psychology.

In the next chapter, the author analyzes the results of Martha Muchow's pioneering research on a "child in a big city" (in the 1930s) in the context of environmental and developmental psychology, showing how we could benefit from the past and how they can be transferred to contemporary research.

Psychology of personality, clinical issues, and human development

The next section of the monograph covers new problems in psychology in research on personality, clinical issues, and human development.

Zbigniew Łoś draws attention to the concept of group role, underestimated in psychology, in peer groups, their features, roles, and identification. The author characterizes the theoretical approaches to date and suggests a realistic-action approach, taking into account the preparation of research tools. Consequently, the author puts forward new research tools devoted to the following two chapters in line with the suggested above. The second chapter of the section deals with the possibility of measuring the experiences that adults have gained from roles performed in peer groups during adolescence. In the third chapter, the author presents another proprietary questionnaire for measuring retrospective experiences of their parents, attachment, and other family experiences in adults.

Agnieszka Widera-Wysoczańska analyzes the issues of “blurred violence”, filling the research gap in this area because few researchers discuss this topic in scientific works. The author reviews the literature and analyzes her own therapeutic experiences, including the life stories of juvenile and adult patients. The author emphasizes that recognizing these experiences is the first step to preventing and counteracting violence.

In the next chapter, the authors, Małgorzata Włodarczyk and Paweł Wolański, take up the psychological issue of the phenomenon of body tattooing concerning personality traits and the motives of individuals who undergo this treatment. Based on the literature analysis, the authors outline more critical aspects of this phenomenon and diagnose current psychological problems related to body tattooing, inspiring further studies.

Psychology of behavior

This section of the monograph is devoted to the psychology of behavior.

In the first chapter of this part of the monograph, Marta Kowal, Agata Groyecka-Bernard, and Michał Bialek devote their space to behavioral research. The authors jokingly argue that: “behavioral sciences will not make us build rockets, but yet they have a lot to offer”. They partially argue with Hans IJzerman and colleagues’ (2020) view about the dramatically low level of behavioral science evidence in the context of crisis intervention. The authors argue that behavioral interventions, especially in times of crisis, must be implemented immediately and based more on scientific evidence than on common knowledge, anecdotal evidence, or intuition.

Magdalena Kruk analyzes how important it is, not only for physical but also mental health, to engage in physical activity. Based on world literature reports, the author states that since 2001 the global rates of engaging in physical activity have been falling, negatively impacting our health, the surrounding environment, economic development, and the sense of the quality of life.

According to the author, positive emotions related to physical activity significantly contribute to the increased involvement in its activity; however, other factors are little known. This issue is addressed in future research.

In chapter three, Magdalena Kruk considers the relationship between sedentary behavior and depression. The author points out that little research is devoted to this particular subject. Some indicate that sedentary behavior is currently one of the leading causes of various chronic diseases, including mental health, such as depression. However, there is too little research, and the author addresses this problem in future research.

In the next chapter, Karolina Dunaj deals with the issue of the possibility of using the so-called eye-tracking, i.e., a tool used to record eye movements as a method of measuring verbal fluency. The author emphasizes that eye tracking is also helpful in measuring language skills and suggests using it to develop a valuable tool under many conditions, independent of external factors.

In the last chapter of the section, Anna Borkowska and Wojciech Milczarski review the scientific literature on the so-called SNARC effect, i.e., the spatial-numerical phenomenon related to the speed of response to numbers. The SNARC effect is the reaction time effect of the parity evaluation and is evidence of mental orientation on the number line. The results from the literature review show that the SNARC effect can be easily modified by changing the type of task. However, the authors suggest that more research is needed to verify the obtained results and create a reliable computational model.

Social psychology and psychology of management

Sabina Barszcz begins the review of new problems in social psychology by analyzing the impact of positive labels on fitness and community traits on the emotional sphere and pro-social motivation of young adults. The author researches the impact of positive etiquette regarding fitness and community traits on young adults' affective sphere and pro-social motivation. The study relates the content and feedback impact in the experimental manipulation on the emotional well-being of the participants and the level of pro-social motivation.

In the second chapter, Dorota Kanafa-Chmielewska describes her research on civic and counterproductive behavior concerning job satisfaction, trust, values, and money available among students – Poles, Spaniards, French, and Italians. The research was carried out in cooperation with foreign universities. The author explores intercultural differences between the students of the

nationalities mentioned above in showing civic and counterproductive behavior. However, civic behavior is negatively associated with counterproductive in every national group.

Katarzyna Durniat considers the methodological problems of mobbing measurement and diagnosis in the context of management psychology. The author provides a critical and methodological analysis of operationalization, cultural universality (vs. specificity), and methods of measuring and diagnosing mobbing as an interactive phenomenon. She also presented the author's SDM questionnaire to measure the phenomenon above, taking behavioral and cognitive-emotional indicators into account.

In turn, Emilia Biesiada explores the so-called effect of sunk costs, seemingly irrational behavior, on the management of impressions, considering aspects of consistency and predictability. The author explains that the phenomenon consists in continuing the action taken once, despite the lack of the desired effects, or even the fact that it may cause or increase the damage already suffered. The author suggests that succumbing to sunk costs brings self-presentation benefits.

Justyna Śniecińska analyzes social support issues in the context of definition problems, providing suggestions for solving them. It also distinguishes individual aspects of social support and proposes specific concepts, such as perceived support received, perceived global availability of support, and perceived support in a specific relationship. Author of, among others, defines perceived support received as the number of help individuals believe they have received from their social environment.

A human individual in a virtual environment

In the last part of the monograph, issues related to the place and problems of humans in the virtual world are discussed.

Ryszard Poprawa and Laura Russak analyze the issues of moving and frustrating basic psychological needs concerning Internet activity patterns, with the mediating function of the expectations of the effects of Internet use. Based on their research, the authors have observed that the increase in frustration and the reduction in satisfying the needs of ties and competencies which has an impact on the formation of hedonistic-compensatory patterns of Internet activity. Apart from hedonistic and compensatory expectations, a mediating influence on this relationship was demonstrated regarding the interpersonal expectations towards these behaviors, which authors will address in future research.

Joanna Piskorz and Mikołaj Sradomski present the results of their research on the impact of a virtual environment and slow breathing on the reduction of stress levels. The authors show

that virtual reality (VR) is a tool that can be used to reduce stress levels, just like deep diaphragmatic breathing. The authors conclude that the combination of diaphragmatic breathing with different virtual environments differentiated the level of stress reduction. Reducing the stress level with VR participation could be helpful in private home use and become an element of systemic care for people particularly exposed to chronic stress.

The last chapter of the monograph, written by Joanna Piskorz and Marcelina Krawiec, deals with the influence of the embodiment of an older adult in virtual reality on men's attitudes towards the elderly. The authors' experiment in which information and communication technology (ICT) applications were specially created for this purpose. The experimental group embodying the avatar of an older adult shows less negative and ageistic attitudes towards the stigmatized group than the control group, which impersonated the avatar of a young person. The authors conclude that virtual reality could be an effective tool for changing attitudes towards the elderly. This conclusion is of particular importance in the age of an aging society and generally negative attitudes of young people towards seniors.

Summary

Indeed, this monograph does not exhaust all the current and significant trends in modern psychology, but it does discuss exciting issues related to the dimensions of human development in various contexts. It deals with the issues of personality and human development, human behavior, place, and problems in society, also with the virtual world and history. The issues of clinical psychology occupy was given a special place.

The volume contains the latest research results that reflect the current individual and social needs in an interdisciplinary and intercultural perspective. The present monograph tries to answer some crucial questions about human development in the individual and society, and clinical context and helps fill the gaps in this field in science and practice through an interdisciplinary approach.

We sincerely hope that this monograph will contribute to a broader social and scientific discussion on theoretical and practical topics regarding new problems in psychology in connection with other disciplines. The issues discussed in the volume can find recipients in both cases: psychologists – theoreticians, practitioners, including therapists, educators, specialists in management, and even politicians or business practitioners.

Jolanta Kowal and Kiriakos Chatzipeitidis

HISTORIA PSYCHOLOGII

Iwona Koczanowicz-Dehnel

Uniwersytet Wrocławski

Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych

Instytut Psychologii

ORCID: 0000-0002-1825-4952

Martha Muchow i jej pionierskie badania nad dzieckiem w wielkim mieście

Streszczenie

Celem artykułu jest przedstawienie zapomnianego projektu badań nad dzieckiem w dużym mieście, zrealizowanego przez Marthę Muchow w latach 30. XX wieku. Zanalizowane zostaną przyczyny wyeliminowania tych nowatorskich badań z głównego nurtu psychologii rozwojowej oraz środowiskowej. W pierwszej części zaprezentowana będzie teoretyczna podstawa projektu badawczego, a następnie omówiony zostanie przebieg badań i zastosowane metody. Artykuł zakończy się wnioskami dotyczącymi stosunku psychologii do swojej historii ze wskazaniem na to, w jaki sposób możemy korzystać z przeszłości i jakie korzyści odniosą z tego współcześni badacze.

Słowa kluczowe

historia psychologii, Muchow, psychologia środowiskowa, psychologia rozwojowa

Wstęp

W „American Journal of Psychology” ukazał się artykuł pod tytułem *History's Mysteries Demystified. Becoming a Psychologist-Historian* (Vaughn-Blount, Rutherford, Baker i Johnson, 2009), w którym zostały przedstawione argumenty wskazujące na potrzebę synergii między psychologią a jej historią. To, że psycholog potrzebuje wiedzy na temat historycznego rozwoju swojej dyscypliny, determinuje wyrażony w artykule pogląd, iż nikt nie powinien być nazywany psychologiem bez dokładnej znajomości historycznego aspektu tej nauki. Rozwój psychologii nie przebiegał nigdy w sposób linearny, polegający na stopniowym przyroście wiedzy. Wręcz przeciwnie – historia psychologii przepelniona jest zapomnianymi teoriami i badaniami. Przyczyny takiego stanu rzeczy tkwią w dość powszechnym przekonaniu, że psychologia, jak być może żadna inna nauka, była

mocno uwikłana w historię społeczną XX wieku. Na przełomie lat 70. i 80. mienionego wieku dokonała się zmiana w postrzeganiu przeszłości psychologii. Zerwanie z tradycją historiograficzną, opartą na figurach „wielki człowiek”, „wielka data”, ukazującą nieprzerwany ciąg sukcesów psychologii w drodze do wiedzy obiektywnej, pozwoliło psychologom na nowo spojrzeć na rozwój swojej dyscypliny. Wskazują na to prace takich badaczy jak: Kurt Danziger (1990, 1994, 1997, 2008, 2013), Roger Smith (1998, 2013), Graham Richards (1987, 2010), Martin Kusch (1995, 1999) oraz Laurel Furumoto (1989). Jednym z aspektów nowego spojrzenia na przeszłość psychologii było ukazanie pewnych dotychczas pomijanych wątków, niepasujących do tradycyjnych opisów postępu tej nauki. Wzorcowym przykładem tego jest związek psychologii z ideologią (Geuter, 1992), co w szczególności wpłynęło na kształt współczesnej psychologii. Oddziaływały na to również czynniki pozanaukowe, jak chociażby wielka emigracja psychologów niemieckich do Stanów Zjednoczonych Ameryki w okresie rządów faszystowskich w Niemczech. Wpływ niemieckich naukowców na kształt amerykańskiej psychologii jest bezsporny i dobrze udokumentowany (por. Wellek, 1968). Zupełnie zapomniani zostali jednak psychologowie, którzy pozostali w Niemczech i byli skazani na czasami tragiczny los. Przykładem może być historia Marthy Muchow, współpracownicy Williama Sterna, Aryjki, która doświadczyła prześladowania ze strony nazistów za sam fakt pracy badawczej w zespole Sterna i więzi towarzyskich łączących ją z innymi członkami hamburskiej grupy psychologów, na przykład z Heinzem Wernerem.

Życie i twórczość Marthy Muchow (1892–1933)

Martha Muchow urodziła się w 1892 roku w Hamburgu, w rodzinie o czysto niemieckich korzeniach. Po ukończeniu szkoły średniej w roku 1912 i odbyciu rocznego kursu zakończonego egzaminem nabyła uprawnienie do wykonywania zawodu nauczyciela. Jej pierwszą pracą była posada nauczycielki w szkole podstawowej dla dziewcząt w Tondern (Dania). Po dwuletnim pobycie w Danii Muchow wróciła do Hamburga z zamiarem podjęcia dalszego kształcenia w zawodzie nauczyciela. W tym czasie w Hamburgu było to możliwe jedynie w Instytucie Kolonialnym, będącym instytucją publiczną organizującą różnego rodzaju formy nauczania, w tym również dla nauczycieli. W 1916 roku na dyrektora Instytutu został mianowany William Stern, już wówczas znany psycholog, autor wielu prac z tej dziedziny. Zadanie Sterna polegało na przekształceniu Instytutu Kolonialnego w uniwersytet, co stało się w 1919 roku (Hardesty, 1976; Probst, 2014). Od początku swojego pobytu w Hamburgu Stern poszukiwał osób, które będą wraz z nim prowadzić badania z zakresu psychologii, szczególnie z psychologii rozwojowej oraz psychologii stosowanej. Muchow była jedną z pierwszych osób, które dołączyły do zespołu Sterna,

początkowo jako asystentka-wolontariusz, gdyż pracowała na pełny etat jako nauczycielka w szkole podstawowej. Jej pierwsza praca badawcza polegała na przygotowaniu dla nauczycieli kwestionariusza niezbędnego do wyboru uczniów uzdolnionych. Zawarte były w nim dokładne wskazówki umożliwiające uważne obserwowanie uczniów, mające na celu odkrycie ich specjalnych zdolności i pozwalające im na szybkie nauczenie się języka obcego. W tym czasie Muchow dbała również o własny rozwój naukowy, uczęszczając na wykłady z zakresu psychologii oraz filozofii w nowo powstałym uniwersytecie. Jej zainteresowania naukowe i duże zaangażowanie w prace badawcze spowodowały, że Stern poprosił władze oświatowe o przyznanie jej rocznego urlopu naukowego w celu napisania pracy doktorskiej z zakresu psychologii edukacji. Materiał badawczy, który analizowała Muchow, to stworzone przez nią protokoły obserwacji uczniów prowadzonych przez nauczycieli. Początkowo celem badań nad kwestionariuszami było poprawienie i rewizja samej metody, lecz Muchow zauważyła problem wydający się w dotychczasowych badaniach edukacyjnych całkowicie zaniedbany. Wszystkie wcześniejsze prace nad procesem nauczania koncentrowały się jedynie na uczniu, zapominając o tym, że nauczanie jest pewną formą interakcji między uczniem a nauczycielem. Badając jedynie ucznia, nie otrzymamy pełnego obrazu procesu nauczania. Jego zrozumienie wymaga więc uwzględnienia zdolności nauczycieli do nauczania. W tym celu Muchow przeprowadziła badania, w których obie strony procesu nauczania badane były jednocześnie. Wyniki swoich badań opublikowała w książce *Studien zur Psychologie des Erziehers*, będącą podstawą uzyskania przez nią stopnia doktora w roku 1923.

Od tego momentu kariera naukowa Muchow nabrała rozmachu. Młoda doktor zaangażowała się w różne projekty badawcze, których wspólny mianownik stanowiło badanie obszaru między doświadczeniem wewnętrznym a obiektywnym środowiskiem, formowanym podczas procesu konwergencji. Przykładem tego było badanie aktywności poznawczej dzieci, mierzonej standardowymi testami do badania uzdolnień w warunkach naturalnych nadmorskiego obozu letniego. Muchow interesowało, w jaki sposób warunki pogodowe (na przykład silne wiatry) oraz aktywności dzieci (kąpiele i zabawy na piasku) wpływają na poszczególne zadania poznawcze. Wyniki, które uzyskała, nie były dostatecznie dopracowane; opierały się na wstępnej analizie danych i ograniczały się do jednej z trzech badanych grup. Nie przedstawiono szczegółowego ilościowego zbioru danych. Wohlwill (1985) wskazuje jednak, że niektóre wyniki osiągnięte przez Muchow zasługują na uwagę, jak chociażby ustalenie zależności między takim aktywnościami dzieci, jak kąpiele morskie, a czasem reakcji i precyzją działań sensomotorycznych, które uległy usprawnieniu. Ta sama aktywność dziecka zmniejszyła koncentrację uwagi oraz wrażliwość dotykową. Muchow zaobserwowała również specyficzny efekt: pomimo obniżenia poziomu uwagi dla większości chłopców kąpiele morskie wpłynęły na polepszenie wyniku w zadaniach

arytmetycznych. Jeden z badanych stwierdził nawet: „liczby same się ślizgają, nie trzeba ich nawet obliczać, tylko pisać” (Muchow, za: Wohlwill, 1985, s. 203). Silne wiatry spowodowały natomiast zmiany w ogólnej drażliwości dziecka, utratę kontroli emocjonalnej oraz zwiększoną nadpobudliwość. W opinii Wohlwilla badania Muchow nad tak specyficznym wpływem środowiska na aktywnością poznawczo- emocjonalną dziecka były nie tylko nowatorskie, lecz także unikatowe. Nikt bowiem nie przedstawił dotąd badań nad dzieckiem w aspekcie interakcji środowisko–człowiek (1985).

Realizując projekt badawczy w warunkach naturalnych letniego obozu dla dzieci, Muchow miała świadomość braków metodologicznych i teoretycznych swojego projektu. Rodziła się zatem potrzeba znalezienia mocnego zaplecza teoretycznego i spójnej z nim metodologii. Inspiracje teoretyczne Muchow odnalazła w pracach Williama Sterna i Jakoba von Uexküll, pozwalających jej na skonstruowanie planu badawczego, w którym część metodologiczna ściśle odpowiadała przesłaniu teoretycznemu. Pierwsze badania pilotażowe zostały przeprowadzone przez nią w latach 1928 i 1929. Koncentrowały się one na analizie zachowań dzieci w wielkim mieście. Początkowo Muchow interesowała się jedynie związkiem między dzieckiem a światem (miastem), lecz dostrzegła, że w relacji dziecko–miasto, miasto nie jest samo w sobie światem dziecka: „Miasto wchodzi w kontakt z osobą (dzieckiem) przez kolejne konwergencje. Świat, którym żyje miejskie dziecko, tak jak dzieje się z jakimkolwiek «światem żywym» jest szczególnym życiem, które ma miejsce pomiędzy osobą i światem. W związku z tym celem nie było już badanie jak świat miejski, opisany w określony sposób, wpływa na dzieci, które tam mieszkają, ale pokazanie, w jaki sposób dzieci przekształcają «miasto» w swoje otoczenie, a także w jaki sposób «świat przeżywany przez dziecko» reprezentuje miasto” (Muchow i Muchow, 1935/2015, s. 60–61). Badania nad dzieckiem w wielkim mieście zostały przeprowadzone w latach 1930–1932 przez Muchow i studentów uczestniczących w prowadzonym przez nią seminarium. Miejscem badania były Hamburgu i Barmbeku. Muchow planowała napisać książkę na podstawie otrzymanych wyników i opublikować ją 1934 roku.

Wszystkie te plany naukowe uległy załamaniu po tragicznych wydarzeniach z 1933 roku. Po objęciu władzy przez Hitlera atmosfera wrogości wobec uczonych pochodzenia żydowskiego spotęgowała się z dnia na dzień. Siódmego kwietnia 1933 roku rząd wydał rozporządzenie *Zur Wiederherstellung des Berufsbeamtentums*, dotyczące zatrudnienia w służbie cywilnej. Zgodnie z § 3 tego rozporządzenia wszystkie osoby niearyjskiego pochodzenia powinny przejść na emeryturę (Ash i Söllner, 1995). Zaraz po tym senat uniwersytetu w Hamburgu podjął decyzję zakazującą Sternowi prowadzenia wykładów oraz kursu letniego (Geuter, 1992). Wkrótce Stern został odwołany ze stanowiska dyrektora Instytutu Psychologii. Rektor wydał rozporządzenie zabraniające mu wstępu

na teren uniwersytetu, a wszystkie książki Sterna i innych niemieckich psychologów pochodzenia żydowskiego w trybie natychmiastowym zostały usunięte z biblioteki Instytutu. Studentów ostrzeżono, by nie utrzymywali kontaktów ze Sternem i innymi naukowcami pochodzenia żydowskiego, ponieważ są to „osoby szkodliwe” (*Schädlinge*). Martha Muchow została wezwana 25 września 1933 roku na rozmowę z nowym dyrektorem Instytut Psychologii, Gustawem Deuchlerem, który poinformował ją, że ze względu na jej poglądy i więzi społeczne łączące ją z naukowcami pochodzenia żydowskiego, takim jak Stern i Werner, pochodzenie czysto aryjskie nie gwarantuje jej dalszego zatrudnienia na Uniwersytecie Hamburgskim, lecz może powrócić do pracy nauczyciela. Nakazano jej również uczestniczyć w ceremonii przejścia Instytut Psychologii przez nowe kierownictwo, które postawiło sobie jasny cel dalszego rozwoju Instytutu jako placówki edukacyjnej nazistowskiej ideologii. Dwa dni później Martha Muchow popełniła samobójstwo. Uroczystość ceremonii pogrzebowej jeszcze bardziej podkreśliła tragiczność jej losu. Sternowi zabroniono uczestnictwa w pogrzebie i wbrew woli jej jedyne go krewnego, brata Hansa, pogrzeb miał charakter państwowy z powiewającą na maszcie flagą partii nazistowskiej (Wohwill, 1985).

Dwa lata po opisanych wydarzeniach Hans Muchow podjął działania zmierzające do wydania książki siostry. Uporządkował on pozostawiony przez nią materiał, napisał przedmowę i w 1935 roku dzieło *Der Lebensraum des Großstadtkindes* ujrzało światło dzienne. Czasy historyczne nie sprzyjały zainteresowaniom innych badaczy tymi pionierskimi badaniami, które w sposób wyjątkowy łączyły psychologię środowiskową z psychologią rozwojową. Przez wiele lat pozostawały całkowicie zapomniane¹.

Perspektywa teoretyczna: pojęcie środowiska (*Umwelt*)² i świata osobowego (*Gelebte welt*)

1. *Umwelt* – środowisko

Jakob von Uexküll, znakomity biolog pochodzenia estońskiego, pracujący w laboratoriach Heidelbergu i Neapolu, autor wielu prac, między innymi *Umwelt und Innenwelt der Tiere* (1909), *Theoretische Biologie* (1920), zajmował się badaniem subiektywnej percepcji oraz zachowań różnych gatunków zwierząt w ich środowisku naturalnym. Uważał, że aktywność żywych organizmów

¹ Dopiero w latach 70. XX wieku badania Muchow zostały na nowo odkryte przez niemieckich psychologów i od tego momentu jej książka była wznawiana trzykrotnie (w latach 1978, 1998 i 2012).

² We współczesnej literaturze niektórzy autorzy używają terminu *Umwelt* (jak w oryginale niemieckim) inni zaś *umwelt* (argumentując, że słowo to zostało znaturalizowane w języku angielskim). W tym artykule zdecydowałam się na formę oryginalną – *Umwelt*.

uwarunkowana jest znaczeniem obiektów w świecie, nadawanym im przez nie w celu podjęcia odpowiedniego działania. W tym sensie Uexküll nie podtrzymywał twierdzenia o uniwersalności nauki przyrodniczej głoszącego, że podejście do wszystkich form życia jest takie samo, co pozwala na stworzenie hierarchii gatunków. Rozumowanie Uexküll wyglądało następująco: skoro żaden gatunek nie jest pod względem anatomicznym czy fizjologicznym tożsamy względem siebie, to światy, które zamieszkują gatunki, nie mogą mieć tej samej postaci. Ponieważ każdy organizm żyje we własnym świecie, nie może po prostu być traktowany jako węzeł splatający plany genetyczne i bodźce środowiskowe. Ten subiektywny świat Uexküll określił mianem *Umwelt*³, rozumiejąc to określenie jako przestrzeń każdego żywego organizmu, w której nadanie znaczenia poszczególnym elementom, jest istotne dla jego bieżącej aktywności. *Umwelt* można zdefiniować jako egocentryczny świat organizmu lub świat taki, jaki jest znany lub ukształtowany przez organizm (Kull 2010; Magnus i Kull, 2012). Termin *Umwelt* ma swoją historię (Sutrop 2001), lecz to Uexküll nadał mu oryginalne znaczenie osadzone w serii prac pochodzących z pierwszych dziesięcioleci XX wieku. *Umwelt* jest jednostką świata w przeciwieństwie do środowiska jako świata fizycznego, który jest taki sam dla różnych organizmów. Wewnątrz organizmu jego odpowiednikiem jest *Innenwelt* będący światem przedstawionym w systemie znakowym organizmu. *Umwelt* można również zdefiniować jako sieć zależności gatunkowych, określających sposób funkcjonowania organizmu i znany przez niego świat (Deely 2001). *Umwelt* stał się także terminem w angielskojęzycznej literaturze naukowej wielu dziedzin, w tym psychologii, antropologii, etologii (Kull, 2001). Thomas Sebeok zaproponował następującą listę wyrażen synonimicznych: nisza ekologiczna, świat doświadczany, świat psychologiczny, świat subiektywny lub znaczące środowisko, behawioralna przestrzeń życiowa, rozszerzenie otoczenia, albo wyrażen, które preferują takie słowa jak: mapa poznawcza, schemat, a nawet zestaw umysłu (1989).

W roku 1926 w ramach istniejącego już Uniwersytetu Hamburgskiego Uexküll utworzył Instytut Badań nad Umweltem⁴, ściśle współpracujący z Laboratorium Psychologicznym prowadzonym przez Sterna. W programie badawczym, którego celem było opracowanie metody porozumiewania się psa przewodnika z niewidomą osobą, Uexküll współpracował z uczniem Sterna, Emanuelem Sarrisem. Punkt wyjścia stanowiła idea *Umweltu* wyjaśniająca różnice percepcyjne i poznawcze między subiektywnym środowiskiem zwierzęcia i człowieka, które należy

³ W języku angielskim najbliższym odpowiednikiem słowa *Umwelt* jest *environment*, we francuskim *milieu*, we włoskim zaś – *ambiente*. Po niemiecku *Welt* (świat) jest oczywiście terminem pokrewnym, chociaż wielu autorów uważa, że *Welt* różni się znacząco od *Umwelt* (na przykład przez sugerowanie świadomości celu) oraz odmienny status ontologiczny (Tønnessen i in., 2016). W języku polskim natomiast ciekawą propozycję przetłumaczenia *Umwelt* przedstawiła Aldona Pobojevska, przekładając ten termin jako: *wokół-świat* (1998).

⁴ Więcej na ten temat można przeczytać w książce *Reenchanted Science. Holism in German Culture from Wilhelm II to Hitler* (Harrington, 1996) oraz w artykule *History and Significance of Jakob von Uexküll and of His Institute in Hamburg* (Rütting, 2004).

uwzględnić, przygotowując psa do pomocy w poruszaniu się osób niewidomych. Przykładowo dla psa przewodnika wysokość drzwi nie ma większego znaczenia, lecz dla osoby niewidomej już tak. Metoda wypracowana przez Sarrisa i Uexküll polegała na dostrojeniu do siebie tych dwóch światów percepcyjnych poprzez percepcyjne rozszerzenie świata psa w górę. Za każdy razem w ćwiczeniach uniemożliwia się zwierzęciu pokonywanie niskich przestrzeni (Brentari, 2015).

2. Świat osobowy (*gelebte Welt*)

William Stern, twórca psychologii personalistycznej, w swoich rozważaniach teoretycznych wiele miejsca poświęcił definiowaniu psychologii jako nauki o osobie przeżywającej i zdolnej do przeżywania, dlatego też jej bezpośredni przedmiot, przeżycia, powinno się zawsze odnosić do podmiotu, czyli żywej osoby. Przeżycia dokonują się w świecie, który, zdaniem Sterna, nie przypomina świata w rozumieniu potocznym, ponieważ świat osoby (*gelebte Welt*) posiada swoiste centrum skupienia, którym jest indywidualium. Z tego powodu istnieje nieskończona liczba światów osobowych, tak jak istnieje nieskończona liczba osób w świecie. W interpretacji kategorii *świat* Stern nawiązał do koncepcji przestrzeni biologicznych Uexküll'a, którym nadał, zgodnie z personalistycznym punktem widzenia, charakter osobowy. Pisał: „Świat osobowy nie jest identyczny z doświadczeniem, które my nazywamy «światopoglądem». Doświadczenie świata jest bowiem fragmentem świata, w którym realna indywidualność egzystuje lub żyje. Obiektywne zdarzenia stają się jedynie częścią indywidualnego doświadczenia, przez fakt przynależności do świata, w którym egzystuje indywidualność” (1935, s. 124).

Stern rozpatruje świat osobowy ze względu na znaczenie, funkcję i wymiar czasowo-przestrzenny, czyli wszystko to, co stanowi doświadczenie osoby w świecie. Świat osobowy wiąże się więc z tym, w jaki sposób człowiek wybiera i nadaje znaczenie pojedynczym momentom i całości owego świata. Aspekt funkcjonalny relacji świat–osoba polega natomiast na tym, że świat jest skierowany w stronę osoby, a osoba skierowana jest na świat. Wszystko, co znajduje się w świecie, człowiek wartościuje, tworzy więc materiał, który zostaje ukształtowany zgodnie z jego osobowością.

Trzy formy świata dziecka w wielkim mieście według Muchow

We wstępie do pracy *Der Lebensraum des Großstadtkindes* (1935/2012) przedstawione zostały programowe założenia badawcze, których celem był psychologiczny opis wewnętrznego życia dzieci oraz opracowania prawidłowości formalnych i psychologicznych rozwoju dziecka w

specyficznym świecie wielkomijskim. Muchow zauważyła, że dotychczasowe badania psychologiczne bez względu na to, czy miały charakter rozwojowy, czy też inny, w samych swoich podstawach były stronnicze, ponieważ pokazywały tylko jedną stronę doświadczenia jednostki. Jej zadaniem ta jednostronna perspektywa nie pozwalała w pełni zrozumieć procesu konwergencji, ponieważ również przestrzeń, w której się on odbywa, pełni znaczącą rolę w procesie interakcji osoba–świat. Wymaga to przyjęcia pewnych założeń dotyczących świata, aby zrozumieć, że: „w obiektywnie równej przestrzeni żywy świat może być bardzo różny w zależności od struktury osoby, która żyje w tym świecie, konieczne stało się przejście do badań «osoby» i do zbadania «świata osobowego». Możemy nazwać ten świat światem osobowym tak, jak uczynili to po raz pierwszy Jakob von Uexküll w pracy *Umwelt und Innenwelt der Tiere* i William Stern w *Studien zur Personwissenschaft*. Tylko wtedy będziemy w stanie postawić nasz problem, zacząć zajmować się nim w odpowiedni sposób i reprezentować go w określonych kategoriach” (Muchow i Muchow, 1935/2015, s. 63).

Obszar wielkiego miasta w badaniach Muchow jest właśnie kulturowym oraz przestrzennym światem, w którym zachodzą mechanizmy konwergencyjnego rozwoju dziecka. Zaistniała konieczność wyodrębnienia trzech stref przestrzeni, w których dokonuje się ów proces: 1) świat, w którym dziecko żyje (*Raum, in dem das Kind lebt*), będący częścią obiektywnego fizycznego środowiska, 2) świat doświadczenia dziecka (*Raum, den das Kind lebt*), 3) świat przeżywany przez dziecko (*Raum, den das Kind erlebt*). Każda z tych form otoczenia dziecka spełnia inną rolę w procesach rozwojowych i przedstawia zupełnie różne aspekty miasta, w którym żyje dziecko. Te różne formy przestrzeni miejskiej wymagały zastosowania różnorodnych metod badawczych. W pierwszym planie badawczym Muchow posłużyła się obiektywną metodą kartograficzną, dzięki której otrzymała dane o fizycznej, rozpoznawanej przez dziecko przestrzeni miasta, co pozwoliło uzyskać dostęp do tego, co dzieci wiedziały. Poznanie ich subiektywnych refleksji na temat tej wiedzy wymagało już zastosowania innych metod. Ostatnie badanie było wypadkową danych z pierwszego i drugiego planu badawczego. Jego celem było poznanie miasta, którym dziecko żyje. Szczegółowo badania Muchow wyglądały następująco:

1. Świat, w którym dziecko żyje

W badaniu Muchow uczestniczyło 109 dzieci w wieku od 9 do 14 lat, zamieszkałych w Hamburgu i Barmbeku (przedmieściu Hamburga). Każde z nich otrzymało plan miasta, na którym miało zaznaczyć cyfrą lub literą miejsce, gdzie obecnie mieszka, a także, ewentualnie, gdzie mieszkało poprzednio. Następnie miało wskazać szkołę, do której chodzi i ewentualnie chodziło. Dzieci miały również zaznaczyć na planie miasta wszystkie

znane sobie miejsca, takie jak biblioteki, sale gimnastyczne, kluby sportowe, miejsca zamieszkania pozostałych członków rodziny oraz domy zamieszkiwane przez ich przyjaciół. Poproszono je również, aby kolorem niebieskim zaznaczyły miejsca publiczne oraz często odwiedzane i dobrze im znane ulice, zaś kolorem czerwonym – ulice i miejsca, które mijaly, lecz których nie znaly dobrze.

2. Świat doświadczenia dziecka

W następnym etapie badania Muchow posłużyła się metodą wywiadów, w których dzieci wypowiadały się na temat zaznaczonych na mapie miejsc. Szczególną uwagę zwracano na miejsca wskazane przez dzieci jako przestrzenie do zabawy. Pytano również o rodzaje gier najchętniej podejmowanych we wskazanych miejscach. Poproszono dzieci, aby napisały krótkie wypowiedzi charakteryzujące miejsca zaznaczone na mapie oraz to, co robiły i gdzie przebywały w ostatnią niedzielę. Te ustne i pisemne wypowiedzi zostały porównane z wynikami kartograficznymi, stając się podstawą wyboru miejsc do trzeciego etapu badań, mającego na celu ustalenie przestrzeni miejskich, którymi dziecko żyje.

3. Świat przeżywany przez dziecko

Muchow wykorzystala typowe metody badawcze, takie jak obserwacja w trzech podstawowych formach: 1) obserwacja fleszowa – w wyznaczonym bardzo krótkim czasie obserwowano zachowania wszystkich dzieci znajdujących się w danej przestrzeni, 2) obserwacja metodą próbki czasowej – obserwowano i zapisywano zachowania dzieci w wyznaczonych granicach czasowych w określonym miejscu, 3) obserwacja permanentna – prowadzono obserwację grupy dzieci lub jednego dziecka w trakcie konkretnego zachowania z uwzględnieniem jego zmiany. Badania te byly przeprowadzone w różnych przestrzeniach miejskich, takich jak parki, place zabaw, ulice, duże domy towarowe (Muchow i Muchow, 1935/2015).

Wyniki badań uzyskane przez Muchow i jej współpracowników można zinterpretować na wielu poziomach, od konkretnych danych liczbowych określających fizyczny zakres przestrzeni dziecka, po jakościowe podsumowanie zaproponowane przez Wenera. Dla Wenera główne uogólnienia z pierwszego badania Muchow na temat miasta byly następujące: 1) przestrzeń życiowa nie jest identyczna z przestrzenią geograficzną, lecz raczej jest definiowana przez funkcję, 2) centrum przestrzeni miejskiej wyraża egocentryczny interes i potrzebę dziecka, 3) dziecko jest w domu na swojej ulicy, a to będzie przez niego bronione, 4) życie młodszego dziecka koncentruje się wokół

ulicy głównej, a im starsze dziecko, tym szersza jest jego przestrzeń życiowa, podczas gdy główna ulica jest nadal punktem centralnym, 5) przestrzeń dla dziecka kończy się, gdy jego działanie jest zakończone (Werner, 1940, za: Wapner, 1985).

Inni badacze natomiast wskazują na rozróżnienie przez Muchow przestrzeni analitycznej, w której czynniki takie jak częstotliwość frekwencji lub obszary, którymi dzieci są najbardziej zainteresowane, może zostać empirycznie ustalone, a także przestrzeń fenomenologiczną ustanowioną przez intencjonalność i cielesność dziecka. Następnie są one łączone w przestrzeń relacyjną, którą dziecko żyje (Faulstich i Faulstich-Wieland, 2015). Według takiego ujęcia najważniejszym wynikiem badań nad dzieckiem w mieście jest to, że miejsca i przestrzenie są związane relacją między osobą i światem, są doświadczaniem i żyją w różny sposób. Na podstawie pierwszego i drugiego badania Muchow wyróżniła siedem miejsc, w których dziecko żyło miastem, realizowało swoje cele; tam pojawiały się wzorce zachowań wypracowane przez same dzieci. Miejsca wskazane przez dzieci to: nieczynny dok załadunkowy przy kanale, plac zabaw, róg ruchliwej ulicy, pusta działka w środku miasta i nowoczesny dom towarowy w samym centrum Hamburga. Każde z tych miejsc zostało opisane jako przestrzeń kartograficzna w sposób jak najbardziej obiektywny. „Lokalizacja miejsca, jego kształt i rozmiar, mierzalne warunki lokalizacji oraz odległości między jego częściami a całym rozszerzonym środowiskiem są opisane słowami, które muszą być wolne od jakichkolwiek znaczeń lub jakiegokolwiek próby wyjaśnienia” (Muchow i Muchow, 1935/2015, s. 91). Następnie przeprowadzano obserwacje zachowań dorosłych w tym miejscu, wskazując, że, na przykład, 99 na 100 dorosłych nie miało żadnego kontaktu z przestrzenią opuszczonego doku załadunkowego przy kanale rzeczonym. Dorośli przechodzili obok niego obojętnie, kierując wzrok na ścieżkę znajdującą się w pobliżu. Opuszczony dok był częścią ich otoczenia, lecz nie stał się ich żyjącym światem. Pewne elementy przestrzeni różniły się w percepcji dorosłych i dzieci – w przypadku opuszczonego doku załadunkowego istniejące tam ogrodzenie przez dorosłych było spostrzegane jako element budujący przestrzeń, w świecie dziecka zaś stawało się ono obiektem pełnym znaczeń, bardziej odczuwanym dotykowo niż wizualnie, ponieważ jako nieformalny przyrząd gimnastyczny emitował liczne bodźce ruchowe, będąc dla dziecka przedmiotem do skakania, wspinania się czy przeskakiwania i dotykania (Muchow i Muchow, 1935/2015).

W podsumowaniu swojego projektu Muchow zwraca uwagę na kilka podstawowych faktów wynikających z badań: po pierwsze, przestrzeń miejska nie ma charakteru trójwymiarowej, matematycznie wyliczonej przestrzeni, a więc epistemologicznie nie stanowi podstawy wszelkiej wiedzy. Po drugie, jej najistotniejszą cechą jest funkcjonalność. Po trzecie, przyjęta przez Muchow

perspektywa badawcza pozwoliła pokazać, że dziecko ma swój jakościowo specyficzny świat empiryczny, różniący się od świata fizycznego i jego wartości funkcjonalnych.

Tylko wtedy, gdy widzimy, jak dzieci zajmują się konkretnymi i zasadniczo przeznaczonymi dla dorosłych elementami środowiska i jakie to przynosi skutki. Obserwacyjna struktura tego, w jaki sposób „przeżywają” one pewną część miasta, pozwala na rozpoznanie prawdziwej „przestrzeni życiowej miejskiego dziecka” (Muchow i Muchow, 1935/2015, s. 142).

Podsumowanie

Dzieło Marthy Muchow, które powstało w tragicznych czasach i przez długie lata było całkowicie zapomniane, stanowi niedoceniony wkład do rozwoju współczesnej psychologii. Trudno wręcz przytoczyć wszystkie przypisywane mu nowatorskie ujęcia, ponieważ rozciągają się one od obszaru psychologii rozwojowej (Siegel, 1985; Fuhrer, 2015) do powstałej w latach 60. XX wieku psychologii środowiskowej (Shoggen, 1985; Joerchel, 2015). Hartmut Günther, autor angielskojęzycznego przekładu książki Muchow, pisze:

Kiedy po raz pierwszy przeczytałem *Der Lebensraum des Großstadtkindes*, które zostało opublikowane w 1935 roku i było oparte na przeprowadzonych badaniach pod koniec lat 20. i we wczesnych latach 30., tekst wydawał się przewidywać wiele pomysłów i koncepcji nauki, które pojawiły się formalnie jakieś 30 lat później jako psychologia środowiska (Günther, 2015, s. 146).

Pomiędzy tymi dwoma obszarami psychologii wielu badaczy dostrzega pierwszeństwo badań Muchow nad sformułowanym przez Jamesa Gibsona (1979) pojęciu afordancji, określającym sposoby oddziaływania na obiekty środowiska związane z charakterystycznymi zdolnościami percepcyjnymi i ogólnymi umiejętnościami działania danej jednostki (Heft, 1988). W trzecim rozdziale książki Muchow zawarte są obszerne opisy zawłaszczenia oraz wykorzystania przestrzeni oraz pewnych jej elementów przez dzieci w sposób odmienny od pierwotnego ich przeznaczenia, wyobrażonego sobie przez dorosłych. Pierwsze badanie z użyciem map miasta stanowi również przykład zrozumienia tego, w jaki sposób w umyśle dziecka zapisana jest przestrzeń go otaczająca i w jaki sposób odtwarza te miejsca, które zapisały się jako schematy percepcyjne. W ten sposób praca badawcza Muchow dotyka również kształtowania się procesów poznawczych u dziecka. Nowatorstwo badań nad dzieckiem w dużym mieście stanowi znaczący wkład w rozwój metodologii, szczególnie w zakresie psychologii rozwojowej, na przykład w percepcji rzeczywistości z perspektywy dziecka. Jej rozwiązania są szczególnie ważne, gdyż

umożliwiają badanie codziennego doświadczenia dziecka. Współcześnie perspektywę reprezentującą świat widziany oczami dziecka rozwija między innymi Michael-Sebastian Honig (May, 2015). Badania Muchow, wykorzystujące trzy metody przedstawienia złożonego obrazu przestrzeni dziecka w dużym mieście, zostały zdefiniowane jako triangulacja. Twórca tego podejścia, Norman Denzin (1989), uważał, że wykorzystanie strategii kombinacji metod sprawdza się szczególnie w wieloaspektowym opisie badanego zjawiska. May zauważa: „Norman Denzin zasugerował triangulację różnych danych, na przykład metod, badania i teorii, a także rozróżnienie między tzw. triangulacją w obrębie metody i triangulacją między metodami. Badanie Muchow zawiera mniej więcej to wszystko” (2015, s. 239). Innowacje i pionierstwo Muchow rozciągają się jeszcze na wiele nowych interpretacji, lecz nie można przyjmować w tym przypadku perspektywy jedynie historycznej, która ze względu na przedstawiony we wstępie do artykułu kontekst polityczno-społeczny, spowodowała tak długie milczenie psychologów na temat pionierskich badań Marthy Muchow.

W jaki więc sposób możemy uczyć się z historii psychologii? W 2014 roku Michael Pettit i Ian Davidson, parafrazując tytuł klasycznego artykułu Danziguera (1994), zatytułowali swój artykuł: *Can the history of psychology have an impact?* (Pettit, Davidson, 2014). Według nich

w świetle rozwoju nowych narzędzi badawczych w historii psychologii można wyobrazić sobie nowy styl mieszanych metod, który łączy eksperyment i archiwum: jedno badanie, które przygląda się efektowi we współczesnym otoczeniu i drugie badanie oferujące historyczną genealogię, która oświetla życie kulturalne i warunki wstępne danego konstruktów (Pettit, Davidson, 2014, s. 713).

W związku z tym wydaje się, że projekt badawczy nad dzieckiem w wielkim mieście zasługuje na chwilę refleksji współczesnych psychologów.

Bibliografia

- Brentari, C. (2015). *Jakob von Uexküll. The Discovery of the Umwelt between Biosemiotics and Theoretical Biology*. Dordrecht-Heidelberg: Springer.
- Danziger, K. (1990). Generative metaphor and the history of psychological discourse. W: D.E. Leary (red.), *Metaphors in the History of Psychology* (ss. 331–356). Cambridge: Cambridge University Press.
- Danziger, K. (1994). Does the History of Psychology Have a Future? *Theory & Psychology*, 4, 467–484.
- Danziger, K. (1997). *Naming the Mind. How Psychology Found its Language*. London: SAGE Publications.
- Danziger, K. (2008). *Marking the Mind. A History of Memory*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Danziger, K. (2013). Psychology and its history. *Theory & Psychology*, 23, 829–839.
- Deely, J. (2004). Semiotics and Jakob von Uexküll's concept of umwelt. *Sign Systems Studies*, 32 (1/2), 11–34.

- Denzin, N.K. (1989). *Interpretive Biography*. Newbury Park: SAGE.
- Faulstich, P., Faulstich-Wieland, H. (2015). Beyond methodological dichotomy – Martha Muchow’s methodological foundations and their relation to phenomenology. W: G. May, H. Günther (red.), *The life Space of the Urban Child. Perspectives on Martha Muchow’s Classic Study* (ss. 193–206). New Jersey: Transaction Publishers.
- Fuhrer, U. (2015). Martha Muchow’s Contribution to Developmental and Ecological Psychology – Children’s Places as Contexts for Behavior and Development. W: G. May, H. Günther (red.), *The life Space of the Urban Child. Perspectives on Martha Muchow’s Classic Study* (ss. 211–232). New Jersey: Transaction Publishers.
- Geuter, U. (1992). *The professionalization of psychology in Nazi Germany*. New York: Cambridge University Press.
- Gibson, J.J. (1979). *The Ecological Approach to Visual Perception*. Hillsdale–Boston: Houghton Mifflin.
- Günther, H. (2015). An Environmental Psychologist as Translator. Some Personal Comments on The Life Space of the Urban Child. W: G. May, H. Günther (red.), *The life Space of the Urban Child. Perspectives on Martha Muchow’s Classic Study* (ss. 145–156). New Jersey: Transaction Publishers.
- Hardesty, F.P. (1976). Louis William Stern. A new view of the Hamburg years. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 270, 31–44.
- Harrington, A. (1996). *Reenchanted Science. Holism in German Culture from Wilhelm II to Hitler*. Princeton: Princeton University Press.
- Heft, H. (1988). Affordances of Children’s Environments. A Functional Approach to Environmental Description. *Children’s Environments Quarterly*, 5, 29–37.
- Joerchel, A.C. (2015). Personal life space. Learning from Martha Muchow’s classic study. *Culture & Psychology*, 21 (4), 546–565.
- Koczanowicz-Dehnel, I. (2017). *William Stern w perspektywie nowej historii psychologii*. Warszawa: Scholar.
- Kreppner, K. (2015). Martha Muchow. A Life Devoted to Educational Enlightenment and to the Scientific Foundation of Understanding Children’s Worlds. W: G. May, H. Günther (red.), *The life Space of the Urban Child. Perspectives on Martha Muchow’s Classic Study* (ss. 27–44). New Jersey: Transaction Publishers.
- Kull, K. (2010). Ecosystems are made of semiotic bonds. *Consortia, umwelten, biophony and ecological codes. Biosemiotics*, 3 (3), 347–357.
- Kusch, M. (1995). *Psychologism. A Case Study in Sociology of Philosophical Knowledge*. London: Routledge.
- Kusch, M. (1999). *Psychological knowledge. A social history and philosophy*. New York: Routledge.
- Magnus, R., Kull, K. (2012). Roots of culture in the Umwelt. W: J. Valsiner (red.), *The Oxford handbook of culture and psychology* (ss. 649–661). Oxford: Oxford University Press.
- May, G. (2015). Martha Muchow’s Methodological Heritage – Pioneering Qualitative Research. W: G. May, H. Günther (red.), *The life Space of the Urban Child. Perspectives on Martha Muchow’s Classic Study* (ss. 233–246). New Jersey: Transaction Publishers.
- Muchow, M., Muchow H.H. (1935/1978). *Der Lebensraum des Großstadtkindes*. Bensheim: Päd-extra, Buchverlag.
- Muchow, M., Muchow H.H. (1935/1998). *Der Lebensraum des Großstadtkindes* (wyd. popraw. przez J. Zinnecker). Weinheim: Juventa.
- Muchow, M., Muchow H.H. (1935/2012). *Der Lebensraum des Großstadtkindes* (nowe wyd., red. I. Behnken, M.-S. Honig). Weinheim: Beltz Juventa.
- Muchow, M., Muchow, H.H. (2015). The life space of the urban child. W: G. May, H. Günther (red.), *The life Space of the Urban Child. Perspectives on Martha Muchow’s Classic Study* (ss. 61–144). New Jersey: Transaction Publishers.
- Pettit, M., Davidson, J. (2014). Can the history of psychology have an impact?, *Theory & Psychology*, 24 (5), 709–716.

- Pobojewska, A. (1998). *Istota żywa jako podmiot*. Łódź: Studio Wydawnicze Karta.
- Probst, P. (2014). Um den Bedürfnissen des praktischen Lebens entgegenzukommen – ein Einblick in Biografie und Werk William Sterns. W: M. Spieß (red.), *100 Jahre akademische Psychologie in Hamburg*. Eine Festschrift (ss. 87–115). Hamburg: Hamburg University Press.
- Richards, G. (1987). Of What is History of Psychology a History? *The British Journal for the History of Science*, 20 (2), 201–211.
- Richards, G. (2010). *Putting Psychology in its place. Critical Historical Perspectives*. London–New York: Routledge.
- Rütting, T. (2004). History and significance of Jakob von Uexküll and of his institute in Hamburg. *Sign Systems Studies*, 32 (1/2), 35–72.
- Sebeok, T.A. (1989). *The sign and its masters*. Lanham: University Press of America.
- Siegel, A.W. (1985). Martha Muchow. Anticipations of Current Issues in Developmental Psychology, *Human Development*, 28, 217–224.
- Schoggen, P. (1985). Martha Muchow. Precursor to Ecological Psychology, *Human Development*, 28, 213–216.
- Smith, R. (1998). The big picture. Writing psychology into the history of the human sciences, *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 34 (1), 1–13.
- Smith, R. (2013). *Between mind and nature. A History of Psychology*. London: Reaktion Books.
- Sutrop, U. (2001). Umwelt, Word and Concept. Two Hundred Years of Semantic Change. *Semiotica*, 134 (4), 447–462.
- Tønnessen, M., Magnus, R., Brentari, C. (2016). The Biosemiotic Glossary Project: Umwelt. *Biosemiotics*, 9 (1), 129–149.
- Uexküll, J. (1909). *Umwelt und Innenwelt der Tiere*. Berlin: Verlag von Julius Springer.
- Uexküll, J. (1920). *Theoretische Biologie*. Berlin: Verlag von Gebrüder Paetel.
- Vaughn-Blount, K., Rutherford, A., Baker, D., Johnson, D. (2009). History's mysteries demystified. Becoming a psychologist-historian. *American Journal of Psychology*, 22 (1), 117–129.
- Wapner, S. (1985). Martha Muchow and Organismic-Developmental Theory, *Human Development*, 28, 209–213.
- Wellek, A. (1968). The impact of the German immigration on the development of American psychology, *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 4 (3), 207–229.
- Wohlwill, J.F. (1985). Martha Muchow, 1892–1933. Her Life, Work, and Contributions to Developmental and Ecological Psychology. *Human Development*, 28, 198–224.

Marta Muchow and her pioneering research on the child in the city

Summary

The purpose of this article is to present a forgotten project of research on the child in the big city, carried out by Martha Muchow in the 1930s. The reasons why this innovative research was eliminated from the mainstream of developmental and environmental psychology are analyzed. The first part presents the theoretical basis of the research project, followed by a discussion of the course of the research and the methods used. The article closes with conclusions about psychology's relationship to its history, indicating how we can benefit from the past and how contemporary researchers will benefit from it.

Keywords

history of psychology, Muchow, environmental psychology, developmental psychology

Iwona Koczanowicz-Dehnel

Uniwersytet Wrocławski

Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych

Instytut Psychologii

ORCID: 0000-0002-1825-4952

Personalizm Williama Sterna a współczesne spory o koncepcje rozwoju

Streszczenie

W artykule przypomniano początki psychologii jako samodzielnej nauki ze wskazaniem na problemy teoretyczne i metodologiczne. W wielu okresach historycznych psychologię traktowano jako naukę zarówno humanistyczną, jak i przyrodniczą. Podział ten wynikał bezpośrednio z dwóch stanowisk określających źródła ludzkiego poznania, które we współczesnej psychologii zdefiniowano jako metody czy podejścia: ilościowe i jakościowe. Kształtowanie się psychologii rozwojowej jako subdyscypliny również związane było z przyjęciem założenia o primacie metod ilościowych. Zmiana, która dokonała się w tym obszarze w latach 70. i 80. XX wieku, wynikała z wprowadzenia metod, zgodnie z którymi dziecko jest badane w naturalnych kontekstach: rodzinnym, społecznym, kulturowym, a nawet historycznym. Z perspektywy historii psychologii przedstawiono stanowisko Williama Sterna, któremu udało się zintegrować model badań ilościowych i jakościowych oraz stworzyć nowoczesny system psychologii rozwojowej.

Słowa kluczowe

historia psychologii, psychologia rozwojowa, Stern, metody jakościowe i ilościowe

Uwaga wstępna

Celem artykułu jest przypomnienie postaci Williama Sterna (1871–1938) w kontekście współczesnych sporów metodologicznych w psychologii, szczególnie w psychologii rozwojowej. Jak wskazuje wielu badaczy, psychologia nigdy nie była monolitem. Od samego początku pojawiały się różnorodne orientacje zarówno metodologiczne, jak i teoretyczne. Sprawę komplikowało również to, że psychologia bardzo szybko stała się nauką stosowaną (Howitt, 2010; Schiff, 2017). W psychologii mamy do czynienia z dwoma orientacjami metodologicznymi: podejściem

naukowym typu generalizującego oraz podejściem bardziej otwartym na subiektywne doświadczenia człowieka i społeczno-kulturowy kontekst. Dla potwierdzenia tej tezy warto przypomnieć wprowadzone w psychologii podziały, jak chociażby rozróżnienie, dokonane przez Williama Jamesa, pozytywistów, empirystów (*tough minded*), racjonalistów oraz idealistów (*tender minded*). Lee J. Cronbach z kolei wyróżnia dwie dyscypliny psychologii naukowej: eksperymentalną i korelacyjną. Gregory A. Kimble pisze o dwóch kulturach w psychologii: naukowej i humanistycznej (Cloninger, 2009).

Te dwa wskazane wyżej podejścia obecne są także w psychologii rozwojowej, choć z wyraźną przewagą podejścia scjentystycznego. W niedawno opublikowanym artykule Willema Koopsa i Franka Kesseala (2017) postuluje się jednakże konieczność dokonanie zmiany metodologicznej w obszarze psychologii rozwojowej, polegającej na odrzuceniu podejścia empiryczno-ilościowego, mającego swoje źródło w pozytywizmie. W tym kontekście warto, jak sądzę, sięgnąć do prac Williama Sterna, który może być uznany za prekursora jakościowej metodologii w psychologii rozwojowej. Zanim to jednak zrobimy, opiszmy bliżej dwa modele wiedzy psychologicznej.

Dwa modele wiedzy

Wszystkie problemy metodologiczne i teoretyczne w psychologii mają swoje źródło w początkach kształtowania się nauki nowożytnej. Powstanie podziału na nauki przyrodnicze i humanistyczne doprowadziło do tego, że psychologia naukowa nieuchronnie odwołuje się do tradycji nauk społecznych i nauk przyrodniczych, co powoduje przyjęcie odmiennych perspektyw odnośnie prawdy i postępu w ramach dyscypliny (Driver-Linn, 2003).

Współczesna psychologia jest dziedziną nie tylko rozległą i rozgałęzioną, lecz także bardzo podzieloną. Podział ten dotyczy podstawowych pojęć. Obrazowym przykładem tego zróżnicowania może być analiza oddziałów APA (American Psychological Association), które powstało w 1982 roku w celu promowania psychologii jako nauki. Obecnie liczące 56 oddziałów APA prezentuje tak różnorodne formy uprawiania psychologii, że trudno odnaleźć choć jeden czynnik je łączący.

Główny przedmiot sporu ma charakter epistemologiczny. Chodzi tu zasadniczo o dwa sposoby poznawania ludzkiego świata. Pierwszy z nich, scjentystyczny, można podsumować następująco:

- przedmioty w świecie przyrody są obiektywne i realne,

- wiedza naukowa jest zdeterminowana faktycznym charakterem fizycznego świata,
- nauka obejmuje jednolity zestaw metod i procedur dotyczących dochodzenia do prawdy (Howitt, 2010).

Model scjentyzyczny swoim początkiem sięga XVII wieku i kartezjańskiej idei *mathesis universalis*. Najbardziej rozpoznawalnym wzorem scjentyzmu jest program nauki pozytywnej sformułowany przez Augusta Comte'a, który uznał, że metody naukowego poznania przyrody należy stosować również do badania ludzkiego życia, zarówno umysłowego, jak i społecznego. Ted Benton i Ian Craib (2013, s. 33) zauważają: „Od czasów Comte'a terminem pozytywizm posługiwano się do scharakteryzowania (często z nagannymi konotacjami) podejścia do nauk społecznych wykorzystujących wielkie zbiory danych, pomiary ilościowe i statystyczne metody analizy”. Właściwa dla tej tradycji definicja nauki utożsamiała prawa ogólne z prawami naukowymi: „Prawo naukowe to twierdzenie na temat ogólnych, powtarzalnych wzorców doświadczenia. Wyjaśnić zjawisko naukowe to wskazać, iż jest ono przypadkiem prawa nauki. Czasami nazywa się to wyjaśnieniem naukowym, opartym na prawie ogólnym” (Benton i Craib, 2003, s. 23). Nauka osiąga ten cel dzięki oparciu na obiektywnych danych, które pochodzą z eksperymentów. W związku z tym każdy eksperyment musi być powtarzalny, tak aby wszyscy mogli zweryfikować jego wynik. Wyznacza to jednak granice tego, co można uznać za dane naukowe. Istnieje wiele aspektów życia człowieka, szczególnie życia codziennego, które w żaden sposób nie mogą spełnić tego wymogu.

Charles Taylor, podsumowując scjentyzyczny sposób postępowania w nauce, wysuwa wnioski dotyczące sposobu rozumienia istoty ludzkiej:

Normatywny model nauki nie może uniknąć założenia pojęcia podmiotu i to na dwa sposoby: po pierwsze, teza, że cała rzeczywistość może być rozumiana w kategoriach czystych danych i jednoznacznych operacji mówi coś – przez inkluzję – o człowieku jako przedmiocie nauki; w modelu tym podmiot nie może być rozumiany jako istota, która się sama interpretuje. Dodatkowo jednak twierdzi się, że model naukowej procedury, musi coś orzekać o podmiocie tej nauki. Związek ten wygląda następująco: model klasyczny zakłada pewną postawę podmiotu wobec świata, który musi on zrozumieć. Ma on spostrzegać świat nie jako miejsce znaczeń, do których odniesienie się pozwala mu zrozumieć siebie samego i własny świat, ale jako neutralną dziedzinę faktów oraz przypadkowo skorelowanych elementów; ustalenie tych korelacji umożliwi coraz większą manipulację i kontrolę świata (Taylor, 1985, s. 134).

Stanowisko scjentyzmu zakłada, że poznanie naukowe jest uniwersalne i w nim ludzki rozum człowieka osiąga swoją największą doskonałość. Przyjmuje się także, że ludzka rzeczywistość, czyli instytucje społeczne, ludzie wokół nas, a nawet nasze własne życie, muszą być

przedstawione w zobiektywizowanych opisach. Stają się one tym samym „przedmiotami” badań, mierzalnymi i dającymi się naukowo kontrolować.

Drugi model badawczy w psychologii ma u swych źródeł Diltheyowski podział nauk na nauki wyjaśniające i rozumiejące. Te ostatnie stosują metodologię opartą na hermeneutyce i reprezentują podejście interpretatywne. Oznacza ono, że pragnienia i dążenia ludzi nigdy nie spełniają warunku pewnej obiektywności, a dochodzenie do prawdy polega na odkrywaniu ogólnoludzkich znaczeń mających swoje źródło w jednostkowych strukturach przeżyć (Dilthey, 1982). Według Taylora (1985) takie pokojowe współistnienie tych dwóch modeli epistemologicznych, scjentystycznego i interpretacyjnego, będzie możliwe wówczas, gdy model scjentystyczny nie będzie stosowany jako uniwersalny wzór dla psychologii. Tym samym nie wykluczy on modelu interpretacyjnego, w którym człowiek rozpatrywany jest w jednym czasowo i kulturowo świecie znaczeń.

Indywidualność i niepowtarzalność stanowią dla Roma Harré’ego podstawowe cechy istoty ludzkiej. W książce *The Singular Self* (1998) pisze on: „Nasze doświadczenie świata i nas samych jako części tego świata wypływa z pojedynczości, która jest odmienna od każdej innej, w szczególności jako linia wyznaczająca świat specjalnych miejsc w czasie i przestrzeni” (Harré, 1998, s. 19). W opinii Harré’go w psychologii to właśnie William Stern podjął próbę uporządkowania świata ludzkiego doświadczenia przez wprowadzenie pojęcia osoby. Stern był również badaczem, który dzielił psychologię na personalistyczną i impersonalistyczną. Tak tłumaczył on powód tego rozróżnienia:

Impersonalizm nauki może szeroko oddziaływać przez podziały na to, co psychiczne i fizyczne, przez ustalenie bezwarunkowo aktywnych i prawidłowych związków oraz sprowadzenie jakościowych wielości do prostych, naturalnych form, ale zawodzi tam, gdzie chodzi o znaczenie procesów osobowych i porównywanie indywidualnej odrębności (Stern, 1918, s. 11).

Opisane dwa modele poznania naukowego we współczesnej psychologii zdefiniowano jako metody czy podejścia: ilościowe i jakościowe (Willig i Rogers, 2008; Willig, 2008).

Od psychologii dziecka do psychologii rozwojowej

W rozwijającej się nowej nauce, psychologii, zainteresowanie badaniem dziecka pojawiło się początkowo na obrzeżach dyscypliny. Szczególnie zauważalne okazało się ono na gruncie psychologii amerykańskiej. Osiągnięcia i działania G. Stanleya Halla na rzecz ruchu poświęconego

naukom o dziecku (*the child study movement*) omawiane są w każdym podręczniku psychologii jako początki psychologii dziecka. Według Halla dziecko może być obiektem badań naukowych pozwalających na ustanowienie norm rozwojowych i w rezultacie – przekładających się na lepszą opiekę i edukację dzieci (Pickren i Rutherford, 2010).

Pionierem psychologii dziecka nazwany jest również James Mark Baldwin, autor dwóch książek poświęconych rozwojowi. Wykorzystał on w nich teorie Karola Darwina i pokazał rozwój w terminach asymilacji i akomodacji, co w dużym stopniu wpłynęło na kształt teorii Jeana Piageta (Greenwood, 2009). Dokonania Halla i Baldwina zostały całkowicie zignorowane przez amerykańskiego psychologa Edwina G. Boringa w jego książce *A history of experimental psychology* (1929), w której psychologia dziecka nie została włączona do nurtu psychologii naukowej. Jak zauważa Charles M. Super (2005), dopiero pod koniec lat 50. i na początku lat 60. nauka o dzieciach została przekształcona w psychologię rozwojową. Samo określenie „psychologia rozwojowa” wskazywało, że od tej pory jest to subdyscyplina psychologii (Cairns, 1983). W 1954 roku utworzono oddział 7 APA pod nazwą psychologia rozwojowa, a 1967 roku rozpoczęto publikację oficjalnego czasopisma APA „Developmental Psychology” (Greenwood, 2009). Ceną za całkowite wchłonięcie psychologii rozwojowej do dyscypliny było silne uzależnienie od technik eksperymentalnych w badaniu zmian w odniesieniu do percepcji, uczenia się i zachowań społecznych (Super, 2005). Po prawie dwóch dekadach okazało się jednak, że pewne aspekty rozwoju dziecka nie poddają się tak łatwemu modelowaniu w laboratorium (Super, 2005). Powstało więc wiele badań z zakresu psychologii rozwojowej uwzględniających szeroki kontekst rodzinny, społeczny, kulturowy, a nawet historyczny. Przełom ten zapoczątkowali między innymi: Bronfenbrenner (1979), McCall (1977) i Kessen (1979).

William Stern jako zapomniany twórca psychologii rozwojowej

Koncepcje Sterna⁵ są dziś przypominane w niewielu artykułach i, co charakterystyczne, towarzyszy im zawsze określenie „zapomniany”. Dobrym tego przykładem jest artykuł Kurta Kreppnera (1992) rozpoczynający się od następującego stwierdzenia – mimo że Stern jest nieznany przez psychologów amerykańskich i zapomniany w swoim rodzinnym kraju, to bez wahania można nazwać go twórcą współczesnej psychologii rozwojowej (Kreppner, 1992). Stern zasługuje na miano prawdziwego pioniera tej gałęzi psychologii, w szczególności w konfrontacji jego osiągnięć z ważnymi odkryciami z lat 70. i 80. XX wieku.

⁵ Przy pisaniu tego podrozdziału wykorzystałam fragmenty swojej książki *William Stern w perspektywie nowej historii psychologii* (2017).

Dla Sterna rozwój ma charakter aktywnego procesu, którego podstawą jest realizacja najważniejszego celu samozachowania (teleologiczny aspekt rozwoju) oraz tworzenie nowych celów ukierunkowujących rozszerzenie granic osobowego Ja. W obu procesach Stern podkreśla aktywność osoby, bez której trudno byłoby mówić o konwergencji, czyli relacji Ja – świat. Możemy stwierdzić, że u Sterna rozwój wyznaczają dwa czynniki ściśle ze sobą powiązane – osoba i środowisko. Wiele lat później, w latach 80. XX wieku, podobna idea stała się podstawą modelu rozwoju nazwanego teorią systemów ekologicznych. Jej twórca, Urie Bronfenbrenner (1979), wychodził z założenia, że istota rozwoju polega na interakcji między cechami indywidualnymi dziecka a jego środowiskiem. Tezy dotyczące wpływu transakcyjnego i kształtowania się mikrosfery odnajdujemy w sformułowanych przez Sterna zasadach konwergencji.

Podkreślanie aktywności indywidualnej w trakcie procesu rozwojowego znajduje również swój odpowiednik w teorii konstruktywizmu Piageta, według której rozwój dokonuje się przez mechanizmy asymilacji i akomodacji. Różnica między Sternem a Piagetem polega na tym, że Piaget skupił się na rozwoju funkcji poznawczych, Stern natomiast – na interakcjach między aktywnością osoby a jej środowiskiem. Dwa czynniki określające rozwój – subiektywny, będący wyrazem niepowtarzalności osoby, i obiektywny, kształtujący środowisko w wyniku procesu konwergencji, tworzą swoisty mikrokosmos, nazwane przez Sterna przestrzenią personalną (*personaler Nabraum*). Podobny punkt widzenia prezentują współcześnie przedstawiciele badań nad temperamentem i środowiskiem. Posługując się terminem „nisza ekologiczna”, wskazują na nierozzerwalny związek między cechami rozwojowymi a specyfiką środowiska, w którym rozwija się dziecko (Strelau, 2002).

Ważnym wkładem Sterna do psychologii rozwojowej jest jego polemika z Piagetem na temat pojawiania się zachowań społecznych. Piagetowska koncepcja egocentryzmu zakłada, że w okresie wczesnego dzieciństwa wszystkie czynności poznawcze wraz z mową charakteryzują się wysokim poziomem centracji, przejawiającym się szczególnie w mowie egocentrycznej. Stern zauważył jednak, że kompetencje społeczne, a tym samym przewaga mowy społecznej, jest ściśle uzależniona od warunków społecznych, w których dziecko dorasta. Badania przeprowadzone przez Marthę Muchow, współpracownicę Sterna, nad dziećmi uczęszczającymi do przedszkola wskazują, że u większości z nich nie występuje mowa egocentryczna. Co więcej, w sytuacjach interakcji z dorosłymi następuje gwałtowny rozwój kompetencji społecznych nawet przed 3. rokiem życia. Stern w taki sposób podsumowuje dyskusję z Piagetem:

Teza o późniejszym początku [wzajemnego zrozumienia – I.K.-D.] może brać się z faktu, że Piaget koncentrował się na zachowaniach dzieci we wzajemnych kontaktach. Kiedy jednak rozmawiają one z dorosłymi, szczególnie z matką, etap rozwoju tej funkcji [wzajemnego zrozumienia – I.K.-D.] zostaje osiągnięty w inteligencji dziecka znacznie wcześniej” (Stern, 1927, za: Kreppner, 1992, s. 544).

We współczesnych teoriach rozwoju języka i kompetencji społecznych hipoteza Sterna o znaczeniu relacji dziecka z dorosłymi została potwierdzona w badaniach Jerome'a Brunera (1983). Jest on autorem koncepcji systemu wsparcia społecznego (LASS), w której wskazuje na istotną rolę środowiska społecznego, dostarczającego dziecku wielu możliwości uczenia się języka przez ustrukturalizowane interakcje społeczne nazwane przez niego skryptami.

Wiele prac Sterna z zakresu psychologii rozwojowej powstało we Wrocławiu. Niewątpliwie ma to związek z tym, że Stern wraz z żoną od narodzin pierwszego dziecka prowadzili kroniki postępów rozwojowych każdego potomka. Z domowych dzienników powstały znaczące w literaturze przedmiotu dzieła. W książkach Sternów, *Die Kindersprache* (Stern i Stern, 1907) oraz *Erinnerung, Aussage und Lüge in der ersten Kindheit* (Stern i Stern, 1909), znajdziemy dokładne obserwacje zachowań ich dzieci, Hildy, Evy i Günthera, dotyczące zjawisk psychicznych sygnalizowanych w tytułach. W wymiarze metodologicznym badania prowadzone przez Sternów możemy zaklasyfikować jako studia przypadku realizowane metodą psychograficzną, gdyż nie pojawiają się w nich żadne dane eksperymentalne. Stern zdawał sobie sprawę z tych ograniczeń i podkreślał, że nie można oczekiwać naukowej obiektywności w tego typu badaniach. Widział jednak w takim postępowaniu także korzyści. Problemy psychologii rozwoju dziecka narzucają się w całej swojej wieloznaczności, jeśli postępuje się systematycznie i uważnie w studium indywidualnego przypadku, pozwalającym na wykrycie dynamiki zmian we właściwościach psychicznych dziecka. Dane pochodzące z obserwacji indywidualum odgrywają znaczącą rolę w poznaniu psychologicznym i w kolejnym etapie mogą być porównywane z danymi pochodzącymi z dużej grupy (masowymi). Analiza dzienników obserwacji pozwoliła Sternowi na sformułowanie pewnych ogólnych właściwości rozwoju, które można określić również w kategoriach personalistyki, ponieważ Stern nie rozdzielał poszczególnych obszarów badawczych, a wręcz przeciwnie – starał się łączyć je wszystkie w system psychologii, mający jednolitą podstawę teoretyczną. Z tego punktu widzenia w programie badawczym psychologii rozwojowej można wyróżnić pewne najistotniejsze elementy, które według Sterna charakteryzują rozwój.

Rozwój aktywności dziecka przebiega zawsze w świecie osobowym (*personaler Nahraum*), co oznacza przestrzeń, w której na dziecko wpływa jego środowisko i którą dziecko kształtuje przez swoje potrzeby i zdolności. Z tego powodu aktywność dziecka była przez Sterna rozpatrywana zawsze w całej strukturze środowiska i osoby oraz interakcji między osobą a środowiskiem, co było zgodne z omówioną we wcześniejszych rozdziałach zasadą konwergencji. Zasada ta stanowiła również podstawę poglądu Sterna na źródła rozwoju, które, jego zdaniem, pozwalają odrzucić dwa dominujące poglądy na ten temat. Ani natywizm, ani czynniki środowiskowe same w sobie nie

stanowią korzeni rozwoju, można je jedynie uznać za dwa aspekty jednego procesu powstawania indywidualności (Stern, 1918). W kształtowaniu rozwoju biorą udział zarówno czynniki wynikające ze stopniowego rozwoju indywidualnych skłonności i zdolności, jak i warunki środowiskowe, które albo wspierają, albo utrudniają ten proces. Dla Sterna było oczywiste, że nie można ich rozdzielić i traktować z osobna, ponieważ zasada *unitas multiplex* wskazuje niepodzielność relacji człowiek–świat.

Ważnym aspektem rozwoju psychologii dziecka było zwrócenie uwagi na zagadnienia metodologiczne związane z zastosowaniem w tym obszarze eksperymentu. Stern na początku swojej drogi naukowej skupiony był na badaniach eksperymentalnych, w których, zgodnie z obowiązującym wzorem nauk przyrodniczych, poszukiwano prawidłowości psychologicznych. Najważniejszą rzeczą okazało się formułowanie zależności psychicznych w relacjach przyczynowo-skutkowych. Rozwijając koncepcję personalistyczną, Stern uznał, że badania eksperymentalne nie powinny być w psychologii pierwszoplanowe; w szczególności widział niedostatki tej metody w badaniu dzieci. Założenie o osobie jako celowo zorganizowanej jedności charakteryzującej się psychofizyczną neutralnością powoduje, że procesy fizyczne i psychiczne nie są powiązane ze sobą w relacjach przyczynowo-skutkowych, a swoje istnienie zawdzięczają temu, że są zintegrowane w dążeniu do celu. W związku z tym procesy psychiczne nie mogą być określane przez to, co przyczynowe, lecz przez zasadę finalności, potwierdzoną teleologiczną jednością osoby. Zasada finalności jest czymś zupełnie różnym niż przyczynowość, dlatego też, w opinii Sterna, metody eksperymentalne poszukujące wyłącznie przyczyn dostarczają niepełnego obrazu funkcjonowania osoby. Ten fakt powoduje przesunięcie psychologii w stronę nauk humanistycznych i konieczność zastosowania metody interpretacji, której on sam użył w analizie zapisków z dzienników obserwacji prowadzonych przez jego żonę.

Rozumowanie Sterna w kwestii eksperymentu przebiega następująco. Po pierwsze, eksperyment fałszuje rzeczywistość przez izolowanie warunków w celu poznania poszczególnych funkcji. Dzieje się tak, ponieważ nigdy nie występuje proces, w którym poszczególne części otoczenia wypreparowane z empirycznej całości oddziałują na jednostkę. Funkcje częściowe są zrozumiałe tylko w oddziaływaniu w perspektywie personalistycznej orientacji na cel. W związku z tym eksperyment ma ograniczony zasięg i można za jego pomocą wyjaśnić jedynie problemy szczegółowe. Po drugie, każdy eksperyment wymusza pewną reaktywność zachowania – bada przecież reakcję jednostki na bodziec – natomiast natura działań osoby ma charakter spontaniczny, co szczególnie uwidacznia się w psychologii dziecka (Bittner i Deutsch, 1990). Z tego powodu Stern w obszarze psychologii rozwojowej zapoczątkował metody ujmujące całe zachowanie

dziecka w jego świecie naturalnym⁶. Oczywiście zdawał on sobie sprawę z tego, że w takim postępowaniu badawczym brakuje możliwości poznania poszczególnych czynników określających aktywność dziecka. Jest to zadaniem metody eksperymentalnej, której zastosowania Stern nie wykluczał, lecz swoje stanowisko w tej kwestii sformułował bardzo jasno. W psychologii dziecka eksperyment musi być na drugim miejscu, za metodami obserwacyjnymi. Takie stanowisko miało również szerszy kontekst metodologiczny, było wyrazem sprzeciwu Sterna wobec stosowania jedynie mechanistycznej metodologii w badaniach psychologicznych. Zgodnie z poglądem personalistycznym, nakazującym traktowanie człowieka jako osoby, czyli bytu, który nie tyle został ukształtowany, ile jest nieustanym procesem stawania się osobą przez procesy konwergencyjne, procesy te określają psychiczne uzewnętrznienie, obiektywizację osoby i przejawiają się zawsze w formie spontanicznej natury wewnętrznej indywidualności. Podsumowując stanowisko Sterna w kwestii metody w psychologii, należy podkreślić jego podejście pluralistyczne. Uznawał on, że w zachowaniu jednostki występują zarówno zachowania reaktywne, jak i spontaniczne, a zatem w psychologicznym poznaniu człowieka powinny się zająć przyczynowość i finalizm.

Dla Sterna najważniejsze było pytanie: czego możemy się dowiedzieć o osobie za pomocą zastosowanych metod? W 1935 roku w książce *Allgemeine Psychologie auf personalistischer Grundlage* Stern wyraził swój pogląd *explicite*, pisząc: „Metody nie są dla nich samych, lecz wyrastają z konieczności sytuacji problemowej i możliwości otrzymania materiału badawczego” (Stern, 1935, s. 66). Tymi założeniami metodologicznymi kierował się on, pisząc podręcznik psychologii dziecka *Psychologie der frühen Kindheit bis zum sechsten Lebensjahr* (1914). Podczas obserwacji należy rejestrować zarówno spontaniczne, jak i reaktywne zachowania dziecka. Przez zachowania spontaniczne dziecka Stern rozumie takie, które wynikają z jego wewnętrznej natury. Przykładami są zabawy, gaworzenie, szybka zmienność emocjonalna. Zachowania reaktywne polegają natomiast na bezpośredniej reakcji dziecka na jakiś bodziec, na przykład reakcji przyjemności lub nieprzyjemności na bodźce smakowe czy reakcji na dźwięki, kolory, obrazy. Zachowanie reaktywne obejmuje również naśladownictwo, kiedy pokazujemy dziecku jakiś gest i ono go powtarza. Oba rodzaje zachowań są ważne i wzajemnie się uzupełniają. Przewaga pierwszych, w opinii Sterna, tkwi w tym, że występują one bez zewnętrznego przymusu, nie są więc reakcją dziecka na żądania otoczenia i z tego powodu stają się cennymi wskazówkami informującymi o jego wewnętrznej strukturze psychicznej. Są one także naturalnie uwikłane w wiele sprzeczności i często skomplikowane przez brak możliwości rozstrzygnięcia, co tak naprawdę je wywołało. W tym miejscu istotne okazują się zalety zachowań reaktywnych, badanych za pomocą eksperymentu,

⁶ Doskonałym przykład tego rodzaju postępowania stanowią badania Marthy Muchow nad dzieckiem w wielkim mieście (Muchow 1935/2015).

który umożliwia skoncentrowanie na konkretnym problemie. Dysponujemy w takim przypadku jasno określoną wiedzą, jaki czynnik wywołuje daną aktywność dziecka, możemy badanie powtarzać i porównywać wyniki w różnych odstępach czasowych. Porównania te są bardzo ważne w zdobywaniu wiedzy o rozwoju dziecka, ponieważ pozwalają na uzyskanie ogólnej charakterystyki poszczególnych etapów rozwoju. Należy jednak pamiętać o głównym celu psychologii dziecka, którym jest uchwycenie zachowań naturalnych. Warto więc unikać wszystkiego, co sztucznie oddziałuje na dziecko. Eksperyment jest dla Sterna losową próbką zachowań, fragmentarycznym poznaniem, mającym znaczenie w uzupełnieniu wiedzy o rozwoju dziecka.

Podsumowanie

Przedstawione koncepcje psychologii rozwojowej ujawniają odmienne podstawy teoretyczne i metodologiczne. Kessen podkreśla, że niepowtarzalność jednostki jest zawsze zakorzeniona w ogólnych wzorcach kultury. Wzorce te ulegają zmianom historycznym, są kształtowane przez różnorodne siły polityczne, ekonomiczne oraz instytucjonalne. Świat, w którym żyje dziecko, jest bardzo różnorodny i z tego powodu nie można uznać, że rządzą nim prawa natury, niezmiennie i powszechne, będące odpowiedzialne za rozwój podstawowych właściwości psychicznych dziecka. Według Kessena psychologowie skupiają się na szukaniu i odnajdowaniu dowodów empirycznych praw rozwoju, biorąc za pewnik uwarunkowania kulturowo-historyczne jako podstawowe prawa natury (Koops i Kessel, 2017). Problem ten jest znany w psychologii od samego początku jej istnienia i sprowadza się do pytania o jej przynależność do nauk przyrodniczych bądź humanistycznych.

Koops i Kessel, podsumowując poglądy Kessena, zauważają, że:

Dla Kessena to oznacza również postęp w psychologii rozwojowej, tj. poszukiwanie głębokiego zrozumienia rozwoju człowieka, którego nie można osiągnąć, zbierając więcej i więcej danych empirycznych, ale także, co jest równie ważne, musi on pociągać za sobą analizę podstawowych zasad i procesów w tej dziedzinie z perspektywy kulturowo-historycznej (Koops i Kessel, 2017, s. 631–632).

W historii psychologii odnajdziemy stanowisko dotyczące rozwoju człowieka, które zawiera próbę integracji teoretycznej i metodologicznej perspektywy nauk przyrodniczych i humanistycznych. Niemal całkowicie zapomniana dziś teoria Sterna, podejmująca wszystkie problemy poruszone w prezentowanym rozdziale, może być dla współczesnych psychologów lekcją tego, w jaki sposób można połączyć dwie perspektywy tak, aby „pokazać złożoność rozwoju

człowieka w bogatych i różnorodnych kontekstach społeczno-kulturowych” (Koops i Kessel, 2017, s. 639).

Bibliografia

- Benton, T., Craib, J. (2003). *Filozofia nauk społecznych*. Wrocław: DSWE.
- Bittner, C., Deutsch, W. (1990). William Stern und die Experimentelle Psychologie. *Psychologie und Geschichte*, 2, 59–63.
- Boring, E.G. (1929). *A history of experimental psychology*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bruner, J. (1983). *Child's talk. Learning to use language*. New York: Norton.
- Cloninger, S. (2009). Conceptual issues in personality theory. W: P.J. Corr, G. Matthews (red.), *The Cambridge handbook of personality psychology* (ss. 3–26). Cambridge: Cambridge University Press.
- Dilthey, W. (1982). *Pisma estetyczne*. Warszawa: PWN.
- Driver-Linn, E. (2003). Where is psychology going? Structural fault lines revealed by psychologists' use of Kuhn. *American Psychologist*, 58, 269–278.
- Greenwood, J.D. (2009). *A Conceptual history of psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Howitt, D. (2010). *Introduction to qualitative methods in psychology*. Harlow: Pearson.
- Kessen, W. (1979). The American child and other cultural inventions. *American Psychologist*, 34, 815–820.
- Koczanowicz-Dehnel, I. (2017). *William Stern w perspektywie nowej historii psychologii*. Warszawa: Scholar.
- Koops, W., Kessel, F. (2017). Developmental psychology without positivistic pretensions. An introduction to the special issue on historical developmental psychology. *European Journal of Developmental Psychology*, 14 (6), 629–646.
- Kreppner, K. (1992). William L. Stern, 1871–1938. A neglected founder of developmental psychology. *Developmental Psychology*, 28, 539–547.
- McCall, R.B. (1977). Challenges to a science of developmental psychology. *Child Development*, 48, 333–344.
- Muchow, M., Muchow, H.H. (2015). The Life Space of the Urban Child. W: G. May, H. Guenther (red.), *The life space of the urban child. Perspectives on Martha Muchow's classic study* (ss. 63–146). New Brunswick: Transaction Publishers.
- Pickren, W.E., Rutherford, A. (2010). *A History of modern psychology in context*. New Jersey: Wiley & Sons.
- Schiff, B. (2017). *A new narrative for psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Stern, C., Stern, W. (1907). *Die Kindersprache*. Leipzig: Barth.
- Stern, C., Stern, W. (1909). *Erinnerung, Aussage und Lüge in der ersten Kindheit*. Leipzig: Barth.
- Stern, W. (1914). *Psychologie der frühen Kindheit bis zum sechsten Lebensjahr (Mit Benutzung ungedruckter Tagebücher von Clara Stern)*. Leipzig: Quelle & Meyer.
- Stern, W. (1918). *Grundgedanken der personalistischen Philosophie*. Berlin: Reuther & Reichard.
- Stern, W. (1935). *Allgemeine Psychologie auf personalistischer Grundlage*. Den Haag: Nijhoff.
- Strelau, J. (2002). *Psychologia różnic indywidualnych*. Warszawa: Scholar.
- Super, Ch.M. (2005). The globalization of developmental psychology. W: S.H. White, D.B. Pillemer, *Developmental psychology and social change* (ss. 11–33). Cambridge: Cambridge University Press.

- Taylor, Ch. (1985). Peacful coexistence in psychology. W: Ch. Taylor, *Human Agency and Language, Philosophical Papers 1* (ss. 117–138). Cambridge: Cambridge University Press.
- Willig, C. (2008). *Introducing qualitative research in psychology*. Berkshire: Open University Press McGraw-Hill Education.
- Willig, C., Rogers, W.S. (2008). *Handbook of qualitative methods in psychology*. Thousand Oaks: Sage.

William Stern's personalism and contemporary controversies over concepts of development

Summary

The article discusses the beginnings of psychology as an independent science, pointing to theoretical and methodological problems. In many historical periods psychology was treated both as a humanistic and a natural science. This division resulted directly from two approaches defining the sources of human cognition, which in modern psychology have been defined as quantitative and qualitative methods or approaches. The formation of developmental psychology as a sub-discipline was also connected with the assumption of the primacy of quantitative methods. The change that took place in this area in the 1970s and 1980s resulted from the introduction of methods according to which a child is examined in natural contexts: family, social, cultural and even historical. From the perspective of the history of psychology, the position of William Stern is shown as a researcher who managed to integrate quantitative and qualitative research models and create a modern system of developmental psychology.

Keywords

history of psychology, developmental psychology, Stern, qualitative and quantitative method

PSYCHOLOGIA
KLINICZNA,
OSOBOWOŚCI
I ROZWOJU CZŁOWIEKA

Zbigniew Łoś

Uniwersytet Wrocławski

Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych

Instytut Psychologii

ORCID: 0000-0001-5195-8030

Kwestionariusz do pomiaru u dorosłych retrospektywnych doświadczeń z ich rodzicami

Streszczenie

Istniejące kwestionariusze do pomiaru doświadczeń, jakie miały osoby dorosłe ze swoimi rodzicami, są zwykle oparte na koncepcji postaw rodzicielskich, zaś kwestionariusze do pomiaru stylów przywiązania w dorosłości odnoszą się do związków romantycznych. Celem opisanych w niniejszym rozdziale dwóch prac badawczych było sprawdzenie właściwości psychometrycznych kwestionariusza PRo. Jest on luźno inspirowany teorią przywiązania zwłaszcza modelem Shavera (Mikulincer i in., 2003), ale prezentowany jest jako narzędzie do retrospektywnego pomiaru szerzej rozumianych doświadczeń rodzinnych. Itemy kwestionariusza PRo nie rozróżniają rodziców. Wersja podstawowa (PRo40) składa się z 40 itemów, wersja skrócona (PRo24) ma 24 itemy. W obu wersjach są cztery skale: Dostępności (wsparcia od rodziców), Kontrolowania (rodziców przez dziecko), Hiperaktywacji oraz Dezaktywacji poszukiwania wsparcia. Pierwsze badanie (rok 2019–2020) kwestionariuszami PRo40 i HEXACO-60 w formie papierowej objęło 467 osób (50,7% kobiet) w wieku 18–74 (średnio 32) lata. Drugie badanie (rok 2021) kwestionariuszami PRo24 oraz Jaka/Jaki Jesteś (JJJ, Łoś, 2013) w formie pliku elektronicznego objęło 219 osób (49% kobiet) w wieku 18–70 (średnio 34) lat. Ze względu na eksploracyjny charakter badań szczegółowe hipotezy nie były formułowane. Współczynniki rzetelności czterech skal PRo40 w pierwszym badaniu mieściły się w przedziale 0,81–0,91 i były stabilne w grupach płci oraz dwóch grupach wieku (18–27 lat oraz 28–74 lata). Stwierdzono wysokie interkorelacje między skalami PRo40 (wszystkie powyżej 0,50/poniżej -0,50). Ich korelacje z czynnikami osobowości HEXACO były słabe, lecz zróżnicowane i psychologicznie sensowne. Zaskakujący był brak korelacji skal PRo40 z czynnikiem Emocjonalności HEXACO zważywszy tematykę itemów PRo. Współczynniki rzetelności czterech skróconych skal PRo24 w drugim badaniu mieściły się w przedziale 0,79–0,87, więc były tylko nieznacznie słabsze. Korelacje skal PRo24 z 15 skalami wzorców adaptacji (kwestionariusz JJJ) były

zróznicowane i psychologicznie sensowne. Kwestionariusz PRo (w obu wersjach) wydaje się użytecznym narzędziem do prowadzenia badań ilościowych nad związkami między doświadczeniami rodzinnymi a innymi zmiennymi psychologicznymi. Dla jego finalnej oceny potrzeba więcej danych empirycznych.

Słowa kluczowe

doświadczenia przywiązaniowe, doświadczenia rodzinne, dorośli, kwestionariusz

Wprowadzenie

Znaczenie doświadczeń, jakie większość dzieci wynosi z kontaktów z rodzicami, jest w psychologii doceniane od początku jej istnienia. Klasyczne badania empiryczne tej problematyki prowadzone były w oparciu o pojęcie postaw rodzicielskich, widzianych z perspektywy samych rodziców albo z perspektywy dziecka (Ziemska, 1969; Plopa, 2005). Od lat 50. rosnący wpływ uzyskiwało pojęcie przywiązania dziecka do osób opiekujących się (Bowlby, 1958). Na podstawie badań Ainsworth upowszechnił się kategorialny podział wzorców przywiązania na bezpieczne, unikowe oraz lękowo-ambiwalentne (Ainsworth, 1979). Choć początkowo badano przywiązanie u małych dzieci, stopniowo zainteresowanie badaczy obejmowało dzieci przedszkolne, a z czasem również przywiązanie u osób dorosłych. Opisana tendencja oparta była na założeniu Bowlby'ego (1982/2007), że wytworzony w dzieciństwie wzorec przywiązania jest (nierefleksyjnie) kontynuowany do dorosłości. Sporne było, co najwyżej to, w jakim stopniu wewnętrzny model roboczy, na którym oparta jest regulacja przywiązania, podlega zmianom pod wpływem pozarodzinnych doświadczeń interpersonalnych (por. Lewis, 2005; Takahashi, 2005). Kontynuacja przywiązania do dorosłości może oczywiście polegać na utrzymywaniu więzi z żyjącymi rodzicami, ale może również wpływać na sposób, w jaki osoba dorosła wchodzi w bliskie związki z innymi, zwłaszcza związki romantyczne (Hazan i Shaver, 1987; Cassidy, 2000; Kotarba, 2011; Matysiak-Błaszczyk, 2017; Alabrudzińska i Bakiera, 2021). Większość badań przywiązania dorosłych dotyczy właśnie związków romantycznych i odpowiednio do tego konstruowane są kwestionariusze pomiarowe (Brennan, Clark i Shaver, 1998; Plopa, 2006a; Łoś, 2010a). Ilościowe badania retrospektywne (u dorosłych) przywiązania do rodziców są względnie rzadkie (np. de Haas, Bakermans-Kranenburg, van Ijzendoorn, 1994). Dla badań przywiązania u dorosłych charakterystyczne jest używanie określenia „styl przywiązania” (a nie model czy wzorec), które dość wyraźnie już odbiega od korzeni, czyli koncepcji Bowlby'ego.

Modele klasyfikacyjne przywiązania dorosłych

Bartholomew i Horowitz (1991) oparli klasyfikację przywiązań na dwóch wymiarach: negatywny–pozytywny model Ja, oraz negatywny–pozytywny model innych osób. W czterech polach powstałych przez skrzyżowanie dwóch wymiarów umieścili style: bezpieczny (*secure*), zaabsorbowany (*preoccupied*), wycofany (*dismissing*) oraz bojaźliwy (*fearful*). Styl zaabsorbowany jest odpowiednikiem wzorca lękowo-ambiwalentnego u dzieci, a styl wycofany odpowiednikiem wzorca unikowego. Czwartym stylem, bojaźliwym, wynika w gruncie rzeczy z logiki klasyfikacji czteropolowej, a nie wcześniejszych badań nad przywiązaniem u dzieci (np. Ainsworth, 1979; zob. Łoś, 2010b, s. 288 i nast.).

Na podstawie wcześniejszych prac (Brennan, Clark i Shaver, 1998; Fraley i Waller, 1998) Fraley i Shaver (2000, s. 145) sporządzili czteropolową klasyfikację opartą na wymiarach: niski–wysoki niepokój oraz niskie–wysokie unikanie (bliskości). Cztery style przywiązania nazwali bezpiecznym (*secure*), zaabsorbowanym (*preoccupied*), wycofanym unikowym (*dismissing-avoidant*) oraz bojaźliwym unikowym (*fearful-avoidant*). Mimo odmiennych założeń podobieństwo rezultatu do modelu Bartholomew i Horowitza jest uderzające.

Shaver i współpracownicy równolegle opracowali bardziej dynamiczny, regulacyjny model przywiązania (Fraley i Shaver, 2000; Mikulincer, Shaver i Pereg, 2003). Wprowadza on pojęcie strategii jako powtarzalnego sposobu reagowania systemu przywiązania na dostępność wsparcia. Jeśli wsparcie bliskiej osoby jest dostępne, podmiot może powrócić do innej aktywności, na przykład eksploracji (strategia oparta na bezpieczeństwie). Jeśli nie widać wsparcia, podmiot może zwiększyć wysiłki poszukiwania wsparcia (strategia hiperaktywacji). Jeśli poszukiwanie wsparcia nie daje rezultatu, wyjściem jest strategia dezaktywacji systemu przywiązania, czyli poleganie wyłącznie na sobie (zob. Mikulincer i in., 2003, s. 81).

Założenia teoretyczne do konstrukcji kwestionariusza

Łoś (2010a) zwrócił uwagę, że w dwuwymiarowych klasyfikacjach nie ma miejsca na uwzględnienie podstawowego wymiaru relacji interpersonalnych, określanego jako submisja–dominacja lub podobnie (Leary, 1957, za: Newcomb, Turner i Converse, 1970; Wiggins, 1979). Tymczasem na zachowania polegające na zdominowaniu czy kontrolowaniu rodziców przez dziecko wskazywały już Main i współpracowniczki (Main, Kaplan i Cassidy, 1985; Main i Cassidy, 1988; zob. także Prekop, 1993). Dynamiczny model Shavera i współpracowników (Mikulincer i in., 2003) nie

uwzględnia, że zwiększenie starań o wsparcie może przyjąć formę kontrolowania osób wspierających, aby były dostępne na żądanie. Uważając wspomniany dynamiczny model za inspirujący, Łoś zwiększył liczbę strategii do czterech: strategia dostępności wsparcia (bezpieczeństwo), strategia hiperaktywacji (poszukiwanie wsparcia), strategia kontrolowania osób wspierających oraz strategia dezaktywacji (niedostępność wsparcia). Taka klasyfikacja tylko luźno nawiązuje do modelu Shavera i współpracowników (Mikulincer i in., 2003), gdyż na przykład nie zakłada, że wymienione cztery strategie mają charakter decyzyjno-alternatywny i wysoce powtarzalny. Przeciwnie – wydaje się, że podmiot o przywiązaniu pozabezpiecznym (niepewnym) może stosować elastycznie strategie hiperaktywacji, kontroli i dezaktywacji, zależnie od sytuacji. Różnice indywidualne w tym zakresie byłyby więc raczej sprawą proporcji. Mówiąc językiem empirycznym, trzy strategie radzenia sobie z niepewnością wsparcia (hiperaktywacji, kontroli i dezaktywacji) nie muszą być skorelowane negatywnie, być może będą skorelowane nawet pozytywnie – dane empiryczne pokazały, że wysoko pozytywnie ze sobą, a wszystkie trzy negatywnie ze strategią dostępności.

Zamiar badania przywiązania u dorosłych prowadzi zwykle w kierunku związków romantycznych, ewentualnie rozszerzonych kontaktów z ludźmi (Hazan i Shaver, 1987; Collins i Read, 1990; Brennan i in., 1998; Plopa, 2006a; Łoś, 2010). Badanie u dorosłych retrospektywnych doświadczeń z ich rodzicami ujmuje się zwykle w ramy postaw rodzicielskich (np. kwestionariusz KPR-Roc; Plopa, 2006b) lub pozycji dziecka w rodzinie (kwestionariusz PDwR; Łoś, 1983, 2008, s. 173–174; Łoś, 2020, s. 186–188). Kilkanaście lat temu brakowało retrospektywnych badań przywiązania do rodziców odpowiednimi kwestionariuszami. Dlatego skonstruowany został kwestionariusz przywiązania do rodziców (skrót PRo) zakładający cztery strategie regulacji przywiązania zależnie od dostępności wsparcia.

Retrospektywne badanie doświadczeń przywiązaniowych poddane jest oczywiście ograniczeniom wynikającym ze sposobu, w jaki działa pamięć, w tym znanym błędem (Schacter, 2003) oraz tzw. rekodowaniu i rekonstruowaniu pod wpływem doświadczeń późniejszych, zwłaszcza w zakresie autobiograficznym (Maruszewski, 2005). Nie jest jednak łatwo przewidywać, czy skutek tego doświadczenia rodzinne na poziomie pomiaru będą podlegać z upływem czasu dekoncentracji i traceniu znaczenia, czy konsolidacji utrzymującej ich znaczenie. Dane uzyskiwane przy retrospektywnym badaniu postaw rodzicielskich sugerują brak tendencji do obniżania się wyników w grupach osób powyżej 45. roku życia (zob. Plopa, 2006b, s. 182–183). Prócz oczywistych ograniczeń interpretacyjnych związanych z poprzecznym (korelacyjnym) charakterem takich danych, porównywanie wyników różnych grup wiekowych osób badanych jest komplikowane przez możliwość jednoczesnego występowania efektów rozwojowych i efektów

kohorty (zwłaszcza w Polsce, gdzie po 1989 roku zachodziły bardzo duże zmiany w funkcjonowaniu rodzin).

Ponadto trzeba mieć świadomość jeszcze dwóch komplikacji. Możliwe są spory o to, w jakim stopniu robocze modele przywiązania ulegają wpływom doświadczeń pozarodzinnych już w trakcie dzieciństwa i dorastania, a także później (Lewis, 2005; Takahashi, 2005), mogąc zarazem podlegać tak zwanej transmisji międzypokoleniowej (van Ijzendoorn i Bakermans-Kranenburg, 1995). Dyskusyjne jest również to, czy kontakty nastolatków z rodzicami jeszcze mają charakter przywiązaniowy w pierwotnym sensie modelu Bowlby'ego (oczekiwanie wsparcia w eksploracji otoczenia) – być może należy te kontakty traktować po prostu jako źródła szerzej rozumianych doświadczeń z rodzicami, a niekoniecznie doświadczeń „przywiązaniowych”. Autor skłania się zatem do interpretacji elastycznej/rozszerzonej, że retrospektywnie badane doświadczenia z rodzicami są po części doświadczeniami przywiązaniowymi, uzupełnianymi innymi doświadczeniami rodzinnymi, bez możliwości ich pomiarowego rozróżniania. Wobec tego opisywany tu kwestionariusz ma skale nawiązujące do strategii przywiązaniowych, lecz wyniki pomiarów należy traktować jako charakterystyki doświadczeń rodzinnych osób badanych.

Etapy konstrukcji i treść kwestionariusza „PRo”

Kwestionariuszowi umyślnie została nadana nazwa w postaci nic nie mówiącego skrótu, aby badani koncentrowali się na sprawozdawaniu zdarzeń i przeżyć, a nie odwoływali się do swojego wyobrażenia pojęć psychologicznych, takich jak „przywiązanie” czy „doświadczenia”. Instrukcja wskazywała temat badania następująco:

Kwestionariusz ten składa się z szeregu zdań opisujących to, co się dzieje między dzieckiem a rodzicami. Zadanie polega na określeniu, czy poniższe stwierdzenia prawdziwie opisują, jakie były Twoje kontakty z rodzicami w dzieciństwie i okresie dorastania.

Określenia „dzieje się” oraz „kontakty” są dość ogólne, bliskie potocznym. Ponadto w instrukcji pierwszej wersji kwestionariusza prócz danych o wieku i płci osób badanych były zbierane informacje na temat tego, ile dzieci mieli rodzice osoby badanej i którym z kolei dzieckiem była osoba badana. Ponieważ okazało się, że te informacje nie wykazywały wyraźnego związku z charakterystykami psychologicznymi osób badanych, zagadnienie to jest pominięte w dalszej części tego tekstu.

Zgodnie z Instrukcją badani mieli oceniać stopień prawdziwości itemów, używając czterech określeń: „zdecydowanie prawda” (skrót P), „raczej prawda” (skrót rp), „raczej nieprawda” (rn), „zdecydowanie nieprawda” (N). Czterostopniowy format odpowiedzi został przyjęty po badaniu pilotażowym. Dodatkowo badani otrzymywali zachętę do szybkiego odpowiadania: „pierwsza reakcja jest przeważnie trafna”.

Kwestionariusz PRo powstał w 2011 roku. Przy sformułowaniu itemów pierwszej wersji kwestionariusza i zbieraniu wstępnych danych empirycznych autorowi pomagała Magdalena Doroszuk. Kiedy itemy formułowane są w czasie przeszłym, w języku polskim natychmiast pojawia się problem odmiany przez rodzaje. Mogłoby to wyglądać tak: „Jeśli czegoś chciałam/chciałem, rodzice reagowali tylko, gdy mówiłam/mówiłem podniesionym głosem, krzyczałam/krzyczałem”. Aby uniknąć takich utrudniających odbiór „łamańców”, których w tekście PRo byłoby wyjątkowo dużo, są osobne wersje dla kobiet i mężczyzn oznaczane PRo – K i PRo – M. Pierwsza wersja kwestionariusza PRo liczyła 50 itemów i ma wstecznie nadane oznaczenie PRo50 (PRo50 – K oraz PRo50 – M), ulepszona wersja z 2019 roku ma 40 itemów i oznaczenie PRo40 (PRo40 – K oraz PRo40 – M), a wersja krótka z 2021 roku nazywa się PRo24 (PRo24 – K oraz PRo24 – M odpowiednio⁷). Wersja PRo50 wyszła z użycia, dlatego jest pominięta w niżej przedstawionych charakterystykach właściwości psychometrycznych.

Z powodu przedstawionych wcześniej założeń kwestionariusz PRo ma cztery skale, których nazwy wskazują charakter strategii przywiązaniowej: Bezpieczeństwa (Dostępności), Hiperaktywacji, Kontrolowania oraz Dezaktywacji. Itemy skali Bezpieczeństwa opisują otrzymywanie od rodziców pocieszeń, pieszczot, pomocy, czasu, dotrzymany obietnic, poczucia ważności. Itemy skali Hiperaktywacji opisują wzmożone wysiłki dziecka, aby otrzymać wsparcie: „robienie szumu”, nadmiernie głośne mówienie, domaganie się pomocy, przeszkadzanie, aby zwrócić na siebie uwagę, stosowanie presji. Itemy strategii Kontrolowania dotyczą przedwczesnej „parentyfikacji” dziecka: odpowiedzialności za funkcjonowanie domu, zapobiegania skutkom lekkomyślności/głupoty rodziców, pocieszania rodziców, wysłuchiwanie osobistych zwierzeń jednego z rodziców. Itemy Dezaktywacji relacjonują odczucie dziecka, że nie może oczekiwać zainteresowania, pomocy, porady, bliskości emocjonalnej lub fizycznej. Zamiast przykładowych itemów w Załączniku nr 2 znajduje się pełna treść skal krótkiej wersji kwestionariusza, czyli PRo24.

⁷ Autor ma świadomość, że zapis PRo40 czy PRo24 jest niepoprawny polonistycznie, gdyż występuje bez łącznika, jest jednak charakterystyczny i wygodny, zważywszy, że w nazwie pojawia się również myślnik wprowadzający literę oznaczającą płeć.

Badanie właściwości psychometrycznych PRo40

Osoby badane. W latach 2019–2020 wykonano pierwsze z omawianych badań (w 2020 roku dane zostały zebrane do 13 marca). Próba liczyła 467 osób, w tym 237 kobiet (50,7%). Wiek badanych mieścił się w przedziale 18–74 lata (średnia 32, kobiety 32,6, a mężczyźni 31,5 roku; mediana 28 lat).

Procedura i narzędzia. Badanie zostało wykonane w procedurze korelacyjnej (poprzecznej). Osoby badane były pozyskiwane indywidualnie i jednorazowo przez przeszkolonych studentów, a wszelkie dane gromadzone z zachowaniem anonimowości badanych. Użyty był pakiet papierowych kwestionariuszy, w tym opisany wyżej PRo40 oraz HEXACO-60 do badania sześciu czynników osobowości (Ashton i Lee, 2009). Model HEXACO opisuje czynniki Uczciwość–Skromność, Emocjonalność, Ekstrawersja, Ugodowość, Sumienność, oraz Otwartość na doświadczenia. Prócz pierwszego pozostałe są w dużym stopniu analogiczne do tych z pięcioczynnikowego modelu osobowości. Inwentarz HEXACO-60 został wybrany ze względu na ułatwiony dostęp⁸ (portal hexaco.org zezwalał na użycie niekomercyjne), podczas gdy alternatywny NEO-FFI nie oferuje takiego udogodnienia.

Właściwości kwestionariusza PRo40. Stosunkowo duża próba pozwoliła wykonać sprawdzenie właściwości psychometrycznych zarówno dla wszystkich badanych, jak i w podgrupach. Podstawowe charakterystyki opisowe skal PRo40 oraz współczynniki rzetelności zawiera tabela 1.

Tabela 1. Charakterystyka psychometryczna skal kwestionariusza PRo40 ($N = 467$)

Skala	n	M	SD	rozstęp	skośność	kurtoza	intrakor	alfa Cr.
Bezpieczeństwo	9	17,84	6,45	1-27	-0,62	-0,40	0,54	0,91
Hiperaktywacja	10	8,89	6,33	0-30	0,72	-0,06	0,39	0,86
Kontrolowanie	11	8,44	6,11	0-27	0,83	0,19	0,28	0,81
Dezaktywacja	10	7,78	6,54	0-30	0,83	-0,13	0,44	0,89

* N oznacza liczebność próby, n liczbę itemów w skali, M średnią, SD odchylenie standardowe. Intrakor oznacza średnią korelację między itemami należącymi do jednej skali. Alfa Cr. to współczynniki rzetelności alfa Cronbacha.

Źródło: opracowanie własne.

⁸ Niewielu polskich badaczy interesuje się sześcioczynnikowym modelem osobowości (zob. Pilch, 2013; Strus i Ciecuch, 2014) i stosuje odpowiednie inwentarze (Skimina, Strus, Ciecuch, Szarota i Izdebski, 2020; Łoś, 2020; Panek, Żyżelewicz, Franczak i Krajniak, 2021), ale na świecie jest chętnie stosowany (np. Garbe, Rau i Toppe, 2020; Volk, Brazil, Franklin-Luther, Dane i Vaillancourt, 2021). Z modelu HEXACO wywodzi się pojęcie mrocznej triady osobowości (Lee, Ashton, 2005), które ze względu na swoje społeczne znaczenie jest stopniowo rozszerzane do mrocznej tetrady (Mededović, Petrović, 2015), a nawet mrocznego rdzenia osobowości (Moshagen, Hilbig i Zettler, 2018).

Jak widać w tabeli 1, skale PRo40 mają współczynniki skośności wyraźnie odbiegające od zera, co ogranicza możliwość stosowania parametrycznych testów statystycznych na mniejszych próbach. Współczynniki rzetelności Alfa Cronbacha – zważywszy, że format odpowiedzi jest tylko czteropunktowy – są natomiast wyjątkowo wysokie przy umiarkowanej długości skal (9–11 itemów). Współczynniki mocy dyskryminacyjnej 38 itemów mieszczą się w przedziale 0,40–0,76 i są bardzo dobre, jedynie dwa itemy ze skali Kontrolowania są słabsze (dlatego widoczny w przedostatniej kolumnie tabeli średni współczynniki korelacji między itemami należącymi do tej skali jest niższy, wynosi 0,28).

Zważywszy, że tekst PRo40 dostosowany jest do płci respondentów, celowe jest sprawdzenie parametrów psychometrycznych PRo40 dla kobiet i mężczyzn, gdyż mogłoby istnieć zjawisko systematycznie mniejszej rzetelności skal dla jednej z płci. Odpowiednie zestawienie z analizy tej samej próby 467 osób zawiera tabela 2. Współczynniki rzetelności skal w grupach kobiet i mężczyzn są podobne i równie wysokie jak w tabeli 1. Różnice między średnimi wynikami odpowiadających sobie skal nie są istotne statystycznie.

Tabela 2. Średnie i współczynniki rzetelności skal PRo40 dla kobiet i mężczyzn

Skala	Kobiety (N = 237)			Mężczyźni (N = 230)		
	M	SD	alfa Cr.	M	SD	alfa Cr.
Bezpieczeństwo	17,49	6,68	0,92	18,20	6,20	0,90
Hiperaktywacja	8,88	6,38	0,87	8,90	6,29	0,86
Kontrolowanie	8,63	6,25	0,82	8,23	5,97	0,80
Dezaktywacja	7,88	6,54	0,89	7,68	6,55	0,89

* N oznacza liczebność próby, M średnią, SD odchylenie standardowe. Alfa Cr. to współczynniki rzetelności alfa Cronbacha

Źródło: opracowanie własne.

Mając na uwadze wspomniany wcześniej problem kontynuacji znaczenia doświadczeń rodzinnych w okresie dorosłości, wykonane zostało sprawdzenie parametrów skal PRo40 zależnie od wieku badanych. Próba 467 osób została podzielona w pobliżu mediany na osoby młodsze (18–27 lat, N = 223) i starsze (28–74 lata, N = 244)⁹. Porównanie zawiera tabela 3.

⁹ Dokładny podział w punkcie mediany nie był możliwy ze względu na liczebność grupy 28-latków. Grupa młodszych badanych znajduje się w rozwojowym okresie „wylaniającej się dorosłości” (zob. Arnett, 2000; Zagórska, Jelińska, Surma i Lipska, 20212), pozostali są w okresie dorosłości faktycznej (młodzi ludzie mają już za sobą studia, wybór pracy czy miejsca osiedlenia) i doświadczenia z rodzicami mogłyby tracić na znaczeniu.

Tabela 3. Średnie i współczynniki rzetelności skal PRo40 w dwóch grupach wiekowych

Skala	18–27 lat (<i>N</i> = 223)			28–74 lat (<i>N</i> = 244)		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	alfa Cr.	<i>M</i>	<i>SD</i>	alfa Cr.
Bezpieczeństwo	17,90	6,10	0,90	17,78	6,77	0,92
Hiperaktywacja	8,72	6,18	0,86	9,04	6,47	0,86
Kontrolowanie	9,35	6,20	0,80	7,60	5,92	0,81
Dezaktywacja	7,76	5,97	0,86	7,81	7,03	0,91

* *N* oznacza liczebność próby, *M* średnią, *SD* odchylenie standardowe. Alfa Cr. to współczynniki rzetelności alfa Cronbacha.

Źródło: opracowanie własne.

Podobnie jak we wcześniejszych tabelach współczynniki rzetelności skal są równe 0,80 lub wyższe – nie widać więc potencjalnie możliwego obniżania się spójności odpowiedzi starszych badanych. Uwidoczniła się za to różnica średnich w skali Kontrolowania, wyraźnie wyższa w próbie młodszych badanych (9,35) niż starszych (7,60). Różnica 1,75 punktu między średnimi może wydawać się niewielka, lecz jest to różnica bardzo istotna statystycznie (test U Manna-Whitneya, $p < 0,002$). Różnica utrzymuje się również, kiedy wyniki przeliczyć skróconym, sześćo-itemowym kluczem skali ($p < 0,005$)¹⁰. Składają się na nią istotne różnice w reakcji młodszych i starszych badanych na itemy nr 2, 6, 10 i 22 (zob. Załącznik nr 2).

Związki między skalami PRo40. Istotną charakterystyką narzędzi złożonych z kilku skal są związki między nimi, również wtedy, kiedy założenia teoretyczne nie dają ścisłych jednoznacznych przewidywań. W tym przypadku można było oczekiwać negatywnych związków skali Bezpieczeństwa z pozostałymi, które mogłyby być między sobą skorelowane nawet negatywnie, zważywszy że dotyczą strategii potencjalnie konkurencyjnych. Faktyczne interkorelacje czterech skal PRo40 są uwidocznione w tabeli 4.

Tabela 4. Związki między skalami doświadczeń rodzinnych (strategii przywiązaniowych) PRo40 (*N* = 467)

	Bezpieczeństwo	Hiperaktywacja	Kontrolowanie	Dezaktywacja
Bezpieczeństwo	-	-0,76	-0,50	-0,81
Hiperaktywacja	-0,76	-	0,60	0,84
Kontrolowanie	-0,50	0,60		0,59
Dezaktywacja	-0,81	0,84	0,59	

* tabela zawiera współczynniki Spearmana, wszystkie istotne statystycznie. Litera *N* oznacza liczebność próby

Źródło: opracowanie własne.

¹⁰ Z porównania wieku młodszych badanych (27 lat lub mniej) i roku badania (2019/2020) wynika, że wszyscy badani z tej grupy musieli urodzić się po 1991 roku, czyli po transformacji ustrojowej PRL w III RP. Treść wymienionych itemów wskazuje na częstsze stosowanie strategii Kontrolującej (wyższy poziom „parentyfikacji” badanych), co być może jest sygnałem gorszego funkcjonowania rodzin (czyli efektu kohorty – może to być jednak również zmiana polegająca na łatwiejszym przyznawaniu przez młodych badanych, że rodzice nie są „doskonali”, czyli zmiana w sposobie odpowiadania na treść itemów). Zagadnienie to warto jest zbadać.

Jak widać, skale są mocno skorelowane, lecz nie jest to wadą, gdyż analiza teoretyczna nie zakładała ortogonalności¹¹. Skale Hiperaktywacji, Kontrolowania i Dezaktywacji są ze sobą skorelowane dodatnio i wszystkie korelują negatywnie ze skalą Bezpieczeństwa. Taki układ korelacji wskazuje na jeden główny wymiar, odpowiadający temu, co badacze przywiązania określają jako niski–wysoki niepokój przywiązaniowy (Brennan i in., 1998; Mikulincer i in., 2003) wyrażający stopień dostępności wsparcia. Redukcja kwestionariusza do jednej skali zatarłaby jednak specyfikę różnych doświadczeń, nawet w przypadku bardzo wysoko skorelowanych skal¹². Hiperaktywacja i Dezaktywacja różnią się treścią doświadczeń, więc pomijanie tej różnicy z powodu rygorystyki statystycznego mogłoby prowadzić do nadmiernych uproszczeń w psychologicznym rozumieniu badanych zjawisk (wystarczy przeanalizować treść itemów obu skal w Załączniku nr 2).

Do tabeli 4 należy dodać, że widoczne w tabeli współczynniki korelacji ulegają minimalnym zmianom ze względu na płeć (więc nie są tu omawiane), zaś porównanie grup wiekowych (analogicznych jak w tabeli 3) daje ciekawszy rezultat, widoczny w tabeli 5.

Tabela 5. Związki między skalami doświadczeń rodzinnych (strategii przywiązaniowych) PRo40 wśród młodszych i starszych badanych ($N = 467$)

	Bezpieczeństwo	Hiperaktywacja	Kontrolowanie	Dezaktywacja
Bezpieczeństwo	-	-0,77	-0,45	-0,79
Hiperaktywacja	-0,76	-	0,54	0,82
Kontrolowanie	-0,56	0,67	-	0,49
Dezaktywacja	-0,83	0,86	0,68	-

* w tabeli przedstawiono współczynniki Spearmana, wszystkie istotne statystycznie. Współczynniki dla młodszych badanych (do 27 lat, $N = 223$) są w górnej-prawej części tabeli, dla starszych (powyżej 27 lat, $N = 244$) w lewej-dolnej. Litera N oznacza liczebność próby

Źródło: opracowanie własne.

W grupie starszych badanych związki między skalami są z reguły nieco silniejsze. Związek Hiperaktywacji z Kontrolowaniem w grupie starszych (0,67), a w grupie młodszych (0,54) różni się istotnie ($p < 0,03$). Taki trend pośrednio wskazuje, że nie ma zjawiska rozmywania czy utraty znaczenia doświadczeń rodzinnych po wejściu w faktyczną dorosłość (po 27. roku życia). Przeciwnie, raczej zachodzi coś w rodzaju konsolidacji.

¹¹ Wysokiego skorelowania skal można by uniknąć, konstruując każdy item jako opisujący cztery możliwe warianty interakcji z rodzicami i wymuszając jednoznaczny wybór lub podział puli punktów między cztery warianty. Taka procedura, usuwając jeden problem, spowodowałaby inny – znany od dawna problem ipsatyżacji danych, ograniczający poprawność wnioskowania na podstawie testów statystycznych (zob. Hicks, 1970).

¹² Analiza czynnikowa na różnych próbach zwykle pozwalała wyodrębnić do trzech czynników, gdyż „sklejały się” skale Bezpieczeństwa i Dezaktywacji (z przeciwstawnymi ładunkami) lub Hiperaktywacji i Dezaktywacji, jak w omawianej tutaj próbie.

Trafność różnicowa. Osoby z analizowanej wcześniej próby oprócz PRo40 wypełniały również m.in. inwentarz osobowości HEXACO-60. Związki między czynnikami osobowości HEXACO a skalami doświadczeń rodzinnych zawiera tabela 6. Większość związków w tabeli jest istotnych statystycznie, co wynika z dużej liczby osób badanych, jednak obiektywnie związki te są dość słabe. Doświadczenia wyrażające dostępność wsparcia rodzicielskiego (skala Bezpieczeństwa) są pozytywnie skorelowane z czynnikami szeroko rozumianego uspołecznienia (czyli Uczciwości, Ugodowości i Sumienności) oraz Ekstrawersji (jako wskaźnika sprawności interpersonalnej).

Tabela 6. Związki między czynnikami osobowości HEXACO i doświadczeniami przywiązaniowymi PRo40

Czynniki Hexaco	Skale doświadczeń z rodzicami (PRo-40)			
	Bezpieczeństwo	Hiperaktywacja	Kontrolowanie	Dezaktywacja
Uczciwość–Skromność	0,16	-0,28	-0,28	-0,22
Emocjonalność	-0,03	0,03	0,02	0,04
Ekstrawersja	0,28	-0,21	-0,10	-0,26
Ugodowość	0,19	-0,22	-0,21	-0,20
Sumiennność	0,25	-0,28	-0,20	-0,25
Otwartość n.d.	0,01	-0,09	-0,02	-0,07

* w tabeli przedstawiono współczynniki Spearmana, wytłuszczono istotne statystycznie ($N = 467$, $p < 0,05$). Litera N oznacza liczebność próby

Źródło: opracowanie własne.

Odwrotny układ związków w tabeli 6 jest między skalami niedobrych doświadczeń z rodzicami (Hiperaktywacji, Kontrolowania i Dezaktywacji) a czynnikami uspołecznienia i ekstrawersji (korelacje negatywne). Taki układ związków jest psychologicznie zrozumiały, szkoda jedynie, że nie są one bardziej zróżnicowane. Interesujące jest to, że czynnik Otwartości na doświadczenia prawie nie ma związków z doświadczeniami rodzinnymi, a czynnik Emocjonalności, który w modelu HEXACO jest odpowiednikiem neurotyczności, nie ma ich wcale. Zwłaszcza ten ostatni wynik jest zdumiewający, zważywszy że doświadczenia utrudnionej dostępności wsparcia opiekunów wiążą się z powtarzalnym niepokojem dziecka (tym samym przynajmniej skala Hiperaktywacji powinna mieć dodatni związek z neurotycznością/Emocjonalnością). Zagadnienie to wymaga dalszych badań, być może wchodzi tu w grę specyficzna kompozycja czynnika Emocjonalności HEXACO (por. Ashton i Lee, 2009; Costa i McCrae, 1995).

Badanie właściwości PRo24

Osoby badane. Wiosną 2021 roku wykonano drugie z omawianych badań. Próba liczyła 219 osób, w tym 107 kobiet (49 %) i 112 mężczyzn. Wiek badanych mieścił się w przedziale 18–70 lat (średnia kobiet 34,19, mężczyzn 34,23; mediana 29 lat).

Procedura i narzędzia. Badanie było wykonane w procedurze korelacyjnej (poprzecznej). Osoby badane były pozyskiwane indywidualnie i jednorazowo przez przeszkolonych studentów, którzy anonimizowali i agregowali dane pozyskanych przez siebie osób. Ze względu na stan pandemii użyty był pakiet kwestionariuszy w formie pliku MS Excel, rozsyłany do badanych pocztą elektroniczną. Pakiet zawierał kwestionariusz PRo24, czyli wersję skróconą, oraz kwestionariusz Jaka/Jaki Jesteś do pomiaru wzorców adaptacji (Łoś, 2013).

Kwestionariusz PRo24. Skrócona wersja kwestionariusza PRo liczy 24 itemy (po 6 na skalę). Początkowy fragment kwestionariusza PRo24 jest zamieszczony w Załączniku nr 1, a treść skal w Załączniku nr 2 (nazwa skali Bezpieczeństwo została zmieniona na Dostępność). Jak można zauważyć, kategorie odpowiedzi zostały zmienione: zamiast oceny prawdziwości (od „zdecydowanie prawda” do „zdecydowanie nieprawda”) jest stopniowanie zgodności (od „zdecydowanie tak” do „zdecydowanie nie”). Zmiana ta była spowodowana włączeniem kilku kwestionariuszy do jednego pliku i potrzebą ujednoczenia sposobu odpowiadania. Nie pojawiły się przesłanki, by sądzić, że zmieniło to sposób, w jaki kwestionariusz pracuje.

Kwestionariusz Jaka/Jaki Jesteś (JJJ). Wzorce adaptacji są stanami pośrednimi między funkcjonowaniem zdrowym (optymalnym) a stanami zaburzonymi, w tym zaburzeniami osobowości (zob. Oldham i Morris, 1997; Łoś, 2010b). Kwestionariusz JJJ składa się ze 120 itemów w formie pytań. Format odpowiedzi jest czteropunktowy („tak”, „raczej tak”, „raczej nie”, „nie”), a bardzo krótka instrukcja wyjaśnia tylko sposób udzielania odpowiedzi. Kwestionariusz podzielony jest na piętnaście skal o równej długości (po osiem itemów) o rzetelności wystarczającej do badań ilościowych (tj. wszystkie powyżej 0,60). Skale są z założenia skorelowane, ponieważ podmiot może w pewnym stopniu zmieniać sposób adaptowania się zależnie od sytuacji, czyli używać naprzemiennie kilku wzorców adaptacji jednocześnie. Obszerny opis JJJ jest we wcześniejszej publikacji (Łoś, 2013).

Wyniki badania. Tabela 7 zawiera współczynniki korelacji między skalami doświadczeń rodzinnych PRo24 a skalami opisującymi wzorce adaptacji. Ponadto, ze względu na nietypową formę kwestionariuszy (pliki elektroniczne), po raz pierwszy zastosowaną przez autora, a także skrócenie kwestionariusza PRo tabela zawiera również współczynniki rzetelności skal. Jak widać (przez porównanie z tabelą 1), rzetelność pomiaru doświadczeń rodzinnych nie ucierpiała z powodu skrócenia skal i zastosowania kwestionariuszy w postaci plików (alfy Cronbacha czterech skal wynoszą 0,79 lub więcej). Kwestionariusz JJJ nie był skracany, a jego współczynniki rzetelności są porównywalne z uzyskiwanymi w badaniach formą papierową (Łoś, 2013).

Z tabeli 7 wynika, że ponad 50% współczynników korelacji jest istotnych statystycznie, jednak są one raczej słabe. Porównując związki wzorców adaptacji z doświadczeniami rodzinnymi z tej tabeli z analogicznymi związkami adaptacji z doświadczeniami grupowymi (Łoś, 2021, tabela 6), łatwo zauważyć, że tamte są silniejsze. Jest to zgodne z koncepcją autora, według której dla kształtowania się wzorców adaptacji doświadczenia rodzinne mają mniejsze znaczenie od doświadczeń z rówieśnikami (to zagadnienie będzie omówione w innej publikacji).

Tabela 7. Związki między doświadczeniami rodzinnymi a wzorcami adaptacji ($N = 219$)

Wzorce adaptacji (Skale JJJ)	Skale doświadczeń rodzinnych PRo24				Alfa Cr.
	Dostępności	Hiperaktywacji	Kontrolowania	Dezaktywacji	
Kontrolująco-agres.	0,14	0,08	-0,01	0,15	0,70
Wyjątkowy	0,05	0,15	0,11	0,22	0,73
Aspoleczny	-0,09	0,25	0,20	0,24	0,67
Atrakcyjny	0,18	0,01	-0,04	0,02	0,63
Beztroski	0,12	0,14	0,05	0,21	0,71
Zmienny	0,03	0,19	0,14	0,15	0,81
Bierno-agresywny	-0,02	0,18	0,19	0,18	0,65
Depresyjny	-0,16	0,21	0,25	0,19	0,86
Autoagresywny	-0,47	0,46	0,48	0,43	0,78
Niepełny siebie	-0,03	0,09	0,07	0,01	0,69
Zależny	0,15	-0,03	-0,07	-0,05	0,74
Uporządkowany	0,06	-0,00	-0,06	0,03	0,75
Podjrzliwy	-0,15	0,30	0,24	0,22	0,68
Ekscentryczny	-0,18	0,29	0,24	0,27	0,74
Samowystarczalny	-0,14	-0,07	0,03	-0,06	0,65
Alfa Cronbacha	0,84	0,83	0,79	0,87	–

* w tabeli przedstawiono współczynniki Spearmana, wytłuszczono istotne statystycznie ($p < 0,05$). Litera N oznacza liczebność próby

Źródło: opracowanie własne.

Układ związków widocznych w tabeli 7 oznacza, że doświadczenia rodzinne mają wyraźny związek z kształtowaniem się tych wzorców adaptacji, które można określić jako neurotyczne (Zmienny, Bierno-agresywny, Depresyjny i Autoagresywny), podejrzliwe (Podejrzliwy i Ekscentryczny) oraz naruszające społeczne normy (Aspołeczny, w mniejszym stopniu Wyjątkowy). Zwłaszcza korelacje wzorca Autoagresywnego z doświadczeniami rodzinnymi robią wrażenie, sugerując, że adaptacje autoagresywne mogą być częściowo uwarunkowane przez niekorzystne doświadczenia z rodzicami. Ponieważ autoagresywne zachowania dzieci stanowią coraz większy problem, uzyskany wynik wydaje się znaczący społecznie. Wynik ten ma jednak pewną ukrytą wadę: otóż w skład 8-itemowej skali wzorca Autoagresywnego wchodzi 3 itemy, których treść dotyczy przeszłych kontaktów z rodzicami, czyli tego samego co itemy kwestionariusza PRo24. Po wyłączeniu tych 3 itemów ze skali Autoagresji jej korelacje ze skalami Dostępności, Hiperaktywacji, Kontrolowania i Dezaktywacji znacznie obniżają się (odpowiednio: -0,20, 0,24, 0,23, 0,21) do poziomu takiego, jak większość innych istotnych statystycznie. Doświadczenia z rodzicami nie mogą być zatem głównym czynnikiem warunkującym zachowania autoagresywne, mogą być jednak jednym z kilku współuczestniczących¹³. W każdym razie nie można omawianego zjawiska zbagatelizować. Potrzebne jest badanie większej próby, aby można było utworzyć grupy wiekowe osób badanych bez uszczerbku dla stabilności współczynników korelacji (powtarzalności z próby na próbę).

Słabe pozytywne korelacje doświadczenia Dostępności wsparcia rodziców ze wzorcami Kontrolująco-agresywnym (0,14) i Atrakcyjnym (0,18) mogą zaskakiwać, bo przecież z założenia są to wzorce nieadaptacyjne, trzeba jednak pamiętać, że niektórzy współcześni rodzice udzielają wsparcia dzieciom nie po to, żeby dobrze się rozwijały, lecz aby zostały kimś ważnym i atrakcyjnym.

Wnioski, ograniczenia i perspektywy

Przedstawiony kwestionariusz PRo wydaje się użytecznym narzędziem do badania znaczenia doświadczeń rodzinnych w rozwoju osób dorosłych. Jego zaletą jest prostota treści i sposobu udzielania odpowiedzi. Stanowi on także alternatywę dla narzędzi opartych na paradygmacie postaw rodzicielskich.

Psychometryczne właściwości skal są zadowalające, zarówno w wersji standardowej (PRo40), jak i skróconej (PRo24). Problemem jest wyjątkowo wysoki stopień skorelowania skal,

¹³ Zespół Panek i in. (2021) uzyskał wyraźne związki między wzorcem Autoagresywnym a czynnikami osobowości HEXACO (zwłaszcza negatywne z Ekstrawersją: -0,41) oraz Uczciwością (-0,32), a pozytywny z Emocjonalnością (0,27). Te wyniki sugerują, że w powstawaniu autoagresywnej adaptacji niekorzystne doświadczenia rodzinne mogą współgrać ze względnie stałymi czynnikami osobowości.

porównując z innymi narzędziami do badania doświadczeń rodzinnych. Korelacje między skalami kwestionariusza KPR-Roc autorstwa Plopy (2006b, s. 178) nie przekraczają 0,55 z tym, że są osobne skale odnoszące się do matki i ojca, co podwaja objętość kwestionariusza lub daje dwa kwestionariusze (to rozwiązania typowe dla kwestionariuszy postaw rodzicielskich). PRo umyślnie nie rozróżnia rodziców i nie używa określeń „matka” lub „ojciec”, gdyż w założeniach teoretycznych inspirowanych teorią przywiązania przyjęto, że doświadczenia przywiązaniowe mają bardziej emocjonalny i „zintegrowany” charakter niż zwykle doświadczenia opisujące zróżnicowane postawy rodzicielskie dwóch osób. Ta integracja, zaplanowana jako zaleta, ma jednak również „koszt” psychometryczny w postaci wysokiego skorelowania skal.

Kwestionariusz PRo nie ma opracowanych norm uwzględniających wiek i płeć badanych, gdyż nie jest przeznaczony do badań diagnostycznych, a jedynie do wielozmiennowych badań korelacyjnych. Ponadto dotychczas zebrane dane nie są wystarczające, aby opracować solidne normy.

Pomijając typowe dla tego rodzaju badań ilościowych ograniczenia, jak niepełna losowość czy niepełna reprezentatywność społeczno-demograficzna doboru próby (wskutek pośrednictwa studentów psychologii między badaczem a osobami badanymi), trzeba zaznaczyć jedno ważne ograniczenie. Duży zakres wieku osób badanych byłby ważną zaletą, gdyby zebrane próby były dwu- lub trzykrotnie większe, ponieważ umożliwiłoby to podział osób badanych powyżej 27. roku życia na dwie grupy, według okresów rozwojowych (na wczesną i średnią dorosłość) i dokładniejsze analizy. Jest to wykonalne w kolejnych badaniach.

Autor nie wyklucza, że PRo zostanie połączony z kwestionariuszem doświadczeń grupowych (zob. Łoś, 2021) w jednolite narzędzie do pomiaru doświadczeń socjalizacyjnych. Możliwość syntezy wynika z faktu, że Autor nie zalicza się do ortodoksyjnych zwolenników koncepcji przywiązania, czyli wersji zakładającej kontynuację roboczych modeli przywiązania od dzieciństwa do dorosłości w sposób stosunkowo mało zmodyfikowany przez inne/późniejsze doświadczenia interpersonalne. Istotną słabością badań nad przywiązaniem jest niezbyt częste kontrolowanie (włączanie do projektu) względnie stałych różnic indywidualnych, takich jak cechy temperamentu czy czynniki osobowości. Prezentowane w tym rozdziale wyniki pokazujące związki doświadczeń rodzinnych z czynnikami osobowości i wzorcami adaptacji sugerują, że mogą one mieć duże znaczenie dla procesu kształtowania się i kontynuacji stylów przywiązania. O zauważalnym biologicznym uwarunkowaniu czynników osobowości wiadomo od dłuższego czasu (Bouchard, 2004; Lewis, Bates, 2014; Plomin, 2020). Z tych powodów w pierwszej części rozdziału Autor zaznacza, że konstruując kwestionariusz Pro, traktował paradygmat przywiązaniowy jako

inspirację, a nie wytyczne. Poza tym wspomniane wyżej badania Autora nad doświadczeniami z grup rówieśniczych również zachęcają do rozluźnienia paradygmatu przywiązania.

Bibliografia

- Ainsworth, M.D.S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34 (10), 932–937.
- Alabrudzińska, A., Bakiera, L. (2021). Dostępność rodziców w dzieciństwie a przywiązanie do partnera w związku intymnym. *Człowiek i Społeczeństwo*, 51, 61–78.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480. DOI: 10.1037/0003-066x.55.5.469.
- Ashton, M.C., Lee, K. (2009). The HEXACO–60. A short measure of the major dimensions of personality. *Journal of Personality Assessment*, 91 (4), 340–345. DOI: 10.1080/00223890902935878.
- Bartholomew, K., Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults. A test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226–244.
- Bouchard, T.J. (2004). Genetic influence on human psychological traits. *Current Directions in Psychological Science*, 13 (4), 148–151.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350–373.
- Bowlby, J. (1982/2007). *Przywiązanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Brennan, K.A., Clark, C.L., Shaver, P.R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. An integrative overview. W: J.A. Simpson, W.S. Rholes (red.), *Attachment theory and close relationships* (ss. 46–76). New York–London: The Guilford Press.
- Cassidy, J. (2000). Adult romantic attachment. A developmental perspective on individual differences. *Review of General Psychology*, 4 (2), 111–131.
- Collins, N.L., Read, S.J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (4), 644–663.
- Costa, P.T., McCrae, R.R. (1995). Domains and facets. Hierarchical personality assessment using the NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64 (1), 21–50.
- Fraley, R.C., Waller, N.G. (1998). Adult attachment patterns. A test of the typological model. W: J.A. Simpson, W.S. Rholes (red.), *Attachment theory and close relationships* (ss. 77–114). New York–London: The Guilford Press.
- Fraley, R.C., Shaver, P.R. (2000). Adult romantic attachment. Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4 (2), 132–154.
- de Haas, M.A., Bakermans-Kranenburg, M.J., van Ijzendoorn, M.H. (1994). The Adult Attachment Interview and questionnaires for attachment style, temperament, and memories of parental behavior. *The Journal of Genetic Psychology*, 155 (4), 471–486.
- Hazan, C., Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511–524.
- Hicks, L.E. (1970). Some properties of ipsative, normative, and forced-choice normative measures. *Psychological Bulletin*, 74 (3), 167–184.

- van Ijzendoorn, M.H., Bakermans-Kranenburg, M.J. (1995). Międzypokoleniowa transmisja przywiązania. Zarys ujęcia kontekstowego. *Kwartalnik Polskiej Psychologii Rozwojowej*, 3 (4), 9–29.
- Kotarba, A. (2011). Wczesnodziecięce przywiązanie a dorosłe relacje. Determinizm czy niezależność? *Transdyscyplinarne Studia o Kulturze i Edukacji*, 6, 87–96.
- Lee, K., Ashton, M.C. (2005). Psychopathy, machiavellianism, and narcissism in the Five-Factor Model and the HEXACO model of personality structure. *Personality and Individual Differences*, 38, 1571–1582. DOI: 10.1016/j.paid.2004.09.016.
- Lewis, G.J., Bates, T.C. (2014). How genes influence personality: Evidence from multi-facet twin analyses of the HEXACO dimensions. *Journal of Research in Personality*, 51, 9–17. DOI: 10.1016/j.jrp.2014.04.004.
- Lewis, M. (2005). The child and its family. The social network model. *Human Development*, 48, 8–27.
- Łoś, Z. (1983). Metoda badania pozycji w rodzinie. *Psychologia Wychowawcza*, 26 (1), 26–34.
- Łoś, Z. (2008). Czy podmiotowe preferencje wartości kształtują się w ramach relacji dziecka z rodzicami? W: E. Rydz., D. Musiał (red.), *Z zagadnień psychologii rozwoju człowieka* (ss. 163–194). Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Łoś, Z. (2010a). Dyskusyjnie o klasyfikacji i pomiarze wzorców przywiązania. *Psychologia Rozwojowa*, 15 (2), 61–75.
- Łoś, Z. (2010b). *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu całego życia*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Łoś, Z. (2013). Kwestionariusz do badania wzorców adaptacji osób dorosłych. W: M. Straś-Romanowska (red.), *Drugi rozwoju psychologii wrocławskiej. Tom jubileuszowy z okazji 45-lecia studiów psychologicznych w Uniwersytecie Wrocławskim* (ss. 457–496). Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Łoś, Z. (2020). Postawa wobec religii a relacje dorosłych z ich rodzicami w okresie dzieciństwa, doświadczenia z rówieśnikami oraz wybrane wymiary osobowości. W: M. Borowska, J. Kraśniewska (red.), *Konteksty religijności i rodziny* (ss. 171–230). Kraków: Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie. DOI: 10.15633/9788374389327.05.
- Łoś, Z. (2021). Możliwość kwestionariuszowego pomiaru doświadczeń które dorośli wynieśli z ról pełnionych w grupach rówieśniczych w okresie dorastania. W: J. Kowal, K. Chatzipentidis (red.), *Nowe problemy psychologii*. Wrocław: Wydawnictwo IPs.
- Main, M., Cassidy, J. (1988). Categories of response to reunion with the parent at age 6. Predictable from infant attachment classifications and stable over a 1-month period. *Developmental Psychology*, 24 (3), 415–426.
- Main, M., Kaplan, N., Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood. A move to the level of representation. W: I. Bretherton, E. Waters (red.), *Growing points of attachment theory and research. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 66–104.
- Matysiak-Błaszczak, A., Jankowiak, B. (2017). Znaczenie relacji przywiązania w cyklu życia człowieka. Analiza wybranych aspektów bliskich relacji. *Studia Edukacyjne*, 44, 195–208.
- Maruszewski, T. (2005). *Pamięć autobiograficzna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Mededović, J., Petrović, B. (2015). The Dark Tetrad. Structural properties and location in the personality space. *Journal of Individual Differences*, 36 (4), 228–236. DOI: 10.1027/1614-0001/a000179.
- Mikulincer, M., Shaver, P.R., Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation. The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27 (2), 77–102.
- Moshagen, M., Hilbig, B.E., Zettler I. (2018). The Dark Core of personality. *Psychological Review*, 125 (5), 656–688. DOI: 10.1037/rev0000111.
- Newcomb, T.M., Turner, R.H., Converse, P.E. (1970). *Psychologia społeczna. Studium interakcji ludzkich*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

- Oldham, J.M., Morris, L.B. (1997). *Twój psychologiczny autoportret*. Warszawa: Santorski & Co.
- Panek, A., Żyżelewicz, B., Franczak, A., Krajniak, A. (2021). Autoagresywny wzorzec adaptacji a czynniki osobowości HEXACO. *Ogrody Nauk i Sztuk*, 11, 61–72. DOI: 10.15503.onis2021.61.72.
- Pilch, I. (2013). Sześcioczynnikowy model osobowości jako narzędzie analizy osobowościowych różnic pomiędzy grupami wyborców. *Political Preferences*, 5, 11–27.
- Plomin, R. (2020). *Matryca. Jak DNA programuje nasze życie*. Kraków: Copernicus Center Press.
- Plopa, M. (2005). *Psychologia rodziny. Teoria i badania*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Plopa, M. (2006a). Kwestionariusz stylów przywiązaniowych (KSP). W: M. Plopa, *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań* (ss. 267–321). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Plopa, M. (2006b). Kwestionariusz retrospektywnej oceny postaw rodziców (KPR-Roc). W: M. Plopa, *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań* (ss. 159–219). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Prekop, J. (1993). *Mały tyran*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Schacter, D.L. (2003). *Siedem grzechów pamięci. Jak zapominamy i zapamiętujemy*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Skimina, E., Strus, W., Ciecuch, J., Szarota, P., Izdebski, P.K. (2020). Psychometric properties of the Polish versions of the HEXACO-60 and the HEXACO-100 personality inventories. *Current Issues in Personality Psychology*, 8 (3), 255–278. DOI: 10.5114/CIPP.2020.98693.
- Takahashi, K. (2005). Toward a life span theory of close relationships. The affective relationships model. *Human Development*, 48, 48–66.
- Wiggins, J.S. (1979). A Psychological taxonomy of trait-descriptive terms. The interpersonal domain. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (3), 395–412.
- Zagórska, W., Jelińska, M., Surma, M., Lipska, A. (2012). *Wydłużająca się droga do dorosłości*. Warszawa: Wydawnictwo UKSW.
- Ziemska, M. (1969). Główne typy postaw rodzicielskich. W: M. Ziemska, *Postawy rodzicielskie* (ss. 62–85). Warszawa: Wiedza Powszechna.

Questionnaire to measure adult retrospective experiences with their parents

Summary

Existing questionnaires for measuring adult experiences with their parents are usually based on the concept of parental attitudes, while questionnaires for measuring attachment styles in adulthood refer to romantic relationships. The aim of the research described in the article was to examine the psychometric properties of the P_{Ro} questionnaire. It is loosely inspired by attachment theory, especially the Shaver model (Mikulincer et al., 2003), but is presented as a retrospective tool for measuring family experiences in broader context. The items of the P_{Ro} questionnaire do not distinguish between parents. The basic version (P_{Ro}40) consists of 40 items, the shortened version (P_{Ro}24) has 24 items. In both versions, there are four scales: Accessibility (parental support), Controlling (parents by the child), Hyperactivation, and support seeking Deactivation. The first study (2019–2020) with the P_{Ro}40 and HEXACO-60 questionnaires in the paper form covered 467 people (50,7% women) aged 18–74 (average 32) years. The second survey (2021) with the P_{Ro}24 and Jaka/Jaki Jesteś questionnaires (JJJ, Łoś, 2013) in the form of an electronic file tested 219 respondents (49% of women) aged 18–70 (average 34). Due to the exploratory nature of the research, detailed hypotheses were not formulated. The reliability coefficients of the four P_{Ro}40 scales in the first study ranged from 0.81–0.91 and were stable in the gender and two age groups (18–27 years and 28–74 years). High interrelationships were found between the P_{Ro}40 scales (all above 0,50/below -0,50). Their correlations with HEXACO personality factors were weak but varied and psychologically meaningful. It was surprising that the P_{Ro}40 scales were not correlated with the HEXACO Emotionality factor, considering the subject of P_{Ro} items. The reliability coefficients of the four shortened P_{Ro}24 scales in the second study ranged from 0,79–0,87, so they were only slightly weaker. The correlations of the P_{Ro}24 scales with fifteen scales of adaptation patterns (JJJ questionnaire) were varied and psychologically meaningful. The P_{Ro} questionnaire (in both versions) seems to be a useful tool for conducting quantitative research on the relationships between family experiences and other psychological variables. More empirical data is needed for its final evaluation.

Keywords

attachment experiences, family experiences, adults, questionnaire

Załącznik 1. Fragment kwestionariusza PRo24 – M

Kwestionariusz PRo24 – M

Opracował Zbigniew Łoś (2011/2021)

Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego

Wszelkie prawa zastrzeżone dla Uniwersytetu Wrocławskiego

Nieautoryzowane rozpowszechnianie zabronione

Nie stosować bez zgody kierownika projektu

Wiek (w latach): Płeć:

Kwestionariusz ten składa się z szeregu zdań opisujących to co się dzieje między dzieckiem a rodzicami. Zadanie polega na określeniu, czy poniższe stwierdzenia prawdziwie opisują, jakie były Twoje kontakty z rodzicami w dzieciństwie i okresie dorastania. Przy każdym zdaniu są litery do zaznaczenia odpowiedzi. Jeśli Twoja odpowiedź jest „zdecydowanie Tak”, zaznacz kółeczkiem literę **T**. Jeśli „raczej tak”, zaznacz literę **t**. Jeśli Twoja odpowiedź jest „zdecydowanie Nie”, zaznacz **N**, a jeśli „raczej nie”, zaznacz literę **n**. Nie trać dużo czasu na zastanawianie się. Pierwsza reakcja jest przeważnie trafna.

1. Jedynie gdy bardzo naciskałem, rodzice znajdowali czas, by mnie wysłuchać T t n N
2. Jedno z rodziców miało okresy kiedy źle funkcjonowało i wtedy wiele spraw domowych było „na mojej głowie” T t n N
3. Czulem, że rodzice nie zamierzają mi pomagać w razie kłopotów. T t n N
4. Gdy byłem smutny lub zdenerwowany, rodzice pocieszali i uspokojali mnie T t n N

Załącznik 2. Treść skal kwestionariusza PRo24 – K

Skala strategii Dostępności (Bezpieczeństwa; Dost24)

4. Gdy byłam smutna lub zdenerwowana, rodzice pocieszali i uspokajali mnie.
8. Rodzice zawsze znaleźli czas, aby mnie wysłuchać.
12. Kiedy rodzice coś mi obiecali, miałam pewność że tak będzie.
16. Wiedziałam, że w każdej potrzebie mogę liczyć na pomoc rodziców.
20. Rodzice często całowali mnie i tulili.
24. Czułam, że byłam dla rodziców kimś ważnym.

Skala strategii Hiperaktywacji (Hiper24)

1. Jedynie gdy bardzo naciskałam, rodzice znajdowali czas, by mnie wysłuchać.
9. Rodzice ignorowali mnie dotąd, dopóki im w czymś nie przeszkodziłam.
13. Jedynie wtedy gdy zrobiłam dużo szumu, rodzice interesowali się moimi sprawami.
15. Ciągle miałam wrażenie, że rodzice woleliby mieć spokojniejsze dziecko.
17. Musiałam domagać się, by rodzice poświęcili mi czas, gdy potrzebowałam pomocy.
21. Jeśli czegoś chciałam, rodzice reagowali tylko gdy mówiłam podniesionym głosem, krzyczałam.

Skala strategii Kontrolowania (Kontr24)

2. Jedno z rodziców miało okresy kiedy źle funkcjonowało i wtedy wiele spraw domowych było „na mojej głowie”.
6. Jak trochę podrosłam zrozumiałam, że muszę sprawdzać, czy rodzice nie narobili jakichś głupstw.
10. W dzieciństwie jedno z rodziców zwierzało mi się ze swoich osobistych problemów.
14. Jak trochę podrosłam, musiałam stać się faktyczną „głową domu”.
18. Moim stałym zajęciem było pocieszanie załamanych rodziców.
22. Nieraz zapobiegałam dużemu nieszczęściu, do którego doprowadziłaby beztroska/bezmyślność moich rodziców.

Skala strategii Dezaktywacji (Dezak24)

3. Czułam, że rodzice nie zamierzają mi pomagać w razie kłopotów.
5. Moje próby przytulania się rodzice zbywali żartami lub obojętnością.
7. Nie widziałam szans na to, by rodzice się mną zainteresowali.
11. Dostyc szybko zrezygnowałam z poszukiwania bliskości z rodzicami.
19. Rodzice tak się zachowywali, że przestałam oczekiwać od nich pomocy.
23. Nie mogłam liczyć na to, że rodzice mnie wysłuchają, doradzą.

Zbigniew Łoś

Uniwersytet Wrocławski

Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych

Instytut Psychologii

ORCID: 0000-0001-5195-8030

Ankieta Biograficzna – możliwość kwestionariuszowego pomiaru doświadczeń wyniesionych przez dorosłych z ról pełnionych w grupach rówieśniczych w okresie dorastania

Streszczenie

Celem rozdziału jest przedstawienie prostego i wygodnego w użyciu kwestionariusza do pomiaru doświadczeń z grup rówieśniczych. Oparty jest on na założeniu, że retrospektywny samoopis tych doświadczeń przez osoby dorosłe jest wiarygodny. Obecnie kwestionariusz składa się z 38 itemów w formie stwierdzeń uwzględniających płeć (są dwie wersje tekstu). Czas jego wypełniania wynosi około 10 minut. Na podstawie danych empirycznych doświadczenia grupowe ujęte są w pięć skal ról grupowych: Agresor, Komik, Amant-Modny, Przywódca, Ofiara-Samotny. Rzetelność wszystkich skal jest zadowalająca ($> 0,70$) w próbach kobiet i mężczyzn z okresu wczesnej i średniej dorosłości. Doświadczenia grupowe mają znaczące związki z czynnikami osobowości oraz wzorcami adaptacji. Zwłaszcza doświadczenia z roli Ofiara-Samotny pokazują charakterystyczny układ związków: neurotyczność połączoną z introwersją (NEO-FFI) oraz adaptację depresyjną, autoagresywną i podejrzliwą (JJJ). Zwraca to uwagę na społeczną potrzebę dalszych badań tej problematyki.

Słowa kluczowe

grupy rówieśnicze, role grupowe, doświadczenia z roli, kwestionariusz

Wprowadzenie

Nauki społeczne poświęciły problemowi funkcjonowania grup i jednostek w grupie wiele uwagi (zob. Hurlock, 1965; Newcomb, Turner i Converse, 1970; Szmatka, 1978; Mika, 1981; Harris,

1995). W dość ograniczonym stopniu przelożyło się to jednak na gruntowne, kompleksowe zbadanie znaczenia doświadczeń grupowych dla indywidualnego rozwoju psychicznego. Powodem tej sytuacji jest to, że nie rozpowszechniły się proste i oszczędne narzędzia do pomiaru doświadczeń grupowych. W 2006 roku w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego skonstruowany został kwestionariusz, dzięki któremu zgromadzono wiele interesujących danych empirycznych. Rozdział ma na celu prezentację tej metody.

Założenia metody pomiaru doświadczeń grupowych

Interakcje podmiotu z innymi członkami grupy to obiektywna „rozgrywka”, której efekty są jednakże odbierane subiektywnie. Niektóre koncepcje ról grupowych podpowiadają, że układem odniesienia dla takiego subiektywnego odbioru mogą być konstrukty tożsamościowe, ocena własnych możliwości działania (predyspozycji i umiejętności), zainteresowania, potrzeby, mechanizmy obronne, a także dotychczasowe doświadczenia interpersonalne (zob. Slater, 1955/1978; Goffman, 1959/1981; Levinson, 1959/1979; Szmatka, 1989; Oyster, 2002; Brown, 2006; Porankiewicz-Żukowska, 2012).

Ze względu na złożone uwarunkowania owego subiektywnego odbioru może on być tendencyjny, na przykład przeciętnie uprzejme traktowanie podmiotu przez kogoś wrażliwego może być odbierane jako szorstkie i niesprawiedliwe, a przez kogoś mało wrażliwego jako koleżeńskie. Ktoś ambitny może przeceniać swój wpływ na grupę i uważać się za kluczową figurę mimo niewystarczających obiektywnych podstaw do takiej oceny. W grę wchodzi zarówno mechanizmy wyolbrzymiania, jak i tłumienia znaczenia zdarzeń. U większości ludzi subiektywne wyobrażenie własnej roli jest jednak w znacznym stopniu zbieżne ze stanem obiektywnym, choć u niektórych (zaburzonych) może być całkowicie niespójne. Jednym z ważnych ograniczeń owej zbieżności jest powszechne niedoceniaenie przez jednostki sygnałów odrzucenia ze strony innych członków grupy (Tagiuri, Bruner i Blake, 1958, za: Mika, 1981). Nie bez znaczenia jest oczywiście wiek rozwojowy osób doświadczających funkcjonowania w roli.

Względnie obiektywne badanie ról grupowych osób niepełnoletnich wymagałoby obserwacji metodą próbek czasowych lub procedury longitudinalnej i powtarzania nominacji socjometrycznych. Takie badanie byłoby bardzo pracochłonne, trudne z przyczyn organizacyjno-prawnych, a w dodatku nadmiernie podatne na efekt obecności obserwatora oraz przejściowe fluktuacje kontaktów interpersonalnych osób badanych. Praktycznym rozwiązaniem sprawdzającym się w wielu innych obszarach psychologii wydaje się retrospektywne badanie osób dorosłych kwestionariuszem samoopisowym, czyli prosta procedura poprzeczna (korelacyjna).

Przy takim założeniu przedmiotem badania nie jest sama rola grupowa z jej uwikłaniami ontologiczno-epistemologiczno-społecznymi, a jedynie osobiste doświadczenia wyniesione z domniemanego funkcjonowania w określonej roli. Mówiąc wprost, proponowane jest badanie doświadczeń retrospektywnych w sensie nie tylko krótkoterminowym („co przydarzyło mi się ostatnio”), lecz także długoterminowym („co przydarzało mi się ze strony rówieśników pół wieku temu”), ponieważ poznanie znaczenia takich doświadczeń dla osób w okresie średniej lub późnej dorosłości może dostarczyć istotnej wiedzy.

Pod określeniem retrospekcji kryją się skomplikowane procesy psychiczne. Doświadczenia gromadzone w wyniku aktywności w grupie są włączane do szerszej organizacji doświadczeń interpersonalnych, stanowiącej pewien układ odniesienia w procesie nadawania znaczeń bieżącym przeżyciom. Czy organizacja ta jest 1) względnie spójnym systemem, w którym wcześniejsze doświadczenia znaczą więcej (model klasyczny), 2) raczej luźną siecią wszystkich doświadczeń (np. Lewis, 2005), czy 3) zgodnie z Harris (1995) jest osobna dla doświadczeń pozarodzinnych i rodzinnych – to problem dla badań empirycznych. W każdym razie doświadczenia grupowe są w owej organizacji przechowywane zgodnie ze specyfiką funkcjonalną procesów pamięciowych. Na przykład podlegają one wielokrotnemu „rekodowaniu” w procesie przechowywania (według modelu Tulvinga, za: Falkowski, Maruszewski i Nęcka, 2008), ich elementy „ścigają się” w procesie przypominania (według modelu Logana, za: Moskowitz, 2009), a w końcu ich wspomnienie jest podczas wypełniania w dorosłości samoopisowego kwestionariusza „konstruowane” (zgodnie z modelami Bartletta i Loftusa, za: Ciccirelli i White, 2015). Mimo tych i innych niewymienionych tutaj zniekształceń, którym podlegają doświadczenia interpersonalne, należy zakładać, że wspomnienia tego, co w życiu grupowym przydarzało się ludziom bez zaburzeń psychicznych, są – statystycznie patrząc – dość wiarygodne nawet po upływie długiego czasu.

Aby zmniejszyć „konstruowanie” przez respondentów wspomnień grupowych pod kątem ich aktualnej tożsamości czy przeszłych etykiet tożsamościowych, do których mają obecnie sentyment, materiał badawczy powinien w sposób dość konkretny przedstawiać możliwie różnorodne zachowania interpersonalne w grupach. Nie powinny to być zatem stwierdzenia typu „byłem gitowcem” czy „zwykle byłem najważniejszy w grupie”, lecz raczej „kto mi podpadł, długo żałował” czy „kto wpadł w kłopoty, zasięgał mojej rady”. Przy generowaniu katalogu możliwie różnorodnych i ponadczasowych zachowań (badane mają być osoby w różnym wieku) pomocny może być prosty, lecz uniwersalny model zachowań międzyludzkich. Jeden z pierwszych modeli tego rodzaju proponował klasyfikację zachowań interpersonalnych na wymiarach uległości–dominacji oraz wrogości–miłości (Leary, 1957, za: Newcomb, Turner i Converse, 1970, s. 317–

318), później podobnie model Jerry'ego Wigginsa (Wiggins, 1979; Trapnell i Wiggins, 1990), ewentualnie na wymiarach kompetencji i ciepła (Cikara i Fiske 2013).

Krystyna Węglowska-Rzepa (1995, 2000), konstruując własny kwestionariusz „Styl Funkcjonowania w Grupie”, uznała, że bardziej adekwatny będzie opis na wymiarach: bierność–aktywność (oddziaływania na otoczenie społeczne) oraz ułatwianie–utrudnianie (realizacji wspólnych celów). Jako styl funkcjonowania w grupie określiła ona „charakterystyczny, powtarzający się dla danej osoby sposób zachowania, przejawiający się w trakcie wspólnego przebywania i działania z innymi ludźmi” (Węglowska-Rzepa, 2000, s. 111–112). Uwzględniając dane empiryczne wyróżniła nie cztery, lecz pięć stylów: wycofujący, podporządkowujący, destrukcyjny oraz dwa style aktywne, ułatwiające (zarządzający i współdziałający). Badaczka ta jest tu przywołana, ponieważ jej publikacje miały pewien wpływ na konceptualizację i prace konstrukcyjne kwestionariusza Ankieta Biograficzna, choć jest to narzędzie znacząco odmienne pod względem założeń, treści i przeznaczenia.

Językowo wygodna nazwa „styl funkcjonowania w grupie” nie została przejęta dlatego, że niektóre role, przykładowo Samotnego czy zwłaszcza Ofiary, nie wynikają z wyboru podmiotu, są przede wszystkim konsekwencją odrzucenia przez grupę (w której mimo to dziecko musi pozostawać, jak w klasie). Określenie reakcji tych dzieci na złe traktowanie przez grupę „stylami” byłoby mylące, na przykład sugerowałoby jakiś aspekt osobistej preferencji (sformułowanie „styl Ofiary” mogłoby wręcz sugerować, że złe traktowane dziecko było współwinne swojej sytuacji). Używanie terminu „rola grupowa” może oczywiście wywoływać niepożądane skojarzenia z goffmanowską teatralnością, lecz „funkcjonowanie w roli ofiary” brzmi bardziej opisowo, nie sugeruje elementu wewnętrznej akceptacji takiego funkcjonowania. Ofiara może być ze swoim losem „pogodzona”, lecz nie preferująca czy zadowolona (nawet w psychodynamicznych modelach autoagresji motywem samokarania jest niezadowolenie z siebie, a nie zadowolenie z tego jakim się jest).

Odmienne niż w modelach relacji interpersonalnych wyżej wymienionych nazwane są dwa teoretyczne wymiary klasyfikacji aktywności w grupie. Opisujący aktywność i dominację wymiar pionowy nazwany został „inicjatywą” dla uwypuklenia, że niektóre osoby mogą tworzyć swoje role na podstawie osobistych predyspozycji, lecz inne bywają w rolę niejako wmanewrowane przez grupę, dość biernie poddając się temu (np. Osamotniony i Ofiara, zob. Zarzour, 2006). Drugi wymiar proponowanej klasyfikacji nazwany jest „funkcjonowaniem niekonstruktywnym–konstruktywnym” i w pewnym stopniu odnosi się do celów aktywności grupowej (zwłaszcza sformalizowanej zadaniowej, ale również do nieformalnej dynamiki grup na przerwach czy po szkole). Ten wymiar ma uchwycić wzajemne ustosunkowanie się osób w grupie – czy ich

zachowanie daje innym akceptację, poszanowanie, przestrzeń dla wyrażania siebie, czy polega na odrzuceniu, stosowaniu ostracyzmu lub dokuczaniu. Ocena zachowania w grupie na wymiarze niekonstruktywność–konstruktywność wydaje się łączyć aspekty wrogości–miłości, chłodu–ciepła oraz utrudniania–ułatwiania (por. Trapnell i Wiggins, 1990; Węglowska-Rzepa, 1995). Trzeba tu podkreślić, że owe wymiary miały znaczenie głównie inspirujące i porządkujące przy generowaniu materiału na kwestionariusz – nie było założenia, że dane empiryczne muszą być z nimi zgodne.

Kwestionariusz „Ankieta Biograficzna” (AB)

Pierwszym etapem generowania materiału na kwestionariusz była w 2006 roku „burza mózgów” na konwersatorium dotyczącym ról grupowych. Studenci zaproponowali około 200 różnych określeń ról grupowych (materiał niepublikowany). Wiele określeń było bliskoznacznych, przykładowo błazen, dowcipniś, wesołek, rozśmieszacz. Byli też lider, gwiazda, narcyz, waśniak, prowokator, zadymiarz, cwaniak, imprezowicz, luzak, szpaner, kokietka, laska, ciacho, dusza towarzystwa, sportowiec, paker, kujon, mądrala, zgapiacz, kapuś, plotkarz, hobbysta, aktywista, szara myszka i wiele innych (niektóre wtedy dość egzotyczne, jak mistyk czy ekolog).

Na podstawie tego materiału, tak zwanych obserwacji życiowych oraz dostępnego wówczas piśmiennictwa Autor we współpracy z Agatą Szczepańską (Sawicką) sporządził listę 200 ról grupowych, które najczęściej występowały. Inicjatywy niekonstruktywne miały reprezentować role Brutali, Świrów i Buntowników, inicjatywy konstruktywne role Liderów i Świętoszków, inicjatywy „rozrywkowe” role Amantów, Modnisiów i Rozweselaczy. Role pasywne miały reprezentować Ofiary, Samotni i Maskotki, zaś Osilki mogły być zarówno konstruktywne, jak i niekonstruktywne oraz mniej lub bardziej inicjatywne. Jak widać, nie były brane pod uwagę role wynikające z systemu szkolnego i zarazem nielicznie reprezentowane, takie jak Prymus czy Lizus, lecz przede wszystkim role charakteryzujące interakcje z rówieśnikami. W oparciu o tę listę sformułowanych było 48 itemów kwestionariusza samoopisowego. Robocze nazwy ról zostały świadomie zaczerpnięte z mowy potocznej, gdyż chodziło przede wszystkim o trafne oddanie doświadczeń zwykłych ludzi. Niektóre z tych nazw pozostały jako nazwy skal do dzisiaj, gdyż chodzi przede wszystkim o trafność i komunikatywność również wówczas, gdyby wyniki miały być przekazywane osobom badanym.

Nazwa kwestionariusza umyślnie jest ogólnikowa, w treści instrukcji oraz itemów nie pojawia się określenie „rola grupowa”, aby jak najmniej odwoływać się do intencji autoprezentacyjnych i refleksji osób badanych. Do słowa „ankieta” Polacy są przyzwyczajeni, a

treść kwestionariusza faktycznie jest biograficzna – dotyczy doświadczeń osobistych, które Instrukcja określa jako przeżycia i zachowania:

Ankieta zawiera 48 zdań opisujących przeżycia i zachowania osób w okresie dorastania. Przypomnij sobie czasy, kiedy byłaś nastolatką, i zaznacz przy kolejnych zdaniach, w jakim stopniu są one prawdziwe w odniesieniu do Twojej przeszłości.

Dalsza część instrukcji wyjaśnia tylko sposób odpowiedzi, nie zawiera apelu o odpowiedzi „prawdziwe” czy „szybkie”. Itemy zredagowane są jako stwierdzenia w pierwszej osobie czasu przeszłego. Trzeba zaznaczyć, że w samej konstrukcji kwestionariusza nie ma przeszkody dla zredagowania itemów w czasie teraźniejszym, co umożliwiałoby badania nastolatków. Problemem byłoby głównie docieranie do niepełnoletnich osób badanych, wymagające zgody ich opiekunów prawnych.

Ze względu na odniesienie itemów do Ja i odwoływanie się do wspomnień osobistych są dwie wersje tekstu Ankiety, dla kobiet i mężczyzn (to jest uwidocznione w poniższych przykładowych itemach). Format odpowiedzi na itemy Ankiety jest czteropunktowy, do 2020 roku opisywanych jako „całkowicie prawdziwe”, „raczej prawdziwe”, „raczej nieprawdziwe”, „całkowicie nieprawdziwe”. Wygląd papierowej wersji kwestionariusza jest uwidoczony w innej publikacji (Łoś, 2010a, s. 83). W 2021 roku ze względu na pandemię badanie było prowadzone z użyciem dość nietypowej formy – pliku elektronicznego (a nie platformy internetowej). Ze względu na umieszczenie Ankiety w większym pakiecie kwestionariuszy opis odpowiedzi został dostosowany do pakietu, czyli zmieniony („tak”, „raczej tak”, „raczej nie”, „nie”), ale czteropunktowy format utrzymany.

Z upływem lat treść itemów nie uległa żadnym zmianom, jedynie klucz był modyfikowany odpowiednio do przyrastających się danych empirycznych. Po pierwszych badaniach empirycznych okazało się, że z odpowiedzi osób badanych można utworzyć najwyżej osiem–dziewięć skal (Sawicka, 2008; zob. Łoś, 2010a, s. 66, tabela 1). Ostatecznie skal czynnikowych jest pięć, przy czym niektóre łączą więcej ról: Agresor (d. Brutal i Świr), Komik, Amant-Modny, Przywódca (d. Lider i Pomocny), Ofiara-Samotny (zob. Łoś, 2020, s. 196–198). Papierowa wersja Ankiety Biograficznej do 2020 roku składała 37 itemów wchodzących do klucza skal, oraz 11 itemów bez przydziału. W wersji elektronicznej z 2021 roku itemy spoza klucza zostały usunięte z wyjątkiem jednego (32. Uchodziłam za osobę przesadnie religijną i koleżanki żartowały sobie ze mnie z tego powodu), zatem wersja elektroniczna liczy 38 itemów. Skrócenie zostało przeprowadzone w taki sposób, aby zachować pierwotne umiejscowienie większości itemów – tylko sześć z nich z miejsc powyżej trzydziestego ósmego zostało przesuniętych na miejsca zwolnione przez itemy usunięte.

Skala Agresor składa się z ośmiu itemów opisujących zachowania z ról, które nazywały się roboczo Brutal i Świr. Chodzi o zachowania niekonstrukttywne, stosowanie przemocy fizycznej lub słownej, mściwość, umyślne wywoływanie zamieszania, prowokowanie (zob. Łoś, 2010a, s. 66, tabela 1). Przykładowe itemy tej skali (dwa pierwsze dotyczą brutalności, pozostałe dwa prowokowania):

- 8. Kiedy ktoś mi się naraził, długo potem tego żalowałam.
- 44. Wszyscy wiedzieli, że lepiej ze mną nie zadzierać.
- 19. Niektóre moje pomysły wyprowadzały wszystkich z równowagi.
- 38. Miałam opinię człowieka narwanego, nikt nie wiedział, czego się po mnie spodziewać.

Skala Komik składa się z sześciu itemów opisujących zachowania żartobliwe, satyryczne, rozweselające innych członków grupy. Przykładowe itemy tej skali:

- 12. Często opowiadałam dowcipy i rozśmieszałam swoich znajomych.
- 43. Koleżanki i koledzy mówili, że za dużo się wygłupiam.

Skala Amant-Modny składa się z siedmiu itemów dotyczących nawiązywania kontaktów romantycznych (dwa pierwsze przykłady) oraz dbałości o wygląd i trendy mody młodzieżowej (dwa pozostałe przykłady):

- 20. Zwykle byłem pierwszym, który próbował poznać nową atrakcyjną osobę.
- 30. Miałam opinię podrywaczki.
- 25. Poświęcałam wiele uwagi swojemu wyglądowi, nawet jeśli wiele to kosztowało.
- 28. Zawsze wiedziałem, w co należy się ubrać i czego aktualnie się słucha.

Skala Przywódca składa się z ośmiu itemów pod względem treściowym odpowiadających rolom opisywanym wcześniej jako Lider i Pomocny (Łoś, 2010a). Chodzi o konstruktywne zachowania nadające kierunek aktywności innym lub wspierające potrzebujących pomocy członków grupy. Przykładowe itemy tej skali:

- 5. Jak któryś z moich kolegów miał kłopoty, to przychodził do mnie po pomoc.
- 37. W razie potrzeby bronilem moich kolegów.
- 35. Jak trzeba było coś zorganizować, wszyscy przychodzili z tym do mnie.
- 11. Koledzy liczyli się z moim zdaniem.

Skala Ofiara-Samotny składa się z ośmiu itemów pod względem treściowym odpowiadających rolom opisywanym wcześniej jako Ofiara i Osamotniony (Łoś, 2010a). Chodzi o pasywne doświadczanie przemocy fizycznej lub słownej ze strony innych (dwa pierwsze przykłady), odczuwanie braku wsparcia, bycie pomijanym (dwa pozostałe przykłady):

- 13. Miałem takich kolegów, którzy z jakiegoś powodu uwzięli się na mnie.
- 21. Niektórzy koledzy bezczelnie mnie wykorzystywali, np. musiałem robić coś za nich.
- 31. Tak się jakoś składało, że czasami zapominano mnie zaprosić na koleżeńskie imprezy.
- 46. Zdarzało się, w rozmowach z kolegami, że moje zdanie czy pomysł nie były brane pod uwagę.

Skale Ankiety Biograficznej z założenia mogą być skorelowane. Ponieważ osadzenie podmiotu w roli grupowej nie jest całkowicie sztywne, należy raczej mówić o przewadze jednej czy dwóch ról w aktywności podmiotu. Arbitralne założenie ortogonalności skal mogłoby nadmiernie uprościć empiryczny obraz badanych zjawisk. Rzeczywiste korelacje skal Ankiety na dużej próbie przedstawia tabela 1. Skład skal potwierdzony jest na podstawie analizy czynnikowej wyników 1209 osób, w tym 386 osób w wieku 17–21 lat (późna adolescencja), 407 osób w wieku 22–27 lat (wylaniająca się dorosłość) oraz 416 osób w wieku 28–75 lat (dorosłość). Proporcje płci były dość wyrównane (ogółem 52% kobiet, 45–57% w poszczególnych grupach wiekowych). Mimo że rozwiązania czynnikowe wykazywały tendencje do lekkich fluktuacji zależnie od wieku i płci badanych (być może w grę wchodzi efekty kohorty, związane z przemianami ustrojowymi i technologicznymi w Polsce), klucz skal jest jednolity podobnie jak ma to miejsce w kwestionariuszach osobowości.

Tabela 1. Związki między skalami Ankiety Biograficznej ($N = 120$)

	Agresor	Wesołek	Amant-Modny	Przywódca	Ofiara-Samotny
Agresor	-	0,57	0,47	0,18	0,05
Wesołek	0,57	-	0,44	0,30	-0,10
Amant-Modny	0,47	0,44	-	0,38	-0,16
Przywódca	0,18	0,30	0,38	-	-0,38
Ofiara-Samotny	0,05	-0,10	-0,16	-0,38	-

* tabela zawiera współczynniki Pearsona; wytłuszczone są współczynniki bardzo istotne statystycznie (dla których przekroczone prawdopodobieństwo $p < 0,001$)

Źródło: opracowanie własne.

Prawie wszystkie współczynniki w tabeli 1 są istotne statystycznie (co jest zasługą dużej próby), lecz najwyższe z nich są także obiektywnie silne (przekraczają 0,40). Silne są pozytywne związki między skalami Agresor, Wesołek oraz Amant-Modny, co wskazuje na znaczny zakres wymienności tych ról, zapewne w związku ze zmiennością sytuacji podmiotu.

Widać też wyraźnie negatywny związek między rolą Przywódcy a rolą Ofiara-Samotny, co jest psychologicznie zrozumiałe, gdyż wynikają one z przeciwstawnych predyspozycji (i doświadczeń życiowych). Interesujący (bo kontrintuicyjny) jest natomiast brak wyraźnego negatywnego związku roli Ofiara-Samotny z rolą Agresora, które także wydają się wymagać przeciwstawnych predyspozycji, tymczasem okazuje się, że mogą być one w pewnym stopniu wymienne (jest dość liczna kategoria osób mających podwyższone wyniki w obu skalach jednocześnie). Wspomniane korelacje skal zarazem nie są na tyle silne, by były jednoznaczne przesłanki do ich łączenia na podstawie analizy czynnikowej.

Stosowanie narzędzia psychologicznego na szerszą skalę wymaga rozpoznania i przedstawienia jego właściwości psychometrycznych. Charakterystykę skal Ankiety Biograficznej zawiera tabela 2.

Tabela 2. Charakterystyka psychometryczna skal Ankiety Biograficznej ($N = 1209$)

Skala	n	M	SD	rozstęp	skośność	kurtoza	intrakor	alfa Cr.
Agresor	8	8,07	5,11	0-24	0,59	-0,12	0,35	0,81
Wesołek	6	8,89	4,03	0-18	-0,01	-0,50	0,41	0,80
Amant-Modny	7	8,38	4,49	0-21	0,38	-0,19	0,35	0,79
Przywódca	8	15,79	4,11	0-24	-0,40	0,19	0,32	0,79
Ofiara-Samotny	8	7,98	4,91	0-24	0,69	0,10	0,34	0,80

* N oznacza liczebność próby, n liczbę itemów w skali, M średnią, SD odchylenie standardowe. Intrakor oznacza średnią korelację między itemami należącymi do jednej skali. Alfa Cr. to współczynniki rzetelności alfa Cronbacha
Źródło: opracowanie własne

W tabeli 2 widać, że skale Ankiety mają zadowalające współczynniki rzetelności (wszystkie wokół wartości 0,80) i dorównują pod tym względem uznanym kwestionariuszom osobowości. Mają także zauważalne (niezerowe) współczynniki skośności i kurtozy, co przy prowadzeniu badań na niedużych próbach może utrudniać stosowanie parametrycznych testów statystycznych, lecz nie stanowi dla nich zasadniczej przeszkody.

Uwzględniając wspomniane wcześniej źródła zmienności wyników empirycznych uzyskiwanych za pomocą Ankiety, takie jak płeć i wiek badanych, należy sprawdzić, czy nie odbijają się one na rzetelności pomiarów. Odpowiednie porównanie dla płci zawiera tabela 3.

Tabela 3. Średnie i współczynniki rzetelności skal Ankiety Biograficznej dla kobiet i mężczyzn (porównanie średnich dla płci testem U Manna-Whitneya)

Skala	kobiety (N = 623)			mężczyźni (N = 586)			Test U	
	M	SD	alfa Cr.	M	SD	alfa Cr.	Z	p <
Agresor	6,68	4,87	0,81	9,55	4,95	0,78	-10,38	0,001
Wesołek	7,95	4,00	0,82	9,88	3,83	0,77	-8,23	0,001
Amant-Modny	7,88	4,42	0,80	8,91	4,51	0,78	-4,19	0,001
Przywódca	16,38	4,14	0,81	15,17	3,98	0,76	5,75	0,001
Ofiara-Samotny	7,83	5,00	0,81	8,14	4,81	0,79	-1,49	n. i.

* N oznacza liczebność próby, M średnią, SD odchylenie standardowe, Alfa Cr. oznacza współczynnik rzetelności alfa Cronbacha. Z oznacza wynik testu U Manna-Whitneya, p poziom istotności różnicy między grupami, a skrót n.i. oznacza brak istotnej różnicy

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki mężczyzn są istotnie wyższe niż kobiet w skalach Agresor, Wesołek i Amant-Modny, wyniki kobiet są istotnie wyższe w skali Przywódca, zaś w skali Ofiara-Samotny nie ma istotnej różnicy mimo dużej liczebności obu porównywanych grup. Kierunek tych różnic jest dość zgodny ze schematami „rodzajowymi” w naszej kulturze, zaskakiwać może jedynie przewaga mężczyzn w skali Amant-Modny. Ponieważ nie ma możliwości rozstrzygnięcia, czy widoczne w tabeli 3 różnice są faktyczne, czy wynikają z odmiennego „sposobu odpowiadania” na itemy kwestionariusza, wskazane jest standaryzowanie wyników surowych ze względu na płeć (lub stosowanie osobnych norm, jak w kwestionariuszach osobowości i temperamentu. Obecnie takie normy dla Ankiety Biograficznej nie są przygotowane).

Trzeba też zauważyć, że rzetelności skal Ankiety Biograficznej są niższe dla mężczyzn w porównaniu z kobietami. Te różnice rzetelności są niewielkie, lecz konsekwentne, co sugeruje faktyczną prawidłowość – różnicę rodzajową w sposobie odpowiadania na itemy Ankiety. Być może nastoletni chłopcy są, w porównaniu z dziewczętami, mniej spostrzegawczy w zakresie doświadczanych oddziaływań grupowych, co skutkuje mniejszą spójnością przechowywanych doświadczeń w dorosłości (i mniejszą homogenicznością odpowiedzi składających się na wyniki w skalach Ankiety). Niewykluczone również, że itemy Ankiety relacjonują interakcje grupowe w sposób niewystarczająco „męski” (porównując z tak zwanym zespołem męskiej intensywności; zob. Zimbardo i Coulombe, 2015).

Istotne dla oceny użyteczności Ankiety Biograficznej może być również sprawdzenie parametrów psychometrycznych na różnych grupach wiekowych (późni adolescenti, wylaniający się dorośli, dorośli). Odpowiednie zestawienie zawiera tabela 4.

Tabela 4. Średnie i współczynniki rzetelności skal Ankiety Biograficznej w trzech grupach wiekowych

Skala	17–21 lat (<i>N</i> = 386)		22–27 lat (<i>N</i> = 407)		28–75 lat (<i>N</i> = 416)	
	<i>M</i>	alfa Cr.	<i>M</i>	alfa Cr.	<i>M</i>	alfa Cr.
Agresor	8,53	0,79	8,05	0,82	7,66	0,81
Wesołek	9,53	0,77	8,90	0,80	8,28	0,83
Amant-Modny	8,15	0,76	7,80	0,79	9,16	0,80
Przywódca	16,17	0,75	15,27	0,78	15,96	0,82
Ofiara-Samotny	8,18	0,80	8,31	0,81	7,47	0,79

* *N* oznacza liczebność próby, *M* średnią, Alfa Cr. oznacza współczynnik rzetelności alfa Cronbacha

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 4 pokazuje, że współczynniki rzetelności skal nie obniżają się w grupie dorosłych, mimo że ci wspominają swoje życie w grupie nastolatków po upływie wielu lat (co najmniej 10, niektórzy kilkudziesięciu). To oznacza, że skale nadają się do badania osób dorosłych w dowolnym wieku, mimo swojej „młodzieżowej” tematyki. Średnie poszczególnych skal między grupami wiekowymi są zróżnicowane w zakresie nie przekraczającym dwóch punktów wyników surowych, lecz ze względu na znaczną liczebność badanych w każdej grupie największe z tych różnic są istotne statystycznie. Ponieważ na efekty rozwojowe mogą się nakładać efekty kohort historycznych (dorastanie z portalem społecznościowym, dorastanie z Internetem, dorastanie w PRL), a dane empiryczne są „poprzeczne”, wyniki z tabeli 4 nie będą tu szerzej omawiane i dyskutowane.

Związki między doświadczeniami z ról grupowych a zmiennymi osobowościowymi

Autor nic nie wie o istnieniu innego polskiego kwestionariusza do badania doświadczeń z ról grupowych, nie ma więc możliwości sprawdzenia trafności skal Ankiety Biograficznej przez ich porównanie z kwestionariuszem o podobnym przeznaczeniu. Pozostaje więc na przykład sprawdzenie związków tych skal z powszechnie znanymi skalami czynników osobowości.

Przyjmując na podstawie wyników badań (np. Jang i in., 1998; Bouchard, 2004; Oniszczenko i Dragan, 2008), że wariancja czynników osobowości jest współkształtowana przez czynniki biologiczne i środowiskowe, należy oczekiwać, że różnego rodzaju doświadczenia, które podmiot wynosi z aktywności, mają udział w kształtowaniu czynników jego osobowości od dzieciństwa. Wstępnie jednak ukształtowane czynniki osobowości stanowią wewnętrzne uwarunkowania dalszej aktywności podmiotu, na przykład aktywności w grupie rówieśniczej. Uzasadnione jest zatem oczekiwanie, że między doświadczeniami grupowymi a czynnikami osobowości istnieją dające się wykryć związki – bez przesądzenia o przewadze kierunku wpływu

doświadczeń na czynniki lub odwrotnie. Naprawdę dziwny byłby dopiero brak takich związków, wymagałby sporej rewizji stanowisk teoretycznych zarówno w psychologii osobowości, jak i psychologii rozwoju człowieka.

Tego rodzaju związki zapewne są, lecz brakuje danych empirycznych dla poparcia konkretnych hipotez na ten temat. Można przypuszczać, że doświadczenia z ról w grupach rówieśniczych mają zwłaszcza związki z czynnikami ekstrawersji oraz ugodowości, gdyż te treściowo nawiązują do funkcjonowania w kontaktach interpersonalnych. Zgodnie z przedstawionym wcześniej modelem role Agresora, Komika, Amanta-Modnego i Przywódcy wyrażają inicjatywę (aktywność, ekstrawersję). Aktywna rola Agresora i pasywna rola Ofiary/Samotnego przypominają zachowania wyrażające ugodowość małą bądź dużą. Dane pozwalające sprawdzić czy omawiane związki rzeczywiście zachodzą prezentuje tabela 5.

Użyty został kwestionariusz zgodny z modelem zakładającym pięć czynników osobowości: neurotyczności, ekstrawertyczności, otwartości na doświadczenia, ugodowości i sumienności. Kwestionariusz NEO-FFI jest stosunkowo niewielki (60 itemów) i przez to wygodny dla prowadzenia badań w grupach szkolnych lub studenckich. Jest to metoda w Polsce znana i stosowana, nie ma więc potrzeby szerzej przytaczać tutaj jej właściwości (Zawadzki, Strelau, Szczepaniak i Śliwińska, 1998).

W 2010 roku Miriam Gondek używając Ankiety Biograficznej i kwestionariusza NEO-FFI, zebrała próbę 135 osób (Gondek, 2011). Wiek badanych wynosił 17–27 lat, 52% stanowiły kobiety. Wyniki badanych w skalach Ankiety Biograficznej zostały przeliczone zgodnie z obecnie stosowanym kluczem skal. Ze względu na skośność rozkładów niektórych zmiennych tabela 5 zawiera współczynniki korelacji rangowych między skalami AB i NEO-FFI.

Tabela 5. Związki między czynnikami osobowości i doświadczeniami grupowymi ($N = 135$)

Czynniki Wielkiej Piątki	Skale doświadczeń grupowych (Ankieta Biograficzna)				
	Agresor	Komik	Amant-Modny	Przywódca	Ofiara-Samotny
Neurotyczność NEO-FFI	-0,03	-0,16	-0,14	-0,03	0,29
Ekstrawersja NEO-FFI	0,21	0,47	0,37	0,28	-0,31
Otwartość NEO-FFI	0,06	0,12	0,04	0,34	0,02
Ugodowość NEO-FFI	-0,53	-0,20	-0,14	0,04	-0,15
Sumiennność NEO-FFI	-0,15	0,00	0,04	0,03	-0,02

* tabela zawiera współczynniki Spearmana. Wytluszczone są współczynniki istotne statystycznie (dla których przekroczone prawdopodobieństwo $p < 0,05$)

Źródło: opracowanie własne.

Jak widać w tabeli 5, związki między doświadczeniami grupowymi a czynnikami osobowości rzeczywiście istnieją. Role Komika, Amanta-Modnego i Przywódcy mają dodatnie związki z

ekstrawersją, zaś rola Agresora ujemny związek z ugodowością, tak jak można było oczekiwać. Rola Przywódcy, prócz dodatniego związku z ekstrawersją, ma ponadto dodatni związek z otwartością na doświadczenia, co ją wyróżnia spośród pozostałych ról (taka konfiguracja, ekstrawersja + otwartość, przypomina superczynnik „wzrostu osobistego” zaproponowany przez Digmana, 1997). Rola Ofiary-Samotnego nie ma natomiast żadnego dodatniego związku z ugodowością (jako skłonnością do ustępowania przed konfliktem), ma za to dodatni związek z neurotycznością i ujemny z ekstrawersją, co przypomina kategorię „melancholików” z dawnych klasyfikacji Eysencka (1970), współcześnie zwanych raczej „osobami wysoko wrażliwymi”. W analizowanej próbie doświadczenia grupowe nie mają żadnego znaczącego związku z czynnikiem sumienności, który określa stopień zorganizowania aktywności, niezawodność i dokładność (McCrae i Costa, 2005), właściwości ważne we wspólnym działaniu.

Innym sposobem badania czy doświadczenia z grup rówieśniczych mają znaczenie po upływie wielu lat może być sprawdzenie, czy istnieją związki tych doświadczeń ze wzorcami adaptacji w dorosłości. Chodzi o schematy przeżyć i zachowań sytuujące się pomiędzy optymalną normą psychiczną a zaburzeniami osobowości (Łoś, 2010b). Jest to pewien rodzaj klasyfikacji cech osobowości alternatywny wobec głównych modeli czynnikowych, które świadomie koncentrowały się na cechach „normalnych”, pomijając owo pogranicze normy i stanów klinicznych. Dostrzegali je natomiast psychiatrzy (zob. Oldham i Morris, 1997). Liczba i zawartość popularnych poradników na temat „trudnych ludzi” (np. Glass, 2009; Stamateas, 2019; Brinkman i Kirschner, 2019) wskazuje na duże potrzeby w tym zakresie. Trwają też prace niektórych badaczy nad integracją modeli osobowości normalnej i zaburzonej (Costa i Widiger, 2002; Widiger, Samuel, Mullins-Sweatt, Gore i Crego, 2012).

Łoś (2010b) zaproponował charakteryzowanie wzorców adaptacji przez wskazywanie powtarzalnych celów działania, co różni się od propozycji kliniczno-psychometrycznych (por. Samuel, Simms, Clark, Livesley i Widiger, 2010; Krueger, Derringer, Markon, Watson i Skodol, 2012), prowadzi jednak do analogicznego rezultatu, czyli wieloskalowego kwestionariusza do pomiaru zachowań i przeżyć nieadaptacyjnych (Łoś, 2013; zob. także Łoś, 2010b, s. 378). Kwestionariusz „Jaka/Jaki Jesteś” (JJJ) składa się z 15 skal równej długości (po 8 itemów), których nazwy są częściowo inspirowane piśmiennictwem psychiatrycznym.

Wzorzec Kontrolująco-agresywny (cel: maksymalizowanie osobistej kontroli nad innymi).

Wzorzec Wyjątkowy (cel: publiczne wywyższanie własnej osoby).

Wzorzec Aspołeczny (cel: niezwłoczne zapewnianie osobistych gratyfikacji).

Wzorzec Atrakcyjny (cel: przyciąganie uwagi i zainteresowania innych osobistymi zaletami).

Wzorzec Beztroski (cel: życie osobiste „szczęśliwe” i pełne zabawy).

Wzorzec Zmienny (cel: odnalezienie swojej „autentyczności” przez intensywne poszukiwania).

Wzorzec Bierno-agresywny (cel: demonstrowanie własnej odrębności i autonomii).

Wzorzec Depresyjny (cel: zachowanie spokoju ducha przez unikanie aktywności).

Wzorzec Auto-agresywny (cel: zniszczenie „zła” w sobie metodą karania).

Wzorzec Niepewny siebie (cel: spokojne życie i bezpieczeństwo interpersonalne).

Wzorzec Zależny (cel: uzyskiwanie oparcia przez ścisły związek z inną osobą).

Wzorzec Uporządkowany (cel: zapobieganie „katastrofie” jaką jest nieporządek spraw i rzeczy).

Wzorzec Podejrzliwy (cel: przenikać złe zamiary innych i być przygotowanym).

Wzorzec Ekscentryczny (cel: przenikać grę pozorów uprawianą przez rzeczywistość).

Wzorzec Samowystarczalny (cel: utrzymać bezpieczną odległość od innych).

Skale są wystarczająco rzetelne do badań naukowych (alfy Cronbacha 0,62–0,83) i zgodnie z założeniem konstrukcyjnym w pewnym stopniu skorelowane (-0,49–0,62). Itemy kwestionariusza JJJ mają formę pytań w czasie teraźniejszym, treść jest prosta, dostępna dla osób nie mających średniego wykształcenia. Format odpowiedzi jest czteropunktowy („tak”, „raczej tak”, „raczej nie”, „nie”). Instrukcja odpowiadania jest bardzo krótka, wyjaśnia tylko sposób odpowiadania i apeluje o udzielenie wszystkich odpowiedzi. Obszerny opis kwestionariusza JJJ i mierzonych wzorców adaptacji znajduje się w innej publikacji (Łoś, 2013).

W 2021 roku pakietem kwestionariuszy w postaci elektronicznego pliku zbadanych zostało 219 osób (49% kobiet) w wieku 18–70 lat (średnia 34,2 roku). Tabela 6 zawiera współczynniki korelacji rangowych między skalami doświadczeń grupowych i wzorców adaptacji. Przy typowo stosowanym progu istotności 73% współczynników w tabeli byłoby istotnych statycznie, dla ułatwienia przeglądania wytłuszczone są więc tylko te uznane za bardzo istotne ($p < 0,001$).

Tabela 6. Związki między doświadczeniami grupowymi a wzorcami adaptacji ($N = 219$)

Wzorce adaptacji (Skale JJJ)	Skale Ankiety Biograficznej					
	Agresor	Komik	Amant-Modny	Przywódca	Ofiara-Samotny	Alfa Cr.
Kontrolująco-agres.	0,42	0,45	0,30	0,35	0,08	0,70
Wyjątkowy	0,20	0,23	0,27	0,11	0,16	0,73
Aspoleczny	0,48	0,35	0,24	0,23	0,18	0,67
Atrakcyjny	0,08	0,28	0,37	0,15	0,20	0,63
Beztroski	0,34	0,44	0,30	0,43	0,06	0,71
Zmienny	0,25	0,34	0,29	0,13	0,26	0,81
Bierno-agresywny	0,28	0,25	0,18	0,10	0,23	0,65
Depresyjny	0,14	0,16	0,06	-0,09	0,47	0,86
Autoagresywny	0,17	0,07	0,13	-0,06	0,44	0,78
Niepewny siebie	-0,03	0,02	0,06	-0,16	0,28	0,69
Zależny	-0,03	0,21	0,21	0,25	0,02	0,74
Uporządkowany	-0,16	-0,16	0,05	0,08	-0,08	0,75
Podejrzliwy	0,30	0,20	0,20	0,01	0,44	0,68
Ekscentryczny	0,23	0,26	0,18	0,06	0,38	0,74
Samowystarczalny	-0,19	-0,38	-0,32	-0,36	0,12	0,65
Alfa Cronbacha	0,80	0,81	0,74	0,86	0,84	–

* tabela zawiera współczynniki Spearmana, wytłuszczone są istotne z $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

Dodatkowo w tabeli zamieszczone są współczynniki rzetelności Cronbacha dla wszystkich skal uzyskane na tej konkretnej próbie. Od podawanych wcześniej (Łoś, 2013, s. 487) różnią się one nieznacznie i mimo zmiany formy kwestionariuszy z papierowej na elektroniczną są zadowolające.

Jak widać w powyższej tabeli, tylko doświadczenia z roli Ofiara-Samotny wyraźnie różnią się układem korelacji od pozostałych – mają pozytywne związki z adaptacjami Depresyjny, Autoagresywny i Niepewny siebie. Można określić jako introwertywne i neurotyczne, co zgodne jest z charakterystyką widoczną w tabeli 5. Doświadczenia z roli Agresora niewiele różnią się od pozostałych ról z inicjatywą, zwłaszcza Komików i Amantów układ korelacji z pięcioma pierwszymi adaptacjami (ekstrawertywnymi), patrząc od góry tabeli, jest zaskakująco podobny. Zważywszy, że piętnaście skal adaptacji dawało statystycznie spore szanse, by Agresorzy odróżnili się od innych, może to oznaczać niezbyt dobrą trafność różnicową skal Agresorów, Komików i Modnych. Może też oznaczać rzecz gorszą – że szkolni prześladowcy nie są stereotypowo prymitywami o wyglądzie brudnym i pólludzkim; przeciwnie, że prócz agresji są dowcipni, atrakcyjni oraz należą do osób popularnych i znaczących (Smith, 2012; Cillessen, Mayeux, Ha, de Bruyn i LaFontana, 2014).

Dyskusja wyników

Badanie związków między doświadczeniami grupowymi a czynnikami osobowości wykazało, że takie związki istnieją i podlegają one zrozumiałej logice psychologicznej. Doświadczenia z ról wymagających aktywności i sprawności interpersonalnej, jak *Wesołek*, *Amant-Modny* i *Przywódca*, mają istotne dodatnie związki z ekstrawersją, zaś rola *Ofiary-Samotnego*, w której podmiot jest przytłumiony przez innych, łączy się z introwersją. Rola polegająca na dokuczaniu innym (*Agresor*) ma ujemny związek z ugodowością (lecz nie ma związku z neurotycznością?), a rola polegająca na przewodzeniu i pomaganiu innym (*Przywódca*) ma dodatni związek z otwartością na doświadczenia (zapewne dlatego, że funkcjonowanie w takiej roli wymaga więcej zrozumienia dla różnorodności innych ludzi). Interpretując opisane związki z perspektywy rozwojowej, trzeba podkreślić, że obsadzenie konkretnego dziecka w określonej roli grupowej jest procesem dwustronnym: grupa rozpoznaje jego predyspozycje i wyznacza mu zakres dostępnych ról, lecz także ono jako podmiot własnej aktywności zna swoje predyspozycje (możliwości) i aspiracje. Owe predyspozycje (fizyczne, temperamentalne, intelektualne, interpersonalne) oceniane są przez obie strony i zapewne dochodzi w tym względzie do sporych rozbieżności. Funkcjonowanie podmiotu w określonej roli wśród rówieśników wydaje się zatem wynikiem pewnego rodzaju próby sił czy przetargu, podczas których jego właściwości są wystawiane na próbę (w ekskluzywnych grupach mogą to być wręcz planowe rytuały inicjacyjne). Wśród predyspozycji mających znaczenie w tym procesie są z pewnością względnie stałe, częściowo uwarunkowane biologicznie czynniki osobowości. Mówiąc wprost, czynniki osobowości są jednym z istotnych wyznaczników pozycji i roli dziecka w grupie rówieśniczej (innym są doświadczenia rodzinne), zaś doświadczenia wynoszone z uczestnictwa w niej wpływają na dalsze kształtowanie się czynników osobowości (kiedy pierwotnie przeciętna neurotyczność dziecka podnosi się, gdyż doświadcza ono dokuczania z powodu swojej źle ocenianej cechy fizycznej, której nie może zmienić). Inna interpretacja uzyskanych wyników przyjmowałaby, że dziecko zostało obsadzone w określonej roli przede wszystkim wskutek biegu zdarzeń grupowych, w czym jego nieukształtowana jeszcze osobowość nie miała żadnego udziału, a skumulowane doświadczenia grupowe mają w dorosłości wpływ na to, w jaki sposób podmiot dokonuje samoopisu na wymiarach osobowości (i stąd korelacje widoczne w tabeli 5). Słabość takiej interpretacji polega na zakładaniu, że osobowość dziecka wchodzącego do grupy jest jeszcze „nieukształtowana” i dlatego raczej podlega kształtowaniu niż istotnie wpływa na aktywność dziecka, tymczasem takiemu założeniu przeczy zarówno obecna wiedza o udziale czynników genetycznych w osobowości (Jang i in., 1998; Bouchard, 2004), jak i badania „ukształtowanych” czynników osobowości u dzieci (Cieciuch, Toczydłowska-Niemiec i Barbaranelli, 2016).

Badanie związków między doświadczeniami grupowymi a wzorcami adaptacji powinno wykazać, że takie związki istnieją, gdyż według przyjętej koncepcji wzorce adaptacji kształtują się pod wpływem doświadczeń socjalizacyjnych (zarówno rodzinnych, jak i rówieśniczych) z uwzględnieniem cech podstawowych (temperamentu, czynników osobowości, uzdolnień; Łoś, 2010b). Faktycznie zakładane związki wzorców adaptacji z doświadczeniami grupowymi są w danych empirycznych (por. tabela 6). Co ważne, stwierdzone związki doświadczeń grupowych ze wzorcami adaptacji mają psychologicznie sensowny układ. Agresorzy przejawiają wzorce adaptacji ofensywne i nieprzyjemne dla innych, zaś Ofiary-Samotni wzorce pasywne i wyrażające brak wiary we własne możliwości. Osoby które można określić jako mające konstruktywne doświadczenia grupowe, czyli Przywódcy, raczej nie mają preferowanych wzorców adaptacji (z wyjątkiem Beztroskiego), a raczej przeciętny lub obniżony poziom zachowań i przeżyć nieprzystosowawczych. Uzyskane wyniki wspierają tezę, że doświadczenia grupowe z wieku dorastania mają ważny udział w kształtowaniu się form przystosowania osób dorosłych.

Ograniczenia i perspektywy

Przedstawione badania były wykonane w procedurze korelacyjnej, co wymaga przyjmowania wszelkich interpretacji w zakresie oddziaływań między doświadczeniami z grup rówieśniczych z doświadczeniami rodzinnymi, wzorcami adaptacji i czynnikami osobowości z należytą ostrożnością (psychologia rozwojowa jest zresztą zazwyczaj daleka od zakładania oddziaływań jednokierunkowych między zjawiskami psychicznymi). Użyte kwestionariusze mają charakter samoopisowy ze wszystkimi zaletami i wadami takiego sposobu badania, w tym niestety z możliwością zniekształceń poznawczych i niewłaściwej motywacji (zob. Zawadzki, 2006). Negatywne doświadczenia grupowe mają znaczny ładunek emocjonalny, więc ich samoopis jest potencjalnie zagrożony ograniczeniem prawdziwości. Dodatkowo wyniki kwestionariusza Ankieta Biograficzna interpretowane są jako opis tego, co działo się w przeszłości, choć w rzeczywistości osoby badane wypełniają kwestionariusz tu i teraz na podstawie tego, co (wybiórczo) przechowały w pamięci w formie uporządkowanych i przepracowanych doświadczeń. Można oczywiście sformułować itemy Ankiety Biograficznej w czasie teraźniejszym i badać dorastających, jednak badanie młodzieży jest problematyczne, nawet jeśli uda się uzyskać na tyle powszechną zgodę rodziców, aby próba badanych była zbliżona do losowej (rodzice coraz częściej odmawiają). Chodzi przede wszystkim o to, że poza szkołami młodzież jest trudno osiągalna, zaś w klasach szkolnych uczniowie podlegają wpływom ze strony innych podczas wypełniania kwestionariuszy – trudno wyobrazić sobie, że wyrażają swoje negatywne doświadczenia grupowe, kiedy inni zaglądną im

przez ramię, głośno oznajmiają, jak odpowiedzieli na konkretne pytanie kwestionariusza lub której osoby w klasie owo pytanie „dotyczy”. Te uwagi mają zastosowanie zwłaszcza do tak zwanej młodszej młodzieży. Niewykluczone jednak, że szkołach, które mają bardzo dobre warunki lokalowe, możliwe byłyby badania osób w niedużych grupach lub pojedynczo, nawet w zakresie tak wrażliwej problematyki jak doświadczenia osobiste.

Ankieta Biograficzna jest kwestionariuszem mającym parametry psychometryczne wystarczające do prowadzenia badań nomotetycznych. Pięć skal utworzonych na podstawie analiz czynnikowych pracuje dobrze bez względu na płeć i wiek badanych dorosłych. Oczywiście można argumentować, że lista ról grupowych, z których doświadczenia podlegają pomiarowi, powinna być obszerniejsza, jednak takie rozszerzenie nie byłoby łatwe. Nie ma całościowej, popartej empirycznie teorii ról w grupach nieformalnych, a próba uwzględnienia szerszego repertuaru ról nie wytrzymała konfrontacji z rezultatami analiz psychometrycznych i czynnikowych. Tym, czego rzeczywiście może brakować, jest pomiar roli „szarego” uczestnika grupy, takiego, który przyłącza się w porę do aktualnej akcji/koniunktury, lecz nie wyróżnia się w jakiś charakterystyczny sposób (badacze społeczni prawdopodobnie określiliby taki typ jako konformistyczny i nieco autorytarny).

Zastrzeżenia te nie powinny jednak przesłaniać faktu, że doświadczenia wynoszone z ról w grupach rówieśniczych są ważnym uwarunkowaniem rozwoju człowieka, że jest pilna potrzeba badania tej problematyki nie tylko ze względu na ofiary prześladowania (*bullying, harrasment, mobbing*), lecz także osoby, które wyniosły z grup rówieśniczych innego rodzaju doświadczenia (bycia prześladowcą, wiecznym amantem), jednakże zawężające ich możliwości rozwojowe. Kontynuacja badań nad doświadczeniami wynoszonymi z funkcjonowania w grupach rówieśniczych okresu dzieciństwa i dorastania ma potencjalnie wiele zastosowań praktycznych, od uzupełnienia umiejętności pedagogów borykających się z żywiołami grupowymi w placówkach edukacyjnych poprzez terapeutów mających skłonność do przeceniania znaczenia doświadczeń rodzinnych aż po zarządzających „zasobami ludzkimi” (*human resources*), którzy nieustannie poszukują pracowników potrafiących efektywnie pracować w zespole oraz wspomagających ich trenerów tych umiejętności.

Bibliografia

- Bouchard, T.J. (2004). Genetic influence on human psychological traits. *Current Directions in Psychological Science*, 13 (4), 148–151.
- Brinkman, R., Kirschner, R. (2019). *Jak radzić sobie z ludźmi, których nie da się znieść*. Warszawa: MT Biznes Sp. z o.o.
- Brown, R. (2006). *Procesy grupowe. Dynamika wewnątrzgrupowa i międzygrupowa*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Ciccarelli, S.K., White, J.N. (2015). *Psychologia*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

- Cieciuch, J., Toczydłowska-Niemiec, K., Barbaranelli, C. (2016). Kwestionariuszowy pomiar pięciu cech osobowości dzieci i dorastających. Polska adaptacja Big Five Questionnaire-Children (BFQ-C). *Psychologia Rozwojowa*, 21 (2), 73–85. DOI: 10.4467/20843879PR.16.011.5089.
- Cikara, M., Fiske, S.T. (2013). Their pain, our pleasure. Stereotype content and schadenfreude. *Annual New York Academic Science*, 1299, 52–59. DOI: 10.1111/.nyas.12179.
- Cillessen, A.H.N., Mayeux, L., Ha T., de Bruyn, E.H., LaFontana, K.M. (2014). Aggressive Effects of Prioritizing Popularity in Early Adolescence. *Aggressive Behavior*, 40, 204–213. DOI: 10.1002/ab.21518.
- Costa, P.T., Widiger, T.A. (red.) (2002). *Personality disorders and the Five-Factor Model of personality*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Digman, J.M. (1997). Higher-order factors of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (6), 1246–1256.
- Eysenck, H.J. (1970). *The structure of human personality*. London: Methuen & Co. Ltd.
- Falkowski, A., Maruszewski T., Nęcka E. (2008). Pamięć i uczenie się. W: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 1 (ss. 418–445). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Glass, L. (2009). *Toksyczni ludzie. 10 sposobów postępowania z ludźmi którzy uprzykrzają ci życie*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Goffman, E. (1959/1981). *Człowiek w teatrze życia codziennego*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Gondek, M. (2011). *Cechy osobowości wg modelu pięcioczynnikowego, a doświadczenia z ról pełnionych w grupach młodzieżowych*. Niepublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem Z. Łoś. Wrocław: Uniwersytet Wrocławski.
- Harris, J.R. (1995). Where is the child environment? A group socialization theory of development. *Psychological Review*, 102 (3), 458–489
- Hurlock, E. (1965). *Rozwój młodzieży*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Jang, K.L., McCrae, R.R., Angleitner, A., Riemann, R., Livesley, W.J. (1998). Heritability of facet-level traits in a cross-cultural twin sample. Support for a hierarchical model of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1556–1565. DOI: 10.1037/0022-3514.74.6.1556.
- Krueger, R.F., Derringer, J., Markon, K.E., Watson, D., Skodol, A.E. (2012). Initial construction of a maladaptive personality trait model and inventory for DSM-5. *Psychological Medicine*, 42, 1879–1890. DOI: 10.1017/S0033291711002674.
- Levinson, D.J. (1959/1979). Rola, osobowość i struktura społeczna. W: J. Szmatka (red.), *Elementy mikrosocjologii. Wybór tekstów* (ss. 126–146). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Lewis, M. (2005). The child and its family. The social network model. *Human Development*, 48, 8–27.
- Łoś, Z. (2010a). Co się działo w naszej klasie? Relacje dorastających z rówieśnikami a ich podmiotowe preferencje wartości. W: E. Rydz, D. Musiał (red.), *Z zagadnień psychologii rozwoju człowieka* (ss. 59–86). Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Łoś, Z. (2010b). *Rozwój psychiczny człowieka w ciągu całego życia*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Łoś, Z. (2013). Kwestionariusz do badania wzorców adaptacji osób dorosłych. W: M. Straś-Romanowska (red.), *Drugi rozwoju psychologii wrocławskiej* (ss. 457–496). Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Łoś, Z. (2020). Postawa wobec religii a relacje dorosłych z ich rodzicami w okresie dzieciństwa, doświadczenia z rówieśnikami oraz wybrane wymiary osobowości. W: M. Borowska, J. Kraśniewska (red.), *Konteksty religijności i rodziny* (ss. 171–230). Kraków: Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie. DOI: 10.15633/9788374389327.05.
- McCrae, R.R., Costa, P.T. (2005). *Osobowość człowieka dorosłego*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Mika, S. (1981). *Psychologia społeczna*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

- Moskowitz, G.B. (2009). *Zrozumieć siebie i innych. Psychologia poznania społecznego*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Newcomb, T.M., Turner, R.H., Converse, P.E. (1970). *Psychologia społeczna. Studium interakcji ludzkich*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Oldham, J.M., Morris, L.B. (1997). *Twój psychologiczny autoportret*. Warszawa: Santorski & Co, Wydawnictwo.
- Oniszczenko, W., Dragan, W.Ł. (2008). *Genetyka zachowania w psychologii i psychiatrii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Oyster, C.K. (2002). *Grupy*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Porankiewicz-Żukowska, A. (2012). *Między jednostką a strukturą społeczną. Tożsamość, rola i struktura społeczna w teorii Sheldona Strykera i Petera J. Bourke'a*. Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
- Samuel, D.B., Simms, L.J., Clark, L.A., Livesley, W.J., Widiger, T.A. (2010). An item response theory integration of normal and abnormal personality scales. *Personality Disorders. Theory, Research and Treatment*, 1 (1), 5–21. DOI: 10.1037/a0018136.
- Sawicka, A. (2008). *Doświadczenia socjalizacyjne a role podejmowane w grupie*. Niepublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem Z. Łosia. Wrocław: Uniwersytet Wrocławski.
- Siuta, J. (2006). *Inwentarz osobowości NEO-PI-R Paula T. Costy Jr i Roberta R. McCrae. Adaptacja polska. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Slater, P.E. (1955/1979). Zróżnicowanie ról w małych grupach. W: J. Szmatka (red.), *Elementy mikrosocjologii. Wybór tekstów* (178-205). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Smith, P.K. (2012). Mobbing w szkole. Trzydzieści lat badań. W: C.P. Monks, I. Coyne (red.), *Przemoc i mobbing w szkole, w domu, w miejscu pracy* (ss. 51–76). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Stamateas, B. (2019). *Bardziej toksyczni ludzie*. Warszawa: Bellona.
- Szmatka, J. (red.), (1978). *Elementy mikrosocjologii. Wybór tekstów*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Szmatka, J. (1989). *Małe struktury społeczne. Wstęp do mikrosocjologii strukturalnej*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Trapnell, P.D., Wiggins, J.S. (1990). Extension of the Interpersonal Adjective Scales to Include the Big Five Dimensions of Personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (4), 781–790.
- Węglowska-Rzepa, K. (1995). Style funkcjonowania w grupie społecznej. W: M. Dąbek (red.), *Perspektywy rozwoju psychologii w Uniwersytecie Wrocławskim. Preferencje i zróżnicowanie podejść badawczych* (ss. 301–309). Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Węglowska-Rzepa, K. (2000). Style funkcjonowania młodzieży w grupie społecznej. W: D. Borecka-Biernat, K. Węglowska-Rzepa, *Zachowanie młodzieży w sytuacji kontaktu społecznego* (ss. 99–213). Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Widiger, T.A., Samuel, D.B., Mullins-Sweatt S., Gore, W.L., Crego, C. (2012). An integration of normal and abnormal personality structure. The Five-Factor Model. W: T.A. Widiger (red.), *The Oxford Handbook of Personality Disorders* (ss. 82–107). New York: Oxford University Press.
- Wiggins, J.S. (1979). A Psychological taxonomy of trait-descriptive terms. The interpersonal domain. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (3), 395–412.
- Zarzour, K. (2006). Zrozumieć ofiarę. W: *Gnębiciel ze szkolnego boiska* (ss. 80–100). Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Zawadzki, B. (2006). *Kwestionariusze osobowości. Strategie i procedura konstruowania*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

- Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P., Śliwińska, M. (1998). *Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae. Adaptacja polska. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Zimbardo, P.G., Coulombe, N.S. (2015). *Gdzie ci mężczyźni?* Warszawa: PWN.

Biographical Survey – a questionnaire measurement of experiences acquired by adults in the roles performed in peer groups during adolescence

Summary

The aim of the chapter is to provide a simple and user-friendly questionnaire to measure the experiences of peer groups. It is based on the assumption that retrospective adult self-report of these experiences is plausible. Currently, the questionnaire consists of 38 items in the form of gender-specific statements (there are two versions of the text). Filling time approx. 10 minutes. Based on empirical data, group experiences are classified into five group role scales: Aggressor, Comedian, Amant-Fashionable, Leader, and Victim-Lonely. The reliability of all scales is satisfactory (> 0.70) in the samples of women and men from early and middle adulthood. Group experiences have significant relationships with personality factors and patterns of adaptation. Especially experiences from the Victim-Lonely role show a distinctive system of relationships: neuroticism combined with introversion (NEO-FFI), and depressive, autoaggressive and suspicious adaptation (JJJ). This highlights the social urgency of further research on this issue.

Keywords

peer groups, group roles, role experience, questionnaire

Zbigniew Łoś

Uniwersytet Wrocławski

Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych

Instytut Psychologii

ORCID: 0000-0001-5195-8030

Niedoceniane w psychologii pojęcie roli grupowej

Streszczenie

Funkcjonowanie dzieci i młodzieży w grupach rówieśniczych jest istotnym uwarunkowaniem rozwoju psychicznego, tymczasem w psychologii prowadzi się stosunkowo niewiele badań empirycznych na ten temat. Pojęcie roli grupowej, które w socjologii służyło do opisu aktywności jednostki w grupie, zyskało w psychologii rozwojowej skromny oddźwięk i prócz techniki socjometrycznej nie powstała gama odpowiednich narzędzi badawczych. Rozdział omawia trzy podejścia socjologiczne do problemu funkcjonowania jednostki w grupie: funkcjonalne (ról zadaniowych), strukturalne (statusu grupowego) oraz symboliczny interakcjonizm (rola jako ekspresja tożsamości). Interakcjonizm wydaje się najbardziej inspirujący, zwłaszcza dla badań nad identyfikacjami młodzieży z szeroką ofertą subkultur i popkultur. Zwięźle zostały omówione klasyfikacje ról grupowych, jakie wylaniają się z badań tej tematyki. W zakończeniu kilka uwag krytycznych wobec dotychczasowych ujęć oraz sugestia podejścia realistyczno-działaniowego, zwłaszcza dla przygotowania narzędzi badawczych.

Słowa kluczowe

grupy rówieśnicze, charakterystyki grupy, role grupowe, identyfikacja z grupą

Wprowadzenie

Zjawisko roli grupowej wywoływało żywe zainteresowanie badaczy społecznych, zwłaszcza w latach 50. i 60. XX wieku. Judith Rich Harris argumentując, że doświadczenia rodzinne są przeceniane kosztem innych doświadczeń interpersonalnych, zwłaszcza grupowych (Harris, 1995, 2000; zob. też Hurlock, 1965), w gruncie rzeczy przywróciła tę nieco zapomnianą problematykę do analiz psychologii rozwojowej. Aby porównać znaczenie doświadczeń grupowych z rodzinnymi,

potrzebna jest jednak koncepcja doświadczeń grupowych oraz odpowiednie narzędzie pomiarowe, tymczasem Harris nie zaproponowała choćby klasyfikacji tych doświadczeń.

Zważywszy, że niemal wszystkie dzieci i młodzież podlegały instytucjonalnemu grupowaniu w systemie szkolnym, zaś pandemia Sars-Cov-2 zasadniczo zmieniła jego funkcjonowanie, obecny czas wydaje się dobry na dokonanie refleksyjnej retrospekcji znaczenia doświadczeń grupowych dla rozwoju psychicznego człowieka. Powrót do źródeł z połowy XX wieku i przywoływanie publikacji z tamtej epoki jest tutaj zabiegiem celowym. Pojęcie roli wprowadzono dla opisu aktywności jednostki w grupie, jednak było ono różnie rozumiane przez przedstawicieli nauk społecznych. Toczył się bowiem owocny spór o sposób istnienia ponadjednostkowych obiektów społecznych, na podstawie którego tworzą się orientacje teoretyczne (funkcjonalizm, strukturalizm, interakcjonizm), a to rzutowało oczywiście na interpretację takich terminów, jak „grupa” i „pełniona rola”.

Rola grupowa jako funkcja w zespole

Niektórzy badacze grup proponowali funkcjonalne klasyfikacje ról, oparte na systematycznych obserwacjach, gdyż istniało zapotrzebowanie na opis dynamiki formalnych zespołów zadaniowych czy pracowniczych (Benne i Sheats, 1948/2007; Oyster, 2002; Belbin, 2003). Troy Mumford i jego współpracownicy, dokonując przeglądu wcześniejszych klasyfikacji, wymieniają takie role, jak Kreator¹⁴ (*Creator*), Krytyk (*Critic*), Łącznik (*Communicator*) czy Koordynator (*Coordinator*; zob. Mumford i in., 2008, s. 252). Jedną z pierwszych tego rodzaju prac, autorstwa Kennetha D. Benne’a i Paula Sheatsa (1948/2007, s. 31–33), podawała obszerną listę 26 ról: wykonaniowych (np. Poszukiwacz – *Seeker*, Wykonawca – *Elaborator*), interpersonalnych (np. Uzgadniacz – *Harmonizjer*, Naśladowca – *Follower*) oraz indywidualistycznych¹⁵ (*Aggressor*, *Playboy*). Typologie tego rodzaju są z

¹⁴ Określenia pochodzące z wybranej koncepcji będą tu traktowane jako nazwy własne i pisane dużą literą dla odróżnienia ich od określeń nieprzypisywanych do określonej koncepcji („pospolitych”).

¹⁵ Autor rozdziału dostrzega poważny problem z tłumaczeniem nazw ról grupowych przytaczanych w tym miejscu oraz w dalszej części tekstu. Część terminów po spolszczeniu brzmiałaby tak samo, np. Agresor i *Aggressor*, inne trudno jest określić jednym polskim słowem, np. *Gate-keeper* (pisownia wg cytowanego tekstu) prosto tłumaczony to Portier, może Bramkarz (*goalkeeper*), lecz użycie takiego tłumaczenia byłoby mylące. Według Benne i Sheatsa (1948/2007, s. 32) chodzi o osobę utrzymującą otwarte kanały komunikacji, zachęcając lub ułatwiając innym udział w pracy grupy. W polszczyźnie jest tradycja akceptowania idiomatycznych słów angielskich bez tłumaczenia, np. *weekend*, *playboy*, *mainstream*. Google Translator podpowiada, że *playboy* to lekkoduch (co sugeruje, że chodzi tylko o lekkomyślność decyzyjną, gdy w istocie *playboy* to cały styl życia), ale już słownik pod red. profesora Jacka Fisiaka podaje, że *playboy* to po polsku *playboy* (Collins, 2000, s. 331). Niektóre słowa uległy mechanicznemu spolszczeniu, jak celebryci (*celebrities*). Alternatywą jest wprowadzanie dla angielskich idiomów omówień złożonych z kilku słów, co byłoby niepraktyczne i również potencjalnie sporne, zwłaszcza w przypadku idiomów popkulturowych (dotyczących ról w grupach młodzieżowych), dla których omawiania niejednokrotnie potrzebna byłaby niebanalna znajomość lokalnej amerykańskiej, angielskiej czy niderlandzkiej kultury.

reguły oparte na ogólnie ujętych funkcjach poszczególnych osób; część z nich nadawałaby się także do opisu ról nieformalnych (na przykład w grupach dziecięcych i młodzieżowych).

Z punktu widzenia tego rozdziału rozróżnienie grup formalnych i nieformalnych jest mało użyteczne. Dzieci i młodzież w wieku szkolnym przez większość czasu funkcjonują w grupie klasowej, która choć powstała z przyczyn formalnych, tworzy ramy także dla aktywności pozalekcyjnej (na przerwach, w drodze między domem i szkołą, podczas spotkań związanych z odrabianiem lekcji, spotkań na terenie szkoły związanych z rozwijaniem zainteresowań sportowych, artystycznych czy naukowych). Kontekst szkolny może więc przenikać do grup pozaszkolnych, a subkultura grup pozaszkolnych – do aktywności w klasie szkolnej. Z punktu widzenia psychologii rozwoju między funkcjonowaniem grup nastolatków a młodszymi dziećmi szkolnymi¹⁶ muszą zachodzić znaczące różnice wynikające z innego okresu w rozwoju umysłowym oraz procesu kształtowania się tożsamości (por. Oleszkowicz i Senejko, 2013). Domyślnym obiektem zainteresowania w dalszej części tego rozdziału jest młodzież.

Rola grupowa jako miejsce jednostki w strukturze grupy

Podjęcie, które kładzie nacisk na hierarchiczną strukturę grupy, wnosi do oceny roli jednostki dwa kryteria: wysokości statusu i odległości od centrum. Członkowie grupy o wysokim statusie (na przykład silni, mający ważną umiejętność) inicjują wiele zachowań grupowych, zaś ci o statusie niższym ich naśladują lub dostosowują się do nich (Lippitt i in., 1952, za: Mika, 1981, s. 471). Stanisław Mika wymienia aż cztery kryteria strukturalne: władzy, atrakcyjności (postaw interpersonalnych), komunikowania się oraz awansu (Mika, 1981, s. 441); status osoby w grupie mógłby więc być uogólnieniem tych kryteriów.

W badaniach dzieci i młodzieży często stosowana była jednak metoda socjometryczna, oparta na pojedynczym kryterium sympatii, w miarę doskonalenia (zob. Coie, Dodge i Coppotelli, 1982) rejestrowanym jako dwie zmienne: kogo najbardziej lubię (*like most*, LM) i kogo najmniej lubię (*like least*, LL). Te podwójne nominacje od członków grupy były agregowane w dwa wymiary: akceptacji (*social preference*, LM – LL) oraz wpływu (*social impact*, LM + LL). Kombinacja wyników na tych dwóch wymiarach pozwalała utworzyć pięć kategorii: wysoka akceptacja (*Popular*), niska akceptacja (*Rejected*), wysoki wpływ (*Controversial*), niski wpływ (*Neglected*; ci są na peryferiach grupy), przeciętna akceptacja i wpływ (*Average*) (za: Coie i in., 1982). Oczywiście surowe wyniki

¹⁶ Rozróżnienie jest podkreślone przez używanie frazy „dzieci i młodzież”. Sporadycznie określenie „dzieci” może być użyte w sensie, że są dziećmi swoich rodziców lub że są niepełnoletni.

poszczególnych badanych standaryzowano dla uzyskania ich porównywalności na obu wymiarach i kategoryzowano na podstawie odchylenia standardowego.

Takie lub podobne rozróżnienia pozwalają opisać strukturę grupy dziecięcej lub młodzieżowej i usytuowanie w niej jednostki, jednak nie pomagają różnicować specyficznych ról odmiennych treściowo czy funkcjonalnie, choć podobnie usytuowanych w strukturze (w sensie wysokości statusu, na przykład Amant i Komik¹⁷, obaj dość popularni w grupach młodzieży). Niestety do kategorii najmniej lubianych (*Rejected*) może wpaść zarówno ofiara prześladowania, jak i jej prześladowca (choć niektóre Ofiary mogą wpadać do kategorii *Neglected*, a Agresor również do kategorii *Controversial*, jeśli ma kilku stronników, którzy zadeklarują że go lubią). Współcześni badacze podkreślają, że wysoki status zoperacjonalizowany jako popularność (*popularity = social power and visibility*) może mieć pozytywne związki z agresywnością (Cillessen, Mayeux, Ha, de Bruyn i LaFontana, 2014). Na podstawie kwalifikacji socjometrycznej nie uzyskujemy zatem dokładnej informacji, jak wyglądało charakterystyczne (powtarzające się) zachowanie osoby w grupie. Prosto sporządzane socjometryczne kategorie choć były kiedyś użyteczne i dostarczyły wielu inspirujących rezultatów badawczych (zob. Coie i in., 1982; Dolcini i Adler, 1994; Lansford i in., 2006), obecnie są za mało precyzyjne dla psychologicznych analiz. Oczywiście wskaźniki socjometryczne można sporządzać na podstawie nominacji bardziej konkretnych niż „lubię” czy „nie lubię” – przykładowo: „kto jest wspierający”, „kto ma poczucie humoru”. Innym ograniczeniem techniki socjometrycznej jest spowodowane względami praktycznymi zastosowanie do badania grup względnie niewielkich, na przykład takich jak klasa szkolna, choć sama socjologia strukturalna tego ograniczenia nie ma (wręcz preferuje zajmowanie się dużymi strukturami społecznymi).

Problem wielkości grup jest na ogół porządkowany w ten sposób, że rozróżnia się grupy małe (*cliques*) i duże (*crowds*)¹⁸. Bradford Brown (1990) wyjaśnia, że małe grupy oparte są na interakcjach (*interaction-based*), podczas gdy duże opierają się na reputacji (*reputation-based*). Ponadto w małej grupie normy są tworzone wewnątrz niej, zaś w dużych grupach (*crowds*) etykiety (*labels*) i normy są przyjmowane spoza grup i odzwierciedlają stereotypowe wyobrażenia o jej członkach (Brown, 1990). Brown twierdzi, że owe tożsamościowe wyobrażenia mogą odzwierciedlać miejsce zamieszkania (*north-siders*), pochodzenie etniczne (*Mexicans, Asians*), status socjoekonomiczny

¹⁷ Te przykładowe role pochodzą z klasyfikacji opracowanej przez autora (zob. rozdział na temat kwestionariusza „Ankieta Biograficzna” w tym tomie). Jeśli w tekście pojawia się nazwa roli bez wskazania źródła, chodzi o jedną z ról mierzonych przez ten kwestionariusz lub proponowaną na wcześniejszym etapie jego konstrukcji.

¹⁸ Nazwa dużych grup (*crowds*) obejmujących niekiedy znaczną część okolicznej młodzieży (np. Brown i Klute, 2003; Doornwaard, Branje, Meeus i ter Bogt, 2012) stwarza ciekawy problem translacyjny. O ile określenie małej grupy (*clique*) jako „paczki” (ale nie jako „kliki”, która ma w polszczyźnie raczej pejoratywne zabarwienie) wydaje się akceptowalne, o tyle przekład *crowd* jako tłumy, gromady, zbiorowości, rzeszy, zgrai brzmi niefortunnie, zaś „banda” czy „gang”, jak to zrobiono w polskim przekładzie pracy Hurlock (1965), wprost pejoratywnie. Wobec tego pozostaje „grupa” jako intuicyjnie większa od „grupki” czy „paczki” (skupiającej zwykle osoby sympatyzujące) i tak jest dalej w tekście.

(*richies*), status wśród rówieśników (*nobodies, populars, snobs, nerds, loners*), a także indywidualne uzdolnienia i zainteresowania (*jocks, skaters, brains, rogues, gangbangers, druggies*) (Brown i Klute, 2003, s. 332; Brown, 1990, s. 177)¹⁹.

David A. Kinney (1999), który przeprowadził szeroko zakrojone badanie na podstawie nominacji przez rówieśników (w dużej szkole średniej niedużego miasta), zauważył, że poszczególne „kategorie społeczne” uczniów różnią się nie tylko pochodzeniem socjoekonomicznym, wyglądem i charakterystycznym zachowaniem, lecz także podejmują odmienne rodzaje aktywności okołoszkolnej (organizowanie, występowanie, zawody sportowe, zajęcia umysłowe), a nawet gromadzą się w innych miejscach (w pobliżu biur szkoły, w szkolnej bibliotece, w przestrzeni dla palaczy, na parkingu szkolnym). Kategorie wyodrębnione przez Kinneya to uczestniczący aktywnie w zajęciach okołoszkolnych *trendies* (w tym *preppies, populars, jocks*), druga kategoria to skoncentrowani na nauce, ale mający niedobór umiejętności społecznych (*dweebs, nerds, dorks, brains*), dalej *punkers* (*punk rockers*) uważający się za „alternatywnych” i deklarujący duże zainteresowanie sprawami społecznymi i politycznymi, dojeżdżający z okolicznych *farm grits* (*rednecks, hicks*), którzy gromadzą się przy swoich półciężarówkach, wreszcie liczna kategoria *headbangers* (*metalheads, druggies, rebels, burnouts*) pochodzących przeważnie z rodzin klasy niższej i łatwo popadających w konflikty z nauczycielami, rodzicami i policją (Kinney, 1999).

Warto tu przypomnieć niektóre „ekspresje” naszej młodzieży z okresu PRL: bikiniarze, szpanerzy, chuligani, wdechowcy, gitowcy, hippisi, narkomani, punkowie, skinheadzi (zob. Müller, 1987; Pęczak, 1992), gdyż pokazują one historyczną względność (do tego będzie nawiązanie w zakończeniu rozdziału). Jak widać, wiele etykiet reputacyjnych i norm może być czerpanych z młodzieżowych subkultur, ruchów, kontrkultur lub popkultury, co zwraca naszą uwagę na możliwości oferowane przez podejście eksponujące znaczenia kulturowe zwane interakcjonizmem symbolicznym.

¹⁹ Ponieważ ten rozdział jest zamierzony jako zwięzły przegląd, Autor świadomie rezygnuje z próby tłumaczenia większości anglojęzycznych określeń o charakterze potocznym lub popkulturowym, gdyż zrobienie tego w systematyczny sposób byłoby trudne, sporne i komplikujące. Przykładowo jak wyrazić po polsku *nobodies* (jako „nieznaczący”, „nieważni”?); Może „przeciętniacy” (*averages*) identyfikowaliby się z takim określeniem, ale kto na poważnie deklaruwałby identyfikację z grupą nieważnych? Ci, którzy czują się nieważni, zapewne poszukają jakiejś identyfikacji wyrażającej opozycyjność wobec systemu. Uczniowie deklarujący przynależność do *gangbangers* najczęściej nie są jednak faktycznymi gangsterami, a jedynie dokonują takiej identyfikacji w poszukiwaniu tożsamości. Uwaga o możliwości identyfikacji będzie miała szczególne znaczenie od tej strony tekstu, gdyż w badaniu Kinneya źródłem nominacji byli rówieśnicy (a nie osoby określane), ale w badaniach identyfikacji młodzieży osoby badane same lokowały się w jednej z kategorii. Autor uważa, że nie ma merytorycznej konieczności systematycznego spolszczania tego rodzaju terminów (choć oczekiwalaby tego językowa i wydawnicza tradycja).

Rola grupowa jako konstrukcja tożsamościowa

Symboliczny interakcjonizm (zapoczątkowany w socjologii przez George'a H. Meada) wydaje się bliski psychologicznemu sposobowi myślenia, szczególnie jego późniejszym przedstawicielom, którzy podkreślali znaczenie tożsamości i innych czynników wewnętrznych obsługujących funkcjonowanie w roli. Zwłaszcza Sheldon Stryker, George J. McCall i Jerry L. Simmons, Ralph H. Turner czy Erving Goffman rozwijali tak rozumianą teorię roli. Stryker podkreślał zaangażowanie tożsamości w wykonanie roli, McCall i Simmons postulowali osiem psychicznych mechanizmów podtrzymujących funkcjonowanie w roli, Ralph Turner podkreślał, że jednostki podejmując rolę, zarazem ją tworzą, uzgadniając z koncepcją samego siebie (za: Turner, 2006). Wybitny socjolog Goffman nadał roli wyraźny sens autoprezentacyjny, który Turner określa wręcz jako „dramaturgiczny”. Według Goffmana podmiot odgrywa siebie lepszego w „teatrze życia”, wśród widzów i „dekoracji” (Goffman, 1959/1981). Z racji aspektów symbolicznych i tożsamościowych angażujących psychiczne procesy autorefleksji, osiągnięcia teoretyczne interakcjonizmu symbolicznego mają zastosowanie do analizy grup osób o odpowiednim poziomie rozwoju psychicznego (młodzieży i dorosłych).

Jak zauważył Daniel J. Levinson (1959/1979), „osobowościowa definicja roli” i indywidualny sposób działania mogą być (intencjonalnie lub nieintencjonalnie) zgodne lub niezgodne z wymaganiami społecznymi. Jacek Szmataka precyzuje, że osobowościowa definicja roli to „system poglądów jednostki na to, jak powinna ona działać, zajmując taką a nie inną pozycję, jakimi środkami się posługiwać, i jakie cele osiągać” (Szmataka, 1989, s. 199). Badacze społeczni podkreślają, że jednostka może się z rolą identyfikować bardziej, na przykład wykorzystywać rolę jako środek samoidentyfikacji i samopotwierdzenia (R.H. Turner) lub mniej, aż do „rozłamu w roli” (E. Goffman) (zob. Szmataka, 1989, s. 204–209). Według Szmataki koncepcja roli potencjalnie może być konstruowana tak, aby sprostać wewnętrznym potrzebom jednostki, zaś jej „odegranie [...] jest w *ostatniej instancji* zależne od właściwości psychologicznych jednostki, od cech jej osobowości” (Szmataka, 1989, s. 205). Zauważył to już Philip E. Slater (1955/1979), który badając zróżnicowanie ról w małych grupach metodą Balesa, wskazał na wymierne predyspozycje jednostki do podjęcia określonej roli (przykładowo umiejętność ingracji).

Między podejściem funkcjonalno-strukturalnym a interakcyjnym jest różnica, która ma ważne konsekwencje dla budowania ewentualnej klasyfikacji czy listy ról grupowych. Otóż w tym pierwszym zmierza się do ustalenia faktycznej pozycji socjometrycznej lub funkcji osoby w grupie, w interakcyjnym zaś ważniejsze jest nie to jak ktoś jest widziany przez innych, lecz jak się kreuje, usiłując być widziany w określony sposób, jaką ma „osobowościową definicję” swojej roli.

Omawiana różnica ma prawdopodobnie większe znaczenie w przypadku osób zajmujących szczyt piramidy popularności. Ktoś popularny (i zazwyczaj mający do tego predyspozycje) nie musi się bowiem wysilać kreatywnie, definiując swoją rolę, gdyż na ogół ją akceptuje wraz z przypisanymi jej zachowaniami czy ekspresją (przemawia za tym reguła psychologii ewolucyjnej mówiąca o tym, że każdy osobnik chce osiągnąć maksymalnie wysoką pozycję w grupie; Buss, 2001). Inaczej osoby niezbyt popularne, które raczej nie chcą być „nikim” (*nobodies*), muszą zatem swój skromny status jakoś zindywidualizować czy „ozdobić”, na przykład przyjmując wygląd, maniery i preferencje punka, a nawet przydać mu pewnej wyższej wartości przez określenie się jako osoby ideowej i krytycznej wobec niedoskonałości systemu społecznego.

Trzy omówione podejścia do analizy ról grupowych, czyli funkcjonalne, strukturalne oraz interakcjonistyczne, nie koncentrują się na wieku uczestników życia grupowego. Oferowane klasyfikacje ról nadają się do zastosowania zarówno wobec młodzieży, jak i emerytów. Z psychologii rozwojowej wiadomo jednak, że okres dorastania i wylaniającej się dorosłości jest czasem szczególnie intensywnej pracy nad tożsamością (zob. Zagórska, Jelińska, Surma i Lipska, 2012; Oleszkowicz i Senejko, 2013). Istotne znaczenie w tym procesie mają dokonywane przez młodzież identyfikacje: „ostateczna tożsamość [...] nie tylko zawiera wszystkie znaczące identyfikacje, lecz również przekształca je, by stworzyć z nich unikatową i sensowną całość” (Erikson, 1980/2004, s. 109).

Identyfikacje grupowe młodzieży

Współczesnym przykładem podejścia goffmanowskiego mogą być badania nad identyfikacją młodzieży. Bonnie Barber i współpracownicy (Barber, Eccles i Stone, 2001) sięgnęły do wyobrażeń, jakie o życiu młodzieży mają twórcy z Hollywood. Wyodrębniły one w filmach ukazujących życie młodzieży (jak *The Outsiders* czy *The Breakfast Club*) pięć ról: *the Princess*, *the Jock*, *the Brain*, *the Basket Case* oraz *the Criminal*, z którymi identyfikację zgłaszało w badaniu od 40 do 9% badanych, odpowiednio (Barber i in., 2001)²⁰. Annette La Greca i współpracownicy (La Greca, Prinstein i Fetter, 2001) w badaniach nad zachowaniami ryzykownymi wyodrębniły nieco inne kategorie: *Populars*, *Jocks*, *Brains*, *Burnouts*, *Non-conformists*, a także *Averages*, którzy nie podali identyfikacji z żadną z wyodrębnionych grup lub uznali się za przeciętnych. Badacze holenderscy, stosujący ze względów praktycznych kwestionariusz samoopisowy, posłużyli się mieszaną listą 10

²⁰ W latach 1999–2000 produkowany był dobrze oceniany serial o życiu dwóch grup nastolatków z lat 80. p.t. *Freaks and Geeks* (reż. P. Feig, tytuł na portalu Filmweb przetłumaczony jest jako *Luźnaki i Kujony*). To wyraźnie odmienne role niż te wymienione przez Barber, Eccles i Stone.

identyfikacji zawierającą kategorie statusowe (*Normals, Elites, Brains*) i subkulturowe, w tym muzyczne (*Rural Youth, Christian Youth, Punks, Metal heads, Gothics, Hip hoppers, Rasta's*; zob. Delsing, ter Bogt, Engels i Meeus, 2007). W innej pracy lista ról jest krótsza: *Elites, Jocks, Brains, Hip Hoppers, Metal Heads, Normals, Nonconformists* (Doornwaard, Branje, Meeus i ter Bogt, 2012). W niektórych badaniach za wystarczające uznano 5 kategorii: *Burnouts, Jocks, Averages, Brains, Populars* (Helms, Choukas-Bradley, Widman, Giletta, Cohen i Prinstein, 2014). Dla porównania polskie badaczki wymieniają pięć kategorii: ćpunów, mięśniaków, przeciętniaków, mózgowców i jajcarzy (Oleszkowicz i Senejko, 2013, s. 196), gdzie większość kategorii jest analogiczna do wyżej wymienianych, zaś „popularnych” zastępują żartownisie (owi „jajcarze” to polska specyfika, bo zachodni badacze takiej kategorii nie sygnalizują – choć w kontekście dużej popularności artystów kabaretowych, zarówno w PRL, jak i III RP to może nie powinno dziwić).

Ciekawą metaanalizę omawianej problematyki zawiera praca Steve’a Sussmana i jego współpracowników (Sussman, Pokhrel, Ashmore i Brown, 2007), którzy znaczną liczbę propozycji innych autorów upakowali też w pięć nadrzędnych kategorii: *Elites, Athletes, Academics, Deviants, Others*²¹. W kategorii „dewiantów” mieszczą się *Druggies, Freaks, Gangsters, Hippies, Metalers* i *Rejected*, a w kategorii „innych” na przykład *Averages, Nerds, Normals, Outsiders, Progressives* czy *Regulars* (Sussman i in. 2007, s. 1606–1611). Obie te kategorie wydają się nazbyt szerokie (łączyć role o bardzo różnym zachowaniu, jak *Gangsters* i *Freaks* czy *Normals* i *Outsiders*).

Dla najnowszych opracowań podział na kilka obszernych kategorii jest typowy: *Mainstream (Average, Regulars, Academics, Brains, Nerds, Goody-goodies), Elite (Preppy, Popular, Jocks, Athletes, Partiers), Alternative (Hipsters, Skaters, Rockers, Goth, Emo)* oraz *Hip Hop* (bez wewnętrznego podziału; Moran, Walker, Alexander, Jordan i Wagner, 2017). W innej pracy pojawia się podział na pięć kategorii: *Mainstream (Brains, Academics, Normals, Homebody), Popular (Partiers, Preppy, Elites), Hip Hop (Urban, Gangsters), Alternative (Hipsters, Emos, Rockers, Deviants, Skaters)*, oraz *Country* (Jordan, Stalgaitis, Charles, Madden, Radhakrishnan, Saggese, 2019). Godne uwagi jest utworzenie kategorii mieszczącej uczniów zarówno typowych, jak i tych o szczególnie pozytywnym nastawieniu do edukacji (*Mainstream*), a także utworzenie osobnych kategorii dla buntowników walczących o reputację (*Hip Hop, Gangsters*) oraz poszukujących alternatywnych wartości (*Hipsters, Skaters*, itp.) jako sposobu radzenia sobie z niemożnością uzyskania zadowalającej popularności wśród rówieśników. Sprawność fizyczna nie jest już zarezerwowana dla szkolnych sportowców (*Jocks*,

²¹ Tworzone przez badaczy klasyfikacje grup będących obiektem identyfikacji nie są wyprowadzane z koncepcji teoretycznej tego problemu, lecz z danych empirycznych o charakterze zmiennym historycznie, kulturowo i zapewne także lokalnie (duże amerykańskie miasto, prowincjonalne miasteczko itp.). Wrażenie, że owe klasyfikacje tworzone są *ad hoc* stosownie do uzyskanych danych, jest całkowicie uzasadnione. Brak teorii usprawiedliwiony jest złożonością i szybkością zmiennością problemu młodzieńczych identyfikacji. Na podstawie własnych (jeszcze nie opublikowanych danych) Autor może stwierdzić, że obecnie identyfikacje nastolatków w dużym stopniu dotyczą postaci i społeczności znanych z Internetu, a nie realnego otoczenia.

Athletes), lecz eksponują ją zarówno zbuntowani, jak i alternatywni (wymagające dużej zręczności tańce, sztuki walki, wyczynowe jeżdżenie na deskorolce). Prócz tego, że obecne kategorie nadążają za szybkimi zmianami subkultur młodzieżowych (stopniowo znikają *Punks* czy *Burnouts*, pojawiają się *Hip Hop* czy *Emos*), ich autorzy wyraźnie omijają istnienie w grupach młodzieży szkolnej prześladowców i prześladowanych (por. Smith, 2012; Polanin, Espelage i in., 2021). Zważywszy, że skłonność do prześladowania kogoś może być względnie trwałą predyspozycją niektórych ludzi (Mann, Patterson i in. 2016), bynajmniej nie względną historycznie, wspomniane pominięcie domaga się korygowania przez uwzględnienie ról prześladowców i ich ofiar (zob. Zarzour, 2006; Łoś, 2010).

Prócz uwzględniania swoistego zaangażowania ideowo-estetycznego młodzieży mocną stroną omawianego podejścia jest pośrednie uwzględnianie zróżnicowanego usytuowania dzieci i ich rodziców na innych poziomach struktury społecznej. Skądś się biorą w grupach owi *Elites* i niekoniecznie z powodu ich nadzwyczajnych predyspozycji przywódczych, raczej odzwierciedla to wysoki status społecznych ich rodziców (podobnie jak *Punks* rekrutowali się raczej z rodzin o niskim statusie socjoekonomicznym). Istnieje bowiem zjawisko wnoszenia do grupy zewnętrznych różnic statusu (Berger, Rosenholtz i Zelditch, 1980, za: Szmatka, 1989, s. 185). To mogłoby mieć znaczenie, na przykład, dla częstości występowania typów adaptacji jednostek do systemu społecznego, postulowanych przez Roberta Mertona (konformizm, innowacja, rytualizm, wycofanie oraz bunt, za: Siemaszko, 1993). Pośrednio również (na zasadzie różnic kontekstu społeczno-kulturowego) ma wpływać na względne rozpowszechnienie poszczególnych ról w grupach nastolatków usytuowanych na różnych poziomach struktury społecznej.

Zakończenie. Kilka uwag krytycznych

Perspektywa goffmanowska z pewnością dobrze nadaje się do analizy swobodnych interakcji w przestrzeni społecznej czy charakteryzowania ról grupowych w jakimś stopniu inspirowanych popkulturą²², lecz wyraźnie mniej do tych, które dla podmiotu wiążą się z dyskomfortem czy cierpieniem (na przykład jako ofiary prześladowań grupowych). „Identyfikacyjny” nurt badawczy

²² Współcześni czytelnicy mogą zauważyć, że obecnie coraz częściej obiektem identyfikacji bywają nie charakterystyczne postacie z filmów czy estrad, lecz z gier komputerowych. Niedawno gra *GTA-5* (*Grand Theft Auto*) osiągnęła przychód ze sprzedaży w wysokości sześciu miliardów dolarów – to jest dwa razy więcej niż najsłynniejsze hollywoodzkie filmy kiedykolwiek (Górski, 2018). Kwota dotyczy tylko najnowszej, piątej wersji, a poprzednie również zarobiły немало. Przytoczmy komentarz internauty Steffóna: „fajna gra, można strzelać do dziwek i policjantów, handlować narkotykami i kraść samochody... szkoda że w polsce nie można kupić kłamki w biedronce, jak w stanach w walmarcie...” (komentarz znajduje się pod artykułem Górskiego, 2018, pisownia oryginalna, kłamka oznacza broń palną). W owym czasie można było mimowolnie usłyszeć rozmowy wracających ze szkoły chłopców około 10-letnich na temat ich grania w *GTA*.

koncentruje się przede wszystkim na rolach, które młodzi ludzie mogą mniej lub bardziej świadomie preferować w procesie budowania tożsamości (choćby społecznie buntowniczej), a nie tych, do których bywają zmuszeni w wyniku wewnątrzgrupowej gry między uczestnikami. Uczeń funkcjonujący w grupie klasowej nie może udawać „lepszego siebie”, jeśli inni na to nie pozwolą (przykładowo temu, który jest w roli Samotnego) lub nie ma odpowiednich predyspozycji, aby działać w sposób dobrze oceniany przez innych. W dodatku młodzież spędza w szkołach lub wśród rówieśników szkolnych większość swojego czasu. Warto tu przypomnieć spostrzeżenie Stanisławy Lis (mimo że uczynione w specyficznym kontekście badawczym): „ustawiczne przebywanie w licznej grupie ogranicza, a nieraz wręcz uniemożliwia, nawiązywanie bliższych i bardziej zróżnicowanych interakcji o intymnym charakterze” (Lis, 1992, s. 186). W grupach formalnych (zadaniowych) ocena jednostki zależy od tego, jak przyczynia się ona do osiągnięcia celu grupowego (Jones i de Charms, 1957, za: Mika, 1981, s. 368). Grupa klasowa w czasie lekcji realizuje cele wyznaczone przez nauczycieli i uczeń może w ich realizacji być pomocny mniej lub bardziej, co wpłynie na jego ocenę przez innych. Poza czasem lekcji grupa realizuje jednak inne cele – uczniowie zajmują się sobą (odpoczywają, pokonują drogę dom–szkoła) lub sobą wzajemnie (interpersonalne formy aktywności, inne niż na lekcjach).

Faktyczne cele grupowe zwykle są złożone i w jakimś stopniu wewnętrznie sprzeczne. Funkcjonowanie w grupie wiąże się również ze spełnianiem określonych norm (Mika, 1981; Szmata, 1989; Siemaszko, 1993; Sztompka, 2002; Brown, 2006). Podejście do roli jako realizacji pewnej normy grupowej dotyczy w pewnym stopniu grup klasowych (każdy uczeń realizuje rolę „ucznia”, której przypisane są normy zachowaniowe, zarówno ze strony systemu oświatowego, jak i subkultury uczniowskiej). Lepsze lub gorsze mieszczanie się konkretnej osoby w roli ucznia ma jakiś udział w tym, jaką rolę uzyska ona w grupie klasowej, lecz znaczenie mają także wpływy ze sfery nieformalnej. Normy w grupach nieformalnych służą utrzymywaniu ich spójności i kto je narusza może być wykluczony z grupy (choćby był Przystojny), ale nie z klasy. Przynależność do grupy klasowej nie może ustać z takiego nieformalnego powodu – uczeń musi pojawiać się w szkole z mocy przepisów prawa, nawet jeśli czuje się tam źle. Fakt, że spotka w niej wiele osób w tym samym wieku wprawdzie ułatwia wchodzenie w interakcje, ale jednocześnie sprzyja porównywaniu właściwości i możliwości poszczególnych uczestników, które nie dla wszystkich okażą się korzystne.

Czy podstawą klasyfikacji ról uczniowskich mógłby być stosunek młodzieży do nauki szkolnej, który może wyrażać subiektywną ocenę szans na podjęcie studiów wyższych? Dla uczniów nastawionych negatywnie prócz absencji typowe są agresja, wyglupy i kawały (Janowski, 1995), co tworzy jakąś przestrzeń wyboru roli (Rozrabiacza czy Komika). Janowski i Stachyra (1985,

s. 93) sporządzili listę 13 ról w grupie klasowej: Najlepszy uczeń, Oczytany, Ulubieniec nauczycieli, Najinteligentniejszy, Przystojny, Elegant, Miss klasy, Przywódca, Wynoszący się ponad innych, Lubiany przez wszystkich, Uczynny, Robiący najwięcej dla dobra klasy, Słabo związany z klasą. Jak widać, prócz osiągnięć szkolnych i dbania o interesy grupy znaczenie ma również swoista kultura młodzieżowa, która wysoko ocenia „dobre orientowanie się w muzyce młodzieżowej, umiejętność tańca, modne stroje i powodzenie u płci przeciwnej” (Janowski, 1995, s. 78). Podany wyżej spis ról zawiera zarówno role odnoszące się do funkcjonowania szkolnego (np. Ulubieniec nauczycieli, Robiący dużo dla dobra klasy), jak i nieformalne (np. Miss klasy, Elegant, Wynoszący się ponad innych, Lubiany przez wszystkich). Zaskakujące jest, że wiele z nich w dzisiejszych czasach może być nazywanych „nowocześniejszymi”, zawierając jednakże podobną do ówczesnej charakterystykę zachowań, przynajmniej dopóki istota grup klasowych nie zostanie naruszona.

Potencjalnym źródłem poważniejszych zmian mogły być zmiany cywilizacyjne i nowe technologie: transformacja ustrojowa 1989, upowszechnienie się Internetu około roku 2000, a potem smartfonów (około 2010). Wydaje się jednak, że nie naruszały one systemu wokół którego obracało się życie młodzieży – systemu klasowo-lekcyjnego z fizyczną obecnością w szkole i wszystkimi tego konsekwencjami. Dopiero pandemia Sars-Cov-2 wymusiła radykalne zmiany w organizacji procesu edukacyjnego, które przez specjalistów i polityków są z reguły oceniane negatywnie. Zważywszy, że owa pandemia przechodzi w stan przewlekły, może okazać się konieczna trwała modyfikacja dotychczasowego systemu, na przykład ograniczenie czasu lub liczby dni spędzanych w szkole. Z punktu widzenia dziecka które nie ma cech psychicznych ułatwiających nieustanne przebywanie w tłumie rówieśników, a zwłaszcza dziecka będącego przez rówieśników prześladowane, może to być dobra wiadomość. Nowe technologie, sprzyjając przekształcaniu się kontaktów interpersonalnych w zdalne, mogą jednak modyfikować życie grupowe, na przykład przetasowywać grupowe cele lub tworzyć nowe normy czy zjawiska (sprzyjając kreowaniu patostreamerów).

Jak widać z tego skrótowego przeglądu, pojęcie roli grupowej jest otoczone wieloma kontekstami teoretycznymi z zakresu nauk społecznych, przez co okazuje się narażone na względną teoretyczną stroniczość i wielość możliwości utworzenia klasyfikacji ról. W tej sytuacji rozwiązaniem wydaje się podejście realistyczno-aktywistyczne, skoncentrowane na tym, jakiego rodzaju interakcje młodzi ludzie faktycznie w grupach mają, a nie jakie wykonują „zadania” (funkcje), jaką „pozycję” zajmują czy jaką „identyfikację” preferują. Sztompka podkreśla rozróżnienie między normatywnym oraz realistycznym rozumieniem roli społecznej: „czasami rola definiowana jest realistycznie jako rzeczywisty syndrom zachowania pewnej osoby” (Sztompka, 2002, s. 266). To, co dzieci czy młodzież faktycznie w swoich rolach robią, jest bardziej

podstawowym źródłem doświadczenia niż ewentualne symboliczne nominacje (etykiety) z użyciem terminologii z zakresu popkultury czy mikrosocjologii (choć jak widać badacze ich nie bagatelizują).

Takie realistyczne podejście przyświecało Autorowi, kiedy w 2006 roku podjął próbę przekształcenia teoretycznego postulatu Harris (1995) w możliwość prowadzenia ilościowych badań empirycznych. Szczegóły tego przedsięwzięcia prezentuje artykuł *Ankieta Biograficzna – możliwość kwestionariuszowego pomiaru doświadczeń wyniesionych przez dorosłych z ról pełnionych w grupach rówieśniczych w okresie dorastania* zamieszczony w niniejszym tomie.

Bibliografia

- Barber, B.L., Eccles, J.S., Stone, M.R. (2001). Whatever Happened to the Jock, the Brain, and the Princess? Young Adult Pathways Linked to Adolescent Activity Involvement and Social Identity. *Journal of Adolescent Research*, 16 (5), 429–455.
- Belbin, R.M. (2003). *Twoja rola w zespole*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Benne, K.D., Sheats, P. (1948/2007). Functional roles of group members. *Journal of Social Issues*, 1948, 4, 41–49. Reprint 2007: *Group Facilitation. A Research and Application Journal*, 8, 3–35.
- Brown, B.B. (1990). Peer groups and peer cultures. W: S.S. Feldman, G.R. Elliott (red.), *At the threshold. The developing adolescent* (ss. 171–196). Cambridge–London: Harvard University Press.
- Brown, B.B., Klute, Ch. (2003). Friendships, Cliques, and Crowds. W: G.R. Adams, M.D. Berzonsky (red.), *Blackwell Handbook of Adolescence* (ss. 330–348). Malden: Blackwell Publishing.
- Brown, R. (2006). *Procesy grupowe. Dynamika wewnątrzgrupowa i międzygrupowa*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Buss, D.M. (2001). *Psychologia ewolucyjna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Cillessen, A.H.N., Mayeux, L., Ha T., de Bruyn, E.H., LaFontana, K.M. (2014). Aggressive Effects of Prioritizing Popularity in Early Adolescence. *Aggressive Behavior*, 40, 204–213. DOI: 10.1002/ab.21518.
- Coie, J.D., Dodge, K.A., Coppotelli, H. (1982). Dimensions and types of social status. A cross-age perspective. *Developmental Psychology*, 18 (4), 557–570.
- Delsing, M.J.M.H., ter Bogt, T.F.M., Engels, R.C.M.E., Meeus, W.H.J. (2007). Adolescents' Peer Crowd Identification in the Netherlands. Structure and Associations with Problem Behaviors. *Journal of Research on Adolescence*, 17 (2), 467–480.
- Dolcini, M.M., Adler, N.E. (1994). Perceived Competencies, Peer Group Affiliation, and Risk Behavior Among Early Adolescents. *Health Psychology*, 13 (6), 496–506.
- Doornwaard, S.M., Branje, S., Meeus, W.H.J., ter Bogt, T.F.M (2012). Development of Adolescents' Peer Crowd Identification in Relation to Changes in Problem Behaviors. *Developmental Psychology*, 48 (5), 1366–1380. DOI: 10.1037/a0026994.
- Erikson, E.H. (1980/2004). *Tożsamość a cykl życia*. Poznań: Zysk i Ska.
- Fisiak, J. (red.) (2000). *Słownik angielsko-polski*. Warszawa: Graf-Punkt, Oficyna Wydawnicza.
- Goffman, E. (1959/1981). *Członiek w teatrze życia codziennego*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.

- Górski, S. (2018). Historyczny moment. Ta gra przyniosła kosmiczne zyski. Największe produkcje kinowe z Hollywood bez szans. *Gazeta.pl*. Pobrane z: http://next.gazeta.pl/next/7,151243,23247048,historyczny-moment-ta-gra-przyniosla-kosmiczne-zyski-najwieksze.html#A_BoxBizMT.
- Harris, J.R. (1995). Where is the child environment? A group socialization theory of development. *Psychological Review*, 102 (3), 458–489.
- Harris, J.R. (2000). *Geny czy wychowanie? Co nyrósnie z naszych dzieci i dlaczego*. Warszawa: Santorski & Co.
- Helms, S.W., Choukas-Bradley, S., Widman, L., Giletta, M., Cohen, G.L., Prinstein, M.J. (2014). Adolescents Misperceive and Are Influenced by High-Status Peers' Health Risk, Deviant, and Adaptive Behavior. *Developmental Psychology*, 50 (12), 2697–2714. DOI: 10.1037/a0038178.
- Hurlock, E. (1965). *Rozwój młodzieży*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Janowski, A. (1995). *Uczeń w teatrze życia szkolnego*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Janowski, A., Stachyra, R. (1985). *Prestiż ucznia wśród rówieśników*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Jordan, J.W., Stalgaitis, C.A., Charles, J., Madden, P.A., Radhakrishnan, A.G., Saggese, D. (2019). Peer crowd identification and adolescent health behaviors. Results from a statewide representative study. *Health Education & Behavior*, 46 (1), 40–52. DOI: 10.1177/1090198118759148.
- Kinney, D.A. (1999). From „Headbangers” to „Hippies”. Delineating adolescents' active attempts to form an alternative peer culture. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 84, 21–35.
- Lansford, J.E., Putallaz, M., Grimes, Ch.L., Schiro-Osman, K.A., Kupersmidt, J.B., Coie, J.D. (2006). Perceptions of friendship quality and observed behaviors with friends. How do sociometrically rejected, average, and popular girls differ? *Merrill-Palmer Quarterly*, 52 (4), 694–720.
- La Greca, A.M., Prinstein, M.J., Fetter, M.D. (2001). Adolescent peer crowd affiliation. Linkages with health-risk behaviors and close friendships. *Journal of Pediatric Psychology*, 26 (3), 131–143.
- Levinson, D.J. (1959/1979). Rola, osobowość i struktura społeczna. W: J. Szmataka (red.), *Elementy mikrosocjologii* (ss. 126–146). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Lis, S. (1992). *Proces socjalizacji dziecka w środowisku pozarodzinym*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Łoś, Z. (2010). Co się działo w naszej klasie? Relacje dorastających z rówieśnikami a ich podmiotowe preferencje wartości. W: E. Rydz, D. Musiał (red.), *Z zagadnień psychologii rozwoju człowieka* (ss. 59–86). Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Mann, F.D., Patterson M.W., Kretsch N., Tackett J.L., Tucker-Drob E.M., Harden K.P. (2016). *Journal of Abnormal Psychology*, 125 (5), 679–691.
- Mika, S. (1981). *Psychologia społeczna*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Moran, M.B., Walker, M.W., Alexander, T.N., Jordan, J.W., Wagner, D.E (2017). Why Peer Crowds Matter. Incorporating Youth Subcultures and Values in Health Education Campaigns. *American Journal of Public Health*, 107 (3), 389–395. DOI:10.2105/AJPH.2016.303595.
- Müller, T. (1987). *Młodzieżowe podkultury*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Mumford, T.V., van Iddekinge, Ch.H., Morgeson, F.P., Campion, M.A. (2008). The Team Role Test. Development and validation of a Team Role Knowledge Situational Judgment Test. *Journal of Applied Psychology*, 93 (2), 250–267. DOI: 10.1037/0021-9010.93.2.250.
- Oleszkowicz, A., Senejko, A. (2013). *Psychologia dorastania. Zmiany rozwojowe w dobie globalizacji*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oyster, C.K. (2002). *Grupy*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.

- Pęczak, M. (1992). *Mały słownik subkultur młodzieżowych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Semper.
- Polanin, J.R., Espelage, D.L., Grotzinger, J.K., Spinney, E., Ingram, K.M., Valido, A., El Shekih, A., Torgal, C., Robinson, L. (2021). A meta-analysis of longitudinal partial correlations between school violence and mental health, school performance, and criminal or delinquent acts. *Psychological Bulletin*, 147 (2), 115–133. DOI: 10.1037/bul0000314.
- Siemaszko, A. (1993). *Granice tolerancji. O teoriach zachowań dewiacyjnych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Slater, P.E. (1955/1979). Zróżnicowanie ról w małych grupach. W: J. Szmatka (red.), *Elementy mikrosocjologii* (ss. 178–205). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Smith, P.K. (2012). Mobbing w szkole. Trzydzieści lat badań. W: C.P. Monks, I. Coyne (red.), *Przemoc i mobbing w szkole, w domu, w miejscu pracy* (ss. 51–76). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sussman, S., Pokhrel, P., Ashmore, R.D., Brown, B.B. (2007). Adolescent peer group identification and characteristics. A review of the literature. *Addictive Behaviors*, 32 (8), 1602–1627. DOI: 10.1016/j.addbeh.2006.11.018.
- Szmatka, J. (1989). *Małe struktury społeczne. Wstęp do mikrosocjologii strukturalnej*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Sztompka, P. (2002). *Socjologia. Analiza społeczeństwa*. Kraków: Wydawnictwo Znak.
- Turner, J.H. (2006). *Struktura teorii socjologicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Zagórska, W., Jelińska M., Surma M., Lipska A. (2012). *Wydłużająca się droga do dorosłości*. Warszawa: Wydawnictwo UKSW.
- Zarzour, K. (2006). *Gnębiciel ze szkolnego boiska*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

The concept of a group role – an underestimated term in psychology

Summary

The functioning of children and adolescents in peer groups is an important condition of psychosocial development, however in psychology there is relatively little empirical research on this subject. The concept of the group role, which in sociology was used to describe the activity of an individual in a group, gained a modest response in developmental psychology and, apart from the sociometric technique, no set of appropriate research tools was developed. The article discusses three sociological approaches to the problem of the functioning of an individual in a group: functional (task roles), structural (group status), and symbolic interactionism (role as an expression of identity). Interactionism seems to be the most inspiring, especially for research on the identification of young people with a wide range of subcultures and pop cultures. The classifications of group roles that emerge from the research on this subject are briefly discussed. Finally, a few critical remarks towards the existing approaches and a suggestion of a realistic-action approach, especially for the creating of research tools.

Keywords

peer groups, group characteristics, group roles, group identification

Agnieszka Widera-Wysoczańska

Uniwersytet Wrocławski

Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych

Instytut Psychologii

ORCID: 0000-0001-8931-7001

Przemoc rozmyta, czyli śladów brak

Streszczenie

Rozdział ten ma na celu pogłębienie świadomości czytelnika oraz ułatwienie mu rozpoznawania i diagnozowania (sądowego i terapeutycznego) interpersonalnych zdarzeń traumatycznych, które przyjmują formę „rozmytą” – pozornie niejasną, oraz drastycznie wpływają na życie jednostek i grup społecznych. Przemoc rozmyta osadzona jest w szerszym kontekście dotyczącym interpersonalnej traumy i jej mechanizmów oraz zagadnień kulturowych, zwłaszcza dotyczących norm, normalności, norm patologicznych. Podjęto analizę, w jaki sposób patologiczne normy środowiskowe czy prawne kierujące postępowaniem sprawców, osób krzywdzonych, ich środowiska czy specjalistów, wpływają na pogłębianie się przemocy rozmytej. Omówiono wpływ tych norm na postępowanie profesjonalistów oraz sposoby poradzenia sobie z traceniem przez nich czujności w trakcie pracy z osobami doznającymi przemocy. Analizy problemu przemocy rozmytej oparto o jakościowe podejście do badań klinicznych. Prezentacje przykładów przemocy rozmytej pochodzą z historii życia setek pacjentów małoletnich od 3. roku życia i dorosłych do 60. roku życia zgłaszających się do psychologa w celu poradzenia sobie z przemocą oraz w oparciu o analizy dokonywane przez konsultowanych przeze mnie pedagogów, psychologów, psychiatrów czy kuratorów pomagających osobom doznającym interpersonalnej traumy. Analizy i przykłady pogrupowane zostały z uwzględnieniem zjawisk, jakie występują w trakcie trwania przemocy.

Słowa kluczowe

interpersonalna trauma, przemoc domowa, mechanizmy przemocy, przemoc rozmyta, normy patologiczne, normy społeczne, dobre i złe prawo, sądy

Wstęp

Rozdział ten ma na celu pogłębienie świadomości czytelnika oraz ułatwienie mu rozpoznawania i diagnozowania (sądowego i terapeutycznego) interpersonalnych zdarzeń traumatycznych, które przyjmują – jak to określiłam w 2010 roku – formę „rozmytą” (Widera-Wysoczańska, 2010a) lub „pozornie niejasną”. Jest ona trudna do zauważenia przez osoby nią dotknięte i przez praktyków

oraz uciążliwa do badania przez naukowców. Odnalazłam niewiele naukowych publikacji skoncentrowanych na tej formie przemocy oraz na opisach życia akcentujących jej istnienie (Thomas, 2011; Snyder, 2021; Bettio i Betti, 2021). Podane poniżej fakty z życia ludzi mogą stanowić bazę do tworzenia metod do badania zachowań, które ją konstytuują, pożytecznych do rozpoznawania tego zjawiska, jego mechanizmów oraz sposobów leczenia. Opracowanie to przeznaczone jest zarówno dla badaczy ludzkiej krzywdy, jak i praktyków – od pedagogów, pracowników socjalnych, psychologów, lekarzy do kuratorów sądowych, adwokatów, sędziów i pozostałych osób pomagających osobom doświadczającym interpersonalnej traumy, wreszcie dla samych pokrzywdzonych.

Rozdział ma charakter opisowy; analizy oparte są o jakościowe podejście do badań klinicznych. Aby ułatwić badaczom, praktykom i ofiarom zdiagnozowanie traumy spowodowanej omawianym zjawiskiem, prezentacje przemocy rozmytej i przykładów zawartych w tym opracowaniu pochodzą z historii życia setek pacjentów małych dzieci od 3. roku życia i dorosłych do 60. roku życia, zgłaszających się do gabinetu w celu uzyskania diagnozy lub odbycia terapii z powodu doświadczanej przemocy, oraz z analizy dokonywanej przez superwizowanych przeze mnie pedagogów, psychologów, psychiatrów czy kuratorów pomagających osobom doświadczającym interpersonalnej traumy. Muszę zaznaczyć, że opisy dokonane na podstawie praktyki psychoterapeutycznej niczym nie różnią się i są spójne z obserwacjami „szerokiego świata społecznego”. Analizy i przykłady zostały pogrupowane z uwzględnieniem zjawisk, jakie występują w trakcie trwania przemocy.

Myśli na temat przemocy rozmytej osadzę w szerszym kontekście interpersonalnej traumy. Najpierw zajmę się definicją zjawiska przemocy, następnie jej mechanizmami, przedstawię także jej rodzaje i typy oraz krótko omówię konsekwencje oraz ich zmiany podczas *life-span* (w trakcie życia, poprzez życie). Następnie zastanowię się, w jaki sposób patologiczne normy społeczne czy prawne, kierujące postępowaniem sprawców, osób krzywdzonych, ich środowiska czy specjalistów, wpływają na pogłębianie się przemocy rozmytej. Omówię także wpływ tych norm na postępowanie profesjonalistów oraz sposoby poradzenia sobie z traciem przez nich czujności w trakcie pracy z osobami doświadczającymi przemocy.

Pomimo że dużo mówi się o przemocy, trudno jest rozpoznawać, że do niej dochodzi. Gdy jesteśmy „ślepi” i „glusi” wobec stosowanej wobec nas lub kogoś innego przemocy, zmniejszają się szanse zarówno psychologów, jak i osób krzywdzonych na dokonywanie pozytywnych zmian w życiu. Rozpoznanie tych doświadczeń jest pierwszym krokiem do zapobiegania i sprzeciwienia się bezprawiu oraz leczenia go.

Zjawisko przemocy

Aby zrozumieć zjawisko przemocy rozmytej, należy ustalić, czym charakteryzuje się przemoc. Definicja Światowej Organizacji Zdrowia, przyjęta w roku 1996 i obowiązująca do tej pory, określa przemoc jako: „celowe użycie siły fizycznej lub władzy, sformułowane jako groźba lub rzeczywistość użyte, skierowane przeciwko samemu sobie, innej osobie, grupie lub społeczności, które prowadzi do wysokiego prawdopodobieństwa spowodowania obrażeń” (WHO, za: Widera-Wysoczańska, 2011). Przemoc zalicza się do złożonych i chronicznych interpersonalnych zdarzeń traumatycznych. Jest skomplikowanym psychospołecznym problemem, na który narażeni są dorośli i dzieci na całym świecie. Może mieć charakter wewnątrz- i zewnątrzrodzinny (Widera-Wysoczańska, 2010a, 2011).

Każda przemoc jest wynikiem intencjonalnie manipulacyjnego, planowanego, a więc nieprzypadkowego, zachowania sprawcy. Ma ona na celu stałe zaspokajanie własnych potrzeb emocjonalnych, poznawczych, seksualnych czy ekonomicznych, poprzez uzależnienie od siebie innych osób i kontrolowanie ich. Jednocześnie sprawca uzyskując władzę nad innymi, kompulsywnie dąży do budowania swojego poczucia „wartości” i mocy. Trudno ten stan nazwać „wartościowym”.

Sprawca przemocy działa rozmyślnie i intencjonalnie, chociaż niektórzy nawet posiadając wiedzę o jego zachowaniu, mogą mieć wątpliwości, czy był on świadomy szkodliwości swojego postępowania. Aby zaspokoić swoje potrzeby, krzywdzi on ofiarę w taki sposób, aby przestawała ona wierzyć w siebie i swoje możliwości – poniża, zadaje cierpienie, wywołuje ból psychiczny i fizyczny. Godzi w osobistą wolność jednostki i zmusza ją do zachowań niezgodnych z jej własną wolą, Pozyskuje, zniewala i eksploatuje.

Mechanizmy przemocy

Sprawca swoim działaniem „wprowadza przemoc w ruch”. Jest ona budowana przez agresora w oparciu o specyficzne mechanizmy charakteryzujące się określonymi cechami. Ma ona charakter zawsze interpersonalny i uwarunkowana jest działaniem człowieka. Przeważnie nie jest jednorazowym zajściem, a raczej cyklicznym i eskalującym zjawiskiem. Może jednak być także pojedynczym incydem. Ma dynamikę, która jest specyficzna dla każdego typu przemocy. Jej procesy są przez sprawcę „rozkręcane” w trakcie trwania relacji z inną/innymi osobami (partnerem, dziećmi). Swoje ofiary sprawdza wybiera świadomie, zazwyczaj są to ludzie niepewni siebie (lub przypominający mu osobę, przez którą sam został skrzywdzony), więc łatwi do manipulowania.

Wytypowane osoby nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za to, że zostały przez sprawcę przeznaczone do krzywdzenia – ofiary są bez winy. Badano, w jaki sposób sprawcy dobierają „swoje” ofiary. Mężczyznom pokazywano film, na którym widoczne były plecy osób idących w tłumie ulicą. Każdego sprawcę badano oddzielnie. Wszyscy wybrali te same osoby. Zapytani, czym się kierowali, powiedzieli, że osoby te poruszały się w niepewny sposób (ich głowy bardziej niż innych przechylały się do przodu i do tyłu), co wskazywało, że mogą być słabe. Każdy podał ten sam argument.

Sprawca przemocy działa intencjonalnie i celowo. W tworzonej przez niego relacji ustawia się w pozycji „autorytetu” i „władcy”, a wytypowaną osobę osadza w roli jego „niewolnika”, powodując u niej stopniową utratę kontroli nad sobą i światem – ubezwłasnowolnia ją. Nie popełnia przestępstwa ściganego prawem od razu. Jego działania są świadomie progresywne. Zaczyna od przemocy rozmytej, czyli „akceptowanej” społecznie, trudnej do zauważenia przez samą ofiarę i jej otoczenie (Widera-Wysoczańska, 2010a). Gdy nikt się jej nie sprzeciwia, tak zwany sprawca domowy krzywdzi coraz częściej (narasta częstotliwość), a jego zachowanie jest coraz bardziej drastyczne (narasta nasilenie). Nieco odmiennie może wyglądać dynamika przemocy, gdy sprawca jest psychopatyczny – ten nasila krzywdzenie także wtedy, gdy ofiara mu się sprzeciwia się (Salter, 2005). Zachowanie sprawcy przybiera na sile w wymiarze dominacja–uległość. Zaczyna on od trudno rozpoznawalnej przemocy emocjonalnej, którą stopniowo nasila aż do sadystycznej. Niektórzy agresorzy stosują przemoc fizyczną, która narasta do tego stopnia, że życie osoby krzywdzonej jest zagrożone (Walker, 2009). Równoległe może występować przemoc seksualna, zaczynająca się od „niegroźnych zabaw”, jak w „gilgotki” czy zapasy, albo oglądania filmów erotycznych z dzieckiem, stopniowo zmieniająca się w seksualne pieszczoty, by ostatecznie zakończyć się bezkarnym gwałtem. Uczynki stanowiące wstęp do ostrej przemocy seksualnej (z kontaktem fizycznym) oparte są o mechanizm desensytyzacji (Widera-Wysoczańska, 2019). Osoby z otoczenia nie reagują na zachowania sprawcy, więc dziecko sądzi, że nic złego się nie dzieje i gdy sprawca coraz drastyczniej krzywdzi, nie prosi ono nikogo o pomoc. Przecież opiekun widział, co sprawca robił i nie sprzeciwił się temu – nic więc złego się nie dzieje. Ten sam mechanizm leży u podstaw nasilania się wszystkich innych form przemocy.

Sprawca łamie prawo oraz principia moralne, społeczne, obyczajowe, odwołując się do norm z „pogranicza” i patologicznych (Widera-Wysoczańska, 2010a). Ponieważ przemoc służy zaspokajaniu jego potrzeb ma ona zawsze charakter instrumentalny. Dla typowych sprawców domowych ból ofiar jest dodatkowym elementem, natomiast dla sprawców sadystycznych i psychopatycznych jest „przyjemnym”, dla nich, środkiem do uzyskania dominacji i władzy (Salter, 2003; APA, 2000).

Rodzaje przemocy

Ze względu na formę czynków, jakich świadomie dokonują sprawcy, przemoc ma charakter czynny (bicie, krzyk czy molestowanie seksualne) i bierny (izolowanie, niszczenie rzeczy, głodzenie). Ze względu na odbiór sprawcy przez osobę krzywdzoną rozróżniamy natomiast przemoc bezpośrednią – osoba sama doznaje przemocy czynnej i bierną; naocznego świadka – gdy sama widzi krzywdę innych spowodowaną przemocą czynną i bierną oraz konsekwencje ponoszone przez te osoby; pośredniej – gdy jednostka słyszy o doznawanej przez kogoś przemocy i jej skutkach (DSM-5, 2013).

Rozróżniamy także przemoc zimną i gorącą (Ciesielska, 2014). Pierwsza wynika z chłodnej kalkulacji i premedytacji, jest uzasadniana przez sprawcę chęcią osiągnięcia „pozytywnych” wartości czy celów, jak na przykład utrzymania ładu i porządku (dziecko ma się położyć na krzesło i „spokojnie” poczekać aż ojciec wymierzy mu zasłużoną karę). W drugiej zaś sprawca uzasadnia swój nagły, spontaniczny wybuch niemożliwym do powstrzymania uczuciem gniewu, wściekłości czy furii.

Przemoc instytucjonalna odnosi się do łamania praw człowieka w instytucjach: szkole, zakładach pracy, sądach (Gómez, 2022; Song, Zhang i Zhang, 2021; Bjørnholt, 2019). Wyróżniamy też przemoc nazwaną przeze mnie rozmytą, wynikająca z norm, zwyczajów, mitów, przekonań, procesów socjalizacyjnych – czyli ze świadomości społecznej (Stark, 2009; Widera-Wysoczańska, 2010a). Jest ona bezgłośna i niewidoczna, bywa też (niestety) odbierana jako coś normalnego. Przemoc jest zawsze działaniem szkodliwym, bo pozostawiającym u każdego człowieka konsekwencje, które mogą przybierać różną formę (Widera-Wysoczańska, 2011).

Typy przemocy

W rodzinach i innych grupach społecznych dochodzi do interpersonalnej traumy, na którą składają się różne typy przemocy (Widera-Wysoczańska, 2010, 2011). Krzywdzące czyny są usystematyzowane, pogrupowane i porządkowane w typy przemocy ze względu na formy i cechy zachowań sprawcy (konkretne zachowania). Typologia ta pozwala grupować zjawiska związane z określoną przemocą i porównywać je między sobą. Typy przemocy nie są zupełnie rozłączne i nie są wyczerpujące; typologia stale się rozszerza i uzupełnia. W zakresie każdego typu rozwija się przemoc „rozmyta”, której poświęcone jest to opracowanie. Wśród typów przemocy domowej

wobec dzieci, młodzieży i dorosłych przynależnych do interpersonalnej traumy można wymienić trzy podstawowe grupy:

- przemoc emocjonalna (naruszenie godności osobistej) i zaniedbanie emocjonalne (brak zaspokajania potrzeb emocjonalnych i wyrażania uczuć, brak wsparcia i stymulacji),
- przemoc fizyczna (naruszanie nietykalności fizycznej) i zaniedbanie fizyczne (brak opieki fizycznej, ochrony, higieny, jedzenia, ubrania, schronienia, pomocy w chorobie, mieszkania),
- przemoc seksualna i seksualna eksploatacja oraz cyberprzemoc seksualna (naruszenie intymności).

Powyższe typy przemocy konstrytuują inne (Widera-Wysoczańska, 2010b; Widera-Wysoczańska, 2011):

- zaniedbanie społeczne (zaniedbanie kontaktów społecznych),
- zaniedbanie poznawcze (brak stymulacji intelektualnej),
- zaniedbanie medyczne (brak odpowiedniej opieki medycznej),
- nadopiekuńczość z natrętną kontrolą życia i ciała dziecka,
- przemoc ekonomiczna (naruszenie własności) i zaniedbanie ekonomiczne (brak dostarczania środków do życia),
- przemoc technologiczna: za pomocą telefonu, komputera, Internetu, cyberprzemoc,
- uzależnienia dorosłego opiekującego się dzieckiem czy pozostającego w związku (koncentracja na osobie uzależnionej i środka uzależniającym),
- stalking (prześladowanie),
- zaburzenia więzi: ambiwalentne, unikające.

Do przemocy środowiskowej należą między innymi (Widera-Wysoczańska, 2010a; Widera-Wysoczańska, 2011):

- bullying (przemoc między rówieśnicza),
- mobbing (przemoc w miejscu pracy),
- przemoc wobec osób różniących się (kulturą osobistą, pochodzeniem, kolorem skóry) od sprawcy,
- przemoc religijna (przemoc w grupie religijnej, wobec osoby z danej grupy religijnej, pomiędzy osobami z różnych grup religijnych),

- przemoc instytucjonalna, w tym prawna (przemoc podczas postępowań prokuratorskich i sądowych),
- przemoc wobec starszych i niepełnosprawnych.

Światowa Organizacja Zdrowia wyróżnia bardzo ważną kategorię:

- przemoc zadawana samemu sobie za pomocą na przykład środków chemicznych zmieniających świadomość, uszkodzeń ciała, braku szacunku do siebie samego i swojego ciała (WHO, za: Widera-Wysoczańska, 2011).

Konsekwencje przemocy i ich zmiana podczas life-span

Każda przemoc prowadzi u osoby krzywdzonej do powstania określonych objawów zewnętrznych, widocznych w zachowaniu, takich jak pobudzenie, oraz do uwewnętrznionych, nieobserwowalnych na zewnątrz – są to uczucia, myśli, przekonania. Powstają objawy specyficzne, występujące w największym nasileniu lub tylko po doświadczeniu określonego rodzaju przemocy, oraz niespecyficzne, które wynikają z doznania przemocy, lecz nie wiadomo jakiej. Objawy peritraumatyczne pojawiają się już w trakcie traumatycznego zdarzenia lub zaraz po nim, natomiast do miesiąca utrzymują się objawy ostre, krótkoterminowe. Po tym czasie ustępują lub zamieniają się w długoterminowe i chroniczne. Należą do nich: problemy życiowe, wtórne problemy życiowe, kryzysy i zaburzenia, które wraz z wiekiem, od dzieciństwa do dorosłości i starości, zmieniają swoją treść i formę. Pojawiają się one w każdym wymiarze ludzkiej egzystencji: emocjonalnym, poznawczym, seksualnym, społecznym, somatycznym, behawioralnym i duchowym. Doznawana przemoc może zaniżyć poziom rozwoju człowieka w porównaniu do jego możliwości (Briere i Scott, 2006; DSM-5, 2013; Widera-Wysoczańska, 2010b, 2011, 2016).

Także sprawca doznaje krzywdy – każde kolejne przemocowe zachowanie, naruszenie prawa wzmacnia w nim patologiczne procesy, w tym wypieranie swojego poczucia winy i odpowiedzialności, zaprzeczanie popełnionym czynom, narastanie pogardy i zanikanie empatii do osób krzywdzonych i tych, które je ochraniają i wspierają. Tak nasilają się zachowania przestępcze. W dalszej części tego opracowania najpierw omówię normy, które mają regulować nasze życie, tak aby spełniało ono kryteria normalności, następnie dokonam analizy norm patologicznych, by przejść do omówienia przemocy rozmytej, która choć nie pozostawia śladów widocznych na ciele, wywołuje u dziecka czy osoby dorosłej poważne konsekwencje w życiu psychicznym, somatycznym, emocjonalnym, poznawczym, seksualnym i społecznym. W końcu zastanowię się nad odpowiedzią na pytania, które są mi zadawane przez psychologów, pedagogów, kuratorów,

pracowników społecznych skupionych na pomocy drugiemu człowiekowi doświadczającemu przemocy: jak niezdrowe normy i zachowania wpływają na zawodowe funkcjonowanie pokrzywdzonych i w jaki sposób mogą sobie oni poradzić z nieświadomym uleganiem patologii?

Normy i przemoc

Jakie normy pozwalają określić normalność lub jej brak? W jaki sposób kierują one postępowaniem sprawców, osób krzywdzonych, ich środowiska czy specjalistów?

Określanie normalności

Wyróżnia się normy religijne, które obowiązują w pewnych grupach osób, deklarujących przynależność do określonego Kościoła, oraz moralne, które tworzone są spontanicznie, obowiązują, gdy w danej grupie społecznej upowszechni się przekonanie, że dane zachowanie jest czymś dobrym lub złym. Naruszenie normy religijnej powoduje grzech, a moralnej najczęściej prowadzi do potępienia społecznego. Ich złamanie przez osobę wyzwala „winę moralną” (Ossowska, 2000). Normy obyczajowe są wyznaczane przez tradycję i regulują powszechne zasady postępowania i współżycia z innymi członkami społeczności. Normy społeczno-kulturowe określają, jakie zobowiązania ciążyą na jednostce w związku z pełnieniem przez nią określonych ról społecznych – ojca rodziny, opiekuna, przyjaciela, pracownika. Normy społeczne mogą mieć charakter formalny, i wtedy są jasno skodyfikowane, spisane, oraz nieformalny, wówczas obowiązują w sposób zbliżony do obyczaju. Powyższe normy są przekazywane z pokolenia na pokolenie (Ossowska, 2000).

Istnieją także normy prawne – ustanowione aktem władzy organu państwa, tworzone w określonym przez prawo trybie i przez organy państwa wyposażone w kompetencje prawodawcze. Prawo operuje sankcjami sformalizowanymi i zinstytucjonalizowanymi, wymierzonymi przez zatwierdzone organy w specjalnym trybie. Normy prawne regulują przede wszystkim zewnętrzne zachowania ludzi. Prawo zazwyczaj nie zna odpowiedzialności za same przekonania, motywy czy intencje, które to z kolei mogą być przedmiotem potępienia moralnego. Przestrzegania norm formalnych nadzorują wyspecjalizowane instytucje, norm nieformalnych – nacisk społeczny i opinia publiczna (Bator, 2012). Uważam, że istnieje prawo dobre i złe. Pierwsze, tworzone na podstawie analizy zdrowych norm społeczno-kulturowych i teoretycznych, stoi na straży bezpieczeństwa ludzi, drugie tworzone jest przez osoby narzucające moralność wąskiego grona trzymającego władzę.

Nauka wyróżnia także normy teoretyczne. Tworzone na podstawie psychologicznych teorii naukowych stwierdzają one prawidłowości, które mogą być podstawą wzorów normalności. Możemy stwierdzić, czy danego człowieka cechuje rozwój przewidziany dla określonej fazy życia bądź pełnionej roli. Określają, czy jest się osobą normalną w tym sensie, że zaspokaja się potrzeby swoje i innych, realizuje swoje możliwości, wypełnia role społeczne i spełnia wymagania życiowe (Seligman, Walker i Rosenhan, 2003). Zjawisko przemocy jest analizowane za pomocą teorii stresu pourazowego, badających bieg zdrowego lub zaburzonego rozwoju człowieka oraz rolę czynników sprzyjających bądź utrudniających zaspokajanie potrzeb, realizację możliwości, spełnianie oczekiwań życiowych oraz wpływających negatywnie lub pozytywnie na budowanie zdrowia psychicznego (DSM-5, 2013).

Można przyjąć, że normalne jest to, co jest powszechnie akceptowane w danej kulturze, nie pozostaje w sprzeczności z naturą, służy zaspokajaniu potrzeb, zdrowiu i dobremu samopoczuciu osoby oraz jej bliskich.

Normy patologiczne jako czynniki ryzyka przemocy

Określenie granicy pomiędzy normą a patologią nie jest proste. Normy patologiczne stają się społecznymi czynnikami ryzyka zwiększającymi prawdopodobieństwo wystąpienia wszelkiej przemocy wobec dzieci, kobiet, mężczyzn. Normy w wielu społeczeństwach nadal ograniczają potencjał dzieci i kobiet do osiągnięcia pełnej osobowości (Dhawan, 2020). Evan Stark (2009) taką sytuację nazywa kontrolą przymusu (*coercive control*). Pojęcie to szczegółowo opisuje sposób postępowania (głównie) mężczyzn w celu zdominowania (głównie) dzieci i kobiet poprzez wybiórcze taktyki zastraszania i monitorowania codziennych działań, izolacji od rodziny, przyjaciół i innych potencjalnych źródeł wsparcia i kontroli finansów i ciała. Jednym z przykładów mikroregulacji autonomii cielesnej kobiet jest regulacja aborcji. Uważa ona, że chociaż napaść fizyczna może być jedną z taktyk stosowanych do kontrolowania drugiej osoby, wyrządzone krzywdy oparte są bardziej na normach grupowych czy politycznych, przejawiających się pozbawieniem kluczowych praw i zasobów mających znaczenie dla budowania osobowości i obywatelstwa (Stark, 2009). Laurent Kozłowski (2020) pisze, że kontrolujący partner czy rodzic, poprzez strach i zastraszanie, stara się ujarzmić swoją ofiarę, aż zaakceptuje ona wszelkie nadużycia, które są kierowane w jej stronę. Poprzez manipulację, *gaslighting*, kłamstwa i krzywdzące zniewagi, sprawca czyni ze swojej ofiary marionetkę na sznurku, gotową do bycia wykorzystaną w sposób, w jaki kontrolujący małżonek uzna za stosowny.

Należy wyjść poza model „ostrych obrażeń” i skupić się na „grach sygnałami dźwiękowymi”, „mikrozarządzaniem” strojem, jedzeniem, mową, aktywnością seksualną i pracą (Stark, 2009) – czyli na przemocy rozmytej. Przymusowa kontrola jest przestępstwem przeciwko cudzej wolności. Uważam jednak, że w atmosferze norm patologicznych, dzieci i kobiety prawdopodobnie nie uwolnią się od patriarchalnych systemów dominacji i kontroli, które działają na stosunkowo niezauważalnych poziomach – ojciec nie nawiązuje dobrej więzi z dzieckiem lub dotyka je w zabawie w miejsca intymne, mąż mówi żonie, co ma ugotować, w co się ubrać, jak zachowywać się i z kim obcować.

Możemy znaleźć się w dużym niebezpieczeństwie, gdy podporządkujemy się krzywdzicielom, którzy twierdzą, że to właśnie ich zachowania i przekonania są obyczajowo, społecznie lub prawnie obowiązującą normą. Tak dzieje się w rodzinach dysfunkcyjnych lub patologicznych, grupach społecznych czy instytucjach prawnych, które swoje zachowania i decyzje traktują jako jedynie słuszne i niepodważalne. Niestety, jak twierdzi Dhawan (2020), normy prawne mogą hamować postęp służący temu, aby dzieci i kobiety mogły żyć wolne od przemocy we wszystkich jej manifestacjach.

Osoby krzywdzone, zazwyczaj izolowane od innych, stają się „więźniami”, narzucany jest im pogląd, że to, co się dzieje w ich rodzinie, grupie przyjaciół, w danym zakładzie pracy czy kraju, jest normą i nie ma żadnych innych lub inne są nie do zaakceptowania. Krzywdzone dzieci i dorośli mogą więc nie zdawać sobie sprawy z tego, że normy, które kierują ich życiem są patologiczne. Sprawcy dbają o to, aby tworzone przez nich dysfunkcyjne normy były rozpowszechniane wśród szerszej grupy osób, tak aby coraz więcej ludzi uznawało je jako obowiązujące i stosowało w swoim życiu. Niebezpieczny fanatyzm i pewność, że własne patologiczne normy są najwłaściwsze, doprowadza do tego, że przestajemy trzeźwo patrzeć na rzeczywistość i niszczymy siebie nawzajem – uwidocznione jest to w mini-seriale *Midnight Mass* (Falanagan, 2021).

Odmienne dzieje się w rodzinach normalnych, funkcjonalnych, których członkowie nie mają potrzeby siłowego narzucania swoich zasad innym ludziom i dbają o to, aby wszyscy mogli rozwijać swój potencjał.

Normalizacja patologii

W wyniku ekspansywności napastników przestajemy zauważać, że pewne zachowanie wobec dziewczynek czy chłopców lub zachowanie młodzieży czy osób dorosłych wobec siebie jest niezgodne z dobrymi normami prawnymi, moralnymi, a już na pewno teoretycznymi.

Sprawca, który narzuca swoje normy osobom mu podporządkowanym, aby zaspokoić swoje potrzeby, wie, że w ten sposób krzywdzi innych oraz jego zachowania są niezgodne z moralnością i prawem. Członkowie rodzin mogą natomiast nie zdawać sobie sprawy lub być manipulowani przez sprawcę bądź nie mogą/nie chcą do siebie dopuścić, że są systematycznie krzywdzeni w sposób nie pozostawiający śladów. Widocznych śladów brak, przestępstwa nie ma. Na podstawie wypowiedzi moich pacjentów zauważyłam, że zgodnie z normami patologicznymi powszechne i „fajne” jest używanie języka, który:

- upokarza osobę, seksualnie: „pieszczotliwe”, koleżeńskie *część sukco, ty dziwko, ale ciacho, ale sztuka*;
- upokarza osobę mentalnie: *ty krowo, szara myszka, debil, miernota*;
- zamienia przemoc w żart: *każda marzy o gwałcie, tylko nie chce się do tego przyznać, pewnie ma okres albo jej nikt nie przeleciał, he, he, puściła się, he, he, może dokładka*;
- umniejsza krzywdę: *to przecież zdarzyło się tylko raz, prostytutki nie można zgwałcić, jest taka brzydka, że powinna się cieszyć, że ktoś ją chciał*;
- przymusza do uległości: patologiczne normy zmuszają ludzi do śmiania się z takich „żartów” i ich akceptowania, w przeciwnym razie zostaną oni skrytykowani, że nie znają się na „tak świetnych” dowcipach lub zostaną zlekceważeni: *ale o co ci chodzi, jesteś taki sztywniak*. Ostatecznie nie wiedzą, jak zareagować i boją się sprzeciwić.

Normalizacja patologicznych seksistowskich zwrotów to szczebel w piramidzie przemocy. Z wypowiedzi pacjentów wynika, że wspomniane normy wymuszają zgodę na to, aby dziewczynki były uczone, że skoro ktoś je łapie za pupę czy za piersi, to widocznie mu się podobają. Są to przecież tylko niegroźne „końskie zaloty”, a *chłopcy tacy już są*. Jeżeli dziewczyna czy kobieta nie jest tak „adorowana”, to znaczy, że nie jest atrakcyjna i powinna się tym martwić. Ubieranie przez kobiety koronkowej bielizny jest jednoznaczne ze zgodą na seks. Daje to osobom kierującym się patologicznymi normami możliwość uprzedmiotawiania dzieci, kobiet i również mężczyzn (choć tego się nie zauważa) poprzez definiowanie ich wartości przez czynności seksualne.

Osoby stosujące patologiczne zasady, uznają, że czytanie listów, pamiętników czy podsłuchiwanie rozmów służy dobru dziecka czy partnera. Picie piwa codziennie przez parę dni w tygodniu wieczorem lub kumulacja w weekend jest w porządku, przecież *większość osób tak robi*. Klapsy pozwalają wychować dobrego człowieka, zwłaszcza mężczyźni, którzy biją swoje dzieci lub partnerki, mówią z dumą: *sam byłem bity i wyrosłem na porządnego człowieka*. Higiena osobista – mycie się osoby dorosłej w wannie czy pod prysznicem z już nie tak małym dzieckiem (powyżej 2,5 roku) jest tylko formą zabawy czy troski. Relacje oparte na seksualizacji drugiej osoby, zwłaszcza dziecka,

są w modzie; normalne jest seksualne czy wulgarne komentowanie ciała dziecka czy młodego człowieka lub partnera, niezależnie od tego czy sobie tego życzy, czy nie. Szybki seks „z kim się da” ma być przyjemnością i jednocześnie sposobem na uzyskanie narkotyków, pieniędzy, mieszkania. Dorośli, którzy w ten sposób wykorzystują młodzież, popełniają przemoc nazwaną seksualną eksploatacją (Vijver i Harvey, 2019).

Trzeba unikać starodawnej „babcinej” przesady w surowości norm moralnych i obyczajowych. Na dzieci i młodzież nakłada się wymogi dotyczące seksualności, wyglądu i zachowań, które przynależą do świata dorosłych. Klepięcie dziecka, kobiety czy mężczyzny w pośladki dla zabawy, komentowanie piersi u dojrzewających dziewczynek czy kobiet, ocenianie tylko przez pryzmat aktualnie modnego wyglądu, seksistowskie komentarze – wszystko to jest „cool”! Hejt jest prawidłowym sposobem wyrażania swoich „zawsze poprawnych” poglądów; nie jest istotne, że w ten sposób krzywdzi się inną osobę. Ponieważ nie lubi się drugiej osoby, bo jest lepsza, gorsza lub po prostu inna, zniszczy się ją za pomocą nienawistnej mowy. Osoby krzywdzone nie mogą się temu sprzeciwiać, bo wypadną z obiegu. Patologiczne prawo pozwala „unicestwić” kogoś, jeżeli postępuje on wbrew oczekiwaniom i potrzebom kata i jego popleczników. To tylko nieliczne przykłady postępowania opartego o niezdrowe zasady.

Przestępstwo z „grupowej” nienawiści

Z powodu społecznej akceptacji patologicznych zasad oraz norm opartych o „złe prawo” gwałt jest trudny do udowodnienia. Sprawcy, pomimo użycia przez nich groźby czy podstępu oraz fizycznej agresji, udowadniają swoją niewinność, oskarżając ofiarę o brak sprzeciwu. Dzięki temu pozostają bezkarni. Osoba skrzywdzona jest zmuszona do udowodnienia, że wszelkimi sposobami sprzeciwiała się sprawcy. Takie prawo „ułatwia” osobom ze środowiska i stróżom prawa wyciąganie wysoce krzywdzących wniosków, że nie doszło do gwałtu, bo ofiara nie mówiła „nie”, wystarczająco się nie sprzeciwiała, wysyłała sprzeczne sygnały, uwodziła lub była nieodpowiednio ubrana, piła alkohol, brała narkotyki, co wpływało na to, że sprawca ocenił sytuację jako zachęcanie do kontaktu seksualnego.

Powszechne jest obarczanie kobiet odpowiedzialnością za gwałt. Zmotywowało je to do organizowania SlutWalk (zaczęło się w kwietniu 2011 roku, w Toronto w Kanadzie, od tego czasu marsz odbywał się w Azji, Ameryce Łacińskiej, USA, Europie). Uczestnicy protestują przeciwko wyjaśnianiu lub usprawiedliwianiu gwałtu poprzez odniesienia do jakiegokolwiek aspektu wyglądu czy zachowania osoby krzywdzonej i obwinianiu ofiar za gwałt.

Kierowanie naszym życiem seksualnym nie powinno oznaczać, że otwieramy się na oczekiwanie przemocy, niezależnie od tego, czy uprawiamy seks dla przyjemności, czy dla pracy. Nikt nie powinien utożsamiać przyjemności z seksu z przyciąganiem do napaści na tle seksualnym (Dines i Murphy, 2011).

Gwałt jest postrzegany jako „przestępstwo z nienawiści” wobec kobiet, nazywany także „linczem kobiet”:

- ofiara jest wybierana na podstawie niezmiennej cechy, jaką jest jej płeć,
- ofiara nie może nic zrobić, aby temu zapobiec,
- przestępstwo wzbudza terror wśród innych członków grupy docelowej (Droogendyk i Wright, 2014; McKimmie, Masters, Masser, Schuller i Terry, 2013).

Ustanawia się „hierarchię cierpienia” – społecznie uznaje się, że gwałty wobec kobiet i mężczyzn homoseksualnych wywołują u nich mniejsze cierpienie niż wobec heteroseksualnych mężczyzn, ci ostatni mogą doświadczać kpin z powodu odejścia od hegemonicznej męskości (Connell, 1990). Takie społeczne postawy „zaciemniają” drastyczność gwałtu na „gejach” i kobietach oraz zwalniają sprawców z zarzutów, minimalizując doznane obrażenia (Droogendyk i Wright, 2014; McKimmie, Masters, Masser, Schuller i Terry, 2013).

To przestępstwo o dramatycznej szkodliwości jest traktowane przez państwo z pobłażliwością w porównaniu z innym naruszeniem prawa. W Polsce definicja gwałtu oparta jest o brak zgody na seks. Aby akt seksualny był uznany za gwałt, musi istnieć przemoc, groźby, przymuszanie lub też wykorzystanie szczególnej sytuacji, w której znalazła się ofiara, przykładowo stanu upojenia alkoholowego lub głębokiego sen. W Szwecji w 2018 roku, a w Dani w 2020 roku zgodnie z prawem gwałtem jest seks bez zgody. Aby doszło do współżycia, partner musi dobrowolnie wyrazić słowną lub czynną zgodę, świadomie powiedzieć „tak”. Dzięki temu ofiara sparaliżowana strachem czy zgwałcona przez partnera, może dochodzić sprawiedliwości nawet, gdy nie zaprotestowała przed zbliżeniem. Jeżeli chęć nie została wyrażona, w grę wchodzi penalizacja. Aby doszło do takiej przemiany, trzeba zmienić prawo i społeczne normy kreujące zrozumienie tego, czym jest gwałt.

Profilowanie osoby

Patologiczne normy profilują myślenie o sobie samym i o innych ludziach w bardzo konkretny, stereotypowy i seksistowski sposób. Dominacja norm patologicznych i oparte o nie kary fizyczne, przemoc emocjonalna, cyberprzemoc, seksualizacja dziewczynek czy chłopców może odbić się

znacząco na zdrowiu. Niesie to ze sobą poważne konsekwencje w postrzeganiu własnej wartości jedynie przez pryzmat wyglądu i seksapilu oraz poddaństwa – dyspozycyjności, i zależności lub dominacji i władzy. Takie postawy w relacjach obrazuje na przykład reżyserowany przez kobietę film *Fifty Shades of Grey* (Taylor-Johnson, 2015) na podstawie bestsellerowej powieści pod tym samym tytułem, autorstwa brytyjskiej pisarki EL James. O sile, i niestety powszechności oraz atrakcyjności, norm upokarzających drugą osobę świadczy fakt, że ten dramat erotyczny stał się światowym sukcesem pobijającym rekordy kasowe.

Wartość i znaczenie osoby określane są na podstawie jej atrakcyjności seksualnej do tego stopnia, że wyklucza się wagę innych jej cech. Dana osoba staje się dla innych raczej przedmiotem do seksualnego czy fizycznego lub materialnego wykorzystania niż podmiotem zdolnym do podejmowania niezależnych działań i decyzji. Miłość i bliskość według norm patologicznych kojarzona jest z dyspozycyjnością do kontaktów seksualnych. Mądrość jest głupotą.

Fundamentem norm patologicznych jest niewolnictwo, doprowadza ono do uprzedmiotowienia drugiego człowieka, który staje się „własnością” sprawcy. Swobodnie rozporządza on tym człowiekiem tak, aby jako niewolnik w trakcie codziennych czy zawodowych czynności skupił się jedynie na zaspokajaniu potrzeb władcy. Niewolnictwo kultywuje przemoc w rodzinie, szkole, pracy, grupie społecznej i sektach religijnych, doprowadzając osoby podporządkowane do przeżywania traumy psychologicznej.

Przeciwdziałanie likwidacji patologicznych norm

Gdy pojawia się niebezpieczeństwo, że dojdzie do ujawnienia przemocy i w wyniku tego do zlikwidowania patologicznych norm i zasad, sprawca walczy o nie w każdy możliwy sposób. Dyskryminuje osoby zauważające problem i myślące odmiennie niż on. Obwinia tych, którzy sprzeciwiają się wprowadzanym przez niego zasadom jako jedynie słusznym, przerzuca odpowiedzialność za swoje czyny na osoby przez niego krzywdzone i osoby im pomagające; grozi, szkaluje, oskarża, wyklucza. Niszczy osoby „niesubordynowane”. Głośniejszy krzyczy, wulgarniej wyzywa, dłużej milczy, częściej bije, drastyczniej molestuje czy upokarza, wyrzuca z pracy czy uniemożliwia diagnozę i leczenie. Gdy czuje, że ofiara ma już dosyć i może od niego odejść, wprowadza „miodowe” chwile, dni, miesiące, podczas których zachowuje się jak „dobry człowiek”, kupuje prezenty, pomaga, dzięki czemu ofiary wierzą, że od tego momentu w ich rodzinie czy w pracy wszystko będzie dobrze. Robi to po to, aby niewolnicy byli bardziej podporządkowani władcy (Walker, 2009). W obronie patologicznych norm, które mogą być zdemaskowane, sięga po potężną

broń, którą jest Internet, dający możliwość z jednej strony rozpowszechniania pomówień o swojej ofierze, a z drugiej gwarantujący anonimowość, gdy sprawca ukrywa się pod pseudonimami.

Czym więc są normy patologiczne? Rozumiem je jako zasady życia rodzinnego, społecznego czy instytucjonalnego wprowadzane przez sprawców po to, aby członkowie rodziny, grupy społecznej czy instytucje prawne były podporządkowane krzywdzicielom i ich potrzebom, przez co uniemożliwiają zdrowy rozwój osobom zmuszanym do życia zgodnie z tymi patologicznymi zasadami. Niestety te patologiczne normy mogą być tak powszechnym zjawiskiem, że często uznajemy je za coś naturalnego i niegroźnego lub nawet ich nie zauważamy. Bywa, że się im nie sprzeciwiamy, aby nie zostać wykluczonym, ponieważ ostracyzm i samotność są trudne do uniesienia. Osoba, która ich nie akceptuje, pozostaje sama.

Przemoc rozmyta

Istnieją formy bezpośredniej i pośredniej przemocy wobec dziecka i dorosłego, które nazywam przemocą rozmytą. Podczas pracy terapeutycznej zauważyłam, że znacznie utrudnia ona rozpoznanie krzywd doznawanych przez osobę, a w związku z tym możliwość poradzenia sobie z nimi samodzielnie oraz za pomocą specjalistycznej terapii psychologicznej. Badania Thoresen i Øverlien (2009) wskazują, że 35% kobiet spośród 628 przebadanych miało problem z odpowiedzią na pytania dotyczące przemocy, gdy dotyczyły niejasnej przemocy seksualnej. Brak rozpoznawania krzywd utrudnia przerwanie koła przekazywania przemocy następnym pokoleniom i ta nieumiejętność staje się czynnikiem ryzyka przyzwalającym na rozpowszechnianie się zachowań agresorów (Widera-Wysoczańska, 2010).

Pod pojęciem przemocy rozmytej, można ją także nazwać pozornie niejasną (seemingly obscure), rozumiem zachowania celowo stosowane przez sprawców wobec dziecka czy osoby dorosłej, jednak spostrzegane społecznie jako nieważne i nieintencjonalne, a wręcz akceptowane. Zlicza się do niej zachowania sprawcy, które są trudne do rozpoznania jako krzywdzące oraz są usprawiedliwiane osobowością sprawcy (*on jest tylko taki nerwony, ale to dobry człowiek*), sytuacją rodzinną, szkolną, zawodową, społeczną czy stosowaniem prawa i niezawisłością sądów (Widera-Wysoczańska, 2010). W jednej rodzinie czy grupie społecznej może dochodzić do konfliktów w spostrzeganiu takich zachowań. Dla pewnej osoby są one patologiczne i wymagają likwidacji, natomiast według innej ta pierwsza zdecydowanie przesadza. Wygrywa zazwyczaj ta osoba, która akceptuje przemoc.

Rozmyte formy przemocy mogą być spostrzegane społecznie jako nieważne i nikogo nie obarcza się za nie odpowiedzialnością. Osoby skrzywdzone opisują swoje problemy

psychologiczne, ale nie mogą zrozumieć, skąd one się wzięły, ponieważ w domu nikt nie pił w nadmiarze, nie bił, rodzina była dobra i wszyscy się kochali. Winą za swoje problemy obarczają siebie samych – *taka się urodziłam. Czy coś da się z tym zrobić?*

Wyróżniłam cztery formy rozmytej przemocy jako traumy interpersonalnej:

1. Zachowania popełniane celowo przez sprawcę, jednak spostrzegane społecznie jako nieintencjonalne i przypadkowe: uszkodzenia ciała dziecka wynikające z zaniedbania, przemoc i zaniedbywanie emocjonalne, zaniedbanie intelektualne i fizyczne czy „spontaniczne” klapsy wynikające z bezsilności rodziców oraz niejasne granice intymne; wszystkie usprawiedliwane są m.in. biedą, nadmiarem pracy, wielodzietnością, brakiem wiedzy, którą zazwyczaj zdobywa się w „normalnej” rodzinie;
2. Akty popełniane pod pretekstem dobrych intencji: patologiczna nadopiekuńczość, izolowanie dziecka od rówieśników dla jego bezpieczeństwa, patologiczne rozumienie przemocy fizycznej, przykładowo bicie po to, aby dziecko wyrosło na dobrego człowieka;
3. Akty częściowo lub całkowicie akceptowane przez daną społeczność, jak nadużywanie alkoholu, współżycie rodziców czy obnażanie się w obecności dzieci;
4. Akty popełniane przez organizacje, instytucje, rządy i akceptowane przez nie, związane z kulturą danej społeczności i wewnętrznymi przekonaniami (mitami) oraz błędnie interpretowanym lub złym prawem czy źle interpretowanymi zasadami wiary danej religii (Widera-Wysoczańska, 2010a).

Zachowania popełniane celowo a społecznie spostrzegane jako nieintencjonalne

Z wypowiedzi moich pacjentów wynika, że rodzice troszczą się o sprawy materialne, naukę, wakacje, lecz nie mają czasu na głębsze rozmowy z dzieckiem, ponieważ dużo pracują czy „muszą” coś sprawdzić przy komputerze. Nie pozwalają dzieciom na okazywanie złości, smutku i innych „niekochanych i kłopotliwych” emocji. Podobnie zachowują się rówieśnicy. Opiekunowie krzyczą na siebie. Ofiary słuchają przeciągającej się „tyrady słownej” uzasadniającej racje sprawcy, aż do poddania się, doświadczają długotrwałego milczenia, krytyki czy wymagań nieadekwatnych do ich wieku rozwojowego i możliwości. Naruszana jest prywatność poprzez podsłuchiwanie rozmów, czytanie listów czy pamiętników osoby, która nic o tym nie wie i nie wyraziła na to zgody. Członkowie rodziny czy przyjaciele nie chcą słuchać o problemach bliskiej osoby, chociaż sprawy znajomych są dokładnie omawiane. Dziecko służy do chwalenia się nim i jego sukcesami, jest „kurą znoszącą złote jaja”, natomiast porażki nie są akceptowane, chociaż wyraźnie się ich nie wypomina.

Kobiety obarcza się odpowiedzialnością za dzieci, dom, pieniądze oraz związek. Są delegowane do dbania o stan nastrojów i ducha całej rodziny, a także zaspokajanie potrzeb narcystycznego partnera. Kobieta uważa jednak, że ma prawo do pretensji wobec swojego partnera, że nie jest taki, jak jej marzenie o nim i ich związku. Kobiety zamiast mówić, czego potrzebują, milczą i oczekują, że partner się domyśli. Do przemocy rozmytej należy „represyjna kontrola”, która rozwija się powoli, jest nie zauważana, a wręcz akceptowana przez otoczenie, dotyczy rodzicielstwa, kobiecości, seksu, pracy, znajomości, Zaczyna się od „drobnych” rzeczy, takich jak komentarze dotyczące wyglądu, przygotowywanego jedzenia, dostępu do pieniędzy, samochodu, ubrania, dbania o siebie (używania kosmetyków), kontaktu z przyjaciółmi i rodziną, nauki, pracy oraz seksu. Nagrywa się partnera czy dziecko z ukrycia lub jawnie, nawet w toalecie, naruszając jego prywatność. Mężczyzna potrafi stopniowo i niezauważalnie całkowicie zdominować ofiarę, nie podnosząc na nią ręki (Stark, 2021). Większość taktyk stosowanych w represyjnej kontroli nie ma statusu prawnego, rzadko uznaje się je za objaw intencjonalnej przemocy i niemal nigdy nie są przedmiotem interwencji. W polskim orzecznictwie trudno szukać odniesień do tej przemocy, która wydaje się normalnym życiem, a prowadzi do utraty wolności ostatecznie kończącej się utratą własnej tożsamości. W Wielkiej Brytanii i Francji za taką przemoc psychiczną grozi kara więzienia (Stark, 2021).

Pacjenci skarżą się na doświadczanie rozmytej przemocy fizycznej w postaci „spontanicznych” klapsów, popychania, szturchania, braku opieki medycznej (nieudzielenia pomocy w trakcie choroby lub niezapobiegania chorobie, jeżeli jest to możliwe) lub nadużywania procedur medycznych (opisywane przez moich pacjentów aplikowanie dzieciom lewatywy czy czopków przeciw zaparciom z własnej inicjatywy, wbrew zaleceniom lekarza; niekończące się uciążliwe badania medyczne – zobacz przeniesiony zespół Munchusena, *Münchhausen syndrome by proxy*, Berent, 2010).

Przesuwane są intymne granice w rodzinie – rodzice chodzą nago przy dziecku (natrętna nagość) lub myją się w wannie razem z dzieckiem, które widzi wtedy genitalia matki lub ojca, a potem w przedszkolu, ku przerażeniu zawstydzonej wychowawczynie, tworzy serię prawie „anatomicznych” rysunków. Oblapują syna czy córkę w miejscach intymnych i nie przestają nawet wtedy, kiedy dziecko mówi „dosyć”. Jeden z rodziców mając dosyć drugiego – swojego partnera (przykładowo z powodu smrodu alkoholu, jaki wydziela w nocy, przymuszania do seksu czy alkoholowych wywodów), „przypadkiem” zarządza, że matka ma spać z synem, a ojciec z córką. Taki opiekun nie przewiduje, jakie konsekwencje poniesie dziecko śpiące z rodzicem, który jest po alkoholu.

Dorośli tak głośno współżyją, że dziecko słyszy to przez ścianę. Najpierw jest ono przerażone, potem zniesmaczone, a następnie podniecone. Pięcioletnie dzieci pokazują sobie nawzajem filmy pornograficzne czy akcesoria z seks shopu. Niektóre sześciolatki bywają uzależnione od pornografii i jako nastolatki zgłaszają się z tym problemem do psychologa lub są przyprowadzane z powodu bycia sprawą przemocy seksualnej wobec młodszego dziecka, bo są uzależnione od seksu. Patrzy się na małego jak na obiekt seksualny i nikt tego nie zauważa: *ojciec miał dziwny wzrok, który, pewnie przypadkiem, kierował na moje miejsca intymne.*

Zauważam, że niektórzy pacjenci kierują się społeczną normą, że seksualizacja dziecka, nastolatka czy dorosłego nie jest niczym złym. Rodzice czy starsze rodzeństwo ogląda przy małym dziecku czy nastolatku pornografię lub udostępnia mu ją. Nie budują bliskości z partnerem, lecz tworzą „relację” w oparciu o wzorce z filmów pornograficznych. Seks bez wcześniejszych kontaktów romantycznych staje się normą i nie zauważa się, że inicjator takich relacji celowo czyni z drugiej osoby niewolnika. Nastoletnie dziewczyny żałują, że ich także nastoletni chłopak „kazał kupić czerwony strój z sex shopu, ponieważ tylko wtedy może się podniecić” lub nieco starsze mówią: „Codziennie kontrolował, jaką wkładam bieliznę, idąc do pracy. Przez jakiś czas odbierałam to jako duże zainteresowanie moją osobą, czułam się z tym dobrze. Potem zrozumiałam, że jestem jego niewolnicą”. Często są także żarty z ciała drugiej osoby. Otoczenie nie zauważa złych intencji w zachowaniu starszej od dziecka osoby (sprawcy przemocy seksualnej), która uczy je, że „przypadkowe” dotyknięcie w miejsca intymne, na przykład podczas zabawy w laskotanie czy zapasy, nie jest niczym złym. Takie zachowanie nazywa się seksualną desensytyzacją (Widera-Wysoczańska, 2019).

Zachowania popełniane pod pretekstem dobrych intencji

Analiza wypowiedzi i zachowań pacjentów pokazuje, że niektórzy z nich uważają, że dziecko dla swojego bezpieczeństwa nie może nawiązywać kontaktów z rówieśnikami czy chodzić na zajęcia pozalekcyjne. Inni natomiast pozwalają zbyt małemu dziecku samotnie lub tylko z rówieśnikami biegać po dworze, uzasadniając to budowaniem u niego odwagi i swobody. Podczas analizy problemu, gdy dziecko zostało wykorzystane seksualnie przez nieznanego, który zaciągnął je do piwnicy lub w rosnące na podwórku krzaki, przyznają, że tak było im wygodniej ze względu na nadmiar obowiązków zawodowych czy społecznych (spotkania ze znajomymi) lub nadużywanie alkoholu.

Pacjenci wskazują na to, że opiekunowie przejmują nadmierną kontrolę nad czynnościami, które dziecko, młodzież czy druga dorosła osoba powinny wykonywać samodzielnie. Rodzic

sprząta za dorastające dziecko, aby je odciążyć lub *bo samo zrobiło to niedokładnie*, nie pozwala dziecku czy partnerowi zrobić sobie kanapek, bo *nie będą smaczne*, a tak naprawdę chodzi o bałagan, jaki pozostawia: *będą okruszki, których nie sprzątnie*, ubiera i podciera dziecko, które jest już w stanie samodzielnie wykonywać takie czynności i często w przedszkolu czy szkole samo je wykonuje. Myje się dziecko już zdolne do samodzielności pod pretekstem, że samo nie jest w stanie dokładnie wymyć sobie pleców, głowy czy uszu. Nazywa się to patologiczną nadopiekuńczością. Potrzeby dziecka czy partnera nie są rozpoznawane, ważne jest tylko zadowolenie sprawcy, chociaż nigdy się do tego nie przyzna.

Takie „niegroźne zachowania” pozostawiają poważne konsekwencje w postaci niemożności zmotywowania się do działania, nieporadności podczas podejmowania życiowych decyzji, nieśmiałości w załatwianiu spraw w urzędach czy w relacjach z rówieśnikami. Podczas poszukiwania partnera twierdzi, że żadna kobieta nie jest tak doskonała jak własna matka i żaden mężczyzna nie jest tak męski jak własny ojciec i bez nich nie poradzą sobie w życiu. „Osaczona” osoba nie zdaje sobie sprawy z wpojonej mu przez rodzica bezwolności.

Zachowania aprobowane przez rodziny i grupy społeczne a nawet pożądan

Analizy doświadczeń życiowych pacjentów wskazują, że do ich codzienności należą: picie alkoholu – *to tylko jedno, dwa lub trzy piwka wieczorem* (w XXI wieku osoby te uważają, że piwo nie jest alkoholem) – używanie narkotyków dla zabawy lub oglądanie pornografii (*bo to męskie i normalne*). Osoby te, „zanurzone” w patologicznych normach, nie uważają, że akceptowanie używek wpływa na rozwój dziecka, atmosferę w rodzinie, rozwój uzależnienia, wzajemne relacje czy zdrowie w przyszłości. Najważniejsze, a może też najbezpieczniejsze, jest dla nich to, że wszyscy są teraz zadowoleni. Nie zwraca się uwagi na rozmowy pijanych rodziców czy innych dorosłych w obecności małoletnich, sądząc, że: *moja córka na pewno nie słyszy bełkotu pijanego ojca*. Normalne wydaje się, gdy dziecko odprowadza do domu pijanego rodzica: *syn wie, że do niego należy przyprowadzanie pijanego ojca z baru do domu*. Nawet jeżeli ktoś myśli inaczej, bo tak podpowiada mu intuicja, to niezręcznie mu się do tego przyznać.

Warto wspomnieć o doświadczanej przez pacjentów cyberprzemocy, stosowanej przez agresorów w publicznej, szkolnej czy zakładowej sieci internetowej. Sprawcy krzywdzą konkretną osobę lub grupę osób za pomocą tak zwanej mowy nienawiści, przybierającej formę *fake newsów*, czyli nieprawdziwych lub częściowo nieprawdziwych wiadomości, często o charakterze sensacyjnym, publikowanych z intencją wprowadzenia odbiorców w błąd w celu osiągnięcia korzyści finansowych, politycznych lub prestiżowych, bądź wiadomości prawdziwych o bardzo

negatywnej dla osoby lub instytucji zawartości oraz w postaci tak zwanego *hejtu*, czyli publikowania (nierzadko pod pseudonimem dla bezpieczeństwa cybersprawcy) agresywnych, obraźliwych lub skrajnie krytycznych, nieprawdziwych komentarzy pozbawionych rzeczowej argumentacji (Bilewicz i Soral, 2020). Gdy osoba zmęczona, w poczuciu zagrożenia, upokorzenia zgłosi się na policję po pomoc usłyszy zgodnie z zasadami „złego” prawa, że dopóki ktoś jej nie zagrozi śmiercią lub nie zaatakuje fizycznie, nie stwierdza się cech przestępstwa. Nie ma znaczenia, że takie wypowiedzi skierowane przeciwko osobie mogą doprowadzić ją do poważnych problemów psychicznych czy w końcu do próby samobójczej.

Przemoc rozmyta popełniana przez instytucje

Pacjenci żalą się na przedłużające się rozprawy sądowe, ich nieprzewidywalność czy nierówne traktowanie stron postępowania. Odbywają się procesy, które nie uwzględniają dowodów lub biorą pod uwagę tylko dowody złożone przez jedną ze stron. Często są postanowienia narażające dziecko i jednego z rodziców na wtórną wiktyimizację (ofiara doznaje kolejnej krzywdy ze strony innych osób – otoczenia, rodziny, bliskich). Rodzic ma przygotować dziecko do kontaktu z drugim opiekunem w sytuacji, gdy ono nie chce się z nim widywać, ponieważ poinformowało, że ten opiekun je skrzywdził. Matka jest zobowiązana do uiszczania wysokich kar finansowych na rzecz rodzica, z którym dziecko nie chce się widywać. Dziecko ma być oddane do rodzica, o którym twierdzi, że zostało przez niego skrzywdzone, ponieważ oskarża się matkę o alienację rodzicielską. Z powodu konfliktów rodziców, dotyczących opieki nad dzieckiem, dziecko przeznaczane jest do pieczy zastępczej lub siłą (za pomocą policji, z wywarzeniem drzwi) odbierane od pierwszoplanowego opiekuna. Karta Senacka 63 grozi matkom więzieniem w sytuacji, gdy nie zapewni ona kontaktów ojca z dzieckiem, które nie chce go widywać (Widera-Wysoczańska, 2021). Takie działania są usankcjonowane prawnie, pomimo że utrudniają budowanie więzi rodzinnych i powodują u dziecka i jego opiekunów traumatyczne konsekwencje. Krytycznie odnosi się do takiego postępowania rezolucja Unii Europejskiej z października 2021 roku.

Kolejnym problemem jest to, że sądy wymierzają łagodne kary dla sprawców przemocy fizycznej czy seksualnej (Snyder, 2021) i nie karzą sprawców przemocy emocjonalnej każdej płci, a organy ścigania traktują przemoc domową jak konflikt czy drobną sprzeczkę, a nie przestępstwo, którym ta przemoc jest.

Wszystkie te (i wiele innych) niejasne zachowania przemocowe wydają się być oparte na mitach oskarżających ofiary, a usprawiedliwiających sprawców. Mówi się o tym od lat 70. XX wieku i nadal znaczących zmian nie widać. To tylko nieliczne przykłady uczynków z zakresu przemocy

rozmytej, opartej o normy patologiczne. Wciąż trwają, a w spostrzeganiu ludzkim znikają jak kamień w wodzie.

Utrata czujności przez profesjonalistę

Z prowadzonych przeze mnie szkoleń czy supervizji wynika, że najlepsi profesjonalści, przez lata pomagający osobom z dysfunkcyjnych, a zwłaszcza patologicznych rodzin „mogą utracić czujność w dostrzeganiu tego, co jest przemocą, a co nie, oraz co jest normalne, a co – patologiczne. Wówczas zachowania oparte o patologiczne normy mogą być przez nich traktowane jako w miarę zdrowe. Konsekwencją jest utrata możliwości skutecznej pomocy osobom krzywdzonym. Profesjonalści mieć problem w dostrzeganiu przemocy partnerów wobec siebie, pracodawców wobec pracowników, rodziców wobec dzieci, szkoły wobec uczniów, sądów wobec ich „klientów”. Zalecają postępowania, które mogą powodować wtórną traumatyzację u ofiary.

Kurator czy nauczyciel, gdy dziecko jest krzywdzone przez grupę dzieci, uznaje, że jest to winą tego dziecka i to ono musi się zmienić, nie krzywdziciel. Gdy dziecko mieszka u jednego z rodziców i rodzice pozostają w konflikcie o opiekę nad nim, psychologowie wskazują, a sądy zabierają małoletniego do pieczy zastępczej. Zalecają także odebranie dziecka „pierwszoplanowemu” opiekunowi i przekazanie go rodzicowi, którego dziecko się boi. Dzieje się tak pomimo tego, że dziecko ujawniło, że drugi rodzic je skrzywdził oraz nie czuje się z nim bezpiecznie. Zeznania dziecka o doznawanej przez nie przemocy seksualnej traktowane są jako fałszywe, a rodzic oskarżany jest o zasugerowanie małoletniemu tej przemocy. W najlepszym przypadku nie są one brane pod uwagę. Bywa, że rozpoznaje się u dzieci „fałszywe wspomnienia” pomimo tego, że zjawisko to było opisywane jedynie u osób dorosłych. Gdy rodzic stosował wobec dziecka przemoc lub nie zbudował z nim więzi i w związku z tym czuje ono niepokój i złość bądź ma ataki agresji w trakcie próby kontaktów, a rodzic „pierwszoplanowy” nie przymusza dziecka do kontaktu z tym rodzicem, specjaliści zalecają, aby główny opiekun skutecznie przymusił dziecko do kontaktu z rodzicem, którego ono się boi. Nie ufa się kobietom, które w trakcie rozwodu opisują przemoc doznawaną w trakcie małżeństwa ze strony partnera – jakby rozwody odbywały się wyłącznie z powodu nadmiernej miłości. Sądy i biegli psychologowie nie biorą pod uwagę opisanego w literaturze zjawiska przymusowej kontroli w rodzinie (*coercive control*, Stark, 2012; Kozłowski, 2020). Gdy matka, która była wykorzystywana seksualnie w dzieciństwie, zgłosi podejrzenie, że syn lub córka doznają przemocy od osoby z rodziny, jej podejrzenia traktowane są jako niewiarygodne – nie bierze się pod uwagę, że przemoc ma tendencję do międzypokoleniowego transferu (Widera-Wysoczańska, 2010a). Podobnie gdy zgłosi ona swoje podejrzenia w trakcie procesów

rozdowego lub o ustalenie opieki nad dzieckiem, wówczas obwinia się ją o „falszywe oskarżenia” – nie biorąc pod uwagę, że sytuacje okolorozwodowe są czynnikami ryzyka zaistnienia przemocy seksualnej wobec małoletniego, a rozwód sprzyja ujawnieniu długotrwałej już przemocy (Salter, 2005). Z drugiej strony bywają rodzice, którzy mimo tego, że nie skrzywdzili dziecka, otrzymują od specjalistów zakaz dostępu do niego.

Zdarza się, że nadal profesjonaliści uznają, że dziecko czy kobieta prowokują do przemocy i to przez nich rodzic czy mężczyzna muszą zachowywać się agresywnie. Gdy partner niszczy mebel bądź wybija szybę w oknie, twierdzi się, że wina za jego zachowania leży po obu stronach. Usprawiedliwia się przemoc seksualną wobec dziecka czy kobiety tym, że mężczyzna nie otrzymał wystarczającej dawki seksu od partnerki. Słyszałam publiczną wypowiedź psychologa, który w pełnym zrozumienia tonie twierdził, że księża molestują seksualnie dzieci, ponieważ szukają bliskości i relacji rodzinnych. Nie różnicuje się, że kobieta dopuściła się przemocy emocjonalnej, a mężczyzna agresji fizycznej i że każde z nich ponosi odpowiedzialność tylko za swoje zachowanie oraz że nie ma usprawiedliwienia dla żadnej formy przemocy, a brak rodziny nie wyjaśnia przyczyn molestowania dzieci.

Oczywiście w tej publikacji dyskutuję z osobistymi przekonaniem, jakie niektórzy profesjonaliści mogą mieć na temat istnienia lub nie przemocy w rodzinie i środowisku, a nie z wynikami sumiennych, specjalistycznych diagnoz. Uważam, że patologiczne normy i oparta o nie przemoc rozmyta wspierają istnienie między innymi:

- konkurencyjnych definicji przemocy domowej zaprzeczających faktowi maltretowania matek i dzieci;
- stronniczych pojęć dotyczących alienacji rodzicielskiej (Widera-Wysoczańska, 2021; Unia Europejska, 2021).

Patologiczne normy i powstałe na ich gruncie pojęcia podważyły także prawodawstwo mające na celu ochronę małoletnich i dorosłych ofiar przemocy domowej.

Skuteczniejsza pomoc

Co zrobić, abyśmy jako specjaliści skuteczniej pomagali osobom zagrożonym przemocą i dopuszczającym się przemocy? Odpowiedzi na to pytanie nasuwały mi się w trakcie prowadzonych przeze mnie superwizji, szkoleń i studiów dla profesjonalistów skupionych na przeciwdziałaniu przemocy. Warto co jakiś czas zadawać sobie pytania o to, co jest „normalnością”? Należy zdać

sobie sprawę, że to, co jest krzywdzące dla człowieka, nie jest normą, a patologią przez sprawców traktowaną jako norma. Na czym mamy więc opierać rozumienie normalności, gdy chcemy przeciwstawiać się przemocy i zapobiegać traumom?

Pomocne jest korzystanie z superwizji u specjalistów w zakresie przeciwdziałania przemocy. Szukajmy wiedzy w publikacjach naukowych na temat przemocy i jej przeciwdziałania. Badaniem i kształtowaniem normalności w kontekście przemocy zajmują się teorie stresu pourazowego czy psychotraumatologia. „Biblią” są publikacje Judith Herman, w tym książka *Przemoc, uraz psychiczny i powrót do równowagi* (Herman, 1998) oraz prace Evan Stark na temat kontroli przymusu – *coercive control* (2012). Zapoznajmy się z przepisami dobrego prawa oraz publikacjami niepodważalnych autorytetów moralnych (np. Judith Herman). Rozmawiajmy o przecuciach i wiedzy osób, które uważamy za odczytane, mądre i wartościowe. Uwierzmy we własny zdrowy rozsądek.

Niezbędne jest zwiększenie skuteczności interwencji w zakresie wszelkiej przemocy ze strony rodzica, partnera czy pracodawcy, zapobieganie krzywdzie maltretowanych matek i dzieci podczas spraw sądowych dotyczących opieki i rozvodu, uważniejsze i uczciwsze rozpatrywanie zebranego przez prokuraturę i sąd materiału w sprawach o mobbing czy dyskryminację oraz naruszanie dóbr osobistych.

W tym celu należałoby ujednoczyć definicje i standardy dotyczące przemocy w oparciu o teorie traumatycznych doświadczeń. Powinny one być znane i stosowane przez badaczy, psychologów, rzeczników, decydentów oraz przedstawicieli wymiaru sprawiedliwości. Świadoma reakcja na przemoc wymaga specjalistów od zdrowia psychicznego, którzy są w stanie zidentyfikować różne wzorce nadużyć, w tym przymus fizyczny, emocjonalny, ekonomiczny i seksualny, a także ryzyko przemocy po separacji. Specjaliści, którzy zapewniają interdyscyplinarne wsparcie tych sądów, muszą posiadać wyższe wykształcenie kliniczne w zakresie przemocy domowej, maltretowania dzieci, rozwoju i traumy (Barocas, Emery i Mills, 2016; Fischel-Wolovick, 2020). Niespójność i brak profesjonalnej wiedzy hamują postęp w zapobieganiu przemocy oraz leczeniu przestępców i osób skrzywdzonych.

Podsumowanie

Przed rozmytą przemocą domową czy instytucjonalną nie sposób się obronić. Doświadcza się jej z rąk kogoś, kogo się zna lub komu z racji funkcji powinno się ufać. Najczęściej przemoc rozmyta opiera się na mechanizmach przemocy emocjonalnej, w tym słownej, seksualnej, czy uzależnieniach. Przemoc fizyczna, rzadziej występująca jako rozmyta, pozostawia mniejsze szkody

psychiczne i somatyczne niż powyżej wymienione, może dlatego, że jest łatwiejsza do zaobserwowania i stanowi mniejsze tabu.

Przemoc rozmyta powoduje w organizmie kumulowanie energii związanej z niewyraźnie przeżywanymi emocjami, doprowadzając do obniżenia poczucia własnej wartości, niesłusznego odczuwania poczucia winy, wstydu, wypierania czy dysocjowania się od doznawanej przemocy, wieloletniego kumulowania się i narastania napięcia aż w końcu do licznych chorób psychosomatycznych. Pomimo że nie dostrzegamy tej przemocy, powoduje ona te same problemy i zaburzenia jak bezprawie „wyraźne” i społecznie nieakceptowane jej formy. Przemoc ta, w taki czy inny sposób, wpływa na niemal każdy aspekt „współczesnego życia i nasza zbiorowa nieumiejętność publicznego postępowania z tym problemem odsłania zdumiewający brak zrozumienia dla owej wszechobecności” (Snyder, 2021, s. 27). Z powodu rozmycia pewnych aspektów przemocy zraniony człowiek ma problem ze zmierzeniem się z własnym bólem. Jedynie poszerzenie świadomości i ujednolicenie definicji mówiących o tym, które zachowania są przemocą rozmytą, pozwoli na opracowanie skutecznej strategii postępowania psychologicznego sprzeciwiającego się przestępstwom wynikającym z tej formy krzywdzenia i osiągnięcie sprawiedliwości w systemie prawnym.

Bibliografia

- American Psychological Association (2000). *Violence and the Family*.
- Barocas, B., Emery, D., Mills, L. (2016). Changing the Domestic Violence Narrative. Aligning Definition and Standards. *Journal of Family Violence*, 31 (8), 941–947.
- Bator, A. (2012). *Wprowadzenie do nauk prawnych. Leksykon tematyczny*. Warszawa: Wolters Kluwer.
- Bettio, F., Ticci, E., Gianni, B. (2020). A Fuzzy Index and Severity Scale to Measure Violence Against Women. *Social Indicators Research*, 148 (1), 225–249.
- Bettio, F., Betti, G., Ticci E. (2021). The Fuzzy Perspective on Violence against Women. Challenges and Advancements. W: A.L. G. Betti (red.), *Analysis of Socio-Economic Conditions. Insights from a Fuzzy Multi-dimensional Approach* (ss. 219–238). Londra: Routledge. DOI: 10.4324/9781003053712.
- Berent, D., Florkowski, A., Galecki, P. (2010). Przeniesiony zespół Münchausena. *Psychiatria Polska*, 2, 245–254.
- Bilewicz, M., Soral, W. (2020). Hate Speech Epidemic. The Dynamic Effects of Derogatory Language on Intergroup Relations and Political Radicalization. *Political Psychology. Supplement S1*, 41, 3–33.
- Bjørnholt, M. (2019). The social dynamics of revictimization and intimate partner violence. An embodied, gendered, institutional and life course perspective. *Nordic Journal of Criminology*, 20 (1), 90–110.
- Briere, J., Scott, C. (2006). *Principles of Trauma Therapy. A Guide to Symptoms, Evaluation, and Treatment*. New York: Sage Publications.
- Ciesielska, M. (2014). Rodzaje, formy i cykl przemocy w rodzinie. *Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy*, 3 (12), 7–16.

- Connell, R. (1990). A Whole New Word. Remaking Masculinity in the Context of the Environmental Movement. *Gender and Society*, 4, 452–478.
- Dines, G., Murphy, W. (2011). *Slutwalk is not sexual liberation*. London: Guardian.
- Dhawan, P. (2020). Legacy of Harm. The Path from Patriarchy to Intimate Partner Violence. *Asian American Policy Review*, 30, 18–21.
- Doherty, K. , Anderson, I. (2004). Making sense of male rape. Constructions of gender, sexuality, and experience of rape victims. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 14 (2), 85–103.
- Dorahy, M. (2017). Shame as a compromise for humiliation and rage in the internal representation of abuse by loved ones. Processes, motivations, and the role of dissociation. *Journal of Trauma & Dissociation*, 18 (3), 383–396.
- Droogendyk, L., Wright, S. (2014). Perceptions of Interpersonal_Versus_Intergroup_Violence. The Case of Sexual Assault. *PLoS ONE*, 9 (11), 1–12.
- Falanagan, M. (2021), *Midnight Mass*. US.
- Fischel-Wolovick, L. (2020). Battered mothers and children in the courts. A lawyer's view. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 17 (3), 246–261.
- Gómez, J. (2022). Gender, Campus Sexual Violence, Cultural Betrayal, Institutional Betrayal, and Institutional Support in U.S. Ethnic Minority College Students. A Descriptive Study. *Violence Against Women*, 28 (1), 93–106.
- Herman, J. (2020). *Trauma. Od przemocy domowej do terroru politycznego*. Warszawa: Czarna Owca.
- Herman, J. (1998). *Przemoc, uraz psychiczny i powrót do równowagi*. Gdańsk: GWP.
- Kozłowski, L. (2020). *Coercive Control. Breaking Free From Psychological Abuse*. Lightning Source Inc.
- Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych DSM-5 (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM) Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.
- McKimmie B.M., Masters J.M., Masser B.M., Schuller R.A., Terry D.J. (2013). Stereotypical and counterstereotypical defendants. Who is he and what was the case against her? *Psychol Public Policy Law*, 19 (3), 343.
- Ossowska, M. (2000). *Normy moralne. Próba systematyzacji*. Warszawa: PWN.
- Parker, G. (1983). *Parental Overprotection*. New York: Grune & Stratton.
- Rezolucja Parlamentu Europejskiego, 6.10.2021 roku, Strasburg.
- Salter, A. (2003). *Pokonywanie traumy. Jak zrozumieć i leczyć dorosłe ofiary wykorzystywania seksualnego w dzieciństwie*. Warszawa: Media Rodziny.
- Salter, A. (2005). *Drapieżcy. Pedofile, gwałciciele i inni przestępcy seksualni, Kim są, jak działają i jak możemy chronić siebie i nasze dzieci*. Warszawa: Media Rodziny.
- Seligman, M., Walker, E., Rosenhan, D. (2003). *Psychopatologia*. Poznań: Zysk i spółka.
- Snyder, R. (2021). *Śladów pobicia brak. W pułapce przemocy domowej*. Wołowiec: Wydawnictwo Czarne.
- Song, Y., Zhang, J., Zhang, X. (2021). Cultural or Institutional? Contextual Effects on Domestic Violence against Women in Rural China. *Journal of Family Violence*, 36 (6), 643–655.
- Stark, E. (2012). *Coercive Control. How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press.
- Steven, P. (2012). *Victimology*. Amsterdam: Elsevier.
- Thomas, C. (2011). Why don't we talk about violence in International Relations? *Review of International Studies*, 37 (4), 1815–1836.
- Thoresen, S., Øverlien, C. (2009). Trauma Victim: Yes, or No? Why It May Be Difficult to Answer Questions Regarding Violence, Sexual Abuse, and Other Traumatic Events. *Violence Against Women*, 15 (6), 699–719.
- Walker, L. (2009). *The Battered Woman Syndrome*. Springer.

- Widera-Wysoczańska, A. (2010a). *Mechanizmy przemocy w rodzinie. Z pokolenia na pokolenie*. Warszawa: Difin.
- Widera-Wysoczańska, A. (2010b). Interpersonal Trauma's Chronic and Complex. W: A. Widera-Wysoczańska, Interpersonal Trauma and Its Consequences in Adulthood. Cambridge: CSP.
- Widera-Wysoczańska, A. (2011). Istota traumy prostej i złożonej. W: A. Widera-Wysoczańska, A. Kuczyńska, *Interpersonalna trauma. Mechanizmy i konsekwencje* (ss. 21–64). Warszawa: Difin.
- Widera-Wysoczańska, A. (2016). *Trauma Treatment. Factors Contributing to Efficiency*. Cambridge: CSP.
- Widera-Wysoczańska, A. (2019). Rozpoznawanie dynamiki przemocy seksualnej w postępowaniu psychologicznym i prawnym. W: Adam Kwieciński (red.), *Współczesne wyzwania kurateli sądowej w Polsce* (ss. 217–237). Warszawa: Wydaw. Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Widera-Wysoczańska, A. (2021). *Opinia do projektu ustawy dotyczącego opieki naprzemienniej w kontekście analizy problemów psychologicznych dzieci i rodziców oraz problemów prawnych z uwzględnieniem wyników badań naukowych* (druk senacki nr 63). Senat RP.
- Vijver, K., Harvey, R. (2019). Child sexual exploitation (CSE). Applying a systematic understanding of grooming and the LUUUUTT model to aid second order change. *Journal of Family Therapy*, 41, 447–464.

Without a trace – a blurred violence

Summary

This publication aims to deepen the reader's awareness and facilitate the recognition and diagnosis (forensic and therapeutic) of interpersonal traumatic events that take the form of „blurred” violence (unclear at the first sight) and drastically affect the lives of individuals and social groups. Concept of „blurred violence” is set in a broader context concerning interpersonal trauma and its mechanisms as well as cultural issues, especially those related to norms, normality, and pathological norms. Analysis of pathological environmental and legal norms governing the conduct of perpetrators, abused persons, their environment or specialists that influence the worsening of blurred violence, will be provided. Author discusses the impact of these standards on the behavior of professionals, especially how to react to loss of vigilance when working with people who experience violence. Analyzes of the problem of blurred violence are based on a qualitative approach to clinical trials. Presentations of examples of blurred violence derive from the life stories of underage patients from 3 years of age, and adults up to 60 years of age, who report to a psychologist in order to cope with violence and are based on the analyzes carried out by the pedagogues, psychologists, psychiatrists or probation officers who help people that experience interpersonal trauma. Analyzes and examples have been grouped according to the phenomena that occur during the duration of violence.

Keywords

interpersonal trauma, domestic violence, mechanisms of violence, blurred violence, pathological norms, social norms, just and unjust law, courts

Małgorzata Włodarczyk

Uniwersytet Wrocławski

Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych

Instytut Psychologii

ORCID: 0000-0001-9348-4929

Paweł Wolański

Uniwersytet Wrocławski

Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych

Instytut Psychologii

Psychologiczna problematyka zjawiska tatuowania ciała

Streszczenie

Psychologiczna problematyka tatuowania ciała poruszona w niniejszej pracy nie wyczerpuje tematu, jednakże zarysowuje pewne najważniejsze aspekty związane z tym zjawiskiem. Szeroki zakres rozumienia oraz interpretowania zjawiska tatuowania ciała został opisany w literaturze przedmiotu jako posiadający silne i nierozzerwalne związki z tożsamością człowieka. Celem niniejszej pracy był przegląd literatury przedmiotu dotyczącej problematyki zjawiska tatuowania ciała. W pierwszej kolejności przedstawiono zagadnienia wprowadzające w tematykę rozdziału. Następnie opisano historyczny kontekst tatuowania ciała, motywy tatuowania ciała, związki osobowości z tatuowaniem ciała oraz kontekst psychopatologiczny zjawiska. W końcowej części pracy skoncentrowano się na przedstawieniu aktualnych problemów psychologicznych związanych z zagadnieniem tatuowania ciała, które mogą stać się inspiracją do podjęcia dalszych badań.

Słowa kluczowe

tataż, tatuowanie ciała, osobowość, motywy tatuowania ciała

Wprowadzenie

W piśmiennictwie ukazane jest szerokie spektrum rozumienia znaczeniowego dla posiadaczy tatażu. Może mieć ono format indywidualny lub psychospołeczny (Dziuban, 2013). Może być

również powiązane z zaburzeniami psychicznymi (Khosla i in., 2010). Tatuaze bardzo mocno różnią się pod względem formy, wielkości oraz lokalizacji ich występowania (CBOS, 2017; Kluczyńska, 2016). Forma i znaczenie tatuazu przechodziło wiele przemian na przestrzeni wieków. W niektórych stuleciach tatuaz był symbolem posiadania władzy, natomiast w innych kojarzono go z zachowaniami przestępczymi (Przybyliński, 2011; Snopek, 2012). Obecnie zjawisko tatuowania ciała jest bardzo popularne i występuje praktycznie w większości grup społecznych (Dziuban, 2013). W społeczności powszechnej tatuaze często przyjmują formę artystycznych rysunków. Trudno jest jednoznacznie wnioskować o jego patologicznym znaczeniu głównie ze względów kulturowych, historycznych czy indywidualnych (Przybyliński, 2011).

Wśród populacji ogólnej rośnie zainteresowanie tatuowaniem ciała. Z badań przeprowadzonych we Francji w 2010 roku w grupie wiekowej osób pomiędzy 18–65 lat wynikało, że tatuaz posiada 10% badanych. Odsetek osób posiadających tatuaz był jeszcze wyższy w Stanach Zjednoczonych. Wykazano, że w grupie wiekowej pomiędzy 18. a 49. rokiem życia tatuaz posiadało 21% badanej populacji (Kluger, 2015). Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS, 2017) ujawniło natomiast, że w 2017 roku do posiadania tatuazu przyznało się 8% ankietowanych w wieku 18–44. Ponadto CBOS (2017) dokonało podziału okresów, w których osoby badane wykonały pierwszy tatuaz. W latach 1990–1999 było to 13% osób ankietowanych, w latach 2000–2009 – 27%, natomiast w okresie pomiędzy 2010–2017 swój pierwszy tatuaz wykonało 39% badanych (CBOS, 2017).

Pojęcie tatuowania ciała

Jak wynika z przeglądu literatury, tatuowanie ciała jest powszechne od czasów prehistorycznych i było obecne na większości kontynentów (Dziuban, 2013). Uważa się, iż tatuaz ma znaczenie dla osoby go posiadającej oraz może dostarczyć klinicznie istotnych informacji o posiadaczu (Khosla i in., 2010). Ówczesnie rozważając pojęcie tatuazu, należy zwrócić uwagę na jego formę oraz funkcję, która różni się od głównego biegu kulturowego.

Tatuowanie opisuje się jako dbanie o swój wizerunek zewnętrzny, który pełni funkcję komunikatu o statusie społecznym, osobowościowym czy zdrowotnym jednostki (Nowak, 2012; Wohrab, Stahl i Kappler, 2007). Tatuowanie ma charakter inwazyjny, ponieważ narusza ciągłość skóry. Polega na wprowadzaniu igłą lub innym narzędziem pigmentu pomiędzy naskórek i skórę właściwą, doprowadzając do trwałego zabarwienia na skórze (Khosla i in., 2010; str. 48). „Tatuaz polega na wykonaniu na ciele trwałych znaków lub wielobarwnych kompozycji przez wprowadzenie pod skórę barwnika metodą gęstego nakłuwania” (Klonowska, Wiciński, Żak i

Wolkowiecki, 2017, s. 513). Leszek Pietrzak (2013) w swoim artykule *Tatuaż jako sztuka wizualna* definiuje tatuaż jako „tworzony na ludzkiej skórze przy pomocy mechanicznego wprowadzenia – poprzez nakłucie, nacięcie lub zadrapanie – barwnika na stałe do ludzkiej skóry” (Pietrzak, 2013, s. 2). Anna J. Pajor ze współpracownikami określa z kolei tatuaż jako „dowolny znak graficzny widoczny na skórze, powstały w wyniku wprowadzenia barwnika za pomocą specjalnej igły do skóry właściwej” (Pajor i in., 2015, s. 560).

Warto podkreślić, że obecnie tatuowanie ciała zmienia swoją funkcję i nie pełni już tej samej roli, co w społecznościach pierwotnych. Przykładowo nie jest ono stosowane w ramach rytuałów inicjacyjnych, jak miało to miejsce w przeszłości. Współcześnie tatuaże mają charakter bardziej indywidualny i pełnią funkcję ekspresji jednostkowej tożsamości, a nie tylko przynależności do danej grupy społecznej (Kluczyńska, 2016). Pogląd ten jest bliski Agacie Dziuban (2013), która uznaje tatuowanie, z jednej strony, za wyrażenie swoich doświadczeń, przeżyć, z drugiej zaś za skrótową i estetyczną formę kształtowania własnego wizerunku (Dziuban, 2013). W badaniach przeprowadzonych metodą wywiadu autobiograficznego wykazała, że wyrażanie własnej tożsamości polegało na umieszczeniu ważnych aspektów Ja na ciele w postaci znaków graficznych, jakimi są tatuaże. Badaczka stwierdziła również, że ruch wyrażania tożsamości jest zawsze jednokierunkowy, czyli od Ja do znaku graficznego Ja. Tak więc zaangażowanie w tatuowanie ciała może mieć wyraz indywidualizujący, pokazujący odrębność i wyjątkowość jednostki. Obecnie, kiedy popularny jest kult pięknego ciała, ludzie próbują upiększać je na wiele sposobów oraz tym samym zwiększyć swoją atrakcyjność (Klonowska i in., 2017). Tatuaże również mogą odzwierciedlać własne Ja (Nowak, 2012), lecz w odróżnieniu od zwykłych dodatków tatuaż stanowi większą wartość dla jego posiadacza ze względu na czas poświęcony na jego wykonanie oraz odczuwany przy tym ból. Również sam proces tworzenia się Ja oraz jego projektowania osadzony jest na spójnym weryfikowaniu narracji biograficznych oraz dokonywania wielu wyborów odnoszących się do konkretnych tożsamości. Jak wskazuje Nowak (2012), poczucie „bycia sobą”, bycia kimś niezależnym lub odważnym, czyli posiadania wewnętrznego poczucia autentyczności wywodzi się ze zjawiska tatuażu. Z kolei badania Koziel dowodzą, że mężczyźni posiadający tatuaże są biologicznie jakościowo lepsi od osób nieposiadających tatuaży, poprzez określenie ich lepszej symetrii ciała niż osoby w grupie kontrolnej. Może to być oznaką lepszego radzenia sobie z wyzwaniami stawianymi przez środowisko i oznaczać bardziej stabilną i spójną osobowość (Koziel i in., 2010).

Kontekst historyczny tatuowania ciała

Współczesne znaczenie tatuażu ma bardzo szeroki kontekst. Środki masowego przekazu bardzo intensywnie promują tatuowanie, co sprawia, że zjawisko przenika do wielu zakątków świata. Tatuacje są zauważalne praktycznie w każdej warstwie społecznej (Pietrzak, 2013).

W wielu kulturach tatuacje stanowiły wyraz przynależności do danej grupy społecznej. Informowały o statusie społecznym i miejscu w hierarchii, wiązały się z wierzeniami, najczęściej religijnymi (Turner, 1999; Hennessy, 2011). Przykładowo w Polinezji charakterystycznym typem tatuażu było „moko”, które wykonywano na twarzy, informujące o przynależności do konkretnego plemienia i statusie posiadacza. Pełnił również funkcję ochronną „jako talizman” (Klonowska, Wiciński, Żak i Wołkowiecki, 2017). W kulturach wschodnich, takich jak Japonia, tatuaż miał głównie znaczenie magiczne i religijne. Dobrym przykładem mogą być gejsze, które wskazywały w ten sposób na wykonywaną przez siebie profesję oraz zwiększały tym samym swoją atrakcyjność seksualną (Klonowska i in., 2017). Tatuazem oznaczano również więźniów i przestępców, co było włączone do oficjalnego zestawu kar. W kulturze chińskiej tatuowanie było natomiast aktem barbarzyńskim i pełniło jedynie funkcję piętnującą przestępców (Klonowska i in., 2017). W Egipcie tatuaż był sposobem na wyrażanie przez ludzi swoich najważniejszych doświadczeń życiowych. Wyrażał również przynależność do określonej warstwy społecznej, był amuletem mającym chronić przed mocami złych duchów (Klonowska i in., 2017).

W Europie tatuaż charakteryzował społeczności plemienne. Przełomem stały się podróże kapitana Jamesa Cooka, który w XVIII wieku przywiózł do Londynu wytatuowanego Polinezyjczyka. Wówczas po raz pierwszy wprowadzono pojęcie tatuażu, co stało się modne wśród społeczności żeglarskiej. Głównie na skutek rozwoju cywilizacji oraz przesiedlania się mieszkańców tatuaż stawał się coraz bardziej popularny (Klonowska i in., 2017). W XIX wieku tatuowanie było kojarzone przede wszystkim z klasą robotniczą i przestępczą. Jednakże po ukazaniu się informacji, że książę Walii, Edward VII, posiada tatuaż, opinia publiczna nadała mu artystyczny format (Klonowska i in., 2017). W XX wieku tatuaż stał się symbolem buntu w subkulturach hipisowskich oraz rockowych. Z czasem posiadanie tatuażu zaczęło nabierać nowego wyrazu, bardziej artystycznego, związanego z indywidualną formą samookreślenia (Klonowska i in., 2017). Tatuaz pełnił wówczas funkcję przynależności do różnych grup społecznych. Pod koniec XX wieku zjawisko tatuażu zostało mocno spopularyzowane. Wzrosła jakość wykonywanych usług, takich jak umiejętności tatuatorskie, co przekładało się na jakościowo lepsze tatuacje, bardziej szczegółowe i kolorowe (Klonowska i in., 2017).

Motywy tatuowania ciała

Z dotychczasowych rozważań wynika, że tatuowanie ciała nie jest już postrzegane i kojarzone jedynie z przestępczością, marynarzami czy egzotycznymi kulturami jak Polinezja czy Japonia. Kluger i współpracownicy (2015) twierdzą, że zjawisko tatuowania łączone jest z coraz bardziej indywidualizującym się społeczeństwem. Na poparcie tej tezy przytaczają argument, iż dwoje ludzi może wybrać dokładnie ten sam projekt tatuażu, lecz mieć zupełnie różne powody, dla których chcą go posiadać. Wniosek ten skłonił ich do głębszej analizy w wyniku, której wyróżnili oni cztery główne motywy tatuowania ciała, takie jak: uzdrawianie/leczenie, przynależność, sztuka oraz moda (Kluger i in., 2015). Motyw uzdrawiania charakteryzuje się posiadaniem kontroli na fizycznym oraz psychicznym bólem podczas procesu tatuowania. W tym motywie tatuaże mogą przyjmować kształt, formę lub symbolikę związaną z traumatycznymi dla jednostki przeżyciami. W wyniku takiego działania tatuowanie może mieć charakter terapeutyczny, pomagając w odzyskaniu kontroli nad własnym ciałem (Kluczyńska, 2016; Serup i in., 2015). Przynależność jako popularny i powszechny motyw manifestuje się z kolei w wielu kulturach (Klonowska, 2017). Serup i współpracownicy (2015) uważają, że niektóre tatuaże mogą świadczyć o przynależności do danej grupy społecznej, na przykład drużyny piłkarskiej. Obecnie człowiek chce się czuć wyjątkowo oraz wyróżniać się na tle innych osób (Kluger i in., 2015). Jeśli chodzi o motyw tatuowania jako sztuki, tatuaż jest interpretowany przez autorów (Serup i in., 2015) jako coś, co można podziwiać jak biżuterię. Ludzie, kierując się tym motywem, tatuują się, gdyż uważają z jednej strony, że tatuaż jest piękny, z drugiej zaś chcieliby by był podziwiany przez inne osoby. W ostatnim wyróżnionym motywie tatuowania tatuator staje się artystą – projektuje tatuaż i przenosi go na skórę – niczym obraz na płótnie. Tatuaż posiada wówczas wyłącznie osobistą wartość dla jego posiadacza. Motyw mody jest rozumiany jako spopularyzowanie tatuaży za pomocą mediów, na przykład programów telewizyjnych *Miami Ink* czy osób sławnych – sportowców, piosenkarzy. Branża modowa rozpowszechniła ten trend poprzez stworzenie odpowiednich ubrań i perfum, które są związane z tatuażami, przykładowo Ed Hardy, Diesel i Gaultier. Moda jest również inspirowana przeszłością ze względu na długą tradycję historyczną tatuażu (Serup i in., 2015).

Urszula Kluczyńska (2016) na podstawie badań wyróżniła trzy grupy osób, które decydują się na tatuaże i są zaangażowane w tę praktykę (Sanders i Vail, 2008; za: Kluczyńska, 2016). Pierwsza grupa osób angażuje się w wykonanie tatuażu ze względu na estetykę i trendy modowe. Symbolika tatuażu nie ma znaczenia dla tych osób, a tatuaż umieszczany jest na różnych częściach ciała, które można łatwo ukryć. Druga grupa to osoby, które za pośrednictwem tatuażu chcą utrwalić indywidualne wydarzenia życiowe mające ważne znaczenie symboliczne. Osoby te nie wykonują

tatauaży w miejscach, które mogłyby być widoczne, z obawy przed stygmatyzacją oraz problemami w funkcjonowaniu w życiu społecznym. Trzecią grupę stanowią osoby, które nie postrzegają się jako osoby „mające tatuaż”, lecz jako „będące wytatuowane”. Takie osoby są kolekcjonerami tatuaży, zapisują na swoich ciałach symboliczne znaczenia, często przekraczając granicę i tatuują widoczne obszary ciała, takie jak dłonie i twarz (Sanders i Vail, 2008; za: Kluczyńska, 2016).

Wohlrab, Stahl i Kappler (2007) wyróżnili dziesięć motywów tatuowania ciała: „piękno, sztuka i moda”, „indywidualność”, „osobiste narracje”, „wytrzymałość fizyczna”, „przynależność grupowa i zaangażowanie”, „opór”, „duchowość i kulturowa tradycja”, „uzależnienie”, „motywacje seksualne” oraz „bez konkretnego powodu”.

Pierwsza kategoria motywów tatuowania ciała jest związana z nabywaniem tatuażu jako modnej ozdoby lub dzieła sztuki. U podstaw tworzenia tatuażu leży chęć upiększania swojego wyglądu, dlatego badacze tych motywów uznali, że piękno, sztukę i modę trzeba połączyć w jedną kategorię. Druga kategoria to indywidualność. Motywacje te tworzą i podtrzymują tożsamość poprzez posiadanie kontroli nad swoim wyglądem. Według autorów jest to jedna z najważniejszych motywacji. Trzecią grupę czynników motywujących stanowią osobiste narracje – osobiste *katharsis*, wyrażanie wartości i doświadczeń oraz „obrzędy przejścia”. Atkinson (2002) badał kobiety krzywdzone i maltretowane, które wciąż na nowo tworzyły reprezentacje skrzywdzonych części ciała. Tak więc w tym kontekście tatuowanie danych części ciała miało mieć symboliczną funkcję ich odzyskania. Czwarta grupa wskazuje na czynniki świadczące o wytrzymałości fizycznej. Dzięki nim osoba może deklorować swoją wytrzymałość na ból oraz przezwycięzać własne ograniczenia. Ten motyw tatuowania może również wskazywać na tendencje autoagresywne. Piątą kategorią motywów tatuowania ciała są motywy świadczące o przynależności grupowej i zaangażowaniu. Te motywacje jasno określają przynależność i oddanie jednostki do danej grupy społecznej lub subkultury. Wytatuowane symbole mogą wskazywać także na trwałe zaangażowanie w działania w obrębie danej grupy społecznej. Szóstą kategorię motywatorów stanowi opór. Określa on postawę zbuntowaną, zwłaszcza nastolatków wobec autorytetów lub w stosunku do społeczeństwa. Badania wśród adolescentów pokazują, że zrobienie tatuażu jest jednym z głównych przejawów protestu (Delazar, 2005). Siódma grupa motywów odnosi się do duchowości i kulturowej tradycji. Podobnie jak w motywacji przynależności grupowej ten motyw ma dość długą tradycję. Związany jest z wierzeniami religijnymi oraz przynależności do danych kultur w kontekście duchowym. W tradycyjnych kulturach miał również pełnić funkcję amuletu. Ósma kategoria motywów to uzależnienie. Tatuowanie ciała przyjmuje postać uzależnienia behawioralnego. W wyniku tatuowania ciała wydzielają się opioidy endogenne, jak endorfiny, które odgrywają funkcję znieczulającą i powodują pozytywne emocje oraz nastrój w trakcie wykonywania tatuażu

(Radziwiłłowicz, 2020). Dziewięcią grupą motywów tatuowania ciała są motywy seksualne. Te motywy uwidaczniają własną seksualność lub wskazują preferencje płciowe. Ostatnia grupa motywów odnosi się do sytuacji, w których ludzie wykonali tatuaż bez konkretnego powodu. Osoby badane twierdziły, że decyzja o zrobieniu tatuażu nie była spowodowana żadnym impulsem ani nie była poprzedzona wcześniejszym planowaniem. Zdarzało się, że osoby były pod wpływem alkoholu lub narkotyków, i nie pamiętają żadnych motywów skłaniających je do wykonania tatuażu (Wohlrab i in., 2007).

Dziuban (2013) zwraca uwagę na zarządzanie emocjami w sposób specyficzny u osób, które są wytatuowane. Poruszona przez badaczkę możliwość regulacji afektu oraz nastroju za pomocą tatuaży miała na celu ich podwyższenie, nadanie im dodatniego ładunku. Badaczka zakłada, że dla osób wytatuowanych emocje były wyznacznikami tożsamości i stanowiły uzasadnienie dla motywu wykonania tatuażu. Proces tatuowania oraz gojenia się stanowił swoistą transformację takiej osoby, wpływając na bardziej pozytywne postrzeganie siebie. Takie działanie mogło również świadczyć o chęci uzyskania aprobaty społecznej lub przychylnych ocen innych. Określiła więc kilka motywów tatuowania ciała (Dziuban, 2013): „wytrzymałość fizyczna” – tworząca poczucie siły i mocy u osób po ciężkim i bolesnym zabiegu tatuowania, który potwierdza swoiste przekonanie o swojej wytrzymałości i sile, wpływając na pozytywny nastrój; „osobiste narracje”, w których jednostki mające trudność w wyrażaniu emocji mogły je uzewnętrznić w postaci tatuażu; „estetyzacja ciała” polegająca na monitorowaniu i kontrolowaniu swojego wyglądu, co ma na celu zapewnienie bezpieczeństwa i spójności Ja. Można przyjąć, że tatuowanie ciała może mieć związek ze społecznym aspektem wzmacniania i podwyższania samooceny, dzięki pozytywnemu postrzeganiu przez innych.

Literatura przedmiotu (Dyga, 2018; Oleś, 2003) podaje, że struktura Ja jest systemem najbardziej zgeneralizowanym i nadrzędnym, obejmuje osobowość, a w niektórych przypadkach jest do niej przyrównywana. Tożsamość można uznać za pewien wycinek struktury Ja, w której dochodzi do spostrzegania samego siebie, świadomej koncentracji uwagi na pewnych konkretnych własnych subiektywnie ważnych cechach (Dyga, 2018). Problematyka tatuowania ciała wiąże się z koncepcją rozróżnienia struktury Ja oraz tożsamości. Odnosząc się do zjawiska tatuowania, związanych z nim motywów ujętych w badaniach Wohlrab i współpracowników (2007) oraz czynników osobowościowych (Hennessy, 2011; Nowak, 2012; Swami, 2012), można wysunąć hipotezę, że u osób wytatuowanych występuje silniejsze natężenie cech centralnych oraz dyspozycyjnych, jak ekstrawersja, zwiększona agresja, impulsywność, skłonność do zachowań ryzykownych czy skłonność do zachowań stymulujących – poszukiwania wrażeń (Nowak, 2012). Pojawia się również pytanie, na ile świadome lub nieświadome są motywy tatuowania ciała, które można przyrównać

do charakterystycznych cech centralnych. Teza ta nie wyjaśnia jednak problemu związku cech indywidualnych i specyficznych z motywami tatuowania. W pewnym sensie można założyć, że tatuowanie ciała jest zachowaniem wynikającym z bardziej zauważalnej warstwy tożsamości manifestującej się konkretnymi zachowaniami. W tym sensie tożsamość można zatem określić jako pewne odrębne procesy służące jej formowaniu, integracji oraz zmianie (Dyga, 2018). Przykładowo funkcjonowanie tożsamości indywidualnej i kolektywnej pozwala zrozumieć pewne rodzaje motywów charakterystycznych dla tatuowania ciała, jak chociażby motyw „przynależności i zaangażowania” lub „osobiste narracje” będące specyficzne i charakterystyczne dla konkretnej osoby. Rozróżnienie między strukturą Ja a tożsamością jest subtelne i trudne do określenia. Poruszana problematyka związku tożsamości z motywami tatuowania ciała została opisana w literaturze przedmiotu (Dziuban, 2013; Klonowska i in., 2017; Kluczyńska, 2016) w kontekście zarówno teorii społecznego interakcjonizmu, jak i pewnych aspektów indywidualnych.

Istotne znaczenie ma również ujęcie struktury Ja i jej czterech charakterystycznych motywów. Pierwszym z nich jest motyw autowaloryzacji nawiązujący do obrony oraz podtrzymywania pozytywnego myślenia o sobie. Może to oznaczać, że osoby decydujące się na tatuaż posiadają silną potrzebę zmiany własnego wyglądu poprzez umieszczanie na swoim ciele znaków graficznych, co może dawać im poczucie bycia wyjątkowym w wyższym stopniu od osób bez tatuażu lub nawet od wszystkich innych ludzi (CBOS, 2017; Swami, 2011, 2012; Tiggemann i Golder, 2006). Wywoływać to może efekt „bycia lepszym niż przeciętnie” – gdzie człowiek ocenia siebie jako pod każdym względem lepszego od innych (Wojciszke, 2004). Kolejnym motywem związanym ze strukturą Ja jest autoweryfikacja, która oznacza dążenie do zgodności z pewnymi już istniejącymi przekonaniem na temat siebie, a otrzymywanymi nowymi informacjami na własny temat. W tym ujęciu można wnioskować, że osoby po wykonaniu tatuażu otrzymują pewne informacje zwrotne będące bardziej lub mniej zgodne z Ja. Dzięki otrzymywaniu pozytywnych wzmocnień, przykładowo pozytywnej opinii innych osób na temat ich tatuażu, czyli poprawy wyglądu zewnętrznego, może powodować lepsze ich potwierdzenie, akceptowanie oraz zapamiętywanie ponieważ są zgodne z Ja. W efekcie może to prowadzić do wzrostu samooceny (Swami, 2011). Oznacza to podtrzymanie spójności Ja. Informacje niezgodne z Ja mogą natomiast powodować niższą ich akceptację w zależności zarówno od kontekstu emocjonalnego lub poznawczego, jak i zasobów psychologicznych jednostki, dzięki którym dana osoba w adaptacyjny lub dezadaptacyjny sposób radzi sobie z negatywnymi opiniami. Z badań Swami (2011) wynika, że nastąpił spadek zadowolenia z posiadania tatuażu po trzech tygodniach od jego wykonania. Może to oznaczać, iż osoby spotkały się z negatywnym odbiorem tatuażu i dezaprobatą środowiska, co mogło mieć związek z gorszą akceptacją informacji negatywnych na swój temat.

Samopoznanie jest kolejnym istotnym motywem związanym z Ja. Polega na dążeniu do tego, aby wiedza znajdująca się w Ja była prawdziwa. Osoby pragną uzyskać informacje na własny temat, nawet jeżeli nie miałyby one być pozytywne. W myśl tych założeń można wnioskować, że osoby tatuujące się mogą postrzegać tatuaże jako kontrolowanie własnego ciała oraz jego wyglądu, w związku z czym dążą do potwierdzenia takiej informacji od innych. Częściowym potwierdzeniem tej tezy są badania przeprowadzone przez CBOS (2017), które ujawniają pozytywne postrzeganie zjawiska tatuażu przez osoby niewytatuowane w przedziale wiekowym pomiędzy 18. a 44. rokiem życia. Mniej pozytywne postrzeganie tatuowania ciała wykazują natomiast osoby w przedziale wiekowym pomiędzy 45. a 65. rokiem życia. Należy więc przypuszczać, że osoby tatuujące się mogą uzyskać pozytywną aprobatę tatuażu od ludzi młodszych, a tym samym informacje bardziej zgodne z ich Ja niż od osób starszych. Dotyczy to jednakże głównie aspektu społecznego. Jak dowodzą badania Dziuban (2013), tatuaże są nasycone przez ludzi ich osobistymi, indywidualnymi znaczeniami, które są ważne tylko dla tych osób, choć dotyczą one bardziej wyrażania tożsamości niż określania struktury Ja. Należy również uwzględnić wzrost procesu indywidualizacji populacji Polski (Dziuban, 2013), co może wskazywać na zmniejszenie ważności uzyskiwania informacji zwrotnych od środowiska zewnętrznego.

Ostatnim motywem odnoszącym się do Ja jest samonaprawa, czyli dążenie do tego, aby Ja było prawdziwie dobre. Może to oznaczać, iż osoby chcące się wytatuować oraz te z tatuażami posiadają pewne poczucie nieadekwatności, co pobudza do poszukiwania informacji, która może spowodować zmianę siebie, czyli zmianę obrazu siebie lub w większym stopniu poznania siebie, własnego ciała i jego możliwości. Sam akt tatuażu, wykonanie znaku graficznego na skórze, może mieć zatem związek z poszukiwaniem oraz uzyskiwaniem informacji o sobie. Ostatnim motywem związanym z Ja jest szerokie spektrum interpretacyjne zarazem dla aspektów społeczno-kulturowych, w których osoba może próbować odnaleźć swoją pozycję w hierarchii społecznej poprzez potwierdzenie takiej zgodności jak przynależność grupowa, zaznaczając ciało symbolami (Klonowska i in., 2017), jak i nawet psychopatologii i związanej z nią zaburzeniami psychicznymi, samookaleczaniem lub zachowaniami nieakceptowanymi społecznie (Wojciszke, 2004; Cardasis i in., 2008; Khosla i in., 2010; Nowak, 2012).

Osobowość a zjawisko tatuowania ciała

W literaturze przedmiotu wymienia się zmienne osobowościowe wiążące się ze zjawiskiem tatuowania ciała. Należą do nich ekstrawersja, impulsywność, skłonność do ryzykownych zachowań, a także poszukiwanie wrażeń (Hennessy, 2011). Hennessy (2011) podkreślając rolę

ekstrawersji w tatuowaniu ciała, odwołuje się do teorii stymulacji, wyjaśniając, że osoby tatuują ciało, aby zaspokoić swoją zwiększoną potrzebę stymulacji. Takie rozumienie problemu wynika z badań Copesa i Forsytha (1993) i Sami (2012), którzy wykazali wysoki poziom ekstrawersji u osób wytatuowanych w porównaniu do osób bez tatuażu. Hennessy (2011) twierdzi również, że osoby tatuujące się przejawiają zachowania impulsywne. Przykładowo Manuel i Sheehan (2007) zaobserwowali wysoki poziom impulsywności i jednocześnie autonomii wśród ankietowanych wytatuowanych kobiet. W innych badaniach z kolei ujawniono związek skłonność do podejmowania ryzyka z wykonywaniem różnych modyfikacji ciała (Hennessy, 2011). Stwierdzono również, że osoby modyfikujące ciało są bardziej skłonne do: zadawania bólu drugiej osobie w kontekście seksualnym, uzależnienia od narkotyków, zaburzenia odżywiania oraz do zachowań suicydalnych (Hennessy, 2011). Należy jednak pamiętać, że nie odnosi się to do całości grupy osób wytatuowanych.

Istotnym czynnikiem osobowościowym, powiązaniem z tatuowaniem ciała jest potrzeba poczucia wyjątkowości (Hennessy, 2011). Dowodzą tego Tate i Shelton (2008), których badania wykazało, że ankietowani wytatuowani studenci charakteryzowali się wyższą potrzebą poczucia wyjątkowości, niższą ugodowością oraz sumiennością w porównaniu z osobami bez tatuażu. Dodatkowo wyniki badań Tiggemann i Golder (2006) również potwierdzają te doniesienia. Badaczki ujawniły podwyższone natężenie potrzeby poczucia wyjątkowości. Podobną zależność uzyskał również Swami (2011, 2012) wskazując u osób z tatuażem na istotnie statystyczną wyższą potrzebę poczucia wyjątkowości i wyglądu wyróżniająco w porównaniu do osób bez tatuażu.

Odnosząc się do problematyki związków czynników osobowościowych z tatuowaniem ciała, warto zwrócić uwagę na samoocenę, która odgrywa ważną rolę w zrozumieniu tego zjawiska (Fecenc, 2016; Wojciszke, 2004). W badaniach podłużnych osób wytatuowanych (Swami, 2011) zmierzono natężenie motywów tatuowania się oraz globalny poziom samooceny za pomocą Rosenberg's Self Esteem Scale – SES. Badanie zostało przeprowadzone w trzech etapach – przed zrobieniem tatuażu, zaraz po zrobieniu tatuażu oraz trzy tygodnie później. Wyniki badań wykazały, że średni poziom samooceny globalnej zarówno u mężczyzn, jak i kobiet po okresie trzech tygodni był wyższy w porównaniu do poziomu sprzed wykonania tatuażu (Swami, 2011). Podobne wyniki badacz (Swami, 2012) uzyskał w innych badaniach, ujawniając że osoby wytatuowane posiadały istotnie statystycznie wyższy średni poziom samooceny ogólnej w porównaniu do osób bez tatuażu. Ciekawostką okazał się fakt, że osłabienie efektu podwyższenia samooceny za pomocą tatuażu, wynikało z wierzeń religijnych oraz wzrastających wskaźników rozpowszechnienia tatuaży. Potwierdzają to również badania przeprowadzone przez CBOS (2017), w których wykazano, że im

częściej respondenci deklarowali praktyki religijne, tym bardziej negatywny był stosunek do posiadania tatuażu.

Tatuowanie ciała a psychopatologia

Związek tatuowania ciała i psychopatologii okazuje się zagadnieniem wartym uwagi i dalszych badań, gdyż sposób, w jaki określa się patologiczny lub niepatologiczny charakter tatuowania ciała jest zróżnicowany i niejednoznaczny. Jak pisze Nowak (2012), samookaleczanie, a w taki sposób często postrzega się tatuowanie, jest sprzeczne z troską o siebie. Rozumienie ochrony czy okaleczania ciała może być jednak różne, głównie ze względu na poglądy danej osoby, celu takiego zachowania czy znaczenia społeczno-kulturowego. Prawidłowa troska o siebie manifestuje się w pewnych społecznie akceptowanych zachowaniach, które są przyporządkowane do danych norm społecznych. Nowak (2012) w swojej pracy wysuwa hipotezę, że może istnieć pewien „normalny wariant” zachowania autopunitywnego, którego przykładem mogą być operacje plastyczne lub tatuowanie ciała. Favazza (1989) dokonuje podziału uszkodzenia ciała na: samouszkodzenia „normalne” zakorzenione w kulturach, w których tatuaż ma znaczenie religijne i/lub oznacza pozycję w hierarchii w danej grupie społecznej (Klonowska i in., 2017), dewiacyjne, patologiczne, które pozbawione są istotnie społecznej rytualizacji. Twierdzi on, że granice pomiędzy „normalnym” a patologicznym uszkodzeniem ciała jest niejasny i przyjmuje formę kontinuum (Favazza, 1989). Nasuwa to wniosek, że trudno uznać każdą osobę posiadającą tatuaż za mającą problemy natury psychicznej, zwłaszcza w sytuacji, gdy tatuaż staje się coraz bardziej powszechny (CBOS, 2017). Wraz z rozpowszechnianiem zjawiska tatuowania ciała pojawia się również problem jego stereotypizacji oraz nadmiernego patologizowania (Skrzypek i Skrzypek, 2017).

Kontekst patologiczny tatuowania ciała pojawia się zwykle w związku z osobami mającymi skłonności do nadużywania alkoholu lub/i narkotyków bądź przebywającymi w więzieniu. Osoby te przejawiają również zachowania szkodliwe i ryzykowne, jak na przykład prowadzenie samochodu pod wpływem alkoholu (Braithwaite i in., 2001; Brooks i in., 2003; Stephens, 2003). Ponadto częstość występowania tatuaży wśród więźniów jest niemal 3–5 razy większe niż w populacji ogólnej (Hellard i in., 2007).

Na gruncie polskim Dziuban (2013) analizowała zjawisko tatuowania ciała w grupie więźniów i żołnierzy. Zauważyła, że u osób będących pod ścisłą, restrykcyjną i normalizującą kontrolą, przykładowo w zakładach penitencjarnych, widoczne są symptomy dążenia do przejęcia kontroli nad swoim ciałem poprzez tatuowanie się. Według badaczki taka praktyka daje możliwość

przewyciężenia poczucia bycia kontrolowanym i nadzorowanym w symboliczny sposób, co jest związane z motywacją oporu wobec danych instytucji lub poczucia wolności.

Analizując zjawisko tatuowania ciała wśród osób z zaburzeniami psychicznymi, wymienia się kilka czynników mogących mieć związek z podjęciem decyzji o wykonaniu tatuażu. Należą do nich: zaniedbywanie w dzieciństwie, przebywanie w domach dziecka, występowanie zaburzeń osobowości borderline, samookaleczenia, dystres czy aleksytymia (D'Ambrosio i in., 2013). Khosla i współpracownicy (2010) opisywali rozpowszechnienie tatuażu wśród osób z zaburzeniami psychicznymi. Okazało się ono większe w stosunku do populacji ogólnej i wyniosło od 15% do 39%, z czego 16% osób posiadających tatuaż stanowiło grupę osób hospitalizowanych w szpitalu psychiatrycznym z powodu zaburzeń osobowości (57%) i schizofrenii (10%). Wykazano również na podstawie próby 938 badanych osób, że częstość występowania tatuaży wśród kobiet wynosiła 5% i była rzadsza niż w przypadku mężczyzn (Khosla i in., 2010). Ciekawe wyniki otrzymali również Cardasis i współpracownicy (2008), którzy odnotowali, że u 30,5% pacjentów szpitala psychiatrycznego posiadających tatuaż częściej diagnozowano antyspołeczne zaburzenie osobowości niż u osób bez tatuażu – 16,7%. Ponadto u 27,8% pacjentów z tatuażami i jednocześnie z rozpoznaniem antyspołecznych zaburzeń osobowości potwierdzono skłonności samobójcze. U osób bez diagnozy zaburzeń osobowości antyspołecznej natomiast skłonności suicydalne ujawniało tylko 19,4% badanych.

Podsumowanie

Psychologiczna problematyka tatuowania ciała poruszona w niniejszej pracy nie wyczerpuje tematu, jednakże zarysowuje pewne najważniejsze aspekty związane z tym zjawiskiem. Szeroki zakres rozumienia oraz interpretowania zjawiska tatuowania ciała został opisany w literaturze przedmiotu jako posiadający silne i nierozzerwalne związki z tożsamością człowieka (Dziuban, 2013; Kluczyńska, 2016). Przedmiotem rozważań niniejszej pracy było ukazanie problemów psychologicznych związanych z tatuowaniem ciała w kontekście historycznym, społeczno-kulturowym (Klonowska i in., 2017), struktury Ja będącej nadrzędną kategorią nad tożsamością (Dyga, 2018) czy psychopatologicznym (Cardasis, i in., 2008; Khosla i in. 2010; Nowak, 2010; Przybyliński, 2011). Tożsamość stanowi pewien szczegółowy fragment Ja (Dyga, 2018; Nowak, 2012; Suchańska, 2013). Analiza głównych motywów tatuowania została ujęta w kontekście tożsamości opartej na ciągłości, odrębności od innych, przynależności, skuteczności (przykładowo wytrzymałości fizycznej), poczucia własnej wartości czy poczucia ciągłości i sensowności własnych działań, czego potwierdzeniem mogą być występujące motywy tatuowania ciała (Wohlrab i in.,

2007). Koncepcja Ja jako nadrzędna struktura odnosi się do pewnych głównych motywów funkcjonowania indywidualnego oraz społecznego. Na podstawie analizy literatury przedmiotu można postawić hipotezę, że struktura Ja oraz cztery jej główne motywy stanowią najbardziej podstawowe i zgeneralizowane źródło występowania zjawiska tatuowania ciała.

Bibliografia

- Atkinson, M. (2002). Pretty in ink. Conformity, resistance, and negotiation in women's tattooing. *Sex Roles*, 47, 219–235.
- Braithwaite, R., Robillard, A., Woodring, T., Stephens, T., Arriola, K.J. (2001). Tattooing and body piercing among adolescent detainees. Relationship to alcohol and other drug use. *Journal of Substance Abuse*, 13, 5–16.
- Brooks, T.L., Woods, E.R., Knight, J.R., Shrier, L.A. (2003). Body modification and substance use in adolescents. Is there a link? *Journal of Adolescence Health*, 32, 44–49.
- Cardasis, W., Huth-Bocks, A., Silk, K.R. (2008). Tattoos and antisocial personality disorder. *Personality and Mental Health*, 2, 171–182.
- Copes, J.H., Forsyth, C.J. (1993). The tattoo. A social psychological explanation. *International Review of Modern Sociology*, 23, 83–89.
- Cybulska, A. (2017). Moda na tatuaże. *Centrum Badania Opinii Społecznej*, 113, 1–16.
- D'Ambrosio, A., Casillo, N., Martini, V. (2013) Piercings and tattoos. Psychopathological aspects. *Activitas Nervosa Superior Rediviva*, 55, 143–148.
- Delazar, M.E. (2005). *The relationship between self-esteem, objectified body consciousness, personality traits and body modification. An exploratory study* (praca nieopublikowana).
- Dziuban, A. (2013). *Gry z tożsamością*. Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Dyga, K. (2018). Self i tożsamość. Próba określenia znaczeń oraz wzajemnych związków między pojęciami. *Polskie Forum Psychologiczne*, 23, 413–429.
- Favazza, A. (1989). Why patient mutilate themselves. *Hospital & Community Psychiatry*, 40, 137–145.
- Fecenc, D. (2016). *Wielowymiarowy kwestionariusz samooceny MSEI*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Hellard, M.E., Aitken, C.K., Hocking, J.S. (2007) Tattooing in prisons – not such a pretty picture. *American Journal of Infection Control*, 35, 477–480.
- Hennessy, D. (2011). *Ankhs and anchors. Tattoo as an expression of identity – exploring motivation and meaning*. University of Wollongong.
- Kazandjieva, J., Tsankov, N. (2007). Tattoos. Dermatological complications. *Clinics in Dermatology*, 25, 375–382.
- Khosla, V., Joseph, V., Gordon, H. (2010). Tatuaże. Jakie jest ich znaczenie? *Psychiatria po Dyplomie*, 8, 281–287.
- Klonowska, J., Wiciński, M., Żak, J., Wołkowiecki, M. (2017). Historyczne i współczesne społeczno-kulturowe funkcje tatuażu. *Kosmetologia Estetyczna*, 6, 513–520.
- Kluczyńska, U. (2016). *Ciało jako obszar refleksji naukowej i jako projekt*. Poznań: Uniwersytet Medyczny im. Karola Marcinkowskiego.

- Kluger, N. (2015). Epidemiology of Tattoos in Industrialized Countries. *Current Problems in Dermatology*. Helsinki: University of Helsinki and Helsinki University Central Hospital.
- Koziel, S., Kretschmer, W., Pawłowski, B. (2010). Tattoo and piercing as signals of biological quality. *Evolution and Human Behavior*, 31, 187–192.
- Manuel, L., Retzlaff, P.D. (2002). Psychopathology and tattooing among prisoners. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 46, 522–531.
- Nowak, R. (2012). Psychologiczne aspekty tatuowania się. *Roczniki Psychologiczne*, 15, 87–104.
- Oleś, P.K. (2003). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.
- Pajor, A., Broniarczyk-Dyła, G., Świtalska, J. (2015). Satysfakcja z życia, poczucie własnej wartości oraz ocena zdrowia psychicznego u osób z tatuażem lub piercingiem. *Psychiatria Polska*, 49, 559–573.
- Pietrzak, L. (2013). *Tatuaż jako sztuka wizualna*. Poznań: Wyższa Szkoła Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa.
- Przybyliński, S. (2011). Heterogeniczny wizerunek izolowanego świata kreślony więziennymi tatuażami. *Resocjalizacja Polska*, 2, 145–158.
- Radziwillowicz, W. (2020). Autoagresja – samobójstwa i samookaleczenia. W: I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, A.R. Borkowska, I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, A. R. Borkowska (red.), *Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży* (ss. 557–568). Warszawa: PWN.
- Skrzypek, D.M., Skrzypek, E. (2017). Psychoterapeutyczne funkcje tatuażu. *Kosmetologia Kosmetyczna*, 6, 509–512.
- Snopek, M. (2012). *Izolacja Penitencjarna z perspektywy pejoratywnej i melioratywnej*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Stephens, M.B. (2003). Behavioral Risks associated with tattooing. *Family Medicine*, 35, 52–54.
- Suchańska, A. (2013). Złożoność koncepcji siebie a poczucie tożsamości. *Roczniki Psychologiczne*, 16, 199–215.
- Swami, V. (2011). Marked for life? A prospective study of tattoos on appearance anxiety and dissatisfaction, perceptions of uniqueness, and self-esteem. *Body Image*, 8, 237–244.
- Swami, V. (2012). Personality differences between tattooed and non-tattooed individuals. *Psychological Reports. Mental & Physical Health*, 111, 97-106.
- Tate, J.C., Schelton, B.L. (2008). Personality correlates of tattooing and body piercing in a college sample. The kids are alright. *Personality and Individual Differences*, 45, 281–285.
- Tiggemann, M., Golder, F. (2006). Tattooing. An expression of uniqueness in the appearance domain. *Body Image*, 3, 309–315.
- Turner, B.S. (1999). The Possibility of Primitiveness. Towards a Sociology of Body Marks in Cool Societies. *Body & Society*, 5, 39–50.
- Wohlrab, S., Stahl, J., Kappler, P. (2007). Modifying the body. Motivations for getting tattooed and pierced. *Science Direct*, 4, 87–95.
- Wojciszke, B. (2004). *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*. Warszawa: Scholar.

Psychological problems of the phenomenon of body tattooing

Summary

The psychological issues of body tattooing discussed in this paper do not exhaust the topic, however, it outlines some of the most important aspects related to this phenomenon. A wide range of understanding and interpreting the phenomenon of body tattooing has been described in the literature as having strong and inseparable connections with human identity. The aim of this study was to review the literature on the subject concerning the issue of body tattooing. First, the issues introducing the topic of the chapter are presented. Then, the historical context of body tattooing, the motives of body tattooing, the relationship of personality with body tattooing and the psychopathological context of body tattooing are described. The final part of the work focuses on the presentation of current psychological problems related to the issue of body tattooing, which may become an inspiration for further research.

Keywords

tattoo, body tattooing, personality, body tattoo motives

PSYCHOLOGIA
JAKO NAUKA
O ZACHOWANIU

Marta Kowal

Uniwersytet Wrocławski
Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych
Instytut Psychologii
ORCID: 0000-0001-9050-1471

Agata Groyecka-Bernard

Uniwersytet Wrocławski
Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych
Instytut Psychologii
ORCID: 0000-0002-1932-4828

Michał Białek

Uniwersytet Wrocławski
Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych
Instytut Psychologii
ORCID: 0000-0002-5062-5733

Nauki behawioralne nie pozwolą polecieć w kosmos, ale i tak są przydatne

Streszczenie

W jednej ze swoich ostatnich prac Ijzerman i jego współpracownicy kwestionują rzetelność wiedzy oferowanej przez nauki społeczne i behawioralne. Przekonują oni, że decydenci podczas podejmowania ważnych decyzji nie powinni kierować się przesłankami dostarczanymi przez te nauki. Autorzy odwołują się przy tym do klasyfikacji Poziomów Gotowości Dowodowej stosowanej w NASA i zauważają, że gdyby analogiczną klasyfikację zastosować w naukach społecznych, większość badań plasowałaby się na najniższym poziomie drabiny rzetelności naukowej. Nauki społeczne i behawioralne zmagają się z wieloma problemami, lecz mimo to mają one wiele do zaoferowania, zarówno na poziomie indywidualnym, jak i społecznym. W przeciwieństwie do budowy rakiet, które mogą, lecz nie muszą zostać wystrzelone w kosmos, niektóre interwencje behawioralne, szczególnie w czasie kryzysu, muszą być (i będą)

natychmiastowo wdrożone, więc lepiej, by opierały się one na dowodach naukowych niż na wiedzy potocznej, dowodach anegdotycznych czy intuicji.

Słowa kluczowe

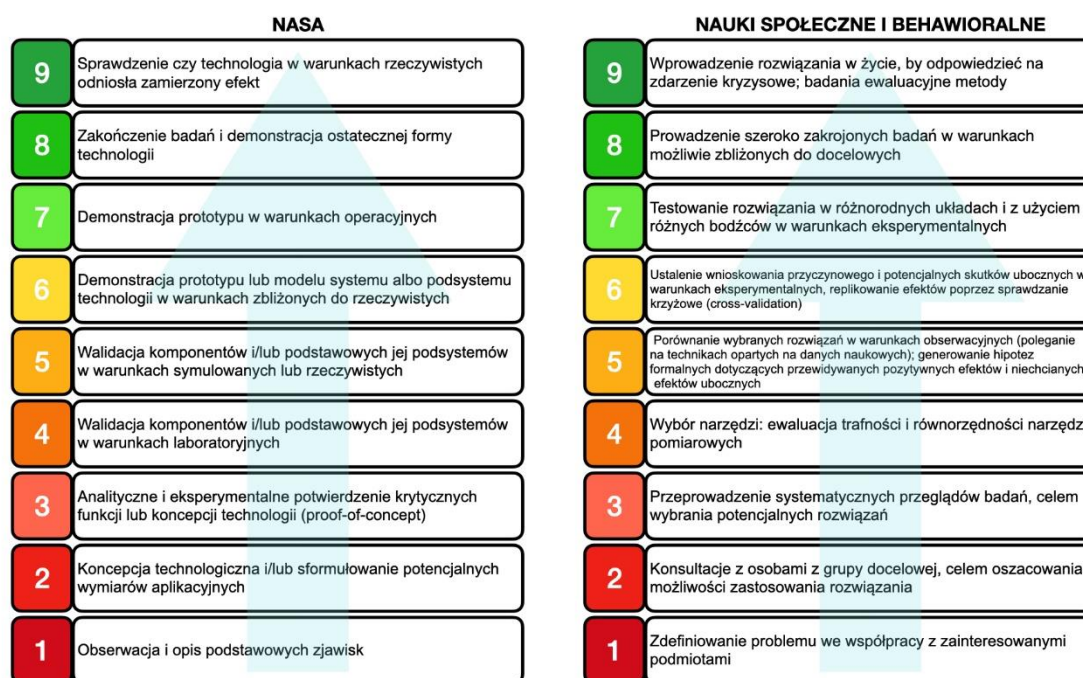
nauki behawioralne, nauki społeczne, interwencje kryzysowe, Poziomy Gotowości Dowodowej, dowody naukowe

Wstęp

Jaka jest praktyczna wartość nauki tworzonej w ośrodkach badawczych i kampusach akademickich? Czy dla praktyków, polityków i działaczy społecznych nauka akademicka stanowi realną wartość przy podejmowaniu decyzji? Pytania te są zasadne, gdyż politycy dość często wydają się podejmować swoje decyzje bez konsultacji ze światem naukowym. Pytania te, szczególnie w kontekście pandemii SARS CoV-2, postawił sobie zespół ponad setki naukowców pod kierownictwem Jaya Van Bavela (2020). Wynikiem ich pracy jest artykuł opublikowany w jednym z najbardziej prestiżowych czasopism naukowych na świecie, „Nature Human Behavior”. Badacze argumentują w nim, że nauki behawioralne odpowiadają na realne problemy świata i oferują skuteczne sposoby ich rozwiązania. Analizując postępy w badaniach na temat przywództwa, zachęcają oni osoby odpowiedzialne za komunikację społeczną do podkreślania wspólnotowości zamiast odpowiedzialności jednostki za wspólne dobro. Badacze proponują, aby politycy szukali wsparcia u osób obdarzonych autorytetem u różnych grup społecznych, na przykład autorytetów religijnych czy aktywistów lokalnych. Sugerują też, by podkreślać wartość współpracy oraz nagłaśniać przykłady podejmowanych wspólnych działań w celu zwalczania pandemii, zaznaczając, że współpraca ta odbywa się ponad podziałami partyjnymi, religijnymi czy etnicznymi.

Nie wszyscy naukowcy przychylają się jednak do poglądu, zgodnie z którym dorobek nauk behawioralnych i społecznych jest wystarczający, by w oparciu o niej walczyć z kryzysem. Przeciwnych argumentów dostarcza artykuł-odpowiedź opublikowany pół roku później w tym samym czasopiśmie przez zespół kierowany przez Hansa IJzermana (2020). IJzerman i współpracownicy obnażają w nim dramatycznie niski poziom siły dowodowej nauk behawioralnych. W tym celu posilkują się Poziomami Gotowości Dowodowej (*Evidence Readiness Levels*, ERL), opracowanymi na potrzeby NASA (Rysunek 1), których zadaniem jest wyznaczenie etapu gotowości do wdrożenia danego wynalazku technologicznego.

Rysunek 1. Poziomy Gotowości Dowodowej stosowane w NASA oraz ich potencjalne odpowiedniki w naukach społecznych i behawioralnych



Źródło: Ijzermanem i in. 2021.

Na podstawie powyższego rysunku widać, że droga od odkrycia i opisu zjawiska do jego bezpiecznego wprowadzenia jest długa i wymaga wielu pośrednich etapów, takich jak replikacja w warunkach laboratoryjnych i testowanie w warunkach naturalnych. Zespół Ijzermana stworzył też inspirowany tą koncepcją zestaw poziomów gotowości nauk behawioralnych do aplikacji w warunkach naturalnych. Autorzy tego zestawienia twierdzą, że gdyby oceniać gotowość nauk behawioralnych do wprowadzania ich w życie wedle zaproponowanego schematu, nie przekroczyłaby ona najczęściej etapu 1, o masowej walidacji rozwiązań na realnej populacji nie wspominając. A zatem dowody zebrane przez psychologów, socjologów czy ekonomistów behawioralnych należy traktować z dużą dozą rezerwy, raczej jako anegdoty i sugestie pewnych opcji, a nie jako rzetelne narzędzia dostępne dla praktyków.

W zasadzie zgadzamy się z diagnozą Ijzermana – rzetelność wiedzy z nauk behawioralnych jest daleka do tej opracowywanej na potrzeby NASA. Uważamy jednak, że to porównanie nauk o zachowaniu do nauk ścisłych jest nieadekwatne i mylące. Różnice między tymi dwiema dziedzinami nauki są olbrzymie, a ich zestawianie ze sobą skazuje nauki behawioralne na porażkę, tuszując tym samym jej potencjał do neutralizowania lub profilaktyki szkód wyrządzanych przez kryzysy, takie jak na przykład pandemia koronawirusa. Podejmujemy zatem próbę odpowiedzi na argumenty

Ijzermana i jego współpracowników, broniąc tym samym poglądu, zgodnie z którym należy i powinno się brać pod uwagę dorobek nauk społecznych i behawioralnych w szukaniu wyjścia z kryzysu.

Po pierwsze, wystrzelenie rakiety na orbitę wymaga idealnie skalkulowanych procedur, by osiągnąć precyzyjnie określony cel. Rakieta musi być, między innymi, doskonale skonstruowana, wyniesiona na orbitę z określoną prędkością i pod właściwym kątem, słowem – wymaga ogromnej precyzji i nie pozwala na błąd. Interwencje behawioralne dotyczą zaś realizacji mniej precyzyjnych celów, takich jak na przykład noszenie maseczek ochronnych. W takim przypadku jakikolwiek, choćby mały, efekt jest już uznawany za sukces. Rozpowszechnienie oddziaływań zwiększających popularność noszenia maseczek musi zatem mieć jedynie efekt niezerowy, by uznać je za skuteczne. Wyniesienie rakiety na orbitę ma efekt zero-jedynkowy: albo się całkowicie powiedzie, albo poniesie fiasko. Wyniki interwencji psychologicznych dla odmiany mają całe spektrum rezultatów, od całkowicie szkodliwych do całkowicie pozytywnych, ze wszystkimi stadiami pośrednimi. Suboptymalne rozwiązania zapewne spowodują, że rakieta ulegnie katastrofie, lecz w przypadku interwencji behawioralnych mogą prowadzić do umiarkowanych sukcesów, na przykład jedynie część niezaszczepionych ludzi, a nie wszyscy, zacznie przyjmować szczepionkę przeciw COVID-19, co, z punktu widzenia ogólnego dobra społecznego, będzie już sukcesem.

Kolejną różnicą pomiędzy projektami NASA a interwencjami behawioralnymi jest ich umiejscowienie w czasie. Wyniesienie rakiety na orbitę można odkładać w czasie tak długo, aż zostanie opracowana metoda praktycznie gwarantująca sukces. Dla odmiany, poinformowanie społeczeństwa o wybuchu pandemii oraz zastosowania strategii działania w odpowiedzi na ten kryzys nie można odłożyć w czasie do momentu opracowania idealnej metody, która zmaksymalizuje chęć aktywnego przeciwdziałania jej przez odbiorców komunikatu. Informację tę należy podać natychmiast, stosując się do zaleceń powstałych na podstawie najlepszych, dostępnych w danej chwili dowodów. W przeciwnym razie informacje te rozprzestrzenia się samoczynnie w formie, nad którą rządzący nie będą mieli żadnej kontroli.

Wróćmy do wspomnianego problemu szczepionki: musi ona być wytworzona przy zachowaniu najwyższych standardów. Ponadto musi działać skutecznie dla większości pacjentów oraz nie powodować znaczących skutków ubocznych. Każda szczepionka niespełniająca tych wymogów nie powinna zostać dopuszczona do użytku. To jest poziom dowodu, jakiego oczekuje NASA przy swoich wdrożeniach i jaki starają się narzucić naukom behawioralnym członkowie zespołu Ijzermana. Pewne opóźnienia w realizacji tak ambitnego celu zostaną z dużym prawdopodobieństwem przez społeczeństwo „przeczekane” – ludzie nie zaczną przecież wstrzykiwać sobie losowych produktów z nadzieją, że pomoże im to uodpornić się na COVID-19.

Zgola odmienna sytuacja dotyczy interwencji behawioralnych. Po opracowaniu szczepionek należy wprowadzić interwencje behawioralne maksymalizujące ich przyjmowanie przez społeczeństwo. Mogą one być obowiązkowe, mogą być dostępne dla chętnych, a mogą być stosowane w wersji „wypisz się” (ang. *opt-out*), czyli podane ludziom o ile aktywnie nie zrezygnują z ich przyjęcia. Niezależnie jaka z opcji zostanie wybrana, rząd nie ma czasu na testowanie najlepszej formy promocji szczepień – musi on działać natychmiast, wybierając najlepiej rokująca strategię. Poza interwencjami odgórnymi, równoległe różne środowiska i stowarzyszenia poczuwające się do tego zaczną stosować strategie oddolne, także nie czekając aż naukowcy uzgodnią, która strategia jednoznacznie wybija się nad inne skutecznością. Nie oznacza to naturalnie, że rząd czy oddolnie działające organizacje powinny opierać działania na powierzchownej analizie tematu i nie powinny próbować poszukiwać strategii optymalnej. Znalezienie *idealnej* może być poza zasięgiem ich możliwości, szczególnie w sytuacji dynamicznego rozwoju sytuacji kryzysowej. O takiej sytuacji, w naszym odczuciu, pisze zespół van Bavela (2020) – o sytuacji wymagającej natychmiastowego działania. I to w tym kontekście niedoskonała nawet wiedza, jaką oferują nauki behawioralne, może być kluczowa. To właśnie w takiej sytuacji kryzysowej oczekiwania zespołu IJzermana wydają się niedostosowane do realiów dynamicznego świata.

Interwencje mogą nie działać, ale raczej nie zaszkodzą

W wielu przypadkach nauka o zachowaniu dostarcza stosunkowo niepewnej wiedzy na temat zjawisk, a nierzadko środowisko naukowe wewnątrznie spiera się o to, czy dany fenomen faktycznie istnieje (Camerer i in., 2016; Open Science Collaboration, 2015; Ioannidis, 2005). Zdarza się, że opisywane efekty dają się obserwować i są replikowane jedynie w pewnych specyficznych i ściśle określonych warunkach i nie generalizują się na inne konteksty, mimo że teorie je wyjaśniające takich kwantyfikacji już nie zawierają (Yarkoni, 2019). Ponadto efekty, które obserwujemy, są obarczone wieloma błędami, między innymi spowodowanymi selektywnym publikowaniem czy wątpliwymi praktykami badawczymi, a co za tym idzie – w wielu przypadkach rzeczywiste wielkości efektów mogą być jeszcze niższe niż jest to raportowane w publikacjach naukowych (Ioannidis, 2008).

Wszystkie te czynniki powodują, że budowanie teorii naukowych, mających na celu wyjaśnianie ludzkiego zachowania, a także opieranie na nich późniejszych interwencji, jest jeszcze większym wyzwaniem (Oberauer i Lewandowsky, 2019). IJzerman i jego współpracownicy zdają się sugerować, że problemy te czynią bezpośrednie zastosowanie ustaleń psychologicznych w

praktyce niemożliwym. W istocie wykorzystanie niepopartych danymi pomysłów w projektowaniu interwencji na dużą skalę wydaje się (prawdopodobnie słusznie) niebezpieczne.

Ograniczeniem takiego rozumowania jest jednak zastosowany w nim niewłaściwy punkt odniesienia. Oceniając zasadność czy skuteczność konkretnej interwencji, powinniśmy zastanowić się nie tylko nad tym, czy ona zadziała, lecz przede wszystkim nad tym, jak zadziała w porównaniu do innych alternatywnych interwencji. Innymi słowy, jeśli interwencja nie przyniosła oczekiwanych skutków, nie wypada ona szczególnie niekorzystnie w bilansie zysków i strat, jeśli wykorzystywana dotychczas interwencja była równie (nie)skuteczna.

Większość replikacji, które nie dostarczyły oryginalnych efektów, wykazuje efekty zerowe (brak istotnych efektów), a nie efekty odwrotne do tych, które zakładano. Wykazano to w pewnym zestawieniu 194 replikacji, w którym stosunek efektów operujących w przewidywanym *versus* odwrotnym kierunku wynosi 25:1 (Reinero i in., 2019). W oparciu o te dane można wnioskować, że interwencja mająca na celu redukcję rozprzestrzeniania się *fake newsów*, nawet będąc nieskuteczną, z małym prawdopodobieństwem przyczyni się do nasilenia ich ekspansji. Gołym okiem widoczne są zatem różnice między taką nieskuteczną interwencją psychologiczną a statkiem kosmicznym, który nie jest w stanie polecieć.

Wreszcie nawet w mało prawdopodobnym przypadku, w którym nie do końca zbadana, lecz jednak oparta na wiedzy naukowej interwencja odniesie skutek odwrotny do przewidywanego, alternatywą do niej będzie w wielu przypadkach interwencja oparta na intuicji, która może być co najmniej tak samo szkodliwa. Wracając do przykładu walki z *fake newsami*, można powiedzieć, że interwencja polegająca na weryfikacji faktów (*fact-checking*) może przynosić odwrotne skutki, ponieważ wiadomości, które nie zostały jeszcze oznaczone jako fałszywe (w istocie takimi będąc), mogą zyskiwać na wiarygodności (Pennycook i in., 2020). W związku z tym podejmowanie interwencji opartych nawet na niepełnych, lecz jednak dowodach naukowych, wydaje się rozsądniejszym niż opieranie ich jedynie na intuicjach.

Kluczowy z punktu widzenia naszych rozważań jest fakt, że ludzie będą kierować „psychologiczne” interwencje i działania w reakcji na kryzysy nawet jeśli wyraźnie w dyskursie publicznym wybrzmi opinia, zgodnie z którą psychologia nie jest na to gotowa. To odróżnia naukę o zachowaniu od astronautyki, a także od wakcynologii i medycyny. Bez uznania środowiska naukowego czy autorytetów mało prawdopodobne jest wypuszczenie rakiety w kosmos.

Niewątpliwie bardzo szkodliwa jest dystrybucja nieskutecznego leku lub szczepionki i wiążące się z nimi koszty zdrowotne oraz finansowe. Decydenci nie mogą zalecać środków medycznych w oparciu o swoją intuicję, bez poparcia ich opinią środowisk naukowych i lekarskich. Niestety jest to częsta praktyką w kontekście polityki społecznej.

Jeśli przynajmniej niektóre z proponowanych przez współczesną psychologię rozwiązań są trafne, wdrożenie ich spowoduje niewielką pozytywną zmianę, co na poziomie społecznym może przełożyć się na ogromne zyski. Jeśli jednak wnioski są błędne, możliwe, że nic złego się nie stanie (w porównaniu z działaniami opartymi na intuicji lub brakiem działania w ogóle).

O ile lepsza może być nauka (behawioralna)?

Kryzys szeroko rozpoznawany w psychologii (Open Science Collaboration, 2015), dotyczący głównie problemów z replikacją opublikowanych wyników, występuje również w innych dziedzinach naukowych. Przykładowo udało się z powodzeniem odtworzyć tylko 6 z 53 przełomowych badań nad rakiem (Begley i Ellis, 2012) i 6 z 18 badań eksperymentalnych prowadzonych przez czołowe czasopisma ekonomiczne (Camerer i in., 2016). Problem powtarzalności rozciąga się również na inne dziedziny, na przykład fizykę (Schroeder, 2013), medycynę (Stupple i in., 2019) czy biologię (Chan, 2008).

Można wskazać na wiele powodów takiego stanu rzeczy. Mogą one być rezultatem popełnianych przez badaczy błędów oraz systemu faworyzującego publikowanie nowatorskich i zaskakujących wyników (Shrout i Rodgers, 2018). Liczba i jakość publikacji są ważnymi elementami ewaluacji pracy badacza. Wpływają one na zatrudnienie, awans zawodowy i decyzje w sprawie przyznawania środków grantowych (Powell, 2016). Prawdopodobnie ten szereg uwarunkowań sprzyja stosowaniu wątpliwych praktyk badawczych, takich jak selektywne dobieranie analiz statystycznych czy publikowanie tylko tych badań, które się „udały”.

Tworzenie nauki to proces, a naukowcy przez większość czasu się mylą (Firestein, 2015). Wbrew pozorom jest to dobra rzecz, ponieważ bycie w błędzie w przeszłości oraz zdanie sobie z tego sprawy sugeruje, że nauka zrobiła krok w kierunku prawdy. Niemniej jednak, pomimo świadomości, że nauka prawdopodobnie myli się, dostarczając odpowiedzi na wiele pytań, uważamy, że nie powinniśmy powstrzymywać się od angażowania się w dyskurs publiczny, dopóki nie osiągniemy „ostatecznej” pewności w stosowanych interwencjach. Jeśli jednak nie będziemy polegać na nauce (nawet niedoskonałej), to luki w wiedzy naukowej zostaną prawdopodobnie zastąpione wątpliwymi pseudonaukami i teoriami spiskowymi (Kofta i in., 2020).

Jeśli nie uda nam się opracować opartej na dowodach naukowych teorii pochodzenia COVID-19, ludzie mogą zacząć generować irracjonalne wyjaśnienia i obwiniać, na przykład, technologię 5G (Destiny, 2020). Szczególnie w początkowych miesiącach po ogłoszeniu pandemii przez Światową Organizację Zdrowia (*World Health Organization*, WHO) rosnącą popularność zdobywały również teorie spiskowe dotyczące koronawirusa jako broni biologicznej stworzonej w

chińskim laboratorium. Idąc jeszcze dalej, wiele osób kwestionowało wręcz istnienie pandemii (Douglas, 2021). Konsekwencje takiego nastawienia mogą być niebezpieczne nie tylko dla osoby, która naraża się na zarażenie wirusem, lecz także dla jej najbliższego otoczenia. Przykładowo badania Bierwiaczonek i współpracowników (2020) dostarczyły dowodów na to, że osoby wierzące w spiskowe teorie rzadziej stosują się do zaleceń medycznych dotyczących, między innymi, utrzymywania dystansu społecznego.

Biorąc pod uwagę powyższe, chcemy podkreślić, że wspieramy starania naukowców o poprawę naukowego dążenia do uzyskiwania pewnej wiedzy. Uważamy, że zaproponowany przez Ijzermana i współpracowników (2020) model dla nauk społecznych i behawioralnych, wykorzystujący Poziomy Gotowości Dowodowej, zapewnia interesujący punkt odniesienia do tego, jak daleko naukowcy są od rzetelnego zrozumienia ludzkiego zachowania. Nie do końca popieramy jednak trafność diagnozy całej dziedziny przez Ijzermana i współpracowników (2020), którzy określili nauki behawioralne i społeczne jako rzadko osiągające nawet pierwszy Poziom Gotowości Dowodowej, czyli poziom podstawowy, opisujący zasady obserwowane i raportowane.

Oczywiście możemy, i wręcz powinniśmy, lepiej realizować wszelkie prawidłowości poziomu pierwszego. Możemy to osiągnąć poprzez, między innymi, docenianie badań podstawowych i replikacji, które budują solidne podstawy dla późniejszego rozwoju teorii i ich zastosowań (Zwaan i in., 2017). Powinniśmy również dążyć do międzykulturowej walidacji wyników badań behawioralnych poza dotychczas dominującymi badaniami w krajach zachodnich, demokratycznych i uprzemysłowionych na próbach, które w większości przypadków obejmowały osoby wykształcone i majątne (WEIRD – Western, Educated, Industrialized, Rich, Educated; Henrich i in., 2010). Dotyczy to także tworzenia międzynarodowych konsorcjów badawczych, takich jak Psychological Science Accelerator (Moshontz i in., 2018), zrzeszających badaczy z wielu zakątków świata, zainteresowanych wspólnym prowadzeniem badań. Wspieramy również oddolne inicjatywy, które realizują ustalone plany badawcze poprzez zapraszanie zróżnicowanych zespołów do opracowywania własnych sposobów testowania nowych hipotez (Landy i in., 2020). Wszystkie te rzeczy dzieją się właśnie teraz, co napawa nas optymizmem w stosunku do przyszłości nauk behawioralnych i społecznych.

Podsumowanie

Nauki społeczne i behawioralne są dalekie od bycia idealnymi czy bezbłędymi. Niemniej jednak wiedza, którą obecnie posiadamy, jest lepsza niż zupełny brak wiedzy. Tym samym chcemy podkreślić, że ostrożność jest, oczywiście, bardzo potrzebna, a wyciąganie wniosków na podstawie

badan korelacyjnych lub pojedynczych eksperymentów jest godne potępienia. Wierzimy jednak, że jesteśmy na dobrej drodze przyspieszania postępu w zakresie Otwartej Nauki (*Open Science*). Do dobrych praktyk badawczych należy, na przykład, kultywowanie prerejestracji (czyli rejestrowania materiałów, metod badawczych, hipotez, sposobu zbierania danych, wielkości próby oraz sposobu analizy przed przystąpieniem do ich wykonywania), publikowanie dostępnych baz danych tak, aby inni badacze mieli do nich dostęp i sami mogli weryfikować hipotezy i przeprowadzać analizy statystyczne czy współprace międzynarodowe (Vazire, 2018).

Jako naukowcy mamy moralny obowiązek nie tylko do poszukiwania nowej wiedzy, lecz także do dokładania wszelkich starań, aby oferować najlepszą i najbardziej przydatną społeczeństwu pomoc. Ani milczenie, ani ignorowanie dowodów dopóki nie osiągną one najwyższego stopnia pewności i rzetelności (ostatni, dziewiąty poziom z Poziomów Gotowości Dowodowej) nie wydają się tą „najlepszą możliwą pomocą”.

Nota autorska

Michał Bialek i Marta Kowal wnieśli równy wkład i mają wspólne pierwsze autorstwo. Kolejność została ustalona za obopólną zgodą. Przygotowanie tej pracy zostało sfinansowane ze środków Narodowego Centrum Nauki, Polska (NCN) w ramach grantu SONATA o numerze 2017/26/D/HS6/01159 przyznanego Michałowi Białkowi. Niniejszy rozdział stanowi rozszerzoną wersję bloga naukowego, opublikowanego w Nature Research Community (dostępnego pod adresem: <https://socialsciences.nature.com/posts/behavioural-science-is-not-good-enough-for-building-rockets-but-still-useful-in-crisis>).

Konflikt interesów

Autorzy nie zgłaszają żadnego konfliktu interesów.

Oświadczenie o wkładzie autorskim

MB skonceptualizował projekt, MK sporządziła pierwszą wersję rozdziału, a MB i AG-B krytycznie ją zrewidowali. AG-B stworzyła grafikę. Wszyscy autorzy uczestniczyli w tworzeniu obecnej wersji rozdziału i zaakceptowali ją.

Podziękowania

Dziękujemy Hansowi Ijzermanowi, Neilowi Lewisowi, Jayowi van Bavelowi i Gordonowi Pennycookowi za pomocne komentarze do szkicu tego rozdziału. Dziękujemy również członkom

Koła Naukowego Zięby Darwina na Uniwersytecie Wrocławskim (szczególnie moderatorowi – Michałowi Misiakowi) za owocną dyskusję przed stworzeniem niniejszego rozdziału.

Bibliografia

- Bavel, J.J. i in. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 4 (5), 460–471. DOI: 10.1038/s41562-020-0884-z.
- Begley, C.G., Ellis, L.M. (2012). Raise standards for preclinical cancer research. C. Glenn Begley and Lee M. Ellis propose how methods, publications and incentives must change if patients are to benefit. *Nature*, 483 (7391), 531–534.
- Bierwaczek, K., Kunst, J.R., Pich, O. (2020). Belief in COVID-19 conspiracy theories reduces social distancing over time. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 12 (4), 1270–1285. DOI: 10.1111/aphw.12223.
- Camerer, C.F. i in. (2016). Evaluating replicability of laboratory experiments in economics. *Science*, 351 (6280), 1433–1436. DOI: 10.1126/science.aaf0918.
- Chan, K.M.A. (2008). Value and advocacy in conservation biology. Crisis discipline or discipline in crisis? *Conservation Biology*, 22 (1), 1–3. DOI: 10.1111/j.1523-1739.2007.00869.x.
- Collaboration, O.S. (2015). Estimating the reproducibility of psychological science. *Science*, 349 (6251), 4716–4716. DOI: 10.1126/science.aac4716.
- Destiny, T. (2020). Conspiracy theories about 5G networks have skyrocketed since COVID-19. *The Conversation*. Pobrano z: <https://theconversation.com/conspiracy-theories-about-5g-networks-have-skyrocketed-since-covid-19-139374>.
- Douglas, K.M. (2021). COVID-19 conspiracy theories. *Group Processes & Intergroup Relations*, 24 (2), 270–275. DOI: 10.1177/1368430220982068.
- Firestein, S. (2015). *Failure. Why Science is so Successful*. Oxford: Oxford University Press.
- Henrich, J., Heine, S.J., Norenzayan, A. (2010). Beyond WEIRD. Towards a broad-based behavioral science. *Behavioral and Brain Sciences*, 33 (2–3), 111–135. DOI: 10.1017/S0140525X10000725.
- IJzerman, H. i in. (2020). Use caution when applying behavioural science to policy. *Nature Human Behaviour*, 4 (11), 1092–1094. DOI: 10.1038/s41562-020-00990-w.
- Ioannidis, J.P.A. (2005). Why Most Published Research Findings Are False. *PLoS Medicine*, 2 (8), e124. DOI: 10.1371/journal.pmed.0020124.
- Ioannidis, J.P.A. (2008). Why Most Discovered True Associations Are Inflated. *Epidemiology*, 19 (5), 640–648. DOI: 10.1097/EDE.0b013e31818131e7.
- Kofta, M., Soral, W., Bilewicz, M. (2020). What Breeds Conspiracy Antisemitism? The Role of Political Uncontrollability and Uncertainty in the Belief in Jewish Conspiracy. *Journal of Personality and Social Psychology*. DOI: 10.1037/pspa0000183.
- Landy, J.F. i in. (2020). Crowdsourcing Hypothesis Tests. Making Transparent How Design Choices Shape Research Results. *Psychological Bulletin*. DOI: 10.1037/bul0000220.
- Moshontz, H. i in. (2018). The Psychological Science Accelerator. Advancing Psychology Through a Distributed Collaborative Network. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 1 (4), 501–515. DOI: 10.1177/2515245918797607.

- Oberauer, K., Lewandowsky, S. (2019). Addressing the theory crisis in psychology. *Psychonomic Bulletin and Review*, 26 (5), 1596–1618. DOI: 10.3758/s13423-019-01645-2.
- Pennycook, G., Bear, A., Collins, E.T., Rand, D.G. (2020). The Implied Truth Effect. Attaching Warnings to a Subset of Fake News Headlines Increases Perceived Accuracy of Headlines Without Warnings. *Management Science*, 1–14. DOI: 10.1287/mnsc.2019.3478.
- Powell, K. (2016). Hard work, little reward. Nature readers reveal working hours and research challenges. *Nature*. DOI: 10.1038/nature.2016.20933.
- Reinero, D.A. (2019). *Is the political slant of psychology research related to scientific replicability?* DOI: 10.31234/osf.io/6k3j5.
- Schroeder, M.J. (2013). Crisis in science. In search for new theoretical foundations. *Progress in Biophysics and Molecular Biology*, 113 (1), 25–32. DOI: 10.1016/j.pbiomolbio.2013.03.003.
- Shrout, P.E., Rodgers, J.L. (2018). Psychology, Science, and Knowledge Construction. Broadening Perspectives from the Replication Crisis. *Annual Review of Psychology*, 69 (1), 487–510. DOI: 10.1146/annurev-psych-122216-011845.
- Stuppelle, A., Singerman, D., Celi, L.A. (2019). The reproducibility crisis in the age of digital medicine. *Npj Digital Medicine*, 2 (1), 1–3. DOI: 10.1038/s41746-019-0079-z.
- Vazire, S. (2018). Implications of the Credibility Revolution for Productivity, Creativity, and Progress. *Perspectives on Psychological Science*, 13 (4), 411–417. DOI: 10.1177/1745691617751884.
- Yarkoni, T. (2019). *The Generalizability Crisis*. DOI: 10.31234/osf.io/jqw35.
- Zwaan, R.A., Etz, A., Lucas, R.E., Donnellan, M.B. (2017). Making Replication Mainstream. *Behavioral and Brain Sciences*, 41, 1–50. DOI: 10.1017/S0140525X17001972.

Social sciences won't make us build rockets, but yet they have a lot to offer

Summary

In one of their recent works, Ijzerman and colleagues question the reliability of knowledge offered by the social and behavioral sciences. Ijzerman's team argues that when making important decisions, policymakers should not be guided by social and behavioral science recommendations. The authors refer to the classification used by NASA – Evidence Readiness Levels – and point that if an analogous classification were applied to the social sciences, most research would be at the lowest level of the ladder of scientific integrity. We agree that the social and behavioral sciences struggle with many problems, but we believe they have much to offer at both the individual and societal levels. In this chapter, we argue that, unlike building rockets that may or may not be launched into space, some behavioral interventions, especially in times of crisis, need to be (and so will be) implemented immediately and are better based on scientific evidence than on common knowledge, anecdotal evidence, or intuition.

Keywords

behavioral science, social science, crisis intervention, Evidence Readiness Levels, scientific evidence

Magdalena Kruk

Uniwersytet Wrocławski

Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych

Instytut Psychologii

ORCID: 0000-0001-8008-7780

Przyjemnie jest być aktywnym. O roli pozytywnych emocji w warunkowaniu regularnego angażowania się w aktywność fizyczną

Streszczenie

Badania pokazują, że regularne uprawianie aktywności fizycznej jest kluczowym czynnikiem przyczyniającym się do utrzymania zdrowia. Angażowanie się w aktywność fizyczną uprawianą na poziomie od umiarkowanej do intensywnej chroni między innymi przed wystąpieniem wysokiego ciśnienia krwi, wysokiego cholesterolu, syndromu metabolicznego, depresji i otyłości. Niestety, większość osób dorosłych i dzieci nie spełnia rekomendacji dotyczących zalecanej ilości aktywności fizycznej. W związku z powyższym istotne wydaje się zwrócenie uwagi na zmienne przyczyniające się do regularnego podejmowania wysiłku. Aktywność fizyczna często dyskutowana jest w kontekście różnego rodzaju stanów emocjonalnych, które z jednej strony mogą być konsekwencją podejmowania ćwiczeń, a z drugiej mogą przyczyniać się do zwiększonego zaangażowania się w aktywność. Niniejszy rozdział ma charakter przeglądowy, mający na celu sprawdzenie roli, jaką odgrywają pozytywne emocje w warunkowaniu uczestnictwa w aktywności fizycznej. W szczególności szerzej potraktowane zostanie badanie własne wypełniające lukę badawczą w temacie podłużnego testowania związku pomiędzy odczuwaniem przyjemności z aktywności fizycznej a poziomem aktywności fizycznej wśród diad dziecko–rodzic. W badaniu własnym uczestniczyło 879 diad dziecko–rodzic. Uzyskane wyniki wskazują na to, że zmienne z obszaru kontekstów emocjonalnych, jak odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej, wyjaśniają zmiany w zachowaniach związanych z wysiłkiem fizycznym oraz ich utrzymanie w czasie.

Słowa kluczowe

pozytywne emocje, aktywność fizyczna, teoria poszerzania-i-budowania funkcji pozytywnych emocji

Wstęp

Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization, 2020) więcej niż jedna czwarta światowej populacji osób dorosłych (tj. około 1,4 miliarda dorosłych) nie podejmuje aktywności fizycznej. Globalnie około 30% kobiet oraz 25% mężczyzn nie uprawia aktywności fizycznej na takim poziomie, który pozwoliłby na utrzymanie odpowiedniej kondycji zdrowotnej (Hallal i in., 2012). Sytuacja przedstawia się jeszcze gorzej w przypadku młodzieży, bowiem więcej niż 80% światowej populacji nastolatków nie jest wystarczająco aktywna fizycznie (WHO, 2020).

Od 2001 roku globalne wskaźniki angażowania się w aktywność fizyczną sukcesywnie spadają. W tym czasie liczba osób nieangażujących się regularnie w ćwiczenia wzrosła o 5% (Sterdt i in., 2014). W takiej sytuacji kluczowe wydaje się zidentyfikowanie tych czynników, które mogłyby przyczynić się do zwiększenia zaangażowania w regularną aktywność fizyczną. W związku z powyższym celem niniejszego rozdziału jest ustalenie znaczenia pozytywnych emocji w warunkowaniu uczestnictwa w aktywności fizycznej. Na początku odwołam się do rekomendacji dotyczących zalecanej ilości aktywności fizycznej, by przejść do przedstawienia teorii poszerzania-i-budowania funkcji pozytywnych emocji (*the broaden-and-build theory of positive emotions*) oraz spiralnej teorii zmiany stylu życia (ang. *the upward spiral theory of lifestyle change*) jako podłoża teoretycznego wyjaśniającego funkcję pozytywnych emocji w warunkowaniu aktywności fizycznej. Następnie odwołam się do wyników wybranych badań poruszających kwestie omawianego zagadnienia oraz szerzej przedstawię badanie własne, traktujące o wzajemnych zależnościach pomiędzy pozytywnymi emocjami a wykonywaniem aktywności fizycznej z uwzględnieniem kontekstu diadycznego. W zakończeniu zwrócę uwagę na implikacyjną wartość przytoczonych rezultatów.

Rekomendacje dotyczące zalecanej ilości aktywności fizycznej

Regularne uprawianie aktywności fizycznej przyczynia się do wielu krótko- i długoterminowych korzyści zdrowotnych, jak, między innymi, zmniejszenia ryzyka wystąpienia wielu chorób przewlekłych, takich jak udar, cukrzyca typu 2, nadciśnienie czy obniżenie poziomu ciśnienia krwi (Loprinzi i Davis, 2015; Warburton i in., 2010; WHO, 2020). Co więcej, bycie aktywnym służy poprawie funkcji poznawczych oraz zdrowia psychicznego, w szczególności wspiera pewność siebie i przeciwdziała depresji (Rebar i in., 2015; Sterdt i in., 2014; Teixeira i in., 2013). Co jednak oznacza regularne uprawianie aktywności?

Dokładnie określają to rekomendacje WHO (2020) dla poszczególnych grup wiekowych. Dzieci i młodzież w wieku 5–17 lat powinny spędzać codziennie co najmniej 60 minut na aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności. Zaleca się wykonywanie zarówno ćwiczeń aerobowych, jak i siłowych wzmacniających mięśnie i kości, co najmniej trzy razy w tygodniu. Wskazane jest również ograniczenie zachowań wykonywanych na siedząco, jak zachowania ekranowe (*screening behaviours*).

Odnosząc się do wytycznych dla grup wiekowej 18–64, zauważamy, że dorośli powinni wykonywać co najmniej 150–300 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub 75–150 minut o dużej intensywności tygodniowo, czyli co najmniej 30 minut dziennie przez 5 dni w tygodniu. Dla uzyskania dodatkowych korzyści zdrowotnych zaleca się wykonywanie ćwiczeń siłowych/wzmacniających co najmniej dwa razy w tygodniu, a także zwiększenie ilości umiarkowanej aktywności fizycznej do 300 minut tygodniowo (lub intensywnej aktywności fizycznej do 150 minut tygodniowo). Ważne jest to, by ograniczać czas spędzany na siedzeniu.

Do grupy wiekowej 65+ odnoszą się te same zalecenia co dla osób dorosłych. Dodatkowo starsi dorośli co najmniej trzy razy w tygodniu powinni wykonywać ćwiczenia służące wzmocnieniu postawy oraz równowagi, aby zmniejszyć ryzyko upadków.

Dane dotyczące spełniania zaleceń regularnego uprawiania aktywności fizycznej pokazują, że na świecie 28% osób powyżej 18. roku życia nie angażuje się regularnie w żadne formy aktywności fizycznej. Jeszcze gorzej sytuacja kształtuje się w przypadku grupy wiekowej 11–17, gdzie aż 81% nastolatków na świecie nie wypełnia rekomendacji WHO co do ilości czasu spędzonego na byciu aktywnym (WHO, 2020).

Wniosek z przytoczonych danych jest jasny. Nie jesteśmy wystraszająco aktywni fizycznie, by uchronić się przed ryzykiem pogorszenia stanu zdrowia (Sisson i Katzmarzyk, 2008). Pomimo oczywistych profitów płynących z regularnych ćwiczeń poziom zaangażowania w nie spada (WHO, 2020). Co zrobić, by to zmienić?

Odpowiedzi na to pytanie od lat poszukują specjaliści z obszaru psychologii zdrowia. Badacze działający w tym obszarze przeprowadzają liczne badania mające na celu poszerzenie wiedzy na temat determinantów oddziałujących na zwiększenie zaangażowania w regularną aktywność fizyczną i jednocześnie przybliżających do tworzenia efektywnych programów prewencyjnych chorób przewlekłych (Bauman i in., 2012; Kruk i in.; 2018). W ostatniej dekadzie coraz więcej uwagi poświęca się kompleksowemu zrozumieniu współzależności pomiędzy stanami emocjonalnymi a podejmowaniem aktywności fizycznej.

Rola pozytywnych emocji w warunkowaniu aktywności fizycznej – podłoże teoretyczne

W myśleniu potocznym od dawna panuje przekonanie, że pozytywne emocje są dobre dla naszego zdrowia. Stosunkowo niedawno te potoczne przekonania znalazły potwierdzenie także w wynikach badań naukowych (por. Dunton i in., 2014; Ekkekakis, 2003; Ekkekakis i Petruzzello, 2008; Fredrickson i Joiner, 2018; Hogan i in., 2015), pokazujących, że pozytywny afekt związany jest ze zwiększonym zaangażowaniem w zachowania zdrowotne, jak podejmowanie aktywności fizycznej. Obecnie coraz więcej danych potwierdza, że stany emocjonalne odgrywają kluczową rolę w procesach motywacyjnych, leżących u podłoża podejmowania różnorodnych zachowań zdrowotnych, w tym aktywności fizycznej (Naqvi i in., 2006). Mówiąc prościej, kiedy ludzie skojarzą myśl o zaangażowaniu się w zachowania związane ze zdrowiem z pozytywną emocją (np. odczuwaniem przyjemności), wzrasta prawdopodobieństwo pojawienia się intencji podjęcia takiego działania i faktycznego zaangażowania się w nie (Kiviniemi i Duangdao, 2009). Co więcej, pozytywne emocje oddziałują na zachowania zdrowotne poprzez budowanie rozmaitych zasobów psychicznych (lepsze radzenie sobie, skuteczne poszukiwanie wsparcia społecznego; Salovey i in., 2000) bądź też wzbudzanie motywacji do uczestniczenia w aktywnościach związanych ze zdrowiem (Updegraff i in., 2004). Podłożem teoretycznym dla wyjaśnienia tych prawidłowości może być teoria poszerzania-i-budowania funkcji pozytywnych emocji oraz spiralna teoria zmiany stylu życia.

Teoria poszerzania-i-budowania funkcji pozytywnych emocji

Jedną z teorii wyjaśniających mechanizmy leżące u podłoża zależności między pozytywnymi stanami emocjonalnymi a zachowaniami zdrowotnymi (w tym wysiłkiem fizycznym) jest teoria poszerzania-i-budowania funkcji pozytywnych emocji (Fredrickson, 1998, 2013). Teoria ta wyraźnie podkreśla funkcjonalne znaczenie pozytywnych emocji w warunkowaniu zdrowia, gdyż przyczyniają się do powstania działania nie tylko w chwili pojawienia się przyjemnego zdarzenia, lecz także w odleglejszej perspektywie czasowej (Fredrickson, 2004).

Zgodnie z omawianą teorią pozytywne emocje budują trwale zasoby fizyczne (umiejętności fizyczne, zdrowie; Danner i in., 2001), psychiczne (optymizm, kreatywność; Fredrickson i in., 2003), intelektualne (wiedza, intelekt, funkcje wykonawcze; Csikszentmihalyi i Rathunde, 1998) i społeczne (zawieranie przyjaźni, sieć wsparcia społecznego; Aron i in., 2000), poszerzając w ten sposób style myślenia i działania (Fredrickson, 1998, 2013). Zasoby te mogą zostać wykorzystane

do podjęcia nowych zachowań zdrowotnych (Fredrickson, 1998, 2013). W myśl tej teorii pozytywne emocje poszerzają sposób myślenia jednostki, stwarzając rozległą, elastyczną organizację poznawczą zwiększającą repertuar zachowań zdrowotnych, a także pozwalającą na odkrywanie kreatywnych/nieszablonowych działań, co z kolei prowadzi do dostrzegania przez jednostkę większych możliwości podejmowania zachowań zdrowotnych, na przykład aktywności fizycznej (Fredrickson, 1998, 2013). Z czasem, dzięki ponownym doświadczeniom pozytywnych emocji związanych z daną aktywnością, ten poszerzony sposób myślenia może stać się zwyczajem i na stałe wpisać się w funkcjonowanie poznawcze jednostki, a zbiór indywidualnych zasobów powstały w wyniku doświadczania pozytywnego afektu, może zostać wykorzystany w dowolnym momencie, co jest kluczowe w kontekście podejmowania nowych zachowań zdrowotnych (Fredrickson, 1998, 2013).

Podłożem teoretycznym dla stworzonego przez Fredrickson modelu (1998, 2013), były badania prowadzone przez Isena (1999, 2001), który wykazał, że ludzie znajdujący się pod wpływem pozytywnego afektu, prezentują wzór myślenia, który jest elastyczny, kreatywny, otwarty na nowe informacje oraz efektywny. Co więcej, pozytywne stany emocjonalne przyczyniają się do występowania większej tolerancji dla różnorodności. Te wszystkie zmiany poznawcze wywołane pozytywnymi emocjami związane są ze wzrostem poziomu dopaminy w przedniej korze obręczy, co prowadzi do wzrostu elastyczności działania, adaptacji do panujących wymogów i podejmowania decyzji (Ashby i Isen, 1999).

Odnosząc się do twierdzeń Fredrickson (2004) emocje przyczyniają się do zwiększenia spektrum dostępnych zachowań przykładowo poprzez odczuwanie przyjemności związane ze spotykaniem nowych ludzi i stwarzaniem możliwości nawiązania przyjaźni; odczuwanie zainteresowania nową czynnością (np. dyscypliną sportu), wzbudza w potrzebę eksploracji, pozyskiwania nowych informacji i doświadczeń; radość wzbudza chęć do zabawy, przekraczania ograniczeń.

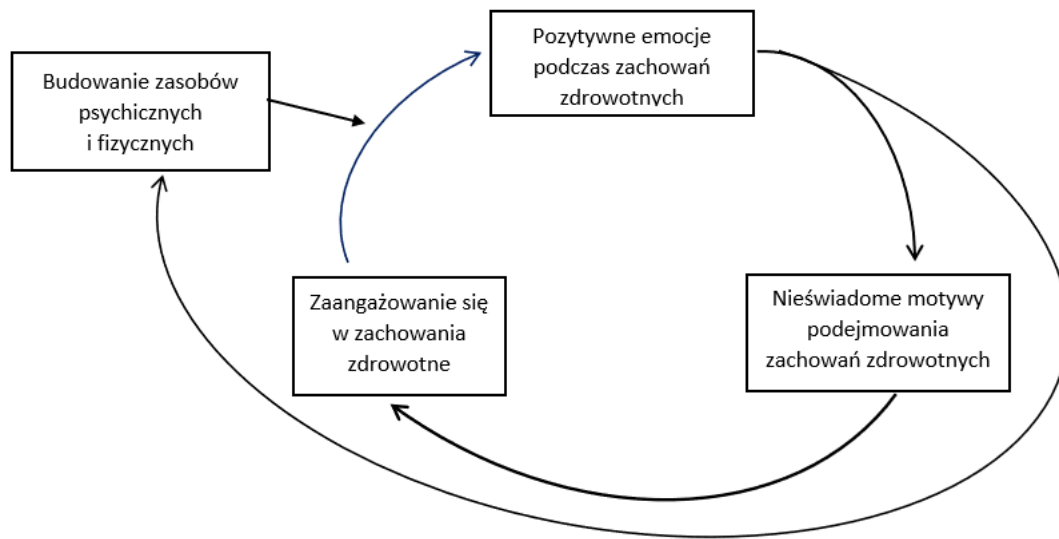
Co więcej, w myśl teorii poszerzania-i-budowania funkcji pozytywnych emocji przeżywanie pozytywnych stanów emocjonalnych ma wymiar adaptacyjny i może przyczynić się do lepszej regulacji doświadczania emocji negatywnych. Pozytywne emocje stanowią pewnego rodzaju bufor ochronny, korygując i osłabiając skutki (również fizjologiczne) odczuwania negatywnego afektu. Ta zdolność określana jest mianem efektu niwelującego (Fredrickson i in., 2000).

Pokrewną teorią wyjaśniającą oddziaływania między różnymi stanami emocjonalnymi a zachowaniami związanymi z aktywnością fizyczną jest spiralna teoria zmiany stylu życia, zgodnie z którą pozytywne emocje przyczyniają się do korzystnych zmian w zachowaniach zdrowotnych (Fredrickson i Joiner, 2018). Badania pokazują, że ocenianie zachowań zdrowotnych jako przyjemnych zwiększa szanse na ich utrzymanie w czasie (Rhodes i Kates, 2015; Woolley i Fishbach, 2016). Mechanizm tych zależności związany jest z doświadczaniem pozytywnych emocji wynikających z angażowania się w dane zachowanie zdrowotne (Fredrickson i Joiner, 2018). Odczuwanie pozytywnych emocji podczas podejmowania zachowania zdrowotnego (na przykład uprawiania aktywności fizycznej) kreuje nieświadome czynniki motywujące jednostkę do podjęcia danej aktywności (Fredrickson i Joiner, 2018). Motywy te wzmacniane są z czasem przez interakcję z innymi indywidualnymi zasobami, zarówno psychologicznymi, jak i biologicznymi.

Innymi słowy pozytywne emocje, jak odczuwanie przyjemności czy lubienie wykonywania jakiejś czynności, przyczyniają się do tworzenia nieświadomych motywów do utrzymania w czasie naszego zaangażowania w daną czynność czy ukierunkowują jednostkę na powtórne wykonanie zachowania, które sprawiało jej przyjemność. Dodatkowo takie nieświadome motywy wraz z upływem czasu i przy ciągłej interakcji z pozytywnymi emocjami wspierają budowę zasobów psychicznych i fizjologicznych, które w konsekwencji również przyczyniają się do podejmowania czy utrzymania danego zachowania zdrowotnego w czasie (Fredrickson i Joiner, 2018; Van Cappellen i in., 2017).

Podsumowując, spiralna teoria zmiany stylu życia zakłada współzależność czterech czynników: pozytywnych emocji odczuwanych podczas wykonywania zachowania zdrowotnego, nieświadomych motywów do podejmowania zachowań zdrowotnych, zaangażowania się w zachowanie zdrowotne, budowania zasobów psychicznych i fizycznych (por. Rycina 1).

Rycina 1. Model spiralnej teorii zmiany stylu życia



Źródło: Fredrickson i Joiner, 2018.

Ugruntowaniem poniższych teorii są wyniki badań analizujących funkcje, jakie odgrywają pozytywne emocje w warunkowaniu angażowania się w aktywność fizyczną. Przedstawię niektóre z nich, by następnie szerzej odnieść się do badań własnych.

Przegląd wybranych badań uwzględniających rolę pozytywnych emocji w warunkowaniu podejmowania nowych zachowań

Dwie dekady badań prowadzonych nad emocjami ugruntowały się w licznych teoriach wskazujących, że nasze stany emocjonalne są odpowiedzialne za szereg zmian w procesach poznawczych, zachowaniu czy reakcjach fizjologicznych (por. Frijda, 1986; Levenson, 1994). Żadna z tych teorii nie omawia jednak roli pozytywnych emocji w poszerzaniu stylu myślenia i inicjowaniu działania (Fredrickson i Branigan, 2005). Fredrickson i współpracownicy postanowili wypełnić tę lukę. Celem omawianego tu przekrojowego badania była weryfikacja hipotezy dotyczącej tego, że pozytywne emocje poszerzają styl myślenia oraz inicjują podejmowanie szerszego spektrum różnorodnych działań (również tych związanych ze zdrowiem). W badaniu wzięło udział 104 studentów (66% kobiet), uczestniczących w zajęciach z wprowadzenia do

psychologii. Każdy uczestnik za udział w badaniu otrzymywał zaliczenie przedmiotu. Wszyscy badani wychowali się w Stanach Zjednoczonych.

Podczas eksperymentu, który miał charakter indywidualny, osobom badanym puszczano cztery filmy wywołujące określone emocje oraz jeden film emocjonalnie obojętny. Pierwsze dwa filmy wywoływały radość i zadowolenie, kolejne dwa odpowiednio strach i złość. Część badanych była losowo przydzielona do warunku, gdzie puszczano neutralny emocjonalnie film. Następnie zaraz po zakończeniu filmów, by upewnić się, czy wywoływały one zamierzony rodzaj emocji, badani wypełniali kwestionariusz weryfikujący odczuwane przez nich emocje (*Emotions Report Forms*, stworzony na podstawie Ekman i in., 1980). Repertuar dostępnych zachowań oceniany był z kolei przy pomocy zmodyfikowanego Testu Dwudziestu Stwierdzeń (*Twenty Statements Test*; Kuhn i McPartland, 1954). Badani proszeni byli o wyobrażenie sobie siebie w sytuacji wywołującej daną emocje, podobną do tej, którą widzieli w filmie. Po tym poproszono ich o wypisanie czynności, jakie chcieliby wykonać w danym momencie. Badani mieli do uzupełnienia 20 zdań otwartych, zaczynających się od frazy „Chciałbym/Chciałabym...”. Wyniki pokazały, że najszersze spektrum zachowań związanych z podejmowaniem wysiłku i aktywności wykonywanych na zewnątrz deklarowały osoby doświadczające pozytywnych emocji w porównaniu do osób przeżywających negatywne emocje oraz osób, których stan emocjonalny można opisać jako obojętny. Co więcej, osoby wprowadzone w negatywny stan emocjonalny prezentowały również mniej zróżnicowane zachowanie w porównaniu do osób w stanie neutralnym.

Odnosząc się do tych wyników, Fredrickson i Branigan potwierdzili hipotezę dotyczącą „poszerzającej” funkcji pozytywnych emocji – ludzie doświadczający pozytywnych emocji dysponują poszerzonym stylem myślenia oraz bogatszym zestawem dostępnych opcji działania. Wyniki te mają implikacje praktyczne, wskazując na to, że rozbudowany przez pozytywny afekt zakres uwagi i myślenia ma korzystny wpływ na nasz dobrostan i zdrowie fizyczne, między innymi dzięki kreowaniu efektywniejszych strategii radzenia sobie czy skutecznemu wspieraniu podejmowania nowych zachowań (jak angażowanie się w zachowania zdrowotne). Kolejne zaprezentowane badanie koresponduje z omówionymi tu wynikami, wskazując na to, że pozytywne emocje pełnią funkcje mediatora związku pomiędzy aktywnością fizyczną a zasobami psychospołecznymi.

W tym przypadku w badaniu podłużnym weryfikowano, czy pozytywne doświadczenie emocjonalne, związane z wcześniejszym zaangażowaniem w aktywność fizyczną, funkcjonuje jako nie tylko konsekwencja wykonywania ćwiczeń, lecz także mechanizm warunkujący angażowanie się w aktywność fizyczną oraz tworzenie zasobów indywidualnych. Dodatkowo zgodnie z teorią poszerzania-i-budowania funkcji pozytywnych emocji założono, że poszerzony zakres uwagi i

procesów poznawczych wywołany pozytywnym afektem może skłonić jednostkę do zauważania większej ilości możliwości angażowania się w aktywność fizyczną (przykładowo wybierania schodów zamiast windy czy parkowanie samochodem dalej od wejścia). Głównym celem badania było zatem sprawdzenie wzoru wzajemnych zależności pomiędzy pozytywnymi emocjami, aktywnością fizyczną a zasobami psychospołecznymi jednostki. W szczególności weryfikacji poddana została hipoteza mówiąca o tym, że pozytywne emocje będą mediatorem związku pomiędzy aktywnością fizyczną a zasobami psychospołecznymi jednostki.

W badaniu uczestniczyło 178 osób dorosłych (60% kobiet) w przedziale wiekowym od 19–65 lat (średnia $M = 41,4$; odchylenie standardowe $SD = 9,8$), które zostały zrekrutowane przy pomocy ogłoszeń internetowych oraz ulotek zachęcających do wzięcia udziału w badaniu *online*. Za wzięcie udziału w pierwszej turze badania (T1) uczestnicy otrzymywali wynagrodzenie w kwocie 50\$. Za udział w drugiej turze (T2), po trzymiesięcznej przerwie, zaś – 20\$. Badanie zostało przeprowadzone w schemacie podłużnym oraz miało charakter badania internetowego. W T1 zastosowano internetową wersję metody DRM (*Day Reconstruction Method*; Kahneman i in., 2004), pozwalającą dokładnie przeanalizować aktywności i emocje, jakie towarzyszą osobom badanym w ciągu dnia. W wybranym dniu (w tym przypadku w środę) zadaniem badanych było opisanie przebiegu minionego dnia, a następnie podzielenie go na mniejsze epizody (z zaznaczeniem momentu ich rozpoczęcia i zakończenia). Następnie, po stworzeniu zbioru epizodów, do każdego z nich badani przypisywali czynności (na przykład aktywność fizyczną), w które byli wtedy zaangażowani, a także oceniali emocje, jakich wówczas doświadczali. Po trzymiesięcznej przerwie w T2 badani wypełniali jedenastoitemowy kwestionariusz internetowy, oceniając zasoby psychospołeczne (MHC-SF; Keyes, 2009).

Aby zweryfikować hipotezy badawcze, zastosowano analizę modeli mediacyjnych za pomocą macro PROCESS dla programu SPSS. Rezultaty badań pokazują, że pozytywne emocje odczuwane w danym dniu mediuje związek pomiędzy aktywnością fizyczną wykonywaną w typowy dzień powszedni a wzrostem zasobów psychospołecznych jednostki, mierzonych trzy miesiące później. Wyniki te pokazują zatem, iż pozytywne emocje w powiązaniu z aktywnością fizyczną mogą pomóc jednostce w budowaniu trwałych zasobów psychospołecznych. Dodatkowo rezultaty wskazują, że częstsze angażowanie się w aktywność fizyczną było związane ze wzrostem pozytywnych emocji. Podsumowując, omawiane badanie potwierdziło, że pozytywne doświadczenia emocjonalne stanowią nie tylko konsekwencję zaangażowania w aktywność fizyczną, lecz także stanowią podłoże mechanizmu zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a zasobami psychospołecznymi jednostki. Zgodnie z rezultatami pozytywne stany emocjonalne wespół z zaangażowaniem w aktywność fizyczną mogą pomóc w budowaniu trwałych zasobów

psychospołecznych. Wyniki te są także spójne z założeniami teorii poszerzania-i-budowania funkcji pozytywnych emocji (Fredrickson, 1998, 2013).

Modele teoretyczne, jak teoria poszerzania-i-budowania funkcji pozytywnych emocji (Fredrickson, 1998, 2013) oraz przytoczone wyniki badań, sugerują, że we wzorze wzajemnych zależności pomiędzy emocjami pozytywnymi a zachowaniami zdrowotnymi to pozytywne emocje występują pierwsze, warunkując tym samym angażowanie się w aktywność fizyczną, a nie odwrotnie – że to aktywność fizyczna warunkuje powstanie pozytywnych emocji. Badania skupiają się jednakże głównie na perspektywie indywidualnej, pomijając diadyczny charakter relacji, występujący pomiędzy wysiłkiem fizycznym i wskaźnikami pozytywnych emocji. Dlatego w badaniach własnych postanowiłam wypełnić tę lukę i poddać weryfikacji wzór podłużnych zależności pomiędzy wskaźnikami pozytywnych emocji a poziomem aktywności fizycznej z uwzględnieniem kontekstu diadycznego.

Badania własne dotyczące funkcji pozytywnych emocji w warunkowaniu aktywności fizycznej

Problemy i cele badawcze

Regularne uprawianie aktywności fizycznej jest głównym czynnikiem prowadzącym do utrzymania zdrowia wśród dzieci i dorosłych (Janssen i Leblanc, 2010; Warburton i in. 2010). Profity płynące z bycia aktywnym fizycznie są szczególnie istotne w przypadku dzieci. Systematyczne angażowanie się w aktywność fizyczną na poziomie od umiarkowanej do intensywnej chroni je przed wystąpieniem wysokiego ciśnienia krwi, wysokiego cholesterolu, syndromu metabolicznego, depresji i otyłości, pozwalając tym samym utrzymać zdrowie w późniejszym okresie (Janssen i Leblanc, 2010). Niestety większość dzieci i dorosłych nie spełnia rekomendacji dotyczących zalecanej ilości aktywności fizycznej (Nader i in., 2008; WHO, 2020; Yao i Rhodes, 2015). W związku z powyższym kluczowym działaniem wydaje się znalezienie czynników, które przyczyniają się do regularnego podejmowania aktywności fizycznej. Wśród poznawczych i emocjonalnych determinantów można wymienić odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej rozumiane jako pozytywna ewaluacja konsekwencji i doświadczeń związanych z podejmowaniem aktywności fizycznej (Scanlan i Simons, 1992). W tym kontekście odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej jako jeden ze wskaźników pozytywnych emocji determinuje angażowanie się w wysiłek fizyczny, a także stanowi efekt wcześniejszych doświadczeń związanych z aktywnością fizyczną.

Nawiązując do kontekstu diadycznego, należy zauważyć, że to rodzice odgrywają kluczową rolę w warunkowaniu zachowań zdrowotnych dzieci, w tym aktywności fizycznej (por. systematyczny przegląd, Cislak, Safron, Pratt, Gaspar i Luszczynska, 2012). Badania pokazują, że rodzice stanowią ważne postaci w środowisku społecznym dzieci (Yao i Rhodes, 2015), zatem uwzględnienie ich wpływu przy analizowaniu aktywności fizycznej dzieci wydaje się niezbędne. Niestety istnieje bardzo niewiele badań diadycznych analizujących zależności pomiędzy aktywnością fizyczną rodziców i dzieci (por. Bélanger-Gravel i in., 2015). Co więcej, nie ma badań testujących zależności zarówno pomiędzy odczuwaniem przyjemności z aktywności fizycznej a poziomem aktywności mierzonym jednocześnie u dzieci i rodziców. Stąd nie można wnioskować o predykcyjnej roli, a także wzajemnym oddziaływaniu odczuwania przyjemności z aktywności fizycznej i poziomu aktywności fizycznej u rodziców i dzieci. Dlatego celem badania własnego było sprawdzanie wzoru podłużnych zależności pomiędzy odczuwaniem przyjemności z aktywności fizycznej a poziomem aktywności fizycznej wśród diad dziecko–rodzic. W szczególności starałam się zidentyfikować czy: 1) odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej (T1) zwiększa poziom aktywności fizycznej (T2); 2) aktywność fizyczna (T1) zwiększa odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej (T2).

Metoda badania

Osoby badane. Do badania zapraszane były diady dziecko–rodzic (lub prawny opiekun w przypadku braku rodzica). Badanie przeprowadzone zostało w schemacie podłużnym. W T1 uczestniczyło 879 diad (1758 osób). W T2 z kolei, po 7–8 miesięcznej przerwie, 603 diady (68,6%). Wiek dzieci wahał się w granicach 5–11 lat ($M = 8,46$; $SD = 1,34$), 52,4% stanowiły dziewczynki, a 47,6% chłopcy. Wiek rodziców mieścił się w przedziale wiekowym 23–68 ($M = 36,63$; $SD = 6,09$). Wśród opiekunów było 83,3% kobiet oraz 16,7% mężczyzn. Większość rodziców (56%) deklarowała, że ich sytuacja ekonomiczna jest taka sama jak przeciętnej rodziny w Polsce, 25% badanych wskazywało na to, że ich sytuacja ekonomiczna jest lepsza od sytuacji przeciętnej rodziny w Polsce, 8% zaś raportowało, że ich sytuacja finansowa jest poniżej przeciętnej. Czterdzieści procent rodziców posiadało wyższe wykształcenie, 29% średnie wykształcenie a 5% podstawowe. Większość opiekunów (61%) była zatrudniona w pełnym wymiarze, 10% na pół etatu, a 23% było bezrobotnych. Większość badanych zamieszkiwało obszary miejskie (71%).

Procedura. Uczestnicy badania zostali zrekrutowani w placówkach przedszkolnych, szkołach podstawowych, a także w gabinetach lekarskich (zbieranie danych na terenie tych placówek

odbywało się w specjalnie wydzielonych miejscach). Wszyscy uczestnicy badania byli informowani o celach i procedurze badania. Następnie po zidentyfikowaniu potencjalnych uczestników badania otrzymywali oni do podpisu zgody na udział w badaniu (rodzice podpisywali zgody na udział w badaniu w imieniu swoim i dziecka).

W T1 i T2 (po 7–8 miesiącach) zarówno dziecko, jak i rodzic proszeni byli o wypełnienie kwestionariuszy. Młodszym dzieciom (6–8 lat) kwestionariusz był czytany, starsze dzieci (9–11 lat) wypełniały go samodzielnie. W obu przypadkach, w razie niezrozumienia poszczególnych pozycji/pytań, były one dokładnie wyjaśniane przez eksperymentatora. Cała procedura trwała około 30–40 minut w zależności od wieku dziecka. Dane od dzieci i rodziców zbierane były indywidualnie. Po 7–8 miesiącach diady zapraszane były do udziału w drugiej turze. Eksperymentator kontaktował się z rodzicami, a następnie umawiał diadę na spotkanie w wyznaczonej placówce.

Narzędzia badawcze. W badaniu, w przypadku obu członków diady, starano się wykorzystać podobne narzędzia badawcze. Wykorzystanie takich samych kwestionariuszy (bądź jak najbardziej zbliżonych) u obu członków diady miało na celu zachowanie jak największej spójności badanych konstrukcji.

Odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej u dzieci (T1 i T2) mierzone było za pomocą kwestionariusza CAPA (*Child Attraction to Physical Activity Scale*) przeznaczonego dla dzieci (Brustad, 1993), z którego wyselekcjonowana została podskala: lubienie wysiłku fizycznego i ćwiczeń, odnosząca się do aspektów przyjemności i zabawy związanych z uczestnictwem w aktywności fizycznej (Brustad, 1993). Poprzednie badania posługujące się tym narzędziem pokazały, że dostarcza ono rzetelnych i wiarygodnych danych pośród dzieci w wieku 6–12 lat (Rose i in., 2009). Skala składa się z pięciu pozycji (na przykład: „Czuję się dobrze po wyczerpującym biegu”), a odpowiedzi udzielane są czterostopniowo od 1 („nigdy”) do 4 („często”). Wartości α Cronbacha (miara określająca rzetelność kwestionariusza) wynoszą 0,79 w T1 oraz 0,82 w T2.

Na potrzeby badania kwestionariusz CAPA został zaadaptowany do wersji dla dorosłych, mierzącej te same konstrukty co w przypadku dzieci w T1 i T2. W przypadku dorosłych wartości α Cronbacha wynoszą 0,81 w T1 oraz 0,81 w T2.

Poziom aktywności fizycznej dzieci i rodziców (T1 i T2) został zmierzony za pomocą kwestionariusza *Godin Leisure Time Exercise Questionnaire* (Godin i Shephard, 1985). Na podstawie odpowiedzi sprawdzana była deklarowana aktywność fizyczna na poziomie od umiarkowanej do intensywnej (*moderate-to-vigorous-intensity physical activity*; MVPA). Dzieci i rodzice udzielali odpowiedzi na dwa pytania, mające określić, jak często w ciągu ostatnich siedmiu dni w wolnym czasie

wykonywali ćwiczenia fizyczne o umiarkowanej/wysokiej intensywności przez więcej niż 15 minut. W celu określenia rzetelności dwuitemowej skali obliczono współczynnik Spearmana-Browna, który wyniósł odpowiednio 0,56 (T1) i 0,53 (T2) u dzieci oraz 0,54 (T1) i 0,60 (T2) u rodziców.

Aby zweryfikować hipotezy badawcze, została przeprowadzona analiza ścieżkowa za pomocą programu IBM AMOS 23 metodą estymatorów największej wiarygodności (*maximum likelihood estimation*; Byrne, 2010). Istotność efektów oceniana była na podstawie niestandardyzowanych współczynników B obliczonych przy użyciu metody bootstrappingu (10 000 bootstrapów) oraz przedziałów ufności na poziomie 95%. Normalność wielozmiennowa określona została przy pomocy współczynnika Mardia – jego wartość to 34,44.

W celu weryfikacji hipotezy „odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej (T1) zwiększa poziom aktywności fizycznej (T2)” w testowanym modelu zależności utworzono dwie ścieżki pozwalające na testowanie dwóch hipotez: 1) odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej przez rodziców (T1) wyjaśnia poziom aktywności fizycznej dzieci i rodziców mierzony w T2; 2) odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej przez dzieci (T1) wyjaśnia poziom aktywności fizycznej rodziców i dzieci mierzony w T2. Aby zweryfikować konkurencyjną hipotezę: „poziom aktywności fizycznej (T1) zwiększa odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej (T2)” również testowano dwie ścieżki reprezentujące hipotezy: 1) poziom aktywności fizycznej rodziców mierzony w T1 wyjaśnia odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej przez dzieci i rodziców mierzone w T2; 2) poziom aktywności fizycznej dzieci mierzony w T1 wyjaśnia odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej przez rodziców i dzieci mierzone w T2.

Wyniki badania

Odnosząc się do postawionej hipotezy: „odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej (T1) zwiększa poziom aktywności fizycznej (T2)”, można wykazać, że została ona potwierdzona na poziomie intraindywidualnym. Odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej przez dzieci mierzone w T1 wyjaśnia wyższy poziom aktywności fizycznej u dzieci mierzony w T2, $B = 2,189$, błąd standardowy $SE = 0,608$, poziom istotności $p < 0,001$. Odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej przez rodziców mierzone w T1 tłumaczy wyższy poziom aktywności fizycznej rodziców mierzony w T2, $B = 0,777$, $SE = 0,310$, $p = 0,012$. Nie stwierdzono efektów na poziomie diadycznym: odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej przez dzieci (T1) nie tłumaczy poziomu aktywności rodziców (T2) ani odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej przez rodziców (T1) nie przewiduje poziomu aktywności dzieci (T2). Dodatkowo stwierdzono, że odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej przez dzieci (T1) tłumaczy odczuwanie wyższej

przyjemności z aktywności fizycznej przez rodziców (T2), $B = 0,128$, $SE = 0,024$, $p < 0,001$. Odwrotna zależność nie została jednak potwierdzona.

W odniesieniu do hipotezy: „poziom aktywności fizycznej (T1) zwiększa odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej (T2)” wyniki pokazują, że poziom aktywności fizycznej rodziców mierzony w T1 wyjaśnia większe odczuwanie przez nich przyjemności z aktywności fizycznej mierzone w T2, $B = 0,004$, $SE = 0,002$, $p = 0,028$. Nie stwierdzono istotnych efektów dla tych samych zależności w odniesieniu do dzieci (poziom aktywności fizycznej u dzieci mierzony w T1 na odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej przez dzieci mierzone w T2). Co więcej, nie znaleziono efektów krzyżowych pomiędzy aktywnością fizyczną (T1) a odczuwaniem przyjemności z aktywności fizycznej (T2) na poziomie diadycznym.

Dyskusja wyników

Podsumowując badanie własne, można stwierdzić, że otrzymane wyniki stanowią uzupełnienie wiedzy na temat znaczenia i funkcji odczuwania przyjemności z aktywności fizycznej w podejmowaniu przez dzieci i rodziców aktywności fizycznej. Rezultaty potwierdzają weryfikowaną hipotezę, że „odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej (T1) zwiększa poziom aktywności fizycznej (T2)”, pozwalając tym samym na lepsze zrozumienie związku pomiędzy tymi zmiennymi zarówno na poziomie diadycznym, a także indywidualnym. W ograniczonym stopniu potwierdzono hipotezę mówiącą o tym, że „poziom aktywności fizycznej (T1) zwiększa odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej (T2)”.

Dodatkowo wyniki badań własnych są kongruentne z teorią poszerzania-i-budowania funkcji pozytywnych emocji (Fredrickson, 1998, 2013), a także korespondują z poprzednimi badaniami (por. Williams i in., 2008; Williams i in., 2012) pokazując, że pozytywne reakcje emocjonalne wyjaśniają zaangażowanie w aktywność fizyczną. Warto również podkreślić implikację teoretyczną badań własnych, która poszerza dotychczasową wiedzę na temat roli pozytywnych emocji w warunkowaniu aktywności fizycznej o znaczenie kontekstu diadycznego. Większość dotychczasowych teorii i badań skupia się głównie na perspektywie indywidualnej (por. Fredrickson, 1998, 2013; Hogan i in., 2015). Wyniki badania własnego wskazują na istnienie zależności na poziomie diadycznym. W związku z tym takie modele teoretyczne, jak teoria poszerzania-i-budowania funkcji pozytywnych emocji można odnieść nie tylko do perspektywy indywidualnej, lecz także do kontekstu diadycznego, gdzie pozytywne emocje związane z aktywnością fizyczną dzieci przewidują pozytywne emocje związane z aktywnością fizyczną rodziców.

W odniesieniu do aspektu praktycznego wyniki badania własnego mogą znaleźć zastosowanie w programach promujących aktywność fizyczną, przesuając nieco uwagę ze znaczenia roli reakcji (poznawczych, behawioralnych czy emocjonalnych) rodziców na rolę pozytywnych emocji dzieci, zwłaszcza odczuwania przez nich przyjemności z aktywności fizycznej.

Podsumowanie

Wyniki przytoczonych badań przekrojowych (Fredrickson i Branningan, 2005) i podłużnych (Hogan i in. 2015; Kruk i in., 2018) wyraźnie wskazują na to, że pozytywne emocje związane z aktywnością fizyczną istotnie przyczyniają się do wzrostu zaangażowania w jej uprawianie i utrzymania go w czasie. Co więcej, w badaniach własnych udowodniono, że wybrane zmienne z obszaru kontekstów emocjonalnych, jak odczuwanie przyjemności z aktywności fizycznej, stanowią punkty wyjścia we wzorze wzajemnych zależności i warunkuje zachowanie związane z aktywnością fizyczną.

Omawiane rezultaty badań mają ważne implikacje praktyczne, wskazując na to, że interwencje mające na celu promowanie aktywności fizycznej i zachęcenie do uczestniczenia w niej powinny opierać się na wzmacnianiu pozytywnych emocji kojarzonych z aktywnością fizyczną, gdyż pozytywne emocje przyczyniają się do powstawania podświadomych motywów prowadzących do angażowania się w aktywność fizyczną. Motywy te na przestrzeni czasu ulegają wzmocnieniu, ponieważ pozytywne emocje wspierają rozwój indywidualnych zasobów psychologicznych i fizjologicznych, które następnie prowadzą do podejmowania aktywności fizycznej. Dodatkowo pozytywne emocje eliminują efekty oddziaływań negatywnych emocji, stanowiąc tym samym kluczowy czynnik interwencji bazujących na technikach samoregulacji.

Ponadto badanie własne podkreśla znaczenie kontekstu diadycznego w rozważaniach dotyczących wzajemnych zależności między pozytywnymi emocjami a zaangażowaniem w aktywność fizyczną, zwracając uwagę na rolę pozytywnych emocji związanych z aktywnością fizyczną odczuwanych przez dzieci w wyjaśnianiu odczuwania przyjemności z aktywności przez rodziców. Wyniki te sugerują, że przyszłe programy interwencyjne promujące angażowanie się w aktywność fizyczną powinny obejmować swym zasięgiem techniki zmian zachowań zdrowotnych, które przede wszystkim wzmacniają pozytywne emocje wśród dzieci.

Mimo rozwoju badań i teorii wciąż nie jest jednak jasne, jak na przestrzeni czasu zmieniają się wzajemne relacje pomiędzy pozytywnymi emocjonalnymi a zachowaniem związanym z wysiłkiem fizycznym oraz która ze zmiennych stanowi punkt wyjścia we wzorze wzajemnych zależności – czy pozytywne emocje powodują, że chętniej angażujemy się w aktywność fizyczną, czy też aktywność fizyczna powoduje, że odczuwamy więcej pozytywnych emocji. Kolejne badania

powinny kontynuować identyfikację zmiennych z obszaru kontekstów emocjonalnych, stanowiących potencjalne determinanty podejmowania aktywności fizycznej przez osoby różnej płci i wieku. Nie mniej ważne jest także zwrócenie uwagi na pomiar aktywności fizycznej. W przytoczonych badaniach aktywności fizyczna mierzona była jedynie metodą samoopisową. Przyszłe badania powinny uzupełnić ten schemat o obiektywny pomiar akcelerometryczny. Co więcej, przytoczone badania nie wyodrębniały poszczególnych rodzajów ćwiczeń, jak rozciąganie, ćwiczenia siłowe czy aerobowe, a także nie dokonywały rozróżnia stopni intensywności ćwiczeń (umiarkowana *vs* wysoka intensywność). W związku z tym nie jest możliwe określenie wzajemnych relacji pomiędzy poszczególnymi rodzajami ćwiczeń, ich intensywnością i pozytywnymi emocjami. Konieczne jest przeprowadzanie dalszych badań podłużnych, przybliżających charakter wzajemnych zależności między tymi zmiennymi.

Niniejszy rozdział przeglądowy stanowi dobre uzupełnienie wiedzy na temat roli, jaką pełnią pozytywne emocje w warunkowaniu zachowań związanych ze zdrowiem, w tym aktywności fizycznej. Wyniki badań pokazały, że pozytywne emocje przyczynią się do zwiększenia zaangażowania w aktywność fizyczną i utrzymania tego zachowania w czasie. Dodatkowo badania potwierdziły założenia teorii poszerzania-i-budowania funkcji pozytywnych emocji (Fredrickson, 1998, 2013) o korzystnym wpływie pozytywnych emocji na zdrowie.

Bibliografia

- Aron, A., Norman, C.C., Aron, E.N., McKenna, C., Heyman, R.E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (2), 273. DOI: 10.1037/0022-3514.78.2.273.
- Ashby, F.G., Isen, A.M. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106 (3), 529.
- Bauman, A.E., Reis, R.S., Sallis, J.F., Wells, J.C., Loos, R.J.F., Martin B.W. (2012). Correlates of physical activity. Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380 (9838), 258–271.
- Bélanger-Gravel, A. Gauvin, L. Lagarde, F., Laferté, M. (2015). Correlates and moderators of physical activity in parent-tween dyads. A socio-ecological perspective. *Public Health*, 129, 1218–1223. DOI: 10.1016/j.puhe.2015.05.019.
- Brustad, R.J. (1993). Who will go out to play? Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 5, 210–223. DOI: 10.1123/pes.5.3.210.
- Byrne, B.M. (2010). *Structural Equation Modeling With AMOS. Basic Concepts, Applications, and Programming, Second Edition*. New York: Routledge.
- Cislak, A., Safron, M., Pratt, M., Gaspar, T., Luszczynska, A. (2012). Family-related predictors of body weight and weight-related behaviors among children and adolescents. A systematic umbrella review. *Child: Care, Health & Development*, 38, 321–333. DOI: 10.1111/j.1365-2214.2011.01285.x.

- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. (2014). *The development of the person. An experiential perspective on the ontogenesis of psychological complexity*. In *Applications of Flow in Human development and education* (ss. 7–79). Dordrecht: Springer.
- Danner, D.D., Snowden, D.A., Friesen, W.V. (2001). Positive emotions in early life and Longevity. Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80 (5), 804. DOI: 10.1037//0022-3514.80.5.804.
- Dunton, G.F., Huh, J., Leventhal, A.M., Riggs, N., Hedeker, D., Spruijt-Metz, D., Pentz, M.A. (2014). Momentary assessment of affect, physical feeling states, and physical activity in children. *Health Psychology*, 33, 255. DOI: 10.1037/a0032640.
- Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F.C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels. Surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet*. DOI: 10.1016/S0140-6736(12)60646-1.
- Ekkekakis, P. (2003). Pleasure and displeasure from the body. Perspectives from exercise. *Cognition and Emotion*, 17, 213–239. DOI: 10.1080/02699930302292.
- Ekkekakis, P., Hall, E.E., Petruzzello, S.J. (2008). The relationship between exercise intensity and affective responses demystified. To crack the 40-year-old nut, replace the 40-year-old nutcracker! *Annals of behavioral medicine*, 35 (2), 136–149. DOI: 10.1007/s12160-008-9025-z.
- Ekman, P., Friesen, W.V., Ancoli, S. (1980). Facial signs of emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39 (6), 1125.
- Fredrickson, B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319. DOI: 10.1037/1089-2680.2.3.300.
- Fredrickson, B.L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological sciences*, 359 (1449), 1367–1377. DOI: 10.1098/rstb.2004.1512.
- Fredrickson, B.L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1–53. DOI: 10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2.
- Fredrickson, B.L., Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & emotion*, 19, 313–332. DOI: 10.1080/02699930441000238.
- Fredrickson, B.L., Mancuso, R.A., Branigan, C., Tugade, M.M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24 (4), 237–258. DOI: 10.1023/a:1010796329158.
- Fredrickson, B.L., Tugade, M.M., Waugh, C.E., Larkin, G.R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), 365.
- Fredrickson, B.L., Joiner, T. (2018). Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspectives on Psychological Science*, 13, 194–199. DOI: 10.1177/1745691617692106.
- Frijda, N.H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Godin, G., Shephard, R.J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10, 141–146.
- Hogan, C.L., Catalino, L.I., Mata, J., Fredrickson, B. (2015). Beyond emotional benefits. Physical activity and sedentary behavior affect psychosocial resources through emotions. *Psychology and Health*, 30, 354–369. DOI: 10.1080/08870446.2014.973410.
- Isen, A.M. (1999). *Positive affect*. *Handbook of cognition and emotion*, 20, 522–539.
- Isen, A.M. (2001). An influence of positive affect on decision making in complex situations. Theoretical issues with practical implications. *Journal of Consumer Psychology*, 11, 75–85.

- Janssen, I., Leblanc, A.G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40–49. DOI: 10.1186/1479-5868-7-40.
- Kahneman, D., Krueger, A.B., Schkade, D.A., Schwartz, N., Stone, A.A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience. The day reconstruction method. *Science*, 306, 1776–1780. DOI: 10.1126/science.1103572.
- Keyes, C.L.M. (2009). Brief description of the mental health continuum short form (MHC-SF). Pobrane z: <http://www.sociology.emory.edu/ckeyes> (15.01.2015).
- Kiviniemi, M.T., Duangdao, K.M. (2009). Affective associations mediate the influence of cost-benefit beliefs on fruit and vegetable consumption. *Appetite*, 52 (3), 771–775. DOI: 10.1016/j.appet.2009.02.006.
- Kruk, M., Zarychta, K., Horodyska, K., Boberska, M., Scholz, U., Radtke, T., Luszczynska, A. (2018). From enjoyment to physical activity or from physical activity to enjoyment? Longitudinal associations in parent-child dyads. *Psychology & Health*, 33 (10), 1269–1283. DOI: 10.1080/08870446.2018.1489049.
- Kuhn, M.H., McPartland, T.S. (1954). An empirical investigation of self-attitudes. *American Sociological Review*, 19 (1), 68–76.
- Levenson, R.W. (1994). Human emotions. A functional view. W: P. Ekman, R.J. Davidson (red.), *The nature of emotion. Fundamental questions* (ss. 123–126). New York: Oxford University Press.
- Loprinzi, P.D., Davis, R.E. (2015). Effects of individual, combined, and isolated physical activity behaviors on all-cause mortality and CVD-specific mortality. Prospective cohort study among US adults. *Physiology & Behavior*, 151, 355–359.
- McAuley, E., Jerome, G. J., Elavsky, S., Marquez, D. X. i Ramsey, S. N. (2003). Predicting long-term maintenance of physical activity in older adults. *Preventive medicine. An international journal devoted to practice and theory*, 37, 110–118. DOI: 10.1016/s0091-7435(03)00089-6.
- Nader, P.R., Bradley, R.H., Houts, R.M., McRitchie, S.L., O'Brien, M. (2008). Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years. *JAMA*, 300, 295–305. DOI: 10.1001/jama.300.3.295.
- Naqvi, N., Shiv, B., Bechara, A. (2006). The role of emotion in decision making a cognitive neuroscience perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 260–264. DOI: 10.1111/j.1467-8721.2006.00448.x.
- Rebar, A.L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M.J., Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9 (3), 366–378. DOI: 10.1080/17437199.2015.1022901.
- Rhodes, R.E., Kates, A. (2015). Can the affective response to exercise predict future motives and physical activity behavior? A systematic review of published evidence. *Annals of behavioral medicine*, 49, 715–731. DOI: 10.1007/s12160-015-9704-5.
- Rose, E., Larkin, D., Hands, B.P., Howard, B., Parker, H. (2009). Evidence for the validity of the Children's Attraction to Physical Activity Questionnaire (CAPA) with young children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 573–578. DOI: 10.1016/j.jsams.2009.05.009.
- Salovey, P., Rothman, A.J., Detweiler, J.B., Steward, W.T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55, 110–121. DOI: 10.1037/0003066X.55.1.110.
- Scanlan, T.K., Simons, J.P. (1992). The construct of sport enjoyment. W: G.C. Roberts (red.), *Motivation in Sport and Exercise* (ss. 199–215). Champaign: Human Kinetics.
- Sisson, S.B., Katzmarzyk, P.T. (2008). International prevalence of physical activity in youth and adults. *Obesity Reviews*, 9 (6), 606–614. DOI: 10.1111/j.1467-789X.2008.00506.x.

- Sterdt, E., Liersch, S., Walter, U. (2014). Correlates of physical activity of children and adolescents. A systematic review of reviews. *Health Education Journal*, 73 (1), 72–89. DOI: 10.1177/0017896912469578.
- Teixeira, C.M., Vasconcelos-Raposo, J., Fernandes, H.M., Brustad, R.J. (2013). Physical activity, depression and anxiety among the elderly. *Social Indicators Research*, 113, 307–318. DOI: 10.1007/s11205-012-0094-9.
- Updegraff, J.A., Gable, S.L., Taylor, S.E. (2004). What makes experiences satisfying? The interaction of approach-avoidance motivations and emotions in well-being. *Journal of personality and social psychology*, 86, 496–504. DOI: 10.1037/0022-3514.86.3.496.
- Warburton, D.E.R., Charlesworth, S., Ivery, A., Nettlefold, L., Bredin, S.S. (2010). A systematic review of the evidence for Canada's physical activity guidelines for adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 39.
- World Health Organization (2020). Global recommendations on physical activity for health. Pobrane z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979> (3.10.2021).
- Williams, D.M., Dunsiger, S., Ciccolo, J.T., Lewis, B.A., Albrecht, A.E., Marcus, B.H. (2008). Acute affective response to a moderate-intensity exercise stimulus predicts physical activity participation 6 and 12 months later. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 231–245. DOI: 10.1016/j.psychsport.2007.04.002.
- Williams, D.M., Dunsiger, S., Jennings, E.G., Marcus, B.H. (2012). Does affective valence during and immediately following a 10-min walk predict concurrent and future physical activity? *Annals of Behavioral Medicine*, 44, 43–51. DOI: 10.1007/s12160-012-9362-9.
- Woolley, K., Fishbach, A. (2016). For the fun of it: Harnessing immediate rewards to increase persistence in long-term goals. *Journal of Consumer Research*, 42, 952–966. DOI: 10.1093/jcr/ucv09.
- Van Cappellen, P., Rice, E.L., Catalino, L.I., Fredrickson, B.L. (2018). Positive affective processes underlie positive health behaviour change. *Psychology & Health*, 33 (1), 77–97. DOI: 10.1080/08870446.2017.1320798.
- Yao, C.A., Rhodes, R.E. (2015). Parental correlates in child and adolescent physical activity. A meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 10. DOI: 10.1186/s12966-015-0163-y.

It is a pleasure to be active. Positive emotions as determinants of physical activity engagement

Summary

According to data, regular participation in moderate-to-vigorous physical activity (MVPA) constitute the key aspect related to health. Regular MVPA protects against high blood pressure, high blood cholesterol, metabolic syndrome, low bone density, depression or obesity. Unfortunately, the majority of children and adults do not meet MVPA recommendations. Thus, it is crucial to identify variables which affect regular participation in physical activity. MVPA is often discussed in the context of complex affective and emotional states. Theories of physical activity engagement and its maintenance agree that physical activity is related to complex positive emotions which may form either antecedents or consequences of PA engagement. The following overview chapter touches the issue of the role of positive emotions in engagement in physical activity. According to own study, the main aim was to examine the pattern of reciprocal associations between enjoyment with physical activity and moderate-to-vigorous physical activity in child–parent dyads. The study applied a longitudinal design and enrolled 879 child–parent dyads. The results suggested that the emotional context variables, such as enjoyment with physical activity, predicted changes in physical activity-related variables.

Keywords

positive emotions, physical activity, the broaden-and-build theory of positive emotions

Magdalena Kruk

Uniwersytet Wrocławski

Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych

Instytut Psychologii

ORCID: 0000-0001-8008-7780

Czy zachowania siedzące szkodzą naszemu zdrowiu psychicznemu?

Wzajemne zależności pomiędzy zachowaniami siedzącymi a depresją

Streszczenie

Dane pokazują, że zachowania siedzące stanowią obecnie jedną z głównych przyczyn warunkujących rozmaite choroby przewlekłe. Liczne badania wskazują na powiązania długotrwałego siedzenia ze zdrowiem fizycznym, znacznie mniej uwagi poświęca się jednak powiązaniom zachowań siedzących ze zdrowiem psychicznym. Istnieje ograniczona liczba dowodów świadczących o zależnościach między zachowaniami siedzącymi a depresją. W szczególności otwarte pozostaje pytanie: czy depresja stanowi pierwsze ogniwo w łańcuchu zależności i warunkuje zmiany w praktykowaniu siedzenia, czy jednak istnieje odwrotna zależność? Rozdział przybliży tematykę zachowań siedzących, zwracając uwagę na ich szkodliwy wpływ na nasze zdrowie, zwłaszcza kluczowe znaczenie w zwiększaniu ryzyka wystąpienia depresji. Dzięki przeglądowi badań odpowiada na pytanie, która z omawianych zmiennych stanowi punkt wyjścia we wzorze wzajemnych zależności.

Słowa kluczowe

zachowania siedzące, depresja, zdrowie psychiczne, aktywność fizyczna

Wstęp

Uprawianie aktywności fizycznej i ograniczenie czasu spędzonego na siedzeniu jest zalecane dla zachowania ogólnego poziomu zdrowia (Janssen i Leblanc, 2010; Warburton, Charlesworth, Ivery, Nettlefold i Bredin, 2010; *World Health Organization*, WHO, 2021). Regularne angażowanie się w aktywność fizyczną na poziomie od umiarkowanej do intensywnej chroni przed wystąpieniem wysokiego ciśnienia krwi, cukrzycy typu 2, wysokiego poziomu cholesterolu czy różnych rodzajów

nowotworów (WHO, 2020). Co więcej, badania pokazują, że nawet niskie zaangażowanie się w wysiłek fizyczny i redukcja czasu spędzanego na siedzeniu działa korzystnie na obniżenie intensywności negatywnych emocji i związanych z nimi specyficznych zaburzeń psychicznych, na przykład depresji (Teixeira, Vasconcelos-Raposo, Fernandes i Brustad, 2013).

Aspekt wpływu depresji i jej symptomów na zdrowie i życie człowieka zwraca coraz większą uwagę specjalistów, gdyż, jak pokazują dane Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, 2021), do 2030 roku zaburzenia depresyjne stanowiąc będą drugi co do powszechności, ogólny problem zdrowotny ludzi w każdym wieku i każdej płci. Już teraz zaburzenia depresyjne są wiodącą przyczyną niepełnosprawności na całym świecie, powodując liczne fizyczne i psychospołeczne dysfunkcje. Niestety, depresja może prowadzić również do samobójstwa (WHO, 2021). Odnosząc się do danych podanych przez WHO (2021), szacuje się, że dotyka ona około 3,8% ludzi na świecie, z czego 5% stanowią dorośli, a 5,7% starsi dorośli powyżej 60. roku życia. W przybliżeniu 280 milionów ludzi na świecie ma depresję (*Institute of Health Metrics and Evaluation*, 2021). Co więcej, coraz częściej symptomy depresji diagnozuje się u nastolatków i młodych dorosłych (Owen, Salmon, Koohsari, Turrell i Giles-Corti, 2014), którzy spędzają o wiele więcej czasu niż dorośli, siedząc przed komputerem czy korzystając ze smartfonów (Wang, Li i Fan, 2019). Badania pokazują, że osoby ze zdiagnozowaną depresją spędzają istotnie więcej czasu na siedzeniu w porównaniu do osób bez zdiagnozowanej depresji (Vancampfort i in., 2017). W tej sytuacji kluczowym działaniem wydaje się zgłębienie wiedzy na temat praktykowania zachowań siedzących i ich potencjalnej roli jako czynnika zwieszającego ryzyko pojawienia się symptomów depresji. Niniejszy rozdział przybliży omawiane zagadnienia, odwołując się do szeregu modeli teoretycznych wyjaśniających zarówno konstrukt zachowań siedzących, jak i wzajemnych zależności pomiędzy zachowaniami siedzącymi a depresją. Dokonany przeze mnie przegląd badań zwróci uwagę na otwarty problem dwukierunkowości zależności między zachowaniami siedzącymi a depresją, a konkretnie określeniem, która z omawianych zmiennych stanowi punkt wyjścia we wzorze wzajemnych zależności

Czym są zachowania siedzące?

Dwoma zachowaniami zdrowotnymi powiązаныmi z depresją, zwłaszcza u dorosłych, są aktywność fizyczna oraz zachowania siedzące (Schuch i in., 2018). Podczas gdy aktywność fizyczną definiuje się jako każdy ruch ciała związany z kurczeniem się mięśni, wymagający wydatku energetycznego (WHO, 2020), to zachowania siedzące rozumie się jako wszelkie aktywności, podczas wykonywania których wydatek energetyczny jest znikomy, porównywalny do stanu

spoczynku [1 do 1,5 ekwiwalentu metabolicznego (MET); Tremblay i in., 2017]. Są to wszystkie pasywne czynności, które wykonujemy leżąc lub siedząc, jak oglądanie telewizji, korzystanie z komputera czy słuchanie muzyki na siedząco (Teychenne, Ball i Salmon, 2010). Co ważne, zachowań siedzących nie należy utożsamiać z brakiem aktywności fizycznej (Hamilton, Healy, Dunstan, Zderic i Owen, 2008; Owen i in., 2014). Badania pokazują, że brak aktywności i zachowania siedzące są jakościowo odrębnymi konstruktami, które niezależnie od siebie mogą warunkować zdrowie psychiczne, w tym depresję (Ku, Steptoe, Liao, Sun i Chen, 2018). Oznacza to, że osoby, które praktykują zachowania siedzące mogą wypełniać rekomendacje dotyczące zalecanej ilości aktywności fizycznej (30 minut dziennie przez pięć dni w tygodniu angażować się w umiarkowaną aktywność fizyczną), jednak spędzając resztę dnia już w pozycji siedzącej, narażają siebie na uszczerbek na zdrowiu (Hamilton i in., 2008).

Dane pokazują, że w krajach wysoko rozwiniętych praktykowanie długotrwałego siedzenia staje się coraz popularniejszym sposobem na wypełnienie wolnego czasu (WHO, 2020). Zarówno nastolatki, jak i dorośli spędzają znaczną ilość czasu przy komputerze, na smartfonie czy oglądając telewizję na siedząco (Liu i in., 2016; Wang i in., 2019). Rozpowszechnienie zachowań siedzących jako stałego komponentu aktywności człowieka można upatrywać w zmianach zachodzących w obszarze transportu, komunikacji, miejsca pracy czy w sposobach spędzania wolnego czasu (Owen i in., 2020). Obecnie jeden na pięciu Europejczyków poświęca więcej niż siedem i pół godziny dziennie na siedzenie (Loyen i in., 2016). Zgodnie z rekomendacjami WHO (2020) dla redukcji szkodliwego wpływu zachowań siedzących na zdrowie zalecane jest sukcesywne ograniczanie czasu spędzanego na siedzeniu (mniej niż dwie godziny na dzień) i zastępowanie go zaangażowaniem w jakąkolwiek formę aktywności fizycznej o dowolnej intensywności.

Szereg badań wskazuje na to, że brak aktywności fizycznej i zachowania siedzące łączą się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia licznych chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca typu 2 (An i Yang, 2016), otyłość (Mitchell, Rodriguez, Schmitz i Audrain-McGovern, 2013), choroby serca (Ford i Caspersen, 2012), wysokie ciśnienie krwi czy zespół metaboliczny. Dodatkowo pojawia się coraz więcej dowodów świadczących o zależności między zachowaniami siedzącymi a zdrowiem psychicznym, w tym depresją (Hamer i Stamatakis, 2014; Kandola, Lewis, Osborn, Stubbs i Hayes, 2020; Teychenne, 2015).

Modele teoretyczne wyjaśniające zależności pomiędzy zachowaniami siedzącymi a depresją

Teorie zajmujące się wyjaśnianiem efektu zachowań siedzących na pojawienie się symptomów depresji pokazują, że mechanizm tych zależności może mieć podłoże biologiczne (Lynch, 2010). Nadmierne praktykowanie zachowań siedzących zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia wszelkich dysfunkcji metabolicznych (na przykład związanych z produkcją glukozy czy poziomem insuliny we krwi) oraz obniża poziom witaminy D we krwi, który łączony jest z ryzykiem wystąpienia stanów depresyjnych (Lynch, 2010). Zachowania siedzące przyczyniają się także do rozwoju strukturalnych nieprawidłowości i dysfunkcji w organizmie, prowadzących w konsekwencji do spostrzegania przez jednostki ograniczeń w sferze fizycznej, społecznej, lecz przede wszystkim psychicznej (na przykład objawy depresji; Motl i McAuley, 2010). Istnieje także pogląd wskazujący na rolę mechanizmów psychospołecznych w wyjaśnianiu związku pomiędzy zachowaniami siedzącymi a stanami depresyjnymi. Teoria społecznego wycofania sugeruje, że praktykowaniu zachowań siedzących sprzyja izolowanie się od ludzi (Werneck i in., 2021), a to z kolei oddziałuje na zwiększone ryzyko pojawienia się stanów depresyjnych (Rubin i Burgess, 2001). Ponadto jednym z wyjaśnień może być również ścisły związek pomiędzy czasem spędzonym na siedzeniu a aktywnością fizyczną (Katzmarzyk, 2010). Istnieje szereg badań udowadniających, że brak aktywności fizycznej wiąże się ze zdrowiem psychicznym (zob. Roshanaei-Moghaddam i in., 2009; Wang i in., 2019), a regularne ćwiczenia odnoszą pozytywny efekt jako metoda wspomagająca leczenie problemów psychicznych (Teixeira i in., 2013; Schuch i in., 2016). Prawdopodobne jest zatem, że korzyści fizjologiczne, społeczne i zdrowotne wynikające z bycia aktywnym fizycznie, mogą nie wystąpić, kiedy praktykowane są zachowania siedzące (Hoare i in., 2016). Badania sugerują, że im więcej czasu jednostki poświęcają na siedzeniu, tym mniej angażują się w aktywność fizyczną (Sugiyama i in., 2008).

Depresja wyjaśnia również obniżenie poziomu aktywności fizycznej i tym samym praktykowanie siedzenia (Lindwall i in., 2011; Roshanaei-Moghaddam i in., 2009). Teorie skupiające się na poznawczych i motywacyjnych czynnikach działań (Ottenbreit i in., 2014) podkreślają, że osoby cierpiące na depresję unikają zachowań postrzeganych jako męczące (na przykład aktywności fizycznej), nawet jeśli wcześniej uważane były one za przyjemne, tym samym zwiększając zaangażowanie w zachowania siedzące. Jednostkom, u których pojawiają się symptomy depresji, może brakować motywacji do podejmowania wysiłku fizycznego i przez to angażują się w zachowania siedzące, które go nie wymagają. Wydaje się również, że istnieje bezpośredni fizjologiczny związek między depresją a zwiększeniem czasu spędzonego na siedzeniu. Podłożem

tej zależności jest nadaktywność osi podwzgórze–przysadka–nadnercza (HPA). Jak pokazują badania, u pacjentów z depresją nadaktywność HPA jest dobrze udokumentowaną nieprawidłowością układu neuroendokrynologicznego (Rubin, 1989). Ponadto nadreaktywność HPA stwierdza się również w większym stopniu u osób „siedzących” niż aktywnych fizycznie (Roshanaei-Moghaddam i in., 2009). Kolejnym alternatywnym wytłumaczeniem mechanizmu zależności między depresją a zachowaniami siedzącymi jest obecność markerów stanu zapalnego w organizmie. W serii eksperymentów wykazano, że zaaplikowanie ludziom cytokin prozapalnych doprowadziło do pojawienia się u nich stanów depresyjnych, wyczerpania oraz upośledzenia psychoruchowego (Capuron i Miller, 2004; Dantzer i in., 2008).

Co pierwsze? Czy depresja warunkuje zachowania siedzące, czy zachowania siedzące wpływają na wystąpienie depresji?

Wciąż bardzo mało wiadomo na temat wpływu zachowań siedzących na stany emocjonalne (Hogan i in., 2015). Badania, które istnieją, sugerują jednak, że zależności pomiędzy zachowaniami siedzącymi a stanami depresyjnymi mogą być dwukierunkowe. Po pierwsze, wysoki poziom zachowań siedzących może być powiązany z rozwojem symptomów depresji (Teychenne i in., 2010). Przykładowo wyniki badania kohortowego (Kandola i in., 2020) trwającego sześć lat na grupie 5644 nastolatków w przedziale wiekowym od 12–16 lat potwierdzają, że obiektywnie mierzony czas spędzony na siedzeniu (przy użyciu akcelerometrii) związany jest z depresją. Wyższy poziom depresji wynikał z częstszego praktykowania zachowań siedzących (więcej niż 60 minut dziennie). Dodatkowo wzrost zachowań siedzących przy jednoczesnym spadku aktywności fizycznej przyczyniał się do konsekwentnego nasilania symptomów depresji na przestrzeni trwania badania. Rezultaty pokazały, że każda dodatkowa godzina spędzona na siedzeniu związana była z 8–11% wzrostem ryzyka wystąpienia depresji. Wyniki powyższych badań są spójne również z innymi podłużnymi badaniami wykorzystującymi obiektywne metody pomiaru czasu spędzonego na siedzeniu, przeprowadzonymi na grupie dorosłych (Hamer i in., 2014).

Także szereg badań przekrojowych (m.in. Vancampfort i in., 2019; Yasunaga i in., 2018), dostarcza dowodów na istnienie zależności między omawianymi zmiennymi. Na przykład wyniki badania przeprowadzonego na grupie 276 starszych dorosłych, przy użyciu obiektywnego pomiaru poziomu aktywności fizycznej (Yasunaga i in., 2018) wykazały, że zastępowanie 30 minut siedzenia 30 minutami lekkiej aktywności fizycznej dziennie, było ujemnie skorelowane z raportowanym przez uczestników poziomem depresji. Warto podkreślić również, że wyniki przeprowadzonych

metaanaliz (Zhai i in., 2015; Wang i in., 2019) potwierdzają, iż praktykowanie siedzenia istotnie zwiększa ryzyko pojawienia się depresji w przyszłości.

Po drugie, stany depresyjne wyjaśniają zachowania siedzące. Pomimo tego że modele teoretyczne sugerują, że depresja może przyczynić się do zwiększenia czasu spędzonego na siedzeniu z powodu braku energii i motywacji do podejmowania wysiłku fizycznego (Hoare, i in., 2016; Roshanaei-Moghaddam i in., 2009), wciąż istnieje niewielka liczba badań wyjaśniających ten kierunek zależności. Jednym z nielicznych badań, jakie udało się znaleźć dla potwierdzenia tej tezy, jest systematyczny przegląd (Roshanaei-Moghaddam i in., 2009), którego celem było pozyskanie dowodów na to, że depresja warunkuje zwiększone praktykowanie zachowań siedzących. Do przeglądu włączono badania podłużne przeprowadzone w latach 1959–2008, omawiające tematykę depresji, siedzącego trybu życia oraz ćwiczeń. Finalnie 11 badań spełniło kryteria włączenia, z czego 8 z nich potwierdziło, że depresja jest silnie skorelowana z zachowaniami siedzącymi lub brakiem aktywności fizycznej. Badania te różniły się jednakże między sobą znacząco pod kątem użytych narzędzi do pomiaru depresji i poziomu aktywności fizycznej. W konsekwencji jedynie trzy badania określały rolę depresji w warunkowaniu zachowań siedzących. Zgodnie z wynikami badań depresja istotnie związana jest z redukcją zaangażowania w aktywność fizyczną na rzecz praktykowania siedzenia. Badania jednakże jedynie wskazują na istnienie pewnej zależności pomiędzy depresją a zwiększonym ryzykiem rozwoju zachowań siedzących; wciąż brakuje informacji na temat mechanizmu wyjaśniającego, w jaki sposób depresja może prowadzić do praktykowania siedzenia.

Podsumowanie

Depresja stanowi jeden z najczęstszych czynników przyczyniających się do utraty zdrowia i rozwoju różnego rodzaju chorób (Wang i in., 2019). Szacuje się, że w ciągu kilku następnych lat zaburzenia depresyjne będą jednym z wiodących problemów zdrowotnych na świecie (WHO, 2021). W takiej sytuacji identyfikacja wszelkich modyfikowalnych czynników ryzyka wystąpienia depresji wydaje się kluczowa. Wśród nich są zachowania siedzące (Köhler i in., 2018).

Wyniki badań wskazują na dużą potrzebę zaprowadzenia zmian w obszarze programów profilaktycznych przeciwdziałających depresji w populacji ogólnej. Interwencje powinny opierać się nie tylko na metodach psychospołecznych, lecz przede wszystkim na wzmacnianiu zaangażowania w aktywność fizyczną i redukcji czasu spędzonego na siedzeniu, które to stanowią ważne predyktory zdrowia psychicznego, zarówno wśród osób dorosłych, jak i młodzieży. Rekomendacje dotyczące zalecanej ilości aktywności fizycznej oraz strategii mające na celu promowanie zaangażowania się w wysiłek powinny w bardziej bezpośredni sposób skupiać się na

korzyściach psychicznych, jakie niesie ze sobą regularne ćwiczenie oraz pomieścić konkretne cele ograniczające praktykowanie długotrwałego siedzenia.

Istnieje ograniczona liczba dowodów świadczących o zależnościach między zachowaniami siedzącymi a depresją. W szczególności otwarte pozostaje pytanie: czy depresja stanowi pierwsze ogniwo w łańcuchu zależności i warunkuje zmiany w poziomie zachowań siedzących, czy jednak istnieje odwrotna zależność? Kolejne badania powinny kontynuować pracę nad zrozumieniem mechanizmu wyjaśniającego wzajemne relacje między tymi zmiennymi w różnych grupach wiekowych. Zasadne wydaje się także prowadzenie badań, w których więcej uwagi poświęca się eksplorowaniu zależności pomiędzy depresją a konkretnymi rodzajami aktywności wykonywanymi na siedząco, gdyż, jak sugerują wyniki niektórych badań, rodzaj zachowania siedzącego (oglądanie telewizji *vs* korzystanie z komputera) może być czynnikiem definiującym związek z depresją (Teychenne i in., 2010). Ponadto podział zachowań siedzących na poznawczo bierne (zachowania w minimalnym stopniu angażujące funkcje poznawcze, jak oglądanie telewizji) oraz poznawczo aktywne (jak czytanie, praca) również może prowadzić do odmiennych wniosków. Jak pokazują nieliczne rezultaty, poznawczo pasywne zachowania siedzące mogą być związane z wystąpieniem depresji, podczas gdy poznawczo aktywne zachowania siedzące nie wykazują związku z symptomami depresji (Hallgren i in., 2020; Hallgren i in., 2018). Biorąc pod uwagę obraz kliniczny depresji, w którym występują deficyty poznawcze, niepodjęmowanie działań, a także brak aktywności fizycznej (Schuch i in., 2017) daje wysokie prawdopodobieństwo, że niektóre zachowania siedzące, zwłaszcza te klasyfikowane jako poznawczo bierne, mogą w większym stopniu zwiększyć ryzyko wystąpienia depresji (Hallgren i in., 2020).

Wniosek wydaje się być jeden – dalsza identyfikacja konsekwencji angażowania się w zachowania siedzące dla zdrowia psychicznego jest niezbędna. W szczególności kolejne badania powinny eksplorować związek zachowań siedzących z symptomami depresji, wykorzystując podłużny schemat badań oraz rozróżniając rodzaje zachowań siedzących, na przykład poznawczo biernych i pasywnych. Niewykluczone, że możliwe jest występowanie obu kierunków zależności (zachowania siedzące warunkują występowanie symptomów depresji i odwrotnie). Jak starałam się pokazać w tekście, mechanizmy tych zależności mogą być jednak różne. Wyniki dokonanego przeze mnie przeglądu sugerują, że zachowania siedzące mają szkodliwy wpływ na szereg aspektów zdrowotnych, w tym obszar zdrowia psychicznego. W związku z tym kluczowe wydaje się, by organizacje zdrowia publicznego, tworzące programy promocyjne/profilaktyczne na rzecz ochrony zdrowia psychicznego, uwzględniły strategie służące ograniczeniu czasu spędzanego na siedzeniu, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży.

Bibliografia

- An, R., Yang, Y. (2018). Diabetes diagnosis and screen-based sedentary behavior among US adults. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 12, 252–262. DOI: 10.1177/1559827616650416.
- Capuron, L., Miller, A.H. (2004). Cytokines and psychopathology: lessons from interferon-alpha. *Biological Psychiatry*, 56, 819–824. DOI: 10.1016/j.biopsych.2004.02.009.
- Dantzer, R., O'Connor, J.C., Freund, G.G., Johnson, R.W., Kelley, K.W. (2008). From inflammation to sickness and depression. When the immune system subjugates the brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 9, 46–56.
- Ford, E.S., Caspersen, C.J. (2012). Sedentary behaviour and cardiovascular disease. A review of prospective studies. *International Journal of Epidemiology*, 41, 1338–1353. DOI: 10.1093/ije/dys078.
- Hallgren, M. i in. (2018). Passive and mentally-active sedentary behaviors and incident major depressive disorder. A 13-year cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 241, 579–585. DOI: 10.1016/j.jad.2018.08.020.
- Hallgren, M. i in. (2020). Cross-sectional and prospective relationships of passive and mentally active sedentary behaviours and physical activity with depression. *The British Journal of Psychiatry*, 217, 413–419. DOI: 10.1192/bjp.2019.60.
- Hamer, M., Coombs, N., Stamatakis, E. (2014). Associations between objectively assessed and self-reported sedentary time with mental health in adults. An analysis of data from the Health Survey for England. *BMJ open*, 4, DOI: 10.1136/bmjopen-2013-004580.
- Hamilton, M.T., Healy, G.N., Dunstan, D.W., Zderic, T.W., Owen, N. (2008). Too little exercise and too much sitting: inactivity physiology and the need for new recommendations on sedentary behavior. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 2, 292–298. DOI: 10.1007/s12170-008-0054-8.
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C., Allender, S. (2016). The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13, 1–22. DOI: 10.1186/s12966-016-0432-4.
- Hogan, C.L., Catalino, L.I., Mata, J., Fredrickson, B. (2015). Beyond emotional benefits. Physical activity and sedentary behavior affect psychosocial resources through emotions. *Psychology and Health*, 30, 354–369. DOI: 10.1080/08870446.2014.973410.
- Institute of Health Metrics and Evaluation (2021). *Global Health Data Exchange*. Pobrane z: <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool?params=gbd-api-2019-permalink/d780dffbe8a381b25e1416884959e88b> (5.10.2021).
- Janssen, I., Leblanc, A.G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40–49. DOI: 10.1186/1479-5868-7-40.
- Kandola, A., Lewis, G., Osborn, D.P., Stubbs, B., Hayes, J.F. (2020). Depressive symptoms and objectively measured physical activity and sedentary behaviour throughout adolescence. A prospective cohort study. *The Lancet Psychiatry*, 7 (3), 262–271. DOI: 10.1016/S2215-0366(20)30034-1.
- Katzmarzyk, P.T. (2010). Physical activity, sedentary behavior, and health. Paradigm paralysis or paradigm shift?. *Diabetes*, 59, 2717–2725. DOI: 10.2337/db10-0822.
- Ku, P. W., Steptoe, A., Liao, Y., Sun, W.J., Chen, L.J. (2018). Prospective relationship between objectively measured light physical activity and depressive symptoms in later life. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 33, 58–65. DOI: 10.1002/gps.4672.

- Köhler, C.A. i in. (2018). Mapping risk factors for depression across the lifespan. An umbrella review of evidence from meta-analyses and Mendelian randomization studies. *Journal of Psychiatric Research*, *103*, 189–207.
- Lindwall, M., Larsman, P., Hagger, M.S. (2011). The reciprocal relationship between physical activity and depression in older European adults. A prospective cross-lagged panel design using SHARE data. *Health Psychology*, *30*, 453. DOI: 10.1037/a0023268.
- Liu, M., Wu, L., Yao, S. (2016). Dose–response association of screen time-based sedentary behaviour in children and adolescents and depression. A meta-analysis of observational studies. *British Journal of Sports Medicine*, *50*, 1252–1258. DOI: 10.1136/bjsports-2015-095084.
- Loyen, A., van der Ploeg, H.P., Bauman, A., Brug, J., Lakerveld, J. (2016). European sitting championship. Prevalence and correlates of self-reported sitting time in the 28 European Union member states. *Public Library of Science*, *11*, e0149320. DOI: 10.1371/journal.pone.0149320.
- Lynch, B. (2010). Sedentary behavior and cancer. A systematic review of the literature and proposed biological mechanisms. *Cancer epidemiology, biomarkers and prevention*, *19*, 2691–2709. DOI: 10.1158/1055-9965.EPI-10-0815.
- Mitchell, J.A., Rodriguez, D., Schmitz, K.H., Audrain-McGovern, J. (2013). Greater screen time is associated with adolescent obesity. A longitudinal study of the BMI distribution from ages 14 to 18. *Obesity*, *21*, 572–575. DOI: 10.1002/oby.20157.
- Motl, R.W., McAuley, E. (2010). Physical activity, disability and quality of life in older adults. *Physical and Medical Rehabilitation Clinics of North America*, *21*, 299–308. DOI: 10.1016/j.pmr.2009.12.006.
- Ottenbreit, N.D., Dobson, K.S., Quigley, L. (2014). An examination of avoidance in major depression in comparison to social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, *56*, 82–90. DOI: 10.1016/j.brat.2014.03.005.
- Owen, N., Salmon, J., Koohsari, M.J., Turrell, G., Giles-Corti, B. (2014). Sedentary behaviour and health. Mapping environmental and social contexts to underpin chronic disease prevention. *British Journal of Sports Medicine*, *48*, 174–177. DOI: 10.1136/bjsports-2013-093107.
- Owen, N. i in. (2020). Sedentary behavior and public health. Integrating the evidence and identifying potential solutions. *Annual Review of Public Health*, *41*, 265–287. DOI: 10.1146/annurev-publhealth-040119-094201.
- Roshanaei-Moghaddam, B., Katon, W.J., Russo, J. (2009). The longitudinal effects of depression on physical activity. *General hospital psychiatry*, *31*, 306–315. DOI: 10.1016/j.genhosppsych.2009.04.002.
- Rubin, R.T. (1989). Pharmacoenocrinology of major depression. *European Archives of Psychiatry and Neurological Sciences*, *238*, 259–267.
- Rubin, K.H., Burgess, K.B. (2001). Social withdrawal and anxiety. *The Developmental Psychopathology of Anxiety*, 407–434.
- Schuch, F.B. i in. (2016). Neurobiological effects of exercise on major depressive disorder. A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral reviews*, *61*, 1–11. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2015.11.012.
- Schuch, F.B. i in. (2017). Physical activity and sedentary behavior in people with major depressive disorder. A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, *210*, 139–150. DOI: 10.1016/j.jad.2016.10.050.
- Schuch, F.B. i in. (2018). Physical activity and incident depression. A meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, *175*, 631–648.
- Sugiyama, T., Healy, G.N., Dunstan, D.W., Salmon, J., Owen, N. (2008). Is television viewing time a marker of a broader pattern of sedentary behavior? *Annals of Behavioral Medicine*, *35*, 245–250. DOI: 10.1007/s12160-008-9017-z.

- Teixeira, C.M., Vasconcelos-Raposo, J., Fernandes, H.M., Brustad, R.J. (2013). Physical activity, depression and anxiety among the elderly. *Social Indicators Research*, *113*, 307–318. DOI: 10.1007/s11205-012-0094-9.
- Teychenne, M., Ball, K., Salmon, J. (2010). Sedentary behavior and depression among adults. A review. *International Journal of Behavioral Medicine*, *17*, 246–254. DOI: 10.1007/s12529-010-9075-z.
- Teychenne, M., Costigan, S.A., Parker, K. (2015). The association between sedentary behaviour and risk of anxiety. A systematic review. *BMC public health*, *15*, 1–8. DOI: 10.1186/s12889-015-1843-x.
- Tremblay, M.S. i in. (2017). Sedentary behavior research network (SBRN) – terminology consensus project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *14*, 1–17. DOI: 10.1186/s12966-017-0525-8.
- Wang, X., Li, Y., Fan, H. (2019). The associations between screen time-based sedentary behavior and depression. A systematic review and meta-analysis. *BMC public health*, *19*, 1–9. DOI: 10.1186/s12889-019-7904-9.
- Warburton, D.E.R., Charlesworth, S., Ivery, A., Nettlefold, L., Bredin, S.S. (2010). A systematic review of the evidence for Canada’s physical activity guidelines for adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *7*, 39.
- Werneck, A.O., Hoare, E., Stubbs, B., van Sluijs, E. M., Corder, K. (2021). Associations between mentally-passive and mentally-active sedentary behaviours during adolescence and psychological distress during adulthood. *Preventive Medicine*, *145*, 106436. DOI: 10.1016/j.ypmed.2021.106436.
- World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior*. Pobrane z: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979> (3.10.2021).
- World Health Organization (2021). *Depression*. Pobrane z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> (5.10.2021).
- Vancampfort, D. (2017). Sedentary behavior and physical activity levels in people with schizophrenia, bipolar disorder and major depressive disorder. A global systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry*, *16*, 308–315.
- Vancampfort, D. i in. (2019). Sedentary behavior and anxiety-induced sleep disturbance among 181,093 adolescents from 67 countries. A global perspective. *Sleep Medicine*, *58*, 19–26.
- Yasunaga, A., Shibata, A., Ishii, K., Koohsari, M.J., Oka, K. (2018). Cross-sectional associations of sedentary behaviour and physical activity on depression in Japanese older adults. An isotemporal substitution approach. *BMJ open*, *8*, e022282. DOI: 10.1136/bmjopen-2018-022282.
- Zhai, L., Zhang, Y., Zhang, D. (2015). Sedentary behaviour and the risk of depression. A meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, *49*, 705–709.

What is the effect of sedentary behaviours on our health? Reciprocal associations between sedentary behaviours and depression

Summary

According to data, sedentary behaviours are a leading cause of many different noncommunicable diseases. Research shows that time spent on sedentary behaviours emerged as a potentially important indicator of health. However, there is limited evidence for the associations between sedentary behaviours and mental health. Therefore, the key question is whether depression are the triggers for changes in the time spent on sedentary behaviours or whether the reverse direction of associations is true? Thus, in the following chapter I decided to take a closer look at the construct of sedentary behaviours and their role in increasing the risk of depression. In particular, I will try to find if depression precede sedentary behaviours or if sedentary behaviours are the starting point in the chain of effects.

Keywords

sedentary behaviours, depression, mental health, physical activity

Karolina Dunaj

Uniwersytet Wrocławski

Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych

Instytut Psychologii

ORCID: 0000-0001-5708-1575

Możliwość wykorzystania eyetrackingu jako metody do pomiaru płynności słownej

Streszczenie

Płynność słowna jest ważnym aspektem języka. Stanowi ona wskaźnik funkcjonowania wielu funkcji poznawczych i jest powszechnie używana w wielu dziedzinach m.in. w psychiatrii czy neurologii. Obecnie metody pomiaru płynności słownej opierają się na testach behawioralnych (Szepietowska i Gawda, 2011), które mogą być wrażliwe na różnego rodzaju zmienne czynniki zewnętrzne. Jedną z metod będących przydatnymi m.in. przy pomiarze zdolności językowych może być eyetracking (Kuperman i Van Dyke, 2011), który nie jest obciążony wpływem czynników zewnętrznych. Tworząc narzędzie do pomiaru płynności słownej przy użyciu metody eyetrackingowej, być może udałoby się stworzyć metodę użyteczną w wielu warunkach niezależnych od czynników zewnętrznych.

Słowa kluczowe

płynność słowna, mowa, czytanie, eyetracking

Wstęp

Płynność słowna (nazywana inaczej fluencją werbalną lub słowną), jako jedna ze zdolności wchodzących w skład wytwarzania mowy, jest istotnym aspektem języka oraz ważnym wskaźnikiem w ocenie neuropsychologicznej zarówno w neurologii, stanowiąc wskaźnik funkcjonowania płatów skroniowych i czołowych, jak i w psychiatrii, angażując mowę, pamięć oraz funkcje wykonawcze (Piskunowicz, Bieliński, Zgliński i Borkowska, 2013). Odpowiedni pomiar płynności słownej stanowi użyteczne narzędzie przesiewowe w diagnozie neuropsychologicznej nie tylko dorosłych, lecz także dzieci i młodzieży (Biechowska, Kaczmarek, Witkowska i Steinborn,

2021). Celem niniejszego artykułu jest pokazanie możliwości wykorzystania metody eyetrackingowej jako alternatywnego sposobu pomiaru płynności słownej.

Mowa i język jako podstawy płynności słownej

Pomiar fluencji słownej angażuje przede wszystkim mowę, czyli „akt w procesie słownego porozumiewania się, w którym mówiący przekazuje słuchaczowi określone treści, a rozmówca je odbiera” (Kaczmarek, 1995, s.11). Ponadto istotnym aspektem jest samo wytwarzanie mowy, czyli sposób tworzenia wypowiedzi. Wytwarzanie mowy obejmuje nie tylko płynność słowną, lecz także popełniane błędy językowe, tzw. potknięcia czy wahania. Zagadnienia te zgłębia psycholingwistyka. Zajmuje się ona również procesami psychicznymi, biorącymi udział w używaniu języka, oraz przyswajaniem języka (Ratner, Gleason i Narasimhan, 2005). Dziedziną zajmującą się badaniem neuronalnych, fizjologicznych oraz anatomicznych korelatów języka i mowy jest neurolingwistyka. Istotnymi częściami mózgu wpływającymi na proces mowy są obszary Broki oraz Wernickego (Kaczmarek, 1995). Obszar Broki znajduje się w zakręcie czołowym dolnym i odpowiada za wytwarzanie mowy, obszar Wernickego zaś, znajdujący się w tylnej części zakrętu skroniowego, za jej rozumienie (Lindse, Bone i Fuller, 2017). Mając na uwadze obie te dziedziny, widzimy, że mowa jest nie tylko przekazem dźwiękowym, lecz o wiele bardziej złożonym procesem angażującym wyspecjalizowane struktury mózgowie. Przekłada się to na złożoność języka jako zjawiska.

W językoznawstwie wyróżniamy trzy dziedziny języka: fonologię, składnię oraz leksykę (Kurcz i Okuniewska, 2011). Fonologia bada, w jaki sposób pojedyncze dźwięki są używane, a także jakie są reguły ich łączenia. Wyróżnia ona najmniejsze jednostki dźwiękowe, czyli fonemy, które występują w procesie mówienia. Składnia (gramatyka) obejmuje zagadnienie łączenia wyrazów w zdania lub frazy (Kurcz, 2000). Zwykle zdanie posiada co najmniej dwie frazy: rzeczownikową i czasownikową (Sternberg, 2001). Dzięki gramatyce możemy rozumieć i tworzyć nowe zdania oraz sprawnie porozumiewać się, łącząc symbole językowe w całość. Leksyka, która jest istotna do zrozumienia zagadnienia mowy i języka, bada natomiast słownictwo występujące w języku. Sam system leksykalny to zbiór wszystkich wyrazów oraz schematy językowe zdolne tworzyć nowe wyrazy w danym języku (Kurcz i Okuniewska, 2011). Obecnie wiemy, że na poziomie kory mózgowej procesy związane z fonologią, składnią oraz leksyką są oddzielne od siebie (Pąchalska, Kaczmarek i Kropotov, 2014).

Znajomość terminów związanych z językiem i mową oraz sposobów tworzenia wypowiedzi pozwolą na zrozumienie pojęcia płynności słownej. Ogólnie rzecz biorąc, płynność to sprawność, z jaką można tworzyć, planować i realizować szereg sprecyzowanych czynności w określonym

czasie (Łojek i Stańczak, 2005). Sama płynność słowna jest jednym z elementów mowy; w psychologii określana jako łatwość artykulacji oraz zdolność do tworzenia rozwiniętej, różnorodnej frazy (Gierski, Peretti i Ergis, 2007). Inna definicja fluencji werbalnej mówi o zdolności do sprawnego, szybkiego i automatycznego używania mowy podczas wykonywania zadania ograniczonego limitem czasowym (Davis, Finch, Drapeau, Nogin, Moss i Moore, 2016).

Neuropsychologiczne podstawy płynności słownej

Psychologia poznawcza pozwala opisać, jakie mechanizmy leżą u podstaw fluencji werbalnej. Podczas wykonywania testu na płynność słowną ważne jest wydobywanie zasobów leksykalnych oraz semantycznych z pamięci długotrwałej. Istotna jest również koordynacja między uwagą, przeszukiwaniem pamięci oraz koncentracją na odpowiadaniu zgodnie z zadanym kryterium (Piskunowicz, Bieliński, Zgliński i Borkowska, 2013). Znaczenie mają również takie procesy poznawcze, jak uwaga, pamięć epizodyczna, semantyczna i operacyjna czy wyobrażenia wzrokowa (Ruff, Light, Parker i Levin, 1996). Psychologia kliniczna oraz neuropsychologia badają mózgowo korelaty płynności słownej. Zadania na płynność słowną angażują przede wszystkim płaty czołowe, szczególnie części grzbietowo-boczne, płaty skroniowe oraz zakręt czołowy przysrodkowy i dolny (Hubrich-Ungureanu, 2002). Największą aktywność płatów czołowych obserwuje się podczas wykonywania zadania na fluencję literową, zaś okolic skroniowych – podczas zadania na płynność semantyczną (Piskunowicz, Bieliński, Zgliński i Borkowska, 2013). W jednym z badań (Szepietowska i Gawda, 2014) sprawdzano, jakie rejony mózgu aktywizują się podczas zadania na płynność słowną, w którym należało wymienić w ciągu minuty czasowniki, a następnie w takim samym czasie rzeczowniki. Analiza wyników wykazała, że pomimo podobnej mózgowej aktywności w przypadku obu zadań, to podczas wymieniania czasowników towarzyszy wyższa aktywacja okolic skroniowo-potylicznych obu półkul, dolnego zakrętu skroniowego lewej półkuli oraz środkowego zakrętu potylicznego półkuli prawej. Autorzy wyjaśniają, że oznacza to częściowo odrębną aktywność neuronalną przy wymienianiu czasowników oraz rzeczowników. Dlatego testy behawioralne mierzące płynność słowną wykorzystywane są również w diagnozie neuropsychologicznej pacjentów z uszkodzeniami mózgu (na przykład z afazją), a także są używane w pracy psychiatrycznej oraz neurologicznej u osób cierpiących na depresję (Henry i Crawford, 2005), schizofrenię (Becker, Nieman, Dingemans, Fliert, Haan i Linszen, 2010) czy chorobę nowotworową (Hodgson, Hutchinson, Wilson i Nettelbeck, 2012).

Behawioralne metody pomiaru płynności słownej

Znając konstrukt płynności słownej, jesteśmy w stanie opracować testy behawioralne, które mierzą fluencję werbalną. Są one szybkim i nieobciążającym badaniem diagnostycznym. Miarą płynności słownej są generowane słowa zgodnie z określonym kryterium (Szepietowska i Gawda, 2011). Najczęściej wymienia się dwa sposoby pozwalające na behawioralny pomiar płynności słownej: zadanie na płynność literową (fonemiczną), podczas którego badany jest proszony o wymienienie słów rozpoczynających się na daną literę, oraz zadanie na płynność semantyczną (kategorialną), podczas którego należy podać słowa będące egzemplarzami z danej kategorii semantycznej. Zwykle wskaźnikami poziomu płynności jest liczba poprawnie wymienionych słów/kategorii lub liczba błędów w określonej jednostce czasu (Szepietowska i Gawda, 2011). Niestety, na wynik testów behawioralnych może mieć wpływ szereg czynników zewnętrznych, takich jak: dyspozycja osoby badanej (stan zdrowia czy samopoczucie), warunki, w jakich przeprowadzamy badanie czy wpływ samej osoby przeprowadzającej badanie. Może to dotyczyć zwłaszcza testów na płynność słowną, ponieważ trwają one stosunkowo krótko (do kilku minut) oraz nie powinno się ich powtarzać zbyt często ze względu na zapamiętanie polecenia oraz odpowiedzi przez osoby badane, co może skutkować nieprawidłowymi wynikami testu.

Możliwości wykorzystania metody eyetrackingowej

Jedną z technik badawczych niebędących obciążonymi wpływem czynników zewnętrznych jest eyetracking, będący nieinwazyjną techniką rejestrującą ruchy gałek ocznych w czasie przedstawiania bodźców wizualnych, takich jak obrazy, filmy czy teksty, przy pomocy sprzętu wykorzystującego kamery podczerwieni (Goldberg i Wichansky, 2003; Hyönä, Radach i Deubel, 2003). Stosuje się ją w wielu dziedzinach, na przykład medycynie, psychologii, pedagogice czy marketingu (Czerski i Wawer, 2009). Dane zebrane przy pomocy urządzenia można analizować na wiele sposobów. Jednym z najbardziej popularnych jest wykorzystanie tak zwanych map ciepła, czyli rejestrowanie tych obszarów, na których wzrok pozostaje najdłużej skoncentrowany. Obszary te nie są podane w jednostce czasowej, lecz za pomocą kolorów: od czerwieni oznaczającej dużą koncentrację, po zieleń pojawiającą się w polach, na których występuje najmniejsza aktywność wzrokowa. Chcąc uzyskać bardziej dokładne i szczegółowe dane, możemy odnieść się do pomiaru liczbowego. Używając eyetrackera, możemy pozyskać między innymi pomiar: miejsca pierwszej fiksacji, czasu trwania pierwszej fiksacji, czasów pozostałych fiksacji, liczby, czasu i długości sakkad czy liczby i

czasu mrugnięć (Kuperman, Van Dyke, 2011). Do analizy danych można również użyć tak zwanych obszarów zainteresowań (*Area Of Interest*, AOI). AOI są wyznaczone przez badaczy specjalnie na potrzeby badania czy eksperymentu. Są to pola wizualna, które mogą być zarówno częścią składową większej całości (fragmentem reklamy), jak i wybraną częścią tekstu (słowem lub zdaniem) (Jardanowski i Chojnacki, 2009). We wskazanych przez badacza AOI zwykle mierzona jest liczba lub czas fiksacji oczu dla danej osoby. Dzięki zebranych danym jesteśmy w stanie wnioskować o sposobie, w jaki dana osoba rejestruje użyty w badaniu materiał (czy czyta tekst szybko, czy wolno bądź w którym miejscu na przedstawionym obrazie spędziła najwięcej czasu). Za pomocą przedstawionych parametrów dotyczących percepcji wzrokowej w czasie procesu czytania można wyciągać wnioski o takich procesach poznawczych, jak pamięć, uwaga czy uczenie się (Volf, Vellutino i Gleason, 2005).

Niewiele jest publikacji koncentrujących się na relacji między czytaniem – czynnością integralnie związaną z ruchami gałek ocznych – a płynnością słowną. Jedna z grup badaczy udowodniła, że osoby z dysleksją wykazują w podobnym stopniu zarówno trudności z płynnością słowną, jak i z zadaniami związanymi z czytaniem (Varvara, Varuzza, Sorrentino, Vicari i Menghini, 2014). Autorzy zasugerowali, że deficyty w płynności słownej oraz w czytaniu, występujące jednocześnie, mogą pojawiać się ze względu na to, że te same struktury neuronalne leżą u podstaw obu tych procesów.

Eyetracking jest bardzo dobrym narzędziem nie tylko do rejestrowania ruchów gałek ocznych podczas czytania, lecz także do pomiaru zdolności językowych. W jednym z badań próbowano zmierzyć, jaki jest wpływ indywidualnych umiejętności słownych na ruch oczu podczas czytania różnego rodzaju zdań (Kuperman i Van Dyke, 2011). Każdy uczestnik czytał ponad 100 zdań posiadających trzy warunki: 1) czytano zdania proste, czyli takie w których występuje jedno orzeczenie, 2) zdania względne, czyli takie w których zawarta jest informacja o danej osobie lub przedmiocie, 3) oraz zdania podrzędnie złożone, czyli złożone ze zdania podrzędnego i nadrzędnego, gdzie jedno wynika z drugiego (Sobol i Drabik, 2017). Ciekawym rezultatem okazało się to, że bardziej wykwalifikowani czytelnicy (czyli tacy, którzy posiadają bogaty zasób słownictwa charakterystyczny dla danego języka, nazywany inaczej jednostkami leksykalnymi (Harm, Seidenberg, 2001) częściej czytali tekst ponownie niż ci mniej wykwalifikowani. Oznacza to, że ich gałki oczne wykonywały więcej powrotów po czytany materiał. Autorzy sugerują, że może to wynikać z tego, że wykwalifikowani czytelnicy więcej wysiłku wkładają w zrozumienie czytanego tekstu, zwłaszcza że podczas wykonywanego zadania był on obszerny.

Jak pokazują powyższe badania, eyetracking nie tylko jest wartościową metodą do rejestrowania ruchów gałek ocznych podczas czytania, lecz także może służyć do analizy różnorodnych zdolności językowych.

Zakończenie

Narzędzia służące do pomiaru płynności słownej stanowią ważny aspekt w wielu dziedzinach nauki (neurologii, psychologii czy psychiatrii) oraz istotny atrybut oceny neuropsychologicznej dzieci, młodzieży i dorosłych, dlatego tak ważna jest odpowiednia konstrukcja narzędzi służących do badania fluencji werbalnej. Być może przy pomocy metody eyetrackingowej można stworzyć alternatywną metodę pomiaru. Ograniczeniem tej metody, w stosunku do opisanych wyżej metod behawioralnych, jest przede wszystkim dostępność do aparatury badawczej. Ponadto czas przeprowadzenia badania byłby prawdopodobnie dłuższy od wykonania testu behawioralnego. Niemniej jednak stworzenie alternatywnej metody pomiaru płynności słownej z wykorzystaniem eyetrackingu pozwoliłoby na stworzenie nie tylko nieinwazyjnej metody pomiaru, lecz także metody, która byłaby niezależna od czynników zewnętrznych, takich jak dyspozycja osoby badanej, wpływ osoby przeprowadzającej badanie oraz czynników zewnętrznych, a także mogłaby być wsparciem do uzyskania rzetelnych wyników w ocenie neuropsychologicznej.

Bibliografia

- Becker, E.H., Nieman, H.D., Dingemans, M.P., Fliert, J.R. van de, Hann, L. de, Linszen D.H. (2010). Verbal fluency as a possible predictor for psychosis. *European Psychiatry*, 25, 105–110.
- Biechowska, D., Kaczmarek, I., Witkowska, M., Steinborn, B. (2012). Przydatność prób fluencji słownej w diagnozie różnicowej zaburzeń neurologicznych dzieci i młodzieży. *Neurologia Dziecięca*, 25 (42).
- Carter, B.T., Luke, S.G. (2018). Individuals. Eye movements in reading are highly consistent across time and trial. *Journal of Experimental Psychology. Human Perception and Performance*, 44 (3), 482–492.
- Czerski, W., Wawer, R. (2009). Badania eyetracking'owe – historia i terażniejszość. W: A. Jastrzebow (red.), *Informatyka w dobie XXI wieku. Technologie informatyczne w nauce, technice i edukacji* (ss. 129–132). Radom: Politechnika Radomska Radom, Instytut Technologii Eksploatacji – Państwowy Instytut Badawczy.
- Davis, S.A., Finch, W.H., Drapeau, C., Nogin, M., Moss, E.L., Moore, B. (2016). Predicting verbal fluency using word reading. Implications for premorbid functioning. *Applied Neuropsychology: Adult*. DOI: 10.1080/23279095.2016.1163262.
- Gierski, F., Peretti, C.S., Ergis, A.M. (2007). Dopamine agonist priribedil on prefrontal temporal cortical network function in normal aging as assessed by verbal fluency. *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 31, 262–268.

- Gleason, B.J., Ratner, B.N. (2005). *Psycholingwistyka*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Goldberg, J.H., Wichansky, A.H., (2003). Eye tracking in usability evaluation. A practitioner's guide. W: J. Hyönä, R. Rodach, H. Deubel (red.), *The mind's eye. Cognitive and applied aspects of eye movement research* (ss. 493–516). Amsterdam: Elsevier Science BV.
- Harm, M. W., Seidenberg, M.S. (2001). Are there orthographic impairments in phonological dyslexia? *Cognitive Neuropsychology*, 18 (1), 71–92.
- Henry, D.J., Crawford, R.J. (2005). A meta-analytic review of verbal fluency deficits in depression. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 27, 78–101.
- Hryniuk, K. (2011). Okulograficzne wsparcie badań nad procesem czytania. *Lingwistyka Stosowana*, 4, 191–198.
- Hubrich-Ungureanu, P., Kaemmerer, N., Henn, A.F., Braus, F.D. (2002). Lateralized organization of the cerebellum in a silent verbal fluency task. A functional magnetic resonance imaging study in healthy volunteers. *Neuroscience Letters*, 319, 91–94.
- Kaczmarek, L.J.B. (1995). *Mózgowa organizacja mowy*. Lublin: Agencja Wydawniczo-Handlowa AD.
- Kuperman, V., Dyke, J.A. van (2011). Effects of individual differences in verbal skills on eye-movement patterns during sentence reading. *Journal of Memory and Language*, 65, 42–73.
- Kurcz, I. (2000). *Psychologia języka i komunikacji*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.
- Kurcz, I., Okuniewska, H. (2011). *Język jako przedmiot badań psychologicznych. Psycholingwistyka ogólna i neurolingwistyka*. Warszawa: Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej „Academica”.
- Lindsay, W.K., Bone, I., Fuller, G. (2017). *Neurologia i neurochirurgia*. Wrocław: Elsevier Urban & Partner.
- Łojek, E., Stańczak, J. (2005). Płynność figuralna w badaniach neuropsychologicznych. W: K. Jodzio (red.), *Neuronalny świat umysłu* (ss. 91–105). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Pąchalska, M., Kaczmarek, L.J.B., Kropotov, D.J. (2014). *Neuropsychologia kliniczna*. Warszawa: PWN.
- Piskunowicz, M., Bieliński, M., Zgliński, A., Borkowska, A. (2013). Testy fluencji słownej – zastosowanie w diagnostyce neuropsychologicznej. *Psychiatria Polska*, 47 (3), 475–485.
- Ratner, B.N., Gleason, B.J., Narasimhan. (2005). Wprowadzenie do psycholingwistyki – wiedza użytkowników języka. W: J.B. Gleason, N.B. Ratner (red.), *Psycholingwistyka* (ss. 15–64). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Ruff, R.M., Light, R.H., Parker, S.B., Levin, H.S. (1997). The psychological construct of word fluency. *Brain and Language*, 57, 394–405.
- Sobol, E., Drabik, L. (2017). *Słownik języka polskiego PWN*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Szeląg, E. (2005). Mózgowe mechanizmy mowy. W: T. Górka, A. Grabowska, J. Zagrodzka (red.), *Mózg a zachowanie* (ss. 489–524). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Szepietowska, M.E., Gawda, B. (2011). *Ścieżkami fluencji werbalnej*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Szepietowska, M.E., Gawda, B. (2014). Fluencja czasownikowa i rzeczownikowa. Mechanizmy neuronalne – badania z zastosowaniem funkcjonalnego rezonansu magnetycznego. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, 9, 81–87.
- Varvara, P., Veruzza, C., Sorrentino, A.C.P., Vicari, S., Menghini, D. (2014). Executive functions in developmental dyslexia. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8. DOI: 10.3389/fnhum.2014.00120.

The possibility to use eyetracking as a method to measure verbal fluency

Summary

Verbal fluency is an important aspect of language. It is an indicator of the functioning of many cognitive functions and is commonly used in many fields such as psychiatry and neurology. Currently, methods of measuring verbal fluency are based on behavioural tests (Szepietowska, Gawda, 2011), which can be sensitive to various external variables. Eyetracking, as a tool used to record eye movements, is also useful in measuring language ability (Kuperman, Van Dyke, 2011). By creating a tool to measure verbal fluency using eyetracking, it may be possible to create a tool that is useful in many conditions, independent of external factors.

Keywords

verbal fluency, language, reading, eyetracking

Anna Borkowska

Uniwersytet Wrocławski

Wydział Filologiczny

Instytut Filologii Angielskiej

ORCID: 0000-0001-5428-0974

Wojciech Milczarski

Uniwersytet Wrocławski

Wydział Filologiczny

Instytut Filologii Angielskiej

ORCID: 0000-0002-8215-5190

Efekt SNARC. Przegląd aktualnych badań

Streszczenie

Efekt SNARC dotyczy umysłowej reprezentacji przestrzennej liczb. Początkowo zaobserwowano korelację pomiędzy reagowaniem przy pomocy lewej i prawej ręki a relatywnie małymi i dużymi wartościami liczbowymi. Tradycyjnie występowanie efektu uzasadniano istnieniem mentalnej osi liczbowej, która przechowywana jest w pamięci długotrwałej. Późniejsze badania, w których manipulowano warunkami eksperymentalnymi, wykazały jednak, że pamięć robocza ma wpływ na efekt SNARC. Niniejszy rozdział stanowi przegląd bieżących badań dotyczących udziału pamięci długotrwałej i roboczej w przetwarzaniu przestrzenno-numerycznym.

Słowa kluczowe

efekt SNARC, numeryczność, reprezentacja przestrzenna, pamięć długotrwała, pamięć robocza, umysłowa oś liczbowa

Efekt SNARC

Na przestrzeni ostatnich 30 lat wielu badaczy eksplorowało i potwierdziło występowanie przestrzennego komponentu reprezentacji liczb. Dehaene i in. (1990), podczas badania przetwarzania wielocyfrowych liczb, poprosili uczestników o ocenę liczb wyświetlanych kolejno na środku ekranu. Eksperymentatorzy zauważyli, że kiedy uczestnicy ich eksperymentów używali lewej

ręki przy ocenie małych liczb, udzielali odpowiedzi szybciej niż wówczas gdy używali prawej ręki. Przy ocenie dużych liczb rezultat był odwrotny – czas reakcji prawą ręką był krótszy niż lewą ręką. Badacze (Dehaene i in., 1993) określili zaobserwowane zjawisko mianem efektu SNARC (*Spatial Numerical Association of Response Codes*). Pojawia się on przy różnych zadaniach wykonywanych przez uczestników. W wielu eksperymentach mają oni ocenić parzystość wyświetlanych liczb (np. Dehaene i in., 1993). W innych badaniach mają zaś zdecydować, czy dana liczba jest względnie mała lub duża (por. Herrera i in., 2008; van Galen i Reitsma, 2008; van Dijck i in., 2009). W takim zadaniu uczestnikom wyświetlany jest pewien zakres liczb, za wyjątkiem środkowej. Zadaniem badanych jest zdecydowanie, czy wyświetlana liczba jest mniejsza, czy większa od pominiętej liczby. Przykładowo w eksperymencie, w którym wykorzystane są liczby od 1 do 10 pominięta zostanie liczba 5 i to ona będzie odniesieniem przy ocenie pozostałych liczb.

Co ciekawe, modalność bodźców wykorzystanych w badaniu nie wpływa na efekt SNARC. Castronovo i Seron (2007) zbadali osoby niewidome, którym liczby od 1 do 9 przedstawiono w formie nagrania dźwiękowego. Zarówno przy ocenie parzystości, jak i wielkości zaobserwowano efekt SNARC nieróżniący się od tego, który wykazały eksperymenty z wykorzystaniem cyfr (Castronovo i Seron, 2007). Niektórzy autorzy skupili się również na osobach głuchoniemych; otrzymali oni podobne wyniki niezależnie od tego, czy liczby były prezentowane na ekranie w postaci cyfr (Bull i in., 2005; Iversen i in., 2004), czy za pomocą palców, czyli w języku migowym (Iversen i in., 2006; Bull i in., 2006). Zmiany modalności nie wpływają także na efekt u osób niedoświadczających deficytów. Efekt SNARC pozostawał bez zmian w eksperymentach wykorzystujących liczby przedstawione w formie cyfr arabskich, indyjsko-arabskich (Shaki i in., 2009), chińskich (Hung i in., 2008), w postaci werbalnej (Fias i in., 1996; Nuerk i in., 2005), a także w formie nagrań audio (Nuerk i in., 2005; Castronovo i Seron, 2007).

Bardzo wczesne badania efektu potwierdziły, że jest on również niezależny od preferencji ręczności (Dehaene i in., 1993). Dodatkowo można go uzyskać, wykorzystując różne sposoby reagowania, nie tylko klasyczne podawanie odpowiedzi za pomocą przycisków aktywowanych lewą bądź prawą ręką. Fischer i in. (2003) wykazali, że wystarczy użyć jednej ręki do wskazywania na lewą lub prawą stronę, natomiast Priftis i in. (2006) wywołali efekt u badanych reagujących wskazującym i środkowym palcem prawej ręki. Efekt niezmiennie zaobserwowano również przy wykorzystaniu innych części ciała, na przykład przy wciskaniu przycisków lewą lub prawą nogą (Schwarz i Müller, 2006) lub kierowaniu spojrzenia na lewo lub prawo (Fischer i in., 2003; Schwarz i Keus, 2004). Zauważono natomiast zależność pomiędzy występowaniem efektu a używanym przez uczestnika systemem pisania; u osób posługujących się językami zapisywanymi od prawej do lewej strony zaobserwowano odwrócony efekt SNARC. Wykorzystanie lewej ręki skutkowało

szybszymi odpowiedziami dotyczącymi dużych liczb, zaś wykorzystanie prawej ręki skutkowało szybszymi odpowiedziami na prezentowane małe liczby (Dehaene i in., 1993).

Początkowo efekt SNARC był obserwowany jedynie na przykładzie wartości liczbowych, jednakże późniejsze eksperymenty wykazały, że podobny efekt występuje przy zadaniach polegających na szeregowaniu innych elementów (Gevers i in., 2003, 2004; Previtali i in., 2010; Fischer i in., 2013; Fumarola i in., 2014). Fumarola i in. (2014) poprosili uczestników badania o porównanie odcieni przedstawionych im kolorów. Jaśniejsze odcienie były oceniane szybciej, gdy uczestnicy używali lewej ręki. Odpowiedzi odnoszące się do ciemniejszych odcieni podawane były zaś szybciej, gdy uczestnicy używali do tego prawej ręki. Podobny efekt został zaobserwowany również w eksperymentach, w których uczestnicy mieli za zadanie porównać między sobą inne obiekty możliwe do umieszczenia na skali. Zaobserwowano go w zadaniach dotyczących nazw miesięcy, liter (Gevers i in., 2003) oraz nazw dni tygodnia (Gevers i in., 2004). Analogiczne zależności opisano dla oceny długości oczekiwania na bodziec dźwiękowy (Ishihara i in., 2008), list obiektów przedstawianych w danej kolejności (Previtali i in., 2010) oraz wysokości tonu (Fischer i in., 2013).

Praktyczne wykorzystanie wyników badań nad efektem SNARC zaproponował Cipora (2012) w artykule, w którym analizował ich zastosowanie w trenowaniu zdolności matematycznych oraz w diagnozie dyskalkulii. Analogicznie efekt SNARC wywołany wartościami nie-liczbowymi mógłby zostać wykorzystany, na przykład w diagnozie zaburzeń słuchu bądź postrzegania kolorów.

Dotychczasowe próby ustalenia tego, jakie procesy poznawcze są odpowiedzialne za istnienie efektu SNARC, sugerują, że zależny jest on od umysłowej osi liczbowej, tzn. linearnego uporządkowania liczb w wyobrażeniu umysłowym zakodowanym w pamięci długotrwałej (LTM, *long-term memory*). Dodatkowo późniejsze badania wskazują na rolę pamięci roboczej (WM, *working memory*) w powstawaniu efektu.

Efekt SNARC a pamięć długotrwała

W wyobrażeniu umysłowym liczby są porządkowane linearnie. Zależnie od kultury liczby mogą być uporządkowane od lewej do prawej strony bądź od prawej do lewej zgodnie z systemem pisania, którym posługuje się dana osoba (Dehaene i in., 1993; Zebian, 2005; Fischer i in., 2009; Shaki i in., 2009; Shaki and Gevers, 2011). Wyobrażenie to określa się mianem umysłowej osi liczbowej (MNL, *mental number line*, zob. Fias i Fischer, 2005) i przechowuje w pamięci długotrwałej. Udział osi liczbowej w efekcie SNARC wykazano również, zastępując seryjne wyświetlanie pojedynczych liczb na środku ekranu metodą, w której dwie liczby wyświetlane są jednocześnie.

Jedna z nich znajduje się wtedy po prawej, a druga po lewej stronie. Zadaniem uczestnika w takim wariancie eksperymentu jest wskazanie, która z dwóch liczb jest większa (Patro i Haman, 2012), bądź zdecydowanie czy przedstawione liczby są takie same, czy różne (Zebian, 2005). Efekt przejawia się wówczas w szybszych odpowiedziach na bodźce, w których układ liczb na ekranie jest zgodny z umysłową osią liczbową (Zebian, 2005; Patro i Haman, 2012).

Istnienie osi umysłowej zostało wielokrotnie potwierdzone zarówno dla wartości liczbowych, jak i obiektów nieliczbowych (Dehaene i in., 1993; Ishihara i in., 2008; Nuerk i in., 2011; Tan i Dixon, 2011; Cho i in., 2012; Kirjakovski i Utsuki, 2012; Fischer i in., 2013; Fumarola i in., 2014). Co więcej, zaobserwowano jej istnienie już u dzieci w wieku przedszkolnym, nieposiadających jeszcze umiejętności czytania i pisania, co sugeruje pewne zautomatyzowanie efektu (Keus i in., 2005; Wood i in., 2008; Opfer i in., 2010; Opfer i Furlong, 2011; Zhao i in., 2012; Yang i in., 2014). Umiltà i in. (2009) podkreślili, że relacja pomiędzy umysłową osią liczbową a fizycznymi miarami nie jest tylko metaforyczna. Badanie Zrozi i in. (2002) wykazało, że pacjenci z urazami prawej półkuli mózgu mają tendencję do „przesuwania” środkowej liczby z danego zakresu w górę. To znaczy, że w zadaniu, w którym zostali poproszeni o znalezienie środkowej liczby w zakresie od 1 do 9, wskazywali oni najczęściej liczbę 7, zamiast liczby 5, która stanowi rzeczywisty środek tego zakresu. Jest to wynik analogiczny do otrzymanego w badaniu Marshalla i Halligana (1989). Badacze ci poprosili pacjentów z takim samym urazem o wskazanie środka fizycznej linii; uczestnicy wskazywali na punkt znajdujący się na prawo od rzeczywistego środka prezentowanej linii.

Efekt SNARC a pamięć robocza

W zależności od warunków eksperymentu efekt SNARC może zostać zaburzony lub odwrócony (Dehaene i in., 1993; Bächtold i in., 1998; Ristic i in., 2006). W badaniach dotyczących efektu uczestnicy są najczęściej proszeni o wykonanie zadań takich, jak ocena parzystości bądź wielkości wyświetlanych liczb. Zdania odnoszące się do wpływu rodzaju zadania na wyniki są podzielone. Część badaczy twierdzi, że za efektem, który pojawia się przy obu tych zadaniach, stoją te same procesy (Gevers i in., 2010). Coraz więcej jest jednak dowodów na to, że rodzaj zadania może mieć znaczny wpływ na wywołany efekt SNARC. Jedną z przyczyn może być sposób, w jaki przetwarzana jest informacja o wielkości danej liczby. Przy ocenie parzystości liczby analiza wielkości odbywa się automatycznie, ocena wielkości wymaga natomiast świadomego przetworzenia tej własności i jest bezpośrednio związana z zadaniem uczestnika (Priftis i in., 2006; Shaki i Fischer, 2018). Co więcej, przy ocenie wielkości wszystkie liczby mniejsze od liczby

odniesienia stanowią jedną grupę, podczas gdy wszystkie liczby od niej większe stanowią drugą jednolitą grupę. Ocena parzystości wymaga podjęcia decyzji dla każdej wyświetlanej liczby z osobna (van Dijck i in., 2009). Przy ocenie parzystości zaobserwowano jeszcze jedną prawidłowość – efekt MARC (Roettget i Domahs, 2015). Liczby nieparzyste wiążą się z szybszymi odpowiedziami podanymi za pomocą lewej ręki, a parzyste z szybszymi reakcjami ręką prawą (Roettget i Domahs, 2015). Efekt ten nie występuje zwykle przy zadaniach związanych z oceną wielkości wyświetlanych liczb (Deng i in., 2018).

Zmiany w zakresie badanych liczb również wpływają na odpowiedzi uczestników. Już w eksperymencie Dehaene i in. (1993) zauważono na przykład, że liczba 5 wywołuje szybszą odpowiedź przy użyciu prawej ręki przy wykorzystaniu liczb od 1 do 5, podczas gdy przy wykorzystaniu liczb od 4 do 9, wywołuje ona szybszą reakcję lewą ręką. Zwykle w eksperymentach dotyczących efektu wykorzystuje się liczby od 1 do 10, lecz zaobserwowano go również przy użyciu liczb dwucyfrowych (Dehaene i in., 1990; Dehaene i in., 1993; Zhou i in., 2008), a nawet trzycyfrowych (Tlauka, 2002). Nieco mniej jednoznaczne są wyniki badań biorących pod uwagę liczby ujemne. Przy uwzględnieniu zakresu od -9 do -1 to wartość bezwzględna liczb decydowała o efekcie SNARC. Liczby -1 oraz -2 skutkowały szybszymi reakcjami lewą ręką, analogicznie do liczb 1 i 2 przy zakresie liczb dodatnich od 1 do 9 (Fischer i Rottmann, 2005; Shaki i Petrusic, 2005). Sytuacja wyglądała inaczej w eksperymencie, w którym uczestnicy porównywali ze sobą liczby ujemne i dodatnie, wtedy to rzeczywista wartość liczb miała znaczenie. Ujemne liczby powodowały szybsze reakcje przy wykorzystaniu lewej ręki, a dodatnie przy wykorzystaniu ręki prawej (Shaki i Petrusic, 2005).

Nie bez znaczenia jest również rodzaj zadania dla uczestników. Na przykład Bächtold i in. (1998) poprosili badanych o wyobrażenie sobie liczb w kontekście godziny przedstawionej na zegarze. Autorzy zaobserwowali odwrócony efekt SNARC; uczestnicy reagowali szybciej na małe liczby, gdy używali prawej ręki oraz szybciej na duże liczby przy wykorzystaniu lewej ręki. Ristic i in. (2006) uzyskali identyczny efekt, instruując uczestników, aby wyobrazili sobie ciąg cyfr rosnący od prawej do lewej strony. Co więcej, Prpic i in. (2016) zbadali jaki efekt wywołują oceniane przez uczestników nuty, które przedstawiane są w kolejności od najdłuższej (z lewej strony) do najkrótszej (z prawej strony). Wyniki zależały od zadania prezentowanego osobom biorącym udział w eksperymencie. Gdy długość trwania nuty była istotna w zadaniu, odpowiedź na dłuższe nuty była szybsza w przypadkach, w których uczestnicy używali lewego klawisza. Krótsze nuty poskutkowały krótszym czasem reakcji w przypadku konieczności wykorzystania prawego klawisza. Jednakże gdy wartość nuty nie miała znaczenia, przy wykonaniu zadania zaobserwowano

odwrotną zależność, z krótkimi nutami wywołującymi szybsze odpowiedzi przy użyciu lewego klawisza (Prpic i in., 2016).

Wziąwszy pod uwagę, w jaki sposób manipulacja zadaniem jest w stanie zmienić wyniki eksperymentu, niemal pewne jest, że poza umysłową osią liczbową zakodowaną w pamięci długotrwałej, również pamięć robocza ma wpływ na występowanie efektu SNARC. W ciągu ostatnich lat zaczęto przeprowadzać więcej eksperymentów dotyczących efektu angażującego pamięć roboczą. Na przykład van Dijck i Fias (2011) przedstawili uczestnikom pięć liczb z zakresu od 1 do 10 w losowej kolejności; numery były wyświetlane na środku ekranu, aby nie manipulować ich przestrzenną pozycją na ekranie. Zadaniem osób biorących udział w badaniu było zapamiętanie liczb w kolejności, w której zostały wyświetlone. Następnie wszystkie dziesięć liczb zostały wyświetlone na ekranie; uczestnicy mieli zdecydować, czy liczby były parzyste, podając odpowiedź jedynie dla liczb, które wcześniej zapamiętali. Zostali poproszeni o zignorowanie liczb, które nie pojawiły się w pierwszej prezentacji. Wyniki pokazały, że liczby, które uczestnicy zobaczyli w pierwszej kolejności, okazały się łatwiejsze do oceny za pomocą lewej ręki; analogicznie liczby zaprezentowane pod koniec były łatwiejsze do oceny przy użyciu prawej ręki. Wielkość liczb nie miała wpływu na badanych. Autorzy otrzymali podobne rezultaty po zastąpieniu liczb nazwami owoców i warzyw (van Dijck i Fias, 2011).

Wyżej opisany eksperyment opisany był pierwszą próbą znalezienia bezpośredniej interakcji pomiędzy mentalną linią przechowywaną w pamięci roboczej, a przetwarzaniem przestrzennym (Abrahamse i in., 2014). Podobne wyniki otrzymano również w kolejnych badaniach podobnego typu (por. Ginsburg i Gevers, 2015). Należy jednak podkreślić, że to, czy efekt SNARC zostanie wywołany jedynie przez kolejność wyświetlania, czy też wpłynie na niego wielkość liczb, zależy od zadania dla uczestników eksperymentu. Zadanie w eksperymentach Ginsburga i Geversa (2015) było podobne do zastosowanego przez van Dijcka i Fiasa (2011). Różnica polegała na tym, że w drugim eksperymencie trzeba było podać odpowiedzi dotyczące wszystkich liczb, nie tylko tych zapamiętanych podczas pierwszej części eksperymentu. Spowodowało to, że zaobserwowany efekt SNARC był kształtowany jednocześnie przez wielkość liczb oraz kolejność ich prezentacji na początku badania (Ginsburg i Gevers, 2015).

Najnowsze badania dotyczące wpływu parametrów eksperymentów na SNARC. Wyjaśnienie roli pamięci roboczej

Relacje pomiędzy numerycznością a rozumowaniem przestrzennym są badane na wiele różnych sposobów. Jak zostało opisane powyżej, wiele badań potwierdza, że pamięć robocza wpływa na efekt SNARC. Abrahamse i in. (2016) postawili sobie za cel zbudować model teoretyczny, w którym nie byłby brany pod uwagę efekt umysłowej osi liczbowej. W modelu tym jedynie pamięć robocza koordynuje występowanie efektu SNARC, co zaprzecza hipotezie procesu dualnego, według której zarówno pamięć długotrwała, jak i robocza biorą udział w przetwarzaniu (zob. Ginsburg i Gevers, 2015; Huber i in., 2016). By wykazać błędne założenia tej teorii, Abrahamse i in. (2016) posłużyli się obserwacjami poczynionymi przez innych badaczy (Dehaene i in., 1993; Fias i in., 1996; Fischer i in., 2003; Ristic i in., 2006; Herrera i in., 2008; Lindemann i in., 2008; van Dijck i in., 2009; van Dijck i Fias, 2011; Shaki i Gevers, 2011; Ginsburg i Gevers, 2015; Huber i in., 2016) i na tej podstawie postulują wyjaśnienia bazujące wyłącznie na pamięci roboczej.

Pierwszą sugestią autorów było to, że obserwacja Dehaene (1993) dotycząca facylitacji mniejszych liczb przy pomocy lewej ręki i facylitacji większych liczb przy pomocy prawej ręki (sam efekt SNARC), można wyjaśnić przez sugestię numeryczną kanonicznego zbioru liczb (1–9). W owym zbiorze cele eksperymentalne zakodowane były w odniesieniu do liczby 5 (środką zbioru). Abrahamse i in. (2016) wskazują, że efekt zakresu może być uzyskany przez „przycinanie” zbioru używanego w eksperymencie za pomocą pamięci roboczej. Innymi słowy tyle elementów nie może być w niej przechowywanych jednocześnie. Dodatkowo, jak zauważono w badaniu Fischera (2003), mniejsze i większe liczby facylitują użycie odpowiednio lewej i prawej ręki w eksperymencie wykrywania kropki Posnera. Jest to obserwacja analogiczna do efektu SNARC, co może być wyjaśnione również wykorzystaniem kanonicznego zbioru transferowanego do pamięci roboczej.

Warty podkreślenia jest też fakt, że efekt SNARC (w przypadku oceny parzystości albo wielkości) znika przy znacznym obciążeniu pamięci roboczej, jak zaobserwowano w badaniach Herrera (2008) i van Djicka i (2009). Abrahamse (2016) sugeruje, że przeladowana pamięć robocza uniemożliwia utrzymanie większego zbioru liczbowego w użyciu. Wpływ pamięci roboczej, jak wskazują badacze, może być również modulowany przez inne czynniki. Przykładem jest badanie Lindemanna (2008), w którym uczestnicy musieli zapamiętać ciąg trzech liczb podczas dokonywania oceny parzystości. Ciąg liczbowy nie był w żaden sposób związany z zadaniem eksperymentalnym. Co ciekawe, efekt SNARC nie został wykryty w ciągach zstępujących (przykładowo 6–5–4), w przeciwieństwie do ciągów losowych (4–6–5) albo wstępujących (4–5–6).

Abrahamse (2016) sugeruje, że jest to efekt wywoływany interferencją kanonicznego wstępującego porządku liczbowego przez ten zstępujący (który zakłóca efekt SNARC).

Ponadto wcześniej już wspomniane badanie Ristic (2006) dotyczące wyobrażania sobie liczb na tarczy zegara powodowało zaburzenie efektu SNARC poprzez skupienie uwagi na pozycji danej liczby na tarczy względem wertykalnej linii, co według Abrahamse'a, (2016) może być dowodem na możliwość torowania innego położenia przestrzennego ciągu liczbowego, tym samym sugerując dominację pamięci roboczej przy efekcie SNARC. Co więcej, Galfano i in. (2006) zauważyli, że jeżeli uczestnik badania zostanie poproszony o skupienie się na prawej (lewej) stronie po dostrzeżeniu malej (dużej) liczby, to efekt SNARC zostaje odwrócony.

Najbardziej ekstremalne przypadki zmiany efektu SNARC występują w badaniach przeprowadzonych przez van Dijcka i Fiasa (2011). W ostatnich latach przeprowadzili oni wiele badań i zgromadzili dużo dowodów na wytworzenie przestrzennej tendencyjności przez efekt kolejności w pamięci roboczej. W swoich eksperymentach badacze poprosili uczestników o zapamiętanie abstrakcyjnych ciągów liczbowych (jak 4–2–9–7–5, dalej jako *zlecona sekwencja*), tak aby móc je później odtworzyć. W międzyczasie badani musieli wykonać zadania takie, jak ocena wielkości, parzystości lub zadanie z kropką Posnera, w których odpowiedź była wymagana tylko wtedy, kiedy liczba z zadania była jedną ze zleconych w sekwencji tak, żeby wywołać odzyskanie danych z pamięci roboczej. Jak się okazało, wcześniejsze liczby ze zleconej sekwencji elicytowały odpowiedź lewostronną, a późniejsze – prawostronną, co również powodowało efekt SNARC. Abrahamse (2016) wyjaśnia ten efekt na podstawie dominacji nowej sekwencji nad kanoniczną poprzez aktywację w pamięci roboczej. Przy wykonywaniu zadań badani odnosili się do nowej kolejności, tym samym sugerując dominujące kodowanie przestrzenne w efekcie SNARC. Autorzy wskazują również, że interakcja pomiędzy pamięcią roboczą i przetwarzaniem przestrzennym została zreplikowana w wielu badaniach, zarówno na poziomie wyboru odpowiedzi (por. Ginsburg i in., 2014; Ginsburg i Gevers, 2015), jak i na poziomie ukierunkowywania uwagi i wyboru (por. van Dijck i in., 2013, 2014; de Belder i in., 2015; van Dijck i in. 2015). Co więcej, interakcja ta została również odnotowana przy obiektach nienumerycznych (literach, obrazkach), które musiały być skategoryzowane w konkretny sposób (van Dijck i Fias, 2011; van Dijck i in., 2014). Dodatkowo Rinaldi wraz ze współbadaczami wskazał również, że odzyskiwanie informacji z pamięci roboczej ma wpływ na ruch gałek ocznych w odniesieniu do pozycji w szeregu wewnątrz zleconej sekwencji. Kolejno zauważono, że występują połączenia pomiędzy zadaniami, w których ocenia się parzystość i wielkość liczb (Ginsburg i Gevers, 2015; Huber i in., 2016), które Abrahamse i in. (2016) tłumaczyli symultaniczną aktywacją kanonicznego zbioru i nowo poinstruowanej sekwencji w taki sposób, że oba generują kodowanie referencyjne, tym samym powodując

niezależne kodowanie pozycji. Ginsburg i Gevers (2015) i Huber (2016) wskazują, że może to stanowić dowód na działanie umysłowej osi liczbowej, co zostało odrzucone przez Abrahamse'a (2016). Autorzy stwierdzili, że Ginsburg i Gevers (2015) spowodowali silną aktywację zbioru kanonicznego poprzez manipulację eksperymentalną, co wywołało pojawienie się obu efektów naraz. W przypadku badania Hubera (2016) zauważono, że autorzy nie skupili się na kanonicznym zbiorze, tak jak jest to zwyczajowo robione w tego typu eksperymentach. Co więcej, w połowie eksperymentu zmienili oni zbiór z 1–9 na 1–10, co mogło podświadomie wywołać wśród badanych wzmocniony efekt SNARC w przypadku kanonicznego zbioru.

Ostatnią poczynioną obserwacją było badanie autorstwa Shakiego i Geversa (2011) na osobach dwujęzycznych. Co ważne, badanie było przeprowadzone z udziałem uczestników, którzy posługiwali się płynnie językiem angielskim (pismo z lewej do prawej) i hebrajskim (z prawej do lewej). Dominującym językiem w przypadku badanych był hebrajski. Badacze zauważyli, że w przypadku zadań wymagających ułożenia liter w kolejności alfabetycznej, badani wykazali efekt SNARC od lewej do prawej strony w przypadku użycia języka angielskiego, i z prawej do lewej w przypadku hebrajskiego. Najważniejszym spostrzeżeniem okazało się jednak to, że w drugim eksperymencie wykorzystano właściwość hebrajskich liter, które mogą być również używane do wyrażania wielkości. Ponieważ wspomniano o tym w poleceniu, wywołany został efekt SNARC taki jak w języku angielskim, z lewej do prawej. Abrahamse (2016) tłumaczy to wpływem doświadczenia w używaniu danego języka przy konkretnym alfabecie.

Wszystkie powyższe obserwacje zostały podsumowane przez autorów w pięciu głównych założeniach dotyczących roli pamięci roboczej w efekcie SNARC. Cztery pierwsze założenia zostały sformułowane przez Fiasa i in. (2011), van Dijcka i Fiasa (2011), van Dijcka i in. (2014) i Fiasa i van Dijcka (2016). Ostatnie, piąte założenie zostało zaproponowane przez Abrahamse i in. (2016) w celu dostosowania wyników Lindemanna i in. (2008), Ginsburga i Geversa (2015), Hubera i in. (2016) do obecnej teorii. Sama teoria została zbudowana na podstawie popularnego poglądu, że pamięć robocza powstaje z aktywowanych reprezentacji pamięci długotrwałej (Cowan, 1999; Postle, 2006; Oberauer, 2009). Autorzy postulują, że w trakcie styczności z liczbami i posegregowanymi zbiorami, ludzie tworzą umysłowy model na bazie wcześniejszych doświadczeń, który pozwala im na przetwarzanie i operowanie elementami. Co więcej, składa się on ze zbiorów werbalnych jednostek przyporządkowanych do konkretnego przestrzennego wzoru (wybranego i pozyskanego z pamięci długotrwałej), który jest wypełniany najbardziej relewantnymi doświadczeniami. Na podstawie tego modelu autorzy poszerzają wyżej wymienione założenia.

Pierwszym założeniem jest to, że wiele jednostek numerycznych jest naraz koordynowane przestrzennie w pamięci roboczej poprzez przypisanie ich do aktywnego modelu przestrzennego,

pozyskanego z pamięci długotrwałej. Abrahamse i in. (2016) zakładają, że modele te są przestrzenne w swojej naturze, zarówno dla liczb i liter, jak i dla słów i obrazów (Abrahamse i in., 2014; Oberauer, 2009). Co za tym idzie, podmiot danej czynności generuje mentalną przestrzeń roboczą, w którym koordynowane są wszystkie analizowane elementy. Aktywne jednostki są ułożone w pamięci roboczej w modelu przestrzennym, co pozwala na ich wybieranie za pomocą wewnętrznej uwagi przestrzennej (por. Chun i in., 2011; van Dijck i in., 2013, 2014). Warto wskazać różnicę pomiędzy umysłową osią liczbową a podejściem sugerującym użycie pamięci roboczej, a mianowicie: umysłowa oś obejmuje informację przestrzenną, zakodowaną w reprezentacji pamięciowej liczb, natomiast pamięć robocza zawiera tylko tymczasowy model połączenia jednostek numerycznych i przestrzennego modelu.

Drugie założenie mówi o tym, że jednostki liczbowe aktywują model lewo–pravo globalnie w pamięci roboczej ze względu na doświadczenie. W większości europejskich krajów systemy edukacji używają dwuwymiarowych przestrzeni (tablic bądź papieru) do przedstawiania elementów numerycznych (Chen i Verguts, 2010). Powoduje to podświadome torowanie przy pisaniu i czytaniu, związane z liczbami, literami i słowami, co przekłada się na przestrzenne ujęcie tych elementów od lewej do prawej strony w pamięci długotrwałej. W związku z tym Abrahamse i in. (2016) zauważają, że za każdym razem, kiedy zapełniamy pamięć roboczą wyżej wymienionymi elementami, zostaje również załadowany przestrzenny model segregujący te elementy od lewej do prawej. Według autorów od umysłowej osi różni się to tym, że w pamięci długotrwałej przechowywany jest sam model przestrzenny bez konkretnej zawartości semantycznej.

Co więcej, Abrahamse i in. (2016) postulują, że w pamięci długotrwałej zakodowane są kanoniczne zbiory, takie jak 1–9, które występują wszędzie w postaci bodźców (na klawiaturze komputera bądź telefonu). Według autorów powoduje to konsolidację kanonicznego zbioru zarówno w stosunku do pojedynczych elementów, jak i całego zbioru. Istotne jest to, że zbiór ten może być torowany za każdym razem, gdy musimy przetwarzać elementy liczbowe z zakresu 1–9. Autorzy podkreślają, że różni się to od umysłowej osi; w modelu pamięci roboczej ważny jest tylko porządek elementów, bez uwzględnienia przestrzennej informacji w pamięci długotrwałej, podczas gdy w osi umysłowej występują oba naraz.

Kolejnym elementem tej teorii jest założenie, że kodowanie pozycji jest generowane poprzez kodowanie referencyjne przetwarzanego połączenia w pamięci roboczej, relatywnego do elementu liczbowego w połowie zbioru. Przykładowo prośba o wskazanie 2 w zbiorze 1–9 skutkuje odniesieniem do środka zbioru, tj. 5. Element zostanie przyporządkowany do lewej strony zbioru. Decydująca jest tu pozycja elementu w danej sekwencji przechowywanej w pamięci roboczej. To ona zadecyduje o pozycji, w jakiej zostanie umieszczona dana liczba względem całego

zbioru. Co więcej, należy zauważyć, że znaczenie semantyczne liczb jest zrozumiałe tylko wtedy, gdy mają punkt odniesienia, czyli element 2 ma znaczenie tylko wtedy, kiedy istnieje 1 i 3, względem których może zostać oceniony; jest to tak zwane kodowanie referencyjne.

Nowym elementem teorii pamięci roboczej, przedstawionym przez Abrahamse i in. (2016), jest twierdzenie, że równocześnie w pamięci roboczej może być aktywnych wiele zbiorów liczbowych. Autorzy opierają swoje założenie na różnych obserwacjach, przykładowo, na możliwości przeprowadzania wielu mentalnych zadań naraz. Dodatkowo Umiltà and Liotti (1987) wskazują, że konkretny element może być aktywowany w wielu przestrzennych modelach w tym samym czasie. Autorzy, bazując na tych obserwacjach, postulują, że jest możliwe, aby każdy przetwarzany element w czasie rzeczywistym był przypisany do wielu aktywnych równocześnie zbiorów w pamięci roboczej. Za pomocą wewnętrznej uwagi zwykle wybierany jest ten, który jest pożądanym. Co więcej, uważają oni, że aktywacja wielu zbiorów naraz może być bardzo efektywna podczas realizowania dwóch równie ważnych zadań (ocena parzystości bądź zapamiętanie kolejności elementów)²³.

W celu rozważenia powyższych teorii w obszarze eksperymentalnym warto przywołać badanie (Deng i in., 2018), w którym manipulowano rodzajem zadania w celu zbadania ewentualnych różnic występujących w efekcie SNARC. Badacze posłużyli się zadaniami polegającymi na ocenie parzystości oraz wielkości. W przeciwieństwie do poprzednich badań autorzy zmieniali kodowanie w różnych częściach eksperymentu, aby móc lepiej przeanalizować różnice pomiędzy zadaniami. Mimo że większość badanych ujawniła efekt SNARC w obu zadaniach, różnica w czasie reakcji wskazywała na to, że efekt był spowodowany różnymi procesami. Wyniki te sugerują, że efekt SNARC może być w prosty sposób modyfikowany poprzez zmianę rodzaju zadania. Autorzy sugerują jednak, że potrzebne są dalsze badania, żeby zweryfikować te wyniki i stworzyć wiarygodny model komputacyjny.

Bibliografia

- Abrahamse, E., Dijck, J.P. van, Fias, W. (2016). How Does Working Memory Enable Number-Induced Spatial Biases? *Frontiers in Psychology*, 7. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00977.
- Abrahamse, E., Dijck, J.P. van, Majerus, S., Fias, W. (2014). Finding the answer in space. The mental whiteboard hypothesis on serial order in working memory. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 932. DOI: 10.3389/fnhum.2014.00932.

²³ Potencjalne uwagi dotyczące zarówno dalszych kierunków badawczych czy głębszych rozważań teoretycznych, jak i ewentualnych problemów są do odnalezienia u Abrahamse'a (2016).

- Bächtold, D., Baumüller, M., Brugger, P. (1998). Stimulus-response compatibility in representational space. *Neuropsychologia*, 36, 731–735. DOI: 10.1016/S0028-3932(98)00002-5.
- Belder, M. de, Abrahamse, E., Kerckhof, E., Fias, W., Dijck, J.P. van (2015). Serial position markers in space. Visuospatial priming of serial order working memory retrieval. *PLoS ONE*, 10, e0116469. DOI: 10.1371/journal.pone.0116469.
- Bull, R., Marschark M., Blatto-Valle G. (2005). SNARC Hunting. Examining Number Representation in Deaf Students. *Learning and Individual Differences*, 15, 223–236.
- Bull, R., Blatto-Valle G., Fabich M. (2006). Subitizing, Magnitude Representation and Magnitude Retrieval in Deaf and Hearing Adults. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 11, 289–302.
- Castronovo, J., Seron, X. (2007). Semantic Numerical Representation in Blind Subjects. The Role of Vision in the Spatial Format of the Mental Number Line. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 60, 101–119.
- Chen, Q., Verguts, T. (2010). Beyond the mental number line. A neural network model of number-space interactions. *Cognitive Psychology*, 60, 218–240. DOI: 10.1016/j.cogpsych.2010.01.001.
- Cho, Y.S., Bae, G.Y., Proctor, R.W. (2012). Referential coding contributes to the horizontal smarc effect. *Journal of Experimental Psychology. Human Perception and Performance*, 38, 726–734. DOI: 10.1037/a0026157.
- Chun, M.M., Golomb, J.D., Turk-Browne, N.B. (2011). A taxonomy of external and internal attention. *Annual Review of Psychology*, 62, 73–101. DOI: 10.1146/annurev.psych.093008.100427.
- Cipora, K. (2012). Perspektywy wykorzystania wyników badań nad przestrzennym komponentem reprezentacji liczb w edukacji. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Psychologica*, 5, 54–66.
- Cowan, N. (1999). An embedded-processes model of working memory. W: A. Miyake, P. Shah (red.), *Models of Working Memory. Mechanisms of Active Maintenance and Executive Control* (ss. 62–101). New York: Cambridge University Press.
- Dehaene, S., Dupoux, E., Mehler, J. (1990). Is numerical comparison digital? Analogical and symbolic effects in two-digit number comparison. *Journal of Experimental Psychology. Human Perception and Performance*, 16, 626–641. DOI: 10.1037//0096-1523.16.3.626.
- Dehaene, S., Bossini, S., Giraux, P. (1993). The mental representation of parity and number magnitude. *Journal of Experimental Psychology. General*, 122, 371–396. DOI: 10.1037/0096-3445.122.3.371.
- Deng, Z., Chen, Y., Zhang, M., Li, Y., Zhu, X. (2018). The Association of Number and Space Under Different Tasks. Insight From a Process Perspective. *Frontiers in Psychology*, 9. DOI:10.3389/fpsyg.2018.00957.
- Dijck J.P. van, Gevers W., Fias W. (2009). Numbers are Associated with Different Types of Spatial Information Depending on the Task, *Cognition*, 113, 248–253.
- Dijck, J.P. van, Fias, W. (2011). A working memory account for spatial–numerical associations. *Cognition*, 119, 114–119. DOI: 10.1016/j.cognition.2010.12.013.
- Dijck, J.P. van, Abrahamse, E.L., Majerus, S., Fias, W. (2013). Spatial attention interacts with serial-order retrieval from verbal working memory. *Psychology Science*, 24, 1854–1859. DOI: 10.1177/0956797613479610.
- Dijck, J.P. van, Abrahamse, E.L., Acar, F., Ketels, B., Fias, W. (2014). A working memory account of the interaction between numbers and spatial attention. *Quarterly Journal Of Experimental Psychology*, 67, 1500–1513. DOI: 10.1080/17470218.2014.903984.
- Dijck, J.P. van, Fias, W., Andres, M. (2015). Selective interference of grasp and space representations with number magnitude and serial order processing. *Psychonomic Bulletin & Review*, 22, 1370–1376. DOI: 10.3758/s13423-014-0788-x.

- Fias W., Brysbaert M., Geypens F., d'Ydewalle G. (1996). The Importance of Magnitude Information in Numerical Processing. Evidence from the SNARC Effect. *Mathematical Cognition*, 2 (1), 95–110.
- Fias, W., Fischer, M.H. (2005). Spatial representation of numbers. W: J.I.D. Campbell (red.), Handbook of Mathematical Cognition (ss. 43–54). Hove: Psychology Press.
- Fias, W., Dijck, J.F. van, Gevers, W. (2011). How number is associated with space? The role of working memory. W: S. Dehaene, E.M. Brannon (red.), *Space, Time and Number in the Brain: Searching for the Foundations of Mathematical Thought*. Burlington–New York: Elsevier/Academic Press.
- Fias, W., Dijck, J.P. van (2016). The temporary nature of number-space interactions. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 70, 33–40. DOI: 10.1037/cep0000071.
- Fischer, M.H., Castel, A.D., Dodd, M.D., Pratt, J. (2003). Perceiving Numbers Causes Spatial Shifts of Attention, *Nature Neuroscience*, 6, 555–556.
- Fischer, M.H., Rottmann, J. (2005). Do Negative Numbers Have a Place on the Mental Number Line? *Psychology Science*, 47 (1), 22–32.
- Fumarola, A., Prpic, V., Pos, O.D., Murgia, M., Umiltà, C., Agostini, T. (2014). Automatic spatial association for luminance. *Attention, Perception, & Psychophysics*, 76, 759–765. DOI: 10.3758/s13414-013-0614-y.
- Galen, M.S. van, Reitsma P. (2008). Developing Access to Number Magnitude. A Study of the SNARC Effect in 7- to 9-Year-Olds. *Journal of Experimental Child Psychology*, 101, 99–113.
- Galfano, G., Rusconi, E., Umiltà, C. (2006). Number magnitude orients attention, but not against one's will. *Psychonomic Bulletin & Review*, 13, 869–874. DOI: 10.3758/BF03194011.
- Gevers, W., Reynvoet, B., Fias, W. (2003). The mental representation of ordinal sequences is spatially organized. *Cognition*, 87, B87–B95. DOI: 10.1016/S0010-0277(02)00234-2.
- Gevers, W., Reynvoet, B., Fias, W. (2004). The mental representation of ordinal sequences is spatially organized. Evidence from days of the week. *Cortex*, 40, 171–172. DOI: 10.1016/S0010-9452(08)70938-9.
- Gevers, W., Santens, S., Dhooge, E., Chen, Q., Bossche, L. van den, Fias, W. (2010). Verbal-spatial and visuospatial coding of number–space interactions. *Journal of Experimental Psychology*, 139, 180–190. DOI: 10.1037/a0017688.
- Ginsburg, V., Dijck, J.P. van, Previtali, P., Fias, W., Gevers, W. (2014). The impact of verbal working memory on number–space associations. *Journal of Experimental Psychology. Learning, Memory, and Cognition*, 40, 976–986. DOI: 10.1037/a0036378.
- Ginsburg, V., Gevers, W. (2015). Spatial coding of ordinal information in short-and long-term memory. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9. DOI: 10.3389/fnhum.2015.00008.
- Herrera, A., Macizo, P., Semenza, C. (2008). The Role of Working Memory in the Association between Number Magnitude and Space, *Acta Psychologica*, 128, 225–237.
- Huber, S., Klein, E., Moeller, K., Willmes, K. (2016). Spatial-numerical and ordinal positional associations coexist in parallel. *Frontiers in Psychology*, 7, 438. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.00438.
- Hung, Y., Hung, D.L., Tzeng, O.J., Wu, D.H. (2008). Flexible Spatial Mapping of Different Notations of Numbers in Chinese Readers. *Cognition*, 106, 1441–1450.
- Ishihara, M., Keller, P.E., Rossetti, Y., Prinz, W. (2008). Horizontal spatial representations of time: evidence for the stearc effect. *Cortex*, 44, 454–461. DOI: 10.1016/j.cortex.2007.08.010.
- Iversen, W., Nuerk, H.C., Willmes, K. (2004). Do Signers Think Differently? The Processing of Number Parity in Deaf Participants. *Cortex*, 40, 176–178.

- Iversen, W., Nuerk, H.-C., Jäger, L., Willmes, K. (2006). The Influence of an External Symbol System on Number Parity Representation or What's Odd About 6? *Psychonomic Bulletin and Review*, *13*, 730–736.
- Keus, I.M., Jenks, K.M., Schwarz, W. (2005). Psychophysiological evidence that the SNARC effect has its functional locus in a response selection stage. *Cognitive Brain Research*, *24*, 48–56. DOI: 10.1016/j.cogbrainres.2004.12.005.
- Kirjakovski, A., Utsuki, N. (2012). From snarc to squarc. Universal mental quantity line? *International Journal of Psychological Studies*, *4*, 217–227. DOI: 10.5539/ijps.v4n2p217.
- Lindemann, O., Abolafia, J.M., Pratt, J., Bekkering, H. (2008). Coding strategies in number space. Memory requirements influence spatial-numerical associations. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, *61*, 515–524. DOI: 10.1080/17470210701728677.
- Marshall, J.C., Halligan, P.W. (1989). When right goes left. An investigation of line bisection in a case of visual neglect. *Cortex*, *25*, 503–515. DOI: 10.1016/S0010-9452(89)80065-6.
- Nuerk, H.-C., Wood, G., Willmes, K. (2005). The Universal SNARC Effect. The Association Between Number Magnitude and Space is Amodal. *Experimental Psychology*, *52*, 187–194.
- Oberauer, K. (2009). Design for a working memory. *Psychology of Learning and Motivation*, *51*, 45–100. DOI: 10.1016/S0079-7421(09)51002-X.
- Opfer, J.E., Thompson, C.A., Furlong, E.E. (2010). Early development of spatial-numeric associations: evidence from spatial and quantitative performance of preschoolers. *Developmental Science*, *13*, 761–771. DOI: 10.1111/j.1467-7687.2009.00934.x.
- Opfer, J.E., Furlong, E.E. (2011). How numbers bias preschoolers' spatial search. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *42*, 682–695. DOI: 10.1177/0022022111406098.
- Patro, K., Haman, M. (2012), The Spatial-Numerical Congruity Effect in Preschoolers. *Journal of Experimental Child Psychology*, *111* (3), 534–542.
- Postle, B.R. (2006). Working memory as an emergent property of the mind and brain. *Neuroscience*, *139*, 23–38. DOI: 10.1016/j.neuroscience.2005.06.005.
- Previtali, P., de Hevia, M.D., Girelli, L. (2010). Placing order in space. The SNARC effect in serial learning. *Experimental Brain Research*, *201*, 599–605. DOI: 10.1007/s00221-009-2063-3.
- Priftis, K., Zorzi, M., Meneguello, F., Marenzi, R., Umiltà, C. (2006). Explicit versus Implicit Processing of Representational Space in Neglect. Dissociations in Accessing the Mental Number Line. *Journal of Cognitive Neuroscience*, *18*, 680–688.
- Prpic, V., Fumarola, A., de Tommaso, M., Luccio, R., Murgia, M., Agostini, T. (2016). Separate mechanisms for magnitude and order processing in the spatial-numerical association of response codes (SNARC) effect. The strange case of musical note values. *Journal of Experimental Psychology. Human Perception and Performance*, *42*, 1241–1251. DOI: 10.1037/xhp0000217.
- Ristic, J., Wright, A., Kingstone, A. (2006). The number line effect reflects top-down control. *Psychonomic Bulletin Review*, *13*, 862–868. DOI: 10.3758/BF03194010.
- Roettger, T.B., Domahs, F. (2015). Grammatical number elicits SNARC and marc effects as a function of task demands. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, *68*, 1231–1248. DOI: 10.1080/17470218.2014.979843.
- Schwarz, W., Keus, I. (2004). Moving the Eyes along the Mental Number Line. Comparing SNARC Effects with Manual and Saccadic Responses, *Perception and Psychophysics*, *66*, 651–664.
- Schwarz, W., Müller, D. (2006). Spatial associations in number-related tasks. A comparison of manual and pedal responses, *Experimental Psychology*, *53*, 4–15.

- Shaki, S., Fischer, M.H., Petrusic, W.M. (2009). Reading habits for both words and numbers contribute to the snarc effect. *Psychonomic Bulletin Review*, *16*, 328–331. DOI: 10.3758/PBR.16.2.328.
- Shaki, S., Gevers, W. (2011). Cultural characteristics dissociate magnitude and ordinal information processing. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *42*, 639–650. DOI: 10.1177/0022022111406100.
- Shaki, S., Petrusic, W.M. (2005). On the Mental Representation of Negative Numbers. Context-Dependent SNARC Effects with Comparative Judgments. *Psychonomic Bulletin Review*, *12* (5), 931–937.
- Tan, S., Dixon, P. (2011). Repetition and the snarc effect with one- and two-digit numbers. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, *65*, 84–97. DOI: 10.1037/a0022368.
- Tlauka, M. (2002). The Processing of Numbers in Choice-Reaction Tasks. *Australian Journal of Psychology*, *54*, 94–98.
- Umiltà, C., Liotti, M. (1987). Egocentric and relative spatial codes in SR compatibility. *Frontiers in Psychology*, *49*, 81–90. DOI: 10.1007/BF00308672.
- Wood, G., Willmes, K., Nuerk, H.C., Fischer, M.H. (2008). On the cognitive link between space and number. A meta-analysis of the SNARC effect. *Psychology Science*, *50*, 489–525. DOI: 10.1027/1618-3169.52.3.187.
- Yang, T., Chen, C., Zhou, X., Xu, J., Dong, Q., Chen, C. (2014). Development of spatial representation of numbers. A study of the SNARC effect in Chinese children. *Journal of Experimental Child Psychology*, *117*, 1–11. DOI: 10.1016/j.jecp.2013.08.011.
- Zebian, S. (2005). Linkages between number concepts, spatial thinking, and directionality of writing. The SNARC effect and the reverse SNARC effect in English and Arabic monoliterates, biliterates, and illiterate Arabic speakers. *Journal of Cognition and Culture*, *5*, 165–190. DOI: 10.1163/1568537054068660.
- Zhao, H., Chen, C., Zhang, H., Zhou, X., Mei, L., Chen, C. (2012). Is order the defining feature of magnitude representation? An ERP study on learning numerical magnitude and spatial order of artificial symbols. *Public Library of Science one*, *7*:e49565. DOI: 10.1371/journal.pone.0049565.
- Zhou, X., Chen, C., Chen, L., Dong, Q. (2008). Holistic or Compositional Representation of Two-Digit Numbers? Evidence from the Distance, Magnitude, and SNARC Effects in a Number-Matching Task. *Cognition*, *106*, 1525–1536.
- Zorzi, M., Butterworth, B. (1999). A Computational Model of Number Comparison. W: M. Hahn, S.C. Stoness (red.), *Proceedings of the Twenty First Annual Conference of the Cognitive Science Society* (ss. 778–783). Mahwah (NJ): Erlbaum.

SNARC Effect. Overview of the latest studies

Summary

SNARC effect refers to space-number association, which has been observed in recent years. Various studies have shown that people associate the left and right side with relatively small and big numbers respectively. Traditionally, it was assumed that the observed effect is caused by the existence of the mental number line stored in long term memory. However, later research, which explored how the manipulation of different parameters influences the SNARC effect, suggests that working memory is also responsible for the phenomenon. This chapter presents a review of the most recent studies on the influence of long-term and working memory on the SNARC effect.

Keywords

SNARC effect, numerosity, space-number association, long-term memory, working memory, mental number line

PSYCHOLOGIA
SPOŁECZNA
I ZARZĄDZANIA

Sabina Barszcz*

Uniwersytet Wrocławski

Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych

Instytut Psychologii

ORCID: 0000-0001-8324-9597

Wpływ pozytywnych etykiet dotyczących cech sprawnościowych i wspólnotowych na sferę emocjonalną oraz motywację prospołeczną młodych dorosłych

Streszczenie

Na podstawie dotychczas przeprowadzonych badań i analiz nie jest możliwe przedstawienie jednoznacznych wniosków dotyczących oddziaływania etykiet na funkcjonowanie człowieka. Teoria etykietowania (np. Goffman, 1963) podkreśla istotny wpływ etykiet na sfery: emocjonalną, poznawczą i motywacyjno-behawioralną. Wyniki współczesnych badań nie są natomiast zgodne z jej postulatami (np. Kamins i Dweck, 1999). Niniejsze badanie stanowi próbę rozwiązania tych niejasności. Dotyczy ono wpływu pozytywnych etykiet odnoszących się do cech sprawnościowych i wspólnotowych na sferę emocjonalną oraz motywację prospołeczną młodych dorosłych. Badanie zostało przeprowadzone w modelu eksperymentalnym. Wzięło w nim udział 100 studentów (50 kobiet i 50 mężczyzn). W grupach eksperymentalnych manipulowano treścią informacji zwrotnej (etykieta sprawnościowa, etykieta wspólnotowa, etykieta „mieszana”, informacja zwrotna dotycząca uzyskanego wyniku). Grupa kontrolna nie otrzymywała informacji zwrotnych. Zmiennymi zależnymi były samopoczucie emocjonalne oraz poziom motywacji prospołecznej. Otrzymane rezultaty nie pozwoliły na potwierdzenie hipotez dotyczących wpływu treści pozytywnych etykiet zarówno na samopoczucie emocjonalne, jak i poziom motywacji prospołecznej.

Słowa kluczowe

pozytywna etykieta, pochwała, informacje zwrotne, sprawczość, wspólnotowość, teoria etykietowania

* Rozdział napisany na podstawie pracy magisterskiej pt. *Psychologiczne skutki pozytywnej etykiety dotyczącej cech wspólnotowych i sprawnościowych* realizowanej pod kierunkiem dr Olgi Bąk.

Wprowadzenie

Stosowanie pochwał w komunikacji interpersonalnej nadal budzi kontrowersje. Część badaczy utrzymuje, że mogą mieć one negatywne skutki dla funkcjonowania człowieka, na przykład obserwuje się wycofanie wysiłku wkładanego w wykonanie zadania (Dweck, 2007) i budowanie nieadekwatnie wysokiej samooceny (Baumeister, Campbell, Krueger i Vohs, 2003). Zwolennicy chwaleń postulują z kolei, że pochwały wzmagają motywację do działania, wspierają kształtowanie pozytywnych zachowań czy tworzenie pozytywnego obrazu siebie (Sutton, 2012).

Ze względu na fakt, że wiele aspektów związanych zarówno z udzielaniem, jak i uzyskiwaniem informacji zwrotnych (w tym pochwał) pozostaje niejasnych, w swoich badaniach postanowiłam podjąć próbę wyjaśnienia, jak skutecznie chwalić.

Treść pochwały może być różna pod względem objętości – od bardzo ogólnych, jednowyrazowych sformułowań, po rozbudowane i szczegółowe komentarze (Bąk i Leśniak, 2020). Wyniki współczesnych badań pokazały, że pochwały odnoszące się do sposobu wykonania działania przynoszą bardziej pozytywne skutki niż te odnoszące się do cech osoby (Kamins i Dweck, 1999). Wcześniejsze badania prowadzone w nurcie teorii etykietowania (Goffman, 1963) wskazują, że ogólne komentarze mogą wpływać na wszystkie sfery psychologicznego funkcjonowania człowieka. W dotychczasowych badaniach skupiano się jednak szczególnie na skutkach udzielania negatywnych etykiet, a wpływ pozytywnych wydaje się słabiej rozpoznany.

W związku z tym, odwołując się do postulatów teorii etykietowania, przeprowadziłam wstępne badania mające na celu sprawdzenie, czy i jak treść pozytywnej etykiety (odwołanie do cech wspólnotowych i sprawnościowych) wpływa na funkcjonowanie afektywne i motywacyjno-behawioralne młodych dorosłych.

1. Definicja i rola informacji zwrotnych

Informacje zwrotne definiowane są jako reakcje jednej osoby na to, co robi, jak zachowuje się lub jakie są efekty działań innej osoby (Bee i Bee, 2000). Podstawową funkcją informacji zwrotnych jest dostarczenie jednostce wiedzy na temat niektórych aspektów wykonania zadania, na przykład jego poprawności (Kluger i DeNisi, 1996), czyli porównanie rzeczywistych osiągnięć podmiotu z wynikami pożądanymi (Mory, 2004) lub istniejącym standardem wykonania (Sadler, 1989). Informacje zwrotne pozwalają również na podkreślenie wcześniejszych dokonań jednostki, co ma umożliwić wprowadzanie zmian w jej dotychczasowe postępowanie (Daniels i Daniels, 2006, za: Słowiak i Lakowske, 2017).

Otrzymanie informacji zwrotnej ma szereg skutków dla jednostki w różnych sferach jej psychologicznego funkcjonowania. W sferze poznawczej zauważa się na przykład modyfikowanie sposobu, w jaki informacja zwrotna jest spostrzegana (poprzez zwiększanie lub zmniejszanie poziomu jej akceptacji). Często wiąże się to także ze zmianami w spostrzeganiu siebie, ocenie własnych wytworów czy osiągnięć oraz z ogólnym poziomem samooceny (ponieważ informacje zwrotne uzyskiwane od innych osób z otoczenia są jednym ze źródeł przekonań o sobie) (Bąk, 2008). Powiązane jest to również z oceną własnej skuteczności i wybieraniem celów działań (Beyer, 2002). Uzyskana informacja zwrotna wpływa także na sferę emocjonalną, doprowadzając, na przykład, do zmian w nastroju. Przyczynia się ona także do powstawania zmian w poziomie zadowolenia z uzyskanych wyników, otrzymanych informacji oraz zmian ogólnego dobrostanu psychicznego (por. Bąk, 2007, 2008, 2010). W wyniku uzyskania informacji zwrotnych w badaniach odnotowano także zmiany w sferze motywacyjnej – wzrost lub spadek motywacji (zaobserwowano wzrost motywacji wewnętrznej po otrzymaniu pochwały, por. Ryan i Deci, 2000), wytrwałości, gotowości do podejmowania określonych zadań. Metaanaliza przeprowadzona przez Klugera i DeNisiego (1996) wykazała jednak, że oddziaływanie informacji zwrotnych na sferę motywacyjną jest zmienne i nieoczywiste. Wyniki badań dowodzą, że negatywne informacje zwrotne mogą wywoływać tendencję do defensywności (Podsakoff i Fahr, 1989) lub tworzyć świadomość rozbieżności celu ze stanem faktycznym, motywując tym samym w dalszej perspektywie do cięższej pracy lub do zmiany stosowanych dotychczas strategii (Bandura, 1997; Klein, 1989; Lock i Latham, 1990, za: Cianci, Klein i Seijts, 2010).

1.1. Etykiety a informacje zwrotne

W literaturze można znaleźć szereg klasyfikacji i podziałów informacji zwrotnych. Można je podzielić ze względu na ich wartościowość (Bee i Bee, 2000), sposób formułowania (Bąk, 2011) czy atrybucji (Kamins i Dweck, 1999).

Podstawowe rozróżnienie, jakiemu podlegają informacje zwrotne, to podział skupiający się na jednej z podstawowych ich właściwości, czyli wartościowości (inaczej znaku, walencji) (Bąk, 2010). Wyróżnia się informacje zwrotne negatywne i pozytywne (Bee i Bee, 2000). Pierwsze z nich wyrażają dezaprobatę (krytykę) w stosunku do osoby, jej wytworów czy zachowań (na przykład: „Posegregowałeś to niedbale”, „Napisałeś to niewyraźnie”). Główną rolą takich komunikatów jest podkreślenie słabych stron osoby lub jej działań tak, aby mogła zmienić swoje postępowanie w pożądanym kierunku (Bąk, 2011). Należy jednak zauważyć, że tego typu komunikaty doprowadzają podmiot do skonfrontowania się z własnymi niedostatkami, co niejednokrotnie może być dla niego

nieprzyjemne (Bąk, Gochniak, Kotula i Sawrycz, 2016). Pozytywne informacje zwrotne (pochwały) wyrażają z kolei aprobatę w stosunku do jednostki, jej wyglądu czy efektów działań („Bardzo szybko rozwiązałeś to zadanie”, „Twoja odpowiedź była precyzyjna”). Podkreślają one, że zachowanie osoby jest właściwe i powinno być dalej wykonywane w podobny sposób, wspierają wykonywanie działań, zaś ich niedobór w komunikacji interpersonalnej może skutkować spadkiem motywacji (Bąk, 2011).

Jak wspomniałam powyżej, informacje zwrotne można podzielić także ze względu na sposób, w jaki są formułowane. Negatywne informacje zwrotne mogą być przekazywane konstruktywnie lub destrukcyjnie (Oleszkowicz, Bąk i Cieślak, 2010). Konstruktywna informacja zwrotna ma na celu precyzyjne wskazanie, co zostało wykonane niewłaściwie, a dodatkowo powinna wyjaśniać, w jaki sposób można to ulepszyć (Bee i Bee, 2000). Tego typu przekaz nastawiony jest na skorygowanie działań w pożądanym kierunku („Makaron jest za twardy, następnym razem gotuj go dłużej”). Destrukcyjne informacje zwrotne z kolei wyrażają dezaprobatę w sposób oceniający, niekonkretny. Nie pokazują one, co należy poprawić, aby działać we właściwy sposób (na przykład „źle”, „bez sensu”). Z tego względu są one zdecydowanie mniej efektywne niż konstruktywna krytyka. Inne formy negatywnych informacji zwrotnych są również mniej skuteczne w modyfikacji emocji i zachowań podmiotu. Negatywne etykiety oraz epitety (typu „niepunktualny”, „nieobowiązkowy”) podkreślają jedynie niepożądaną właściwość jednostki. Nie motywują jej do zmiany, utrwalają niechciane postępowanie (Jussim i in., 2008; za: Bąk, 2015). Mogą być one odbierane jako atak, bo skupiają się na „Ja” odbiorcy, a nie na zachowaniu, jakie on prezentuje (Cannon i Witherspoon, 2005). Podobnie dzieje się w przypadku negatywnych generalizacji (na przykład: „wszyscy źle napisaliście egzamin”), które nie wskazują na osobistą odpowiedzialność za czyny. Z tego powodu ich skuteczność jest wyraźnie niższa (Bąk, 2015).

Informacje pozytywne – w przeciwieństwie do negatywnych – nie mogą być destrukcyjne ze względu na fakt, że zawsze stanowią wyraz aprobaty (Bąk, 2011). Mogą one przyjmować postać informacji zwrotnych o charakterze szczegółowym, ogólnym, pozytywnych etykiet oraz pozytywnych generalizacji. Bąk (2017) dodaje jednak, że wymienione rodzaje nie stanowią systematycznej typologii, lecz są jedynie przykładami informacji pojawiających się w komunikacji międzyludzkiej.

Pierwszy z wymienionych typów pochwał jasno i konkretnie przedstawia, co w postawie, zachowaniu czy wyglądzie podmiotu było odpowiednie. Dodatkowo przekazuje on uzasadnienie, dlaczego zostało to uznane za właściwe („Świetnie ułożyłeś te książki; dzięki alfabetycznej segregacji szybko można odszukać właściwą”). Powoduje to, że odbiorca z łatwością dostrzega pozytywne strony swojego postępowania i może tę wiedzę powtórnie wykorzystać w

przyszłości. Informacje o charakterze ogólnym wyrażają zaś jedynie aprobatę. Pozbawione są one wyjaśnień umożliwiających podmiotowi określenie, co konkretnie wykonał dobrze (przykładowo: „świetnie!”, „super!”). Pozytywne etykiety („geniusz”) koncentrują się na cechach podmiotu. Ponadto nie zwracają one uwagi na sposób wykonania zadania, przez co odbiorca komunikatu musi się samodzielnie domyślać, jakie działanie powinien kontynuować. Pozytywne generalizacje natomiast nie wskazują konkretnego wykonawcy lub działania (na przykład: „Zawsze można na ciebie liczyć”, „Wszyscy byliście grzeczni”). Pozytywne informacje zwrotne różnią się zatem między sobą skutecznością, z jaką wpływają na zachowanie podmiotu. Z tego względu najbardziej pożądane są pochwały o charakterze szczegółowym, mniejszą efektywnością charakteryzują się ogólne pozytywne informacje zwrotne oraz pozytywne etykiety. Za najmniej skuteczne uważa się natomiast pozytywne generalizacje (Bąk, 2011).

Melissa Kamins i Carol Dweck (1999) proponują podział informacji zwrotnych (zarówno pozytywnych, jak i negatywnych) ze względu na sposób ich atrybucji. Wyróżniają informacje zwrotne odnoszące się do osoby (*personal feedback*), do wyniku (*outcome feedback*) oraz do sposobu wykonania zadania (*process feedback*). Pierwsze z nich – podobne do etykiet – stanowią rodzaj ogólnej ewaluacji podmiotu, która może być dokonywana, na przykład, na podstawie jego osiągnięć („jesteś bystrzakiem”, „jesteś prawdziwym ścisłowcem”). Drugi rodzaj informacji zwrotnych odnosi się do samego wyniku działania, a nie do wykonawcy czynności („Uzyskałeś 98% poprawnych odpowiedzi na tym kolokwium”). Informacje zwrotne dotyczące sposobu wykonania koncentrują się natomiast na strategiach stosowanych przez podmiot, aby osiągnąć wyznaczony cel (na przykład: „Źle postawiłeś znaki przestankowe, następnym razem nie używaj ich przed takim imiesłowem”). Autorki, na podstawie wyników swoich badań, zauważają, że informacje zwrotne odnoszące się do osoby charakteryzują się najmniejszą skutecznością.

We wcześniejszych badaniach pominięty został jednak wątek poziomu efektywności komunikatów tego samego rodzaju, różniących się aspektem treściowym, na przykład pozytywnych etykiet o różnej treści. Z tego względu głównym celem moich badań jest próba wypełnienia tej luki i sprawdzenie, czy pozytywne etykiety odnoszące się do sprawczości i wspólnotowości będą inaczej wpływały na funkcjonowanie człowieka w sferze emocjonalnej i motywacyjno-behawioralnej.

2. Wpływ pozytywnych etykiet na wybrane obszary funkcjonowania

2.1. Etykiety i teoria etykietowania

Pojęcie etykiety wywodzi się z teorii stygmatyzacji (inaczej: teoria etykietowania, teoria naznaczania społecznego). Jest „nazwą” służącą do określenia statusu, jaki został przydzielony jednostce, która z jakichś względów nie pasuje do standardów panujących w jej społeczeństwie (Scheff, 1999, za: Świtaj, 2009).

Główna myśl teorii etykietowania zakłada, że otrzymanie informacji o etykiecie prowokuje zarówno jej nadawcę, jak i odbiorcę do podjęcia działań zgodnych z etykietą (Goffman, 1963). Większość badań poświęconych efektowi etykietowania koncentrowało się na etykietach negatywnych (Jones, 1984). Elżbieta Czykwin (2013) zauważa jednak, że etykieta (w przeciwieństwie do terminu pokrewnego – *stygmat*) może odnosić się również do wartościowania pozytywnego lub może być pojęciem neutralnym.

Podział etykiet na pozytywne i negatywne, choć niejednokrotnie pomijany, doczekał się kilku wzmianek empirycznych (por. Strenta i DeJong, 1981) i teoretycznych. Dariusz Doliński (2011) podkreśla, że obok etykiet negatywnych (jak „idiota”) występują także etykiety pozytywne (jak „odpowiedzialny”). Takie rozróżnienie jest również dostrzegalne w podziale informacji zwrotnych ze względu na sposób, w jaki formułuje je nadawca (por. 1.2). Ponadto etykieta może mieć zróżnicowaną formę językową. Najczęściej przyjmuje ona formę przymiotnikową, odnosząc się do cech („jesteś mądry”) lub zachowania jednostki („jesteś spóźnialski”). Również rzeczownik może być określeniem etykietującym („agresor”, „chory psychicznie”, „przestępca”, „mądrała”) (Doliński, 2011).

Etykieta jest więc (pozytywną lub negatywną) informacją zwrotną wiążącą zachowanie jednostki ze względnie trwałymi jej właściwościami. Ma ona „wyjaśniać”, dlaczego osoba zachowuje się w określony sposób poprzez odwołanie się do jej cech. Negatywna etykieta jest destrukcyjną informacją zwrotną, wyrażającą niejasną dezaprobatę w stosunku do cech, jakie posiada jednostka (na przykład „jesteś łobuzem”), pozytywna natomiast zawiera aprobatę o ogólnym charakterze, która także odwołuje się do cech danej osoby („jesteś inteligentna”) (por. Bąk, 2011; Bąk, 2017).

2.2. Wpływ pozytywnej etykiety na sferę afektywną

Informacje zwrotne (w tym pozytywne etykiety) mają znaczenie dla funkcjonowania afektywnego ich odbiorcy. Wydaje się, że do zmian w tej sferze może dochodzić łatwiej niż do zmian w pozostałych sferach (poznawczej czy behawioralnej). Do tej pory przeprowadzono badania dotyczące wpływu informacji zwrotnych na nastrój osoby, która je otrzymuje. Badania poruszające problematykę oddziaływania uzyskanej etykiety na sferę afektywną jej odbiorcy nie były jednakże prowadzone zbyt często.

Reakcje afektywne na otrzymanie informacji zwrotnych (w tym etykiet) badały Kamins i Dweck (1999) w jednym z eksperymentów z udziałem dzieci w wieku przedszkolnym. Jego celem było sprawdzenie wpływu pochwał różnego rodzaju na radzenie sobie z doznawanymi porażkami. Pomocnik eksperymentatora odczytywał dzieciom cztery historie dotyczące codziennych sytuacji adekwatnych do ich wieku (na przykład mycia rąk, układania klocków). Uczestnicy otrzymywali lalki umożliwiające im odgrywanie usłyszanych opowieści. Po każdej historii dzieci słyszały pochwałę. W badaniu tym wyróżniono cztery grupy, wobec których zastosowano różne rodzaje informacji zwrotnej: 1) pochwałę odnoszącą się do osoby (etykieta), 2) pochwałę włożonego wysiłku, 3) pochwałę dotyczącą sposobu wykonania czynności. W grupie kontrolnej (4) nie udzielano informacji zwrotnych. Po usłyszeniu informacji zwrotnej dzieci odgrywały dwie kolejne opowieści – tym razem dotyczyły one popełniania błędu (sytuacji porażki), na przykład krzywo ułożonych klocków. Następnie analizowano poziom nastroju oraz inne zmienne zależne (ocenę działań, samoocenę, wytrwałość). Okazało się, że dzieci, które wcześniej otrzymały etykietę, w obliczu porażki oceniły swój nastrój istotnie niżej niż te chwalone za włożony wysiłek czy sposób wykonania czynności.

W innych badaniach zaś dzieci były chwalone za altruizm. Następnie sprawdzano wpływ pochwał na, między innymi, ich funkcjonowanie afektywne. W grupie dzieci, które otrzymywały pozytywną etykietę w porównaniu z tymi, które słyszały pochwałę związaną z zadaniem i tymi z grupy kontrolnej, odnotowano istotny wzrost pozytywnego afektu (Mills i Grusec, 1989).

2.3. Wpływ pozytywnej etykiety na funkcjonowanie prospołeczne

Zachowania prospołeczne są szczególnym rodzajem zachowań, ponieważ wykonuje się je na rzecz celów pozaosobistych. Człowiek, przejawiając takie zachowania, przeznaczając część swojej aktywności na przynoszenie korzyści innej osobie lub społeczności (Reykowski, 1979). Pozytywna

etykieta, będąca wyrazem aprobaty, może również sprzyjać podejmowaniu zachowań prospołecznych, ponieważ doprowadzając do zmiany w spostrzeganiu siebie, przyczynia się ona do regulowania sposobu zachowania (Wojciszke, 1983; za: Bąk, 2009).

Jedno z przeprowadzonych w tym obszarze badań dotyczyło wpływu otrzymanej etykiety na podejmowanie zachowań zgodnych z jej treścią (przykładowo prospołecznych). Badani byli proszeni o złożenie podpisu pod petycją. W zamian za to część uczestników dostawała zapłatę, część zaś dostawała informację, że jest troskliwa. Po upływie dwóch tygodni od zakończenia pierwszej części eksperymentu uczestników pytano telefonicznie, czy chcieliby w najbliższy weekend zaangażować się w sortowanie żywności dla biednych. Okazało się, że osoby z grupy, która uzyskała pozytywną etykietę, częściej chciały pomagać innym ludziom niż osoby z pozostałych grup. Uzyskane wyniki pokazały, że pozytywna etykieta może powodować zwiększenie gotowości do podejmowania zachowań z nią zgodnych (Burger i Caldwell, 2003).

Wpływ etykietowania na podejmowanie zachowań prospołecznych weryfikował również Robert Kraut (1973). Pomocnik eksperymentatora udawał się do domów osób badanych i prosił o przekazanie datku na rzecz akcji charytatywnej. Osoby udzielające wsparcia finansowego trafiały losowo do grupy eksperymentalnej, która otrzymywała etykietę odwołującą się do prospołeczności („Jesteś bardzo hojną osobą. Mam nadzieję, że więcej ludzi, których spotkam, będzie tak samo szczodra jak ty”), lub grupy kontrolnej (brak etykiety). Po dwóch tygodniach kolejny pomocnik eksperymentatora kontaktował się z osobami badanymi, pytając, czy chciałyby wesprzeć inną akcję charytatywną. Uzyskane wyniki pokazały, że 62% osób, które otrzymały etykietę, odpowiedziało na drugą prośbę, z grupy kontrolnej zaś tylko 47% przekazało datek. Jednym z wyjaśnień tego rezultatu jest fakt, że etykiety mogą uwydatniać wagę podejmowanego zachowania i determinować postępowanie zgodne z ich treścią w wyniku podkreślenia jego społecznego znaczenia.

Angelo Strenta i William DeJong (1981) także badali wpływ etykietowania na podejmowanie zachowań prospołecznych. Uczestnicy ich eksperymentu najpierw udzielali odpowiedzi w (fikcyjnym) teście osobowości, na podstawie którego przekazywano im jedną z czterech rodzajów informacji. Części osób mówiono, że są bardziej uczynni i troskliwi od pozostałych. Kolejnym, że są bardziej inteligentni od innych. Trzecia grupa osób była informowana, że ich wyniki będą porównywane z odpowiedziami pozostałych pod kątem poziomu życzliwości i zostaną one obliczone w przeciągu tygodnia. Grupa kontrolna z kolei nie otrzymywała żadnej informacji zwrotnej. Następnie badani przechodzili do innego pomieszczenia. Po drodze byli świadkami (celowo zaaranżowanej) sytuacji – kobiecie na korytarzu upadał stos kart komputerowych. Miało to na celu zbadanie, czy uczestnicy będą spontanicznie angażowali się w pomoc przy zbieraniu przedmiotów. Dodatkowo kontrolowano czas mijający od upadku kart na

ziemię do przystąpienia do pomagania, a także liczbę podniesionych przez osobę badaną kart oraz ogólny czas poświęcany na pomoc. Z grupy otrzymującej etykietę odnoszącą się do życzliwości i troskliwości pomogło 71% osób. Badani, którzy usłyszeli etykietę dotyczącą inteligencji, pomagali najmniej chętnie – tylko 36% z nich zaangażowało się w podnoszenie kart. W pozostałych dwóch grupach wskaźnik ten wyniósł po około 50%. Ponadto osoby z grupy etykietowanej za uczynność podnosiły zdecydowanie więcej kart, reagowały szybciej na zdarzenie i poświęcały na pomoc więcej czasu niż badani z pozostałych trzech grup.

Na podstawie przytoczonych powyżej badań można wnioskować, że uzyskanie informacji zwrotnej w postaci pozytywnej etykiety przyczynia się do zmian w sferze afektywnej i motywacyjno-behawioralnej jednostki. Można przypuszczać, że istotna dla ich wystąpienia może być jednak treść otrzymywanej etykiety. Wydaje się, że etykiety odnoszące się do cech wspólnotowych („jesteś uczynny”) będą wpływały na podejmowanie przez jednostki zachowań zgodnych z jej treścią (na przykład prospołecznych), a nie zachowań z innego obszaru.

3. Treści sprawnościowe i wspólnotowe w komunikacji

Każdy człowiek stara się być częścią wspólnoty, która zapewnia mu poczucie przynależności. Jednocześnie próbuje on realizować także indywidualne cele, gwarantujące niezależność i wyjątkowość. Ten naturalny dualizm stał się punktem wyjścia wielu psychologicznych koncepcji [przykładowo: wymiar męskość–kobiecość (Bem, 1974), wymiar kolektywizm–indywidualizm (Hofstede 1980; za: Wojciszke i Szlendak, 2010) czy typy tożsamości osobistej (*self-construals*) „Ja” niezależne–„Ja” współzależne wyróżnione (Markus i Kitayama, 1991)]. Wojciszke (2009) zwraca uwagę na to, że najbardziej użyteczne do opisu tego dualizmu są pojęcia sprawczości i wspólnotowości (Wojciszke i Szlendak, 2010). Kategorie te są bowiem terminami najbardziej szerokimi, w których zawierają się wymienione powyżej pojęcia (na przykład w kategorii „sprawczość” mieszczą się męskość, indywidualizm, „Ja” niezależne).

3.1. Sprawczość

Sprawczość (*agency*) w ujęciu ogólnym jest wymiarem odnoszącym się do zaabsorbowania jednostki realizacją indywidualnych celów, do jej koncentracji na własnym Ja (Helgeson, 1994) oraz chęci kontrolowania zdarzeń. Manifestuje się ona w dążeniu człowieka do panowania nad otaczającym go światem, sprawowania władzy i osiągania sukcesów. Często wyraża się ona także w zamiarze

bycia wyjątkowym i posiadania odrębności od innych jednostek ludzkich (Bakan, 1966, za: Wojciszke i Szlendak, 2010). Podmiot może to osiągnąć, skupiając się na wykonywaniu ważnych dla siebie zadań oraz realizacji postanowień (Wojciszke, 2009). Wojciszke i Szlendak (2010) zauważają jednak, że sprawczość jest terminem szerszym, zawierający w sobie więcej cech niż kompetencja. Pod pojęciem sprawczości rozumie się takie atrybuty podmiotu, które prowadzą go do osiągania wybranych celów, zapewniając pozyskiwanie korzyści indywidualnych (Peret-Drażewska, 2014).

Osoby zorientowane na sprawczość definiują siebie poprzez swoje osiągnięcia indywidualne oraz poczucie odrębności (Guisinger i Blatt, 1994; McAdams, 1993, za: Diehl, Owen i Youngblade, 2004). W związku z powyższym uważanie siebie za osobę sprawczą koreluje dodatnio z takimi aspektami, jak poczucie własnej wartości (Helgeson i Fritz, 1999), motywacja osiągnięć, orientacja na mistrzostwo (Puhlman, 2001, za: Abele, Rupprecht i Wojciszke, 2008) oraz samowystarczalność (Herman i Betz, 2004). Wojciszke (2016) podaje, że człowiek o wysokim natężeniu sprawczości dąży do poprawy swoich kompetencji i nabywania nowych umiejętności, co skutkuje zmianami w jego funkcjonowaniu, na przykład poprawą samopoczucia, zwiększeniem odczuwania pozytywnych emocji, podniesieniem poziomu samooceny czy wzrostem wytrwałości w działaniu.

3.2. Wspólnotowość

Potrzeba akceptacji ze strony innych jednostek ludzkich oraz chęć przynależenia do większej grupy, bycie uczestnikiem relacji społecznych i członkiem wspólnoty również stanowią ważne motywy egzystencji człowieka. Wymiar odnoszący się do tej sfery funkcjonowania został nazwany wspólnotowością (ang. *communion*) (Wojciszke i Szlendak, 2010). Opisuje on pragnienie współdziałania z innymi ludźmi (Bakan, 1966, za: Wojciszke i Szlendak, 2010), relacje z nimi oraz koncentrację na potrzebach innych (Helgeson, 1994). Wiąże się on także z funkcjonowaniem moralnym i społecznym poprzez zwracanie uwagi na to, czy działanie podmiotu przynosi innym zyski czy straty (Wojciszke i Szlendak, 2010). Osoby zorientowane wspólnotowo doświadczają satysfakcji ze swojej egzystencji poprzez relacje z innymi i poczucie przynależności (Diehl, Owen i Youngblade, 2004).

3.3. Etykiety a treści sprawcze i wspólnotowe

Treści o charakterze sprawczym i wspólnotowym są podstawowymi informacjami dostępnymi w spostrzeganiu społecznym. Umożliwiają one ocenę innych oraz samego siebie, w związku z czym ich występowanie w języku i komunikacji międzyludzkiej jest powszechne.

W deskrypcjach osób określanych mianem sprawczych można spotkać takie cechy, jak: ambitny, uparty, samodzielny, niezależny, inteligentny, dominujący czy asertywny (Abele i Wojciszke, 2007). Należy zauważyć, że są to przymiotniki (etykiety), które już na poziomie języka i komunikacji odnoszą się do indywidualności, kompetencji i osiągnięć podmiotu. W deskrypcjach osób określanych jako wspólnotowe można z kolei zauważyć odniesienie do ich troski o innych, a nie skoncentrowanie się na celach własnych. Cechy osobowe silnie związane z tym wymiarem to między innymi: bezinteresowny, wrażliwy, pomocny, altruistyczny, lojalny, godny zaufania (Abele i Wojciszke, 2007). Są to także przymiotniki (etykiety), lecz tym razem podkreślają one występujący u jednostki motyw afiliacji (nawiązywania i utrzymywania bliskich stosunków z innymi), chęć współpracy i dbania o innych.

Ze względu na fakt, że treści te są podstawowe w funkcjonowaniu człowieka i stanowią istotny aspekt komunikacji, postanowiłam uwzględnić je w treści etykiet wykorzystywanych w niniejszym badaniu.

4. Problematyka badań własnych

Biorąc pod uwagę powyższe rozważania teoretyczne i wyniki wcześniejszych badań, zastanawiałam się, czy i w jaki sposób treść otrzymanej pozytywnej informacji zwrotnej (pozytywna etykieta sprawnościowa *vs* wspólnotowa *vs* „mieszana” *vs* pochwała dotycząca wyniku *vs* brak informacji zwrotnej) wpływa na samopoczucie emocjonalne osoby, która ją uzyskuje.

Samooceńa i wynikające z niej reakcje uczuciowe w stosunku do własnej osoby powinny być zdominowane przez sprawczość (Abele i Wojciszke, 2007). Porównując więc działanie etykiet o różnej treści, można spodziewać się, że chwalenie cechy sprawnościowej (inteligencji) wpłynie najbardziej pozytywnie na afekt osób badanych. Etykieta ta podkreśla w pozytywny sposób kompetencje sprawcze, będące szczególnie istotne w dokonywaniu samooceny, co może wpływać pozytywnie na nastrój badanych. Osoby, które nie otrzymają żadnej informacji zwrotnej, nie zostaną wzmocnione po wykonaniu zadań, a w związku z tym ich samopoczucie emocjonalne powinno być najmniej pozytywne. Trudno jest natomiast przewidzieć wynik osób otrzymujących informację zwrotną dotyczącą osiągniętego wyniku. Na podstawie rezultatów uzyskanych przez

Kamins i Dweck (1999) można sądzić, że będą określały one swoje samopoczucie emocjonalne jako bardziej pozytywne w porównaniu z pozostałymi uczestnikami eksperymentu (etykieta sprawnościowa *vs* etykieta wspólnotowa *vs* etykieta „mieszana” *vs* brak informacji zwrotnej). Badani, którzy usłyszą informację odnoszącą się do wyniku (*outcome feedback*), określą swój nastrój jako bardziej pozytywny niż osoby otrzymujące etykietę (*personal feedback*).

Postawiłam więc hipotezę, że treść otrzymanej informacji zwrotnej wpłynie na zmianę samopoczucia emocjonalnego jej odbiorcy. Osoby słyszące pozytywną etykietę sprawnościową będą określały swoje samopoczucie emocjonalne jako bardziej pozytywne niż osoby w pozostałych etykietowanych grupach (etykieta wspólnotowa *vs* etykieta „mieszana”). Badani nieotrzymujący informacji zwrotnej będą z kolei określali swoje samopoczucie emocjonalne jako najniższe w porównaniu z osobami w pozostałych warunkach eksperymentalnych.

Drugie pytanie badawcze odnosiło się do tego, czy i w jaki sposób treść otrzymanej informacji zwrotnej (etykieta sprawnościowa *vs* wspólnotowa *vs* „mieszana” *vs* pochwała dotycząca wyniku *vs* brak informacji zwrotnej) wpływa na poziom motywacji prospołecznej jej odbiorcy. Ze względu na wyniki opisywanych powyżej badań, wskazujących, że pozytywna etykieta dotycząca cech wspólnotowych wzmacnia zachowania prospołeczne skuteczniej w porównaniu do informacji zwrotnej dotyczącej inteligencji (Strenta i DeJong, 1981) czy sytuacji braku pochwały (tj. Kraut, 1973; Strenta i DeJong, 1981; Burger i Caldwell, 2003), założyłam, że treść otrzymanej informacji zwrotnej wpłynie na poziom motywacji prospołecznej jej odbiorcy. Osoby otrzymujące pozytywną etykietę wspólnotową będą prezentowały wyższy poziom motywacji do pomagania innym niż osoby w pozostałych warunkach eksperymentalnych (etykieta sprawnościowa *vs* „mieszana” *vs* pochwała dotycząca wyniku *vs* brak informacji zwrotnej). Najniższy poziom motywacji prospołecznej będą prezentowały osoby otrzymujące etykietę dotyczącą cechy sprawnościowej (inteligencja).

5. Metodologia

Osoby badane. Grupa badana liczyła 100 osób, w tym 50 kobiet i 50 mężczyzn. W każdej grupie eksperymentalnej znalazło się 20 osób (po 10 kobiet i 10 mężczyzn). W badaniu udział wzięli młodzi dorośli (w wieku 19–25 lat; $M = 21,5$; $SD = 1,9$) – studenci z kilku wrocławskich uczelni (między innymi Politechniki Wrocławskiej, Uniwersytetu Medycznego, Akademii Muzycznej, Uniwersytetu Wrocławskiego, Uniwersytetu Przyrodniczego). Dobór uczestników miał charakter nielosowy – uczestników zapraszano do udziału za pomocą metody kuli śnieżnej.

Procedura badania. Badanie przeprowadziłam w modelu eksperymentalnym. Odbywało się ono indywidualnie, dobrowolnie i anonimowo. Uczestników zaprosiłam (przed pandemią wirusa SARS-CoV-2) do Instytutu Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego.

Pomocniczka eksperymentatora (odpowiednio przeszkolona studentka psychologii) na początku spotkania informowała uczestników, że biorą udział w badaniu umożliwiającym diagnozę kompetencji społecznych (prezentowano więc instrukcję maskowaną). Następnie badani byli losowo przydzielani do jednej z czterech grup eksperymentalnych lub do grupy kontrolnej. W grupach eksperymentalnych manipulowano treścią pozytywnej etykiety, a dokładnie – rodzajem cechy, której etykieta ta dotyczyła, bądź udzielano informacji zwrotnej niezawierającej żadnej etykiety. W grupie kontrolnej nie przekazywano żadnej informacji zwrotnej.

Badani wypełniali metryczkę i kwestionariusz (umożliwiający wstępny pomiar samopoczucia emocjonalnego). Następnie udzielali odpowiedzi w trzech seriach zadań (aby to zrealizować w procedurze eksperymentalnej, wykorzystałam autorskie narzędzie złożone z trzech „podtestów”, które miało przypominać metody stosowane przez psychologów w diagnozie psychologicznej). Badany wykonywał zadania z każdego z trzech podtestów. Po wykonaniu każdego z nich pomocnica pozorowała sprawdzanie zgodności odpowiedzi z fikcyjnym kluczem odpowiedzi, po czym udzielała (lub nie) badanemu odpowiedniej informacji zwrotnej (która trzykrotnie brzmiała podobnie) (por. Tabela 1). Kolejno dokonywała ona ponownego pomiaru afektu oraz pomiaru motywacji prospołecznej. Na koniec miały miejsce sprawdzian efektywności manipulacji eksperymentalnej i procedura odkłamania.

Tabela 1. Podział badanych na grupy

Grupa 1	Grupa 2	Grupa 3	Grupa 4	Grupa 5 (kontrolna)
Pozytywna etykieta sprawnościowa (inteligencja)	Pozytywna etykieta wspólnotowa (wrażliwość emocjonalna)	Pozytywna etykieta „mieszana” (inteligencja emocjonalna)	Informacja zwrotna dot. uzyskanego wyniku	Brak informacji zwrotnych

- wyjściowy pomiar samopoczucia emocjonalnego,
- wykonywanie zadań z pierwszego podtestu,
- pozorowanie sprawdzania odpowiedzi przez pomocniczkę eksperymentatora,
- przekazanie (lub nie) odpowiedniego komunikatu:

„Na podstawie twoich rozwiązań w pierwszym podteście można stwierdzić, że jesteś bardzo inteligentny!”	„Na podstawie twoich rozwiązań w pierwszym podteście można stwierdzić, że jesteś bardzo wrażliwy emocjonalnie!”	Na podstawie twoich rozwiązań w pierwszym podteście można stwierdzić, że jesteś bardzo inteligentny emocjonalnie!”	„Na podstawie twoich rozwiązań w pierwszym podteście można stwierdzić, że osiągnąłeś bardzo wysoki wynik!”	–
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

- wykonywanie zadań z drugiego podtestu,
- pozorowanie sprawdzania odpowiedzi przez pomocniczkę eksperymentatora,
- przekazanie (lub nie) odpowiedniego komunikatu:

„Na podstawie twoich rozwiązań w drugim podteście można stwierdzić, że jesteś bardzo inteligentny!”	„Na podstawie twoich rozwiązań w drugim podteście można stwierdzić, że jesteś bardzo wrażliwy emocjonalnie!”	„Na podstawie twoich rozwiązań w drugim podteście można stwierdzić, że jesteś bardzo inteligentny emocjonalnie!”	„Na podstawie twoich rozwiązań w drugim podteście można stwierdzić, że osiągnąłeś bardzo wysoki wynik!”	–
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

- wykonywanie zadań z trzeciego podtestu,
- pozorowanie sprawdzania odpowiedzi przez pomocniczkę eksperymentatora,
- przekazanie (lub nie) odpowiedniego komunikatu:

„Na podstawie tego, jak wykonałeś zadania w trzecim podteście znów można stwierdzić, że jesteś bardzo inteligentny!”	„Na podstawie tego, jak wykonałeś zadania w trzecim podteście znów można stwierdzić, że jesteś bardzo wrażliwy emocjonalnie!”	„Na podstawie tego, jak wykonałeś zadania w trzecim podteście znów można stwierdzić, że jesteś bardzo inteligentny emocjonalnie!”	„Na podstawie tego, jak wykonałeś zadania w trzecim podteście znów można stwierdzić, że osiągnąłeś bardzo wysoki wynik!”	–
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

- ponowny pomiar samopoczucia emocjonalnego,
- pomiar poziomu motywacji prospołecznej,
- sprawdzian efektywności manipulacji eksperymentalnej,
- odkłamanie.

Źródło: opracowanie własne.

Pomiar zmiennych zależnych. Do pomiaru pierwszej zmiennej zależnej – samopoczucia emocjonalnego, które zostało zdefiniowane jako krótkotrwały stan afektywny o charakterze pozytywnym lub negatywnym, mogący być skutkiem reakcji emocjonalnej na określony bodziec – zastosowałam kwestionariusz przygotowany na potrzeby badania. Składał się on z sześciu pozycji mających formę twierdzeń w pierwszej osobie liczby pojedynczej. Pomiar samopoczucia emocjonalnego umożliwiały dwie z nich: pozycja nr 1 („Moje samopoczucie jest dobre”) oraz nr 5 („Mam dobry humor”). Pozostałe pozycje miały charakter buforowy. Zadaniem osoby badanej było określenie, w jakim stopniu stwierdzenia ją opisują. Badany udzielał odpowiedzi poprzez zaznaczenie znaku „X” na dziesięciocentymetrowej skali graficznej bez podziałki z zaznaczonymi końcami („nie zgadzam się”, „zgadzam się”). Badacz odczytywał pomiar przy użyciu linijki (z dokładnością do jednego milimetra). Wskaźnikiem samopoczucia emocjonalnego był wynik uzyskany przez osobę badaną po zsumowaniu ocen dokonanych w obu pozycjach (nr 1 i 5). Minimalnie można było więc uzyskać wynik 0 cm, a maksymalnie 20 cm. Im wyższy był wynik centymetrowy, tym bardziej pozytywne samopoczucie emocjonalne osoby badanej.

Pomiar drugiej zmiennej zależnej – motywacji do podejmowania zachowań prospołecznych definiowanej jako gotowość do podejmowania działań pozwalających na odniesienie korzyści drugiej osobie (Aronson, Wilson i Akert, 1997; Wojciszke, 2016) – odbywał się dwuetapowo przy zastosowaniu pisemnych deklaracji. Najpierw osoba badana odpowiadała na pytanie: „Czy chciałbyś wziąć udział w jeszcze innym badaniu, które odbywa się w Instytucie Psychologii?”. Odpowiedź przeczącą („nie”) traktowano równoznacznie z brakiem u osoby badanej motywacji do pomagania innym, a odpowiedź „tak” uznawano za występowanie u uczestnika tejże motywacji. Drugi sposób pomiaru motywacji do pomagania innym uwzględniał tylko osoby odpowiadające twierdząco na pierwsze pytanie. Miał on na celu oszacowanie poziomu tej motywacji. Osoba badana deklarowała pisemnie, ile czasu jest w stanie przeznaczyć na pomoc w innym badaniu bezpośrednio po zakończeniu zasadniczego eksperymentu, a ile mogłaby poświęcić w innym, dogodnym dla niej terminie. W obu przypadkach mogła ona wybrać jedną z pięciu odpowiedzi („nie mogę pomóc”, „15 min”, „30 min”, „45 min”, „60 min albo więcej”). Wskaźnik poziomu motywacji prospołecznej uzyskiwano przez zsumowanie obu odpowiedzi („teraz” i „w innym dogodnym terminie”). Im więcej czasu badany deklarował na pomoc, tym wyższy posiadał poziom motywacji do pomagania innym.

6. Wyniki

Analizy statystyczne przeprowadziłam z wykorzystaniem programu STATISTICA. W pierwszej kolejności obliczyłam statystyki opisowe dla obu zmiennych zależnych – zarówno dla samopoczucia emocjonalnego, jak i motywacji prospołecznej rozkład był zbliżony do normalnego. W związku z tym przy testowaniu hipotez zdecydowałam się zastosować statystyki parametryczne.

6.1. Samopoczucie emocjonalne

W celu weryfikacji hipotezy dotyczącej wpływu informacji zwrotnej o określonej treści na zmiany w samopoczuciu emocjonalnym zastosowałam wieloczynnikową analizę wariancji z powtarzaniem pomiarem.

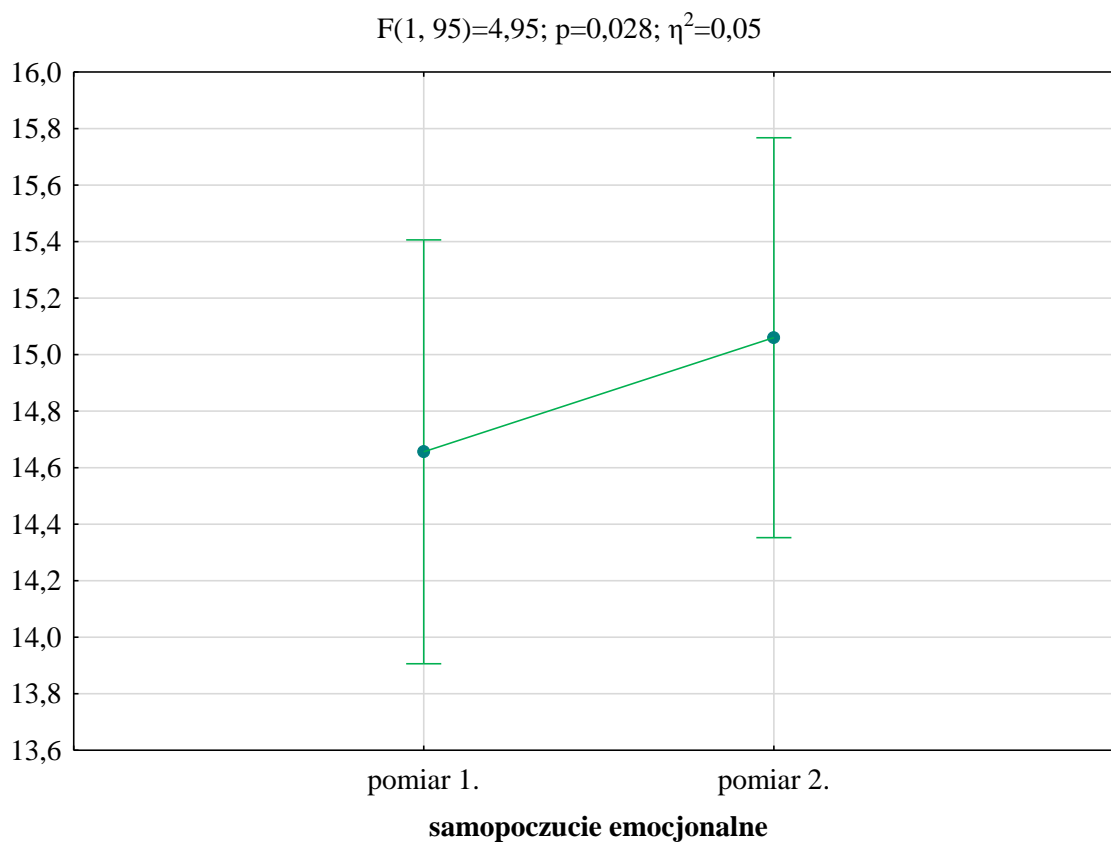
Zmienną niezależną był fakt otrzymania informacji zwrotnej o określonej treści (etykieta sprawcza vs wspólnotowa vs „mieszana” vs pochwała dotycząca uzyskanego wyniku vs brak informacji zwrotnej). Pomiar zmiennej zależnej – samopoczucie emocjonalne był dokonywany dwukrotnie.

Wyniki analizy wskazują na występowanie efektu głównego pomiaru ($F(1, 95) = 4,95; p = 0,028; \eta^2 = 0,05$). Oznacza to, że samopoczucie emocjonalne osób badanych przy drugim pomiarze wzrosło niezależnie od warunku eksperymentalnego. Wyniki ilustruje Wykres 1.

Wyniki analizy nie wskazują na występowanie efektu interakcyjnego ($F(4, 95) = 1,37; p = 0,25; \eta^2 = 0,05$) w odniesieniu do zmiennej zależnej – samopoczucie emocjonalne. Oznacza to, że nie występują różnice istotne statystycznie między dwoma pomiarami poziomu samopoczucia emocjonalnego ze względu na treść otrzymywanej informacji zwrotnej.

Hipoteza nie została zatem potwierdzona.

Wykres 1. Ilustracja rezultatów uzyskanych w wyniku powtórnego pomiaru zmiennej zależnej – samopoczucie emocjonalne w całej próbie badanych (N = 100)



Źródło: opracowanie własne.

6.2. Motywacja prospołeczna

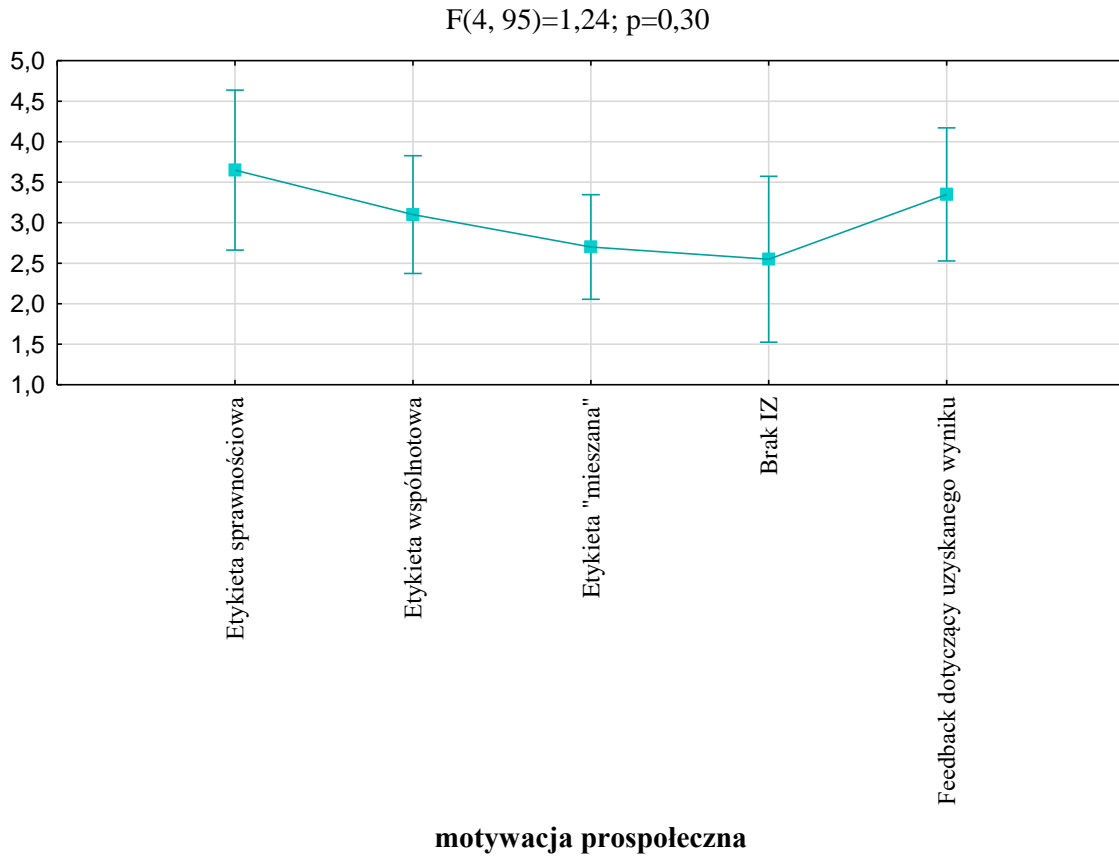
W celu weryfikacji hipotezy dotyczącej wpływu informacji zwrotnej o określonej treści na poziom motywacji prospołecznej zastosowałam analizę wariancji (prosta ANOVA).

Zmienną niezależną był fakt otrzymania informacji zwrotnej o określonej treści (etykieta sprawcza vs wspólnotowa vs „mieszana” vs pochwała dotycząca uzyskanego wyniku vs brak informacji zwrotnej). Pomiar zmiennej zależnej – motywacja prospołeczna był dokonywany jednokrotnie (po manipulacji eksperymentalnej).

Wynik analizy nie wykazał istotnych różnic między poziomem motywacji prospołecznej w poszczególnych grupach ($F(4, 95) = 1,24; p = 0,30$). Oznacza to, że osoby badane nie różniły się poziomem motywacji prospołecznej ze względu na treść informacji zwrotnej, jaką otrzymywały. Uzyskane wyniki przedstawia wykres 2.

Hipoteza ta również nie została zatem potwierdzona.

Wykres 2. Ilustracja rezultatów uzyskanych w wyniku przeprowadzenia analizy wariancji (prosta ANOVA) zmiennej zależnej – motywacja prospołeczna w całej grupie badanych (N = 100)



Źródło: opracowanie własne.

7. Dyskusja

Przeprowadzone analizy statystyczne miały na celu zweryfikowanie hipotez dotyczących wpływu pozytywnych etykiet sprawnościowych i wspólnotowych na psychologiczne funkcjonowanie jednostki w sferach emocjonalnej oraz motywacyjno-behawioralnej.

Nie uzyskałam wsparcia dla hipotezy dotyczącej wpływu treści informacji zwrotnych na zmianę w samopoczuciu emocjonalnym, gdyż po manipulacji eksperymentalnej we wszystkich grupach nastąpiła jego poprawa. Oznacza to, że bez względu na to, czy i jaką informację zwrotną słyszeli uczestnicy, ich stan afektywny stał się bardziej pozytywny. Nie jest to jednak zgodne z

wynikami współczesnych badań (por. Bąk i Leśniak, 2020) wskazującymi, że gdy uczniowie są chwaleni za sukcesy (które pojawiają się po serii porażek), ich afekt wzrasta (niezależnie od treści pochwały), lecz efekt ten nie występuje u osób, które nie otrzymują żadnej informacji zwrotnej. Wyjaśnieniem zjawiska poprawy samopoczucia emocjonalnego w niniejszym badaniu również u uczestników z grupy kontrolnej (osób, które nie otrzymały pochwały), może być fakt, że ich udział w eksperymencie, a co się z tym wiąże – możliwość pomocy w rozwoju nauki, był doświadczeniem pozytywnym, przyjemnym. Brak efektu interakcyjnego świadczy z kolei o tym, że treść informacji zwrotnej nie wpływa na samopoczucie emocjonalne badanych. Można tłumaczyć to być zbyt słabą manipulacją eksperymentalną. Treść otrzymanych informacji zwrotnych mogła nie być dla uczestników wystarczająco ważna lub wiarygodna, aby wywołać oczekiwane zmiany.

Nie potwierdziła się także hipoteza, że treść etykiety wpływa na poziom motywacji prospołecznej. Okazało się, że osoby badane wykazywały podobny poziom gotowości do pomocy w innych badaniach naukowych bez względu na to, czy i jaką informację zwrotną otrzymały. Można to wyjaśniać specyfiką badanej grupy. Uczestnicy już wyjściowo mogli posiadać wysoki poziom motywacji do pomagania innym – zgodzili się bowiem przybyć do Instytutu Psychologii i pomóc w niniejszym badaniu. Nie było to jednak wcześniej kontrolowane, więc wyjaśnienie to stanowi jedynie przypuszczenie. Uzyskany wynik można tłumaczyć także niedoskonałością stosowanej metody pomiaru zmiennej zależnej. Wykorzystane zostały jedynie pisemne deklaracje. W związku z tym nie jest pewne, czy osoby badane rzeczywiście zaangażowałyby się w pomoc w innym badaniu. Ich odpowiedzi mogły być obciążone potrzebą aprobaty społecznej. W przyszłych badaniach dotyczących wpływu treści informacji zwrotnej na poziom motywacji prospołecznej zasadne wydaje się wykorzystanie także miar behawioralnych (por. badanie Kraut, 1973), na przykład obserwacji podejmowanych działań, mierzenia czasu pomagania. Brak zmian w poziomie motywacji prospołecznej prawdopodobnie można wyjaśniać także tym, że badani nie zaakceptowali uzyskanych informacji zwrotnych (na przykład ze względu na zakwestionowanie ich szczerości, wiarygodności czy podważenie autorytetu nadawcy).

W tym miejscu chciałabym również odnieść się do samej procedury eksperymentalnej oraz ogółu uzyskanych rezultatów. Należy zauważyć, że samo zjawisko udzielania informacji zwrotnych oraz skutki, jakie ono wywołuje w psychologicznym funkcjonowaniu jednostki, jest trudne do weryfikacji empirycznej. W prowadzeniu takich badań można wymienić szereg trudności metodologicznych i praktycznych. Są to trudności na poziomie samego projektowania procedury eksperymentalnej. Problem dotyczy przygotowywania informacji zwrotnej, która ma być udzielana uczestnikom podczas badania. Nie jest łatwo bowiem sformułować informację zwrotną, będącą autentyczną, szczerą i spontaniczną, gdyż sytuacja eksperymentalna odbiega od warunków

naturalnej komunikacji interpersonalnej. Ponadto znaczenie może mieć także wpływ samego pomocnika eksperymentatora i zmiennych zakłócających związanych z jego osobą (aktualnym stanem emocjonalnym, nieświadomymi i subtelnymi reakcjami niewerbalnymi). Nie jest możliwe całkowite ich wyeliminowanie lub kontrolowanie. Dodatkowo „test” stanowiący w niniejszym badaniu pretekst do udzielania informacji zwrotnych mógł wydać się uczestnikom mało wiarygodny. W przyszłych badaniach warto więc kontrolować, czy osoby badane uważają zastosowaną metodę za wiarygodną. Podobnie mogło stać się w związku z udzielaniem trzykrotnie informacji zwrotnej o bardzo zbliżonej treści – manipulacja eksperymentalna mogła okazać się zbyt słaba.

Badanie miało charakter wstępny, pilotażowy. Chciałabym odnieść się więc do liczebności przebadanej grupy. Zbadalam 100 osób. Przeprowadzone później analizy za pomocą programu G*Power (Faul i in., 2007) wykazały jednak, że zbadanych powinno zostać co najmniej dwa razy więcej osób. W przyszłych badaniach należy więc uwzględnić większą próbę. Kolejny problem wiąże się z narzędziami, umożliwiającymi pomiar zmiennych zależnych. Być może były one niedoskonałe – skale graficzne mogły okazać się niewystarczająco wrażliwe na zmiany.

Na podstawie przeprowadzonego eksperymentu można wskazać praktyczne wskazówki do prowadzenia przyszłych badań sprawdzających skutki otrzymania pozytywnej etykiety wspólnotowej i sprawnościowej na psychologiczne funkcjonowanie jednostki. Prowadzenie podobnych badań niewątpliwie wydaje się zasadne ze względu na walory praktyczne. Interesujące wydaje się poszerzenie zakresu zadań wykorzystywanych w badaniu (połączenie zadań „sprawnościowych” i „wspólnotowych”). W przyszłych badaniach można byłoby zweryfikować, czy badani inaczej reagują na uzyskanie etykiety sprawnościowej i wspólnotowej podczas wykonywania zadań, które odnoszą się do treści etykiety (testy kompetencji matematycznych i poprawnego zachowywania się w sytuacjach społecznych). Uzasadnione jest również rozważenie zmiany grupy badanej (przykładowo na dzieci, jak w badaniach Kamins i Dweck, 1999) w celu sprawdzenia, czy inna grupa wiekowa zareaguje na taką manipulację eksperymentalną. Cenne może okazać się także przeprowadzenie eksperymentu z udziałem różnych osób udzielających informacji zwrotnej (studenta, specjalisty, profesora, nauczyciela), aby wyeliminować wątpliwości związane z podważaniem przez uczestników statusu eksperymentatora.

Chcę jednak podkreślić, że prowadzenie badań eksperymentalnych, w których udzielane są informacje zwrotne, wydaje się bardziej trafne metodologicznie niż badania kwestionariuszowe. Być może warto zastanowić się nad odejściem od sztucznych sytuacji laboratoryjnych na rzecz eksperymentów naturalnych, na przykład w szkole czy miejscu pracy.

Uzyskane rezultaty nie dają możliwości zaprezentowania jasnych wskazówek praktycznych usprawniających komunikację interpersonalną. Zjawisko udzielania informacji zwrotnych wciąż wymaga jednak weryfikacji empirycznej. Moje badanie niesie za sobą pewne istotne wskazówki dla kolejnych badaczy skuteczności chwalenia – wskazuje bowiem, że być może, wbrew wcześniejszym wynikom (np. Kamins i Dweck, 1999), pozytywna etykieta (w porównaniu do pochwały odnoszącej się do uzyskanego wyniku) może nie mieć negatywnego wpływu na funkcjonowanie afektywne i motywacyjne. Należy jednak przeprowadzić bardziej kompleksowe badania z zakresu pozytywnego etykietowania, na przykład inspirując się treścią komunikatów z niniejszego eksperymentu oraz metodologią zaprezentowaną w najnowszych badaniach – udzielać pochwał po wykonaniu zadań odnoszących się zarówno do kompetencji intelektualnych, jak i społecznych (por. Bąk i Leśniak). Dodatkowo warto w przyszłości uwzględnić badanie informacji zwrotnych jako narzędzia oddziałującego nie tylko na sferę afektywną i motywacyjno-behawioralną, lecz także poznawczą (jako źródło przekonań o sobie).

Wnioski

Celem moich badań było sprawdzenie wpływu pozytywnej etykiety dotyczącej cech sprawnościowych i wspólnotowych na sferę afektywną i motywację prospołeczną młodych dorosłych. W badaniu nie wykazano wpływu treści informacji zwrotnych wykorzystywanych w manipulacji eksperymentalnej na samopoczucie emocjonalne uczestników i poziom motywacji prospołecznej. Uzyskane wyniki nie pozwoliły więc na potwierdzenie postawionych hipotez.

W niniejszym badaniu można jednak wskazać istotne ograniczenia (przykładowo: sztuczność sytuacji, zbyt słabą manipulację eksperymentalną czy zbyt małą grupę badaną), mogące mieć wpływ na brak istotności w testach hipotez i brak konkluzywności rezultatów. Uzasadnione wydaje się więc prowadzenie dalszych badań dotyczących opisywanego zagadnienia, gdyż mogą mieć one walory teoretyczne, a także praktyczne, na przykład usprawnić komunikację interpersonalną czy skutecznie motywować studentów lub pracowników.

Bibliografia

- Abele, A.E., Rupperecht, T., Wojciszke, B. (2008). The influence of success and failure experiences on agency. *European Journal of Social Psychology*, 38 (3), 436–448. DOI: 10.1002/ejsp.454.
- Abele, A.E., Wojciszke, B. (2007). Agency and communion from the perspective of self versus others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93 (5), 751–763. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02867.

- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I., Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest. A Journal of the American Psychological Society*, 4 (1), 1–44. DOI: 10.1111/1529-1006.01431.
- Bąk, O. (2008). Wpływ informacji o własnej agresywności na przekonania o sobie. W: B. Zimoń-Dubowik, M. Gamian-Wilk (red.), *Oblicza tożsamości. Perspektywa interdyscyplinarna* (ss. 154–169). Wrocław: Wydaw. Naukowe DSW.
- Bąk, O. (2009). Poznawcze, emocjonalne i behawioralne skutki otrzymania informacji zwrotnej o wynikach badania psychologicznego. W: K. Janowski, J. Gierus (red.), *Człowiek chory. Aspekty biopsychospołeczne* (ss. 63–76). Lublin: Centrum Psychoedukacji i Pomocy Psychologicznej.
- Bąk, O. (2010). Wybrane uwarunkowania reakcji pacjenta na otrzymywane wyniki badania psychologicznego. W: B. Jacenik (red.), *Komunikowanie społeczne w promocji i ochronie zdrowia* (ss. 133–144). Warszawa: VizjaPress&IT.
- Bąk, O. (2011). Informacje zwrotne przekazywane przez nauczycieli w percepcji uczniów szkół ponadgimnazjalnych. *Psychologia Rozwojowa*, 16 (2), 67–82.
- Bąk, O. (2015). Informacje zwrotne w szkole. Perspektywa nauczycieli i uczniów. *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, 71 (3), 85–100.
- Bąk, O. (2017). Styl wychowania a informacje zwrotne w komunikacji rodziców z adolescentami. *Psychologia Rozwojowa*, 22 (1), 47–58.
- Bąk, O., Leśniak, M.M. (2020). Can praise undo the unfavourable effects of earlier failures? *Educational Psychology*, 40 (10), 1287–1305. DOI: 10.1080/01443410.2020.1778642.
- Bąk, O., Gochniak, D., Kotula, B., Sawrycz, N. (2016). Informacje o uczniu przekazywane rodzicom przez nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej w świetle badań empirycznych. *Wychowanie w Rodzinie*, 13 (1), 371–390.
- Bee, R., Bee, F. (2000). *Feedback*. Petit.
- Bem, D.J. (1972). Self-perception theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 6, 1–62. DOI: 10.1016/s0065-2601(08)60024-6.
- Beyer, S. (2002). The effects of gender, dysphoria, and performance feedback on the accuracy of self-evaluations. *Sex Roles*, 47, 453–464. DOI: 10.1023/A:1021600510857.
- Burger, J.M., Caldwell, D.F. (2003). The effects of monetary incentives and labeling on the foot-in-the-door effect. Evidence for a self-perception process. *Basic and Applied Social Psychology*, 25 (3), 235–241. DOI: 10.1207/s15324834basp2503_06.
- Cannon, M., Witherspoon, R. (2005). Actionable feedback. Unlocking the power of learning and performance improvement. *Academy of Management Executive*, 19, 120–135. DOI: 10.5465/ame.2005.16965107.
- Cianci, A.M., Klein, H.J., Seijts, G.H. (2010). The effect of negative feedback on tension and subsequent performance. The main and interactive effects of goal content and conscientiousness. *Journal of Applied Psychology*, 95, 618–630. DOI: 10.1037/a0019130.
- Czykwin, E. (2013). *Stygmat społeczny*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Diehl, M., Owen, S.K., Youngblade, L.M. (2004). Agency and communion attributes in adults' spontaneous self-representations. *International Journal of Behavioral Development*, 28, 1–15. DOI: 10.1080/01650250344000226.
- Doliński, D. (2011). *Techniki wpływu społecznego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Dweck, C.S. (2007). The perils and promises of praise. *Kaleidoscope, Contemporary and Classic Readings in Education*, 12, 34–39.

- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., Buchner, A. (2007). G*Power 3. A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39 (2), 175–191, DOI: 10.3758/BF03193146.
- Goffman, E. (1963). *Stigma. Notes on the management of spoiled identity*. New York: Prentice-Hall.
- Helgeson, V.S., Fritz, H.L. (1999). Unmitigated agency and unmitigated communion. Distinctions from agency and communion. *Journal of Research in Personality*, 33, 131–158. DOI: 10.1006/jrpe.1999.2241.
- Hermann, K.S., Betz, N.E. (2004). Path models of the relationships of instrumentality and expressiveness to social self-efficacy, shyness, and depressive symptoms. *Sex Roles*, 51, 55–66. DOI: 10.1023/b:sers.0000032309.71973.14.
- Kamins, M.L., Dweck, C.S. (1999). Person versus process praise and criticism. Implications for contingent self-worth and coping. *Developmental Psychology*, 35 (3), 835–847. DOI: 10.1037/0012-1649.35.3.835.
- Kluger, A.N., DeNisi A. (1996). The effects of feedback interventions on performance. A historical review, a meta-analysis, and a preliminary Feedback Intervention Theory, *Psychological Bulletin*, 119, 245–284. DOI: 10.1037/0033-2909.119.2.254.
- Kraut, R.E. (1973). Effects of social labeling on giving to charity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9, 551–562. DOI: 10.1016/0022-1031(73)90037-1.
- Markus, H.R., Kitayama, S. (1991). Culture and the self. Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224–253. DOI: 10.1037/0033-295x.98.2.224.
- Mills, R.S., Grusec, J.E. (1989). Cognitive, affective, and behavioral consequences of praising altruism. *Merrill-Palmer Quarterly*, 35 (3), 299–326.
- Mory, E. (2004). Feedback research revisited. W: D. Jonassen (red.), *Handbook of Research on Educational Communications and Technology* (ss. 745–784). New York: Lawrence Erlbaum.
- Oleszkowicz, A., Bąk, O., Cieślik A. (2010). *Sposób na wagary. Jak radzić sobie z absencją uczniów?* Warszawa: Difin.
- Peret-Drażewska, P. (2014). Orientacje sprawcze i wspólnotowe współczesnej młodzieży. *Kultura – Społeczeństwo – Edukacja*, 2, 135–151. DOI: 10.14746/kse.2014.6.2.08.
- Podsakoff, P.M., Farh, J. (1989). Effects of feedback sign and credibility on goal setting and task performance. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 44, 45–67. DOI: 10.1016/0749-5978(89)90034-4.
- Reykowski, J. (1979). *Motywacja postawy prospołeczne a osobowość*. Warszawa: Wydaw. Naukowe PWN.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester: University of Rochester Press.
- Sadler, D.R. (1989). Formative assessment and the design of instructional systems. *Instructional Science*, 18, 119–144. DOI: 10.1016/0749-5978(89)90034-4.
- Słowiak, J.M., Lakowske, A.M. (2017). The influence of feedback statement sequence and goals on task performance. *Behavior Analysis. Research and Practice*, 17 (4), 357–380. DOI: 10.1037/bar0000084.
- Strenta, A., DeJong, W. (1981). The effect of a prosocial label on helping behavior. *Social Psychology Quarterly*, 44 (2), 142–147. DOI: 10.2307/3033711.
- Sutton, C. (2012). Praises – five a day for young children. *Psychologist*, 25 (1), 32–35.
- Świtaj, P. (2009). Rola diagnozy psychiatrycznej w procesie stygmatyzacji osób z zaburzeniami psychiatrycznymi. *Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 18 (4), 377–386.
- Wojciszke, B. (2009). *Sprawczość i wspólnotowość. Podstawowe wymiary spostrzegania społecznego*. Gdańsk: Gdańskie Wydaw. Psychologiczne.
- Wojciszke, B. (2016). *Psychologia społeczna*. Warszawa: Wydaw. Naukowe SCHOLAR.

The impact of positive labels concerning agency and communion traits on the emotions and prosocial motivation of young adults

Summary

Based on the research and analyses conducted so far, it is not possible to present unambiguous conclusions regarding the influence of labels on human functioning. The labeling theory (e.g. Goffman, 1963) emphasizes the significant influence of labels on the emotional, cognitive, and motivational-behavioral spheres. However, the results of contemporary research are not consistent with its postulates (e.g. Kamins and Dweck, 1999). The present study attempts to resolve these ambiguities. It concerns the effects of positive labels relating to agency and communion characteristics on the emotional sphere and prosocial motivation of young adults. It was conducted in an experimental model. It involved 100 students (50 females and 50 males). In the experimental groups, I manipulated the content of the feedback (agency label, communion label, „mixed” label, outcome feedback). The control group did not receive feedback. The dependent variables were emotional well-being and level of prosocial motivation. The obtained results did not allow us to confirm the hypotheses regarding the influence of the content of positive labels on both emotional well-being and the level of prosocial motivation.

Keywords

positive label, praise, feedback, agency, communion, labelling theory

Dorota Kanafa-Chmielewska

Uniwersytet Wrocławski

Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych

Instytut Psychologii

ORCID: 0000-0002-6947-6539

Zachowania obywatelskie i kontrproduktywne a satysfakcja z pracy, zaufanie, wartości i pieniądze do dyspozycji wśród młodych Polaków, Hiszpanów, Francuzów i Włochów

Streszczenie

Celem badania było przeprowadzenie wstępnych analiz międzykulturowych w zakresie zachowań obywatelskich, kontrproduktywnych oraz ich uwarunkowań, takich jak satysfakcja z pracy, zaufanie, wartości oraz pieniądze w miesięcznym budżecie. Ustalono, że istnieją różnice międzynarodowe pomiędzy Polakami, Hiszpanami, Francuzami i Włochami w zakresie przejawiania zachowań obywatelskich i kontrproduktywnych. W każdej grupie narodowej zachowania obywatelskie wiążą się jednak ujemnie z kontrproduktywnymi, co może świadczyć o międzykulturowej uniwersalności związku łączącego te konstrukty. Warto podkreślić, że satysfakcja z pracy nierzadko jest zmienną mediującą i determinującą obywatelskość i kontrproduktywność. Inne kluczowe zmienne w tym kontekście to zaufanie, spójność wartości jednostkowych i organizacyjnych oraz zmienne społeczno-demograficzne, takie jak wiek i dochody.

Słowa kluczowe

zachowania obywatelskie, zachowania kontrproduktywne, satysfakcja z pracy, zaufanie, wartości, pieniądze do dyspozycji, różnice międzykulturowe

Wprowadzenie

Zachowania organizacyjne kształtują środowisko pracy. Można je podzielić na obligatoryjne i dobrowolne. Tych pierwszych wymaga się w umowach o pracę, są związane z pełnieniem obowiązków zawodowych. Wiele, jeśli nie większość, zachowań w miejscach pracy pojawia się jako

wynik własnej inwencji pracowników. Mogą one być pozytywne lub negatywne dla współpracowników oraz dla całej organizacji. Od czego zależy wystąpienie dobrowolnych zachowań pracowniczych oraz czy istnieją w tym zakresie różnice międzykulturowe? Takie pytania zadają sobie menadżerowie, którzy chcą zwiększyć częstotliwość występowania zachowań pozytywnych i zapobiegać negatywnym zachowaniom personelu. Swoboda przemieszczania się i polityki organizacyjne nastawione są na zwiększanie różnorodności w firmach, tym bardziej więc zasadne wydaje się pytanie o różnice międzykulturowe w przejawianiu dobrowolnych zachowań organizacyjnych.

Niniejszy rozdział ma na celu analizę zależności między zachowaniami organizacyjnymi obywatelskimi i kontrproduktywnymi, pojawiającymi się wskutek inwencji pracowników, a satysfakcją z pracy, w której zazwyczaj upatruje się źródła zachowań personelu, zaufaniem, wartościami i pieniędzmi pozostającymi do dyspozycji, które z kolei nie są wystarczająco przeanalizowane w kontekście ekspresji zachowań w miejscu pracy, zwłaszcza w porównaniach międzykulturowych.

Definicje zmiennych

Zachowania obywatelskie pracowników (*Organizational Citizenship Behaviours*, OCBs) zostały zdefiniowane przez Organa, który uznawany jest za „ojca” tego pojęcia, jako „zachowania jednostki, które są dobrowolne (uznaniowe), nie są wprost i otwarcie wymieniane w formalnym systemie wynagrodzeń i wspierają efektywne funkcjonowanie organizacji” (Organ, 1988, s. 4). Autor pojęcia zachowań obywatelskich w organizacji zaproponował taksonomię OCB zawierającą altruizm, sumienność, ducha sportowego, kurtuazję oraz postawę obywatelską (Organ, 1988). Altruizm (*altruism*) oznacza dobrowolne, uznaniowe zachowania nastawione na pomoc innej osobie w rozwiązywaniu problemów istotnych dla organizacji. Sumienność (*conscientiousness*) widoczna jest w zachowaniach podejmowanych z własnej woli, bez sankcji pozytywnej lub negatywnej. Należy do nich wychodzenie poza minimalne zaangażowanie wymagane przez organizację w zakresie podporządkowania się regułom, na przykład takim jak korzystanie z przerwy lub obecność w pracy. Trzeci rodzaj zachowań obywatelskich, czyli duch sportowy (*sportsmanship*), przejawia się w tolerowaniu warunków pracy odbiegających od ideału, np. poprzez unikanie narzekania, drobnych skarg oraz wyolbrzymiania spraw nieistotnych. Istota zachowań objętych terminem kurtuazja (*curtesy*) jest zawarta w utrzymywaniu kontaktu z innymi, poza formalnymi procedurami, konsultowaniu się ze współpracownikami przed podjęciem działania. Postawa obywatelska (*civic virtue*) jest natomiast widoczna w nieobowiązkowej partycypacji organizacyjnej. Zaliczyć do niej

można udział w fakultatywnych zebraniach, czytanie informacji w intranecie lub dyskutowanie o sprawach firmy w wolnym czasie (por. Organ, 1988).

Zachowania kontrproduktywne (*Counterproductive Work Behaviours*, CWBs) podejmowane są dobrowolnie i szkodzą organizacji. Wymiary zachowań kontrproduktywnych, które pojawiają się w literaturze przedmiotu, to: zaburzenia produkcji (*production deviance*), sabotaż (*sabotage*), wycofanie (*withdrawal*), kradzież (*theft*) oraz urąganie organizacji, współpracownikom i klientom (*abuse against others*) (Dalal, 2005). Zaburzenie produkcji oznacza celowe niepowodzenie w efektywnym wykonywaniu zadań i w taki sposób, w jaki powinny być wykonane. Sabotaż jest ukrytym działaniem mającym na celu niszczenie wizerunku lub niszczenie fizyczne własności należącej do pracodawcy. Zaburzenia produkcji są bardziej pasywną formą, łatwiejszą do ukrycia i trudniejszą do udowodnienia. Sabotaż jest bardziej aktywną formą. Zdemaskowanie może pociągać za sobą skutki prawne. Wycofanie składa się z zachowań, które ograniczają czas pracy do wymiaru mniejszego niż jest wymagany przez organizację. Do wycofania należą: nieobecność, późniejsze przyjeżdżanie do pracy i wcześniejsze wychodzenie z niej, przedłużanie przerw w pracy bez pozwolenia (Hanisch, Hulin i Roznowski, 1998). Spośród wszystkich form wycofania nieobecność zwraca największą uwagę. Może być również powodowana czynnikami pozazawodowymi, takimi jak konflikt ról zawodowych i prywatnych (Kosłowski, 2000).

Kradzieże dokonywane przez pracowników postrzegane są jako jeden z głównych problemów organizacji. Częstość kradzieży współwystępuje z przekonaniem, że jest to zachowanie właściwe oraz z niską samokontrolą, niesprawiedliwością, czynnikami osobowościowymi, demograficznymi i stresem (Payne i Gainey, 2004). Inni badacze wymieniają potrzebę ekonomiczną, niezadowolenie z pracy oraz niesprawiedliwość (Mustaine i Tewksbury, 2002). Urąganie organizacji, współpracownikom i klientom jest szerokim pojęciem mieszczącym w sobie szkodliwe zachowania, które mogą mieć charakter przemocy psychicznej (groźby, niemile komentarze, ignorowanie osoby lub pomniejszanie jej zasług w zakresie efektywnej pracy) lub rzadziej przemocy fizycznej. Agresja jest produktem ubocznym zarówno dyspozycyjnych – predyspozycje do agresji – jak i środowiskowych zmiennych, takich jak kultura organizacyjna i normy społeczne. Duże znaczenie może mieć w tym przypadku konflikt interpersonalny, ponieważ jednostka jest najbardziej narażona na złośliwości ze strony innych osób, co nakręca spiralę wzajemnych pretensji (Spector, Fox, Penney, Bruursema, Goh i Kessler, 2006).

Satysfakcja z pracy jest postawą wobec pracy, stopniem, w jakim człowiek lubi swoją pracę. Badania nad przyczynami i konsekwencjami satysfakcji z pracy należą do najważniejszych i najczęściej analizowanych w psychologii pracy i organizacji (Spector, 1997).

Zaufanie jest to „oczekiwanie jednostki, bądź grupy, że można polegać na obietnicy, słownym lub pisemnym oświadczeniu innej jednostki lub grupy” (Rotter, 1967, s. 651). Bogdan Wojciszke, jeden z niewielu polskich psychologów dookreślający w swoich pracach pojęcie zaufania, bazuje na definicji Mortona Deutscha. Zgodnie z nią zaufanie jest „uogólnionym oczekiwaniem, że partner będzie starał się troszczyć o nasze dobro i nasze potrzeby tak teraz, jak i w przyszłości” (Deutsch, 1973, s. 149, za: Wojciszke, 2002, s. 302).

Wartości w pracy dotyczyły spójności wartości osobistych z wartościami organizacyjnymi (Cable i Judge, 1996). W wykonanej na potrzeby tego rozdziału analizie wzięto również pod uwagę pieniądze, które mieli do dyspozycji badani.

W dotychczasowych badaniach, opisanych w dostępnej literaturze przedmiotu, analizowano przede wszystkim zależności pomiędzy OCB, CWB a satysfakcją z pracy. Zazwyczaj były one intuicyjne, tzn. wraz z satysfakcją z pracy wzrastała częstość zachowań obywatelskich i malała częstość zachowań kontrproduktywnych (por. Dalal, 2005; Kanafa-Chmielewska, 2019). Brakuje jednak badań poświęconych związkom OCB, CWB z zaufaniem, ze spójnością wartości własnych pracownika i wartości organizacyjnych oraz z pieniędzmi, które są znaczącym czynnikiem wpływającym na satysfakcję z pracy i skłonność do zachowań odwetowych (CWB) lub korzystnych dla szeroko rozumianej organizacji (OCB).

Opis badania

Celem badania było przeprowadzenie wstępnych analiz międzykulturowych w zakresie zachowań obywatelskich, kontrproduktywnych oraz ich uwarunkowań, takich jak satysfakcja z pracy, zaufanie, wartości oraz pieniądze w miesięcznym budżecie.

Badanie zostało przeprowadzone w ramach współpracy z zagranicznymi studentami, którzy zaprosili do badania studentów ze swoich krajów macierzystych: Hiszpanii, Francji i Włoch. Studenci są w tym przypadku odpowiednią grupą badaną, ponieważ można zakładać, że nie przeszli długotrwałej socjalizacji związanej z funkcjonowaniem w jakiejś firmowej kulturze organizacyjnej. W związku z tym różnice międzygrupowe będą wynikać z różnic w kulturach narodowych.

H1: Istnieją różnice międzynarodowe (między Polakami, Hiszpanami, Francuzami i Włochami) w zakresie przejawiania zachowań obywatelskich i kontrproduktywnych.

H2: Poziom satysfakcji z pracy wiąże się dodatnio z przejawianiem zachowań obywatelskich i ujemnie z przejawianiem zachowań kontrproduktywnych.

H3: Zachowania obywatelskie wiążą się ujemnie z kontrproduktywnymi.

H4a: We wpływie satysfakcji z pracy na zachowania obywatelskie i kontrproduktywne mediatorami są wartości.

H4b: We wpływie satysfakcji z pracy na zachowania obywatelskie i kontrproduktywne mediatorem są finanse.

H4c: We wpływie satysfakcji z pracy na zachowania obywatelskie i kontrproduktywne mediatorem jest zaufanie.

H4d: We wpływie satysfakcji z pracy na zachowania obywatelskie i kontrproduktywne mediatorem jest ocena zdrowia.

Metody badawcze

Osoby badane i przebieg badań

Rotując metody badawcze w wersji on-line, zbadano młodych, dorosłych, pracujących i studiujących Polaków (N = 128), Hiszpanów (N = 83), Francuzów (N = 49) i Włochów (N = 45). Polacy mieli średnio 24,41 lat (SD = 2,05). Ich staż pracy wynosił przeciętnie 3 lata (SD = 2,36). Dochód, który mieli do dyspozycji, był średnio na poziomie 570 EUR (SD = 342), a miesięczne koszty życia pochłaniały 370 EUR (SD = 199). Przeciętnie mieli do dyspozycji 200 EUR (SD = 255) (por. Załącznik 1, tabela 1). Wśród badanych było 80 kobiet i 48 mężczyzn. Polskie osoby badane podawały kwoty w złotych, które przy obliczeniach zostały przeliczone na euro po ówczesnym kursie euro = 4,3 zł.

Średni wiek Hiszpanów, którzy wzięli udział w badaniu wynosił 23 lata (SD = 2,35). Pracowali oni przeciętnie od 2 lat (SD = 1,5). Ich miesięczny dochód brutto wynosił 709 EUR (SD = 607), a koszty życia 464 EUR (SD = 315). Do dyspozycji miesięcznie mieli przeciętnie 245 EUR (SD = 455) (por. Załącznik 1 Tabela 2). Osoby badane stanowiły w większości kobiety (N = 46), 36 mężczyzn oraz jedna osoba, która zadeklarowała, że nie czuje się ani kobietą, ani mężczyzną.

Francuzi, którzy wzięli udział w badaniu, to 38 kobiet i 11 mężczyzn. Mieli przeciętnie 21 lat (SD = 2) i pracowali średnio od 2,5 roku (SD = 1,67). Miesięcznie zarabiali 691 EUR (SD = 486), a koszty ich życia były na poziomie 521 EUR (SD = 324). Do dyspozycji pozostawało im średnio 170,5 EUR (SD = 486,5) (por. Załącznik 1 Tabela 3).

Włosi przeciętnie mieli 24 lata (SD = 3,6) i pracowali od niemal 2 lat ($\bar{x} = 1,77$; SD = 1,26). Ich miesięczne zarobki średnio wynosiły 814 EUR (SD = 518), koszty życia 545,5 EUR (SD = 353), a do dyspozycji pozostawało im średnio 269 EUR (SD = 418) (por. Załącznik 1, tabela 4).

Osoby badane w większości były płci żeńskiej (K = 25, M = 18), a 2 osoby zadeklarowały, że nie czują przynależności do żadnej z płci.

W zakresie wieku brak było różnic międzygrupowych między Polakami i Włochami oraz Włochami i Hiszpanami $F(3,301) = 23,317$; $p < 0,001$. Pozostałe grupy różniły się między sobą. Stażem pracy Polacy różnili się od Hiszpanów i Włochów $F(3,301) = 8,00$; $p < 0,001$. Dochodem Polacy różnili się jedynie od Włochów $F(3,300) = 3,440$; $p < 0,05$. Miesięcznymi kosztami życia Polacy różnili się od Francuzów i Włochów $F(3,300) = 6,253$; $p < 0,001$. Pieniędzmi do dyspozycji, które pozostawały po odjęciu dochodów od kosztów życia, grupy narodowe nie różniły się $F(3,300) = 0,746$; $p = 0,525$. Opisane różnice lub ich brak wykazały konserwatywny test Scheffego i bardziej liberalny test Tukey'a.

Pomiar zmiennych

Zachowania obywatelskie i kontrproduktywne. Do pomiaru zachowań obywatelskich (OCB) i kontrproduktywnych (CWB) użyto list tych zachowań wybranych spośród pozycji ujętych przez Podsakoff, MacKenzie, Moorman i Fetter (1990) oraz Fox, Spector i in., (2012). Każdy z dwóch kwestionariuszy (dla OCB i CWB) liczył po 12 przykładów zachowań (por. Załączniki A i B). Zostały one uzupełnione 7 twierdzeniami, które powstały w efekcie dyskusji o istocie zachowań obywatelskich i kontrproduktywnych w Hiszpanii, Francji i we Włoszech (por. Załącznik C). Skala odpowiedzi do zachowań obywatelskich i kontrproduktywnych dotyczy częstości (1 – „nigdy”, 2 – „rzadko”, 3 – „ani często, ani rzadko”, 4 – „często”, 5 – „bardzo często”).

Rzetelność dla tych metod była następująca:

1. Polacy OCB12 *alfa Cronbacha* = 0,72; OCB19 *alfa Cronbacha* = 0,79; CWB12 *alfa Cronbacha* = 0,91; CWB19 *alfa Cronbacha* = 0,94
2. Hiszpanie OCB12 *alfa Cronbacha* = 0,78; OCB19 *alfa Cronbacha* = 0,81; CWB12 *alfa Cronbacha* = 0,93; CWB19 *alfa Cronbacha* = 0,94
3. Francuzi OCB12 *alfa Cronbacha* = 0,79; OCB19 *alfa Cronbacha* = 0,81; CWB12 *alfa Cronbacha* = 0,82; CWB19 *alfa Cronbacha* = 0,90
4. Włosi OCB12 *alfa Cronbacha* = 0,80; OCB19 *alfa Cronbacha* = 0,82; CWB12 *alfa Cronbacha* = 0,84; CWB19 *alfa Cronbacha* = 0,92

Satysfakcja z pracy została zmierzona Skalą Satysfakcji z Pracy (Załącznik D) własnego autorstwa (Polacy *alfa Cronbacha* = 0,92; Hiszpanie *alfa Cronbacha* = 0,88; Francuzi *alfa Cronbacha* =

0,91; Włosi *alfa Cronbacha* = 0,88) oraz MOAQS (Załącznik E) (Polacy *alfa Cronbacha* = 0,91; Hiszpanie *alfa Cronbacha* = 0,82; Francuzi *alfa Cronbacha* = 0,95; Włosi *alfa Cronbacha* = 0,82).

Zaufanie mierzone było wobec różnych interesariuszy w miejscu pracy Skalą Zaufania w Pracy własnego autorstwa (Polacy *alfa Cronbacha* = 0,82; Hiszpanie *alfa Cronbacha* = 0,75; Francuzi *alfa Cronbacha* = 0,81; Włosi *alfa Cronbacha* = 0,82; por. Załącznik F). Można analizować wyniki w poszczególnych itemach oraz wynik całościowy – ogólny. Drugą metodą użytą do badania zaufania była Skala Zaufania Menadżerskiego (*Managerial Trust Scale*, Hsieh, 2016; por. Załącznik G) o pięciostopniowej skali odpowiedzi od 1 – „zdecydowanie nie zgadzam się” do 5 – „zdecydowanie zgadzam się”. Nazwa może być myląca, ponieważ wspomniane narzędzie zawiera twierdzenia, które nie odnoszą się szczegółowo do relacji pracownik–menadżer (por. Załącznik G). Kontekst itemów został doprecyzowany w instrukcji. Hsieh (2016) zbudował je w oparciu o definicję polskich autorów (Grudzewski, Hejduk i Sankowska, 2008) mówiącą o tym, że „zaufanie menadżerskie” jest procesem, w którym koledzy z pracy stają się godni zaufania. Jest to ważne kryterium odniesienia organizacyjnego sukcesu i przetrwania w organizacji, ponieważ sprzyja współpracy wśród pracowników (Hsieh, 2016). Rzetelność opisanej metody była następująca: Polacy *alfa Cronbacha* = 0,88; Hiszpanie *alfa Cronbacha* = 0,89; Francuzi *alfa Cronbacha* = 0,89; Włosi *alfa Cronbacha* = 0,89.

Wartości w pracy zmierzono przy pomocy Skali Dopasowania Jednostka – Organizacja (*Fit of Person-Organization Scale*) (Cable i Judge, 1996; Cable i DeRue, 2002; Bright, 2007) składającej się z czterech twierdzeń (por. Załącznik H) z pięciostopniową skalą odpowiedzi Likerta od „zdecydowanie nie zgadzam się” do „zdecydowanie zgadzam się”. Rzetelność skali wynosiła: Polacy *alfa Cronbacha* = 0,92; Hiszpanie *alfa Cronbacha* = 0,88; Francuzi *alfa Cronbacha* = 0,89; Włosi *alfa Cronbacha* = 0,90.

Procedury analityczne

Wykorzystano eksploracyjną analizę czynnikową metod. Metody wieloczynnikowe spełniały kryterium wyznacznika bliskiego 0 i miary K-M-O bliskiej 1 (Król i Wieczorkowska, 2004). Dla sprawdzenia dopasowania struktury do danych użyto confirmacyjnej analizy czynnikowej metod. Metody wieloczynnikowe spełniały kryterium $RMSEA \leq 0,09$; AGFI, GFI $\geq 0,8$ (Szttemberg-Lewandowska, 2008). Model badawczy testowano przy użyciu analizy regresji oraz mediacji. Wykorzystano oprogramowanie IBM SPSS w wersji 24, Statistica w wersji 13.

Wyniki badań

Wstępne wyniki analiz

Statystyki opisowe dla zachowań obywatelskich, kontrproduktywnych, satysfakcji z pracy, zaufania i wartości są ujęte w Załączniku 1. Najwyższe wyniki w skali zachowań obywatelskich OCB19, w której możliwe było uzyskanie 95 punktów, otrzymali: Włosi ($\bar{x} = 75,89$) i Hiszpanie ($\bar{x} = 75,81$), niższe Polacy ($\bar{x} = 72,93$), a najniższe Francuzi ($\bar{x} = 68,14$). Podobnie przedstawiały się wyniki OCB12 (możliwy wynik maksymalny: 60 punktów): Hiszpanie ($\bar{x} = 49,69$), Włosi ($\bar{x} = 49,18$), Polacy ($\bar{x} = 47,39$), najniższe uzyskali Francuzi ($\bar{x} = 44,43$). Częstość zachowań kontrproduktywnych CWB19 była następująca: Polacy ($\bar{x} = 28,11$), Hiszpanie ($\bar{x} = 25,96$), Francuzi ($\bar{x} = 25,94$) i Włosi ($\bar{x} = 24,36$). Dla CWB12 wynosiła: Polacy ($\bar{x} = 17,48$), Hiszpanie ($\bar{x} = 16,14$), Francuzi ($\bar{x} = 16,12$) i Włosi ($\bar{x} = 15,18$) (por. Załącznik 1, tabele 5–8).

Satysfakcja z pracy mierzona SSP, w której możliwy do uzyskania wynik zawiera się w przedziale 20–100 punktów, miała następującą średnią w poszczególnych grupach: Polacy ($\bar{x} = 74,24$), Hiszpanie ($\bar{x} = 72,86$), Włosi ($\bar{x} = 72,82$) i Francuzi ($\bar{x} = 71,65$). Wynik satysfakcji z pracy mierzonej MOAQS (do uzyskania od 3 do 15 punktów), w poszczególnych grupach przedstawiał się: Polacy ($\bar{x} = 12,13$), Hiszpanie ($\bar{x} = 10,92$), Włosi ($\bar{x} = 10,51$) i Francuzi ($\bar{x} = 10,09$) (por. Załącznik 1, tabele 5–8).

Dla zaufania uogólnionego (punktacja od 5 do 25) różnice w średnich były następujące: Hiszpanie ($\bar{x} = 16,90$), Polacy ($\bar{x} = 16,78$), Francuzi ($\bar{x} = 16,76$) i Włosi ($\bar{x} = 16,73$). Zaufanie menadżerskie (możliwa do uzyskania punktacja 5–25) od najwyższego do najniższego rezultatu: Włosi ($\bar{x} = 19,16$), Polacy ($\bar{x} = 18,93$), Hiszpanie ($\bar{x} = 18,64$) i Francuzi ($\bar{x} = 18,39$) (por. Załącznik 1 Tabele 5–8).

Dla Skali Dopasowania Jednostka – Organizacja (od 4 do 20 punktów), czyli w przypadku tej metody komplementarności wartości indywidualnych z wartościami obowiązującymi w miejscu pracy, wyniki miały następujący charakter: Hiszpanie ($\bar{x} = 13,51$), Włosi ($\bar{x} = 13,42$), Polacy ($\bar{x} = 13,24$) i Francuzi ($\bar{x} = 12,71$) (por. Załącznik 1, tabele 5–8).

Swój stan zdrowia badani w grupach oceniali na skali od 1 do 5 następująco: Hiszpanie ($\bar{x} = 3,89$), Włosi ($\bar{x} = 3,89$), Polacy ($\bar{x} = 3,84$) i Francuzi ($\bar{x} = 3,82$) (por. Załącznik 1, tabele 5–8).

Przy użyciu ANOVA ustalono, że w krótszej skali zachowań obywatelskich (OCB12) Polacy różnią się istotnie statystycznie od Hiszpanów i Francuzów, a Francuzi od wszystkich pozostałych grup narodowych $F(3,301) = 9,725; p < 0,001$. W dłuższej wersji wspomnianej metody badawczej (OCB19) Francuzi różnią się od pozostałych grup narodowościowych $F(3,301) = 9,756; p < 0,001$.

W zakresie kontrproduktywności brak różnic międzygrupowych zarówno w krótszej (CWB12; $F(3,301) = 1,956; p = 0,121$), jak i w dłuższej (CWB19; $F(3,301) = 1,974; p = 0,118$) wersji skali.

Wyniki Skali Satysfakcji z Pracy nie różnią się statystycznie między grupami $F(3,301) = 0,657; p = 0,579$. W przypadku satysfakcji z pracy mierzonej MOAQS wystąpiły natomiast różnice pomiędzy Polską a pozostałymi ujętymi w badaniu krajami $F(3,301) = 6,768; p < 0,001$.

W obszarach zaufania uogólnionego $F(3,301) = 0,032; p = 0,992$ i menadżerskiego $F(3,301) = 0,472; p = 0,702$ brak różnic międzygrupowych. Opisane wyżej różnice lub ich brak, zostały wykazane przez konserwatywny test Scheffego i nieco bardziej liberalny test Tukey'a. Przy ANOVA na poziomie twierdzeń uwidoczniły się różnice w zaufaniu wobec klientów ($\bar{sr}_{Hi} = 3,54 > \bar{sr}_{Wi} = 3,16 > \bar{sr}_{Fr} = 3,06 > \bar{sr}_{Pl} = 2,86$). Polacy różnią się pod tym względem od Hiszpanów (test Scheffego i test Tukey'a), a Hiszpanie od Francuzów (test Tukey'a) $F(3,301) = 8,413; p < 0,001$. Pomędzy zbadanymi grupami brak różnic w zakresie wartości ($F(3,301) = 0,495; p = 0,686$). Brak różnic międzygrupowych w ocenie własnego stanu zdrowia ($F(3,301) = 0,108; p = 0,956$).

Korelacje między zmiennymi w poszczególnych grupach narodowych były zróżnicowane. W jednych grupach narodowych występowała współzmiennność, a w innych nie.

Weryfikacja hipotez badawczych

Polska. W grupie Polaków zachowania obywatelskie korelowały ujemnie z kontrproduktywnymi, a dodatkowo z satysfakcją z pracy, zaufaniem, spójnością wartości własnych i organizacyjnych, dochodem i pieniędzmi do dyspozycji oraz z oceną swojego stanu zdrowia. Ponadto zachowania kontrproduktywne korelowały ujemnie z satysfakcją z pracy, zaufaniem oraz dopasowaniem wartości własnych z organizacyjnymi. Satysfakcja z pracy dodatkowo i wysoko współwystępowała z wartościami i zaufaniem, dodatkowo również z oceną stanu własnego zdrowia, dochodem i pieniędzmi do dyspozycji. Uogólnione zaufanie do różnych interesariuszy organizacji współwystępowało z wartościami. Ponadto zaufanie menadżerskie z oceną stanu swojego zdrowia, pieniędzmi do dyspozycji oraz dochodem. Spójność wartości własnych i organizacyjnych korelowała dodatkowo z oceną stanu własnego zdrowia, pieniędzmi do dyspozycji oraz miesięcznym

dochodem brutto. Pieniądze do dyspozycji, rzecz jasna, współwystępowały z dochodem i wiekiem, lecz także z pozytywną oceną własnego stanu zdrowia. Dochód stosunkowo wysoko dodatnio korelował z kosztami życia, pozytywna współzmiennność łączyła go z oceną zdrowia, wiekiem i stażem pracy w latach. Te dwie ostatnie zmienne były również dodatnio związane. Miesięczne koszty życia łączyły się z pozytywną oceną własnego stanu zdrowia (por. Załącznik 1, tabela 9).

Hiszpanie. Wśród młodych Hiszpanów zachowania obywatelskie korelują ujemnie z kontrproduktywnymi, a dodatnio z satysfakcją z pracy mierzoną SSP. Brak korelacji OCB12 z satysfakcją z pracy mierzoną MOAQS, z którą łączą się zachowania obywatelskie mierzone OCB19. Zachowania obywatelskie współwystępują z zaufaniem oraz z dopasowaniem wartości pracownik–organizacja. W porównaniu do Polaków uwagę zwraca brak związku z aspektami finansowymi pracy i oceną własnego stanu zdrowia. Zachowania kontrproduktywne mają ujemną relację z wiekiem i zaufaniem menadżerskim. Satysfakcja z pracy łączy się dodatnio z wartościami, zaufaniem i pieniędzmi do dyspozycji i oceną stanu zdrowia (tylko mierzona SSP), ale brak związku z dochodem. Ta ostatnia zmienna koreluje dodatnio z kosztami życia, a obie wspomniane zmienne z wiekiem. Ponadto zaufanie łączy pozytywną relacją ze spójnością wartości pracownik–organizacja. W porównaniu do Polaków brak związku wartości z jakimikolwiek aspektami finansowymi. Zwraca uwagę również marginalne znaczenie oceny stanu własnego zdrowia (por. Załącznik 1, tabela 10).

Francuzi. W grupie francuskiej OCB12 i OCB19 łączą się ujemnie z CWB12 i CWB19, a dodatnio z satysfakcją z pracy, zaufaniem i dopasowaniem wartości pracownik–organizacja. Podobnie jak w hiszpańskiej grupie, brak związku z finansami. Zachowania kontrproduktywne negatywnie korelują z zaufaniem, a CWB19 również negatywnie z wartościami. Satysfakcja z pracy współwystępuje ze spójnością wartości pracownik–organizacja oraz z zaufaniem. Satysfakcja mierzona SSP i zaufanie do różnych interesariuszy organizacji korelują dodatnio z oceną własnego stanu zdrowia. Pieniądze do dyspozycji mają pozytywny związek z dochodem i miesięcznymi kosztami życia. Wiek korelował dodatnio ze stażem pracy (por. Załącznik 1, tabela 11).

Włosi. Wyniki w grupie młodych Włochów przedstawiały się następująco: zachowania obywatelskie miały ujemną relację z zachowaniami kontrproduktywnymi, nie było związku z satysfakcją z pracy. Wystąpiła dodatnia współzmiennność z wartościami oraz wiekiem badanych, jak również z zaufaniem (w przypadku OCB19 jego dwoma rodzajami, dla OCB12 z zaufaniem menadżerskim). Zachowania kontrproduktywne mierzone dłuższą wersją skali – CWB19 – korelują

ujemnie z zaufaniem i wartościami. Satysfakcja z pracy współwystępowała z jednorodnymi wartościami pracownik–organizacja, zaufaniem oraz pieniędzmi do dyspozycji, jak również z oceną własnego zdrowia. Negatywna relacja łączyła satysfakcję z miesięcznymi kosztami życia, a w przypadku satysfakcji mierzonej SSP również z wiekiem. Zaufanie miało pozytywny związek ze spójnością wartości, a zaufanie menadżerskie również z oceną własnego zdrowia. Negatywna korelacja łączyła zaufanie ze stażem pracy w latach, a zaufanie wobec różnych grup interesariuszy z miesięcznymi kosztami życia. Jednorodność wartości pracownik–organizacja korelowała dodatnio z pieniędzmi do dyspozycji, a ujemnie z miesięcznymi kosztami życia. Pieniądze do dyspozycji miały pozytywny związek z dochodem, lecz także z oceną własnego stanu zdrowia. Dochód współwystępował z kosztami życia i z wiekiem w latach. Miesięczne koszty życia były z kolei w pozytywnym związku z wiekiem i w negatywnym z oceną własnego stanu zdrowia (por. Załącznik 1, tabela 12).

Podsumowując dotychczasowe najważniejsze ustalenia, można zauważyć, że we wszystkich czterech grupach zachowania obywatelskie korelowały ujemnie z kontrproduktywnymi. Jedynie w grupie hiszpańskiej zachowania kontrproduktywne nie korelowały z obywatelskimi mierzonymi dłuższą wersją kwestionariusza (OCB19). Z satysfakcją z pracy brak związku zachowań obywatelskich i kontrproduktywnych w grupie włoskiej. Wśród Francuzów nie ma współzmienności zachowań kontrproduktywnych i satysfakcji z pracy. W grupie hiszpańskiej zachowania kontrproduktywne nie korelują z poznawczą satysfakcją z pracy, a z afektywną satysfakcją z pracy koreluje dodatnio tylko wynik dłuższego kwestionariusza do badania zachowań obywatelskich. Z zaufaniem uogólnionym w grupie włoskiej nie korelują wyniki krótszych wersji kwestionariuszy do badania OCB i CWB. W grupie hiszpańskiej nie współwystępuje z nim kontrproduktywność. Z zaufaniem menadżerskim nie korelują zachowania kontrproduktywne mierzone krótszą wersją kwestionariusza zachowań organizacyjnych wśród Włochów. Ze spójnością wartości własnych i organizacyjnych wśród Włochów i Francuzów nie korelowała częstość zachowań kontrproduktywnych mierzonych krótszą wersją kwestionariusza, a w grupie Hiszpanów również dłuższą. W polskiej grupie w każdym z wymienionych przypadków występowały korelacje.

Zachowania obywatelskie i kontrproduktywne nie wykazywały współzmienności z pieniędzmi do dyspozycji, dochodem miesięcznym i kosztami życia w miesiącu, w trzech grupach obcokrajowców. Pieniądze do dyspozycji i dochód miesięczny korelowały dodatnio z zachowaniami obywatelskimi w polskiej grupie badanej. W grupie włoskiej im wyższy wiek, tym większa częstość zachowań obywatelskich. Wśród Hiszpanów z kolei im starsza osoba badana, tym mniej zachowań kontrproduktywnych przejawiała. W grupie polskiej i francuskiej nie było

współzależności opisanych zmiennych. Staż pracy nie korelował z zachowaniami obywatelskimi i kontrproduktywnymi. A pozytywna ocena stanu zdrowia korelowała z zachowaniami obywatelskimi tylko w grupie polskiej. Satysfakcja z pracy (poznawcza i afektywna) współwystępowała z zaufaniem (całościowym, czyli uogólnionym i menadżerskim) oraz wartościami we wszystkich badanych grupach narodowych. Z pieniędzmi do dyspozycji łączyła się u Włochów, Hiszpanów i Polaków, ale nie u Francuzów, z dochodem miesięcznym tylko wśród polskich badanych, z miesięcznymi kosztami wśród Włochów. Satysfakcja z pracy (poznawcza) miała dodatni związek z wiekiem wśród Włochów. W żadnej grupie nie wiązała się ze stażem pracy. W każdej grupie wiązała się z pozytywną oceną stanu zdrowia, z tym że zarówno poznawcza, jak i afektywna wśród Włochów i Polaków, a tylko poznawcza wśród Francuzów i Hiszpanów.

Przed przystąpieniem do analizy regresji przeprowadzono korelację zmiennych, aby ustalić związki między nimi (por. Załącznik 1, tabele 9–12). Poniżej zaprezentowano wyniki dla grup: Polaków, Hiszpanów, Francuzów i Włochów.

Polacy. Przeprowadzono regresję wielokrotną krokową dla OCB12. Zmienne włączono na podstawie korelacji. Równanie regresji zawiera tabela 13. Model najlepiej dopasowany do danych ($F(2,125) = 30,931; p < 0,001$) wyjaśniał 33% wariacji i zawierał następujące zmienne wyjaśniające: satysfakcję z pracy (SSP) ($Beta = 0,186; p < 0,001$) oraz CWB12 ($Beta = -0,230; p < 0,001$). Po usunięciu z modelu satysfakcji z pracy, aby zobaczyć, jakie inne zmienne mają wpływ na OCB12, uzyskano model $F(3,124) = 18,785; p < 0,001$ o zbliżonej mocy wyjaśniania (31% wariacji), składający się z zaufania menadżerskiego ($Beta = 0,456; p < 0,001$), CWB12 ($Beta = -0,237; p < 0,001$) i miesięcznego dochodu brutto ($Beta = 0,003; p < 0,01$).

Dla OCB19 również ustalono predyktory przy pomocy regresji wielokrotnej krokowej. W modelu wyjaśniającym 44% wariacji $F(3,124) = 31,913; p < 0,001$ były to: zaufanie menadżerskie ($Beta = 0,565; p < 0,05$), satysfakcja z pracy (SSP) ($Beta = 0,221; p < 0,001$) oraz CWB19 ($Beta = -0,179; p < 0,01$). Podobnie po wykluczeniu satysfakcji z pracy uzyskano model wyjaśniający 41% wariacji $F(3,124) = 29,130; p < 0,001$ przy pomocy zmiennych: zaufania menadżerskiego ($Beta = 0,744; p < 0,001$), CWB19 ($Beta = -0,179; p < 0,01$) i wartości ($Beta = 0,538; p < 0,01$) (por. Tabela 13).

W modelu ustalonym metodą regresji wielokrotnej krokowej, najlepiej wyjaśniającym CWB12 (29% wariacji; $F(3,124) = 16,751; p < 0,001$), istotne okazały się: zaufanie menadżerskie ($Beta = -0,620; p < 0,001$), OCB12 ($Beta = -0,349; p < 0,001$) oraz dochód miesięczny brutto ($Beta = 0,003; p < 0,05$) (por. Tabela 13).

W przypadku CWB19 w modelu tłumaczącym najwięcej, tj. 28% wariacji; $F(3,124) = 16,086$; $p < 0,001$), istotne okazały się: zaufanie menadżerskie (Beta = -0,866; $p < 0,01$), OCB12 (Beta = -0,386; $p < 0,01$) oraz dochód miesięczny brutto (Beta = 0,006; $p < 0,05$) (por. Tabela 14).

Tabela 13. Weryfikacja hipotez badawczych H2 i H3

POL	Zmienna	Równanie regresji
H2, H3	OCB12	$Y = 37,598 + 0,186 * X_{\text{satysfakcja}} - 0,230 * X_{\text{CWB12}}$
H2, H3	OCB12	$Y = 41,195 + 0,456 * X_{\text{zaufanie_me}} - 0,237 * X_{\text{CWB12}} + 0,003 * X_{\text{dochód}}$
H2, H3	OCB19	$Y = 51,071 + 0,565 * X_{\text{zaufanie_me}} + 0,221 * X_{\text{satysfakcja}} - 0,179 * X_{\text{CWB12}}$
H2, H3	OCB19	$Y = 56,975 + 0,744 * X_{\text{zaufanie_me}} - 0,179 * X_{\text{CWB12}} + 0,538 * X_{\text{wartości}}$
H2, H3	CWB12	$Y = 43,751 - 0,620 * X_{\text{zaufanie_me}} - 0,349 * X_{\text{OCB12}} + 0,003 * X_{\text{dochód}}$
H2, H3	CWB19	$Y = 69,204 - 0,866 * X_{\text{zaufanie_me}} - 0,386 * X_{\text{OCB19}} + 0,006 * X_{\text{dochód}}$

Źródło: opracowanie własne.

Hiszpanie. W wyniku regresji wielokrotnej krokowej dla OCB12 uzyskano model ($F(2,80) = 10,581$; $p < 0,001$) wyjaśniający 21%. Do zmiennych objaśniających w modelu zaliczaly się: zaufanie menadżerskie (Beta = 0,547; $p < 0,001$) oraz CWB12 (Beta = -0,183; $p < 0,05$). Najlepiej dopasowany do danych ($F(2,80) = 15,898$; $p < 0,001$) model dla OCB19 wyjaśniał 28% wariacji i zawierał: wartości (Beta = 0,756; $p < 0,01$) oraz zaufanie menadżerskie (Beta = 0,701; $p < 0,01$). Równania regresji zawiera tabela 14.

Regresja wielokrotna krokowa wykazała dla CWB12 następujące predyktory: wiek w latach (Beta = -1,170; $p < 0,001$), zaufanie menadżerskie (Beta = -0,516; $p < 0,01$) oraz dochód miesięczny brutto (Beta = 0,003; $p < 0,05$). Model wyjaśniał 23% wariacji ($F(3,79) = 8,032$; $p < 0,001$). Dla CWB19 z kolei zmiennymi objaśniającymi w modelu wyjaśniającym jedynie 17% wariacji ($F(2,80) = 8,093$; $p < 0,001$) były: wiek (Beta = -1,497; $p < 0,001$) i zaufanie menadżerskie (Beta = -0,789; $p < 0,01$) (Tabela 14).

Tabela 14. Weryfikacja hipotez badawczych H2 i H3

HISZ	Zmienna	Równanie regresji
H2, H3	OCB12	$Y = 42,275 + 0,547 * X_{\text{zaufanie_me}} - 0,183 * X_{\text{CWB12}}$
H2, H3	OCB19	$Y = 52,321 + 0,756 * X_{\text{wartości}} + 0,701 * X_{\text{zaufanie_me}}$
H2, H3	CWB12	$Y = 50,760 - 1,170 * X_{\text{wiek}} - 0,516 * X_{\text{zaufanie_me}} + 0,003 * X_{\text{dochód}}$
H2, H3	CWB19	$Y = 75,022 - 1,497 * X_{\text{wiek}} - 0,789 * X_{\text{zaufanie_me}}$

Źródło: opracowanie własne.

Francuzi. Dla OCB12 po wykonaniu regresji wielokrotnej krokowej powstał model wyjaśniający 56% wariacji ($F(2,46) = 29,601; p < 0,001$), oparty na satysfakcji z pracy (SSP) ($Beta = 0,355; p < 0,001$) i CWB12 ($Beta = -0,289; p < 0,05$). Inne modele wykazywały znacznie niższe dopasowanie do danych, dlatego nie zostały wzięte pod uwagę. W przypadku OCB19 model wyjaśnia 65% wariacji ($F(2,46) = 41,756; p < 0,001$). Zmienne objaśniające to satysfakcja z pracy (SSP) ($Beta = 0,545; p < 0,001$) oraz CWB19 ($Beta = -0,262; p < 0,05$). Równania regresji grupy francuskiej prezentowane są w tabeli 15.

Dla CWB12 model najlepiej dopasowany do danych wyjaśniał jedynie 17% wariacji ($F(1,47) = 9,500; p < 0,01$) przy pomocy jednej zmiennej – uogólnionego zaufania wobec różnych interesariuszy organizacji ($Beta = -0,547; p < 0,01$). Model CWB19 wyjaśniał jedynie 22% wariacji ($F(1,47) = 13,392; p < 0,001$), a jedyną zmienną objaśniającą było uogólnione zaufanie do różnych interesariuszy organizacji ($Beta = -1,064; p < 0,05$) (por. Tabela 15).

Tabela 15. Weryfikacja hipotez badawczych H2 i H3

FRA	Zmienna	Równanie regresji
H2, H3	OCB12	$Y = 23,629 + 0,355 * X_{\text{satysfakcja}} - 0,289 * X_{\text{CWB12}}$
H2, H3	OCB19	$Y = 35,871 + 0,545 * X_{\text{satysfakcja}} - 0,262 * X_{\text{CWB12}}$
H2, H3	CWB12	$Y = 25,278 - 0,547 * X_{\text{zaufanie_ogólne}}$
H2, H3	CWB19	$Y = 13,392 - 1,064 * X_{\text{zaufanie_ogólne}}$

Źródło: opracowanie własne.

Włosi. Model OCB12 wyjaśnia 54% wariacji ($F(4,39) = 11,485; p < 0,001$). Zmiennymi objaśniającymi są w nim CWB12 ($Beta = -0,500; p < 0,01$), wiek ($Beta = 0,672; p < 0,01$), wartości ($Beta = 0,875; p < 0,001$) i MOAQS ($Beta = -0,977; p < 0,01$). Dla OCB19 zmiennymi objaśniającymi 60% zróżnicowania ($F(4,39) = 14,491; p < 0,001$) były CWB19 ($Beta = -0,465; p < 0,001$), wiek ($Beta = 0,957; p < 0,001$), wartości ($Beta = 1,206; p < 0,001$) i MOAQS ($Beta = -1,000; p < 0,05$). Model CWB12 wyjaśnia jedynie 26% wariacji ($F(1,42) = 14,626; p < 0,001$) poprzez jedną zmienną OCB12 ($Beta = -0,382; p < 0,001$). W przypadku CWB19 wyjaśniane jest 41% wariacji ($F(2,41) = 14,362; p < 0,001$) przy pomocy OCB19 ($Beta = -0,559; p < 0,001$) i stażu pracy ($Beta = 1,542; p < 0,05$). Równania regresji przedstawione zostały w tabeli 16.

Tabela 16. Weryfikacja hipotez badawczych H2 i H3

WŁO	Zmienna	Równanie regresji
H2, H3	OCB12	$Y = 38,829 - 0,500 * X_{\text{CWB12}} + 0,672 * X_{\text{wiek}} + 0,875 * X_{\text{wartości}} - 0,977 * X_{\text{MOAQS}}$
H2, H3	OCB19	$Y = 58,307 - 0,465 * X_{\text{CWB12}} + 0,957 * X_{\text{wiek}} + 1,206 * X_{\text{wartości}} - 1,000 * X_{\text{MOAQS}}$

H2, H3	CWB12	$Y = 33,953 - 0,382 * X_{OCB12}$
H2, H3	CWB19	$Y = 63,953 - 0,559 * X_{OCB12} + 1,542 * X_{staż_pracy}$

Źródło: opracowanie własne.

Podsumowując powyżej przedstawione analizy regresji, można stwierdzić, że moc wyjaśniania utworzonych modeli jest różna od stosunkowo słabej do silnej. Silniejsza jest w przypadku zachowań obywatelskich niż kontrproduktywnych. Zaskakujący jest ujemny wpływ afektywnej satysfakcji z pracy mierzonej MOAQS na zachowania obywatelskie w grupie włoskiej. Bez znajomości zbadanych uwarunkowań kulturowych trudno ten wynik wytłumaczyć. Emocjonalne przywiązanie do pracy powstrzymuje z jakiegoś powodu ekspresję obywatelskości. Być może zapobiega rozpraszaniu się na pomaganie innym pracownikom albo wynika z obawy, że ci inni po udzieleniu im pomocy będą sobie radzić lepiej niż pomagający. Hipoteza **H2** częściowo została zweryfikowana pozytywnie, ponieważ w grupie włoskiej satysfakcja o charakterze afektywnym ma negatywny wpływ na zachowania obywatelskie. W pozostałych przypadkach poziom satysfakcji z pracy wiąże się dodatnio z przejawianiem zachowań obywatelskich i ujemnie z przejawianiem zachowań kontrproduktywnych. Hipoteza **H3** została zweryfikowana pozytywnie. Zachowania obywatelskie wiążą się ujemnie z kontrproduktywnymi.

W związku z tym, że obecność w modelu regresji satysfakcji z pracy „maskuje” obecność innych zmiennych, pojawia się przypuszczenie, że to satysfakcja z pracy może być mediatorem dla innych zmiennych w relacji na OCB. Z tego powodu przeformulowano hipotezę H4:

H4.1a: We wpływie wartości na zachowania obywatelskie mediatorem jest satysfakcja z pracy.

H4.1b: We wpływie finansów na zachowania obywatelskie mediatorem jest satysfakcja z pracy.

H4.1c: We wpływie zaufania na zachowania obywatelskie mediatorem jest satysfakcja z pracy.

H4.1d: We wpływie oceny zdrowia na zachowania obywatelskie mediatorem jest satysfakcja z pracy.

Po przeformulowaniu hipotezy H4 przeprowadzono analizę mediacji. Dokonano tego w trzech krokach (por. Barron i Kenny, 1986). W pierwszym ustalono relacje między zmiennymi niezależnymi a zmienną zależną. W drugim kroku sprawdzono relacje między zmiennymi niezależnymi a mediatorem. W trzecim kroku uwzględniono zarówno zmienną niezależną, jak i mediator w relacji ze zmienną zależną (por. Tabela 17).

Tabela 17. Analiza mediacji na OCB12 (POL)

OCB12 (1. krok analizy)			
predyktory	F	Beta	R ²
satysfakcja z pracy (SSP)	$F(1,126) = 45,209$ $p < 0,001$	$0,227$; $p < 0,001$	0,264
mediator			

<i>satysfakcja z pracy (MOAQS)</i> mediator dla 5	$F(1,6 = 27,123 p < 0,001$	0,654; $p < 0,001$	0,177
(1) zaufanie ogólne	$F(1,126) = 15,635 p < 0,001$	0,491; $p < 0,001$	0,110
(2) dochód miesięczny	$F(1,126) = 8,043 p < 0,01$	0,004; $p < 0,01$	0,060
(3) wartości	$F(1,126) = 29,915 p < 0,001$	0,626; $p < 0,001$	0,176
(4) pieniądze do dyspozycji	$F(1,126) = 5,259 p < 0,05$	0,004; $p < 0,05$	0,040
(5) ocena zdrowia	$F(1,126) = 7,097 p < 0,01$	1,506; $p < 0,01$	0,053
satysfakcja z pracy SSP (2. krok analizy)*			
predyktory	F	Beta	R²
(1) zaufanie ogólne	$F(1,126) = 63,132 p < 0,001$	1,935; $p < 0,001$	0,334
(2) dochód miesięczny	$F(1,126) = 13,649 p < 0,001$	0,011; $p < 0,001$	0,098
(3) wartości	$F(1,126) = 88,140 p < 0,001$	8,157; $p < 0,001$	0,412
(4) pieniądze do dyspozycji	$F(1,126) = 11,292 p < 0,001$	0,014; $p < 0,001$	0,082
(5) ocena zdrowia	$F(1,126) = 18,427 p < 0,001$	5,275; $p < 0,001$	0,128
satysfakcja z pracy MOAQS (2. krok analizy)*			
(5) ocena zdrowia	$F(1,126) = 13,929 p < 0,001$	1,324; $p < 0,001$	0,100
mediacje predyktorów na OCB12 (3. krok analizy)			
1 × satysfakcja z pracy SSP	$F(2,125) = 22,642 p < 0,001$	SSP: 0,213; $p < 0,001$ 1: 0,078; $p > 0,05$	0,266
2 × satysfakcja z pracy SSP	$F(2,125) = 9,213 p < 0,001$	SSP: 0,214; $p < 0,001$ 2: 0,001; $p > 0,05$	0,272
3 × satysfakcja z pracy SSP	$F(2,125) = 22,974 p < 0,001$	SSP: 0,195; $p < 0,001$ 3: 0,149; $p > 0,05$	0,269
4 × satysfakcja z pracy SSP	$F(2,125) = 22,777 p < 0,001$	SSP: 0,220; $p < 0,001$ 3: 0,001; $p > 0,05$	0,267
5 × satysfakcja z pracy SSP	$F(2,125) = 22,723 p < 0,001$	SSP: 0,218; $p < 0,001$ 3: 0,354; $p > 0,05$	0,267
5 × satysfakcja z pracy MOAQS	$F(2,125) = 14,454 p < 0,001$	MOAQS: 0,601; $p < 0,001$ 3: 0,711; $p > 0,05$	0,188

* krok 2 analizy jest to ustalenie ważności między mediatorem a predyktorami
Źródło: opracowanie własne.

OCB19 nie różniło się pod tym względem od predyktorów OCB12, dlatego nie przedstawiono osobnych wyników dla dłuższej wersji badania zachowań obywatelskich.

Choć przedstawione modele mają różną moc wyjaśniającą (R^2), to w grupie polskiej satysfakcja z pracy okazała się mediatorem na zachowania obywatelskie dla zaufania ogólnego, dochodu miesięcznego, spójności wartości własnych i organizacyjnych, pieniędzy pozostających do dyspozycji miesięcznie oraz oceny własnego stanu zdrowia. Hipoteza **H4.1** została zweryfikowana pozytywnie w grupie polskiej w odniesieniu do OCB.

Na podstawie analizy regresji sformułowano hipotezy **H4.1e** i **f** (por. Tabela 18):

H4.1e: We wpływie satysfakcji z pracy na zachowania kontrproduktywne mediatorem jest zaufanie.

H4.1f: We wpływie wartości na zachowania kontrproduktywne mediatorem jest satysfakcja z pracy.

Tabela 18. Analiza mediacji na CWB12 (POL)

CWB12 (1. krok analizy)			
predyktory	F	Beta	R²
<i>zauwanie ogólne</i> mediator SSP i MOAQS	$F(1,126) = 45,209 p < 0,001$	0,227; $p < 0,001$	0,264
<i>zauwanie menadżerskie</i> mediator SSP i MOAQS	$F(1,6 = 27,123 p < 0,001$	0,654; $p < 0,001$	0,177

<i>satysfakcja z pracy (SSP)</i> mediator wartości	$F(1,126) = 45,209 p < 0,001$	0,227; $p < 0,001$	0,264
<i>satysfakcja z pracy (MOAQS)</i> mediator wartości	$F(1,6) = 27,123 p < 0,001$	0,654; $p < 0,001$	0,177
<i>wartości</i>	$F(1,126) = 29,915 p < 0,001$	0,626; $p < 0,001$	0,176
(2. krok analizy)*			
predyktory	F	Beta	R²
zaufanie ogólne × SSP	$F(1,126) = 63,132 p < 0,001$	0,172; $p < 0,001$	0,334
zaufanie ogólne × MOAQS	$F(1,126) = 52,330 p < 0,001$	0,569; $p < 0,001$	0,293
zaufanie menadżerskie × SSP	$F(1,126) = 114,335 p < 0,001$	0,205; $p < 0,001$	0,476
zaufanie menadżerskie × MOAQS	$F(1,126) = 61,053 p < 0,001$	0,599; $p < 0,001$	0,326
SSP × wartości	$F(1,126) = 138,910 p < 0,001$	2,449; $p < 0,001$	0,524
MOAQS × wartości	$F(1,126) = 71,467 p < 0,001$	0,578; $p < 0,001$	0,362
mediacje predyktorów na CWB12 (3. krok analizy)			
zaufanie ogólne × SSP	$F(2,125) = 12,157 p < 0,001$	ZO: - 0,483; $p < 0,001$ SSP: - 0,094; $p > 0,05$	0,163
zaufanie ogólne × MOAQS	$F(2,125) = 11,533 p < 0,001$	ZO: - 0,530; $p < 0,01$ MOAQS: - 0,262; $p > 0,05$	0,156
zaufanie menadżerskie × SSP	$F(2,125) = 16,720 p < 0,001$	ZM: - 0,766; $p < 0,001$ SSP: - 0,020; $p > 0,05$	0,211
zaufanie menadżerskie × MOAQS	$F(2,125) = 16,904 p < 0,001$	ZM: - 0,749; $p < 0,001$ MOAQS: - 0,115; $p > 0,05$	0,213
SSP × wartości	$F(2,125) = 8,120 p < 0,001$	SSP: - 0,153; $p < 0,001$ wartości: - 0,114; $p > 0,05$	0,115
MOAQS × wartości	$F(2,125) = 7,353 p < 0,001$	MOAQS: - 0,404; $p < 0,001$ wartości: - 0,255; $p > 0,05$	0,105

* Krok 2 analizy jest to ustalenie ważności między mediatorem (niepogrubiony) a predyktorami
Źródło: opracowanie własne.

Analiza mediacji na zachowania kontrproduktywne wykazała, że zaufanie (ogólne i menadżerskie) jest mediatorem dla satysfakcji z pracy (poznawczej i afektywnej). A satysfakcja z pracy (poznawcza i afektywna jest mediatorem dla wartości) na zachowania kontrproduktywne. Hipotezy **H4.1e** i **f** zostały potwierdzone.

W przypadku dłuższej skali kontrproduktywności CWB19 oba rodzaje zaufania organizacyjnego: zaufanie ogólne i menadżerskie są mediatorami dla satysfakcji z pracy (SSP i MOAQS). Inaczej niż w przypadku CWB12 satysfakcja z pracy nie jest mediatorem dla wartości.

Hiszpanie. Na podstawie analizy regresji w grupie hiszpańskiej hipotezę **H4** przeformulowano następująco:

H4.2a: We wpływie satysfakcji z pracy na zachowania obywatelskie mediatorem jest zaufanie.

H4.2b: We wpływie wartości na zachowania obywatelskie mediatorem jest zaufanie.

H4.2c: We wpływie satysfakcji z pracy na zachowania obywatelskie mediatorem są wartości.

Przeprowadzona analiza mediacji (por. Tabela 19) pozwoliła wysnuć następujące wnioski. Potwierdzono hipotezy **H4.2a** i **H4.2b**. Zaufanie menadżerskie jest mediatorem na OCB12 dla

satysfakcji z pracy i wartości. Wartości nie są jednak mediatorem wpływu satysfakcji z pracy na zachowania obywatelskie. Hipoteza **H4.2c** została zweryfikowana negatywnie.

Tabela 19. Analiza mediacji na OCB12 (HISZ)

OCB12 (1. krok analizy)			
predyktory	F	Beta	R²
<i>zaufanie menadżerskie</i>	$F(1,81) = 15,698$ $p < 0,001$	0,626; $p < 0,001$	0,162
mediator			
(1) satysfakcja z pracy SSP	$F(1,81) = 7,069$ $p < 0,01$	0,145; $p < 0,01$	0,080
(2) wartości	$F(1,81) = 9,290$ $p < 0,01$	0,490; $p < 0,01$	0,103
zaufanie menadżerskie (2. krok analizy)*			
predyktory	F	Beta	R²
(1) satysfakcja z pracy SSP	$F(1,81) = 29,111$ $p < 0,001$	0,169; $p < 0,001$	0,264
(2) wartości	$F(1,81) = 24,886$ $p < 0,001$	0,476; $p < 0,001$	0,235
mediacje predyktorów na OCB12 (3. krok analizy)			
1 × zaufanie menadżerskie	$F(2,80) = 8,206$ $p < 0,001$	ZM: 0,544; $p < 0,01$ 1: 0,053; $p > 0,05$	0,170
2 × zaufanie menadżerskie	$F(2,80) = 8,954$ $p < 0,001$	ZM: 0,503; $p < 0,01$ 2: 0,251; $p > 0,05$	0,183

* krok 2 analizy jest to ustalenie ważności między mediatorem a predyktorami

Źródło: opracowanie własne.

Przeprowadzono analizę mediacji dla zachowań obywatelskich mierzonych na dłuższej skali (OCB19) (por. Tabela 20).

Tabela 20. Analiza mediacji na OCB19 (HISZ)

OCB19 (1. krok analizy)			
predyktory	F	Beta	R²
<i>zaufanie menadżerskie</i>	$F(1,81) = 20,797$ $p < 0,001$	1,074; $p < 0,001$	0,204
mediator SSP i MOAQS			
<i>zaufanie ogólne</i>	$F(1,81) = 16,915$ $p < 0,001$	1,067; $p < 0,001$	0,173
mediator SSP i MOAQS			
<i>wartości</i>	$F(1,81) = 22,553$ $p < 0,001$	1,090; $p < 0,001$	0,218
mediator SSP i MOAQS			
<i>satysfakcja z pracy SSP</i>	$F(1,81) = 11,348$ $p < 0,001$	0,274; $p < 0,001$	0,123
<i>satysfakcja z pracy MOAQS</i>	$F(1,81) = 5,666$ $p < 0,05$	0,827; $p < 0,05$	0,065
(2. krok analizy)*			
predyktory	F	Beta	R²
<i>zaufanie menadżerskie</i> × SSP	$F(1,81) = 29,111$ $p < 0,001$	0,169; $p < 0,001$	0,264
<i>zaufanie menadżerskie</i> × MOAQS	$F(1,81) = 10,550$ $p < 0,01$	0,462; $p < 0,01$	0,115
<i>zaufanie ogólne</i> × SSP	$F(1,81) = 18,895$ $p < 0,001$	0,133; $p < 0,001$	0,189
<i>zaufanie ogólne</i> × MOAQS	$F(1,81) = 14,005$ $p < 0,001$	0,484; $p < 0,001$	0,147
<i>wartości</i> × SSP	$F(1,81) = 27,923$ $p < 0,001$	0,170; $p < 0,001$	0,256
<i>wartości</i> × MOAQS	$F(1,81) = 52,723$ $p < 0,001$	0,869; $p < 0,001$	0,394
mediacje predyktorów na OCB19 (3. krok analizy)			
<i>zaufanie menadżerskie</i> × SSP	$F(2,80) = 11,498$ $p < 0,001$	ZM: 0,878; $p < 0,01$ SSP: 0,126; $p > 0,05$	0,223
<i>zaufanie menadżerskie</i> × MOAQS	$F(2,80) = 11,028$ $p < 0,001$	ZM: 0,981; $p < 0,001$ MOAQS: 0,374; $p > 0,05$	0,216
<i>zaufanie ogólne</i> × SSP	$F(2,80) = 10,524$ $p < 0,001$	ZO: 0,833; $p < 0,01$ SSP: 0,164; $p > 0,05$	0,208
<i>zaufanie ogólne</i> × MOAQS	$F(2,80) = 8,995$ $p < 0,001$	ZO: 0,956; $p < 0,001$	0,184

		MOAQS: 0,364; $p > 0,05$	
<i>wartości</i> × SSP	$F(2,80) = 12,311$ $p < 0,001$	W: 0,908; $p < 0,01$ SSP: 0,120; $p > 0,05$	0,235
<i>wartości</i> × MOAQS	$F(2,80) = 11,288$ $p < 0,001$	W: 1,181; $p < 0,001$ MOAQS: - 0,199; $p > 0,05$	0,220

* krok 2 analizy jest to ustalenie ważności między mediatorem (niepogrubiony) a predyktorami
Źródło: opracowanie własne.

W tym przypadku przeprowadzona analiza mediacji pozwoliła na pozytywną weryfikację hipotez **H4.2a**, **H4.2b** oraz **H4.2c**.

Na podstawie analizy regresji sformulowano następujące hipotezy dla zachowań kontrproduktywnych:

H4.2d: We wpływie satysfakcji z pracy na zachowania kontrproduktywne mediatorem jest zaufanie

H4.2e: We wpływie satysfakcji z pracy na zachowania kontrproduktywne mediatorem jest wiek

W grupie hiszpańskiej mediacje dla zachowań kontrproduktywnych (CWB12 i CWB19) jednak nie wystąpiły. Hipotezy **H4.2d** i **H4.2e** zostały zweryfikowane negatywnie.

Francuzi. Dla grupy francuskiej na podstawie analizy regresji również przeformulowano hipotezę H4 w następujący sposób:

H4.3a: We wpływie wartości na zachowania obywatelskie mediatorem jest satysfakcja z pracy.

H4.3b: We wpływie zaufania na zachowania obywatelskie mediatorem jest satysfakcja z pracy.

Tabela 21. Analiza mediacji na OCB12 (FRA)

OCB12 (1. krok analizy)			
predyktory	F	Beta	R²
<i>satysfakcja z pracy mediator</i>	$F(1,47) = 49,444$ $p < 0,001$	0,716; $p < 0,001$	0,513
(1) <i>zufanie ogólne</i>	$F(1,47) = 18,612$ $p < 0,001$	0,533; $p < 0,001$	0,284
(2) <i>zufanie menadżerskie</i>	$F(1,47) = 13,531$ $p < 0,001$	0,473; $p < 0,001$	0,224
(3) <i>wartości</i>	$F(1,47) = 20,048$ $p < 0,001$	0,547; $p < 0,001$	0,299
satysfakcja z pracy (2. krok analizy)*			
predyktory	F	Beta	R²
(1) <i>zufanie ogólne</i>	$F(1,47) = 19,493$ $p < 0,001$	0,541; $p < 0,001$	0,293
(2) <i>zufanie menadżerskie</i>	$F(1,47) = 18,885$ $p < 0,001$	0,535; $p < 0,001$	0,287
(3) <i>wartości</i>	$F(1,47) = 77,600$ $p < 0,001$	0,789; $p < 0,001$	0,623
mediacje predyktorów na OCB12 (3. krok analizy)			
1 × <i>satysfakcja z pracy</i>	$F(2,46) = 27,261$ $p < 0,001$	SSP: 0,605; $p < 0,01$ 1: 0,205; $p > 0,05$	0,524
2 × <i>satysfakcja z pracy</i>	$F(2,46) = 25,308$ $p < 0,001$	SSP: 0,649; $p < 0,001$ 2: 0,125; $p > 0,05$	0,524
3 × <i>satysfakcja z pracy</i>	$F(2,46) = 24,282$ $p < 0,001$	SSP: 0,754; $p < 0,001$ 2: - 0,048; $p > 0,05$	0,514

* Krok 2 analizy jest to ustalenie ważności między mediatorem a predyktorami
Źródło: opracowanie własne.

Analiza mediacji była podstawą do weryfikacji postawionych hipotez. Hipotezy **H4.3a** i **H4.3b** zostały zweryfikowane pozytywnie. Satysfakcja z pracy jest mediatorem dla zaufania i wartości.

W przypadku zachowań obywatelskich mierzonych dłuższą wersją skali, hipoteza **H4.3b** została potwierdzona tylko częściowo. Satysfakcja z pracy nie jest całkowitym mediatorem dla zaufania ogólnego (por. Tabela 22).

Tabela 22. Analiza mediacji na OCB19 (FRA)

OCB19 (1. krok analizy)			
predyktory	F	Beta	R²
<i>satysfakcja z pracy mediator</i>	$F(1,47) = 67,761$ $p < 0,001$	0,768; $p < 0,001$	0,590
(1) <i>zaufanie ogólne</i>	$F(1,47) = 22,709$ $p < 0,001$	0,571; $p < 0,001$	0,326
(2) <i>zaufanie menadżerskie</i>	$F(1,47) = 19,468$ $p < 0,001$	0,541; $p < 0,001$	0,293
(3) <i>wartości</i>	$F(1,47) = 25,640$ $p < 0,001$	0,594; $p < 0,001$	0,353
satysfakcja z pracy (2. krok analizy)*			
predyktory	F	Beta	R²
(1) <i>zaufanie ogólne</i>	$F(1,47) = 19,493$ $p < 0,001$	0,541; $p < 0,001$	0,293
(2) <i>zaufanie menadżerskie</i>	$F(1,47) = 18,885$ $p < 0,001$	0,535; $p < 0,001$	0,287
(3) <i>wartości</i>	$F(1,47) = 77,600$ $p < 0,001$	0,789; $p < 0,001$	0,623
mediacje predyktorów na OCB19 (3. krok analizy)			
$1 \times$ <i>satysfakcja z pracy</i>	$F(2,46) = 38,222$ $p < 0,001$	SSP: 0,650; $p < 0,01$ 1: 0,219; $p < 0,05$	0,624
$2 \times$ <i>satysfakcja z pracy</i>	$F(2,46) = 36,596$ $p < 0,001$	SSP: 0,671; $p < 0,001$ 2: 0,182; $p > 0,05$	0,614
$3 \times$ <i>satysfakcja z pracy</i>	$F(2,46) = 33,215$ $p < 0,001$	SSP: 0,794; $p < 0,001$ 2: - 0,033; $p > 0,05$	0,591

* Krok 2 analizy jest to ustalenie zależności (poprawić wszędzie) między mediatorem a predyktorami
Źródło: opracowanie własne.

Na podstawie analizy regresji sformułowano hipotezę dla zachowań kontrproduktywnych w grupie francuskiej:

H4.3c: We wpływie zaufania na zachowania kontrproduktywne mediatorem jest satysfakcja z pracy

Hipoteza **H4.3c** została zweryfikowana negatywnie. Mediacje nie wystąpiły dla zachowań kontrproduktywnych, zarówno dla krótszej, jak i dla dłuższej wersji narzędzia badawczego (CWB12 i CWB19).

Włosi. W związku z tym, że obecność w modelu regresji satysfakcji z pracy „maskuje” obecność innych zmiennych, pojawia się przypuszczenie, że to satysfakcja z pracy może być mediatorem dla innych zmiennych w relacji na OCB. Z tego powodu przeformułowano H4:

H4.4a: We wpływie wartości na zachowania obywatelskie mediatorem jest satysfakcja z pracy.

H4.4b: We wpływie wieku na zachowania obywatelskie mediatorem jest satysfakcja z pracy.

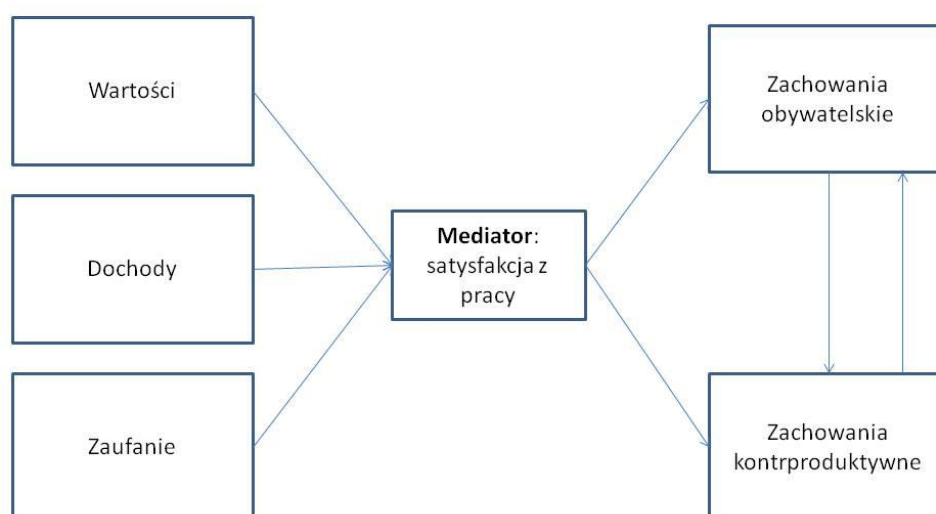
Hipotezy **H4.4a** i **H4.4b** zostały zweryfikowane negatywnie. Nie stwierdzono mediacji dla OCB12 i OCB19.

Dla zachowań kontrproduktywnych w oparciu o analizę regresji zbudowano hipotezę:
H4.4c: We wpływie stażu pracy na zachowania kontrproduktywne mediatorem jest satysfakcja z pracy.

Hipoteza **H4.4c** została zweryfikowana negatywnie. Nie stwierdzono mediacji dla CWB12 i CWB19.

Podsumowując, widzimy, że hipoteza **H1** została potwierdzona. Istnieją różnice międzynarodowe (między Polakami, Hiszpanami, Francuzami i Włochami) w zakresie przejawiania zachowań obywatelskich i kontrproduktywnych. Hipoteza **H2** została częściowo potwierdzona. W niektórych wyżej opisanych przypadkach brak związku lub jest związek ujemny, jak z satysfakcją afektywną mierzoną MOAQS w analizie regresji w grupie włoskiej dla zachowań obywatelskich. Hipoteza **H3** została zweryfikowana pozytywnie. Zachowania obywatelskie wiążą się ujemnie z kontrproduktywnymi. W przypadku wszystkich grup narodowych zachowania obywatelskie tłumaczone są przez kontrproduktywne (ze znakiem „-”) a kontrproduktywne przez obywatelskie (ze znakiem „+”). Hipoteza **H4** nie została potwierdzona. W wielu przypadkach to satysfakcja z pracy jest mediatorem dla innych zmiennych na zachowania obywatelskie i kontrproduktywne (por. Rysunek 1).

Rysunek 1. Model badawczy



Źródło: opracowanie własne.

Dyskusja wyników

Porównywane grupy nie są homogeniczne pod względem liczebności i procentowego udziału płci. Nie można zatem autorytatywnie stwierdzić, że odnotowane różnice w wynikach nie są skutkiem różnic międzygrupowych innych niż narodowe. Badane grupy są jednak stosunkowo podobne pod względem wieku, stażu pracy oraz pieniędzy do dyspozycji. Można więc mówić o pewnych tendencjach, które są zauważalne.

1. Współzmiennosc częstości przejawiania zachowań obywatelskich i kontrproduktywnych z satysfakcją z pracy ukazuje, że jest ona różna w różnych grupach narodowych. Co więcej, nie zależy od wielkości grupy badanej (np. podobieństwo we wzorcach korelacji między Hiszpanami i Włochami, Polakami i Francuzami).
2. Zadowolenie z pracy nie musi iść w parze z małą liczbą przejawów zachowań kontrproduktywnych i dużą obywatelskich, czego przykładem jest polska grupa badana – najwyższe średnie wyniki w kontrproduktywności, przedostatnie w obywatelskości, a pierwsze w satysfakcji z pracy (poznawczej i afektywnej, ale afektywnej znacząco statystycznie).
3. Satysfakcja z pracy, zachowania obywatelskie i kontrproduktywne w różnych grupach narodowych mają odmienne związki (poziom współzmiennosci od jej braku do wysokiego) z takimi dla niej kluczowymi czynnikami, jak zaufanie uogólnione, zaufanie wobec różnych grup interesariuszy w organizacji i spójność wartości własnych i organizacyjnych.
4. Relacja satysfakcji z pracy do dochodów, kosztów życia i pieniędzy do dyspozycji jest różna w badanych grupach, mimo że w zakresie pieniędzy do dyspozycji nie odnotowano różnic międzynarodowych. Może to sugerować wpływ różnic międzykulturowych na wyniki.
5. W próbie polskiej i hiszpańskiej, lecz nie włoskiej i francuskiej, silnym predyktorem OCB i CWB było zaufanie menadżerskie. Pod pojęciem zaufania menadżerskiego kryje się proces, w którym koledzy z pracy stają się godni zaufania. Sprzyja on współpracy wśród pracowników. W niniejszym badaniu nie kontrolowano zmiennej współpracy personelu, ale praktycy zarządzania podkreślają, że Polacy mają trudności w tym obszarze. Być może dotyczy to również Hiszpanów, lecz nie Włochów lub Francuzów. Z pewnością jest to wątek wart rozbudowania i rozwinięcia w dalszych badaniach.

W badaniu, ustalono że istnieją różnice międzynarodowe pomiędzy Polakami, Hiszpanami, Francuzami i Włochami w zakresie przejawiania zachowań obywatelskich i kontrproduktywnych. W każdej grupie narodowej zachowania obywatelskie wiążą się jednak ujemnie z

kontrproduktywnymi, co może świadczyć o międzykulturowej uniwersalności związku łączącego te konstrukty. Warto podkreślić, że satysfakcja z pracy nierzadko jest zmienną mediującą i determinującą obywatelskość i kontrproduktywność. Inne kluczowe zmienne w tym kontekście to zaufanie, spójność wartości jednostkowych i organizacyjnych oraz zmienne społeczno-demograficzne, takie jak wiek i dochody.

Bibliografia

- Baron, R.M., Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research. Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1173–1182. DOI: 10.1037/0022-3514.51.6.1173.
- Bright, L. (2007). Does person-organization fit mediate the relationship between public service motivation and the job performance of public employees? *Review of Public Personnel Administration*, 27, 361–379.
- Cable, D.M., DeRue, D.S. (2002). The convergent and discriminant validity of subjective fit perception. *Journal of Applied Psychology*, 87, 875–884.
- Cable, D.M., Judge, T.A. (1996). Person-organization fit, job choice decisions, and organizational entry. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 67, 294–311.
- Dalal, R.S. (2005). A meta-analysis of the relationship between organizational citizenship behavior and counterproductive work behavior. *Journal of Applied Psychology*, 90, 1241–1255.
- Deutsch, M. (1973). *The resolution of conflict: Constructive and destructive processes*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Fox, S., Spector, P.E., Goh, A., Bruursema, K., Kessler, S.R. (2012). The deviant citizen. Measuring potential positive relations between counterproductive work behaviour and organizational citizenship behaviour. *Journal of Occupational & Organizational Psychology*, 85 (1), 199–220. DOI: 10.1111/j.2044-8325.2011.02032.x.
- Grudzewski, W.M., Hejduk, I.K., Sankowska, A. (2008). Trust management. The new way in the information society. *Economics and Organization of Enterprise*, 2 (2), 2–8.
- Hanisch, K.A., Hulin, C.L., Roznowski, M. (1998). The importance of individuals' repertoires of behaviors. The scientific appropriateness of studying multiple behaviors and general attitudes. *Journal of Organizational Behavior*, 19, 463–480.
- Hsieh, J.Y. (2016). Spurious or True? An Exploration of Antecedents and Simultaneity of Job Performance and Job Satisfaction Across the Sectors. *Public Personnel Management*, 45 (1), 90–118.
- Kanafa-Chmielewska, D. (2019). The two faces of an employee. Exploring the relationships between organizational citizenship behaviour, counterproductive work behaviour and job satisfaction. *Argumenta Oeconomica*, 1 (42), 317–336.
- Król, G., Wieczorkowska, G. (2005). Budowanie wskaźników za pomocą analizy czynnikowej. W: J. Brzeziński (red.), *Metodologia badań psychologicznych. Wybór tekstów*. Warszawa: PWN.
- Koslowsky, M. (2000). A new perspective on employee lateness. *Applied Psychology. An International Review*, 49, 390–407.
- Mustaine, E.E., Tewksbury, R. (2002). Workplace theft. An analysis of student-employee offenders and job attributes. *American Journal of Criminal Justice*, 27, 111–127.
- Organ, D.W. (1988). *Organizational Citizenship Behavior. The Good Soldier Syndrome*. Lexington: Lexington Books.

- Payne, B.K., Gainey, R.R. (2004). Ancillary consequences of employee theft. *Journal of Criminal Justice*, 32, 63–73.
- Podsakoff, P.M., MacKenzie, S.B., Moorman, R.H., Fetter, R. (1990). Transformational leader behaviors and their effects on followers' trust in leader, satisfaction, and organizational citizenship behaviors. *The Leadership Quarterly*, 1 (2), 107–142.
- Rotter, J. (1967). A New Scale for the Measurement of Interpersonal Trust. *Journal of Personality*, 35, 651–665.
- Spector, P.E., Fox, S., Penney, L.M., Bruursema, K., Goh, A., Kessler, S. (2006). The dimensionality of counterproductivity. Are all counterproductive behaviors created equal? *Journal of Vocational Behavior*, 68 (3), 446–460.
- Spector, P.E. (1997). *Job satisfaction. Application, assessment, causes, and consequences*. Sage Publications.
- Sztemberg-Lewandowska, M. (2008). *Analiza czynnikowa w badaniach marketingowych*. Wrocław: Wydaw. Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu.
- Wojciszke, B. (2002). *Człowiek wśród ludzi*. Warszawa: Scholar.

Załącznik 1

Tabela 1. Statystyki opisowe wieku stażu pracy i dochodu wśród Polaków (N = 128)

	Wiek w latach	Staż pracy w latach	Dochód miesięczny brutto EUR	Miesięczne koszty życia EUR	Pieniądze do dyspozycji EUR
Średnia	24,41	3,093	569,88	370,19	199,69
Mediana	24,00	2,750	465,12	348,84	162,79
Dominanta	24	1,00	465	233	0 ^b
SD	2,045	2,357	342,387	199,184	255,294
Minimum	20	,00	0	0	-370
Maksimum	35	12,00	2326	1395	1628

b. Istnieje wiele wartości modalnych. Podano wartość najmniejszą

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 2. Statystyki opisowe wieku stażu pracy i dochodu wśród Hiszpanów (N = 83)

	Wiek w latach	Staż pracy w latach	Dochód miesięczny brutto EUR	Miesięczne koszty życia EUR	Pieniądze do dyspozycji EUR
Średnia	22,80	2,031	709,43	463,98	245,46
Mediana	23,00	1,500	600,00	450,00	200,00
Dominanta	23	1,00	0	500	0
SD	2,347	1,514	606,927	315,192	455,439
Minimum	18	,00	0	0	-974
Maksimum	29	6,00	3000	2000	2000

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 3. Statystyki opisowe wieku stażu pracy i dochodu wśród Francuzów (N = 49)

	Wiek w latach	Staż pracy w latach	Dochód miesięczny brutto EUR	Miesięczne koszty życia EUR	Pieniądze do dyspozycji EUR
Średnia	21,22	2,5169	691,39	520,86	170,53
Mediana	21,00	2,000	560,00	500,00	120,00
Dominanta	20	1,00	200 ^b	500	100 ^b
SD	2,003	1,666	485,582	323,625	486,522
Minimum	19	,33	0	0	-800
Maksimum	30	7,00	2175	1500	1200

b. Istnieje wiele wartości modalnych. Podano wartość najmniejszą

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 4. Statystyki opisowe wieku stażu pracy i dochodu wśród Włochów (N = 45)

	Wiek w latach	Staż pracy w latach	Dochód miesięczny brutto EUR	Miesięczne koszty życia EUR	Pieniądze do dyspozycji EUR
Średnia	23,93	1,767	814,40	545,57	268,84
Mediana	23,00	1,000	760,00	475,00	210,00
Dominanta	23	1,00	1000	400	200
SD	3,614	1,263	517,839	352,653	418,120
Minimum	19	,50	100	100	-900
Maksimum	36	6,00	2300	1600	1500

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 5. Statystyki opisowe OCB, CWB, satysfakcja z pracy, zaufanie i wartości (Pol)

	OCB19	CWB19	OCB12	CWB12	sat	MOA QS	Zauf. og	Zauf. me	Wart.	Ocena zdrow.
Średnia	72,93	28,11	47,39	17,48	74,24	12,13	16,78	18,64	13,24	3,84
Mediana	73,00	25,00	48,00	15,00	75,00	13,50	17,00	19,00	13,00	4,00
Dominanta	71 ^b	19	46	12	81	15	19	20	12	4
SD	8,261	10,544	5,455	6,515	12,355	3,510	3,689	3,680	3,654	0,837
Minimum	38	19	29	12	33	3	7	5	4	1
Maksimum	91	70	56	45	100	15	24	25	20	5

b. Istnieje wiele wartości modalnych. Podano wartość najmniejszą
Źródło: opracowanie własne.

Tabela 6. Statystyki opisowe OCB, CWB, satysfakcja z pracy, zaufanie i wartości (Hisz)

	OCB19	CWB19	OCB12	CWB12	sat	MOA QS	Zauf. og	Zauf. me	Wart.	Ocena zdrow.
Średnia	75,81	25,96	49,69	16,14	72,86	10,92	16,90	18,93	13,51	3,89
Mediana	76,00	23,00	49,00	14,00	73,00	11,00	16,00	19,00	14,00	4
Dominanta	76	23	48	12	68 ^b	12	15	20	12	4
SD	8,298	10,190	5,428	6,606	10,605	2,567	3,233	3,491	3,552	0,911
Minimum	58	19	37	12	33	3	11	10	4	1
Maksimum	95	80	60	49	95	15	25	25	20	5

b. Istnieje wiele wartości modalnych. Podano wartość najmniejszą
Źródło: opracowanie własne.

Tabela 7. Statystyki opisowe OCB, CWB, satysfakcja z pracy, zaufanie i wartości (Fra)

	OCB19	CWB19	OCB12	CWB12	sat	MOA QS	zauf. og	zauf. me	wart.	ocena zdrow.
Średnia	68,14	25,94	44,43	16,12	71,65	10,51	16,73	18,39	12,71	3,82
Mediana	67,00	23,00	43,00	15,00	73,00	12,00	17,00	19,00	13,00	4
Dominanta	62	20	43	12	66 ^b	12	15	20	12 ^b	4
SD	9,631	8,847	6,621	5,223	12,518	3,298	3,915	3,347	4,005	0,755
Minimum	46	19	28	12	32	3	7	9	4	2
Maksimum	89	62	59	37	95	15	23	25	20	5

b. Istnieje wiele wartości modalnych. Podano wartość najmniejszą
Źródło: opracowanie własne.

Tabela 8. Statystyki opisowe OCB, CWB, satysfakcja z pracy, zaufanie i wartości (Wlo)

	OCB19	CWB19	OCB12	CWB12	sat	MOA QS	Zauf. og	Zauf. me	Wart.	Ocena zdrow.
Średnia	75,89	24,36	49,18	15,18	72,82	10,09	16,76	19,16	13,42	3,89
Mediana	76,00	22,00	50,00	14,00	76,00	11,00	17,00	19,00	13,00	4,00
Dominanta	68 ^b	20	50 ^b	12	77 ^b	11	19	18 ^b	16	4 ^b
SD	8,613	7,898	6,028	4,433	11,130	2,548	3,681	3,580	4,065	1,027
Minimum	47	19	28	12	34	3	5	5	4	1
Maksimum	94	57	60	36	91	15	23	25	20	5

b. Istnieje wiele wartości modalnych. Podano wartość najmniejszą
Źródło: opracowanie własne.

Tabela 9. Korelacje między OCB, CWB, satysfakcją z pracy, zaufaniem, finansami, wartościami i oceną stanu zdrowia (Polacy, N = 128)

	OCB12	CWB12	OCB19	CWB19	SSP	MOAQS	Zauf.og	Zauf. me	Wart.	Pien. do dyspoz.	Dochód mc	Koszty mc	Wiek	Staż	Ocena zdrowia
OCB12	1	-,417**	,915**	-,393**	,514**	,421**	,332**	,473**	,420**	,200*	,245**	0,165	0,114	0,094	,231**
CWB12	-,417**	1	-,434**	,971**	-,336**	-,304**	-,376**	-,459**	-,274**	-0,010	0,036	0,074	0,018	-0,018	-0,116
OCB19	,915**	-,434**	1	-,440**	,572**	,473**	,430**	,581**	,505**	,190*	,209*	0,116	0,052	0,021	,242**
CWB19	-,393**	,971**	-,440**	1	-,299**	-,287**	-,380**	-,446**	-,266**	0,010	0,067	0,102	0,066	-0,018	-0,151
SSP	,514**	-,336**	,572**	-,299**	1	,807**	,578**	,690**	,724**	,287**	,313**	0,170	0,039	-0,031	,357**
MOAQS	,421**	-,304**	,473**	-,287**	,807**	1	,542**	,571**	,602**	,221*	,233**	0,118	0,020	-0,020	,316**
Zauf. og	,332**	-,376**	,430**	-,380**	,578**	,542**	1	,625**	,578**	0,154	0,165	0,086	0,154	0,027	,313**
Zauf. me	,473**	-,459**	,581**	-,446**	,690**	,571**	,625**	1	,621**	,211*	,176*	0,032	-0,011	-0,036	,337**
Wart.	,420**	-,274**	,505**	-,266**	,724**	,602**	,578**	,621**	1	,226*	,206*	0,064	0,051	0,032	,229**
Pien. do dyspoz.	,200*	-0,010	,190*	0,010	,287**	,221*	0,154	,211*	,226*	1	,816**	0,122	,270**	0,151	,212*
Dochód mc	,245**	0,036	,209*	0,067	,313**	,233**	0,165	,176*	,206*	,816**	1	,673**	,269**	,177*	,271**
Koszty mc	0,165	0,074	0,116	0,102	0,170	0,118	0,086	0,032	0,064	0,122	,673**	1	0,116	0,110	,193*
Wiek	0,114	0,018	0,052	0,066	0,039	0,020	0,154	-0,011	0,051	,270**	,269**	0,116	1	,590**	0,103
Staż	0,094	-0,018	0,021	-0,018	-0,031	-0,020	0,027	-0,036	0,032	0,151	,177*	0,110	,590**	1	-0,063
Ocena zdrowia	,231**	-0,116	,242**	-0,151	,357**	,316**	,313**	,337**	,229**	,212*	,271**	,193*	0,103	-0,063	1

** p < 0,01; * p < 0,05

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 10. Korelacje między OCB, CWB, satysfakcją z pracy, zaufaniem, finansami, wartościami i oceną stanu zdrowia (Hiszpanie, N = 83)

	OCB12	CWB12	OCB19	CWB19	SSP	MOAQS	Zauf.og	Zauf. me	Wart.	Pien. do dyspoz.	Dochód mc	Koszty mc	Wiek	Staż	Ocena zdrowia
OCB12	1	-,303**	,922**	-,273*	,283**	0,181	,296**	,403**	,321**	-0,108	-0,121	-0,078	0,154	-0,089	-0,029
CWB12	-,303**	1	-0,151	,975**	-0,112	0,075	-0,098	-,228*	0,051	0,190	0,150	0,015	-,328**	0,156	-0,127
OCB19	,922**	-0,151	1	-0,133	,351**	,256*	,416**	,452**	,467**	-0,035	-0,090	-0,123	0,014	-0,076	-0,042
CWB19	-,273*	,975**	-0,133	1	-0,152	0,023	-0,130	-,227*	0,012	0,159	0,102	-0,033	-,310**	0,153	-0,138
SSP	,283**	-0,112	,351**	-0,152	1	,805**	,435**	,514**	,506**	,275*	0,151	-0,107	-0,019	0,061	,293**
MOAQS	0,181	0,075	,256*	0,023	,805**	1	,384**	,339**	,628**	,263*	0,167	-0,059	-0,029	0,045	0,184
Zauf. og	,296**	-0,098	,416**	-0,130	,435**	,384**	1	,611**	,571**	0,153	0,095	-0,039	-0,125	0,042	0,054
Zauf. me	,403**	-,228*	,452**	-,227*	,514**	,339**	,611**	1	,485**	0,060	-0,036	-0,157	-0,127	-0,074	0,059
Wart.	,321**	0,051	,467**	0,012	,506**	,628**	,571**	,485**	1	0,076	-0,005	-0,120	-0,167	-0,069	0,047
Pien. do dyspoz.	-0,108	0,190	-0,035	0,159	,275*	,263*	0,153	0,060	0,076	1	,862**	0,215	0,040	0,040	0,109
Dochód mc	-0,121	0,150	-0,090	0,102	0,151	0,167	0,095	-0,036	-0,005	,862**	1	,680**	,227*	0,133	0,076
Koszty mc	-0,078	0,015	-0,123	-0,033	-0,107	-0,059	-0,039	-0,157	-0,120	0,215	,680**	1	,379**	0,198	-0,011
Wiek	0,154	-,328**	0,014	-,310**	-0,019	-0,029	-0,125	-0,127	-0,167	0,040	,227*	,379**	1	0,102	0,126
Staż	-0,089	0,156	-0,076	0,153	0,061	0,045	0,042	-0,074	-0,069	0,040	0,133	0,198	0,102	1	0,042
Ocena zdrowia	-0,029	-0,127	-0,042	-0,138	,293**	0,184	0,054	0,059	0,047	0,109	0,076	-0,011	0,126	0,042	1

** p < 0,01; * p < 0,05

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 11. Korelacje między OCB, CWB, satysfakcją z pracy, zaufaniem, finansami, wartościami i oceną stanu zdrowia (Francuzi, N = 49)

	OCB12	CWB12	OCB19	CWB19	SSP	MOAQS	Zauf.og	Zauf. me	Wart.	Pien. do dyspoz.	Dochód mc	Koszty mc	Wiek	Staż	Ocena zdrowia
OCB12	1	-,358*	,953**	-,396**	,716**	,679**	,533**	,473**	,547**	0,180	0,132	-0,073	-0,040	0,050	0,237
CWB12	-,358*	1	-,369**	,967**	-0,194	-0,148	-,410**	-,314*	-0,235	0,093	0,151	0,086	0,071	0,025	-0,058
OCB19	,953**	-,369**	1	-,417**	,768**	,728**	,571**	,541**	,594**	0,146	0,110	-0,055	-0,071	0,010	0,253
CWB19	-,396**	,967**	-,417**	1	-0,248	-0,201	-,471**	-,361*	-,290*	0,054	0,109	0,082	0,054	0,017	-0,139
SSP	,716**	-0,194	,768**	-0,248	1	,883**	,541**	,535**	,789**	0,122	0,066	-0,084	-0,029	0,076	,326*
MOAQS	,679**	-0,148	,728**	-0,201	,883**	1	,435**	,431**	,729**	0,078	0,126	0,071	-0,030	-0,008	0,264
Zauf. og	,533**	-,410**	,571**	-,471**	,541**	,435**	1	,674**	,610**	-0,097	-0,204	-0,161	0,154	0,137	,427**
Zauf. me	,473**	-,314*	,541**	-,361*	,535**	,431**	,674**	1	,531**	-0,040	-0,117	-0,116	0,164	0,217	0,227
Wart.	,547**	-0,235	,594**	-,290*	,789**	,729**	,610**	,531**	1	0,140	0,171	0,045	-0,046	-0,006	0,223
Pien. do dyspoz.	0,180	0,093	0,146	0,054	0,122	0,078	-0,097	-0,040	0,140	1	,778**	-,335*	-0,031	0,212	0,269
Dochód mc	0,132	0,151	0,110	0,109	0,066	0,126	-0,204	-0,117	0,171	,778**	1	,330*	-0,004	0,226	0,192
Koszty mc	-0,073	0,086	-0,055	0,082	-0,084	0,071	-0,161	-0,116	0,045	-,335*	,330*	1	0,041	0,021	-0,117
Wiek	-0,040	0,071	-0,071	0,054	-0,029	-0,030	0,154	0,164	-0,046	-0,031	-0,004	0,041	1	,342*	0,221
Staż	0,050	0,025	0,010	0,017	0,076	-0,008	0,137	0,217	-0,006	0,212	0,226	0,021	,342*	1	0,262
Ocena zdrowia	0,237	-0,058	0,253	-0,139	,326*	0,264	,427**	0,227	0,223	0,269	0,192	-0,117	0,221	0,262	1

** p < 0,01; * p < 0,05

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 12. Korelacje między OCB, CWB, satysfakcją z pracy, zaufaniem, finansami, wartościami i oceną stanu zdrowia (Włosi, N = 45)

	OCB12	CWB12	OCB19	CWB19	SSP	MOAQS	Zauf.og	Zauf. me	Wart.	Pien. do dyspoz.	Dochód mc	Koszty mc	Wiek	Staż	Ocena zdrowia
OCB12	1	-,511**	,950**	-,553**	0,086	-0,017	0,288	,296*	,360*	0,000	0,191	0,281	,406**	-0,009	-0,184
CWB12	-,511**	1	-,559**	,969**	-0,226	-0,209	-0,266	-0,293	-0,286	-0,051	-0,216	-0,257	-0,157	0,220	0,034
OCB19	,950**	-,559**	1	-,593**	0,156	0,096	,375*	,301*	,436**	0,033	0,194	0,246	,382**	0,006	-0,148
CWB19	-,553**	,969**	-,593**	1	-0,242	-0,205	-,303*	-,343*	-,307*	0,001	-0,160	-0,235	-0,140	0,236	0,061
SSP	0,086	-0,226	0,156	-0,242	1	,844**	,489**	,662**	,719**	,434**	0,088	-,385**	-,308*	-0,258	,451**
MOAQS	-0,017	-0,209	0,096	-0,205	,844**	1	,472**	,492**	,639**	,444**	0,107	-,368*	-0,140	-0,226	,560**
Zauf. og	0,288	-0,266	,375*	-,303*	,489**	,472**	1	,662**	,574**	0,178	-0,061	-,301*	-0,029	-,401**	0,179
Zauf. me	,296*	-0,293	,301*	-,343*	,662**	,492**	,662**	1	,600**	0,290	0,064	-0,249	-0,205	-,364*	,345*
Wart.	,360*	-0,286	,436**	-,307*	,719**	,639**	,574**	,600**	1	,309*	0,046	-,299*	-0,167	-0,076	0,267
Pien. do dyspoz.	0,000	-0,051	0,033	0,001	,434**	,444**	0,178	0,290	,309*	1	,736**	-0,105	-0,084	-0,065	,375*
Dochód mc	0,191	-0,216	0,194	-0,160	0,088	0,107	-0,061	0,064	0,046	,736**	1	,596**	,332*	-0,089	0,002
Koszty mc	0,281	-0,257	0,246	-0,235	-,385**	-,368*	-,301*	-0,249	-,299*	-0,105	,596**	1	,587**	-0,054	-,441**
Wiek	,406**	-0,157	,382**	-0,140	-,308*	-0,140	-0,029	-0,205	-0,167	-0,084	,332*	,587**	1	0,115	-0,155
Staż	-0,009	0,220	0,006	0,236	-0,258	-0,226	-,401**	-,364*	-0,076	-0,065	-0,089	-0,054	0,115	1	-0,104
Ocena zdrowia	-0,184	0,034	-0,148	0,061	,451**	,560**	0,179	,345*	0,267	,375*	0,002	-,441**	-0,155	-0,104	1

** p < 0,01; * p < 0,05

Źródło: opracowanie własne.

Załącznik A. Kwestionariusz Zachowań Obywatelskich

Autor: D. Kanafa-Chmielewska

Kwestionariusz Zachowań Organizacyjnych Obywatelskich (OCB)

(Dorota Kanafa-Chmielewska)

Poniżej znajdują się twierdzenia dotyczące Pani (Pana) zachowań w pracy. Proszę wybrać jedną odpowiedź przy każdym twierdzeniu.

	bardzo często	często	ani często ani rzadko	rzadko	nigdy
1. W pracy jestem obecny/ obecna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Przestrzegam zasad obowiązujących w pracy nawet gdy nikt nie może tego sprawdzić.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Angażuję się w działalność, która nie jest obowiązkowa, ale poprawia wizerunek mojej organizacji.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Staram się być na bieżąco w sprawach, które dotyczą mojej organizacji.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Skupiam się na dobrych stronach mojej organizacji, zamiast na tym, co jest w niej złe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Pomagam kolegom w pracy gdy widzę, że sobie nie radzą.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

W każdym wierszu zaznacz tylko jedną odpowiedź

	bardzo często	często	ani często ani rzadko	rzadko	nigdy
7. Pomagam mojemu szefowi w większym wymiarze niż wynika to z moich obowiązków zawodowych.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Zwracam się do współpracowników w grzeczny sposób - bez przekleństw i nie krzyczę.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Staram się zapobiegać konfliktom z moimi współpracownikami.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Gdy będąc w pracy chcę sobie zrobić albo kupić coś do jedzenia lub picia, pytam innych, czy im też przynieść.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Gdy uznam, że jakaś informacja może się przydać moim współpracownikom, przekazuję im ją.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Pomagam klientom mojej organizacji w większym wymiarze niż wynika to z moich obowiązków zawodowych.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Załącznik B. Kwestionariusz Zachowań Kontrproduktywnych

Autor: D. Kanafa-Chmielewska

Kwestionariusz Zachowań Organizacyjnych Kontrproduktywnych (CWB)

(Dorota Kanafa-Chmielewska)

W każdym wierszu zaznacz tylko jedną odpowiedź

	bardzo często	często	ani często ani rzadko	rzadko	nigdy
1. Specjalnie marnotrawię zasoby mojego pracodawcy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Przedłużam sobie przerwę w pracy bez pozwolenia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Specjalnie pracuję wolniej niż wymagałyby tego okoliczności.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Na złość zwierzchnikom lub kolegom wykonuję moją pracę niezgodnie z instrukcjami.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Bez pozwolenia wynoszę z pracy do domu różne rzeczy, żeby je przywłaszczyć.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Celowo lekceważę kogoś w moim miejscu pracy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

W każdym wierszu zaznacz tylko jedną odpowiedź

	bardzo często	często	ani często ani rzadko	rzadko	nigdy
7. Rozsiewam plotki na temat moich współpracowników.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Zrzucam na współpracowników winę za błędy, które sama popełniłam/ sam popełniłem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ośmieszam kolegów i szefostwo w moim miejscu pracy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Krytykuję pracę innych, żeby osłabić ich pozycję w organizacji.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Stosuję przemoc fizyczną wobec współpracowników.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Zachowuję się niegrzecznie wobec klientów mojej organizacji.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Załącznik C. Dodatkowe twierdzenia OCB i CWB

Autor: D. Kanafa-Chmielewska

Dodatkowe twierdzenia OCB

13. Gdy coś nie działa idealnie, mimo wszystko staram się zrobić z tego jak najlepszy użytek.
14. Spędzam przerwy ze współpracownikami.
15. Gdy slysze, że ktoś źle mówi o mojej organizacji staram się ją bronić.
16. Wszystkie grafiki w mojej pracy ustalane są wspólnie przez pracowników.
17. Popieram moich kolegów, kiedy starają się o awans.
18. W pracy traktuje ludzi sprawiedliwie.
19. Nie korzystam w prywatnych celach z mediów społecznościowych w godzinach pracy.

Dodatkowe twierdzenia CWB

13. Gdy mi się nie podoba któryś z moich współpracowników, nie staram się ukryć negatywnych uczuć.
14. Kiedy mój przełożony mnie ukarze, pracuje wolniej aby się mu „odplacić”.
15. Od razu biorę zwolnienie, gdy tylko nie chce mi się iść pracy.
16. Źle traktuję osoby znajdujące się niżej w hierarchii organizacyjnej niż ja.
17. Przypisuję sobie efekty pracy innych osób z mojej organizacji.
18. Jeśli ktoś mi nie pomoże, albo pomoże nie w taki sposób w jaki chcę, nie dzielę się z nim informacjami.
19. Nie dbam o sprzęt firmy w taki sposób jak dbam o własny, używam go niedbale, nawet jeśli to go rujnuje.

Załącznik D. Skala Satysfakcji z Pracy

Autor: D. Kanafa-Chmielewska

SSP

Dorota Kanafa-Chmielewska

Poniżej znajdują się twierdzenia dotyczące wykonywanej przez Panią (Pana) pracy. Przy każdym twierdzeniu proszę zaznaczyć jedną odpowiedź.

W każdym wierszu zaznacz tylko jedną odpowiedź

	zdecydowanie tak (5)	tak	ani tak ani nie	nie	zdecydowanie nie (1)
1. Jestem zadowolony z mojego wynagrodzenia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Moja praca daje mi poczucie bezpieczeństwa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Moja praca daje mi poczucie prestiżu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Czuję się częścią organizacji, dla której pracuję.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. W pracy czuję się szanowany.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Odpowiada mi zakres mojej samodzielności w pracy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Moja praca jest dla mnie interesująca.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Dzięki mojej pracy się rozwijam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jestem zadowolony z możliwości awansu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ogólnie rzecz biorąc, jestem zadowolony z fizycznych warunków pracy, wyposażenia stanowiska pracy, temperatury, oświetlenia, poziomu hałasu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	zdecydowanie tak (5)	tak	ani tak ani nie	nie	zdecydowanie nie (1)
11. Ogólnie rzecz biorąc, jestem zadowolony z pracy, którą wykonuję.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Lubię mojego bezpośredniego przełożonego.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Lubię moich współpracowników.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ogólnie rzecz biorąc, kierownictwo traktuje mnie sprawiedliwie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Pracuję z kompetentnymi ludźmi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ogólnie rzecz biorąc, przekazywanie informacji pomiędzy mną a moimi przełożonymi zachodzi sprawnie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ogólnie rzecz biorąc, przekazywanie informacji pomiędzy mną a moimi współpracownikami zachodzi sprawnie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ogólnie rzecz biorąc, przekazywanie informacji pomiędzy mną a klientami, z którymi współpracuję, zachodzi sprawnie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ogólnie rzecz biorąc, klientów mojej organizacji, z którymi współpracuję, traktuję jako zło konieczne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Odpowiada mi atmosfera panująca w moim miejscu pracy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Załącznik E. Skala Satysfakcji z Pracy MOAQS

Autorzy: C. Cammann, M. Fichmann, D. Jenkins, J. Klesh

MOAQS

C. Cammann, M. Fichmann, D. Jenkins, J. Klesh

Poniżej znajdują się twierdzenia dotyczące wykonywanej przez Panią (Pana) pracy. Przy każdym twierdzeniu proszę zaznaczyć jedną odpowiedź.

W każdym wierszu zaznacz tylko jedną odpowiedź

	zdecydowanie tak (5)	tak	ani tak ani nie	nie	zdecydowanie nie (1)
1. Biorąc wszystko pod uwagę jestem zadowolony z mojej pracy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ogólnie nie lubię mojej pracy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ogólnie lubię tu (w mojej pracy) pracować.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Załącznik F. Skala Zaufania w Pracy

Autor: D. Kanafa-Chmielewska

Skala Zaufania w Pracy

D. Kanafa-Chmielewska

Proszę ustosunkować się do poniższych twierdzeń

Można udzielić jednej odpowiedzi w wierszu.

	bardzo małe	małe	średnie	duże	bardzo duże
Ogólnie rzecz biorąc, moje zaufanie wobec bliskich współpracowników jest:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ogólnie rzecz biorąc, moje zaufanie wobec bezpośredniego kierownictwa jest:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ogólnie rzecz biorąc, moje zaufanie wobec dalszych współpracowników jest:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ogólnie rzecz biorąc, moje zaufanie wobec wyższego kierownictwa jest:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ogólnie rzecz biorąc, moje zaufanie wobec klientów jest:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Załącznik G. Skala Zaufania Menadżerskiego

Autor: J.Y. Hsieh

1. Nasze obietnice wobec siebie nawzajem są wiarygodne.
2. Jesteśmy bardzo szczerzy we wzajemnych relacjach.
3. Ufamy sobie nawzajem.
4. Robimy co w naszej mocy aby sobie wzajemnie pomagać.
5. Uwzględniamy swoje interesy, gdy pojawiają się problemy.

Załącznik H. Skala Dopasowania Jednostka – Organizacja

Autorzy: D. Cable, D. DeRue, T. Judge, L. Bright

1. Moje osobiste wartości są zgodne z wartościami i kulturą mojej organizacji.
2. Wartości i kultura mojej organizacji są dobrze dopasowane do tego, co cenię w życiu.
3. Czuję silną potrzebę przynależności do mojej organizacji.
4. Idee, które reprezentuje moja organizacja, są dla mnie bardzo ważne.

Organizational Citizenship Behaviours, Counterproductive Work Behaviors and job satisfaction, trust, values and money available among young Poles, Spaniards, French and Italians

Summary

The aim of the study was to conduct preliminary intercultural analyzes in the field of Organizational Citizenship and Counterproductive Work Behaviours and their possible determinants such as job satisfaction, trust, values and money in the monthly budget. It was established that there are international differences between Poles, Spaniards, French and Italians in the manifestation of OCBs and CWBs. However, in each national group, OCBs are negatively associated with CWBs, which may indicate the intercultural universality of the relationship linking these constructs. It is worth emphasizing that job satisfaction is often a mediating variable that determines citizenship and counterproductivity. Other key variables in this context are trust, the consistency of unit and organizational values, and socio-demographic variables such as age and income.

Keywords

Organizational Citizenship Behaviours (OCBs), Counterproductive Work Behaviours (CWBs), job satisfaction, trust, values, disposable money, intercultural differences

Katarzyna Durniat

Uniwersytet Wrocławski

Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych

Instytut Psychologii

ORCID: 0000-0002-4830-5044

Metodologiczne problemy pomiaru i diagnostyki mobbingu

Streszczenie

Rozdział stanowi krytyczną, metodologiczną refleksję nad operacjonalizacją, kulturową uniwersalnością (vs. specyfiką) oraz metodyką i metodami pomiaru oraz diagnostyki mobbingu – fenomenowi interakcyjnego. W artykule odniesiono się do dwóch najczęściej wykorzystywanych na świecie sposobów pomiaru opisywanego zjawiska: metodyki samoopisowej (deklaratywnej) i behawioralnej, wyjaśniając ich specyfikę, zastosowanie i ograniczenia. Omawiając najczęściej stosowane metody behawioralne, na czele z najbardziej rozpoznawalnymi na świecie: kwestionariuszem LIPT Leymanna (1990, 1996) i NAQ/NAQ-R (Einarsen i Raknes, 1997; Einarsen, Hoel i Notelaers, 2009), poddano dyskusji kompletność operacjonalizacji kryteriów definicyjnych mobbingu i podkreślono aspekt interakcyjności opisywanego fenomenu. W artykule uwypuklono problem arbitralności zaproponowanych przez Leymanna i powszechnie stosowanych przez szerokie grono naukowców oraz praktyków kryteriów diagnostycznych mobbingu. Zwrócono uwagę na kulturowo i społecznie uwarunkowane różnice w percepcji i ocenie określonych zachowań, polemizując z założeniem międzykulturowej uniwersalności mobbingu. Na końcu rozdziału syntetycznie omówiono budowę oraz własności psychometryczne polskiego kwestionariusza SDM do pomiaru mobbingu (por. Durniat, 2020a, 2020b) jako przykład narzędzia, które swoją budową (wskaźnikami behawioralnymi oraz poznawczo-emocjonalnymi) lepiej aniżeli narzędzia behawioralne odzwierciedla specyfikę i złożony charakter mobbingu. Podjęte w artykule rozważania domknęto konstruktywną konkluzją, wskazując na możliwe kierunki oraz sposoby rozwoju metod i metodyki pomiaru mobbingu oraz na aspekty implementacyjne i etyczne związane z diagnostyką mobbingu w organizacji.

Słowa kluczowe

mobbing, bullying, interakcyjność, metody badawcze, narzędzia psychometryczne, kryteria diagnostyczne

Wstęp

Problematyka mobbingu lub (*workplace*) *bullyingu*²⁵, czyli stosowania różnych form uporczywej, długotrwałej, psychologicznej przemocy w miejscu pracy, ma stosunkowo krótką, lecz bardzo dynamicznie rozwijającą się historię badawczą (por. Einarsen, Hoel, Zapf i Cooper, 2020; León-Pérez, Escartín i Giorgi, 2019). Naukowe początki zainteresowania mobbingiem datuje się na lata 80. i 90. minionego stulecia. Upatrywać ich należy głównie w krajach skandynawskich (np. Einarsen i Raknes, 1997; Einarsen i Skogstad, 1996; Leymann 1986, 1990, 1996; Matthiesen, Raknes i Rokkum, 1989; Salin, 2001; Vartia, 1996, 2001). Następnie problematykę mobbingu zaczęli podejmować naukowcy z innych krajów Europy oraz z krajów anglosaskich, w tym Australii i USA (np. Keashly i Harvey, 2005; Keashly, Tye-Williams i Jagatic, 2020). Obecnie zaś badania nad mobbingiem prowadzone są przez szerokie grono naukowców na całym świecie (np. Arenas i in., 2015; Einarsen i in., 2020; Escartín i in., 2011; León-Pérez i in., 2019; Power i in., 2013; Salin i in., 2019). Co więcej, na początku XXI wieku problematyka mobbingu stała się jednym z kluczowych zagadnień oraz ważniejszych obszarów polityki społecznej Unii Europejskiej (UE). W 2001 roku Parlament Europejski przyjął rezolucję w sprawie nękania w miejscu pracy (2001/2339), która była wyrazem realizacji postanowień strategii lizbońskiej na rzecz wzrostu gospodarczego i zatrudnienia (por. Budzyńska i in., 2002; Czerwińska, 2004), wzywając kraje członkowskie UE do przeciwdziałania mobbingowi oraz molestowaniu seksualnemu w miejscu zatrudnienia. Niewątpliwie tego typu postanowienia oraz wynikające z nich zmiany prawne [np. Polska jako czwarty kraj w Europie, po Szwecji, Francji i Belgii, wprowadziła ustawę antymobbingową (Ustawa z 14 listopada 2003; Dz. U. 2003 nr 213, poz. 2081)] usankcjonowały społeczno-prawną rangę mobbingu oraz jeszcze bardziej podsyłyły zainteresowanie badaczy opisywanym zjawiskiem. Mimo wzmoczonej społeczno-prawnej, organizacyjnej i naukowej dyskusji na temat mobbingu, ogromnej liczby przeprowadzonych badań w tym obszarze i licznych publikacji nadal istnieje kilka elementarnych, niesatysfakcjonująco rozwiązanych problemów związanych z operacjonalizacją oraz metodami pomiaru mobbingu. Problemy te, zdaniem niektórych badaczy (por. Durniat, 2020a, 2020b; Keashly i Harvey, 2005; Nielsen, Notelaers i Einarsen, 2011) zostały niewystarczająco rygorystycznie potraktowane lub były wręcz ignorowane przez naukowców dążących do szybkiej realizacji kolejnych badań (najczęściej na temat uwarunkowań i konsekwencji doświadczania mobbingu) oraz publikacji ich wyników. Tymczasem właściwa operacjonalizacja

²⁵ Obecnie w międzynarodowym dyskursie naukowym (w zależności od kraju, przyjętej tradycji badawczej, dyskursu społecznego oraz nomenklatury prawnej) pojęcia: (*workplace*) *mobbing* i (*workplace*) *bullying* stosowane są zamiennie. W niniejszym tekście autorka posługuje się właściwym dla polskiej kultury i tradycji badawczej terminem *mobbing*, bez względu na odwołania do różnych, międzynarodowych tekstów źródłowych i stosowanej przez ich autorów nomenklatury.

badanego fenomenu oraz troska o zastosowanie najwyższych naukowych standardów pomiaru danego zjawiska jest kluczowym warunkiem trafności, rzetelności i wiarygodności prowadzonych badań i otrzymywanych wyników. Podjęte w rozdziale rozważania mają na celu zaakcentowanie złożoności, wielowymiarowości i interakcyjności opisywanego fenomenu oraz stanowią krytyczną refleksję nad operacjonalizacją, kulturową uniwersalnością oraz stosowaną obecnie metodyką i metodami pomiaru mobbingu. Rozdział zawiera konstruktywną konkluzję wskazującą możliwe kierunki i sposoby doskonalenia metod i narzędzi do pomiaru mobbingu, również poprzez odwołanie się do polskiego interakcyjnego, zwalidowanego narzędzia psychometrycznego zwanego kwestionariuszem SDM²⁶ (por. Durniat, 2020a, 2020b, 2021). Podjęte rozważania teoretyczno-metodologiczne domknięto refleksją etyczną, związaną z rzetelnością, profesjonalizmem oraz moralną odpowiedzialnością osób podejmujących działania implementacyjne (często na zlecenie różnego typu instytucji i organizacji) w zakresie pomiaru i diagnostyki mobbingu w miejscu pracy.

Problem operacjonalizacji kryteriów definicyjnych mobbingu

Niektórzy badacze postulują, aby rozwój istniejących metod diagnostycznych i metodyki pomiaru mobbingu podążał w kierunku lepszego odzwierciedlenia teoretycznych modeli badanego zjawiska oraz był zgodny z dowodami empirycznymi dotyczącymi specyfiki, dynamiki i skutków doświadczanego fenomenu (Durniat, Kulczycka, 2006; Durniat 2020a; 2020b; León-Pérez i in., 2019). Należy zaznaczyć, że mobbing jest złożoną, trudną do zewnętrznej obserwacji formą przemocy psychologicznej, która może zachodzić pomiędzy pracownikami dowolnych organizacji, zajmujących różnorodne szczeble hierarchii organizacyjnej i będących w różnego rodzaju zależnościach i relacjach służbowych. Mobbing charakteryzuje się stosowaniem różnego rodzaju negatywnych zachowań, o zróżnicowanym stopniu jawności, intensywności i szkodliwości (Durniat, 2006; Einarsen i in., 2020; Escartín i in., 2009). Bardzo często przybiera on formę przemocy zawaolowanej, manipulacyjnej i wysoce kontekstowej, przez co zrozumienie sensu i znaczenia stosowanych przez mobbera zachowań oraz ocena stopnia szkodliwości, jakie zachowania te mają dla ofiary, są bardzo trudne, czasami wręcz niedostępne dla osób postronnych, zewnętrznych obserwatorów interakcji mobbingowej (por. Durniat, 2006, 2011, 2015; Hirigoyen, 2002, 2003). Dlatego operacjonalizacja mobbingu stanowi duże wyzwanie dla twórców narzędzi psychometrycznych, a pomiar mobbingu dokonywany jest głównie na bazie metod samoopisowych (najczęściej kwestionariuszowych), czyli na podstawie informacji pochodzących od ofiar prześladowania (por. Durniat, Kulczycka, 2006; Durniat, 2020a). Przegląd różnorodnych opracowań teoretycznych oraz najbardziej znanych na świecie definicji mobbingu (por. Brodsky 1996; Leymann 1990, 1996; Hoel i in., 2001; Salin i in., 2019; Einarsen i in., 2020) pozwala na wyróżnienie kilku powtarzających

²⁶ Rozwinięcie przywołanych w tekście skrótów narzędzi i metod znajduje się w tabeli 1 zamieszczonej na końcu rozdziału.

się kryteriów definicyjnych opisywanego fenomenu. Należą do nich: systematyczność i powtarzalność stosowanych zachowań (wykluczenie przemocy incydentalnej, przemoc utrwalona), rozciągnięcie w czasie i trwanie (mobbing jako proces), niesymetryczność relacji (psychologiczna przewaga mobbera, niezdolność ofiary do obrony), negatywna ocena doświadczanych zachowań i ich szkodliwość dla ofiary (doświadczanie silnych negatywnych emocji i różnorodnych symptomów doświadczania stresu psychologicznego). Niemniej jednak nie wszystkie z wymienianych przez badaczy kryteriów znalazły odzwierciedlenie w stosowanych powszechnie narzędziach i metodach badawczych. Nawet najbardziej rozpoznawalne i cenione na świecie kwestionariusze, do których autorka odniesie się w dalszej części tego rozdziału, bazują jedynie na pomiarze długości i częstotliwości doświadczania przez ofiary negatywnych zachowań mobbingowych, ignorując pozostałe wskaźniki owej patologicznej i bardzo szkodliwej interakcji społecznej (por. Durniat, 2006, 2014b, 2020a, 2020b, 2021). Tymczasem dla oceny i poznania znaczenia oraz wagi stosowanych przez mobbera zachowań kluczowy pozostaje aspekt dotarcia do informacji o ich subiektywnej percepcji i ocenie szkodliwości tych zachowań przez ofiary mobbingu. Zarówno praktyka kliniczna, przeprowadzone z ofiarami mobbingu wywiady (por. Durniat, 2011, 2015, 2020a; Hirigoyen, 2002, 2003), jak i wyniki licznych niezależnie zrealizowanych badań naukowych (Hoel, Cooper i Zapf, 2002; Hansen, Høgh, Persson, Karlson, Gerde i Ørbæk, 2006; Høgh, Mikkelsen, Hansen, 2012; Mikkelsen, Hansen, Persson, Byrgesen i Høgh 2020; Keashly i Harvey, 2005; Nielsen i Einarsen, 2012; Tehrani, 2012; Vartia, 2001) wykazują, że doświadczaniu mobbingu towarzyszy pojawienie się wielu negatywnych emocji i poznawczych interpretacji oraz psychologicznych i psychosomatycznych symptomów doświadczania stresu. Tym samym diagnostyka mobbingu (zjawiska o naturze interakcyjnej) powinna być oparta zarówno na pomiarze stosowanych przez mobbera zachowań (wskaźniki behawioralne), jak i na pomiarze subiektywnego ich odbioru i znaczenia, jakie tym zachowaniom nadają osoby ich doświadczające (wskaźniki poznawczo-emocjonalne).

Problem doboru metod i narzędzi

Przegląd istniejących na świecie metod i metodyki badania mobbingu (Nielsen i in., 2011) pozwala na wyróżnienie trzech dominujących sposobów pomiaru tego zjawiska: 1) z wykorzystaniem metodyki deklaratywnej, samoopisowej (badani odpowiadają na zadane wprost pytanie o doświadczanie mobbingu w miejscu zatrudnienia, po wcześniejszym zdefiniowaniu lub bez wskazywania definicji badanego zjawiska), 2) z zastosowaniem kwestionariuszy behawioralnych (poprzez pomiar doświadczania zachowań mobbingowych, operacjonalizacja wskaźników behawioralnych mobbingu w postaci skal będących katalogami typowych zachowań mobbingowych), 3) metodyką mieszaną (badanie doświadczania konkretnych zachowań mobbingowych w połączeniu z badaniem subiektywnej deklaracji osoby badanej co do tego, czy doświadcza mobbingu w miejscu zatrudnienia).

Pierwsza z wymienionych metod jest bez wątpienia metodologicznie najsłabsza i najmniej wiarygodna; cechuje ją niska standaryzacja i wysoki subiektywizm, przez co otrzymywane w tego typu badaniach rezultaty budzą poważne wątpliwości. Niestety, metodyka ta była bardzo często wykorzystywana

w różnego typu socjologicznych i epidemiologicznych badaniach mobbingu na świecie, nawet przez duże i cieszące się szacunkiem organizacje i instytucje UE, czego owocem były budzące wątpliwość wyniki, przykładowo sugerujące, że mobbing występuje częściej w krajach północno-zachodniej Europy niż w krajach położonych na południu i wschodzie naszego kontynentu (por. European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions; European Working Conditions Surveys). Wyniki te pozostają w sprzeczności z intuicją badawczą, opartą o obiektywne wskaźniki społeczno-gospodarcze oraz informacje i wiedzę o panujących w tych rejonach Europy warunkach pracy. Należy wziąć jednak pod uwagę to, że rezultaty badań realizowanych za pomocą metodyki deklaratywnej mogą być silnie zniekształcone przez czynniki społeczno-kulturowe (różnice w świadomości oraz percepcji i interpretacji określonych zachowań czy zjawisk społeczno-organizacyjnych), osobowościowe (różnice indywidualne wśród badanych) oraz przez poprzedzające badanie stany emocjonalne i incydentalne lub krótkotrwałe wydarzenia rzutujące na odpowiedzi respondentów. Tym samym metodyka deklaratywna nie spełnia podstawowych standardów badań naukowych, charakteryzując się niskim obiektywizmem i niską trafnością, czego implikacją są mało wiarygodne wyniki o niskiej rzetelności (por. Durniat, 2020a, 2021). Świadczy o tym również porównanie wyników badań epidemiologicznych mobbingu, prowadzonych za pomocą metodyki deklaratywnej z wynikami badań realizowanych z wykorzystaniem metod behawioralnych, w wyniku którego wyłania się niespójny, a niekiedy wręcz zgoła odmienny, obraz częstotliwości występowania mobbingu w różnych krajach Europy i w odmiennych kontekstach społeczno-organizacyjnych (por. Arenas i in., 2015; Nielsen, Matthiesen i Einarsen, 2010; Nielsen i in., 2011).

Niestety, mobbing bywa też mierzony i diagnozowany za pomocą wątpliwych, najczęściej tworzonych *ad hoc*, niewalidowanych wcześniej metod i narzędzi niemających żadnego ugruntowania w teorii naukowej ani potwierdzenia w dowodach badań empirycznych. Różnorodność stosowanych metod i metodyki pomiaru mobbingu przekłada się na niską spójność otrzymywanych wyników (por. Nielsen i in., 2010; León-Pérez i in., 2019). Do najbardziej znanych i najczęściej wykorzystywanych na świecie (a zwłaszcza w Europie) narzędzi kwestionariuszowych do pomiaru mobbingu należą: szwedzki *Leymann Inventory of Psychological Terror* (LIPT) (Leymann, 1990a, 1990b, 1996) oraz norweski *Negative Acts Questionnaire* NAQ (Einarsen i Raknes, 1997), a zwłaszcza zrewidowana i zwalidowana na anglosaskiej populacji wersja tego narzędzia zwana NAQ-R (Einarsen, Hoel i Notelaers, 2009). Oba kwestionariusze należą do grupy metod behawioralnych, choć narzędzia te bywają także stosowane w modelu mieszanym (pomiar doświadczania konkretnych zachowań mobbingowych wraz z pomiarem subiektywnej deklaracji respondentów, co do doświadczania mobbingu w pracy). Warto także dodać, że niekiedy mobbing bywa badany w paradygmacie jakościowym, za pomocą wywiadów (np. Hirigoyen, 2002, 2003; Durniat, 2011, 2017, 2019) lub analizy materiału z regularnie prowadzonych dzienników (por. Boudrias, Trépanier i Salin, 2020). Tego typu metodyka pozwala na głębsze poznanie oraz zrozumienie specyfiki i dynamiki badanego zjawiska oraz jego konsekwencji (krótko i długofalowych). Wywiady i dzienniczki mogą mieć formę bardziej lub mniej ustrukturyzowaną, zaś osobami zapisującymi swoje doświadczenia i odczucia lub udzielającymi wywiadów są zazwyczaj ofiary mobbingu. Niektórzy badacze (Durniat, 2017, 2019; Hodgins, MacCurtain, Mannix-McNamara, 2014; Fox, Cowan, 2015; Salin i in. 2019) dążąc do poszerzenia perspektywy ujęcia

badanego zjawiska oraz zwiększenia obiektywizmu pozyskanych informacji, postulują także przeprowadzanie wywiadów z potencjalnymi mobberami, świadkami mobbingu, specjalistami HR, managerami, przedstawicielami związków zawodowych oraz innymi osobami mogącymi posiadać i wnieść cenne oraz wiarygodne informacje na temat badanego zjawiska i jego specyficznych uwarunkowań. Tego typu podejście badawcze jest szczególnie ważne i zalecane w kontekście realizacji badań wewnątrzorganizacyjnych lub audytów i ekspertyz mobbingowych na zlecenie konkretnych instytucji i organizacji (por. Durniat, 2012, 2021).

Problem kulturowej uniwersalności mobbingu

Należy zauważyć, że dwie najczęściej wykorzystywane na świecie metody kwestionariuszowe do pomiaru mobbingu (szwedzki kwestionariusz LIPT i norweski NAQ-R) wywodzą się z kultury skandynawskiej. Mimo tego oba kwestionariusze zostały przetłumaczone na wiele języków świata i są stosowane w badaniach mobbingu w różnych kontekstach społeczno-kulturowych (por. Notelaers i Einarsen, 2013). Za tak szerokim, międzynarodowym wykorzystaniem owych metod leży podzielane przez ich twórców oraz użytkowników (por. Einarsen i in., 2020; Hoel i in., 2001; Matthiesen i Einarsen, 2004; Nielsen i Einarsen, 2012; Warszewska-Makuch, 2007) przekonanie o międzykulturowym charakterze badanego fenomenu. Niektórzy naukowcy polemizują jednak z tego typu założeniem, poddając merytorycznej dyskusji aspekt kulturowej uniwersalności mobbingu (Durniat i Kulczycka, 2006; Durniat, 2012, 2020a, 2021; Chappell i Di Martino, 2006; Escartin i in., 2011, Giorgi, 2010; Giorgi i in., 2015). Do naukowej dyskusji skłaniają także rezultaty niektórych badań. Przykładowo wyniki jednego z pionierskich w naszym kraju socjologicznych badań mobbingu (Delikowska, 2003) zrealizowanych za pomocą przetłumaczonego, lecz nieadaptowanego do polskich warunków społeczno-kulturowych kwestionariusza LIPT, sugerują, jakoby mobbing dotykał ponad 73% przebadanych pracowników. Tego typu rezultaty skłaniają do krytycznej analizy i są raczej dowodem na istnienie różnic kulturowych w zakresie konceptualizacji mobbingu i interpretacji określonych zachowań społeczno-organizacyjnych niż wskaźnikiem skrajnej patologizacji polskiego środowiska pracy (por. Durniat i Kulczycka, 2006; Durniat, 2020a).

Bardziej wiarygodnych statystyk dotyczących częstotliwości doświadczania mobbingu w Polsce dostarczają badania realizowane z wykorzystaniem zwalidowanego na próbie polskich nauczycieli (N = 1098) kwestionariusza NAQ-R (Warszewska-Makuch, 2007). Polemika na temat międzykulturowej uniwersalności mobbingu skłoniła niektórych naukowców do empirycznej weryfikacji stawianych hipotez i realizacji projektów oraz badań międzynarodowych, których wyniki wskazują na istnienie zarówno podobieństw, jak i różnic w zakresie percepcji oraz doświadczania zachowań mobbingowych w różnych kontekstach kulturowych (por. Durniat i Mañas, 2017; Power i in., 2013; Salin i in., 2019). Niektórzy badacze sugerują (por. Durniat, 2010a, 2010b; Durniat i Mañas, 2017; Escartin i in., 2011; Loh, Restubog i Zagenczyk, 2010), że mobbing jest bardziej tolerowany i akceptowany w krajach o wysokim dystansie władzy w porównaniu do krajów, które znajdują bliżej drugiego końca owego wymiaru kultury narodowej (por.

Hofstede, 1980, 2001). Ponadto należy także pamiętać, że te same zachowania mogą być odmiennie spostrzegane i inaczej interpretowane przez osoby wywodzące się z tej samej kultury narodowej, lecz pracujące w różnych organizacjach, o odmiennej specyfice i innej kulturze organizacyjnej. Niewątpliwie kontekst kultury organizacyjnej, który wpływa na kształtowanie określonych norm i standardów zachowań społeczno-organizacyjnych oraz na interpretację i nadawanie znaczenia określonym zachowaniom, powinien być uwzględniany w badaniach mobbingu w miejscu pracy. Wyniki badań wykazały, że aspekt świadomości oraz akceptacji celów, norm, wartości oraz lansowanych przez organizację zachowań jest silnie skorelowany z narażeniem pracownika na doświadczanie mobbingu w miejscu pracy (por. Durniat, 2010a, 2010b, 2014a). W kontekście podjętych rozważań interesująca wydaje się także idea wprowadzenia kulturowych metafor do badań dotyczących doświadczania mobbingu przez pracowników z odmiennych kontekstów kultury narodowej (por. D’Cruz, Paull, Omari i Guneri-Cangarli, 2016).

Problem norm i kryteriów diagnostycznych

Kolejnym istotnym problemem metodologicznym pozostaje wyznaczenie kryteriów oraz norm diagnostycznych mobbingu. Niestety zarówno wielu praktyków, jak i szerokie grono naukowców nadal powołuje się na sztywne i arbitralnie ustalone 30 lat temu przez Leymanna (1990b, 1996) kryteria statystyczne mobbingu. Szwedzki pionier badań nad mobbingiem uznał, że dana osoba może być uznana za ofiarę mobbingu, jeśli doświadcza co najmniej jednego zachowania mobbingowego tygodniowo przez okres minimum sześciu miesięcy. Niektórzy badacze dyskutują nad słuszością przyjętych kryteriów, podkreślając, że nie są one wynikiem analiz statystycznych i nie zostały poparte dowodami empirycznymi bądź pochodzącymi z badań klinicznych (Durniat, 2011, 2015, 2020a, 2021). Należy zauważyć, że leymannowskie kryteria są krzywdzące i wykluczające dla niektórych grup ofiar mobbingu: 1) tych, które doświadczają negatywnych zachowań w sposób mniej regularny i systematyczny (przeplatanie się faz mobbingowej aktywności z fazami chwilowego „wycofania” mobbera), 2) tych, które doświadczają mobbingu w okresie krótszym niż pół roku. Tymczasem wywiady kliniczne oraz doświadczenie praktyczne wykazują, że osoba może doświadczać tak nasilonych i celnie wymierzonych (trafiających w najczulsze punkty ofiary) negatywnych zachowań mobbingowych, że wywołują one bardzo silne, negatywne reakcje emocjonalne, poznawcze i psychosomatyczne, przez co osoba taka staje się ofiarą mobbingu w znacznie krótszym czasie niż po upływie 6 miesięcy (Durniat, 2011, 2015; Hirigoyen 2002, 2003). Wyznaczone przez Leymanna kryteria zostały również „zaadoptowane” i wielokrotnie stosowane przez twórców oraz użytkowników NAQ/NAQ-R (por. Nielsen i in., 2011; Notelaers i Einarsen, 2013; Warszewska-Makuch, 2007). W kolejnych latach zespół Einarsena (por. Mikkelsen i Einarsen, 2001) zaproponował (równie arbitralnie) modyfikację kryterium dotyczącego częstotliwości doświadczeń mobbingowych, stwierdzając, że za ofiarę mobbingu można uznać osobę doświadczającą co najmniej dwóch, trzech (kolejna arbitralna modyfikacja) lub czterech (kolejna zmiana) negatywnych zachowań tygodniowo przez okres minimum sześciu miesięcy (por. Agervold, 2007). Niestety tego typu metodyka i praktyka ustalania norm

diagnostycznych wywołuje uzasadniony niepokój, a wyniki badań oraz diagnozy stawiane za pomocą dowolnie ustalanych (i zmienianych) kryteriów oraz norm budzą wątpliwości natury metodologicznej, teoretycznej i etycznej (por. Durniat, 2020a, 2021; Nielsen i in., 2011).

W kolejnych latach norweski zespół badaczy (Einarsen i in., 2009; Notelaers i Einarsen, 2013) zaproponował wykorzystanie analizy klas ukrytych (LCC) jako metodę statystycznie bardziej zaawansowaną oraz powiązaną z dowodami badań empirycznych. Tego typu podejście pozwala na identyfikację i wyróżnienie kilku grup (klastrów) respondentów, w oparciu o kryterium częstotliwości doświadczania mobbingu. Metoda ta ma również liczne ograniczenia, przez co nie została uznana za w pełni satysfakcjonującą (por. Nielsen i in., 2011). Kolejne próby i lata poszukiwań przez zespół Einarsena *złotego standardu* diagnozowania mobbingu oraz wytyczenia norm kwestionariusza NAQ-R doprowadziły badaczy do wniosku na temat konieczności zestawienia wyników behawioralnego narzędzia NAQ-R z wynikami innego, zewnętrznego narzędzia mierzącego symptomy depresji i lęku. W celu wytyczenia norm diagnostycznych mobbingu zaproponowano zastosowanie analizy statystycznej ROC (Receiver Operating Curve) (por. Notelaers i Einarsen, 2013). Podjęte przez badaczy kroki metodyczne oraz przyjęte rozwiązanie dowodzą, że diagnostyka mobbingu oparta jedynie o pomiar wskaźników behawioralnych okazuje się niewystarczająca.

Autorska propozycja narzędzia do pomiaru mobbingu

W świetle podjętych rozważań warto zauważyć, że w Polsce, już w roku 2004 rozpoczęto prace nad rodzimym narzędziem psychometrycznym do badania mobbingu, które swoją budową, odzwierciedla złożony, interakcyjny charakter mobbingu (por. Kulczycka, Durniat, 2004; Durniat, Kulczycka 2006; Durniat, 2020a, 2020b). Rodzime narzędzie, zwane kwestionariuszem SDM, powstawało wieloetapowo, w oparciu o studia literatury naukowej (zwłaszcza inspiracja paradygmatem Leymannowskim i kwestionariuszem LIPT) oraz na bazie doświadczeń klinicznych i empirycznych (praca oraz wywiady z ofiarami mobbingu). Dzięki systematycznie prowadzonym badaniom (eksploracyjnym i konfirmacyjnym) realizowanym zawsze na danych pochodzących z prób osób dorosłych pracujących w różnego typu organizacjach w naszym kraju (2005/2006: N = 367; 2007/2008: N = 465; 2010: N = 260; 2014: N = 297; 2018: N = 500) narzędzie było wielokrotnie, empirycznie testowane i udoskonalane. Kwestionariusz SDM w tzw. wersji podstawowej (por. Durniat, 2020a, 2020b) składa się z 64 itemów mieszczących się w obrębie dwóch celowo wyodrębnionych (zgodnie z przyjętymi założeniami teoretycznymi oraz autorską definicją mobbingu (por. Durniat, 2006, s. 428–429), skorelowanych ze sobą podskal: skali behawioralnej (SDM-IDM, 43 pozycje, α Cronbacha: 0,956) oraz skali poznawczo-emocjonalnej (SDM-ODC, 21 pozycji, α Cronbacha: 0,962). W obrębie skali behawioralnej (wynik eksploracyjnej analizy czynnikowej) wyloniono 3 podskale: działań izolujących i zastraszających (SDM-IDM_N: 19 itemów, α Cronbacha: 0,927, na przykład: „Unika się wszelkiego kontaktu ze mną, w tym także wzrokowego”, „Podejmuje się próby skłócenia mnie z innymi pracownikami”) działań poniżających i ośmieszających (SDM-IDM_CZ: 17 itemów, α Cronbacha:

0,932, jak: „Moje opinie i wypowiedzi zostają ośmieszane i wydrwione”, „Każdy mój błąd jest wychwytywany i wyolbrzymiany”) oraz działań utrudniających realizację zadań zawodowych (SDM-IDM_Z: 7 itemów, α Cronbacha: 0,803, na przykład: „Otrzymuję sprzeczne, nie dające się pogodzić polecenia”, „Wyznaczane mi są nierealnie krótkie terminy wykonania zadań”). Mobbing diagnozowany jest na podstawie sumarycznego wyniku skali SDM-IDM, zaś wyniki skali SDM-ODC uzupełniają psychologiczny obraz prześladowania o typowe, poznawczo-emocjonalne reakcje i symptomy zdrowotne pojawiające się po stronie ofiary (przykładowe pozycje: „W pracy czuję się coraz mniej pewnie”, „Obecność niektórych osób w pracy sprawia, że paraliżuje mnie strach”, „Po wyjściu z pracy czuję się psychicznie rozbity i roztrzęsiony”, „Zdarzają mi się koszmarne sny dotyczące pracy”). Dzięki swojej wielowymiarowej budowie, kwestionariusz SDM pozwala na dokonanie psychologicznie bardziej kompleksowej i wyrafinowanej, w porównaniu do narzędzi behawioralnych, diagnostyki mobbingu. Trafność narzędzia (treściową oraz kryterialną w aspekcie różnicowym i zbieżnym) testowano kilkakrotnie, na różnych etapach tworzenia narzędzia, z wykorzystaniem różnych technik i metod (por. Durniat, 2020a). Należy także dodać, że narzędzie zostało znormalizowane na heterogenicznej próbie (N = 1852) osób dorosłych pracujących oraz wyposażone w empirycznie wyznaczone normy i kryteria diagnostyczne dotyczące doświadczania mobbingu oraz jego psychologicznych konsekwencji (por. Durniat, 2020b). Kwestionariusz SDM posiada wielowymiarowy klucz do obliczania i interpretacji wyników, tym samym polskie narzędzie nadaje się do prowadzenia zarówno badań grupowych, jak i diagnostyki indywidualnej (por. Durniat, 2020a, 2021). Warto dodać, że obecnie trwają badania i prace zmierzające do skrócenia oraz udoskonalenia potencjału diagnostycznego narzędzia, wynikającego z jego unikatowej (na skalę świata) budowy. Polskie narzędzie odzwierciedla interakcyjny charakter mobbingu oraz przyjęty przez autorkę model teoretyczny badanego zjawiska (por. Durniat, 2006, 2010a, 2011, 2020a), który wpisuje się w szerszy, interakcyjny paradygmat badań nad stresem (por. Lazarus i Folkman, 1984).

Podsumowanie

Omówione w rozdziale teoretyczne i metodologiczne problemy związane z operacjonalizacją, pomiarem i diagnostyką mobbingu w dużej mierze wynikają ze specyfiki opisywanego fenomenu. Należy pamiętać, że mobbing jest konstruktem złożonym (wielowymiarowym i wielokryterialnym), interakcyjnym, trudnym do zewnętrznej obserwacji i obiektywnej oceny, przez co zagadnienie jego metod i metodyki pomiaru stanowi duże wyzwanie dla twórców narzędzi psychometrycznych oraz stosujących je naukowców i praktyków. Trafność i rzetelność oraz dogłębność i szczegółowość pomiaru mobbingu jest uzależniona od wyboru i zastosowania odpowiedniej metodyki badań i narzędzi pomiarowych. Najprostsza, często wykorzystywana w badaniach epidemiologicznych i socjologicznych metodyka deklaratywna jest obarczona wieloma błędami, przez co nie dostarcza ona spójnych ani wiarygodnych wyników. Powszechnie wykorzystywane w badaniach mobbingu metody behawioralne niewątpliwie stanowią lepszą, metodologicznie bardziej zaawansowaną alternatywę w stosunku do metodyki deklaratywnej, a ich zastosowanie dostarcza bardziej zobiektywizowanych i wiarygodnych wyników badań. Nie wszystkie z metod, do których niekiedy sięgają

badacze i praktycy zajmujący się mobbingiem, są jednak dobrze ugruntowane w teorii naukowej i nie zawsze są one kulturowo dopasowane do społeczno-organizacyjnego kontekstu, w którym owe narzędzia są implementowane. Ponadto wykorzystywane do badań narzędzia powinny być empirycznie przetestowane i zweryfikowane, tak aby ich użytkownicy posiadali pełną wiedzę o ich parametrach psychometrycznych i mieli przekonanie, że zastosowane instrumenty spełniają wszystkie warunki dobroci psychometrycznej testów i dostarczają wiarygodnych wyników. Konstrukcja znanych i powszechnie stosowanych na świecie kwestionariuszy do pomiaru mobbingu (jak LIPT oraz NAQ/NAQ-R) oparta jest na operacjonalizacji wskaźników behawioralnych. Innymi słowy, są to katalogi typowych zachowań mobbingowych. Dokonywana za pomocą tych metod diagnoza mobbingu bazuje na kryterium długości oraz częstotliwości doświadczania zachowań mobbingowych, bez uwzględniania ich specyfiki, szkodliwości i znaczenia, jakie zachowania te mają dla ofiary mobbingu. Tymczasem dokonując pomiaru i diagnozy zjawiska złożonego i interakcyjnego, badacze powinni posługiwać się metodami lepiej odzwierciedlającymi specyfikę i interakcyjność fenomenu mobbingu. Przykładem takiej metody jest polski kwestionariusz SDM, który oprócz wskaźników behawioralnych zawiera także wskaźniki poznawczo-emocjonalne. Prowadzone obecnie badania zmierzają do opracowania nowego, wielowymiarowego klucza do obliczania wyników, w oparciu o interakcję owych dwóch grup wskaźników.

Niewątpliwie nadal dużym wyzwaniem dla badaczy i twórców narzędzi psychometrycznych do pomiaru mobbingu pozostaje problem wyznaczenia kryteriów diagnostycznych i norm oraz zasad obliczania i interpretacji wyników. Warto zauważyć, że powszechnie stosowana metodyka obliczania wyników w oparciu o leymannowskie, arbitralnie wyznaczone kryteria diagnostyczne jest dyskusyjna i wymaga gruntownej rewizji oraz udoskonalenia. Ponadto należy pamiętać, że mobbing jest nie tylko fenomenem psychologicznym, dzięki czemu posiada cechy kulturowej uniwersalności, lecz także zjawiskiem społeczno-kulturowym, co nadaje mu cech kulturowego zróżnicowania. Okazuje się, że zachowania, które w określonym kontekście kulturowym są uważane za neutralne i dopuszczalne, w odmiennym kontekście kulturowym mogą być postrzegane jako zagrażające lub wręcz szkodliwe i nieakceptowalne. Dlatego narzędzia do pomiaru mobbingu powinny wyrastać z określonej kultury oraz jej uwarunkowań społeczno-organizacyjnych lub być do nich adaptowane. Poza wymienionymi powyżej problemami i wyzwaniami natury teoretyczno-metodologicznej pomiar i diagnostyka mobbingu wiążą się także z wyzwaniami natury etyczno-moralnej (por. Durniat, 2021). Osoby zajmujące się badaniem mobbingu muszą mieć pełną świadomość, że postawienie błędnej, zarówno pozytywnej, jak i negatywnej, diagnozy, zwłaszcza w kontekście realizacji badań aplikacyjnych (na przykład wewnątrzorganizacyjnych audytów mobbingowych) oraz diagnostyki indywidualnej (przykładowo ekspertyz klinicznych i sądowych) ma bezpośrednie przełożenie na dalsze losy, przebieg kariery zawodowej i reputację pracownika (jak i całej organizacji) oraz na psychologiczny dobrostan, zdrowie oraz życie osobiste diagnozowanych jednostek.

Tabela 1. Rozwinięcie przywołanych w treści rozdziału skrótów (akronimów narzędzi i skal oraz metod analizy statystycznej)

Przywołany w artykule skrót (akronim)	Rozwinięcie akronimu
LIPT	<i>Leymann Inventory of Psychological Terror</i> (Leymann, 1990, 1996)
NAQ	<i>Negative Acts Questionnaire</i> (Einarsen i Raknes, 1997)
NAO-R	<i>Negative Acts Questionnaire-Revised</i> (Einarsen, Hoel i Notelaers, 2009)
SDM ²⁷	<i>Skala Działań Mobbingowych</i> (Durniat, 2020a, Durniat, 2020b)
SDM-IDM	<i>Skala Działań Mobbingowych – Inwentarz Działań Mobbingowych</i>
SDM-IDM_N	<i>Skala Działań Mobbingowych – Inwentarz Działań Mobbingowych, Niebieski</i>
SDM-IDM_Cz	<i>Skala Działań Mobbingowych – Inwentarz Działań Mobbingowych, Czerwony</i>
SDM-IDM_Z	<i>Skala Działań Mobbingowych – Inwentarz Działań Mobbingowych, Zielony</i>
SDM-ODC	<i>Skala Działań Mobbingowych – Odczucia</i>
LCC	<i>Latent Class Cluster</i>
ROC	<i>Receiver Operating Curve</i>

Źródło: opracowanie własne.

Bibliografia

- Arenas, A., Giorgi, G., Montani, F., Mancuso, S., Perez, J.F., Mucci, N., Giulio, A. (2015). Workplace bullying in a sample of Italian and Spanish Employees and its relationship with job satisfaction and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 6, 1–10. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.01912.
- Boudrias, V., Trépanier, S.-G., Salin, D. (2020). A systematic review of research on the longitudinal consequences of workplace bullying and the mechanisms involved. *Aggression and Violent Behavior*, 56, [101508]. DOI: 10.1016/j.avb.2020.101508.
- Brodsky, C. (1976). *The Harassed Worker*. Lexington, MA: D.C. Heath and Company.
- Björkqvist, K., Österman, K., Hjelt-Bäck, M. (1994). Aggression among university employees. *Aggressive Behavior*, 20, 173–184.
- Budzyńska, A., Duszczyk, M., Gancarz, M., Gieroczyńska, E., Jatczak, M., Wójcik, K. (2002). *Strategia lizbońska – droga do sukcesu zjednoczonej Europy*. Warszawa: Departament Analiz Ekonomicznych i Społecznych. Urząd Komitetu Integracji Europejskiej. Pobrano z: https://docplayer.pl/792566-Strategia-lizbonska-droga-do-sukcesu-zjednoczonej-europy.html#show_full_text.
- Czerwińska, E. (2004). *Strategia Lizbońska*. Warszawa: Kancelaria Sejmu. Biuro studiów i ekspertyz, Wydział Analiz Ekonomicznych i Społecznych. Pobrane z: <https://studylibpl.com/doc/754081/strategia-lizbo%C5%84ska--biuro-studi%C3%B3w-i-ekspertyz>.

²⁷ Obecnie wszelkie skróty (będące etymologicznie akronimami) stosowane w nazwie kwestionariusza SDM i jego podskal (SDM-IDM oraz SDM-ODC) powinny być traktowane jako nazwy własne, których nie należy rozwijać. Stosowanie pełnych nazw przestało być zasadne, ponieważ kwestionariusz ewoluował i swoją budową wykracza poza skalę działań mobbingowych. Przyjęte skróty zachowano ze względów historycznych i formalnych, dla zachowania spójności i ciągłości opisu prowadzonych badań.

- D'Cruz, P., Paull, M., Omari, M., Guneri-Cangarli, B. (2016). Target experiences of workplace bullying. Insights from Australia, India and Turkey. *Employee Relations*, 38 (5), 805–823.
- Delikowska, K. (2003). Raport z badań na temat działań mobbingowych w miejscu pracy. *Społecznik*, 7. Publikacja Wspólnoty Roboczej Związków Organizacji Socjalnych WRZOS.
- Durniat, K. (2006). Mobbing jako patologia społeczna. W: J. Klebaniuk (red.), *Człowiek wobec masowych zjawisk społecznych*. (ss. 425–437). Wrocław: Oficyna Wydawnicza ATUT, Wrocławskie Wydawnictwo Oświatowe.
- Durniat, K. (2010a). Mobbing as psychopathology and pathology of organization. *Polish Journal of Applied Psychology*, 8 (2), 41–65.
- Durniat, K. (2010b). Mobbing jako patologiczny proces wykluczania jednostek kulturowo odmiennych. *Przedsiębiorczość i Zarządzanie*, 11 (3), 132–152.
- Durniat, K., (2011). Mobbing jako szczególny rodzaj interpersonalnej traumy – specyfika doświadczeń ofiar przemocy moralnej w pracy. W: A. Widera-Wysoczańska, A. Kuczyńska (red.), *Interpersonalna trauma. Mechanizmy i konsekwencje* (ss. 392–406). Warszawa: Difin.
- Durniat, K. (2012). Możliwości i ograniczenia diagnozowania mobbingu w miejscu pracy. *Czasopismo Psychologiczne*, 18, 221–230.
- Durniat, K. (2014a). Socio-organizational mechanisms of institutional exclusion – a challenge for multicultural organizations. *Journal of Intercultural Management*, 6, 215–230. DOI: 10.2478/joim-2014-0047.
- Durniat, K. (2014b). *Measuring and diagnosing mobbing phenomenon – beyond behavioural indicators* (Referat). Oslo: 16th European Congress of Work and Organizational Psychology.
- Durniat, K. (2015). Mobbing dynamics and consequences. *Przedsiębiorczość i Zarządzanie*, 16, 269–283.
- Durniat, K. (2017). Percepcja roli specjalistów HR oraz stanowiska organizacji wobec mobbingu w miejscu pracy. *Zarządzanie Zasobami Ludzkimi*, 5 (118), 75–87.
- Durniat, K. (2018). Doświadczenie mobbingu i negatywnych emocji w pracy – analiza porównawcza: Polska – Hiszpania. *Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu*, 512, 36-47. DOI: 10.15611/pn.2018.512.03.
- Durniat, K. (2019). Bezpieczeństwo pracowników w miejscu pracy wobec zagrożenia mobbingiem. *Zarządzanie Zasobami Ludzkimi*, 3–4 (128–129), 99–110.
- Durniat, K. (2020a). Development and psychometric properties of the Polish basic version of the SDM Questionnaire for measuring bullying. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 26 (3), 603–616. DOI: 10.1080/10803548.2019.1617983.
- Durniat, K. (2020b). Normalizacja polskiego kwestionariusza SDM do diagnozy mobbingu w miejscu pracy. W: D. Molek-Winiarska (red.), *Organizacje w obliczu wyzwań społeczno-technologicznych. Wybrane problemy praktyk HR*. (ss. 36–44). Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu.
- Durniat, K. (2021). Methodological, ethical and legal problems of measuring and counteracting workplace mobbing, *EWOP In Practice*, 15 (1), 36–53.
- Durniat, K, Kulczycka, A. (2006). Operacjonalizacja mobbingu w kontekście badań międzykulturowych, *Prace Naukowe Akademii Ekonomicznej*, 1132, 458–467.
- Durniat, K., Mañas, M.A. (2017). The Experience and Acceptance of Mobbing and Negative Workplace Behaviours in Poland and Spain – Comparative Study Results. *Przedsiębiorczość i Zarządzanie*, 18 (7), 5–23.
- Einarsen, S. (1999). The nature and causes of bullying at work. *International Journal of Manpower*, 20, 16–27. DOI: 10.1108/01437729910268588

- Einarsen, S., Raknes, B.I. (1997). Harassment in the workplace and the victimization of men. *Violence and Victims*, 12, 247–263.
- Einarsen, S., Hoel, H., Notelaers, G. (2009). Measuring exposure to bullying and harassment at work: Validity, factor structure and psychometric properties of the Negative Acts Questionnaire – Revised. *Work & Stress*, 23, 24–44. DOI: 10.1080/02678370902815673.
- Einarsen, S., Skogstad, A. (1996). Bullying at work. Epidemiological findings in public and private organizations. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5, 185–201. DOI: 10.1080/13594329608414854.
- Einarsen, S.V., Hoel, H., Zapf, D., Cooper, C.L. (red) (2020). *Bullying and Harassment in the Workplace: Theory, Research and Practice*. CRC Press. DOI: 10.1201/9780429462528.
- European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions (EUROFOUND). Pobrane z: <https://www.eurofound.europa.eu/observatories/eurwork/industrial-relations-dictionary/european-foundation-for-the-improvement-of-living-and-working-conditions-eurofound>.
- European Working Conditions Surveys (EWCS). Pobrane z: <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys>.
- Escartín, J., Rodríguez-Carballeira, A., Zapf, D., Porrúa, C., Martín-Peña, J. (2009). Perceived severity of various bullying behaviours and the relevance of exposure to bullying. *Work & Stress*, 23, 191–205. DOI: 10.1080/02678370903289639.
- Escartín, J., Zapf, D., Arrieta, C., Rodríguez-Carballeira, A. (2011). Workers' perception of workplace bullying. A cross-cultural study. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 20 (2), 178–205. DOI: 10.1080/13594320903395652.
- Field, T. (1996). *Bully in Sight. How To Predict, Resist, Challenge and Combat Workplace Bullying. Overcoming the Silence and Denial By Which Abuse Thrives*. Wantage: Success Unlimited.
- Fox, S., Cowan R.L. (2015). Revision of the workplace bullying checklist. The importance of human resource management's role in defining and addressing workplace bullying, *Human Resource Management Journal*, 25, 116–130. DOI: 10.1111/1748-8583.12049.
- Glasø, L., Matthiesen, S.B., Nielsen, M.B., Einarsen, S. (2007). Do targets of workplace bullying portray a general victim personality profile? *Scandinavian Journal of Psychology*, 48, 313–319. DOI: 10.1111/j.1467-9450.2007.00554.x.
- Giorgi, G. (2010). Workplace bullying partially mediates the climate-health relationship. *Journal of Management Psychology*, 25, 727–740. DOI: 10.1108/02683941011075274.
- Giorgi, G., León-Pérez, J.M., Arenas, A. (2015). Are bullying behaviors tolerated in some cultures? Evidence of a curvilinear relationship between workplace bullying and job satisfaction among Italian workers. *Journal of Business Ethics*, 131, 227–237. DOI: 10.1007/s10551-014-2266-9.
- Gelfand, M., Erez, M., Aycan, Z. (2007). Cross-cultural organizational behavior. *Annual Review of Psychology*, 58, 479–514. DOI: 10.1146/annurev.psych.58.110405.085559.
- Hansen A.M., Høgh, A., Persson R., Karlson B., Gerde A.H., Ørbæk P. (2006). Bullying at work, health outcomes, and physiological stress response. *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 63–72.
- Hauge, L.J., Skogstad, A., Einarsen, S. (2007). Relationships between stressful work environment and bullying. Results of a large representative study. *Work & Stress*, 21, 220–242. DOI: 10.1080/02678370701705810.
- Hirigoyen, M.-F. (2002). *Molestowanie moralne. Perwersyjna przemoc w życiu codziennym*. Poznań: Wydawnictwo W drodze.
- Hirigoyen, M.-F. (2003). *Molestowanie w pracy*. Poznań: Wydawnictwo W drodze.

- Hodgins, M., MacCurtain, S., Mannix-McNamara, P. (2014). Workplace bullying and incivility. A systematic review of interventions. *International Journal of Workplace Health Management*, 7, 54–72.
- Hoel, H., Cooper, C.L., Faragher, B. (2001). The experience of bullying in Great Britain. The impact of organizational status. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 10, 443–465. DOI: 10.1080/13594320143000780.
- Hoel, H., Cooper, C.L., Zapf, D. (2002). Workplace bullying and stress. W: P.L. Perrewé, D. C. Ganster (red.), *Historical and current perspectives on stress and health* (ss. 293–333). Elsevier Science/JAI Press. DOI: 10.1016/S1479-3555(02)02008-5.
- Hofstede, G. (1980). Culture and organizations. *International Studies of Management & Organization*, 10 (4), 15–41.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's Consequences. Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- House, R.J., Hanges, P.W., Javidan, M., Dorfman, P., Gupta, V. (2004). *Culture, Leadership and Organizations. The GLOBE Study of 62 Societies*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Høgh, A., Mikkelsen, E.G., Hansen, Å.M. (2012). Impact of bullying on workers. W: N. Tehrani (red.), *Workplace bullying. Symptoms and solutions* (ss. 22–34). New York: Routledge.
- Kulczycka, A., Durniat, K. (2004). Metodologiczne problemy badania mobbingu. *Prace Naukowe Akademii Ekonomicznej*, 1032, 640–650.
- Keashly, L., Harvey, S. (2005). Emotional Abuse in the Workplace. W: S. Fox, P.E. Spector (red.), *Counterproductive work behavior. Investigations of actors and targets* (ss. 201–235). American Psychological Association.
- Keashly, L., Tye-Williams, Jagatic, K. (2020). By any other name. North American perspectives on workplace bullying. W: S. Einarsen, H. Hoel, D. Zapf, C.L. Cooper (red.), *Bullying and Harassment in the workplace. Developments in theory, research and practice*. CRC Press.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leymann, H. (1990a). *Handbok för användning av LIPT-formuläret för kartläggning av risker för psykiskt våld*. Stockholm: Violen.
- Leymann, H. (1990b). Mobbing and Psychological Terror at Workplace. *Violence and Victims*, 5, 119–126.
- Leymann, H. (1996). The content and development of mobbing at work. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5, 165–184. DOI: 10.1080/13594329608414853.
- León-Pérez, J.M., Escartín, J., Giorgi, G. (2019). The presence of workplace bullying and harassment worldwide. W: P. D'Cruz, E. Noronha, G. Notelaers, C. Rayner (red.), *Concepts, Approaches and Methods. Handbooks of Workplace Bullying, Emotional Abuse and Harassment* (ss. 55–86). Singapore: Springer. DOI: 10.1007/978-981-10-5334-4_3-1.
- Loh, J., Restubog, S.L.D., Zagenczyk, T.J. (2010). Consequences of workplace bullying on employee identification and satisfaction among Australians and Singaporeans. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 41 (2), 236–252.
- Mikkelsen, E.G., Hansen, Å.M., Persson, R., Byrgesen, M.F., Høgh, A. (2020). Individual consequences of being exposed to workplace bullying. W: S. Einarsen, H. Hoel, D. Zapf, C.L. Cooper (red.), *Bullying and Harassment in the workplace: Developments in theory, research and practice*. CRC Press.
- Moreno-Jiménez, B., Rodríguez-Muñoz, A, Salin, D., Morante, M.E. (2008). Workplace bullying in Southern Europe. Prevalence, forms and risk groups in a Spanish sample. *International Journal of Organizational Behaviour*, 13, 95–109.
- Moayed, F., Daraiseh, N., Shell, R., Salem, S. (2006). Workplace bullying. A systematic review of risk factors and outcomes. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, 7, 311–327. DOI: 10.1080/14639220500090604.

- Nield, K. (1996). Mobbing and Well-being. Economic and Personnel Development Implications. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5, 239–249. DOI: 10.1080/13594329608414857.
- Nielsen, M.B., Matthiesen, S.B., Einarsen, S. (2010). The impact of methodological moderators on prevalence rates of workplace bullying. A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83, 955–979. DOI: 10.1348/096317909X481256.
- Nielsen, M.B., Notelaers, G., Einarsen, S. (2011). Measuring exposure to workplace bullying. W: S. Einarsen, H. Hoel, D. Zapf, C.L. Cooper (red.), *Bullying and harassment in the workplace. Developments in theory, research, and practice* (ss. 149–174). New York: Taylor & Francis Press.
- Nielsen, M., Einarsen, S. (2012). Outcomes of exposure to workplace bullying. A meta-analytic review. *Work & Stress*, 26, 309–332. DOI: 10.1080/02678373.2012.734709.
- Notelaers, G., Einarsen, S., (2013). The world turns at 33 and 45. Defining simple cutoff scores for the Negative Acts Questionnaire–Revised in a representative sample. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22, 670–682. DOI: 10.1080/1359432X.2012.690558.
- Notelaers, G., Einarsen, S., De Witte, H., Vermunt, J.K. (2006). Measuring exposure to bullying at work. The validity and advantages of the latent class cluster approach. *Work & Stress*, 20 (4), 289–302. DOI: 10.1080/02678370601071594.
- Parzefall, M., Salin, D. (2010). Perceptions of and reactions to workplace bullying. A social exchange perspective. *Human Relations*, 63, 761–780. DOI: 10.1177/0018726709345043.
- Power, J.L., Brotheridge, C.M., Blenkinsopp, J., Bowes-Sperry, L., Bozionelos, N., Nnedumm, A.U.O. (2013). Acceptability of workplace bullying. A comparative study on six continents. *Journal of Business Research*, 66, 374–380. DOI: 10.1016/j.jbusres.2011.08.018.
- Salin, D. (2001). Prevalence and forms of bullying among business professionals. A comparison of two different strategies measuring bullying. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 10, 425–441. DOI: 10.1080/13594320143000771.
- Salin, D., Cowan, R.L., Adewumi, O., Apospori, E., Bochantin, J., D’Cruz, P., Zedlacher E. (2019). Workplace Bullying Across the Globe. A Cross-Cultural Comparison, *Personnel Review*, 48 (1), 204–219. DOI: 10.1108/PR-03-2017-0092.
- Tehrani, N. (2012). Bullying and post-traumatic stress. W: N. Tehrani (red.), *Workplace bullying. Symptoms and solutions* (ss. 35–50). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Ustawa z 14 listopada 2003 r. o zmianie ustawy – Kodeks pracy oraz o zmianie niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2003 r. Nr 213, poz. 2081).
- Warszewska-Makuch, M. (2007). Polska adaptacja kwestionariusza NAQ do pomiaru mobbingu. *Bezpieczeństwo Pracy – Nauka Praktyka*, 12, 16–19.
- Vartia, M. (1996). The sources of bullying – psychological work environment and organizational climate. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 5, 203–214. DOI: 10.1080/13594329608414855.
- Vartia, M. (2001). Consequences of workplace bullying with respect to the well-being of its targets and the observers of bullying. *Scandinavian Journal of Work Environment Health*, 27, 63–69. DOI: 10.5271/sjweh.588.

Methodological problems of estimating and diagnosing workplace mobbing

Summary

The paper critically looks at theoretical and methodological challenges connected with operationalization, measuring and diagnosing workplace mobbing. At the beginning, the author compactly outlines the sources, development and extent of current international mobbing research. Then, the author describes the essence of the phenomenon and specificity of mobbing behaviours, as well as the universal mobbing defining criteria. In view of this, the two main mobbing estimation methods (i.e.: self-labelling and behavioural methods) are briefly presented and discussed. The reader's attention is focused on the incompleteness of the operationalization of some of the theoretical mobbing criteria in behavioural scales, like LIPT (Leymann, 1990, 1996) or NAQ/NAQ-R (Einarsen i Raknes, 1997; Einarsen, Hoel i Notelaers, 2009), which do not reflect the interactional character of the described phenomenon. Subsequently, the issue of mobbing universality (versus cultural specificity) on the organizational and national level is presented. Next, the author points out the deficiencies of the commonly used mobbing diagnostic criteria set by Leymann and the implications and limitations of their implementation. Finally, a Polish original SDM Questionnaire for measuring mobbing (c.f. Durniat, 2020a, 2020b) is concisely presented as an example of an interactional instrument, consisting both of behavioural as well as cognitive and emotional mobbing indicators. In conclusion, the author emphasizes that mobbing should be diagnosed according to the highest methodological and ethical standards with the implementation of validated, objective, accurate and reliable psychometric tools.

Keywords

mobbing, bullying, interaction, research methods, psychometric tools, diagnostic criteria

Emilia Biesiada

Uniwersytet Wrocławski

ORCID: 0000-0002-0113-7290

Pytania i teorie dotyczące efektu utopionych kosztów

Streszczenie

Niniejszy rozdział dotyczy możliwych wyjaśnień występowania efektu utopionych kosztów. Podsumowałam w nim istniejące teorie, między innymi tę, którą wysunął Staw (1981), o zabezpieczeniu samooceny, lub Domeier, Sachse i Schaffer (2018) o dążeniu do udowodnienia kompetencji. Zaproponowałam też, że kontynuowanie nieprzynoszących zysku i/lub przynoszących szkodę działań wynika z potrzeby sygnalizowania naszej konsekwencji i przewidywalności, czyli cech powszechnie uważanych za pożądane.

Słowa kluczowe

efekt utopionych kosztów, autoprezentacja, konsekwencja, przewidywalność

Wprowadzenie

Niniejszy rozdział dotyczy efektu utopionych kosztów, czyli zjawiska polegającego na kontynuowaniu raz podjętego działania, pomimo że nie tylko nie przynosi ono pożądanych efektów, lecz wręcz może powodować lub zwiększać poniesione już szkody (Arkes i Blumer, 1985). Często mówi się o nim w kontekście ekonomicznym, w przypadku dalszego inwestowania w przedsięwzięcia, o których wiadomo, że są skazane na niepowodzenie. Efekt ten pojawia się także w sytuacjach niezwiązanych z finansami: gdy zjemy niesmaczny obiad, za który już zapłaciliśmy, lub gdy nadal czekamy na spóźniony już autobus zamiast wezwać taksówkę. Do drugiego z wymienionych przykładów wróć jeszcze w dalszej części tego rozdziału, gdyż dobrze ilustruje on dylematy, z jakimi, świadomie lub nie, musi mierzyć się osoba zmuszona wybrać pomiędzy kontynuowaniem a przerwaniem czynności.

Nie ma jednoznacznego wyjaśnienia przyczyn występowania efektu utopionych kosztów. Możliwym wytłumaczeniem jest założenie, że kontynuując działanie, unikamy przyznania się do błędu (Staw, 1981). Gdybyśmy bowiem zaprzestali działać, oznaczałoby to, że nasza pierwotna

hipoteza (zgodnie z którą podjęte działanie okaże się korzystne) nie została potwierdzona. Niedopuszczenie do tego stanowiłoby wówczas zabezpieczenie samooceny.

W literaturze pojawiają się również sugestie mówiące, że sposobem zapobiegania wystąpieniu efektu utopionych kosztów byłoby zlecenie podjęcia decyzji o podtrzymaniu lub przerwaniu działania innej osobie niż ta, która je rozpoczęła (Brockner, 1992) – przykładowo osoba czekająca na taksówkę mogłaby zadzwonić lub napisać do przyjaciela z prośbą o radę. Wykazano jednak, że efekt ten występuje nie tylko w przypadku naszego działania, lecz także działania innych – świadomość, że ktoś włożył wiele wysiłku, aby coś zrobić, sprawia, że jesteśmy bardziej skłonni skorzystać z efektów ich pracy, na przykład chętniej zjemy niesmaczne ciastko, gdy wiemy, że druga osoba poświęciła swój czas, by je dla nas upiec (Olivola, 2018). Wydaje się to zaprzeczać hipotezie Shawa – jeżeli to inna osoba podjęła błędną decyzję, nie ma powodu byśmy „honorowali” ją i ponosili z tego powodu straty.

Możliwe, że poprzez uleganie efektowi utopionych kosztów zaspokajamy inne potrzeby niż można zakładać z zewnątrz; zapoznając się z sytuacją, łatwo założyć, że najbardziej pożądanym wynikiem byłoby osiągnięcie maksymalnych zysków – szczególnie, gdy wyobrażamy sobie zyski pieniężne. Istnieje jednak możliwość, że daną osobę motywuje coś innego – Domeier, Sachse i Schäffer (2018) sugerują, że może być to potrzeba wykazania się kompetencją i doprowadzenia do skutku zadania, w którego wykonanie włożono już czas i wysiłek. Warto jednak pamiętać, że skoro nie osiągnęliśmy celu, wspomniany czas i wysiłek już zostały zmarnowane, zaś zaprzestanie działania prowadziło tylko do dalszych strat, niekoniecznie policzalnych, lecz związanych z przeznaczaniem energii na coś, co jest już skazane na porażkę.

Wydaje się, że takie działanie jest bezsensowne i szkodliwe. W taki sposób zostało ono potraktowane przez wielu badaczy – jako błąd, którego wystąpieniu należy zapobiec, na przykład poprzez przekonanie osoby podejmującej decyzję o kontynuowaniu (bądź nie) działania (Gunia, 2009). W tym tekście chciałabym zaproponować nieco inne spojrzenie i zastanowić się, czy uleganie efektowi utopionych kosztów nie przynosi pewnych korzyści, a mianowicie – pozwala zaprezentować się jako osoba konsekwentna, taka, która nie rezygnuje z podjętego działania z powodu napotkanych przeciwności. Poruszałam ten temat także w mojej pracy magisterskiej, napisanej pod kierunkiem doktora habilitowanego Michała Białka. Wnioski płynące z przeglądu literatury oraz wstępnych badań okazały się obiecujące.

Konsekwencja i przewidywalność

Konsekwencja powszechnie uważana jest za zaletę, zaś jej brak często bywa poddawany krytyce jako wyraz niedojrzałości oraz braku zdecydowania i silnej woli. Stoją za tym istotne przyczyny: konsekwencja pozwala długo i systematycznie pracować, co w większości przypadków jest niezbędne do odniesienia sukcesu w dowolnej dziedzinie: pracy zawodowej, nauce, budowaniu i umacnianiu relacji, planowaniu przyszłości, opiece i wychowywaniu dzieci czy też funkcjonowaniu w podstawowych sferach życia codziennego. W związku z tym możemy powiedzieć, że to naturalne, iż taka postawa jest promowana i wynagradzana.

Nie zawsze jednak konsekwentne działanie prowadzi do pozytywnych rezultatów. Aby tak się stało, muszą zostać spełnione dwa warunki. Po pierwsze, nasz pierwotny plan musi być wystarczająco dobry, co z kolei wymaga posiadania wystarczającego zestawu informacji oraz możliwości wyciągnięcia odpowiednich wniosków na ich podstawie. Po drugie, nawet jeśli nasza strategia w chwili ustalania jej jest optymalna, okoliczności, w których działamy, muszą pozostać na tyle stałe, by taką pozostała. Ponieważ jednak żyjemy w skomplikowanym i wciąż zmieniającym się świecie, popełniamy błędy, a nasze decyzje są często podejmowane na podstawie niepełnej wiedzy; sytuacje, w których dotychczasowe strategie okazują się nieopłacalne, są nieuniknioną częścią naszego doświadczenia. Wówczas racjonalnym posunięciem byłoby zmodyfikowanie zachowania w taki sposób, by dostosować je do nowych warunków. Nie zawsze jednak się tak dzieje. Efekt utopionych kosztów jest przykładem konsekwentnego działania, które nie przynosi pożądanego skutku.

Istnieje teoria, zgodnie z którą postępowanie mające na celu zmniejszenie dysonansu poznawczego wiąże się z potrzebą zaprezentowania się jako osoba konsekwentna (Tedeschi, Schlenker i Bonoma, 1971). Warto w tym miejscu przypomnieć eksperyment Festingera i Carlsmitha (1959), w którym uczestnicy mieli wykonać żmudne i nieprzyjemne zadanie, za które otrzymywali nagrodę pieniężną w postaci albo jednego, albo dwudziestu amerykańskich dolarów. Potem zaś mieli oni powiedzieć osobie stojącej na korytarzu – rzekomemu kolejnemu uczestnikowi, czekającemu na jego kolej w badaniu – że ich zadanie było tak naprawdę interesujące. Później, gdy zapytano o prawdziwe wrażenia z eksperymentu, okazało się, że osoby, które otrzymały mniejsze wynagrodzenie za swoje kłamstwo, były bardziej skłonne twierdzić, że zadanie faktycznie było dość ciekawe. Wyjaśniano to poprzez założenie, że osoba, która nie miała silnej motywacji, by skłamać (ponieważ otrzymała niewielką nagrodę, niewartą takiego zachowania), a jednak to zrobiła, pragnęła w jakiś sposób uzasadnić to działanie, aby uniknąć napięcia spowodowanego niespójnością informacji o danej sytuacji, wobec czego uznała, że zadanie to nie

mogło być dla niej aż tak nieprzyjemne. Tedeschi i współpracownicy sugerują, że alternatywnym wytłumaczeniem takiego postępowania jest nie tyle uzyskanie wewnętrznego poczucia konsekwencji, co przedstawienie swojego działania jako konsekwentnego przed innymi.

Jest to działanie jak najbardziej sensowne. Konsekwencja jest postrzegana jako zaleta. Co więcej, sygnalizuje, że jesteśmy przewidywalni, a pragnienie uzyskania lub utrzymania takiej reputacji jest uzasadnione, ponieważ to cecha bardzo pożądana u potencjalnych partnerów w interakcjach społecznych. Wiadomo, że osoby, które kierują się stałymi zasadami, są uważane za bardziej moralne od tych, które koncentrują się na tym, aby efekty ich działań doprowadziły do możliwie największego dobra (Everett i in., 2018), nawet jeżeli obiektywne skutki decyzji są lepsze w przypadku tych drugich. Tym niemniej dążenie do obiektywnie „większego dobra”, nawet jeśli szlachetne, nie stanowi zachęty do zaproszenia kogoś do naszego życia. Istnieje pogląd, że postrzeganie moralności w dużej mierze wiąże się nie tyle z obiektywną oceną danego postępków i jego skutków, ile z podjęciem decyzji, czy dana osoba jest optymalnym partnerem do współpracy (Curry, 2016), co prowadzi nas z powrotem do przewidywalności, ponieważ jest ona użyteczna przy próbach zrozumienia myślenia innej osoby, będącej koniecznym warunkiem do oceny jej moralności, a wobec tego także obdarzenia jej zaufaniem lub sympatią (Turpin, Walker, Fugelsang, Sorokowski i Białek, 2020).

Zaufanie może być rozumiane szeroko. Można je zdefiniować jako „poleganie na informacji otrzymanej od innej osoby, dotyczącej niepewnych czynników środowiskowych i towarzyszących im konsekwencji w sytuacji ryzyka” (Schlenker, Helm, Tedeschi, 1974, s. 685–695). Ta sucha definicja nie wystarczy jednak do wyjaśnienia, jak istotne jest zaufanie w kontaktach międzyludzkich. Warto sobie wyobrazić, jak wyglądałby chociażby jeden dzień, w którym nie ufalibyśmy nikomu – członkom naszych rodzin, przyjaciołom, pracodawcom, lekarzom czy choćby uczestnikom ruchu drogowego. Bez pewnego poziomu zaufania nie byłibyśmy w stanie funkcjonować w społeczeństwie. Oczywiście jest to zaufanie ograniczone – aby mogło ono przetrwać i zostać pogłębione, dana osoba musi zaprezentować się nam w odpowiedni sposób (lub przynajmniej uniknąć zaprezentowania się w sposób niepożądany). Jednym z kryteriów jest właśnie przewidywalność i konsekwencja – osoba godna zaufania dotrzymuje słowa, nie zostawia przyjaciela czy partnera w trudnej sytuacji, pozostaje wierna swoim opiniom i budzi w nas poczucie, że nas nie zdradzi.

Przewidywalność nie tylko jest pierwszym krokiem do pojawienia się zaufania pomiędzy potencjalnymi partnerami w interakcjach społecznych. Wykazano, że także w sytuacji, w której osoba robi komuś krzywdę i daje się poznać jako agresywna – a zatem ktoś, z kim najprawdopodobniej nie chcielibyśmy mieć kontaktu – jest ona oceniana łagodniej, jeżeli jej

motywacja jest łatwa do zrozumienia (Walker i in., 2020). Warto zwrócić uwagę na fakt, że motywacja „łatwa do zrozumienia” nie musi oznaczać „słusznej”. Uczestnicy ocenili osobę, która zrobiła krzywdę nieznanemu bez powodu, za bardziej niemoralną niż osobę postępującą tak samo, aby umożliwić sobie ucieczkę z ukradzionymi z banku pieniędzmi. Pomimo że w drugim przypadku wiadomo było o dwóch zabronionych i moralnie nagannych uczynkach, zaś w pierwszym jedynie o jednym (w dodatku takim samym, jaki wystąpił także w innym scenariuszu), brak wyraźnego motywu wystarczył, aby ocena stała się surowsza. Sugeruje to, że bardziej zagrażającą i/lub niepożądaną wydaje się sytuacja, w której potencjalnie niebezpieczna dla nas osoba jest nieprzewidywalna, zaś jej pobudki pozostają nieznanne i trudne do odgadnięcia. Ma to swoje uzasadnienie: kiedy wiemy, czego się po kimś spodziewać, możemy próbować dojść z nim do porozumienia, negocjować naszą sytuację. Mamy też, lub sądzimy, że mamy, co wystarcza, by pozwolić nam poczuć się bezpieczniej, możliwość unikania postępowania lub okoliczności, które ponownie naraziłyby nas na niebezpieczeństwo. Ponadto jeżeli osoba postępuje krzywdząco i niemoralnie ze znanych i zrozumiałych dla nas powodów, możemy przewidzieć, kiedy zakończy to działanie lub jakich obszarów będzie ono dotyczyło. Na przykład jeżeli wiemy, że osoba, która nas zraniła, starała się uciec ze skradzionymi pieniędzmi, możemy zakładać, że jej intencją jest oddalenie się, nie będzie już po nas wracać, a w tym, co się zdarzyło, nie było osobistych powodów. Jeżeli ktoś uderzy nas, żeby wyrwać nam z ręki telefon, możemy postanowić, że nie będziemy trzymali cennych przedmiotów na widoku. Oczywiście takie środki ostrożności nie muszą być skuteczne, lecz mogą dodawać otuchy – pozwalają uwierzyć, że jesteśmy w stanie zadbać o nasze bezpieczeństwo. Postrzegana – niekoniecznie rzeczywista – kontrola nad sytuacją i możliwość przewidzenia jej mogą redukować poziom stresu (Staub, 1971), także w przypadku tak niecodziennych okoliczności, jak bycie rażonym prądem. Warto tutaj zwrócić uwagę raczej na aspekt „postrzeganej kontroli i przewidywalności”, aniżeli rzeczywistej; dane wyniki osiągnięto w sytuacji eksperymentalnej, a zatem takiej, w której niezależnie od poziomu kontroli wewnątrz eksperymentu, zawsze miały możliwość, by go przerwać, a zatem pewna kontrola nad sytuacją zawsze istniała.

Przewidywalność – niezależnie, czy występuje u przyjaciół, wrogów czy też osób, z którymi nie mamy nic wspólnego – jest wysoko ceniona, a jej obecność jest jednym z ważnych czynników umożliwiających nam współpracę z innymi. Bez tej współpracy niewiele bylibyśmy w stanie osiągnąć zarówno jako jednostki, jak i jako gatunek. Wobec tego prezentowanie się jako osoba, po której wiadomo, czego się spodziewać, wydaje się bardzo korzystną strategią – na tyle korzystną, aby warto było w jej imię ponieść pewne koszty. Niewykluczone, że taka motywacja pojawia się także przy efekcie utopionych kosztów. Udowodnienie, że jest się kimś przewidywalnym i

zdecydowanym, by trzymać się raz dokonanych wyborów, może okazać się cenniejsze i wobec tego bardziej pożądane niż uniknięcie strat spowodowanych odmową zmiany pierwszej decyzji. Wobec tego osoba ulegająca temu efektowi zabezpiecza swoje powodzenie na innym, bardziej uniwersalnym polu. Pomimo że wcześniej wybrała ona mniej korzystną opcję, później wykazała się konsekwencją, a zatem cechą uważaną za godną szacunku i naśladowania. Co więcej, jak już wspomniałam, występowanie pomyłek jest nieuniknione i niecelowe, a z tego powodu do pewnego stopnia akceptowalne. Ponieważ nie popełniamy błędów świadomie, samo ich istnienie sugeruje, że są przynajmniej w pewnej mierze rezultatem zewnętrznych wpływów, nieprzewidzianych okoliczności, niewiedzy – a zatem czynników, które są nie są zależne od osoby, lecz jej sytuacji. Wpływ okoliczności bywa oceniany jako swego rodzaju „szum”, przeszkoda utrudniająca zapoznanie się ze „stałymi” cechami danej osoby (Mischel, Shoda i Mendoza-Denton, 2002). Niezależność od sytuacji wydaje się jednym z warunków umożliwiającym ocenę zachowania danej osoby. Podążając za tym tokiem rozumowania, możemy założyć, że wobec tego również pomyłka liczyłaby się mniej, aniżeli świadoma decyzja o tym, jak postąpić po jej wystąpieniu. Niewykluczone więc, że decyzja o wykazaniu się konsekwencją w takiej sytuacji mogłaby przeważać negatywne pod względem autoprezentacyjnym skutki popełnienia błędu.

W pierwszej chwili może wydawać się to zaskakujące – dlaczego trwanie przy nieefektywnej strategii miałoby być oceniane lepiej, aniżeli wybranie innej, bardziej skutecznej? Czy nie powinno przeważać pragnienie zaprezentowania się jako osoba racjonalna i kompetentna? Odpowiedź może być związana z przewidywalnością takiego zachowania. Istnieją badania wskazujące, że osoby, które ulegają efektowi utopionych kosztów, są uważane za bardziej przewidywalne, aniżeli te, które tego nie robią (Ellsberg, 1961) – a przewidywalność jest cechą pożądaną.

Zyski płynące z topienia kosztów

Powiązanie między podtrzymaniem nieefektywnego działania a byciem osobą przewidywalną może nie być oczywiste – możliwe jest przecież, że ktoś będzie konsekwentnie rezygnował z działania, gdy tylko zorientuje się, że nie przynosi ono pożądaných efektów. Jest to stały wzór postępowania, a zatem, jak się wydaje, powinien sprawiać, że stajemy się przewidywalni. Wcale nie oznacza to jednak, że nasze postępowanie będzie łatwe do przewidzenia, szczególnie, jeśli będzie odbywało się w prawdziwym życiu, nie zaś w uproszczonej sytuacji eksperymentalnej. Jeżeli wybieranie najbardziej korzystnej opcji jest wzorem, na którym mamy oprzeć nasze rachuby, możemy odnieść w nich sukces jedynie w ściśle określonych warunkach. Zarówno osoba podejmująca decyzję, jak i obserwator muszą mieć taką samą wiedzę o problemie, a także dokładnie taką samą możliwość

przetwarzania informacji. Co więcej, wystąpienie tych okoliczności wciąż nie gwarantuje, że obie osoby dojdą do tych samych wniosków – na nasz osąd wpływa bowiem wiele czynników, między innymi takich, jak wspomnienia wcześniejszych doświadczeń, wartości, orientacja na działanie lub na stan (van Putten, Zeelenberg i van Dijk, 2010), a także interpretacja sytuacji. Podsumowując, można zauważyć, że nawet osoba, która bardzo konsekwentnie nie ulega efektowi utopionych kosztów, wciąż może nie być postrzegana jako przewidywalna, ponieważ odgadywanie jej przyszłych działań wiązałoby się z dużą dozą wysiłku i stosunkowo niewielkim prawdopodobieństwem sukcesu.

Wydaje się więc, że w chwili, w której dochodzi do tego zjawiska, stajemy w obliczu konfliktu pomiędzy dwoma dążeniami. Jednym z nich jest pragnienie uzyskania jak najlepszego rezultatu danego zadania. Drugim – zaprezentowanie się jako osoba konsekwentna. Jeżeli nie ma możliwości spełnienia ich obu, musimy, świadomie lub nie, zrezygnować z jednej z tych korzyści na rzecz drugiej.

Dlaczego wybór miałby paść na konsekwentne, a nie najbardziej skuteczne działanie? Po pierwsze, taka decyzja kosztuje mniej zasobów poznawczych, nie wymaga głębokiej analizy i rozważania, w jaki sposób osiągnąć najbardziej pożądaný skutek. Wysiłek został włożony już wcześniej, przy podjęciu pierwotnej decyzji. Co więcej, jak wspomniałam wcześniej – zaprzestanie działania mogłoby zostać uznane za równoznaczne z przyznaniem się do błędu. Pragnienie zaprezentowania się w pożądaný sposób może być silniejsze niż chęć ukończenia konkretnego zadania z najlepszym możliwym skutkiem; zadanie jest jednym z wielu wyzwań, które nas czekają, zaś reputację mamy tylko jedną. Wybór zabezpieczenia jej jest więc logiczny.

Zachowania autoprezentacyjne to takie, za pomocą których osoby starają się wpływać na sposób, w jaki są odbierane przez innych (Leary, 2019). Poszukując badań na ich temat, można zauważyć, że wiele z takich osób jest skoncentrowanych na budowaniu swojego wizerunku w mediach społecznościowych (Rui i Stefanone, 2013; Uski i Lampinen, 2014) lub też przygotowywaniu się do pokazania się z najlepszej strony w czasie rozmowy o pracę (Paulus, Westlake i in., 2013), a zatem ze świadomym działaniem. W potocznym rozumieniu mogą kojarzyć się z „popisywaniem się”, graniem roli, a zatem nieszczerością. Jest to jednak tylko pewien fragment większego obrazu. Zachowania autoprezentacyjne pojawiają się w bardzo wielu innych sytuacjach, także wtedy, kiedy osoby wykazujące je nie są tego świadome. Stanowią one bardzo istotny komponent interakcji społecznych (Schlenker i Pontari, 2000) i jako taki nie mogą być z nich wyrugowane. Dostarczają one informacji, które mogą okazać się użyteczne lub wręcz niezbędne w nawiązywaniu, rozwijaniu oraz utrzymywaniu kontaktów międzyludzkich.

Wskazówki udzielane w ramach zachowań autoprezentacyjnych nie muszą być prawdziwe; mają służyć temu, aby uzyskać oczekiwany efekt – na przykład osoby sympatycznej i godnej zaufania w przypadku szukania przyjaciół, atrakcyjnej w przypadku prób zainteresowania potencjalnego partnera lub partnerki lub profesjonalnej i kompetentnej, jak w przypadku rozmowy o pracę. Na każdym kroku można natknąć się na wszelkiego rodzaju poradniki lub kursy, nieraz bardzo kosztowne, mające na celu nauczenie czytelników lub uczestników wywierania dobrego wrażenia na innych. Stosowanie się do niektórych z tych porad może być uciążliwe i wymagać zapamiętania bardzo wielu reguł; bywa też, że nie są one naukowo uzasadnione. Pomimo tych zastrzeżeń nie znika na nie popyt.

Warto zwrócić uwagę, że pomimo iż zachowania autoprezentacyjne pojawiają się niezależnie od tego, kim jest obserwator lub partner interakcji, mogą się one zmieniać w zależności od tego, jaka relacja nas z nim łączy – badania sugerują, że w przypadku kontaktów z przyjaciółmi, zazwyczaj wykazujemy się większą skromnością (Tice, Butler, Muraven i Stillwell, 1995). Zmienia się również poziom koncentracji na nich – dbałość o sposób zaprezentowania się drugiej osobie występuje w mniejszym stopniu, jeżeli jest ona nam znajoma (Leary, Nezlek, Downs, Radford-Davenport, Martin i McMullen, 1994). Wydaje się, że jest to jedna z sytuacji, w których wyniki badań są spójne z tym, co podpowiada nam intuicja – większość z nas zapewne doświadczyła sytuacji, w której mogła się odprężyć w towarzystwie znanych od dawna osób. Co więcej, przyjaciele wiedzą już o nas wystarczająco wiele, by gafa lub przyznanie się do porażki nie zmieniło ich sposobu patrzenia na nas.

Pragnienie zaprezentowania się z jak najbardziej pożądanego strony oraz uniknięcia zaprezentowania się ze strony niepożądanego, niekoniecznie pod względem moralnym, lecz także towarzyskim, wydaje się być stałą i uniwersalną motywacją wielu różnych zachowań (Leary i Kowalski, 1990) pojawiających się w wielu różnych dziedzinach życia, zarówno przy krótkotrwałych kontaktach, jak i w bliskich relacjach. Może również przybierać wiele różnych postaci. Uleganie efektowi utopionych kosztów nie byłoby jedynym nierozsądnym lub ryzykownym posunięciem, na które ludzie są gotowi, aby zabezpieczyć swoją reputację lub zyskać aprobatę otoczenia.

Kanodia, Bushman i Dickhaut (1989) sugerują, że osoba pozostająca przy nieoptymalnym wyborze, może w ten sposób zabezpieczać swoją reputację. Potencjalni obserwatorzy nie mogą mieć pewności, na podstawie jakich przesłanek podjęła ona swoją decyzję, a zazwyczaj też – czy na pewno jest to decyzja błędna. Nie korygując swojego postępowania, osoba może podtrzymać wrażenie, że „wie, co robi” – czyli, że opiera się na ważnych, wartych wzięcia pod uwagę argumentach, nawet, jeżeli nie wiedzą tego inni. W takim wypadku jej zachowanie prawdopodobnie

zmieniłoby się, gdyby jej decyzja miała nigdy nie wyjść na jaw, albo gdyby warunki dokonywania wyboru zapewniały pełną anonimowość.

Wspomniane wcześniej badanie Olivoli (2018) również przemawia za hipotezą mówiącą, że do topienia kosztów motywują nas inni ludzie. Jeżeli pojawia się ono także, gdy jesteśmy beneficjentami (lub, w zależności od perspektywy i rezultatu, „ofiarami”) działania innych, istnieje możliwość, że istnieją czynniki interpersonalne, które nas ku niemu popychają. Łatwo przypomnieć sobie sytuacje, w których oczekiwane jest akceptowanie i angażowanie się w pozbawione sensu (czy to dla danej osoby, czy dla innych) działanie, mające na celu sprawienie komuś przyjemności, zaś wycofanie się z niego – nawet, jeżeli obiektywnie bardziej uzasadnione – jest uważane za niegrzeczne. Badania Guni (2009), odwołujące się do sugestii, że dobrym remedium na efekt utopionych kosztów jest rozdzielanie podjęcia decyzji na różne osoby, sugerują, że jest to możliwe, jeżeli dane osoby nie są ze sobą w żaden sposób związane, a także, jeżeli osoba decydująca o przerwaniu (bądź nie) działania wierzy, że osoba, która je rozpoczęła, nie miała całkowicie wolnego wyboru. Fakt, że na trwanie przy cudzej decyzji wpływa świadomość, na ile była ona dobrowolna, świadczy, że nie bez podstawy mówi się o „honorowaniu” kosztów utopionych przez inną osobę.

Wcześniej w tym rozdziale pisałam, że osoba postawiona w sytuacji, w której może wycofać lub kontynuować zaangażowanie, musi wybrać pomiędzy dwoma wykluczającymi się korzyściami. Możliwość zaprezentowania się jako osoba konsekwentna jest mniej ryzykowna i łatwiejsza – wystarczy nie przerywać podjętego już działania. Decydując się na zrezygnowanie z niego, stajemy przed zupełnie nowymi wyborami – co zrobić teraz? W jaki sposób poprawić sytuację? A co, jeżeli ją pogorszę? Samo przyznanie, że dotychczasowe postępowanie jest nieefektywne, nie stanowi gwarancji sukcesu, a może wręcz wiązać się z koniecznością powrotu do punktu wyjścia – ale już po zmarnowaniu początkowych zasobów, jakimi są czas i wysiłek. Przy tym wycofanie się pozbawi potencjalnych obserwatorów wszelkich wątpliwości, że nasza pierwsza decyzja była błędna. A zatem jest to decyzja przynosząca szkody – wizerunkowe i w dziedzinie samooceny – zaś korzyści płynące z niej nie są pewne i wymagają wykonania pewnej pracy.

Podsumowując, należy powiedzieć, że działania autoprezentacyjne stanowią nieodłączną część interakcji pomiędzy ludźmi (Schlenker i Pontari, 2000); bywają zarówno świadome, jak i nieświadome, a przede wszystkim bardzo różnorodne. Nie jest więc nadużyciem przypuszczenie, że niektóre pozornie irracjonalne zachowania – jak, na przykład, uleganie efektowi utopionych kosztów mogą być właśnie formą autoprezentacji, udowodnienia, że posiada się pewne pożądane cechy. Wiadomo, że osoby, które pozostają wierne nieprzynoszącym pozytywnego efektu strategiom, uznawane są za bardziej przewidywalne, a bycie przewidywalnym – jak ujawniają Everett i współpracownicy (2018) – sprawia, że wykazujący się tą cechą ludzie są uznawani za

bardziej moralnych. Zgodnie z zaproponowanym przez autorów wyjaśnieniem wynika to z faktu, że zasady moralne są w istocie zasadami ułatwiającymi współzycie społeczne. Podążając za tym tokiem rozumowania, łatwo dojść do wniosku, że ulegając efektowi utopionych kosztów, odnosi się pewne korzyści wizerunkowe; niewykluczone więc, że to właśnie jest celem występowania tego mechanizmu. Wiele zatem wskazuje na to, że uleganie efektowi utopionych kosztów przynosi korzyści autoprezentacyjne (czy też, mówiąc szerzej, wizerunkowe), co sugeruje możliwość, że właśnie dążenie do uzyskania tych korzyści jest przyczyną występowania takich pozornie irracjonalnych zachowań.

Takie ujęcie utworzyłoby pole do nowych badań i pozwoliłoby rozważyć efekt utopionych kosztów nie jako błąd, który należy wyeliminować, lecz jako mechanizm adaptacyjny, przynoszący pewne korzyści. To od kontekstu zależy, czy te korzyści przeważają nad negatywnymi rezultatami.

Bibliografia

- Arkes, H.R., Blumer, C. (1985). The Psychology of Sunk Cost. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 35 (1), 124–140.
- Brockner, J. (1992). The Escalation of Commitment to a Failing Course of Action. Toward Theoretical Progress. *The Academy of Management Review*, 17 (1), 39.
- Curry, O.S. (2016). Morality as Cooperation. A Problem-Centred Approach. *Evolutionary Psychology*, 27–51.
- Domeier, M., Sachse, P., Schäfer, B. (2018). Motivational Reasons for Biased Decisions. The Sunk-Cost Effect's Instrumental Rationality. *Frontiers in Psychology*, 9.
- Ellsberg, D. (1961). Risk, Ambiguity, and the Savage Axioms. *The Quarterly Journal of Economics*, 75 (4), 643-669.
- Everett, J.A.C., Faber, N.S., Savulescu, J., Crockett, M. (2018). The costs of being consequentialist. Social inference from instrumental harm and impartial beneficence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 79, 200–216.
- Festinger, L., Carlsmith, J.M. (1959). Cognitive Consequences of Forced Compliance. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 58 (2), 203–210.
- Gunia, B.C., Sivanthan, N., Galinsky, A.D. (2009). Vicarious Entrapment. Your Sunk Costs, My Escalation of Commitment. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45 (2009), 1238–1244.
- Leary, M.R., Kowalski, R.M. (1990). Impression Management. A Literature Review and Two-component model. *Psychological Bulletin*, 107 (1), 34–47.
- Leary, M.R., Nezlek, J.B., Downs, D., Radford-Davenport, J., Martin, J., McMullen, A. (1994). Self-presentation in Everyday Interactions. Effects of Target Familiarity and Gender Composition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (4), 664–673.
- Mischel, W., Shoda, Y., Mendoza-Denton, R. (2002). Situation-Behavior Profiles as a Locus of Consistency in Personality. *Current Directions in Psychological Science*, 11 (2), 50–54.
- Olivola, C.Y. (2018). The Interpersonal Sunk-Cost Effect. *Psychological Science*, 29 (7), 1072–1083.
- Paulhus, D.L., Westlake, B.G., Calves, S.S., Harms, P.D. (2013). Self-presentation Style in Job Interviews. The Role of Personality and Culture. *Journal of Applied Social Psychology*, 43, 2042–2059.

- van Putten, M., Zeelenberg, M., van Dijk, E. (2010). Who Throws Good Money After Bad? Action vs. State Orientation Moderates the Sunk Cost Fallacy. *Judgement and Decision Making*, 5 (1), 33–36.
- Rui, J., Stefanone, M.A. (2013). Strategic Self-presentation Online. A Cross-cultural Study. *Computers in Human Behavior*, 29 (1), 110–118.
- Schlenker, B.R., Pontari, B.A. (2000). The strategic control of information. Impression management and self-presentation in daily life. In: Tesser, A., Felson, R.B., Suls, J. M. (red.) *Psychological Perspectives on Self and Identity*, 199–232.
- Staub, E., Tursky, B., Schwartz, G.E. (1971). Self-control and predictability. Their effects on reactions to aversive stimulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18 (2), 157–162.
- Staw, B.M. (1981). The Escalation of Commitment To a Course of Action. *The Academy of Management Review*, 6 (4), 577–587.
- Tedeschi, J.T., Schlenker, B.R., Bonoma, T.V. (1971). Cognitive Dissonance. Private Ratiocination or Public Spectacle? *American Psychologist*, 26 (8), 685–695.
- Tice, D.M., Butler, J.L., Muraven, M.B., Stillwell, A.M. (1995). When modesty prevails. Differential Favorability of Self-presentation to Friends and Strangers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (6), 1120–1138.
- Turpin, M.H., Walker, A.C., Fugelsang, J.A., Sorokowski, P., Grossmann, I., Bialek, M. (2020). The Search for Predictable Moral Partners. Predictability and Preferences in Moral Character. Pobrane z: <https://psyarxiv.com/hwdg6>.
- Uski, S., Lampinen, A. (2014). Social Norms and Self-presentation on Social Network Sites. Profile Work in Action. *New Media & Society*, 18 (3), 447–464.

Questions and theories concerning sunk cost effect

Summary

This chapter concerns possible explanations of sunk cost effect. I have summarized existing theories, such as Staw's (1981) theory about preserving one's positive self-esteem or Domeier, Sachse and Schäffer's (2018) about attempting to prove one's competence. I suggested that continuation of engagement in a non-profit making and/or detrimental actions is motivated by the need to signal our consistency and predictability, which are highly desirable traits.

Keywords

sunk cost effect, impression management, consistency, predictability

Justyna Śniecińska

Uniwersytet Wrocławski

Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych

Instytut Psychologii

ORCID: 0000-0001-7821-2108

Jak i dlaczego należy rozróżnić poszczególne aspekty wsparcia społecznego

Streszczenie

Niespójności pojawiające się w badaniach nad wsparciem społecznym w dużej mierze wynikają z różnic występujących pomiędzy poszczególnymi aspektami wsparcia społecznego. W rozdziale zostały przedstawione argumenty przemawiające za koniecznością rozróżniania poszczególnych aspektów wsparcia społecznego oraz propozycje konkretnych pojęć (spozstrzegane otrzymane wsparcie, spozstrzegana globalna dostępność wsparcia, spozstrzegana dostępność wsparcia w konkretnej relacji), którymi można je określać, aby uniknąć problemów przy opisie badań i interpretacji ich wyników.

Słowa kluczowe

spozstrzegane wsparcie społeczne, otrzymywane wsparcie społeczne

Wstęp

Wsparcie społeczne jest szerokim pojęciem budzącym zainteresowanie wielu badaczy, między innymi ze względu na jego związki ze zdrowiem fizycznym (por. Reblin i Uchino, 2008; Sęk i Cieślak, 2012; Uchino, 2009), psychicznym (Grey i in., 2020; Vaingankar i in., 2020), radzeniem sobie ze stresem (Cohen i in., 2000; Cohen i Wills, 1985; Payne i Jones, 1987; Wethington i Kessler, 1986), jakością życia i dobrostanem psychicznym (Bin i in., 2014; Wilson i in., 2020) czy jakością relacji z innymi ludźmi (Don i Hammond, 2017; Gleason i in., 2003). W dotyczących go wynikach badań pojawiają się jednak liczne niespójności. Duża część z nich może zostać wyjaśniona poprzez odwołanie do konkretnego aspektu wsparcia. Może pojawić się w związku z tym pytanie, czy badacze trafnie i precyzyjnie określają, do jakiego aspektu wsparcia się odwołują. Jak pokazała

analiza przeprowadzona przez Hupcey (1998), w ubiegłym wieku pojawiały się w tym zakresie liczne nieścisłości. Na 200 artykułów opublikowanych w latach 1978–1996 dotyczących wsparcia tylko niecałe 30% zawierało odniesienia do teorii, dzięki czemu możliwe było określenie, jaki aspekt wsparcia chcieli uwzględnić autorzy badania. Wśród nich tylko w połowie dobór wskaźników był zgodny z podanymi definicjami. Rzadziej nieścisłości pojawiały się przy określaniu rodzaju pomocy (Cutrona i Russel, 1990; House, 1981; Weiss, 1974), który został uwzględniony w badaniu (na przykład emocjonalna, instrumentalna czy informacyjna). Dużo więcej problemów przysparzało uszczegółowienie, którego konkretnego aspektu wsparcia dotyczą badania. Mówiąc o wsparciu społecznym, można bowiem mieć na myśli obiektywnie dostarczoną pomoc, sposób spostrzegania uzyskanego wsparcia przez jednostkę albo oceny osoby, na ile w przyszłości mogłaby liczyć na pomoc, gdyby znalazła się w potrzebie. W związku z tym pojawia się pytanie, czy problemy pojawiające się w badaniach nad wsparciem społecznym ponad 20 lat temu są nadal aktualne. W dalszej części rozdziału pokażę, dlaczego tak ważne jest, aby właściwie określać badany aspekt wsparcia. Wykażę także, że problem jest wciąż aktualny i zaproponuję sposoby jego rozwiązania.

Niezgodności pojawiające się w badaniach nad wsparciem społecznym

W badaniach nad związkami wsparcia społecznego z wieloma obszarami funkcjonowania człowieka pojawiają się znaczące niezgodności w wynikach. Jednym z czynników, który pomaga je zrozumieć i wyjaśnić, jest wykorzystany w badaniu aspekt wsparcia. Na przykład wyniki badań nad związkami wsparcia społecznego ze zdrowiem świadczą o tym, że może mieć ono zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki. Okazuje się, że decydujące jest to, jaki aspekt wsparcia został uwzględniony w badaniu (por. Uchino, 2009). Wysoka spostrzegana dostępność wsparcia w przyszłości wiąże się między innymi z niższymi wskaźnikami śmiertelności, szczególnie w kontekście chorób serca, nawet jeśli kontroluje się wcześniejszy stan zdrowia osób i podstawowe zmienne demograficzne (Brummett i in., 2001). Odwrotne związki ze wskaźnikami śmiertelności w kontekście chorób serca mają natomiast spostrzeżenia dotyczące otrzymywanej z zewnątrz pomocy. Deklarowanie uzyskania większej ilości wsparcia może wiązać się z większym ryzykiem zgonu, nawet gdy kontrolowany jest wcześniejszy stan zdrowia badanych (Kaplan i in., 1994; Oxman i in., 1995). Podobne wnioski płyną z metaanalizy dotyczącej związków między wsparciem społecznym a długością życia (Vila, 2021). Dużą rozbieżność pomiędzy rezultatami uzyskiwanymi w poszczególnych badaniach włączanych do analizy można wyjaśnić między innymi wykorzystaniem w nich aspektem wsparcia społecznego (Vila, 2021).

Podobna rozpiętość wyników, od negatywnych związków po silnie pozytywne, pojawiła się w metaanalizie dotyczącej relacji wsparcia społecznego z różnymi miarami dobrostanu psychicznego przeprowadzonej przez Chu, Hafnera i Sauciera (2010). Także w tym wypadku istotnym moderatorem umożliwiającym wyjaśnienie różnorodności uzyskiwanych rezultatów okazał się uwzględniony w poszczególnych badaniach aspekt wsparcia.

W związku z tym pojawia się pytanie, czym różnią się poszczególne aspekty wsparcia, że istnieją tak duże różnice w tym, jakie mają relacje z dobrostanem psychicznym i zdrowiem.

Spostrzeżenia dotyczące otrzymanej pomocy a spostrzeżenia dotyczące potencjalnej dostępności wsparcia

Choć wsparcie społeczne jest przedmiotem rozważań badaczy od wielu lat, dopiero w latach 80. ubiegłego wieku zaczęli oni rozróżniać wsparcie dostarczane, czyli otrzymaną przez jednostkę pomoc, oraz spostrzegane, czyli sposób odbierania uzyskanej pomocy przez jej biorcę. Choć w potocznym rozumieniu te dwie perspektywy mogą być uznawane za tożsame, to badania pokazują, że spostrzeżenia dotyczące uzyskanego wsparcia nie stanowią idealnego odzwierciedlenia pomocy rzeczywiście otrzymanej z otoczenia (Cutrona i Suhr, 1994; Cutrona i in., 1990; Vinokur i in., 1987). Może na nie bowiem wpływać także osobowość biorcy pomocy (Cutrona i in., 1997). Ponadto w niektórych sytuacjach osoba może w ogóle nie dostrzegać udzielonego sobie wsparcia i, co istotne, w pewnych okolicznościach taka pomoc może być dla niej najkorzystniejsza (por. Zee i Bolger, 2019).

Podział na bezpośrednio dostarczoną pomoc oraz to, w jaki sposób jest ona spostrzegana przez osobę, także nie jest wystarczający. Okazuje się bowiem, że pod pojęciem spostrzeganego wsparcia społecznego część badaczy ujmuje percepcję jednostki dotyczącą ilości uzyskanej przez nią pomocy. Inni natomiast określają w ten sposób oczekiwania osoby dotyczące ilości wsparcia, które może ona uzyskać ze swojego otoczenia w przyszłości. Jeszcze inni traktują te dwa rodzaje spostrzeżeń łącznie. To ostatnie podejście wydaje się być szczególnie nieprawomocne.

Na konieczność wyraźnego odróżnienia sposobu spostrzegania otrzymanej pomocy od spostrzeżeń dotyczących potencjalnej dostępności wsparcia, wynikającą z ich różnej perspektywy czasowej, zwrócili uwagę między innymi Schwarzer i Leppin (1991). Percepcja uzyskanego wsparcia to retrospektywna deklaracja jednostki odnośnie do otrzymanej przez nią pomocy. Spostrzegana dostępność wsparcia odzwierciedla natomiast przewidywania jednostki dotyczące szans na pojawienie się pomocy w przyszłości.

Nie tylko odmienna perspektywa czasowa przemawia za koniecznością rozróżnienia spostrzeżeń dotyczących dostępności wsparcia od tych dotyczących ilości otrzymanej pomocy. Jak pokazują badania, związki pomiędzy tymi dwoma sposobami ujmowania wsparcia są słabe (por. Barrera, 1986; Dunkel-Schetter i Bennett, 1990; Wethington i Kessler, 1986). Zgodnie z wynikami metaanalizy Habera, Cohena, Lucasa i Baltesa (2007) średnia korelacja pomiędzy spostrzeżeniami dotyczącymi ilości uzyskanej pomocy a odnoszącymi się do przyszłej dostępności wsparcia wynosi $r = 0,35$. Siła związku pomiędzy tymi zmiennymi jest jednak moderowana przez rodzaj narzędzia wykorzystanego do pomiaru spostrzeganej dostępności wsparcia. Korelacje są wyższe w przypadku kwestionariuszy skonstruowanych podobnie do tych badających deklaracje jednostki odnośnie do uzyskanej z otoczenia pomocy, czyli rozróżniających rodzaje potencjalnie dostępnej pomocy. Słabsze związki pojawiają się, gdy miary dotyczą ogólnych oczekiwań odnośnie do dostępności wsparcia.

Globalne a specyficzne dla relacji spostrzeżenia dotyczące dostępności wsparcia

Okazuje się, że samo rozróżnienie spostrzeżeń dotyczących ilości otrzymanej pomocy i tych odnoszących się do dostępności wsparcia w przyszłości także może być niewystarczające. Można bowiem dostrzec różnice pomiędzy badaczami w sposobie ujmowania przekonań jednostki o tym, czy będzie dla niej dostępna pomoc lub różnego rodzaju korzyści, gdy znajdzie się ona w potrzebie. Znajduje to odzwierciedlenie także w kwestionariuszach tworzonych do pomiaru tej zmiennej. Część badaczy uznaje za kluczowe – również w przypadku spostrzeżeń dotyczących możliwej do uzyskania w przyszłości pomocy – oddzielenie typów funkcjonalnych tej pomocy (czyli wsparcia instrumentalnego, emocjonalnego, oceniającego czy praktycznego), a także wyróżnienie jej poszczególnych źródeł, takich jak rodzina, przyjaciele czy współpracownicy (Cohen i in., 1985; Cutrona i Russell, 1987; Procidano i Heller, 1983). Inni twierdzą natomiast, że właściwsze jest ujmowanie tej zmiennej globalnie, bez odróżniania określonych funkcjonalności i osób, które jednostka uznaje, że mogą jej dostarczyć wsparcia. Kluczowe bowiem są generalne odczucia podmiotu, czy w razie potrzeby będzie ona w stanie uzyskać pomoc niezależnie od jej rodzaju i źródła (Sarason i in., 1983).

Na konieczność oddzielenia zgeneralizowanych spostrzeżeń dotyczących dostępności wsparcia od tych, które są związane z konkretną relacją interpersonalną, zwrócili uwagę Pierce, Sarason i Sarason (1991). Wskazują oni, że globalna spostrzegana dostępność wsparcia nie będzie

tym samym, co, na przykład, spostrzeżenia odnoszące się do pomocy dostępnej od konkretnej osoby. Pierwsze w większym stopniu odzwierciedlać może charakterystyki osobowości i ma swoje źródła w relacjach z rodzicami w dzieciństwie, natomiast drugie związane jest bardziej z historią pomocnych interakcji w danej relacji. Pierce, Sarason i Sarason (1991) przyjmują zatem, że globalna spostrzegana dostępność wsparcia społecznego odzwierciedla oczekiwania dotyczące generalnej pomocności innych ludzi, natomiast w konkretnej relacji – oczekiwania odnoszące się do tej właśnie osoby.

Badania potwierdziły sensowność wyodrębnienia tych dwóch niezależnych aspektów spostrzeganego wsparcia. Okazało się bowiem, że choć mają one ze sobą pewne związki, to korelacja między nimi jest dość słaba (Bolger i Eckenrode, 1991; Brock i in., 1996; Cutrona, 1989; Pierce i in., 1991), a spostrzeżenia dotyczące dostępności pomocy z różnych relacji okazały się wyjaśniać od 30% do 40% wariacji globalnych odczuć odnoszących się do dostępności wsparcia (Davis i in., 1998; Dennis i Letourneah, 2007). Jednocześnie okazało się, że każda z tych miar ma unikalny wkład w przewidywanie poczucia osamotnienia (Brock i in., 1996; Davis i in., 1998; Pierce i in., 1991). Rezultaty badania przeprowadzonego przez Davisa i współpracowników (Davis in., 1998) pokazały ponadto, że oba typy oczekiwań dotyczących możliwości uzyskania w przyszłości pomocy mają unikalny wkład w miary dobrostanu oparte na skalach samooceny, depresji oraz osamotnienia, choć istnieje też pewien zakres zmienności tych wyników, jaki jest wyjaśniany przez część wspólną globalnych i związanych z konkretnymi relacjami spostrzeżeń dotyczących dostępności wsparcia. Jednocześnie wyniki uzyskane przez Pierce'a i współpracowników (Pierce i in., 1992) pokazały, że jeśli badany posiada konkretne przekonania na temat dawcy pomocy, dotyczące możliwości uzyskania od niego pomocy w przyszłości, to są one lepszym predyktorem dokonywanych przez tego badanego ocen stopnia, w jakim zachowanie tego dawcy jest wspierające, niż globalne przekonania na temat dostępności wsparcia. W interakcjach z osobami, odnośnie do których osoba nie posiada utrwalonych oczekiwań dotyczących dostępności pomocy, to przekonania pozwalają skutecznie przewidywać stopień, w jakim jednostka uzna zachowanie danej osoby za wspierające (Lakey i Cassady, 1990). Pomimo tak wielu argumentów przemawiających za koniecznością odróżniania globalnych oczekiwań dotyczących możliwości uzyskania pomocy od tych odnoszących się do konkretnej relacji badacze często stosują zamiennie kwestionariusze służące do ich pomiaru.

Czy problemy pojawiające się w badaniach nad wsparciem społecznym w przeszłości są nadal aktualne?

Biorąc pod uwagę różnice pomiędzy poszczególnymi aspektami wsparcia oraz ich często odmienne oddziaływanie na jednostkę, istotne wydaje się sprawdzenie, czy problem braku precyzyjnego odwołania się do określonego aspektu wsparcia jest obecny także w badaniach nad wsparciem społecznym prowadzonym w XXI wieku.

Źródłem odpowiedzi na to pytanie mogą być metaanalizy związków wsparcia społecznego i różnych obszarów funkcjonowania jednostki. Ze względu na to, że uwzględniają one wiele artykułów jednocześnie, można dostrzec – jeśli tylko autorzy udostępniają takie informacje – jaka część badań nie zawiera precyzyjnego odniesienia do konkretnego aspektu wsparcia lub/i zwiera nieadekwatnie dobraną jego miarę.

W swojej metaanalizie dotyczącej związków pomiędzy spostrzeganym wsparciem społecznym a depresją u dzieci i adolescentów Rueger, Malecki, Pyun i Aycoc (2016) zauważyli, że w przypadku około 9% badań (z 350) nie został adekwatnie wskazany aspekt wsparcia. Warto zaznaczyć, że 90% z tych badań zostało opublikowanych po 2000 roku, a duża ich część – nawet po 2010 roku. Do podobnych wniosków doszli w trakcie selekcji artykułów do swojej metaanalizy Kent de Grey, Uchino, Trettevik, Cronan i Hogan (2018). Około 8% badań (pośród 61), które w niej uwzględnili, nie posiadało sprecyzowanej informacji na temat badanego w nich aspektu wsparcia.

Problem braku rozróżnienia poszczególnych aspektów wsparcia nie dotyczy jednak tylko pojedynczych badań. Okazuje się, że niekiedy także we współczesnych metaanalizach, pomimo dużego zróżnicowania wielkości efektów uzyskiwanych we włączonych do nich badaniach, nie zostają uwzględnione poszczególne aspekty wsparcia. Harandi i współpracownicy (2017) w swojej metaanalizie dotyczącej związków pomiędzy wsparciem społecznym a zdrowiem psychicznym, pomimo licznych wcześniejszych wyników badań świadczących o konieczności włączenia do analizy moderatora w postaci różnych aspektów wsparcia, nie zdecydowali się tego zrobić. Decyzja ta może wydawać się zastanawiająca, biorąc pod uwagę dużą rozbieżność w wielkościach efektów uzyskiwanych w poszczególnych badaniach włączonych do tej analizy – przyjmowały one wartości od bliskich zera do przekraczających 0,7 – oraz fakt, że w swojej analizie badacze uwzględniali informacje odnośnie do skali zastosowanej do pomiaru wsparcia społecznego.

Podobny problem pojawił się w metaanalizie przeprowadzonej przez Boram, Sooin, Joungwha i Sang (2017) dotyczącej związków pomiędzy wsparciem społecznym a poczuciem wypalenia wśród studentów. Do analizy zostały włączone badania, w których wykorzystano zarówno skale mierzące spostrzeganą dostępność wsparcia, jak i jakość relacji z bliskimi osobami

czy spostrzeżenia dotyczące dostarczanej przez nich pomocy. Oznacza to, że pominięto aspekt wsparcia jako możliwy moderator badanej relacji.

Wszystkie te wyniki łącznie pokazują, że choć nastąpiła wyraźna poprawa w zakresie stopnia, w jakim badacze wskazują wykorzystywany przez siebie w badaniach aspekt wsparcia, to nadal pojawiają się w tym zakresie problemy. Istotne w związku z tym może być znalezienie sposobów, które mogłyby ich w tym zakresie wspomóc.

Jak rozwiązać problemy związane z adekwatnym wskazywaniem wykorzystanego w badaniach aspektu wsparcia?

Przywołane w pierwszej części artykułu wyniki badań ukazują istotne różnice pomiędzy poszczególnymi aspektami wsparcia społecznego. Ukazują one wagę trafnego określenia, jaki aspekt wsparcia zostanie wykorzystany w badaniach. Wydaje się, że badaczom mogą pomóc w tym zakresie dwie rzeczy. Po pierwsze, pomocne w adekwatnym odwoływaniu się do konkretnego aspektu wsparcia byłoby korzystanie z już istniejących uznanych i zweryfikowanych skal do jego pomiaru. Po drugie, aby uniknąć wątpliwości, jaki aspekt wsparcia badacz ma na myśli, właściwe byłoby sformułowanie odrębnych określeń dla każdego z nich. Schwarzer i Leppin (1991) zaproponowali na przykład, by spostrzeżenia dotyczące ilości uzyskanej pomocy nazywać wsparciem behawioralnym, natomiast spostrzeżenia odnoszące się do możliwości uzyskania pomocy w przyszłości wsparciem poznawczym. Najprawdopodobniej jednak określenia te, ze względu na ich mało intuicyjny charakter, nie przyjęły się w literaturze. Poniżej zostaną przedstawione bardziej intuicyjne i opisowe propozycje pojęć służących odróżnieniu poszczególnych aspektów wsparcia.

Ilość pomocy, którą jednostka uważa, że uzyskała ze swojego otoczenia społecznego, warto byłoby konsekwentnie nazywać spostrzeganym otrzymywanym wsparciem. Pozwoliloby to odróżnić tę zmienną od bezpośrednio dostarczanej pomocy. Przekonania jednostki dotyczące tego, na ile będzie dla niej dostępna pomoc lub różnego rodzaju korzyści, gdy znajdzie się w potrzebie, mogłyby być nazywane spostrzeganą dostępnością wsparcia społecznego. Ponadto za każdym razem badacze powinni określać, czy badają spostrzeżenia ogólne, czy dotyczące konkretnej relacji. Dzięki temu łatwiejsze byłoby zarówno przewidywanie możliwych skutków każdego z aspektów pomocy, jak i interpretowanie uzyskiwanych w odniesieniu do nich wyników.

Bibliografia

- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology, 14*, 413–445.
- Bin, L., Hongyu, M., Yongyu, G., Fuming, X., Zongkui, Z. (2014). Positive psychological capital. A new approach to social support and subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 42* (1), 135–144
- Bolger, N., Eckenrode, J. (1991). Social relationships, personality, and anxiety during a major stressful event. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 440–449.
- Brock, D.M., Pierce, G.R., Sarason, I.G., Sarason, B.R. (1996). Simultaneous assessment of perceived global and relationship-specific support. *Journal of Social and Personal Relationships, 13*, 143–152.
- Brummett, B.H., Barefoot, J.C., Siegler, I.C., Clapp-Channing, N.E., Lytle, B.L., Bosworth, H. B., Williams, R.B., Jr, Mark, D.B. (2001). Characteristics of socially isolated patients with coronary artery disease who are at elevated risk for mortality. *Psychosomatic medicine, 63* (2), 267–272.
- Chu, P., Saucier, D., Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*, 624–645.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist, 59*, 676–684.
- Cohen, S., Marmelstein, R., Kamarck, T., Hoberman, H.N. (1985). Measuring the functional components of social support. W: I. G. Sarason, B.R. Sarason (red.), *Social support. Theory, research and applications* (ss. 73–94). Dordrecht, Netherlands: Martinus Nijhoff.
- Cohen, S., Underwood, S., Gotlieb, B. (red.) (2000). *Social support measures and intervention. A guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press.
- Cohen, S., Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*, 310–357.
- Cutrona, C.E. (1986). Behavioral manifestations of social support. A microanalytic investigation. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 201–208.
- Cutrona, C.E. (1989). Ratings of social support by adolescents and adult informants. Degree of correspondence and prediction of depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 723–730.
- Cutrona, C.E., Hessling, R., Suhr, J. (1997). The influence of husband and wife personality on marital social support interactions. *Personal Relationships, 4*, 379–393.
- Cutrona, C.E., Russell, D.W. (1990). Type of social support and specific stress. Toward a theory of optimal matching. W: B.R. Sarason, I.G. Sarason, G.R. Pierce (red.), *Social support. An interactional view* (ss. 319–366). New York: Wiley.
- Cutrona, C.E., Suhr, J.A. (1994). Social support, communication in the context of marriage. An analysis of couples supportive interactions. W: B.R. Burlison, T.L. Albrecht, I.G. Sarason (red.), *Communication of social support. Messages, interactions, relationships and community* (ss. 113–135). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Cutrona, C.E., Suhr, J.A., MacFarlane, R. (1990). Interpersonal transactions and the psychological sense of support. W: S. Duck, R.C. Silver (red.), *Personal relationships and social support* (ss. 30–45). London: Sage.
- Davis, M.H., Morris, M.M., Kraus, L.A. (1998). Relationship-specific and global perceptions of social support. Associations with well-being and attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 468–481.
- Dennis, C.L., Letourneau, N. (2007). Global and relationship-specific perceptions of support and the development of postpartum depressive symptomatology. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 42* (5), 389–395.

- Don, B., Hammond, M. (2017). Social support in intimate relationships. The role of relationship autonomy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43 (8), 1112–1124.
- Dunkel-Schetter, C., Bennett, T.L. (1990). Differentiating the cognitive and behavioral aspects of social support. W: B.R. Sarason, I.G. Sarason, G.R. Pierce (red.), *Social support. An interactional view* (ss. 267–296). New York: Wiley.
- Gleason, M.E.J., Iida, M., Bolger, N. i Shrout, P. E. (2003). Daily supportive equity in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1036–1045.
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P., Abi-Habib, R. (2020). The role of perceived social support on depression and sleep during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry research*, 293, 113452.
- Haber, M.G., Cohen, J.L., Lucas, T., Baltes, B.B. (2007). The relationship between self-reported received and perceived social support. A meta-analytic review. *American journal of community psychology*, 39 (1–2), 133–144.
- Harandi, T.F., Taghinasab, M.M., Nayeri, T.D. (2017). The correlation of social support with mental health. A meta-analysis. *Electron Physician*, 9, 5212–5222.
- House, J.S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Hupcey, J.E. (1998). Social support: assessing conceptual coherence. *Qualitative Health Research*, 8, 304–318.
- Kaplan, G.A., Wilson, T.W., Cohen, R.D., Kauhanen, J., Wu, M., Salonen, J.T. (1994). Social functioning and overall mortality: Prospective evidence from the Kuopio ischemic heart disease risk factor study. *Epidemiology*, 5, 495–500.
- Kent de Grey, R.G., Uchino, B.N., Trettevik, R., Cronan, S., Hogan, J.N. (2018). Social support and sleep. A meta-analysis. *Health Psychology*, 37 (8), 787–798.
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34 (1), 127–134.
- Lakey, B., Cassady, P.F. (1990). Cognitive processes in perceived social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1–7.
- Lakey, B., Heller, K. (1988). Perceived support, support from a friend, and social problem solving. *American Journal of Community Psychology*, 16, 811–824.
- Oxman, T.E., Freeman, D.H., Manheimer, E.D. (1995). Lack of social participation or religious strength and comfort as risk factors for death after cardiac surgery in the elderly. *Psychosomatic Medicine*, 57, 5–15.
- Payne, R.L., Jones, G. (1987). Measurement and methodological issues in social support. W: V. Kasl, C.L. Cooper (red.), *Stress and health. Issues in research methodology* (ss. 167–205). Chichester: John Willey and Sons.
- Pierce, G.R., Sarason, B.R., Sarason, I.G. (1992). General and specific support expectations and stress as predictors of perceived supportiveness. An experimental study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 297–307.
- Pierce, G.R., Sarason, I.G., Sarason, B.R. (1991). General and relationship-based perceptions of social support. Are two constructs better than one? *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 273–287.
- Procidano, M.E., Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family. Three validation studies. *American Journal of Community Psychology*, 11, 1–24.
- Reblin, M., Uchino, B.N. (2008). Social and emotional support and its implication for health. *Current Opinion in Psychiatry*, 21 (2), 201–205.
- Rueger, S.Y., Malecki, C.K., Pyun, Y., Aycock, C., Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological bulletin*, 142 (10), 1017–1067.
- Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B., Sarason, B.R. (1983). Assessing social support. The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 127–139.

- Schwarzer, R., Leppin A. (1991). Social support and health. A theoretical and empirical overview. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 99–127
- Sęk, H., Cieślak, R. (red.) (2012). *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Uchino, B.N. (2009). Understanding the Links Between Social Support and Physical Health. A Life-Span Perspective With Emphasis on the Separability of Perceived and Received Support. *Perspectives on Psychological Science*, 4 (3), 236–255.
- Vaingankar, J.A., Abidin, E., Chong, S. (2020). The association of mental disorders with perceived social support, and the role of marital status: results from a national cross-sectional survey. *Archives of Public Health*, 78 (108).
- Vila, J. (2021). Social support and longevity. Meta-analysis-Based evidence and psychobiological mechanisms. *Frontiers in psychology*, 12.
- Vinokur, A., Schul, Y., Caplan, R.D. (1987). Determinants of perceived social support: Interpersonal transactions, personal outlook, and transient affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1137–1145.
- Weiss, R. (1974). The provision of social relationships. W: Z. Rubin (red.), *Doing unto others* (ss. 17–26). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Wethington, E., Kessler, R.C. (1986). Perceived support, received support and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 27, 78–89.
- Wilson, J.M., Weiss, A., Shook, N.J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring. Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152, 109568.
- Zee, K.S., Bolger, N. (2019). Visible and invisible social support. How, Why, and When. *Current Directions in Psychological Science*, 28 (3), 314–320.

How to distinguish between different aspects of social support and why it is important

Summary

The inconsistencies appearing in results of the studies on social support largely result from the differences between particular aspects of social support. The chapter presents arguments for distinguishing particular aspects of social support and proposals for concepts (perceptions of received support, perceived global availability of social support, perceived availability of social support in a specific relationship), which could be used to define them in order to avoid problems when writing about studies and interpreting their results.

Keywords

perceived social support, received social support

CZŁOWIEK
W ŚRODOWISKU
WIRTUALNYM

Ryszard Poprawa

Uniwersytet Wrocławski

Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych

Instytut Psychologii

ORCID: 0000-0002-3711-8710

Laura Russak

Uniwersytet Wrocławski

Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych

Instytut Psychologii

ORCID: 0000-0002-8177-5857

Zaspokojenie i frustracja podstawowych potrzeb psychologicznych a wzorce aktywności w Internecie

Streszczenie

Celem niniejszej pracy było sprawdzenie czy frustracja i zaspokojenie podstawowych potrzeb psychologicznych mają wpływ na wzorce aktywności w Internecie. Podstawą teoretyczną do badań była teoria autodeterminacji Ryana i Deciego mówiąca o zaspokajaniu i frustracji trzech podstawowych potrzeb psychologicznych: więzi, kompetencji oraz autonomii, a także badania na temat Internetu jako przestrzeni umożliwiającej realizację tych potrzeb. Na podstawie przyjętej teorii i wyników dotychczasowych badań sformułowano hipotezy, że podwyższona frustracja i obniżone zaspokojenie podstawowych potrzeb wiążą się z podejmowaniem hedonistyczno-kompensacyjnych wzorców aktywności w Internecie, a mediatorem na drodze pomiędzy potrzebą a aktywnością są oczekiwania odpowiednich efektów używania Internetu. Zbadano 727 osób (58% próby stanowiły kobiety) za pomocą trzech kwestionariuszy: Zaangażowania w Aktywności Internetowe, BPNS&FS (zaspokojenia i frustracji podstawowych potrzeb psychologicznych) oraz Oczekiwanych Efektów Korzystania z Internetu. Badanie potwierdziło założone hipotezy. Podwyższona frustracja i obniżone zaspokojenie potrzeb kompetencji i więzi oddziaływało na występowanie hedonistyczno-kompensacyjnych wzorców aktywności, a wpływ ten był w pełni mediowany przez oczekiwania efektów interpersonalnych, hedonistycznych i kompensacyjnych. Wpływ frustracji i zaspokojenia potrzeb na wskazane wzorce aktywności internetowej jest istotny,

lecz w niewielkim stopniu tłumaczy te zachowania. Istnieje więc konieczność dalszych badań w celu odpowiedzi na pytanie, co leży u podstaw hedonistyczno-kompensacyjnych wzorców aktywności internetowej.

Słowa kluczowe

aktywność w Internecie, oczekiwania efektów, zaspokojenie i frustracja podstawowych potrzeb psychologicznych

Wstęp

Zaspokojenie i frustracja podstawowych potrzeb psychologicznych są opisywane przez teorię autodeterminacji Rayana i Deciego (2000; 2017). Mówi ona o tym, że aby zachować poczucie dobrostanu i integralności w życiu, człowiek musi odczuwać satysfakcję z trzech podstawowych potrzeb psychologicznych: autonomii, kompetencji oraz relacji. Dążenie do ich zaspokojenia leży w naturze człowieka, jednak jest narażone na wpływ środowiska. Jeżeli środowisko jest wspierające, a potrzeby nie są udaremniane, wówczas człowiek odczuwa dobrostan. Co jednak w przypadku, gdy otoczenie jest kontrolujące i utrudniające lub wręcz udaremniające ich realizację? Pojawia się natychmiastowe uczucie dyskomfortu i niezadowolenia (Vansteenkiste i Ryan, 2013). Co więcej, jeżeli trwa to bardzo długo, człowiek silnie sfrustrowany szuka innych metod radzenia sobie z problemami. Badania sugerują, że ludzie mogą korzystać z sieci internetowej dla społeczno-emocjonalnych regulacji w celu zaspokojenia swoich potrzeb psychologicznych (Wang i in., 2015). Internet w ciągu 40 lat stał się istotną częścią naszego życia. Ze względu na swoje funkcje może służyć jako metoda kompensacyjnego radzenia sobie w obliczu sfrustrowania potrzeb (Poprawa, 2010; 2011a).

Celem badań niniejszej pracy było sprawdzenie, czy określone zbiory zachowań w Internecie mogą być tłumaczone poziomem zaspokojenia bądź frustracji podstawowych potrzeb psychologicznych.

Teoria autodeterminacji

Teoria autodeterminacji (ang. *self-determination theory*, SDT) jest jedną z teorii podejmujących tematykę motywacji człowieka jako wrodzonej tendencji do rozwoju. Według badaczy ludzie są z natury aktywni oraz posiadają skłonności w kierunku dążenia do spójności tego, co odczuwają psychicznie, z tym, co dzieje się w ich świecie społecznym. Aby prawidłowo rozwijać się psychicznie, człowiek musi mieć zaspokojone podstawowe potrzeby psychologiczne. Według tej

teorii istnieją trzy podstawowe, uniwersalne potrzeby, mające kardynalne znaczenie dla funkcjonowania i rozwoju człowieka. Są to potrzeba autonomii, kompetencji oraz więzi.

Zaspokojenie podstawowych potrzeb psychicznych skutkuje poczuciem integracji wewnętrznej oraz jest niezbędne do psychologicznego prosperowania i poczucia autonomii w działaniu (Ryan i Deci, 2000; 2017; Markland i Tobin, 2010). Gdy otoczenie społeczne jest jednak kontrolujące, krytyczne, odrzucające lub uniemożliwia realizację podstawowych potrzeb, to przyczynia się do ich frustracji (Vansteenkiste i Ryan, 2013; Vansteenkiste, Ryan i Soenens, 2020). Niezaspokojone potrzeby mogą przyczynić się do powstania dwóch negatywnych konsekwencji. Pierwszą z nich jest brak poczucia dobrostanu, tj. złe samopoczucie. Jest to odczuwane bezpośrednio po wystąpieniu frustracji, na przykład, gdy stracimy pracę lub bliską więź. Drugą jest dostosowanie się do sytuacji, gdy podstawowa potrzeba psychologiczna jest nieustannie frustrowana. Może się to objawić poprzez rozwijanie mechanizmów radzenia sobie. Przyjmują one niekiedy formę zachowań kompensujących (Vansteenkiste i Ryan, 2013; Vansteenkiste, Ryan i Soenens, 2020). Wang i współpracownicy (2015) w swoich badaniach sugerują, że ludzie, którzy mają niższe poczucie satysfakcji w życiu codziennym, z większym prawdopodobieństwem będą korzystać z Internetu dla społeczno-emocjonalnych regulacji oraz właśnie w cyberprzestrzeni odnajdą drogę do zaspokajania swoich potrzeb. Allen i Sanderson (2018) badali poziom zaspokojenia i frustracji podstawowych potrzeb psychologicznych w prawdziwym życiu oraz w grach i ich wpływ na patologiczne używanie gier komputerowych. Wykazano, że na problem patologicznego używania gier komputerowych bardziej narażone były osoby, których poziom zaspokojenia podstawowych potrzeb psychologicznych był niski w prawdziwym życiu, a wysoki w grach.

Zachowania kompensacyjne

Zachowania kompensacyjne mogą być próbą przywrócenia poczucia dobrostanu spowodowanego frustracją potrzeb. Ludzie, aby zrealizować swoje wewnętrzne cele, na przykład bliskie relacje, mogą sięgać po ich substytuty – może to być popularność, atrakcyjność, materializm lub bogactwo. Są to zewnętrzne, jednak społecznie uznawane cele, których osiągnięcie może chwilowo zaspokoić daną potrzebę (Deci i Ryan, 2000; Vansteenkiste i Ryan, 2013; Vansteenkiste, Ryan i Soenens, 2020). Twierdzi się, że zachowania kompensacyjne mogą być próbami uzyskania wewnętrznego komfortu psychicznego (Haedt-Matt i Keel, 2011). Jednym ze sposobów kompensacji niezaspokojonych potrzeb jest ucieczka w świat wirtualny (Poprawa, 2010; 2011a).

Internet jako cyberprzestrzeń umożliwiająca realizację potrzeb psychologicznych

Internet został wprowadzony do użytku publicznego w latach 80. XX wieku. Od tej pory liczba jego użytkowników dynamicznie rosła. Według danych Global Digital z Internetu w 2019 roku korzystało już ponad 60% populacji świata. Batorski (2011, 2015) zwrócił uwagę na nieustanne powiększanie się liczby użytkowników Internetu, wzrost funkcjonalności Internetu oraz czasu spędzanego w Sieci. Z biegiem lat Internet wykształcił nowe funkcjonalności oraz dotarł w każde miejsce na ziemi (Cohen-Almagor, 2011).

Internet stał się integralną częścią naszej rzeczywistości. Dzięki swoim możliwościom i funkcjom może służyć kompensacyjnemu radzeniu sobie. Dzieje się tak, ponieważ mimo rzeczywistych braków w zaspokojeniu potrzeb może on dawać złudzenie dobrego życia (Poprawa, 2009; 2011a). Jego kluczowe cechy, jak. wyobrażenia, interaktywność, dostępność i anonimowość, sprawiają, że ludzie otrzymują możliwość nawiązywania anonimowych relacji z innymi użytkownikami w sposób znacznie szybszy i prostszy niż w rzeczywistości (Ben-Ze'ev, 2005). Potwierdzenie tego można odnaleźć już we wcześniejszych doniesieniach, przykładowo Suler (1996) podkreślał możliwość zaspokojenia potrzeb człowieka za pośrednictwem Internetu.

Aktywność ludzi w Internecie

Aktywność w Sieci najlepiej zdefiniować, przytaczając słowa Rudnickiej (2007). Według badaczki jest to zbiór celowych czynności i działań podejmowanych w Internecie, wykorzystując przy tym jego usługi. Castells (2003) twierdzi, że w określonych warunkach Internet działa jako substytut aktywności ze światem rzeczywistym. W dzisiejszych czasach można nie tylko kontaktować się z bliskimi za pomocą mediów społecznościowych czy sprawdzać wiadomości, lecz także korzystać z internetowej bankowości elektronicznej, zorganizować wakacje, złożyć wiele dokumentów urzędowych, ukończyć kursy w ramach studiów czy grać w gry z użytkownikami z całego świata (Vasile, 2011). Dane zebrane na przestrzeni lat pokazują, że ludzie wykazują zróżnicowane wzorce aktywności w Sieci. Typowy internauta to osoba urodzona po 1981 roku, spędzająca w sieci około ośmiu godzin dziennie (Farnicka, 2011). Osoby w tym wieku najczęściej poświęcają czas na korzystanie z sieci społecznościowych. Sieć umożliwia komunikację międzyludzką w różnych formach na poziomie globalnym. Sprawia to, że większość jego użytkowników stosuje go głównie w celach komunikacji z innymi (Henne, 2003). Za pośrednictwem Internetu mogą oni też tworzyć

różnego rodzaju treści i autoprezentować się. Takie osoby bardzo często poszukują też informacji na stronach WWW i forach internetowych. Zbierają w ten sposób dane potrzebne w życiu codziennym oraz zawodowym. Jedna na dziesięć tego typu osób korzysta czynnie ze stron internetowych poświęconych erotyce oraz przeznaczonych do gier on-line (Jaszczak, 2008).

Internetowe aktywności stanowią źródło kilku różnych gratyfikacji, takich jak: przynależność do wirtualnej społeczności, dostęp do informacji, doświadczenia estetyczne, rozrywka, podwyższenie statusu oraz utrzymanie relacji (Song i in., 2004). Efekty te dostarczają człowiekowi wzmocnień poczucia przynależności i ułatwiają odcięcie się od problemów dnia codziennego. Na szczególną uwagę zasługuje społeczny aspekt aktywności w Internecie.

Łatwość korzystania, powszechność, motywacja wewnętrzna i zewnętrzna – te i wiele innych czynników wpływają na aktywność w Internecie. Ze względu na to, że Internet jest integralną częścią naszej rzeczywistości, a ilość oferowanych usług za jego pośrednictwem się powiększa, badacze coraz częściej podejmują się badania tego obszaru i poszerzania wiedzy na jego temat (Szmigielska, 2012).

Oczekiwanie efektów używania Internetu

Aktywność ludzi w Internecie ukierunkowana jest na konkretny cel (Rudnicka, 2007). Ludzie przejawiają cztery typy oczekiwań efektów korzystania z Sieci (Poprawa, 2009; 2011b). Są to oczekiwania: interpersonalne, czyli optymalizacji i wzbogacenia relacji interpersonalnych, poznania i zbliżenia się do innych ludzi; pragmatyczne, czyli ułatwienia komunikacji, zdobywania użytecznych informacji oraz rozwoju osobistego; hedonistyczne, czyli zmiany swojego nastroju i doświadczenia rozrywki; kompensacyjne, czyli transformacji i oswobodzenia własnej osoby od kompleksów i zahamowań.

Oczekiwanie wobec używania Sieci są ważnym predyktorem problemowego używania Internetu. Nadzieja, że korzystając z Sieci, uwolnimy się od kompleksów i zahamowań oraz poprawimy swoje samopoczucie i poczujemy rozrywkę (czyli oczekiwania kompensacyjne i hedonistyczne) podwyższają ryzyko Problemowego Używania Internetu (PUI) (Poprawa, 2009; 2011a; 2011b; 2012; Young 1998). Gdy użytkownicy oczekują pragmatycznych efektów, ryzyko to wyraźnie zmniejsza się (Poprawa, 2009; 2011b). Jak dowiodły badania Poprawy (2010), istotną rolę pełnią też posiadane zasoby psychologiczne. Deficyty w tym aspekcie zwiększały prawdopodobieństwo wystąpienia silnych oczekiwań kompensacyjnych i hedonistycznych wobec Internetu. Osoby te częściej przejawiały symptom PUI. Internauci o wysokim lub umiarkowanym poziomie zasobów istotnie rzadziej je demonstrowały (Poprawa, 2010). Badania Pawlikowskiego i

współpracowników (2014) również zwróciły uwagę na kwestie oczekiwań wobec Internetu i konsekwencji tego wobec PUI. Wykazano, że Internauci, którzy nie oczekiwali, że korzystanie z Sieci podniesie ich nastrój, są mniej skłonni do problematycznego korzystania z Sieci. Co więcej, w tym samym badaniu wykazano, że osoby, które przejawiają objawy depresji i lęku społecznego oczekują, że Internet pomoże im radzić sobie ze stresem i obniżonym nastrojem.

Badania własne

Pytania badawcze i hipotezy

W oparciu o przedstawione wyniki badań oraz przyjętą teorię postawiono następujące pytania badawcze:

1. Czy istnieje i jaki jest związek zaspokojenia i frustracji podstawowych potrzeb psychologicznych (autonomii, kompetencji i więzi) z oczekiwanymi efektami aktywności w Internecie?
2. Czy istnieje i jaki jest związek zaspokojenia i frustracji podstawowych potrzeb psychologicznych (autonomii, kompetencji i więzi) z wzorcami aktywności internetowych.
3. Z jakimi wzorcami aktywności internetowych wiążą się oczekiwania hedonistycznych i kompensacyjnych efektów korzystania z Internetu?
4. Czy oczekiwania efektów korzystania z Internetu pełnią funkcję mediatorów w relacji zaspokojenia i frustracji podstawowych potrzeb psychologicznych z wzorcami aktywności internetowej?

Zgromadzona w pracy analiza literatury dotyczącej aktywności, oczekiwań oraz podstawowych potrzebach psychologicznych pozwoliła na postawienie następujących hipotez badawczych:

1. Im mniejsze zaspokojenie i większa frustracja podstawowych potrzeb psychologicznych, tym silniejsze kompensacyjno-hedonistyczne oczekiwania wobec aktywności w Internecie.
2. Im mniejsze zaspokojenie i większa frustracja podstawowych potrzeb psychologicznych, tym bardziej prawdopodobne kompensacyjno-hedonistyczne wzorce aktywności internetowych.
3. Im silniejsze oczekiwania efektów hedonistycznych i kompensacyjnych używania Internetu, tym mocniejsza skłonność do angażowania się w takie internetowe aktywności, które mogą realizować te oczekiwania.

4. W relacji pomiędzy zaspokojeniem i frustracją podstawowych potrzeb psychologicznych a wzorcami aktywności internetowej funkcje mediatora pełnią oczekiwania efektów korzystania z Internetu. Relacja ta polega na tym, że im większa frustracja i mniejsze zaspokojenie potrzeb, tym silniejsze oczekiwania efektów hedonistyczno-kompensacyjnych używania Internetu, a następnie silniejsze preferowanie aktywności spełniających te oczekiwania.

Metoda

Badania przeprowadzono w modelu korelacyjno-regresyjnym (Brzeziński, 2019). Zespół badawczy pod kierunkiem Ryszarda Poprawy, w którego skład wchodziły Katarina Trofimova, Paulina Macyszyn oraz Laura Russak zebrał metodami tradycyjnymi i *on-line* dane będące samoopisem osób badanych na temat ich aktywności w Internecie, oczekiwanych efektów tych aktywności oraz zaspokojenia i frustracji potrzeb za pomocą takich kwestionariuszy, jak:

1. Kwestionariusz Zaangażowania w Aktywności Internetowe
Narzędzie to zostało opracowane przez zespół pod kierunkiem Ryszarda Poprawy w Instytucie Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego. Metoda zawiera 42 stwierdzenia dotyczące różnych aktywności w Internecie. Osoby badane ustosunkowują się do stwierdzeń na dwa sposoby. Po pierwsze, na skali 0–4, gdzie 0 oznacza, że nigdy tego nie robią, a 4, że zawsze wykonują tę aktywność, będąc w Sieci. W ten sposób oceniają częstotliwość danej aktywności. Po drugie, na skali 0–4, gdzie 0 oznacza, że nigdy tego nie robią, a 4, że robią to osiem godzin lub więcej. W ten sposób oceniają, ile czasu poświęcają na daną aktywność w ciągu doby. Wynik stopnia zaangażowania w daną aktywność to iloczyn oceny częstości i czasu poświęcanego na konkretną aktywność.
2. Kwestionariusz Zaspokojenia i Frustracji Podstawowych Potrzeb Psychologicznych (*Psychological Needs Satisfaction and Frustration Scales*, BPNSFS)
Jest to kwestionariusz autorstwa Chen i in. (2015), w polskiej adaptacji Tabiś i in. (2021). Mierzy on poziom zaspokojenia i frustracji trzech podstawowych potrzeb psychologicznych. Zawiera 24 stwierdzenia dotyczące odczuć oraz doświadczeń życiowych osoby badanej. Uczestnicy badania odpowiadali na skali od 0 do 5, gdzie 1 oznaczało „zdecydowanie nie”, a 5 – „zdecydowanie tak”.
3. Kwestionariusz Oczekiwanych Efektów Korzystania z Internetu (Poprawa, 2009b)
Metoda zawiera 39 stwierdzeń dotyczących 4 możliwych oczekiwanych efektów korzystania z Sieci: pragmatycznych, interpersonalnych, hedonistycznych oraz

kompensacyjnych. Badany ustosunkowuje się do tych stwierdzeń na skali od 1 do 4, gdzie 1 oznacza „nie zgadzam się”, a 4 „zgadzam się”.

4. Metryczka

Zbierano dane socjodemograficzne obejmujące: płeć, wiek, wykształcenie, stan cywilny, zatrudnienie oraz miejsce zamieszkania.

Charakterystyka osób badanych

W badaniu wzięło udział 727 osób, w tym 301 mężczyzn i 426 kobiet. Były to osoby w wieku od 13 do 65 lat. Średnia wieku osób badanych wynosiła 24,07 lat. Spośród badanych 286 osób wypełniło kwestionariusz drogą internetową, a 441 metodą tradycyjną, tzn. przy pomocy jego papierowej wersji.

Wykorzystane statystyczne metody analizy i wnioskowania

Zastosowano test t-Studenta dla grup niezależnych w celu analizy różnic międzyplciowych. Następnie na danych z Kwestionariusza Zaangażowania w Aktywności Internetowe, oddzielnie dla kobiet oraz mężczyzn, przeprowadzono eksploracyjne analizy czynnikowe metodą czynników głównych z rotacją Varimax, przyjmując zasoby zmienności wspólnej (wielokrotne R^2) jako sposób estymacji. Po uzyskaniu odrębnych kategorii aktywności internetowych przeprowadzono analizy ich korelacji r-Pearsona z empirycznymi wskaźnikami zaspokożenia i frustracji podstawowych potrzeb psychologicznych oraz oczekiwań wobec korzystania z Internetu. Dodatkowo skorelowano ze sobą wyniki zaspokożenia i frustracji podstawowych potrzeb psychologicznych z oczekiwaniami internetowymi.

W kolejnym kroku, zgodnie z postawionymi hipotezami, przeprowadzono modelowanie równań strukturalnych, wybierając najmniejsze uogólnione kwadraty jako metodę estymacji i technikę bootstrap do szacowania efektów pośrednich i całkowitych.

Analizy przeprowadzono z wykorzystaniem pakietu obliczeniowego Statistica StatSoft oraz AMOS SPSS.

Wyniki

Analiza różnic międzypłciowych i analiza czynnikowa aktywności internetowych – w poszukiwaniu ich spójnych wzorców

Dane otrzymane od osób badanych poddano analizie istotności różnic międzypłciowych w zakresie odpowiedzi udzielonych na temat ich aktywności w Internecie. Test t-Studenta wykazał, że kobiety i mężczyźni udzielali istotnie różnych odpowiedzi na większość z 42 aktywności. Dlatego też dalsze analizy przeprowadzono oddzielnie dla obu płci.

Na danych z Kwestionariusza Zaangażowania w Aktywności Internetowe przeprowadzono eksploracyjne analizy czynnikowe. W ich wyniku w grupie kobiet wyodrębniono 14 spójnych wewnętrznie wzorców (kategorii) aktywności. Były to: 1) korzystanie z Internetu w celach rozrywkowych, społecznych i autoprezentacyjnych (z ładunkami czynnikowymi dla poszczególnych aktywności składających się na tę kategorię od 0,59 do 0,69), 2) granie oraz oglądanie i komentowanie streamów (z ładunkami czynnikowymi od 0,56 do 0,83), 3) korzystanie pragmatyczne (z ładunkami czynnikowymi od 0,39 do 0,77), 4) oglądanie streamów sportowych oraz hazard internetowy (z ładunkami czynnikowymi od 0,54 do 0,86), 5) granie w gry typu MMOSG oraz oglądanie streamów politycznych (z ładunkami czynnikowymi od 0,81 do 0,85), 6) tworzenie w Sieci (z ładunkami czynnikowymi od 0,75 do 0,83), 7) synchroniczna komunikacja internetowa (z ładunkami czynnikowymi o wartości 0,86), 8) poszukiwanie i organizowanie rozrywki, wypoczynku oraz zbieranie danych (z ładunkami czynnikowymi od 0,44 do 0,62), 9) poszukiwanie treści rozrywkowych i wiadomości (z ładunkami czynnikowymi od 0,39 do 0,75), 10) granie w klasyczne gry internetowe (z ładunkami czynnikowymi od 0,51 do 0,73), 11) komentowanie oraz uczestniczenie w dyskusji w Internecie (z ładunkami czynnikowymi od 0,61 do 0,76), 12) komentowanie i oglądanie streamów rozrywkowych (z ładunkami czynnikowymi od 0,51 do 0,68), 13) korzystanie z serwisów randkowych i oglądanie erotyki (z ładunkami czynnikowymi od 0,51 do 0,82) i 14) granie w gry typu strzelanki i strategiczne oraz oglądanie patostreamów (z ładunkami czynnikowymi od 0,43 do 0,74).

W grupie mężczyzn wyodrębniono 15 wzorców aktywności internetowych. Były to: 1) granie w gry i oglądanie streamów temu poświęconych (z ładunkami czynnikowymi dla poszczególnych aktywności składających się na tę kategorię od 0,55 do 0,75), 2) używanie pragmatyczne (z ładunkami czynnikowymi od 0,69 do 0,71), 3) poszukiwanie sympatii i biernej rozrywki (z ładunkami czynnikowymi od 0,72 do 0,86), 4) używanie w celu rozrywki, komunikacji społecznej i nawiązywania kontaktów (z ładunkami czynnikowymi od 0,41 do 0,64), 5) twórczość

i autoprezentacja w Internecie (z ładunkami czynnikowymi od 0,41 do 0,85), 6) wypowiedanie się w Internecie (na forum i komentowanie) (z ładunkami czynnikowymi od 0,60 do 0,74), 7) synchroniczna komunikacja Internetowa (z ładunkami czynnikowymi od 0,72 do 0,80), 8) oglądanie streamów politycznych, sportowych i rozrywkowych (z ładunkami czynnikowymi od 0,46 do 0,72), 9) zdobywanie i przekazywanie informacji (z ładunkami czynnikowymi od 0,59 do 0,69), 10) przeglądanie portali plotkarskich (pojedyncza aktywność ładująca czynnik 0,80), 11) granie w klasyczne gry internetowe (z ładunkami czynnikowymi od 0,39 do 0,77), 12) hazard w Internecie (pojedyncza aktywność ładująca czynnik 0,73), 13) erotyka i muzyka (z ładunkami czynnikowymi od 0,56 do 0,73), 14) granie w gry typu MMOSG i pobieranie treści rozrywkowych i użytkowych (z ładunkami czynnikowymi od 0,43 do 0,76), oraz 15) kupowanie i zdobywanie dóbr w Internecie (z ładunkami czynnikowymi od 0,50 do 0,77).

Korelacje wzorców aktywności z frustracją i zaspokojeniem podstawowych potrzeb psychologicznych oraz oczekiwaniami wobec korzystania z Internetu

Otrzymane w analizie czynnikowej wzorce aktywności skorelowano z poczuciem frustracji i zaspokojenia podstawowych potrzeb psychologicznych oraz oczekiwaniami wobec korzystania z Internetu.

Na początek przeprowadzono analizy dotyczące kobiet. Stwierdzono istotne pozytywne korelacje frustracji potrzeb z aktywnościami których celem była rozrywka i autoprezentacja oraz granie w gry *on-line*. Zaspokojenie potrzeb wiązało się negatywnie z powyższymi kategoriami aktywności internetowych. Ponadto zaspokojenie potrzeb autonomii i więzi negatywnie korelowało z aktywnością polegającą na komentowaniu i uczestniczeniu w dyskusjach w Internecie. Zaspokojenie potrzeby więzi negatywnie wiązało się z kolei z zainteresowaniem erotyką i randkowaniem w Sieci. Na uwagę zasługuje też jedyna pozytywna korelacja zaspokojenia potrzeby autonomii i kompetencji z aktywnością twórczą w Internecie. Szczegółowe wartości korelacji przedstawiają tabela 1 i 2. Podsumowując, wymienione aktywności internetowe kobiet ogólnie bardzo słabo, chociaż istotnie, korelowały zarówno z frustracją, jak i z zaspokojeniem potrzeb psychologicznych ($r < 0,2$).

Tabela 1. Korelacja aktywności internetowych kobiet z frustracją podstawowych potrzeb psychologicznych

Aktywność w Sieci - kobiety	FA	FR	FK
Cz1_k	0,10*	0,08 ⁿⁱ	0,14**
Cz2_k	0,12**	0,13**	0,07 ⁿⁱ
Cz3_k	0,02 ⁿⁱ	-0,02 ⁿⁱ	-0,03 ⁿⁱ
Cz4_k	0,01 ⁿⁱ	0,00 ⁿⁱ	-0,01 ⁿⁱ
Cz5_k	0,02 ⁿⁱ	0,00 ⁿⁱ	-0,04 ⁿⁱ
Cz6_k	-0,04 ⁿⁱ	0,00 ⁿⁱ	-0,10*
Cz7_k	0,06 ⁿⁱ	0,01 ⁿⁱ	0,03 ⁿⁱ
Cz8_k	0,11**	0,08 ⁿⁱ	0,18***
Cz9_k	0,09 ⁿⁱ	0,10*	0,14**
Cz10_k	0,11*	0,04 ⁿⁱ	0,07 ⁿⁱ
Cz11_k	0,09 ⁿⁱ	0,06 ⁿⁱ	0,07 ⁿⁱ
Cz12_k	0,03 ⁿⁱ	0,06 ⁿⁱ	0,00 ⁿⁱ
Cz13_k	0,03 ⁿⁱ	0,14 ⁿⁱ	0,07 ⁿⁱ
Cz14_k	0,01 ⁿⁱ	0,11*	0,07 ⁿⁱ

Legenda: FK- frustracja kompetencji, FR- frustracja więzi, FA- frustracja autonomii; Cz1_k – Czynniki 1 u kobiet – korzystanie z Internetu w celach rozrywkowych, społecznych i autoprezentacyjnych; Cz2_k – Granie w gry oraz oglądanie i komentowanie streamów; Cz3_k – Korzystanie pragmatyczne; Cz4_k – Używanie w celach hazardu oraz oglądanie streamów sportowych; Cz5_k – Granie w gry typu MMOSG oraz oglądanie streamów politycznych; Cz6_k – Tworzenie w sieci, Cz7_k – Synchroniczna komunikacja internetowa; Cz8_k – Poszukiwanie i organizowanie rozrywki i wypoczynku oraz zbieranie danych; Cz9_k – Poszukiwanie treści rozrywkowych; Cz10_k – Granie w klasyczne gry internetowe; Cz11_k – Komentowanie oraz uczestniczenie w dyskusji w Internecie; Cz12_k – komentowanie i oglądanie streamów rozrywkowych, Cz13_k – Oglądanie stron z erotyką i korzystanie z serwisów randkowych, Cz14_k – Granie w gry typu strzelanki i strategiczne oraz oglądanie patostreamów.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, *ni* – statystycznie nieistotne

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 2. Korelacja aktywności internetowych kobiet z zaspokojeniem podstawowych potrzeb psychologicznych

Aktywność w Sieci – kobiety	ZA	ZR	ZK
Cz1_k	-0,13**	-0,08 ⁿⁱ	-0,17***
Cz2_k	-0,08 ⁿⁱ	-0,11*	-0,03 ⁿⁱ
Cz3_k	-0,03 ⁿⁱ	-0,06 ⁿⁱ	0,07 ⁿⁱ
Cz4_k	-0,04 ⁿⁱ	-0,09 ⁿⁱ	-0,04 ⁿⁱ
Cz5_k	-0,02 ⁿⁱ	0,04 ⁿⁱ	0,05 ⁿⁱ
Cz6_k	0,12*	0,01 ⁿⁱ	0,10*
Cz7_k	0,06 ⁿⁱ	-0,04 ⁿⁱ	-0,02 ⁿⁱ
Cz8_k	-0,15**	-0,08 ⁿⁱ	-0,14**
Cz9_k	-0,10*	-0,11*	-0,10*
Cz10_k	-0,09 ⁿⁱ	-0,07 ⁿⁱ	-0,09 ⁿⁱ
Cz11_k	-0,10*	-0,15**	-0,08 ⁿⁱ
Cz12_k	-0,01 ⁿⁱ	-0,09 ⁿⁱ	0,06 ⁿⁱ
Cz13_k	-0,04 ⁿⁱ	-0,10*	-0,03 ⁿⁱ
Cz14_k	-0,06 ⁿⁱ	-0,10*	-0,01 ⁿⁱ

Legenda: ZK- zaspokojenie kompetencji, ZR- zaspokojenie więzi, ZA- zaspokojenie autonomii; Oznaczenia Cz1_k – Cz14_k patrz: Tabela 1.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, *ni* – statystycznie nieistotne

Źródło: opracowanie własne.

W następnej analizie, której wyniki prezentuje tabela 3, wykazano, że istnieje istotna pozytywna korelacja między wskazywanymi powyżej aktywnościami internetowymi a

oczekiwaniami interpersonalnymi, hedonistycznymi oraz kompensacyjnymi. Oczekiwania pragmatyczne w większości nie wiążyły się istotnie z aktywnościami w Internecie.

Tabela 3. Korelacja pomiędzy aktywnością kobiet w Internecie a oczekiwaniami efektów tych aktywności

Aktywność w Sieci – kobiety	OP	OI	OH	OK
Cz1_k	0,11*	0,35***	0,32***	0,30***
Cz2_k	0,08 ⁿⁱ	0,15**	0,17***	0,13**
Cz3_k	0,05 ⁿⁱ	0,06 ⁿⁱ	0,00 ⁿⁱ	0,04 ⁿⁱ
Cz4_k	0,05 ⁿⁱ	0,15**	0,08 ⁿⁱ	0,06 ⁿⁱ
Cz5_k	0,05 ⁿⁱ	0,00 ⁿⁱ	-0,01 ⁿⁱ	0,00 ⁿⁱ
Cz6_k	0,11*	0,09 ⁿⁱ	-0,01 ⁿⁱ	0,01 ⁿⁱ
Cz7_k	-0,02 ⁿⁱ	0,09 ⁿⁱ	0,01 ⁿⁱ	0,11*
Cz8_k	0,15**	0,19***	0,29***	0,18***
Cz9_k	0,08 ⁿⁱ	0,07 ⁿⁱ	0,15**	0,13**
Cz10_k	0,04 ⁿⁱ	0,12*	0,12*	0,05 ⁿⁱ
Cz11_k	0,01 ⁿⁱ	0,25***	0,20***	0,21***
Cz12_k	0,05 ⁿⁱ	0,07 ⁿⁱ	0,08 ⁿⁱ	0,13**
Cz13_k	0,06 ⁿⁱ	0,28***	0,12**	0,29***
Cz14_k	0,01 ⁿⁱ	0,07 ⁿⁱ	0,06 ⁿⁱ	0,12*

Legenda: OP – oczekiwania pragmatyczne; OI – oczekiwania interpersonalne; OH- oczekiwania hedonistyczne, OK-oczekiwania kompensacyjne; Oznaczenia Cz1_k – Cz14_k patrz: Tabela 1.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, *ni* – statystycznie nieistotne

Źródło: opracowanie własne.

Zbadano korelację pomiędzy wynikami frustracji i zaspokojenia potrzeb oraz oczekiwań wobec Internetu. Wyniki tych analiz przedstawia tabela 4. Stwierdzono, że oczekiwania efektów interpersonalnych, hedonistycznych i kompensacyjnych dodatkowo korelowały z frustracją podstawowych potrzeb psychologicznych, a ujemnie z ich zaspokojeniem. Najsilniejsze współczynniki korelacji odnotowano w związku frustracji więzi, kompetencji i autonomii z oczekiwaniami kompensacyjnymi. Oczekiwania pragmatyczne były istotnie, lecz bardzo słabo pozytywnie skorelowane ($r < 0,2$) jedynie z frustracją potrzeby autonomii i kompetencji.

Tabela 4. Korelacja pomiędzy frustracją i zaspokojeniem podstawowych potrzeb psychologicznych a oczekiwaniami wobec Internetu w grupie kobiet

	OP	OI	OH	OK
FA	0,13**	0,13**	0,22***	0,24***
FR	0,08 ⁿⁱ	0,21***	0,21***	0,36***
FK	0,14**	0,22***	0,30***	0,30***
ZA	0,01 ⁿⁱ	-0,09 ⁿⁱ	-0,14**	-0,16**
ZR	0,04 ⁿⁱ	-0,14**	-0,14***	-0,25***
ZK	0,01 ⁿⁱ	-0,15**	-0,18***	-0,18***

Legenda: FA – frustracja autonomii; FR – frustracja więzi; FK – frustracja kompetencji; ZA – zaspokojenie autonomii, ZR – zaspokojenie więzi; ZK – zaspokojenie kompetencji; OP – oczekiwania pragmatyczne; OI – oczekiwania interpersonalne; OH – oczekiwania hedonistyczne, OK – oczekiwania kompensacyjne

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, *ni* – statystycznie nieistotne

Źródło: opracowanie własne.

Podobnej jak powyżej analizie korelacyjnej poddano wzorce aktywności internetowych mężczyzn. Wykazano istotne, aczkolwiek słabe ($r < 0,3$) lub bardzo słabe pozytywne korelacje pomiędzy poziomem frustracji podstawowych potrzeb a aktywnościami w Internecie. Zaspokojenie tych potrzeb również słabo, ale istotnie negatywnie korelowało z kolei z analizowanymi aktywnościami. Szczegółowe wyniki przedstawiają tabele 5 i 6. Konkretnie frustracja potrzeb pozytywnie, a zaspokojenie – negatywnie wiązały się z graniem w gry i szukaniem rozrywki oraz poszukiwaniem i podtrzymywaniem internetowych kontaktów społecznych. Na uwagę zasługują również pozytywne związki frustracji, a negatywne zaspokojenia potrzeby kompetencji z poszukiwaniem sympatii i biernej rozrywki. Co więcej, stwierdzono pozytywne związki frustracji potrzeby autonomii i więzi z kupowaniem dóbr w Internecie. Dodatkowo frustracja potrzeby więzi i kompetencji negatywnie istotnie korelowała ze zdobywaniem i przekazywaniem informacji poprzez Internet, natomiast pozytywnie z tą aktywnością korelowało zaspokojenie wszystkich trzech potrzeb.

Tabela 5. Korelacja aktywności internetowych mężczyzn z frustracją podstawowych potrzeb psychologicznych

Aktywność w Sieci – mężczyźni	FA	FR	FK
Cz1_m	0,12**	0,05 ⁿⁱ	0,21***
Cz2_m	0,00 ⁿⁱ	-0,02 ⁿⁱ	-0,04 ⁿⁱ
Cz3_m	0,10 ⁿⁱ	0,10 ⁿⁱ	0,16***
Cz4_m	0,19***	0,14*	0,28***
Cz5_m	-0,02 ⁿⁱ	-0,05 ⁿⁱ	-0,07 ⁿⁱ
Cz6_m	0,09 ⁿⁱ	0,02 ⁿⁱ	0,12*
Cz7_m	0,28***	0,15**	0,16**
Cz8_m	0,10 ⁿⁱ	0,03 ⁿⁱ	0,06 ⁿⁱ
Cz9_m	-0,08 ⁿⁱ	-0,14*	-0,22***
Cz10_m	0,09 ⁿⁱ	0,05 ⁿⁱ	0,08 ⁿⁱ
Cz11_m	0,18**	0,21***	0,20***
Cz12_m	0,03 ⁿⁱ	0,02 ⁿⁱ	0,06 ⁿⁱ
Cz13_m	0,02 ⁿⁱ	0,04 ⁿⁱ	0,11 ⁿⁱ
Cz14_m	0,14*	0,11 ⁿⁱ	0,11 ⁿⁱ
Cz15_m	0,14*	0,14*	0,06 ⁿⁱ

Legenda: FA- Frustracja autonomii, FR – Frustracja więzi, FK – frustracja kompetencji, Cz1_m- Granie w gry i oglądanie streamów temu poświęconych; Cz2_m- Używanie pragmatyczne; Cz3_m- Poszukiwanie sympatii i biernej rozrywki; Cz4_m - Używanie w celu rozrywki, komunikacji społecznej i nawiązania kontaktów; Cz5_m - Twórczość i autoprezentacja w Internecie; Cz6_m- Wypowiadanie się w Internecie; Cz7_m-Synchroniczna komunikacja internetowa; Cz8_m - Oglądanie streamów politycznych, sportowych i rozrywkowych; Cz9_m - *Zdobywanie i przekazywanie informacji*; Cz10_m- Przeglądanie portali plotkarskich; Cz11_m- Granie w klasyczne mini gry internetowe; Cz12_m- Hazard w Internecie; Cz13_m- Erotyka i muzyka; Cz14_m- Granie w gry typu MMOSG oraz pobieranie treści rozrywkowych i użytkowych; Cz15_m- Kupowanie i zdobywanie dóbr w Internecie

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, *ni* – statystycznie nieistotne

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 6. Korelacja aktywności internetowych mężczyzn z zaspokojeniem podstawowych potrzeb psychologicznych

Aktywność w Sieci – mężczyźni	ZA	ZR	ZK
Cz1_m	-0,16**	-0,10 ⁿⁱ	-0,16**
Cz2_m	0,02 ⁿⁱ	0,07 ⁿⁱ	-0,07 ⁿⁱ
Cz3_m	-0,14*	-0,10 ⁿⁱ	-0,20**
Cz4_m	-0,19**	-0,10 ⁿⁱ	-0,29***
Cz5_m	0,04 ⁿⁱ	0,00 ⁿⁱ	-0,01 ⁿⁱ
Cz6_m	-0,08 ⁿⁱ	-0,09 ⁿⁱ	-0,16**
Cz7_m	-0,12*	-0,09 ⁿⁱ	-0,22***
Cz8_m	-0,09 ⁿⁱ	-0,09 ⁿⁱ	-0,10 ⁿⁱ
Cz9_m	0,17**	0,12*	0,17**
Cz10_m	0,01 ⁿⁱ	-0,16**	-0,08 ⁿⁱ
Cz11_m	-0,15*	-0,05 ⁿⁱ	-0,20**
Cz12_m	-0,08 ⁿⁱ	-0,03 ⁿⁱ	-0,08 ⁿⁱ
Cz13_m	-0,02 ⁿⁱ	-0,02 ⁿⁱ	-0,11*
Cz14_m	-0,10 ⁿⁱ	-0,13*	-0,15*
Cz15_m	-0,05 ⁿⁱ	-0,09 ⁿⁱ	-0,17**

Legenda: ZA- zaspokojenie autonomii, ZR – zaspokojenie więzi, ZK – Zaspokojenie kompetencji. Oznaczenia Cz1_m- Cz15_m patrz: Tabela 5.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, *ni* – statystycznie nieistotne

Źródło: opracowanie własne.

W następnej analizie wykazano istotne pozytywne korelacje pomiędzy większością analizowanych aktywności mężczyzn w Sieci, a oczekiwaniami efektów korzystania z Internetu. Jedynie zdobywanie i przekazywanie informacji wiązało się istotnie negatywnie, ale słabo z oczekiwaniami hedonistycznymi i kompensacyjnymi. Najsilniej i wysoko ze wszystkimi oczekiwaniami efektów korzystania z Internetu korelowało wykorzystywanie Internetu w celu rozrywki, komunikacji społecznej i nawiązywania kontaktów. Kolejnymi silnymi pozytywnymi korelatami wszystkich oczekiwanych efektów było wypowiedanie się w Internecie, poszukiwanie sympatii i biernej rozrywki oraz granie w gry i erotyka. Szczegółowe wyniki tych analiz prezentuje tabela 7.

Tabela 7. Korelacja pomiędzy aktywności mężczyzn w Internecie a oczekiwaniami efektów tych aktywności

Aktywność w Sieci – mężczyźni	OP	OI	OH	OK
Cz1_m	0,17**	0,30***	0,38***	0,35***
Cz2_m	0,05 ⁿⁱ	0,15**	-0,04 ⁿⁱ	0,05 ⁿⁱ
Cz3_m	0,20***	0,26***	0,30***	0,30***
Cz4_m	0,31***	0,50***	0,52***	0,50***
Cz5_m	0,07 ⁿⁱ	0,22***	0,07 ⁿⁱ	0,15**
Cz6_m	0,20***	0,41***	0,34***	0,38***
Cz7_m	0,08***	0,24***	0,22***	0,27***
Cz8_m	0,13*	0,19**	0,27***	0,29***
Cz9_m	0,11*	-0,06 ⁿⁱ	-0,16**	-0,12*
Cz10_m	0,04 ⁿⁱ	0,13*	0,09 ⁿⁱ	0,17**

Cz11_m	0,00 ⁿⁱ	0,11*	0,20***	0,23***
Cz12_m	0,07 ⁿⁱ	0,07 ⁿⁱ	0,11 ⁿⁱ	0,09 ⁿⁱ
Cz13_m	0,30***	0,32***	0,41***	0,36***
Cz14_m	0,06 ⁿⁱ	0,25***	0,24***	0,35***
Cz15_m	0,06 ⁿⁱ	0,24***	0,12*	0,23***

Legenda: OP – oczekiwania pragmatyczne; OI – oczekiwania interpersonalne; OH- oczekiwania hedonistyczne; OK- oczekiwania kompensacyjne; Oznaczenia Cz1_m- Cz15_m patrz: Tabela 5.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, *ni* – statystycznie nieistotne

Źródło: opracowanie własne.

Stwierdzono istotne statystycznie pozytywne związki frustracji, a negatywne zaspokojenia podstawowych potrzeb psychologicznych mężczyzn z ich oczekiwaniami efektów interpersonalnych, hedonistycznych i kompensacyjnych korzystania z Internetu. Najsilniej, ale umiarkowanie z oczekiwanymi efektami Internetu powiązane były frustracja i zaspokojenie potrzeby kompetencji. Szczegółowe wyniki tych analiz przedstawia tabela 8.

Tabela 8. Korelacja pomiędzy frustracją i zaspokojeniem podstawowych potrzeb psychologicznych a oczekiwaniami wobec Internetu w grupie mężczyzn

	OP	OI	OH	OK
FA	0,08 ⁿⁱ	0,17**	0,20***	0,28***
FR	0,03 ⁿⁱ	0,17**	0,17**	0,29***
FK	0,07 ⁿⁱ	0,32**	0,32***	0,37***
ZA	0,00 ⁿⁱ	-0,18**	-0,20**	-0,28***
ZR	0,00 ⁿⁱ	-0,15*	-0,15*	-0,23***
ZK	0,02 ⁿⁱ	-0,28***	-0,23***	-0,31***

Legenda: FA – frustracja autonomii; FR – frustracja więzi; FK – frustracja kompetencji; ZA – zaspokojenie autonomii, ZR – zaspokojenie relacji; ZK – zaspokojenie kompetencji; OP – oczekiwania pragmatyczne; OI – oczekiwania interpersonalne; OH – oczekiwania hedonistyczne, OK – oczekiwania kompensacyjne

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, *ni* – statystycznie nieistotne

Źródło: opracowanie własne.

Modele relacji frustracji i zaspokojenia potrzeb psychologicznych z wybranymi wzorcami aktywności w Sieci, z medycyną rolę oczekiwanych efektów używania Internetu

Przed przystąpieniem do opisu wyników modelowania równań strukturalnych należy wyjaśnić, dlaczego nie poddano analizie wszystkich wyodrębnionych wzorców aktywności internetowych, 14 dla kobiet i 15 dla mężczyzn. Po pierwsze, analiza modeli wszystkich relacji wyłonionych w tej pracy aktywności internetowych z przyjętymi zmiennymi wyjaśniającymi znacząco przekroczyłaby ramy tego artykułu. Po drugie, przedstawione powyżej wyniki analiz korelacyjnych wykazały jednoznacznie, że u kobiet korzystanie z Internetu w celach rozrywkowych, społecznych i autoprezentacyjnych (Cz1_k), a u mężczyzn granie w gry w Internecie (Cz1_m) to aktywności, które najsilniej wiążą się ze zmiennymi wyjaśniającymi, czyli zaspokojeniem i frustracją potrzeb

psychologicznych oraz oczekiwanymi efektami korzystania z Internetu. Po trzecie, zgodnie z hipotezami interesowały nas tylko takie wzorce, które mogłyby pełnić funkcje hedonistyczno-kompensacyjne. Obie wymienione powyżej kategorie aktywności internetowych mogą pełnić te funkcje (por. Błachnio, Przepióra i Panic, 2016; Izdebski i Kotyśko, 2016; Melodia, Canale i Griffiths, 2020; Poprawa, 2010; 2011a).

Analiza ścieżkowa relacji frustracji i zaspokojenia podstawowych potrzeb psychologicznych z korzystaniem z Internetu przez kobiety w celach rozrywkowych, społecznych i autoprezentacyjnych, z mediacyjną funkcją oczekiwanych efektów używania Internetu, doprowadziła do sformułowania dwóch niezależnych modeli (patrz: rycina 1).

Spośród trzech analizowanych podstawowych potrzeb psychologicznych jedynie frustracja więzi i kompetencji okazały się istotnie oddziaływać na korzystanie przez kobiety z Internetu w celach rozrywkowych, społecznych i autoprezentacyjnych. W relacji tej całkowicie pośredniczyły oczekiwania efektów interpersonalnych i hedonistycznych. Relacje te ilustruje Model 1 na rycinie 1, który jest idealnie dopasowany do danych empirycznych (patrz: tabela 9; wskaźniki por. Bedyńska i Książek, 2012).

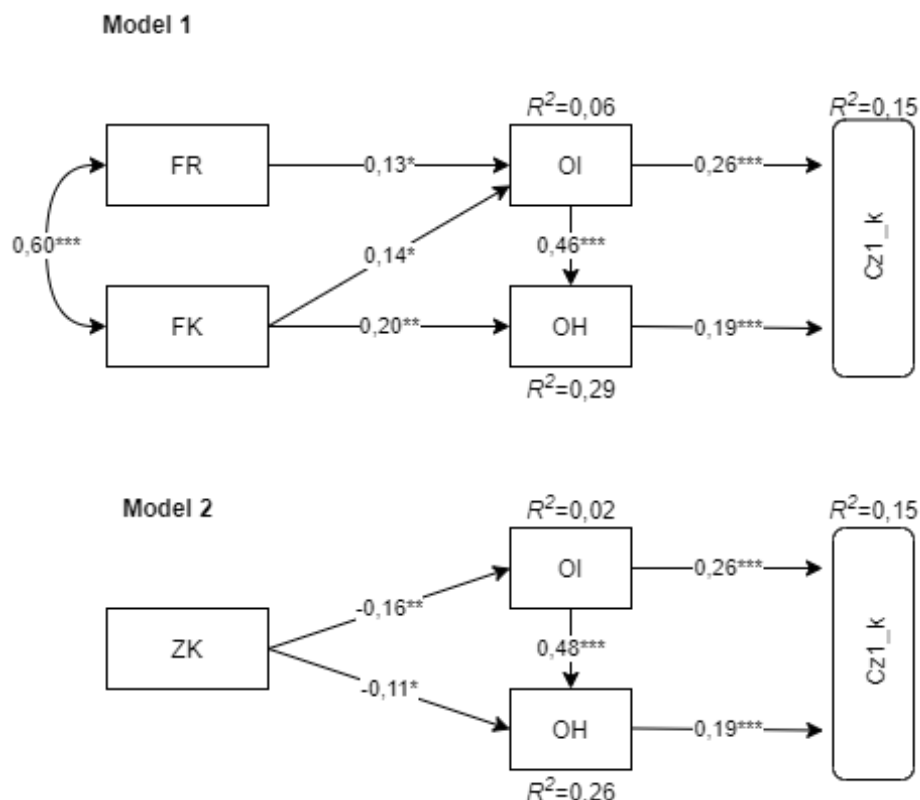
Tabela 9. Wskaźniki jakości dopasowania modeli wyjaśniania korzystanie z Internetu przez kobiety w celach rozrywkowych, społecznych i autoprezentacyjnych: 1 – w kontekście frustracji potrzeb i 2 – w kontekście zaspokojenia potrzeb

Model	Chi^2	df	p	Chi^2 / df	RMSEA	GFI	AGFI
1	1,364	3	0,714	0,455	0,000	0,999	0,994
2	4,940	1	0,026	4,945	0,096	0,994	0,942

Legenda: df – stopnie swobody; Chi^2 – rozkład chi kwadrat; p – istotność statystyczna; Chi^2 / df – skorygowany Chi^2 przez stopnie swobody; RMSEA – średni błąd aproksymacji; GFI – wskaźnik jakości dopasowania; AGFI – skorygowany wskaźnik jakości dopasowania.

Źródło: opracowanie własne.

Rycina 1. Model 1 – relacji frustracji potrzeb i Model 2 – relacji zaspokojenia potrzeb u kobiet z ich oczekiwanymi efektami używania Internetu i korzystaniem z niego w celach rozrywkowych, społecznych i autoprezentacyjnych



Legenda: FR – frustracja więzi, FK – frustracja kompetencji, ZK – zaspokojenie kompetencji, OI- oczekiwania interpersonalne, OH – oczekiwania hedonistyczne, Cz1_k – korzystanie z Internetu w celach rozrywkowych, społecznych i autoprezentacyjnych.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

Frustracja więzi istotnie wpływała na oczekiwania interpersonalne, które miały już bezpośredni wpływ na ten wzorec aktywności. Frustracja kompetencji z kolei wpływała zarówno na oczekiwania hedonistyczne, jak i interpersonalne, które bezpośrednio oddziaływały na analizowany rodzaj aktywności. Pośredniczony przez oczekiwania interpersonalne wpływ frustracji kompetencji na oczekiwania hedonistyczne okazał się nieistotny statystycznie ($\beta = 0,063, p > 0,05$). Parametry efektów całkowitych i pośrednich w Modelu 1 przedstawia tabela 10. Frustracje obu potrzeb były ze sobą wysoko pozytywnie skorelowane. Co więcej, w analizowanym modelu zależności stwierdzono silną pozytywną relację oczekiwań interpersonalnych z oczekiwaniami hedonistycznymi. Cały Model 1 wyjaśnia 15% zmienności w zakresie analizowanego rodzaju aktywności.

Tabela 10. Efekty całkowite i pośrednie w Modelach 1 i 2

			FR	FK	OI	OH
Model 1	Wpływ całkowity	OI	0,128*	0,138*	-	-
		OH	0,059*	0,268*	0,457*	-
		Cz1_k	0,044*	0,086*	0,341*	0,188*
	Wpływ pośredni	OI	-	-	-	-
		OH	0,059*	0,063 ⁿⁱ	-	-
		Cz1_k	0,044*	0,086*	0,086*	-
Model 2	Wpływ całkowity			ZK	OI	OH
		OI		-0,157*	-	-
		OH		-0,183*	0,484*	-
	Cz1_k		-0,075*	0,349*	0,192*	
	Wpływ pośredni	OI		-	-	-
		OH		-0,076*	-	-
Cz1_k			-0,075*	0,093*	-	

Legenda: FK- frustracja kompetencji, FR- frustracja więzi, OI- oczekiwania interpersonalne, OH- oczekiwania hedonistyczne, Cz1_k – korzystanie z Internetu w celach rozrywkowych, społecznych i autoprezentacyjnych. *p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001, ni-statystycznie nieistotne

Model 2 prezentuje wyniki analizy ścieżkowej zaspokojenia podstawowych potrzeb psychologicznych w relacji do korzystanie przez kobiety z Internetu w celach rozrywkowych, społecznych i autoprezentacyjnych. Spośród trzech analizowanych potrzeb tylko zaspokojenie kompetencji okazało się mieć istotny wpływ na analizowaną aktywność kobiet w Sieci. Wpływ ten jest całkowicie mediowany przez oczekiwania interpersonalne i hedonistyczne, które dopiero oddziałują bezpośrednio na korzystanie przez kobiety z Internetu w wyżej określonych celach. Model 2 jest względnie dostatecznie dopasowany do danych empirycznych (patrz: tabela 9; por. Bedyńska i Książek, 2012). Wszystkie zaobserwowane efekty były istotne statystycznie. Szczegółowe dane dotyczące parametrów wielkość wpływu dla tego modelu przedstawia tabela 10.

Kolejne analizy ścieżkowe dotyczyły relacji frustracji i zaspokojenia podstawowych potrzeb psychologicznych z korzystaniem z Internetu przez mężczyzn w celu grania w gry internetowe i oglądania streamów im poświęconych, z uwzględnieniem mediacyjnej funkcji oczekiwanych efektów używania Internetu. Wyniki tych analiz ilustrują Modele 3 i 4 na rycinie 2.

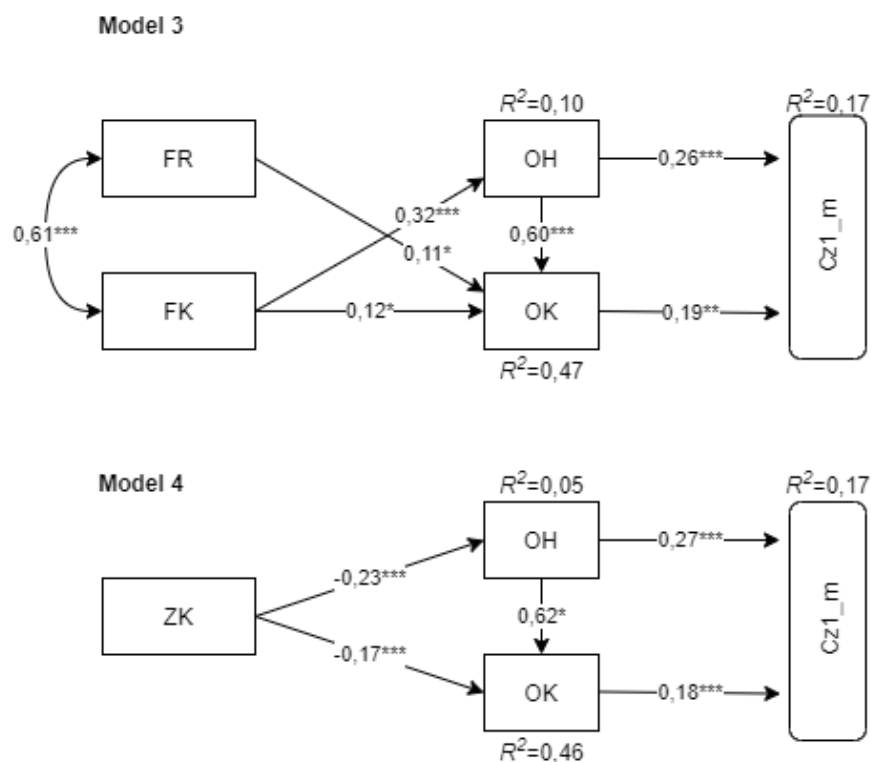
Tabela 11. Wskaźniki jakości dopasowania modeli wyjaśniania korzystanie z Internetu przez mężczyzn w celu grania w gry internetowe i oglądania streamów im poświęconych: 3 – w kontekście frustracji potrzeb i 4 – w kontekście zaspokojenia potrzeb

Model	Chi^2	df	p	Chi^2/df	RMSEA	GFI	AGFI
3	5,611	3	0,132	1,870	0,054	0,992	0,962
4	0,666	1	0,415	0,666	0,000	0,999	0,989

Legenda jak w tabeli 9.

Źródło: opracowanie własne.

Rycina 2. Model 3 – relacji frustracji potrzeb i Model 4 – relacji zaspokojenia potrzeb u mężczyzn z ich oczekiwanymi efektami używania Internetu i korzystaniem z niego w celu grania w gry internetowe i oglądania streamów im poświęconych



Legenda: FR – frustracja więzi, FK – frustracja kompetencji, ZK – zaspokojenie kompetencji, OH – oczekiwania hedonistyczne, OK – oczekiwania kompensacyjne, Cz1_m – korzystanie z Internetu w celu grania w gry internetowe i oglądania streamów im poświęconych.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

Model 3 jest bardzo dobrze dopasowany do danych (patrz: tabela 11). Pokazuje on, że na aktywność związaną z graniem w gry i oglądaniem o tym streamów przez mężczyzn wpływa frustracja potrzeby więzi i kompetencji. Przy czym związek ten jest w pełni pośredniczony przez oczekiwania hedonistyczne oraz kompensacyjne. Wszystkie efekty bezpośrednie, pośrednie, jak i całkowite w prezentowanym Modelu 3 są istotne statystycznie (patrz: tabela 12).

Frustracja obu potrzeb była wysoko pozytywnie ze sobą skorelowana. Frustracja kompetencji oddziaływała na analizowany tu wzorzec aktywności internetowej mężczyzn w sposób

podwójnie pośredniczony przez oczekiwania hedonistyczne i kompensacyjne, które były silnie wzmacniane przez te pierwsze. Frustracja kompetencji jest silniejszym determinanem analizowanej aktywności ($\beta = 0,14, p < 0,01$) niż frustracja więzi ($\beta = 0,02, p < 0,05$), która ma śladowe znaczenie (szczegóły patrz: tabela 12). Cały analizowany Model 3 wyjaśniał 17% zmienności w zaangażowaniu mężczyzn w granie w gry internetowe i śledzeniu streamów im poświęconych. Najsilniejszym determinanem tej aktywności były oczekiwania efektów hedonistycznych ($\beta = 0,38, p < 0,05$).

Tabela 12. Efekty całkowite i pośrednie w Modelu 3 i 4

		FR	FK	OH	OK	
Model 3	Wpływ całkowity	OH	-	0,317*	-	
		OK	0,108*	0,309*	0,598**	
		Cz1_m	0,020*	0,142**	0,377*	0,188*
	Wpływ pośredni	OH	-	-	-	-
		OK	-	0,190**	-	-
		Cz1_m	0,020*	0,142**	0,112*	-
Model 3	Wpływ całkowity		ZK	OH	OK	
		OH		-0,232**	-	-
		OK		-0,311**	0,617*	-
		Cz1_m		-0,119**	0,380*	0,185*
	Wpływ pośredni	OH		-	-	-
		OK		-0,197**	-	-
Cz1_m			-0,172**	0,035*	-	

Legenda: FR – frustracja więzi, FK – frustracja kompetencji OH- oczekiwania hedonistyczne, OK – oczekiwania kompensacyjne, Cz1_m – Granie w gry internetowe i oglądanie streamów temu poświęconych.

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

Model 4 ukazuje relację zaspokojenia potrzeby kompetencji z angażowaniem się mężczyzn w granie w gry internetowe i oglądanie streamów im poświęconych, w której pośrednią rolę pełnią oczekiwania efektów hedonistycznych i kompensacyjnych (patrz: rycina 2). Model był doskonale dopasowany do danych (patrz: tabela 11). Wszystkie efekty bezpośrednie, pośrednie i całkowite były statystycznie istotne (patrz: tabela 12). Oczekiwania efektów hedonistycznych mocno wzmagają oczekiwania kompensacyjne ($\beta = 0,62, p < 0,05$) i tą pośrednią drogą brak zaspokajania potrzeby dodatkowo oddziałwał na oczekiwania kompensacyjne ($\beta = -0,20, p < 0,01$) i dalej na

wzmoczenie grania w gry internetowe ($\beta = 0,04, p < 0,05$). Stąd też oczekiwania efektów hedonistycznych okazały się najsilniej determinujące angażowanie się w gry internetowe ($\beta = 0,38, p < 0,05$) (patrz: tabela 12). Cały Model 4 wyjaśniał 17% zmienności w zaangażowaniu mężczyzn w granie w gry internetowe i śledzeniu streamów im poświęconych, a wpływ braku zaspokojenia potrzeby kompetencji na tę aktywność był dość słaby ($\beta = -0,12, p < 0,01$).

Dyskusja wyników

Badanie wykazało istotne różnice w aktywnościach internetowych kobiet i mężczyzn. Na tej podstawie dalsze analizy prowadzono osobno dla obu płci. Droga eksploracyjnych analiz czynnikowych wyłoniono 14 wzorców (kategorii) aktywności internetowych u kobiet i 15 u mężczyzn. Następnie zbadano związki tych wzorców aktywności internetowej z zaspokojeniem i frustracją podstawowych potrzeb psychologicznych (autonomii, więzi i kompetencji) oraz oczekiwaniami efektów korzystania z Internetu (pragmatycznymi, interpersonalnymi, hedonistycznymi i kompensacyjnymi).

Jako pierwszą postawiono hipotezę o pozytywnym związku frustracji i zaspokojenia podstawowych potrzeb psychologicznych z oczekiwaniami efektów hedonistycznych i kompensacyjnych używania Internetu. Hipoteza ta potwierdziła się w pełni dla obu płci. Wykazano, że im wyższa frustracja a niższe zaspokojenie potrzeb autonomii, kompetencji i więzi, tym silniejsze oba rodzaje oczekiwanych efektów korzystania z Internetu. Przy czym oczekiwania kompensacyjne silniej niż oczekiwania hedonistyczne korelowały zarówno z frustracją, jak i zaspokojeniem potrzeb. Dodatkowo stwierdzono, że oczekiwania efektów interpersonalnych również pozytywnie wiązały się z frustracją potrzeb, a negatywnie z ich zaspokojeniem. Przypomnijmy, że oczekiwania te dotyczą relacji z innymi ludźmi nawiązywanymi poprzez Internet, ich tworzenia i optymalizacji (Poprawa, 2009), więc mogą wzmacniać się w sytuacji frustracji czy braku zaspokojenia potrzeb. Osoby sfrustrowane i niezaspokojone dostatecznie w swoich potrzebach mogą oczekiwać, że poprzez aktywność internetową poprawią swoje relacje społeczne, samopoczucie, poczucie własnej wartości, na co wskazują również wyniki inne badań (Błachnio, Przepióra i Panic, 2016; Izdebski i Kotyśko, 2016).

Również w pełni potwierdziła się druga hipoteza mówiąca o tym, że im mniejsze zaspokojenie, a większa frustracja podstawowych potrzeb psychologicznych, tym bardziej prawdopodobne kompensacyjno-hedonistyczne wzorce aktywności internetowych. Ze względu na związaną z płcią specyfikę preferencji aktywności internetowych wystąpiły pewne różnice w tym, jaki szczególnie wzorec aktywności internetowej wiązał się z frustracją i zaspokojeniem potrzeb u

kobiet, a jaki u mężczyzn. Stwierdzono, że frustracja potrzeb i brak ich zaspokajania wzmagają u kobiet aktywności związane z rozrywką, autoprezentacją, graniem w gry. Dodatkowo zaobserwowano, że im niższe zaspokojenie potrzeb autonomii i więzi u kobiet, tym częstsza aktywność polegająca na komentowaniu i uczestniczeniu w dyskusjach w Internecie. Im niższe zaspokojenie u nich potrzeby więzi, tym większe zainteresowanie erotyką i randkowaniem w Sieci. U mężczyzn z kolei stwierdzono, że im wyższa frustracja, a niższe zaspokojenie podstawowych potrzeb psychologicznych, tym silniejsze ich zaangażowanie głównie w granie w gry internetowe i rozrywkę oraz poszukiwanie i podtrzymywanie internetowych kontaktów społecznych, w tym i sympatii.

Potwierdziła się również trzecia hipoteza. Stwierdzono, że im silniejsze oczekiwanie przez internautki i internautów efektów interpersonalnych, hedonistycznych i kompensacyjnych, tym ogólnie częstsza ich aktywność w celach rozrywkowo-autoprezentacyjnych oraz granie w gry *on-line*, jak również komentowanie i dyskutowanie w Internecie oraz zainteresowanie erotyką i randkowaniem. Związki oczekiwanych efektów korzystania z Internetu z wzorcami aktywności internetowych były generalnie bardziej rozległe i silniejsze u mężczyzn. U mężczyzn oczekiwania efektów hedonistycznych, kompensacyjnych, interpersonalnych, ale i pragmatycznych bardzo silnie pozytywnie powiązane były z wykorzystywaniem Internetu w celu rozrywki, komunikacji społecznej i nawiązywania kontaktów oraz poszukiwaniem sympatii i erotyką.

W celu weryfikacji ostatniej hipotezy spośród wszystkich analizowanych wzorców aktywności internetowych wzięto pod uwagę tylko te, które zarówno w grupie kobiet, jak i mężczyzn wchodziły w spójne, zgodne z oczekiwaniami, istotne korelacje ze zmiennymi wyjaśniającymi, tj. zaspokojeniem i frustracją potrzeb oraz oczekiwaniami efektów używania Internetu. U kobiet taką aktywnością było używanie Internetu dla rozrywki oraz celów społecznych i autoprezentacyjnych, a u mężczyzn granie w gry w Internecie i oglądanie streamów im poświęconych. Są to aktywności najbardziej reprezentatywne dla obu płci (Izdebski i Kotyśko, 2016; Poprawa, 2011a; 2012).

Ostatnia, czwarta hipoteza mówiła, że w relacji między zaspokojeniem i frustracją podstawowych potrzeb psychologicznych a zaangażowaniem w aktywności internetowe mediatorem są oczekiwania efektów hedonistycznych i kompensacyjnych używania Internetu. Chociaż potwierdziła się mediacyjna funkcja oczekiwań internetowych w analizowanej relacji, to jednak nie ściśle z ogólną hipotezą. Wśród kobiet istotne znacznie dla używania Internetu w celach rozrywkowych, społecznych i autoprezentacyjnych miała przede wszystkim frustracja i brak zaspokojenia potrzeby kompetencji oraz w mniejszym stopniu frustracja więzi. W relacjach tych w pełni pośredniczyły oczekiwania efektów interpersonalnych i hedonistycznych. Im wyższa

frustracja potrzeby kompetencji i więzi oraz niższe zaspokojenie potrzeby kompetencji, tym silniejsze oczekiwania efektów interpersonalnych oraz hedonistycznych używania Internetu, które wzmagają zaangażowanie kobiet w używanie Internetu w celach rozrywkowych, społecznych i autoprezentacyjnych.

U mężczyzn z kolei istotne znacznie dla angażowania się w granie w gry internetowe i oglądanie streamów im poświęconych miała przede wszystkim frustracja i brak zaspokojenia potrzeby kompetencji oraz w mniejszym stopniu frustracja więzi. W relacjach tych w pełni pośredniczyły oczekiwania efektów przede wszystkim hedonistycznych, ale i kompensacyjnych. Wzmaganie się frustracji, a osłabianie zaspokojenia potrzeby kompetencji przyczyniało się do nasilania się zarówno oczekiwania efektów hedonistycznych, jak i kompensacyjnych korzystania z Internetu, a te z kolei przyczyniały się do coraz silniejszego angażowania się w granie w gry w Internecie i śledzenia streamów temu poświęconych. Frustracja więzi wzmagala jedynie oczekiwania efektów kompensacyjnych i poprzez nie wpływała na angażowanie się w gry internetowe.

Ostatecznie można skonkludować, że potwierdziła się ogólna hipoteza, że im większa frustracja i mniejsze zaspokojenie potrzeby głównie kompetencji, ale i więzi, tym silniejsze oczekiwania efektów hedonistyczno-kompensacyjnych używania Internetu, a następnie silniejsze preferowanie aktywności spełniających te oczekiwania. Nie wykazano istotnego wpływu frustracji czy zaspokojenia potrzeby autonomii poprzez oczekiwane efekty na analizowane tu aktywności.

Podsumowanie

Przedstawione rezultaty badań są zgodne z przewidywaniami teorii autodeterminacji, która wskazuje, że szczególnie frustracja potrzeb wymaga radzenia sobie z nią i kompensacji, na przykład poprzez ucieczkę w rozrywkę, odwracanie uwagi od problemów czy szukanie zastępczych sposobów kontroli i zmiany stresującej i niesatysfakcjonującej rzeczywistości (Vansteenkiste i Ryan, 2013; Vansteenkiste, Ryan i Soenens, 2020). Pewne aktywności internetowe mogą służyć tym celom. Są to głównie gry internetowe, które pozwalają budować poczucie kompetencji i kontroli, oraz aktywności związane z aplikacjami społecznościowymi, służące nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktów społecznych i autoprezentacji (Błachnio, Przepióra i Panic, 2016; Izdebski i Kotyśko, 2016; Melodia, Canale i Griffiths, 2020; Poprawa, 2010; 2011a). Wyniki te potwierdzają też koncepcję kompensacyjno-ucieczkowego używania Internetu, która zakłada, że deficyty zasobów radzenia sobie ze stresem i frustracja lub brak zaspokajania potrzeb wzmagają kompensacyjno-hedonistyczne oczekiwania efektów i motywy korzystania z Internetu, co zwiększa

ryzyko problemowego angażowania się w takie aktywności, które spełniają te oczekiwania (Allen i Sanderson, 2018; Melodia, Canale i Griffiths, 2020; Pawlikowski i in., 2014; Poprawa, 2010; 2011a; Wang i in., 2015). W kontekście głównie analizowanych tu aktywności polegających na szukaniu, podtrzymywaniu kontaktów społecznych, rozrywki i autoprezentacji oraz grania w gry najistotniejszym ich determinantem jest frustracja potrzeby kompetencji (por. Poprawa, 2010).

Przedstawione badania mają pewne ograniczenia. Po pierwsze, słabością jest niereprezentatywny dobór próby i wyraźna przewaga młodych dorosłych, co ogranicza możliwość generalizacji wyników na ogół społeczeństwa. Po drugie, uzyskane korelacje i procent wyjaśnianej zmienności w zakresie analizowanych aktywności internetowych nie jest zbyt wysoki. Modele ścieżkowe wyjaśniały niecałe 3,5% wziętych pod uwagę aktywności, co sugeruje, że inne, nieuwzględnione w tym badaniu zmienne współdeterminują wzorce aktywności w Internecie. Biorąc pod uwagę powyższe, problematyka tłumaczenia wzorców aktywności w Sieci nie jest w pełni wyczerpana i wymaga dalszych badań w celu zrozumienia ich podstaw.

Bibliografia

- Allen, J.J., Sanderson, C.A. (2018). Satisfaction and frustration of basic psychological needs in the real world and in video games predict internet gaming disorder scores and well-being. *Computers in Human Behavior*, 84, 220–229.
- Aydin, B., Sari S.V. (2011). Internet addiction among adolescents. The role of self-esteem. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500–3505.
- Batorski, D. (2009). Korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych. W: J. Czapiński, T. Panek T. (red.), *Diagnoza społeczna 2009. Warunki i jakość życia Polaków* (ss. 281–309). Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego. Pobrane z: <http://www.diagnoza.com/> (2.03.2010).
- Batorski, D. (2015). Technologie i media w domach i w życiu Polaków. W: J. Czapiński, T. Panek (red.), *Diagnoza społeczna 2009. Warunki i jakość życia Polaków* (s. 373–395). Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego. Pobrane z: <http://www.diagnoza.com/> (2.03.2010).
- Bedyńska, S., Książek, M. (2012). *Statystyczny drogowskaz. Praktyczny przewodnik wykorzystania modeli regresji oraz równań strukturalnych*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Sedno.
- Ben-Ze'ev, A. (2004). *Chatting is sometimes cheating. In Love Online. Emotions on the Internet*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Błachnio, A., Przepióra, A., Panic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction. A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701–705.
- Brzeziński, J. (2019). *Metodologia badań psychologicznych. Wydanie nowe*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Caplan, S.E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being. Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18 (5), 553–575.
- Castells, M. (2003). *Galaktyka Internetu*. Poznań: Rebis
- Cohen-Almagor, R. (2011). Internet History. *International Journal of Technoethics*, 2 (2), 45–64.

- Cudo, A., Zabielska-Medyk, E. (2019). Funkcjonowanie poznawcze a uzależnienie od Internetu. *Psychiatria Polska*, 53 (1), 61–79.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17 (2), 187–195.
- Engelberg, E., Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *CyberPsychology and Behavior*, 7 (1), 41–49.
- Farnicka, M. (2011). Aktywność w Internecie jako kontekst analizy rozwoju młodzieży. *Dzieci i młodzież w XXI w. – ujęcie społeczne*, 37 (3), 213.
- Griffiths, M.D. (1996). Internet addiction. An issue for clinical psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32–36.
- Haedt-Matt, A.A., Keel, P.K. (2011). Revisiting the affect regulation model of binge eating. A meta-analysis of studies using ecological momentary assessment. *Psychological Bulletin*, 137 (4), 660.
- Henne, K. (2003). Kompetencja społeczna i inteligencja emocjonalna a zaangażowanie w Internet. *Psychologia Jakości Życia*, 2, 111–130.
- Hootsuite & We Are Social (2019). Digital 2019 Global Digital Overview. Pobrane z: <https://datareportal.com/reports/digital-2019-global-digital-overview>.
- Izdebski, P., Kotyśko, M. (2016). Problemowe korzystanie z nowych mediów. W: B. Abrat, B. (red.), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nalogi behawioralne* (ss. 201-204). Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Jaszczak, A. (2008). Rodzina w obliczu nowego domownika-Internetu. W: G. Makiello-Jarży (red.), *Wymiary przestrzeni życiowej współczesnej rodziny* (ss. 177–187). Kraków: Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne.
- La Rose, R., Eastin, M.S., Gregg, J. (2001). Reformulating the internet paradox. Social cognitive explanation of internet use and depression. *Journal of Online Behavior*, 1 (2). Pobrane z: <http://www.behavior.net/JOB/v1n2/paradox.html> (22.09.2009).
- Markland, D., Tobin, V.J. (2010). Need support and behavioural regulations for exercise among exercise referral scheme clients. The mediating role of psychological need satisfaction. *Psychology of Sport and Exercise*, 11 (2), 91–99.
- Melodia, F., Canale, N. i Griffiths, M. (2020). The role of avoidance coping and escape motives in problematic online gaming: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00422-w>.
- Pawlikowski, M., Nader, I. W., Burger, C., Stieger, S., Brand, M. (2014). Pathological Internet use. It is a multidimensional and not a unidimensional construct. *Addiction Research & Theory*, 22 (2), 166–175.
- Poprawa, R. (2009). Oczekiwania efektów korzystania z Internetu a problematyczne jego używanie. *Psychologia Jakości Życia*, 1, 21–44.
- Poprawa, R. (2010). Samoocena potencjalów, zdrowia i szczęścia a ryzyko problematycznego używania Internetu. W: N. Ogińska-Bulik (red.), *Zachowania ryzykowne i szkodliwe dla zdrowia* (ss. 117–137). Łódź: Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
- Poprawa, R. (2011a). Problematiczne używanie Internetu – nowe wyzwanie dla psychologii zdrowia. W: M. Górnik-Durose, J. Mateusiak (red.), *Psychologia zdrowia. Konteksty i pogranicza* (ss. 215–243). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Poprawa, R. (2011b). Oczekiwania efektów korzystania z Internetu a ryzyko jego problematycznego używania wśród licealistów. W: B. Szmigielska (red.), *Edukacja w dwóch światach offline* (ss. 222–243). Kraków: WiR Partner.
- Poprawa, R. (2012). Problematiczne używanie internetu – symptomy i metoda diagnozy. Badania wśród dorastającej młodzieży. *Psychologia Jakości Życia*, 11 (1), 57–82.

- Rudnicka, P. (2007). Wzorce aktywności studentów w Internecie. *Psychologia Społeczna*, 2(3-4), 214–224.
- Ryan, R.M., Deci E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being, *American Psychologist*, 55 (1), 68–78.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Ryan, R.M., Deci, E.L., Grolnick, W.S., La Guardia, J.G. (2006). The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. W: D. Cicchetti, D. Cohen (red.), *Developmental psychopathology* (ss. 795–849). New York John Wiley & Sons.
- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D. (2003). Problematyczne korzystanie z Internetu. Proponowane kryteria klasyfikacji i diagnostyki. *Depresji lęku*, 17, 207–216.
- Song, I., La Rose, R., Eastin, M.S., Lin, C.A. (2004). Internet gratifications and internet addiction. On the uses and abuses of new media. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 7 (4), 384–394.
- Suler, J. (1996). Cyberspace as Dream World. *The Psychology of Cyberspace*. Pobrane z: <http://vv.arts.ucla.edu/thesis/rider/psyber.html>.
- Szmigielska, B., Bąk, A., Holda, M. (2012). Seniorzy jako użytkownicy Internetu. *Nauka* (2), 141–155.
- Szmigielska, B., Wolski, K., Jaszczak, A. (2012). Modele wyjaśniające zachowania użytkowników internetu. *E-mentor*, 3 (45).
- Tabiś, K., Poprawa, R., Barański, M., Dworżańska, J. (2021). The Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale. Adaptation and associations with well-being and mental health disorders in a Polish sample. *Current Issues in Personality Psychology*, 9 (3), 267–280.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. (2013). On psychological Growth and Vulnerability. Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration as Unifying Principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23, 263–280.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M. i Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44, 1–31.
- Vasile, C. (2012). Digital era psychology-studies on cognitive changes. *Procedia-social and Behavioral Sciences*, 33, 732–736.
- Wang, L., Tao, T., Fan, Ch., Gao, W. (2015). Does psychological need satisfaction perceived online enhance well-being? Internet use and well-being. *PsyCb Journal*, 3 (4), 146–154.
- Woronowicz, B. (2009). *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*. Warszawa–Poznań: PARPAMEDIA, Media Rodzina.
- Young, K. (1999). Internet addiction. Symptoms, evaluation and treatment. W: Van de Creek, W.L., T. Jackson (red.). *Innovation in clinical practice: a source book* (ss. 19–31). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, K., Rodgers, R.C. (1998). Internet addiction. Personality traits associated with its development. Paper presented at the 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association in April 1998.

Satisfaction and frustration of basic psychological needs and the patterns of activity on the Internet

Summary

The aim goal of this study was to examine whether frustration and satisfaction of basic psychological needs have an impact on patterns of Internet activity. The theoretical basis for the research was the theory of self-determination by Ryan and Deci, which contributes three basic psychological needs: competence, autonomy, and relationship, as well as research on the Internet as a space enabling the fulfilment of these needs. Based on the presented literature and previous research, the following hypotheses were formulated: Increased frustration and decreased satisfaction of basic psychological needs are associated with undertaking hedonistic-compensatory patterns of activity on the Internet, and the mediator on the path between need and activity are the expectations of specific effects of using the Internet. For research purpose we surveyed, 727 people (58% of them were women) using three questionnaires: Involvement in Internet Activities Scale, BPNS&FS (Basic Satisfaction and Frustration Psychological Needs Scale) and The Expected Effects of Using the Internet Scale. The study confirmed the assumed hypotheses. Increased frustration and decreased satisfaction of competence and relations needs affect the occurrence of hedonistic-compensatory patterns of Internet activity, and this impact is fully mediated by interpersonal, hedonistic and compensatory expectations. The impact of frustration and satisfaction of needs on the indicated patterns of Internet activity is significant but explains these behaviours to a small extent. Therefore, there is a need for further research to answer the questions of what explains hedonic-compensatory patterns of Internet activity.

Keywords

Internet activity, expectations of results, satisfaction and frustration of basic psychological needs

Joanna Piskorz

Uniwersytet Wrocławski
Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych
Instytut Psychologii
ORCID: 0000-0001-5208-8276

Mikołaj Sradomski

Uniwersytet Wrocławski
Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych
Instytut Psychologii

Wpływ środowiska wirtualnego oraz zwolnionego oddechu na redukcję poziomu stresu

Streszczenie

Wirtualna rzeczywistość (VR) jest narzędziem, które może być wykorzystywane w procesie obniżania poziomu stresu. Podobnie pogłębiony oddech przeponowy jest sprawdzonym narzędziem wspomagającym relaksację. Celem niniejszego badania było zbadanie, czy połączenie oddechu przeponowego z odmiennymi środowiskami wirtualnymi różnicuje poziom redukcji stresu. W badaniu wzięło udział 60 studentów, którzy zostali losowo przydzieleni do grupy eksperymentalnej i grupy kontrolnej. Grupy badawcze różniły się środowiskiem wirtualnym, które zostało wykorzystane do badania. W grupie eksperymentalnej środowisko wirtualne wspomagało relaksację (plaża), a w grupie kontrolnej środowisko wirtualne jej nie sprzyjało (miasto). Na początku badania osoby badane przechodziły trening oddychania przeponowego. W dalszej kolejności przeprowadzana była procedura podnoszenia poziomu stresu. Następnie osoby badane zanurzały się w przygotowanych wcześniej środowiskach wirtualnych, równocześnie oddychając przeponowo. Wskaźnikami stresu była subiektywna miara poziomu stresu oraz pomiar pulsu. Wyniki wykazały, że oddychanie przeponowe połączone w zanurzeniu w wirtualnej rzeczywistości powodowało obniżenie stresu. Nie wystąpiły jednak różnice w poziomie relaksacji między badanymi grupami. Badania związane z obniżaniem poziomu stresu wydają się w obecnej dobie niezwykle istotne. Wykorzystywanie do nich nowoczesnej technologii może skutecznie wspomagać ten proces, jednak wymaga jeszcze przeprowadzania dodatkowych badań.

Słowa kluczowe

Wstęp teoretyczny

Relaksacja jako technika radzenia sobie ze stresem

Stan stresu jest nierozzerwalnie powiązany z różnymi formami radzeniem sobie ze stresem. Jest to funkcja regulacyjna, która polega na utrzymywaniu stanu równowagi między wymaganiami a możliwościami podmiotu lub na zmniejszaniu różnicy między nimi, gdy rozbieżność jest zbyt duża. Jeśli działanie to przebiega sprawnie, stres maleje (Strelau, 2001). Warunkiem skutecznego radzenia sobie ze stresem jest jego elastyczność i zmienność w czasie, która pozwala dostosować go do dynamicznie zmieniających się warunków. Istotne również jest, że aktywność podejmowana przez jednostkę zależy w dużej mierze od subiektywnej oceny stresora (na przykład czy sytuacja jest podatna na zmianę) i od jego kontekstu (Strelau, 2001). Radzenie sobie ze stresem na podstawowym poziomie spełnia dwie funkcje – obniża napięcie emocjonalne i wywołuje zmianę stresogennej sytuacji.

Jedną z technik redukcji stresu są techniki relaksacyjne zawierające komponent oddechowy. Reakcja stresowa skutkuje mobilizacją organizmu w celu stawienia czoła wymaganiom, przed którymi staje człowiek. Zwiększenie aktywności części współczulnej Autonomicznego Układu Nerwowego jest kluczowym komponentem tego procesu. Przeciwną reakcją psychofizjologiczną dla stresowej jest reakcja relaksacji (Zieliński, 2011) zmniejszająca aktywność części sympatycznej AUN, rozluźniająca mięśnie, spowalniająca rytm pracy serca, obniżająca częstotliwość oddychania, zmniejszająca zużycie tlenu i tempo przemiany materii, powodująca wzrost fal Alfa w korze mózgowej (Bielecki i Siek, 1990), a także zmniejszająca przewodnictwo skórne i reakcję skórno-galwaniczną oraz zwiększająca obwodowy przepływ krwi (Chen i in., 2016). Prowadzi ona do stanu przyjemnej fizjologicznej i psychologicznej demobilizacji, który określa się mianem relaksu (Bielecki i Siek, 1990).

Istnieje wiele technik relaksacyjnych, które mogą być intencjonalnie stosowane przez człowieka w celu obniżenia poziomu stresu i osiągnięcia relaksu. Ich popularność zależy po części od kręgu kulturowego. Zieliński (2011) wymienia między innymi relaksacje neuromięśniowe (jak trening autogenny Schultza), medytacje, psychofizyczne ćwiczenia relaksacyjne w ruchu, biologiczne sprzężenie zwrotne, hipnozę i autohipnozę czy pracę z oddechem, na przykład oddech przeponowy.

Oddech przeponowy

W sytuacji stresowej naturalne jest przyspieszenie i spłylenie oddechu, które przyczynia się do zwiększenia ciśnienia krwi. Kontrolowany oddech przeponowy w rytmie około sześciu oddechów na minutę pomaga temu zaradzić (Stetz i in., 2011). Intencjonalne spowolnienie oddechu niejako resetuje autonomiczny układ nerwowy i aktywuje układ parasympatyczny (Jerath i in., 2006). Procedura kontrolowanego oddychania przeponowego zaproponowana przez Stetz i in. (2011) zakłada wdychanie powietrza przez nos przez około pięć sekund, wstrzymanie oddechu, gdy płuca są pełne, na około dwie sekundy oraz powolne wydychanie powietrza przez usta. Oddech powinien być stopniowo spowalniany aż do osiągnięcia pożądanego rytmu. Czas, jaki to zajmie, może zależeć od doświadczenia osoby ćwiczącej. Kontrolowane oddychanie przeponowe nie niesie ze sobą ryzyka efektów ubocznych i ma stosunkowo niski próg wejścia (Chen i in., 2016), a jego korzystne efekty widoczne są po bardzo krótkim czasie. W sytuacjach stresowych pobudzenie może zostać obniżone dzięki ćwiczeniu trwającemu mniej niż jedną minutę (Stetz i in., 2011). Dzięki temu może być ono używane jako forma natychmiastowej interwencji. Pacjenci uczestniczący w badaniu Shibani i in. (2017), będąc wspomaganymi przez terapeutę, w ciągu jednej sesji byli w stanie nauczyć się odpowiedniej techniki oddychania, którą umiejętnie wykorzystywali w późniejszym czasie. Możliwa jest również nauka samodzielna, przy wykorzystaniu pomocy naukowych, takich jak nagrania na płycie CD (Kantzi i in., 2019). W porównaniu do klasycznych form medytacji kontrolowane oddychanie przeponowe jest łatwiejsze do nauczenia i przeprowadzenia, oraz nie wykorzystuje żadnych określonych przekonań moralnych, które mogłyby wejść w konflikt z osobistymi przekonaniami ćwiczącego (Martarelli i in., 2011).

Oprócz krótkoterminowych i doraźnych korzyści, jakie można uzyskać dzięki kontrolowanemu oddychaniu przeponowemu, istnieją również pozytywne skutki ćwiczeń wykonywanych regularnie przez dłuższy czas. W badaniu Dimou i in., (2014) grupa studentów brała udział w trwającej osiem tygodni serii zajęć dotyczących kontrolowania stresu, w których uczona była oddychania przeponowego. Po zakończeniu badania studenci biorący udział w treningach osiągnęli znaczący wzrost jakości życia w porównaniu do grupy kontrolnej, która nie brała w nich udziału. Regularne stosowanie oddechu przeponowego może również skutkować zmniejszeniem stresu oksydacyjnego (Martarelli i in., 2011), zmniejszeniem ogólnego poziomu lęku (Chen i in., 2016) czy nawet ułatwieniem walki z bezsennością (Lacks i Morin., 1992). Istotne jest, żeby ćwiczący był zainteresowany nauką i przekonany o przydatności treningu oddychania przeponowego. Osoby nieuwważające go za ważny dla ich zdrowia z dużym prawdopodobieństwem

nie będą przykładać się do nauki i w związku z tym nie doświadczą jej potencjalnych pozytywnych skutków (Hourani i in., 2018).

Zastosowanie wirtualnej rzeczywistości w badaniach psychologicznych

Czynnikiem pozwalającym odróżnić rzeczywistość wirtualną od innych technologii wykorzystujących urządzenia elektroniczne jest sposób komunikacji użytkownika z komputerem. Wirtualna rzeczywistość (w skrócie VR, od angielskiego *Virtual Reality*) charakteryzuje się tym, że interfejs jest w niej umieszczony bezpośrednio w przedstawianym świecie. Przez zastosowanie takiego zabiegu interakcje i nawigacja wydają się być bardzo naturalne i wywołują uczucie rzeczywistej obecności w wygenerowanym komputerowo świecie (Villani i in., 2007). Osiągnięcie takiego efektu możliwe jest dzięki zastosowaniu gogli VR, które po założeniu pozwalają za pomocą ruchów głowy niejako „rozglądać” się po wirtualnym otoczeniu (Loomis, 2016).

Istotnym elementem użytkowania wirtualnej rzeczywistości jest immersja. Zdefiniować ją można jako poczucie oddziaływania na wyświetlane otoczenie, które zdaje się otaczać i zawierać w sobie użytkownika, jednocześnie dostarczając mu nieprzerwanej stymulacji. Większa immersja wiąże się z większym zainteresowaniem i zaangażowaniem w interakcję (Wood i in., 2010). Osiągana jest za pomocą zastosowania zestawu czujników, które umieszczone na ciele odczytują jego pozycję i ruch, oraz dzięki wrażeniu trójwymiarowości obrazu oglądanego przez użytkownika. Dopływ bodźców (zwłaszcza wzrokowych) pochodzących z realnego świata jest blokowany (Rizzo i Koenig, 2017). Im wyższy poziom immersji, tym bardziej zwiększa się poczucie obecności w wykreowanym świecie. Pomimo tego, że użytkownik zdaje sobie sprawę z nierealności doświadczanych bodźców, czuje się obecny w wygenerowanym otoczeniu. Wrażenie to może być na tyle silne, że wirtualne bodźce mogą wywoływać reakcje podobne do tych, które są odpowiedzią na bodźce w realnym świecie. Dla przykładu – stresująca sytuacja w VR wywoła pobudzenie fizjologiczne takie jak w prawdziwej sytuacji stresowej (Wood i in., 2010).

Wirtualna rzeczywistość jest szeroko wykorzystywana w badaniach i interwencjach psychologicznych. Wykorzystując VR, można bardzo łatwo kontrolować, obserwować i analizować przebieg sesji (Rizzo i Koenig, 2017), można tworzyć środowiska, które są mniej zagrażające niż świat rzeczywisty (Wiederhold i Wiederhold, 1998). Szczególna przydatność wirtualnej rzeczywistości obecna jest we wszystkich obszarach terapii, w których wcześniej powszechne były techniki angażujące wyobraźnię, gdyż pozwala na tworzenie żywych obrazów bez względu na indywidualne predyspozycje (Vincelli, 1999). Ze względu na powyższe zalety obecnie technologia ta używana jest w wielu dziedzinach psychologii, tj. relaksacji (Barton, i inni, 2010, Stetz i inni, 2011;

Villani, i inni, 2007), terapii ekspozycyjnej będącej dodatkiem do terapii poznawczo-behawioralnej zaburzeń, takich jak fobie i zespół stresu pourazowego (Villani i in., 2007, Penate i in. 2008; Carl i in., 2019), obniżaniu poziomu bólu zarówno w warunkach eksperymentalnych (Czub i Piskorz, 2018; Hoffman, Garcia-Palacios, Kapa, Beecher i Sharar, 2003; Magora, Cohen, Shochina i Dayan, 2006; Kenney i Milling, 2016), jak i klinicznych (Hoffman i in., 2011; Chirico i in., 2016, Indovina i in., 2018, Birnie i in., 2014; Gold i Mahrer, 2017; Piskorz i Czub, 2018), zwiększaniu motywacji do udziału w rehabilitacji chorób somatycznych (Rizzo i Koenig, 2017), osłabianiu symptomów choroby lokomocyjnej (Carlson i in., 2014), terapii zaburzeń odżywiania (Wiederhold i Wiederhold, 1998) czy badaniach z zakresu psychologii poznawczej i społecznej (Loomis, 2016; Kilteni, Bergstrom i Slater, 2013; Maister i in., 2015; Peck, Seinfeld, Aglioti i Slater 2013).

Wirtualna rzeczywistość a obniżanie poziomu stresu

Wirtualna rzeczywistość może być wykorzystywana jako narzędzie do obniżania poziomu stresu. Przykładem jest badanie Barton i in. (2010), w którym wykorzystywany był komputerowo wygenerowany las. Studenci biorący udział w badaniu byli stresowani za pomocą trudnych zadań matematycznych, które wykonywali, słuchając nieprzyjemnych dźwięków pochodzących z obszaru przemysłowego. Następnie osoby z grupy badawczej zakładały gogle VR, dzięki którym miały możliwość dowolnej eksploracji lasu wygenerowanego za pomocą silnika gry *The Elder Scrolls IV: Oblivion*. Dołożono starań, żeby las wyglądał jak najbardziej realistycznie w celu zwiększenia poczucia obecności. W tym czasie badani z grupy kontrolnej również zakładali gogle, ale oglądali abstrakcyjne obrazy. Grupa badawcza osiągnęła istotnie niższy poziom stresu (określany za pomocą mierzenia rytmu pracy serca i przewodnictwa skórniego) po sesji z VR niż grupa kontrolna. Do podobnych wniosków doszedł Eswaran wraz ze współpracownikami (2018). Choć wynik redukcji stresu dzięki wykorzystaniu VR ujawnił się tylko na poziomie sygnałów EEG, a w badaniu kwestionariuszowym już nie.

Skuteczność oddychania przeponowego jako metody relaksacji może zostać zwiększona dzięki połączeniu go z innym czynnikiem relaksującym (Matarelli i in., 2011). W swoim badaniu Stetz wraz ze współpracownikami (2011) badał, czy oddziaływanie oddechu przeponowego można wzmocnić za pomocą VR. W badaniu uczono sanitariuszy wojskowych kontrolowanego oddychania przeponowego, które później połowa z nich (grupa badawcza) wykorzystywała, korzystając jednocześnie z gogli VR wyświetlających relaksujące sceny. W tym czasie grupa kontrolna mogła ćwiczyć poznaną technikę we własnym zakresie. Wyniki wykazały, że grupa badawcza lepiej znosiła późniejsze stresujące sytuacje. Podobne badanie przeprowadził Villani wraz

ze współpracownikami (2007). Osoby badane podzielone zostały na trzy grupy badawcze, z których pierwsza uczyła się relaksacyjnych technik oddechowych, używając VR, druga przy użyciu płyty DVD z relaksującym filmem, a trzecia jedynie przez nagrania dźwiękowe z instrukcjami wymagającymi aktywacji wyobraźni. Grupa kontrolna nie wykonywała żadnych ćwiczeń. Badanie nie wykazało jednak istotnych różnic w poziomie relaksacji między badanymi grupami.

Jak wskazują opisane badania, właściwie przeprowadzone oddychanie przeponowe może prowadzić do obniżenia poziomu stresu w bardzo krótkim czasie. Jego skuteczność nie zależy od czynników indywidualnych i nie wymaga długotrwałej nauki. Jest techniką bezpieczną i nie niosącą ze sobą ryzyka wystąpienia efektów ubocznych. Niejednoznaczne są jednak wyniki badań, w których dodatkowo wykorzystano VR w celu efektywniejszego zredukowania stresu. Wydaje się jednak, że dobrze dobrane środowisko wirtualne powinno wspierać osoby w skutecznej relaksacji, gdyż można oczekiwać, że osoby umieszczone w wirtualnym środowisku reagować będą tak, jakby rzeczywiście przebywały w danym otoczeniu. Umieszczenie w środowisku sprzyjającym obniżeniu poziomu stresu powinno wspomagać relaksację, a w efekcie obniżyć poziom stresu.

Badanie własne

Osoby badane

W badaniu udział wzięło 60 studentów kierunków innych niż psychologia. W grupie eksperymentalnej średnia wieku wynosiła 23, SD = 1,54, zbadano 17 kobiet i 13 mężczyzn. W grupie kontrolnej średnia wieku wynosiła 22,5, SD = 1,41, zbadano 19 kobiet i 11 mężczyzn. Studenci psychologii zostali wykluczeni z badania, gdyż ich wiedza przedmiotowa mogła stanowić zmienną zakłócającą.

Studenci byli rekrutowani przy pomocy ogłoszeń na portalach społecznościowych. Jako przedmiot badania podane zostało „wykorzystanie technologii wirtualnej rzeczywistości do obniżania poziomu stresu”. Pozwoliło to na przedstawienie tematyki przy jednoczesnym nieujawnieniu głównego celu badania. Kryterium dyskwalifikującym z udziału w badaniu było regularne wykonywanie ćwiczeń relaksacyjnych.

Metody

Metryczka. Pytania dotyczyły wieku, kierunku studiów oraz wcześniejszych doświadczeń z ćwiczeniami relaksacyjnymi.

Subiektywna miara stresu. Osoby badane kilkakrotnie w trakcie badania określały na siedmiostopniowej skali, jak mocno czują się zestresowane. Odpowiedź 1 oznaczała „wcale nie jestem zestresowany/a”, a odpowiedź 7 „jestem bardzo mocno zestresowany/a”.

Test Potencjału Intelaktu. W badaniu użyty został Test Potencjału Intelaktu (TPI) jako narzędzie służące podniesieniu poziomu stresu u osób badanych (Řičan, 1980). TPI jest niewerbalnym testem inteligencji. Przy jego tworzeniu autorzy skupili się na różnorodnych zadaniach polegających na ujmowaniu relacji abstrakcyjnych. Wywołują one zaangażowanie aktywności umysłowej bez użycia wyuczonych schematów. Dzięki temu wyniki nie zależą od wykształcenia osoby badanej. W celu zwiększenia siły stresującego oddziaływania testu instrukcja przekazywana badanemu oraz czas, w którym należało rozwiązać test, zostały zmodyfikowane. Instrukcja ograniczona została do kilku zdań mających przekazać ogólny sposób poprawnego udzielania odpowiedzi, ale przykłady nie zostały dokładnie zaprezentowane. Oryginalne 13 minut przeznaczone na rozwiązanie wszystkich zadań skrócono do 4 minut (tak, aby odpowiedzi musiały być udzielane szybko i niemożliwy był powrót do wcześniejszych zadań) co dawało około 8 sekund na jedną odpowiedź. Dodatkowo badany co pół minuty był informowany ile czasu mu zostało, a w trakcie ostatnich 15 sekund czas był odliczany od 15 do 0. Miało to zwiększyć presję i wzmocnić działanie stresora.

Dodatkowe pytania. Osoby badane udzielały informacji o swoich ewentualnych doświadczeniach z technikami wspomagającymi relaksację oraz oceniały przydatności VR i oddechu przeponowego w obniżaniu poziomu stresu (pytanie „Co było dla Ciebie większą pomocą w zrelaksowaniu się?” z możliwymi odpowiedziami „VR”, „Oddech”, „Jedno i drugie w równym stopniu” i „Nie czuję się zrelaksowany/a”).

Narzędzia

Wirtualna rzeczywistość. Telefon Samsung SM-G930F umieszczany w goglach Samsung Gear VR – zestaw do wirtualnej rzeczywistości. Grupa eksperymentalna obserwowała widok plaży odtwarzany wraz z szumem morza – ([Qantas Guided Meditation Series in 360](#), 17.09.2018, YouTube), podczas gdy grupa kontrolna umieszczana była na Times Square w Nowym Jorku

(Times Square – W 46th Street Facing North - 360 Video - New York City, 31.07.2019, YouTube), gdzie slychać było dźwięki ruchu ulicznego.

Oddech przeponowy. Telefon Kruger&Matz Flow 5 + Aplikacja BarTek recorder – narzędzie do nauki oddychania przeponowego. Zsynchronizowana z nimi opaska BarTek umożliwia obserwowanie w czasie rzeczywistym przebiegu oddychania. Dzięki temu prowadzący badanie miał możliwość łatwego zweryfikowania i ewentualnego skorygowania głębokości i częstotliwości oddechów. Aplikacja MNRBs służyła do nauczenia osób badanych spowalniania oddechu przy zachowaniu jego prawidłowej głębokości. Odbywało się to przez obserwację ruchów kropki wyświetlanej na ekranie i wsłuchiwanie się w dźwięki dochodzące z telefonu.

Puls. Oksymetr – służył do pomiaru pulsu.

Procedura badawcza

Przeprowadzone badanie miało charakter eksperymentu indywidualnego, przeprowadzonego w grupach niezależnych. Grupa eksperymentalna różniła się od grupy kontrolnej jedynie środowiskiem wirtualnym, w jakim przebywali podczas relaksacji. Badanie podzielone zostało na pięć głównych etapów. W trakcie każdego z nich wykonywane było kilka czynności. Średni czas całego badania wynosił około 25 minut. W pierwszej kolejności osoby badane informowane były o celu i przebiegu badania, następnie podpisywały formularz świadomej zgody na badanie. Następnie wykonywano czynności wstępne, czyli wypełniały metryczkę oraz następował pierwszy pomiar pulsu oraz subiektywnej oceny stresu.

W dalszej kolejności osoby badane przechodziły do nauki pogłębionego oddechu przeponowego za pomocą opaski oddechowej i specjalnie przygotowanej do tego celu aplikacji. W momencie osiągnięcia przez osobę badaną docelowego tempa oddechu następował drugi pomiar pulsu, a następnie ponownie osoby badane odpowiadały na pytanie o poziom stresu. Ten etap badania trwał ok. 10–15 minut.

Kolejnym etapem badania była faza podwyższenia poziomu stresu u osób badanych. W tym celu wypełniali oni test TPI, a następnie następował kolejny pomiar pulsu i ocena poziomu stresu osób badanych. Czas trwania tej fazy badania to 4 minuty.

W następnej fazie badania osoby przystępowały do relaksacji. W goglach VR puszczały się przygotowany film, osoby badane proszone były o oddychanie w sposób, którego nauczyły się

wcześniej (oddech przeponowy). Pomiar pulsu następował co 15 sekund, a na koniec osoby badane ponownie oceniały swój poziom stresu. Faza relaksacji trwała 4 minuty.

W ostatniej fazie badania osoby badane odpowiadały na dodatkowe pytania związane z badaniem. Przejścia pomiędzy kolejnymi etapami i czynnościami wykonywane były tak szybko, jak było to możliwe. Osoby badane przez cały czas przeprowadzania badania siedziały w jednym miejscu, co miało zapobiec wahaniom pulsu, które mogły być spowodowane ewentualnym poruszaniem ciała.

Statystyka

W celu przeprowadzenia obliczeń statystycznych wykorzystano arkusz statystyczny Jamovi. W pierwszej kolejności zbadano rozkłady badanych zmiennych za pomocą testu Shapiro-Wilka. W przypadku subiektywnej miary stresu stwierdzono odstępstwo od rozkładu normalnego na wszystkich etapach badania. Wszystkie pomiary pulsu charakteryzowały się natomiast rozkładem normalnym (tabela 1). Ze względu na otrzymane rezultaty w analizach statystycznych związanych z subiektywną miarą pulsu wykorzystano statystyki nieparametryczne U-Manna Withneya, w przypadku pulsu analizy parametryczne t-Studenta, jednoczynnikową analizę wariancji według Fishera-Snedecora (tabela 2).

Tabela 1. Test normalności rozkładu Shapiro-Wilka dla badanych zmiennych

	Etap czynności wstępnych	Etap nauki oddechu	Etap podwyższonego stresu	Etap wyciszenia w VR
Puls	W = 0,976; p = 0,282	W = 0,987; p < 0,792	W = 0,977; p < 0,315	W = 0,983; p = 0,592
Subiektywna miara stresu	W = 0,887; p < 0,001	W = 0,854; p < 0,001	W = 0,894; p < 0,001	W = 0,911; p < 0,001

W – wynik testu Shapiro-Wilka, p - obserwowane prawdopodobieństwo w teście Shapiro-Wilka

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 2. Wykaz zastosowanych statystyk

U; p – test U-Manna-Whitney’a; p - <i>obserwowane prawdopodobieństwo w teście U-Manna-Whitney’a</i>
t(df) ; p - test t-Studenta z uwzględnieniem liczny stopni swobody; p - <i>obserwowane prawdopodobieństwo w teście T - Studenta</i>
F(df1, df2) <i>statystyka empiryczna w teście analizy wariancji według Fishera-Snedecora z uwzględnieniem liczby stopni swobody</i>

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki

Porównanie poziomu stresu między badanymi grupami

Wskaźnik 1 – subiektywna miara stresu. Subiektywna miara stresu mierzona była u osób badanych pod koniec kolejnych etapów badania. W celu określenia, czy udzielane odpowiedzi różniły się istotnie ze względu na przynależność do grupy badawczej lub kontrolnej, wykonana została seria nieparametrycznych testów U-Manna-Whitney'a. Analiza wyników nie wykazała istotnych różnic w udzielanych odpowiedziach. Dla fazy czynności wstępnych $U = 420$; $p = 0,642$, dla etapu nauki oddechu $U = 419$; $p = 0,628$, dla etapu podwyższania poziomu stresu $U = 406$; $p = 0,499$ a dla fazy relaksacji w środowisku VR $U = 366$; $p = 0,2$. Oznacza to, że osoby badane z obu grup na poszczególnych etapach badania podobnie oceniały swój poziom stresu (tabela 3). Uzyskane wyniki wskazują, że hipoteza nie potwierdziła się i że osoby obserwujące obraz plaży nie relaksowały się lepiej niż badani obserwujący miasto.

Tabela 3. Statystyki opisowe subiektywnej miary stresu w kolejnych etapach badania

	Etap czynności wstępnych		Etap nauki oddechu		Etap podwyższenia stres		Etap relaksacji w VR	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Grupa eksperymentalna	4,23	1,13	2,64	0,82	5,1	1,14	3,23	1,21
Grupa kontrolna	4,1	1,07	2,61	0,79	4,9	1,1	2,86	1,13
Wszyscy badani	4,17	1,09	2,63	0,80	5,0	1,12	3,03	1,15

M – średnia arytmetyczna; SD – odchylenie standardowe

Źródło: opracowanie własne.

Wskaźnik 2 – puls. Podobnie jak subiektywna miara stresu również puls mierzony był po wszystkich etapach badania. W celu sprawdzenia, czy powyższe pomiary różnią się ze względu na grupę badawczą zastosowany został test t-Studenta dla prób niezależnych. Wyniki nie wykazały żadnych istotnych różnic. W przypadku pomiarów na etapie czynności wstępnych $t(57) = 0,317$; $p = 0,752$ na etapie nauki pogłębionego oddechu $t(57) = 1,036$; $p = 0,305$, a na etapie podwyższania poziomu stresu $t(57) = 0,825$; $p = 0,413$ (Tabela 4). W związku z tym można stwierdzić, że osoby badane wykazywały podobne reakcje fizjologiczne związane z poziomem stresu na kolejne etapy badania niezależnie od grupy, w której się znalazły.

Tabela 4. Statystyki opisowe wartości pulsu na pierwszym, drugim i trzecim etapie badania

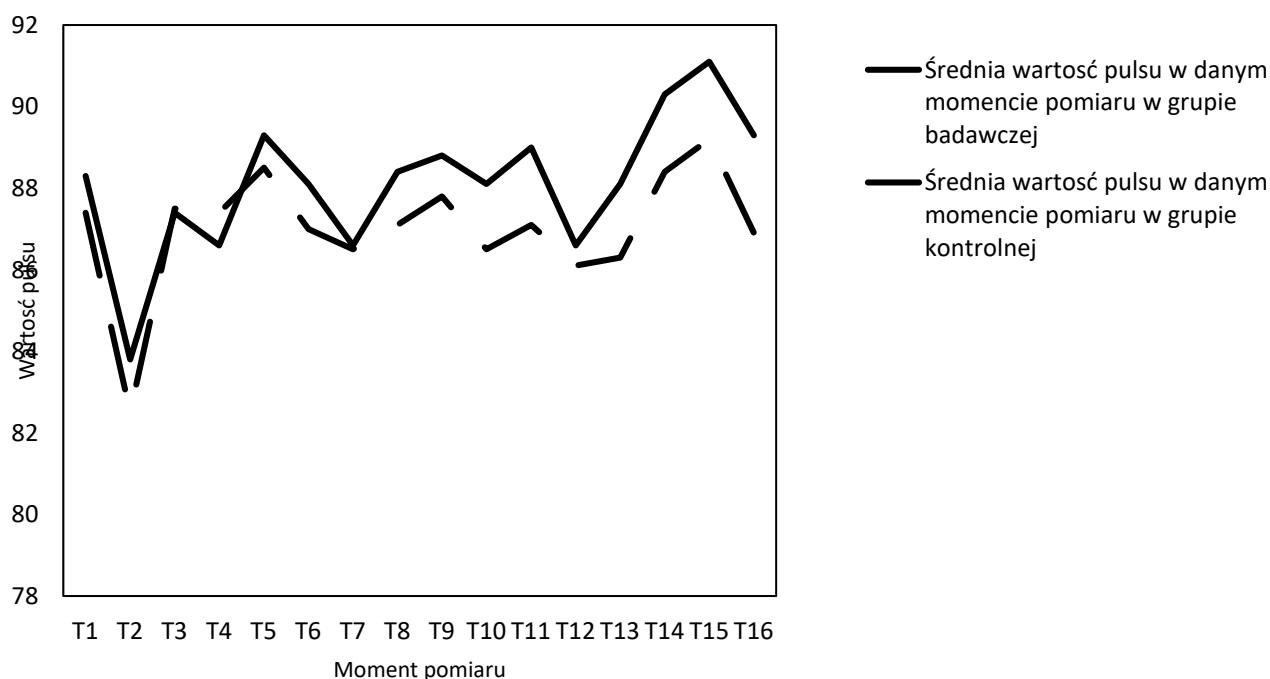
	Etap czynności wstępnych		Etap nauki oddechu		Etap podwyższenia stresu	
	M	SD	M	SD	M	SD
Grupa eksperymentalna	84,5	13,6	87,9	14,1	93,6	15,8
Grupa kontrolna	83,4	13,9	84,1	13,5	90,3	15,1
Wszyscy badani	84,3	13,7	86,2	13,9	91,9	15,3

M - średnia arytmetyczna; SD – odchylenie standardowe

Źródło: opracowanie własne.

W trakcie czwartego etapu badania osoby badane oddychały przeponowo z założonymi goglami VR. W tym czasie co 15 sekund zapisywano wartość ich pulsu, co dało łącznie 16 pomiarów wysokości pulsu na osobę (T1–T16). Analiza uśrednionych wartości pulsu nie wykazała istotnych różnic wynikających z przynależności do konkretnej grupy $t(58) = 0,617$; $p = 0,54$. (grupa eksperymentalna: średnia = 88,14, SD = 1,72; grupa kontrolna: średnia = 86,99, SD = 1,72) (wykres 1).

Wykres 1. Wartości pulsu w trakcie wyciszenia w środowisku VR na przestrzeni pomiarów od pierwszego do szesnastego z podziałem na grupę badawczą i kontrolną

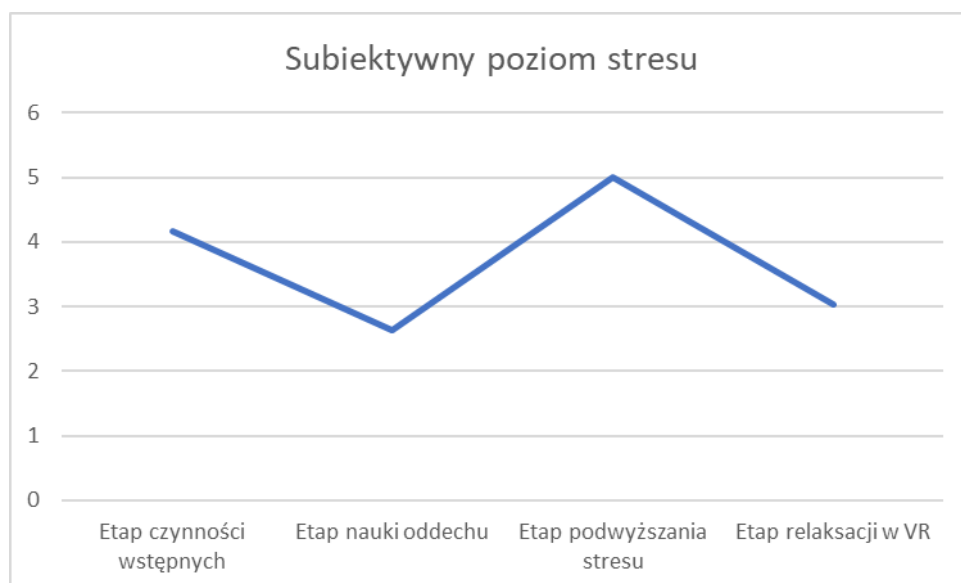


Źródło: opracowanie własne.

Porównanie poziomu stresu między kolejnymi fazami badania

Wskaźnik 1 – subiektywna miara stresu. W celu określenia, czy odpowiedzi na pytanie o natężenie stresu różniły się od siebie w zależności od etapu badania, na którym zostały udzielone, wykonano jednoczynnikową analizę wariancji w schemacie wewnątrzgrupowym z powtórzonymi pomiarami. Ze względu na brak różnic między grupami analizę przeprowadzono dla wszystkich osób badanych równocześnie. Wykazała ona istotny efekt czynnika $F(3, 177) = 104; p < 0,001$. Następnie wykonano test post hoc Tukey'a. Istotne różnice wystąpiły między odpowiedziami udzielanymi w trakcie czynności wstępnych i w czasie fazy nauki oddychania przeponowego: $t(177) = 10,24; p < 0,001$, między odpowiedziami udzielanymi w trakcie czynności wstępnych i w czasie fazy podwyższania poziomu stresu: $t(177) = -5,56; p < 0,001$, między odpowiedziami udzielanymi w trakcie czynności wstępnych i w czasie etapu wyciszania w środowisku VR: $t(177) = 7,57; p < 0,001$, między odpowiedziami udzielanymi w trakcie nauki oddychania i w czasie etapu podwyższania stresu: $t(177) = -15,8; p < 0,001$, między odpowiedziami udzielanymi w trakcie nauki oddychania i w czasie etapu wyciszania w środowisku VR: $t(177) = -2,67; p = 0,041$ oraz między odpowiedziami udzielanymi w trakcie fazy podwyższania stresu i w czasie etapu wyciszenia: $t(177) = 13,13; p < 0,001$ (tabela 3). Powyższe wyniki wykazują, że poziom stresu osób badanych ulegał istotnym zmianom na przestrzeni kolejnych etapów badania. Po nauce pogłębionego oddechu spadł, żeby podnieść się po wykonaniu zadania mającego wywołać reakcję stresową i znowu opaść po wyciszeniu w środowisku VR (wykres 2).

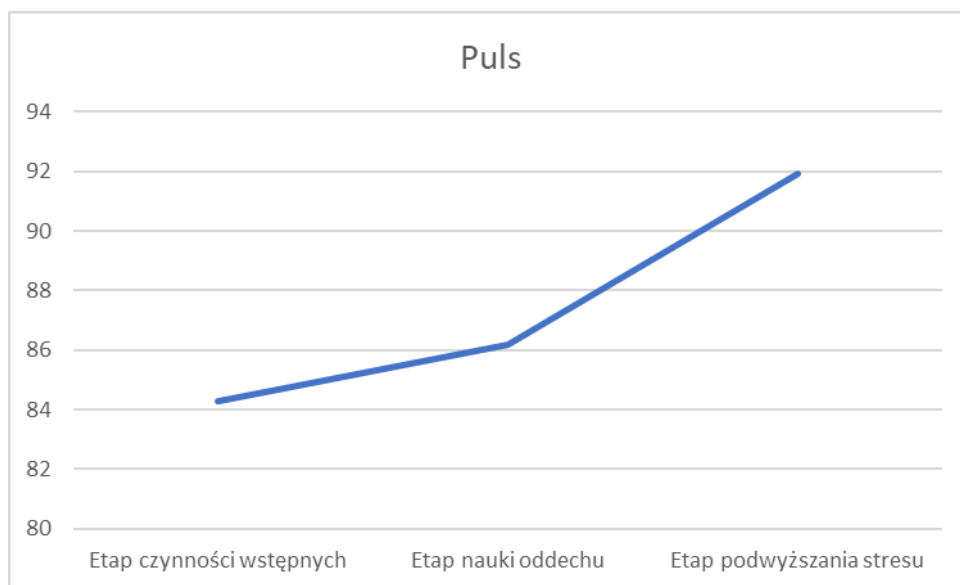
Wykres 2. Subiektywna ocena poziomu stresu w kolejnych etapach badania w obu grupach równocześnie



Źródło: opracowanie własne.

Wskaźnik 2 – puls. W dalszej kolejności sprawdzono, czy występują różnice w średnich wartościach pulsu osób badanych na różnych etapach badania. Podobnie jak w przypadku subiektywnej oceny stresu analizę przeprowadzono dla wszystkich osób badanych równocześnie. Ze względu na wieloetapowy pomiar pulsu na ostatnim etapie badania nie uwzględniono tej zmiennej w analizie. W tym celu przeprowadzono jednoczynnikową analizę wariancji z powtórzonymi pomiarami. Analiza wykazała istotny efekt czynnika faza badania $F(2, 118) = 22,5; p < 0,001$. Następnie przeprowadzono test post hoc Tukey'a. Wykazał on istotną różnicę między średnimi wartościami pulsów na etapie wstępnym i podwyższania poziomu stresu ($t(118) = -6,43; p < 0,001$) oraz między średnimi wartościami pulsów na etapie nauki oddechu podwyższania poziomu stresu ($t(118) = -4,86; p < 0,001$). Między etapem czynności wstępnych a etapem nauki pogłębionego oddechu nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic ($t(118) = -1,58; p = 0,26$). Uzyskane wyniki ujawniły, że średni puls osób badanych wzrósł istotnie w trakcie etapu badania, który miał zwiększyć ich poziom odczuwanego stresu (tabela 4, wykres 3).

Wykres 3. Puls w kolejnych etapach badania w obu grupach równocześnie



Źródło: opracowanie własne.

Pytania dodatkowe. Na ostatnim etapie badania osoby badane odpowiadały na pytanie: „Co było dla Ciebie większą pomocą w zrelaksowaniu się?”. W obu grupach najczęściej osób uznało oddech za najbardziej pomocny w obniżeniu poziomu stresu. W grupie badawczej takiej odpowiedzi udzieliło ok. 47%, a w kontrolnej ok. 57% badanych. VR uplasował się na drugim miejscu najczęściej wybieranych odpowiedzi. W grupie badawczej wskazało go ok. 37%, a w grupie kontrolnej ok. 23% badanych (bez uwzględniania podziału na grupy 30%). Około 13% badanych z grupy badawczej i 7% badanych z grupy kontrolnej uznało, że zarówno oddech przeponowy i VR w równym stopniu pomogły im obniżyć poziom stresu. Odpowiedź,

zgodnie z którą badany nie czuł się zrelaksowany po fazie wyciszenia, została udzielona przez około 3% osób z grupy badawczej i około 13% osób z grupy kontrolnej.

Dyskusja wyników

Niniejsze badanie miało na celu weryfikację założenia o wpływie relaksującego środowiska wirtualnego połączonego ze spowolnionym oddechem na redukcję poziomu stresu. Zakładano, że sceny VR przedstawiające plażę będą ułatwiać obniżenie poziomu stresu w porównaniu do scen przedstawiających miasto. Wyniki badania nie pozwalają na potwierdzenie tych przypuszczeń. Środowisko wirtualne, kojarzące się z naturą, nie ułatwiało obniżania poziomu stresu bardziej niż środowisko miejskie, na co wskazują zarówno pomiary wysokości pulsu, jak i subiektywna ocena poziomu stresu. Jest to sprzeczne z wynikami badania Barton i in. (2010), w którym osoby eksplorujące wirtualny las obniżyły swój poziom stresu znacznie bardziej niż badani w grupie kontrolnej obserwujący abstrakcyjne obrazy. Wynik ten jest jednak spójny z wynikami badań Villani i współpracowników (2007), gdzie wykorzystanie VR nie skutkowało szybszą nauką relaksacji.

Brak istotnych różnic między grupami może wynikać z kilku powodów. Jednym z nich jest wysoka skuteczność samego oddychania przeponowego jako narzędzia służącego relaksacji. Wskazują na to badania, które sugerują, że oddychanie przeponowe jest jedną z najlepszych technik obniżania poziomu stresu (np. Liou i in., 2014; Chen i in., 2017). Potwierdza to analiza wyników subiektywnej miary stresu, która wskazuje na istotnie niższy poziom stresu podczas treningu oddechu przeponowego w porównaniu do fazy wstępnej badania, oraz odpowiedzi osób badanych, w których większość z nich wskazała na oddychanie przeponowe jako bardziej pomocne w redukcji od wirtualnej rzeczywistości, a nawet połączenia obu tych interwencji. Istnieją jednak badania wskazujące na pozytywne skutki łączenia oddychania przeponowego z innymi metodami relaksacji (Matarelli i in., 2011) oraz przedstawiające korzystny wpływ relaksujących scen w VR na skuteczność oddychania przeponowego (Stetz i in., 2011). Być może więc powodem braku różnic między badanymi grupami jest sam dobór wirtualnych środowisk, które nie zostały zaprojektowane specjalnie do tego badania, a zostały jedynie do niego przystosowane. Skutkowało to niedoskonałościami w prezentowanym obrazie, co mogło wpłynąć na proces relaksacji. Być może również czas relaksacji w VR nie był wystarczająco długi lub pojedyncza sesja relaksacji w VR nie jest wystarczająca, aby zróżnicować poziom redukcji stresu (por. Stetz i in., 2011).

Warto w tym miejscu zaznaczyć, że procedura badania okazała się w wielu miejscach skuteczna. Osoby badane największy stres odczuwały podczas etapu podwyższania stresu, a najmniejszy podczas nauki oddechu oraz relaksacji w VR. Zmodyfikowany test TPI okazał się być

skutecznym narzędziem do podwyższania poziomu stresu. W rozmowach przeprowadzanych po zakończeniu badania uczestnicy zapytani o najbardziej stresujący aspekt rozwiązywania testu TPI najczęściej podawali presję wynikającą z bardzo ograniczonego czasu przeznaczonego na wykonanie zadań.

Uzyskane w badaniu wyniki wskazują momentami na brak spójności między wskaźnikami stresu, czyli pulsem a subiektywną miarą stresu. Subiektywna ocena poziomu stresu świadczy o spadku poziomu stresu na etapie nauki oddechu w stosunku do etapu czynności wstępnych, pomiary pulsu nie ujawniły istotnej zmiany na tych etapach. Już etap wywoływania stresu w obu przypadkach wykazał jednak wzrost obu wskaźników. Również w innych badaniach zdarza się, że wskaźniki stresu nie są zawsze spójne (Eswaran i in., 2018).

Prawidłowo wykonywane ćwiczenia związane z oddychaniem przeponowym prowadzą do spowolnienia pulsu (Jerath i in., 2006). W przeprowadzonym badaniu nie wystąpił jednak znaczący spadek pulsu podczas etapu nauki oddechu przeponowego, w porównaniu do czynności wstępnych. Mimo faktu, że pogłębione oddychanie przeponowe jest łatwe do nauki (Shiban i in., 2017) i na opanowanie jego podstaw nie potrzeba wiele czasu, istnieje możliwość, że etap nauki w opisywanym badaniu trwał zbyt krótko. Osoby badane mogły nie być w stanie w zadanym czasie efektywnie spowolnić swojego oddechu do rytmu sześciu oddechów na minutę, które to tempo jest rekomendowane przez Stetz i in. (2011) jako środek do obniżania poziomu stresu. W takich wypadkach możliwe było wystąpienie niedotlenienia i w efekcie zwiększenie częstotliwości bicia serca niezwiązane z poziomem odczuwanego stresu. Jeśli to zjawisko rzeczywiście wystąpiło u istotnej części osób badanych, to mogłoby przynajmniej częściowo tłumaczyć brak spójności między wynikami pomiarów pulsu z subiektywnymi ocenami poziomu stresu. Jak wskazują Dimou i in. (2014) oraz Chen i in. (2016) oddychanie przeponowe przynosi najbardziej wyraźne korzyści przy długotrwałych i regularnych ćwiczeniach. W przyszłości warto przeprowadzić badanie, w którym zamiast osób całkowicie niezaznajomionych z oddychaniem przeponowym, uczestniczyłyby osoby posiadające odpowiednie i porównywalne umiejętności w tym zakresie. Ewentualnie przeprowadzenie dłuższej i bardziej kompleksowej nauki oddychania przeponowego obejmującej kilka sesji połączonych z samodzielnym treningiem w domu. Jest to rozwiązanie bardziej czasochłonne, ale generujące mniejsze ryzyko wystąpienia zakłóceń.

Warto zauważyć, że opaska BarTek okazała się przydatnym narzędziem wspomagającym naukę oddychania przeponowego. Pozwala ona na zastąpienie klasycznej obserwacji ruchów przepony przy pomocy dłoni trzymanej na brzuchu (por. Carlson i in., 2014) znacznie bardziej precyzyjną metodą.

Ograniczenia badań własnych

Wykorzystany w badaniu sprzęt stanowił, z jednej strony, mocną stronę badania, z drugiej zaś – okazał się stwarzać problemy związane z jego obsługą. Specyfika aplikacji VR powodowała, że umieszczenie osoby badanej w świecie wirtualnym było czasochłonne i mogło wpływać na poziom pobudzenia osób badanych. Rozwiązaniem tego problemu mogłoby być zaprogramowanie podglądu obrazu z gogli. Dzięki temu badający miałby kontrolę nad wyświetlanym obrazem bez konieczności zakładania i ściągania gogli osobom badanym. Podobnie sposób działania oksymetru nie był idealny. Lepszym rozwiązaniem byłoby zastosowanie przyrządu o większej precyzji, który umożliwiałby automatyczne zapisywanie danych na nośniku elektronicznym. Mógłby to być wysokiej jakości pulsometr lub urządzenie służące do mierzenia reakcji skórno-galwanicznej. Pewną niedogodnością było również użycie dwóch osobnych aplikacji do nauki pogłębionego oddychania przeponowego. Aplikacja BarTek recorder umożliwia łatwą i precyzyjną obserwację poprawności wykonywania ćwiczenia zarówno przez osobę badaną, jak i przeprowadzającą badanie, bez konieczności nawiązywania fizycznego kontaktu. Nie zawierała jednak funkcji pozwalającej na przekazanie wizualnych i dźwiękowych informacji na temat odpowiedniego rytmu oddychania. W tym celu musiała zostać wykorzystana aplikacja MNRBs, przez co badający od pewnego momentu nie był w stanie kontrolować poprawności wykonywania ćwiczenia. Znacznie lepszym rozwiązaniem byłoby użycie oprogramowania łączącego funkcje obu aplikacji lub wykorzystanie więcej niż jednego telefonu.

Podsumowanie

Ze względu na rozwój technologiczny można obserwować coraz łatwiejszy dostęp do technologii wirtualnej rzeczywistości. W związku z tym obniżanie poziomu stresu z jej udziałem ma szansę stać się bardziej powszechne nie tylko w prywatnym użytku domowym, lecz także jako element systemowej opieki nad osobami szczególnie narażonymi na przewlekły stres. Jako przykład prób wdrożenia takiego zastosowania VR można podać testy tej technologii, odbywające się w fińskich zakładach karnych (Abadi i Allen, 2020). Również wiedza o istotnej roli oddychania przeponowego w redukcji stresu staje się coraz powszechniejsza. Choć jest ona szeroko wykorzystywana jako metoda terapeutyczna, to coraz większy dostęp do pomocy audiowizualnych umożliwia stosunkowo łatwe wykonywanie ćwiczeń we własnym zakresie. Daje to nadzieję na szersze wykorzystanie tego sposobu obniżania poziomu stresu jako środka do poprawy jakości życia. Ze

względu jednak na brak jasnych konkluzji w obszarze interakcji pogłębionego oddychania przeponowego z wirtualną rzeczywistością mającą sprzyjać relaksacji potrzebne są dalsze badania w tym zakresie.

Bibliografia

- Abadi, M., Allen, D. (2020). *At prisons in Finland, inmates are learning AI and taking online tech courses as a bridge to life on the outside*. Pobrane z: www.businessinsider.com/finland-prisons-technology-ai-online-classes-2020-8?IR=T (04.02.2021).
- Barton, K., Ellard, C., Valtchanov, D. (2010). Restorative Effects of Virtual Nature Settings. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 503–512. DOI: 10.1089=cyber.2009.0308.
- Bielecki, J., Siek, S. (1990). Uprawianie treningów relaksacyjnych a nasilenie cech i reakcji charakterów oralnych, analnych i falicznych. *Studia Philosophiae Christianae*, 26 (2), 23–36.
- Birnie, K.A., Noel, M., Parker, J.A., Chambers, C.T., Uman, L.S., Kisely, S.R., McGrath, P.J. (2014). Systematic review and meta-analysis of distraction and hypnosis for needle-related pain and distress in children and adolescents. *Journal of Pediatric Psychology*, 39, 783–808. DOI: 10.1093/jpepsy/jsu029.
- Carl, E., Stein, A.T., Levihn-Coon, A., Pogue, J.R., Rothbaum, B., Emmelkamp, P., Powers, M.B. (2019). Virtual reality exposure therapy for anxiety and related disorders. A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of anxiety disorders*, 61, 27–36.
- Carlson, C.R., Hoffman, B., Russell, M.E.B., Stromberg, S. (2014). Use of Controlled Diaphragmatic Breathing for the Management of Motion Sickness in a Virtual Reality Environment. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 39, 269–277. DOI: 10.1007/s10484-014-9265-6.
- Chen, Y., Cheng, J., Chien, C., Huang, X. (2016). The Effectiveness of Diaphragmatic Breathing Relaxation Training for Reducing Anxiety. *Perspectives in Psychiatric Care*, 53, 329–336. DOI: 10.1111/ppc.12184.
- Chirico, A., Lucidi, F., De Laurentiis, M., Milanese, C., Napoli, A., Giordano, A. (2016). Virtual reality in health system. Beyond entertainment. A mini-review on the efficacy of VR during cancer treatment. *Journal of Cellular Physiology*, 231, 275–287. DOI: 10.1002/jcp.25117.
- Czub, M., Piskorz, J. (2018). Body Movement Reduces Pain Intensity in Virtual Reality-Based Analgesia. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 34, 1045–1051. DOI: 10.1080/10447318.2017.1412144.
- Eswaran, V., Veezhinathan, M., Balasubramanian, G., Taneja, A. (2018). Virtual Reality Therapy for Mental Stress Reduction. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 12, 11–16. DOI: 10.7860/JCDR/2018/36055.12109.
- Gold, J.I., Mahrer, N.E. (2017). Is virtual reality ready for prime time in the medical space? A randomized control trial of pediatric virtual reality for acute procedural pain management. *Journal of Pediatric Psychology*, 43, 266–275. DOI: 10.1093/jpepsy/jsx129.
- Hoffman, H.G., Chambers, G.T., Meyer, W.J., Arceneaux, L.L., Russell, W. J., Seibel, E.J., Patterson, D.R. (2011). Virtual reality as an adjunctive non-pharmacologic analgesic for acute burn pain during medical procedures. *Annals of Behavioral Medicine*, 41, 183–191. doi:10.1007/s12160-010-9248-7.

- Hoffman, H.G., Garcia-Palacios, A., Kapa, V., Beecher, J., Sharar, S.R. (2003). Immersive virtual reality for reducing experimental ischemic pain. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 15, 469–486. DOI: 10.1207/S15327590IJHC1503_10.
- Hourani, L., Tueller, S., Kizakevich, P., Strange, L., Lewis, G., Weimer, B., Morgan, J., Cooney, D., Nelson, J. (2018). Effect of Stress Inoculation Training With Relaxation Breathing on Perceived Stress and Posttraumatic Stress Disorder in the Military. A Longitudinal Study. *International Journal of Stress Management*, 25, 124–136. DOI: 10.1080/1072-5245.2018.1512000.
- Indovina, P., Barone, D., Gallo, L., Chirico, A., De Pietro, G., Giordano, A. (2018). Virtual Reality as a Distraction Intervention to Relieve Pain and Distress During Medical Procedures. *The Clinical Journal of Pain*, 34, 858–877. DOI: 10.1097/AJP.0000000000000599.
- Jerath, R., Edry, J., Barnes, V., Jerath, V. (2006). Physiology of long pranayamic breathing. Neural respiratory elements may provide a mechanism that explains how slow deep breathing shifts the autonomic nervous system. *Medical Hypotheses*, 1–6. DOI: 10.1016/j.mehy.2006.02.042.
- Kantziari, M., Nikolettos, N., Sivvas, T., Bakoula, C.T., Chrousos, G.P., Darviri, C. (2019). Stress Management During the Second Trimester of Pregnancy. *International Journal of Stress Management*, 26, 102–105.
- Kenney, M.P., Milling, L.S. (2016). The effectiveness of virtual reality distraction for reducing pain. A meta-analysis. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 3, 199–210. DOI: 10.1037/cns0000084.
- Kilteni, K., Bergstrom I., Slater, M. (2013). Drumming in immersive virtual reality. The body shapes the way we play. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics (TVCG)*, 19 (4), 597–605.
- Lacks, P., Morin, C. (1992). Recent Advances in the Assessment and Treatment of Insomnia. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60 (4), s. 586-594. DOI: 10.1037/0022-006x.60.4.586.
- Loomis, J.M. (2016). Presence in Virtual Reality and Everyday Life. Immersion within a World of Representation. *Presence*, 25,169–174. DOI: 10.1162/PRES_a_00255.
- Magora, F., Cohen, S., Shochina, M., Dayan, E. (2006). Virtual reality immersion method of distraction to control experimental ischemic pain. *The Israel Medical Association Journal*, 8, 261–265.
- Maister, L., Slater, M., Sanchez-Vives, M.V., Tsakiris, M. (2015). Changing bodies changes minds. Owning another body affects social cognition. *Trends in cognitive sciences*, 19 (1), 6–12.
- Martarelli, D., Cocchioni, M., Scuri, S., Pompei, P. (2011). Diaphragmatic Breathing Reduces Exercise-Induced Oxidative Stress. *Hindavi*, 932430, 1–10. DOI: 10.1093/ecam/nep169.
- Peck, C.T., Seinfeld, S., Aglioti M.S., Slater, M. (2013). Putting yourself in the skin of a black avatar reduces implicit racial bias. *Consciousness and Cognition*, 22, 779–787.
- Penate, W., Pitti, C., Bethencourt, J.M., de la Fuente, J., Gracia, R. (2008). The effects of a treatment based on the use of virtual reality exposure and cognitive-behavioral therapy applied to patients with agoraphobia. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 5–22.
- Piskorz, J., Czub, M. (2018). Effectiveness of a virtual reality intervention to minimize pediatric stress and pain intensity during venipuncture. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 23, 1–6. DOI: 10.1111/jspn.12201.
- Říčan, P. (1980). *Test Potencjatu Intelktu*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy.
- Rizzo, A., Koenig, S. (2017). Is Clinical Virtual Reality Ready for Primetime? *Neuropsychology*, 31, 877–899. DOI: 10.1037/str0000082.

- Shiban, Y., Diemer, J., Müller, J., Brütting-Schick, J., Pauli, P., Mühlberger, A. (2017). Diaphragmatic breathing during virtual reality exposure therapy for aviophobia: functional coping strategy or avoidance behavior? A pilot study. *BMC Psychiatry*, 17 (29), 1–10. DOI: 10.1186/s12888-016-1181-2.
- Stetz, M.C., Kaloi-Chen, J., Turner, D., Bouchard, S., Riva, G., Wiederhold, B.K. (2011). The Effectiveness of Technology-Enhanced Relaxation Techniques for Military Medical Warriors. *Military Medicine*, 176, 1065–1070.
- Strelau, J. (2001). *Psychologia temperamentu*. Warszawa: PWN.
- Villani, D., Riva, F., Riva, G. (2007). New Technologies for Relaxation. The Role of Presence. *International Journal of Stress Management*, 14, 260–274. DOI: 10.1037/1072-5245.14.3.260.
- Vincelli, F. (1999). From Imagination to Virtual Reality. The Future of Clinical Psychology. *CyberPsychology & Behavior*, 2 (3), 241–248. DOI :10.1089/cpb.1999.2.241.
- Wiederhold, B., Wiederhold, M. (1998). A Review of Virtual Reality as a Psychotherapeutic Tool. *CyberPsychology & Behavior*, 1 (1), 45–52. DOI: 10.1089/cpb.1998.1.45.
- Wood, D., Wiederhold, B., Spira, J. (2010). Lessons Learned from 350 Virtual-Reality Sessions with Warriors Diagnosed with Combat-Related Posttraumatic Stress Disorder. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 1, 3–11. DOI: 10.1089=cyber.2009.0396.
- Zieliński, P. (2011). *Relaksacja w teorii i praktyce pedagogicznej*. Częstochowa: AJD.

The influence of virtual environment and slowed breathing on stress level reduction

Summary

Virtual reality (VR) is a tool that can be used in the process of lowering stress levels. Similarly, diaphragmatic breathing is a proven tool to aid relaxation. The purpose of the present study was to investigate whether combining slow diaphragmatic breathing with distinct virtual environments would differentiate stress reduction. Sixty college students participated in the study and were randomly assigned to an experimental group and a control group. The study groups differed in the virtual environment that was used for the study. In the experimental group, the virtual environment promoted relaxation (beach) and in the control group, the virtual environment did not (city). At the beginning of the study, subjects underwent diaphragmatic breathing training. This was followed by a stress-raising procedure. Subsequently, subjects were immersed in pre-prepared virtual environments while simultaneously breathing diaphragmatically. Indicators of stress were a subjective measure of stress level and a pulse measurement. Results showed that diaphragmatic breathing combined with virtual reality immersion resulted in lower stress. However, there were no differences in relaxation levels between the study groups. Research related to stress reduction seems to be extremely important in the current era. The use of modern technology for them can effectively support this process, but still requires conducting additional research.

Keywords

VR, virtual reality, stress, relaxation, diaphragmatic breathing

Joanna Piskorz

Uniwersytet Wrocławski
Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych
Instytut Psychologii
ORCID: 0000-0001-5208-8276

Marcelina Krawiec

Uniwersytet Wrocławski
Wydział Nauk Historycznych i Pedagogicznych
Instytut Psychologii

Zmiana postaw wobec osób w podeszłym wieku przy wykorzystaniu wirtualnej rzeczywistości

Streszczenie

Wirtualna rzeczywistość (VR) jest narzędziem, które z powodzeniem wykorzystuje się w badaniach psychologicznych. Istnieje wiele badań potwierdzających skuteczność zmiany postaw wobec stygmatyzowanych grup społecznych poprzez ucieleśnienie ich w VR. Celem niniejszej pracy było sprawdzenie czy ucieleśnianie sylwetki osoby starszej w immersyjnej wirtualnej rzeczywistości wpłynie na zmianę negatywnych i ageistycznych postaw względem seniorów. Badaniu zostało poddanych 70 mężczyzn, 35 osób w grupie eksperymentalnej oraz 35 osób w grupie kontrolnej. Wszyscy byli studentami kierunków technicznych. W eksperymencie wykorzystano specjalnie do tego celu stworzone aplikacje VR, przedstawiającego w zależności od grupy badanej – starszego lub młodszego mężczyznę. Uzyskane wyniki pokazały, że grupa eksperymentalna, która ucieleśniała awatara osoby starszej, wykazywała, w porównaniu do grupy kontrolnej, która wcielała się w awatara osoby młodej, mniej negatywne ($t = -2.16, p = 0.034$) i mniej ageistyczne ($t = -2.36, p = 0.021$) postawy względem grupy stygmatyzowanej. Wirtualna rzeczywistość okazała się skutecznym narzędziem zmiany postawy wobec osób starszych. Wynik ten wydaje się szczególnie istotny w dobie starzejącego się społeczeństwa i ogólnie negatywnych postaw młodych ludzi wobec seniorów.

Słowa kluczowe

wirtualna rzeczywistość, zjawisko ucieleśnienia, ageizm, postawy wobec osób starszych

Wstęp teoretyczny

Od wielu już dekad w społeczeństwie rośnie zainteresowanie problemami człowieka starszego. Wiąże się to z wieloma zmianami demograficznymi oraz społeczno-kulturowymi (Konieczna, 2016). Ludność, nie tylko w Polsce, lecz także na całym świecie, staje się coraz starsza (GUS, 2014; Manachiewicz, 2016). Wielu naukowców szuka przyczyn starzenia się społeczeństwa w emigracjach osób młodych oraz w prężnie rozwijającej się medycynie, za sprawą której od lat wydłuża się średni czas trwania życia (Pakos, 2017). Również spadek odsetka płodności w społeczeństwach wysoko rozwiniętych przyczynia się do starzenia ludności (Phillips i Siu, 2012). Kiedy w ogólnej populacji liczba osób powyżej 65. roku życia wynosi ponad 7%, mówić można o przekroczeniu progu starości demograficznej. W Polsce nastąpiło to już w 1961 roku (Szatur-Jaworska, Błędowski i Dzięgielewska, 2006). Badacze twierdzą, iż w 2020 roku około milion Polaków będzie miało 90 lat, a już dziś do czynienia mamy z ponad 5 milionami seniorów (Krysiak, 2011).

Postawy względem osób starszych

W naszym społeczeństwie powszechnie występuje negatywny stereotyp człowieka starszego. Prowadzi to często do postrzegania starości w kategoriach stanu niepożądanego, a osób starszych jako wymagających ciągłej opieki, niezdolnych do samodzielnej pracy i niedołącznych (Garncarek, 2015). Często u osób starszych uwydatniane są takie cechy, jak: duża chorobliwość, bierność, nieprzydatność społeczna, wykluczenie (Bryniewicz i Bulsa, 2017) czy osamotnienie i izolacja (Rudnik, 2016). Dodatkowo wyniki badań wskazują, że negatywne stereotypy dotyczące wieku mają znacznie silniejszy wpływ na ważne zachowania niż pozytywne stereotypy dotyczące wieku (Meisner, 2012).

Badania pokazują, że najbardziej pozytywny stosunek do osób w podeszłym wieku mają osoby, których wiek oscyluje między 35. a 44. rokiem życia. Badacze tłumaczą to spostrzeganiem seniorów przez tę grupę wiekową jako pomocnych. Mają tu na myśli wsparcie finansowe czy opiekę nad wnukami (Wądołowska, 2009). Zauważalne są jednak odmienne postawy, kiedy przeanalizuje się populację osób młodszych. Badania pokazują, że do 24. roku życia osoby młode nie myślą nawet o starości jako o aspekcie swojego życia (Rudnik, 2016). Dzieci w wieku 10–11 lat, obserwując osoby starsze, zauważają przede wszystkim ich wady fizyczne, takie jak: „sflaczałość”, „pomarszczenie”, „bezzębność” oraz „powolność” (Kuchcińska, 2000). Już przedszkolaki w większości rysują dziadka i babcię z laseczkami przy boku (Kowalewska, 2017). Badacze zauważyli,

że dzieci bardzo szybko adaptują kulturowe stereotypy na temat starszych, co znacznie kształtuje ich poglądy i postawy względem osób z tejże grupy. Dowiedziono jednak, że takie negatywne efekty mogą być mediowane przez poprawę jakości relacji dzieci z osobami starszymi i ich większą częstotliwość (Robinson i Howatson-Jones, 2014).

Rudnik (2016) również badała postawy studentów względem osób starszych. Zauważyła, iż seniorzy postrzegani są przez nich jako ci, którzy dysponują dużą ilością wolnego czasu i posiadają bogate życiowe doświadczenie w wielu dziedzinach. Dostrzegają jednakże ich także jako ludzi osamotnionych, cierpiących przez wielorakie chorobowe dolegliwości oraz bardzo często niesprawnych intelektualnie. Fizyczność seniorów kojarzy im się głównie z pomarszczeniem, zmarszczkami i przygarbieniem. Znacznie pozytywniejszy wizerunek starca mają ci studenci, którzy pochodzą z rodzin z dużą solidarnością międzypokoleniową. Tacy ludzie często dostrzegają osoby starsze jako potrzebne, mające określone obowiązki, będące nośnikami wielu społecznych i kulturowych wartości oraz takich, na podstawie których można uczyć się moralnego postępowania (Krupa, 2012). W swoim badaniu Dąbska wraz ze współpracownikami (2016) wykazała, że studenci mają mieszane wyobrażenia na temat osób w podeszłym wieku. Z jednej strony widzą ich jako osoby dojrzałe emocjonalnie i sprawiedliwe. Z drugiej zaś uważają ich za osoby słabsze, powolne, nieaktywne, niezaradne, osamotnione, bezbronne, ubogie, przygnębione i słabo radzące sobie z technologią. W innym badaniu Pakos (2017) zbadała postawy studentów oraz uczniów klas ponadgimnazjalnych względem starszych osób oraz posiadany przez nich wizerunek seniora. Cechami przypisywanymi osobom starszym była skłonność do narzekania, ale też konserwatyzm oraz powolność. Cechę charakteru, którą badani doceniali wśród seniorów było natomiast posiadanie dużego doświadczenia życiowego. Prawie 85% badanych kobiet, a jedynie 50% mężczyzn uważało osoby w wieku podeszłym za przydatne społeczeństwu, a 16% mężczyzn uważało, że osoby starsze nie są wcale potrzebne (Pakos, 2017). Również badania Kite i Stockdale (2004) oraz Zawady (2012) sugerują, iż mężczyźni posiadają bardziej negatywny wizerunek starości niż kobiety, szczególnie jeśli chodzi o kompetencje seniorów. Podobnie Pakos (2017) wykazała, że ogólny obraz seniorów okazał się być bardziej pozytywny wśród kobiet, aniżeli wśród mężczyzn. Jursa wraz ze współpracownikami (2018) pokazują w swoich badaniach, że to kobiety częściej niż mężczyźni kojarzą starość z ciepłem oraz stałą uczuciowością. W badaniu Trempany i Zając-Lamparskiej (2007) kobiety okazały się przejawiać znacznie bardziej pozytywne postawy względem osób w podeszłym wieku głównie w obszarze zależności, podobieństw między osobami starszymi i młodymi, gotowości do pracy i cech osobowości.

Ageizm

Pojęcie ageizmu zostało wprowadzone do literatury w 1969 roku przez kierownika amerykańskiego Narodowego Instytutu ds. Starości i Starzenia się- Roberta N. Butlera. Mianem ageizmu określa on proces systematycznego dyskryminowania i stereotypizowania ludzi starszych (Butler, 1980). Tworząc tę definicję, Butler wzorował się na terminach rasizm i seksizm. Uważał bowiem, iż właśnie te trzy zjawiska stanowią nieopisane zagrożenie dla społecznego rozwoju (Butler, 2005).

Wielu badaczy starało się rozwinąć i doprecyzować ten termin. Piotr Szukalski (2006) uważa, iż istotą ageizmu jest założenie, że powyżej pewnego wieku człowiek nie jest w stanie wypełniać poprawnie pewnych ról społecznych, w szczególności tych, które przez społeczeństwo uznawane są za produktywne. U podstaw tego zjawiska rozpatruje się dwa główne przekonania. Pierwsze z nich dotyczy homogeniczności populacji seniorów, drugie zaś – silnego powiązania przez społeczeństwo wieku ze sprawnością i zdrowiem fizycznym. Jak się okazuje, to ostatnie znacznie ułatwia aktywizację negatywnych stereotypów. Dwaj psychologowie, Levy i Banaji (2002), definiują ageizm jako „zmienianie odczuć, przekonań i zachowań w odpowiedzi na chronologicznie postrzegany wiek jednostki czy grupy”. Bythewey (1995) pojmuje to pojęcie jako zestaw przekonań i stereotypów, który ma swe podstawy w biologicznym zróżnicowaniu ludzi ze względu na wiek.

Niektórzy badacze dzielą ageizm na negatywny oraz pozytywny. W przypadku negatywnego ageizmu seniorzy mogą być oceniani jako jednostki niekompetentne i niezdolne do wykonywania pewnych czynności manualnych czy poznawczych. Pozytywny ageizm przypisuje osobom starszym takie umiejętności, jak mądrość życiowa czy życzliwość (Szukalski, 2006). Trzeba jednak zaznaczyć, iż pozytywna postać tego zjawiska bardzo rzadko prezentowana jest w literaturze. Znaczna większość naukowców nie uznaje jej za przejaw ageizmu i określa to zjawisko jedynie w kontekście negatywnych przekonań oraz stereotypów (Pasupathi i Loeckenhoff, 2002).

Ageizm może przybrać formę indywidualną bądź instytucjonalną. Indywidualna forma tej dyskryminacji przejawia się na poziomie kognitywnym i behawioralnym jednostki. Jego ekstremalnym przykładem może być np. gerontofobia, czyli irracjonalny lęk przed kontaktem z osobami starszymi oraz przed procesem starzenia się (Szukalski, 2004). Jako przykład ageizmu instytucjonalnego potraktować możemy potencjalny przymus dezaktywacji zawodowej wraz z ustaleniem obowiązkowego progu emerytalnego lub zabranianie seniorom prawa do kierowania pojazdami tylko ze względu na ich wiek, pomijając całkowicie ich predyspozycje zdrowotne (Szukalski, 2006).

Levy i Banaji (2002) rozróżniają ageizm świadomy i nieświadomy. Świadomy polega na stereotypizowaniu i dyskryminowaniu osób starszych w sposób jawny i celowy. Nieświadomy zaś to takie negatywne działania względem starszych, które pozostają poza naszą kontrolą i są w pełni bezintencyjne (Levy, 2005). Ten drugi rodzaj ma znacznie bardziej negatywne zabarwienie i jest trudniejszy do wykrycia niż pierwszy. Badania pokazują, że ageizm świadomy maleje z wiekiem, ageizm nieświadomy zaś nie podlega dużej zmienności w toku życia (Levy i Banaji, 2002).

Istnieje wiele form przejawu ageizmu. Zaliczyć można do nich m.in. lekceważenie – traktowanie wartości seniorów jako mniej ważnych niż te, które są wyznawane przez osoby młode, czy paternalizm, który polegać może na wyręczaniu osoby starszej w wykonywaniu czynności dnia codziennego, mimo iż osoba jest w stanie bezproblemowo zająć się swoimi obowiązkami. Przejawem ageizmu jest również zaniedbanie, które polegać może na pomijaniu potrzeb psychicznych i społecznych jednostki np. przez niedostarczanie odpowiedniej ilości informacji przysługujących osobie starszej o jej prawach. Do form ageizmu zaliczyć można również protekcyjność, nadużycia finansowe, cielesne czy ośmieszanie (Szukalski, 2006).

Fraboni wraz ze swoimi współpracownikami (1990) stworzył narzędzie do badania tego typu postaw – Fraboni Ageizm Scale (FAS). Narzędzie to zaprojektowane zostało w taki sposób, by uwzględnić afektywny oraz poznawczy komponent postaw ageistycznych. W oparciu o definicje ageizmu Butlera oraz wyodrębnione przez Allporta poziomy uprzedzeń zaproponowano trzy składniki ageizmu: antagonizm (antypatia podsycana przez posiadane przekonania i często nieprawdziwe informacje), unikanie (wycofywanie się ze społecznych kontaktów z osobami starszymi) oraz dyskryminację (wykluczające opinie na temat seniorów). Badania pokazują, iż mężczyźni mają bardziej ageistyczne przekonania od kobiet (Kalavar, 2001) oraz osoby młodsze w porównaniu do osób starszych (Gordon i Arvey, 2004; Kite i Stockdale, 2004; Rupp i in., 2005).

Zjawisko ucieleśniania w wirtualnej rzeczywistości

Wirtualna rzeczywistość (*VR, virtual reality*) polega na wykreowaniu sztucznej rzeczywistości za pośrednictwem technologii informatycznej (Burdea i Coiffet, 2003). VR to narzędzie, dzięki któremu możemy doświadczać multisensorycznie, równocześnie na poziomie wizualnym, słuchowym oraz kinestetycznym (Slater i Usoh, 1993). Symulacja środowiska wirtualnego pozwala wykreować odczucia charakterystyczne dla realnego, fizycznego i społecznego środowiska (Gulla, 2015). Kluczowa w rozważaniach nad wirtualną rzeczywistością jest immersja (*immersion*), czyli „zdolność komputerowo wygenerowanego środowiska do wywołania u użytkownika poczucia obecności (feeling of presence)” (Łukowska, 2011).

Wirtualna rzeczywistość posiada szerokie zastosowanie w badaniach psychologicznych. Jest ona niezwykle skutecznym dystraktorem, dzięki któremu możemy zmniejszyć poziom odczuwanego bólu, zarówno w warunkach eksperymentalnych (Czub i Piskorz, 2018; Hoffman, Garcia-Palacios, Kapa, Beecher i Sharar, 2003; Magora, Cohen, Shochina i Dayan, 2006; Kenney i Milling, 2016), jak i klinicznych (Hoffman i in., 2011; Chirico i in., 2016; Indovina i in., 2018; Birnie i in.; 2014; Gold i Mahrer, 2017; Piskorz i Czub, 2018). Może być też wykorzystywana do terapii fobii (Penate i in., 2008, Carl i in., 2019). Dowiedziono również, iż zanurzenie w takim środowisku, może mieć pozytywne skutki np. w trenowaniu zachowań asertywnych u osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych (Cho i in., 2008).

Przede wszystkim jednak VR jest narzędziem, dzięki któremu możemy wpłynąć na percepcję naszego ciała. Okazało się, iż może ona prowadzić do tak zwanego ucieleśnienia, czyli zespołu odczuć, które obejmują poczucie bycia w środku, posiadanie i możliwość kontrolowania ciała w zaprogramowanym wirtualnym środowisku (Kilterni, Groten i Slater, 2012). Badania nad tym zagadnieniem zaczęły się już w latach 90. Wtedy to właśnie Botvinck i Cohen (1998) przeprowadzili „eksperyment gumowej ręki”. Wykazali oni, że synchroniczne dotykanie prawdziwej, ukrytej za zasłoną ręki badanego i widocznej przed nim gumowej ręki, powoduje wywołanie poczucia przynależności sztucznej ręki do ciała. Podobne badania przeprowadzali również Armel i Ramachandran (2003) czy Ehrsson, Spence i Passingham (2004).

Yuan i Steed (2010) przeprowadzili eksperyment, w którym dodatkowo wprowadzili ruch w wirtualnej rzeczywistości. Okazało się, że ruch, który jest zgodny z modalnością wzrokową i proprioceptywną, w VR prowadzi do większego poczucia ucieleśnienia się. Badania sugerują, że żeby doszło do ucieleśnienia, wirtualna kończyna powinna wyglądać podobnie do rzeczywistej, ale nie musi idealnie jej odpowiadać (Tsakiris i in., 2006). Ludzie „przebywający” w immersyjnej rzeczywistości wirtualnej często zachowują się tak, jakby wirtualne środowisko, którego doświadczają było rzeczywistym. Ma to miejsce szczególnie wtedy, kiedy informacja wzrokowa jest zbieżna z proprioceptywną (Sanchez-Vives i Slater, 2005).

Petkova i Ehrsson (2008) w swoich badaniach wykazali, że możliwe jest wywołanie złudzenia ucieleśnienia całego ciała. Do eksperymentu użyli oni zamontowanych na manekinie kamer, które były połączone z noszonymi przez osoby badane goglami do VR (Head Mounted Display – HMD). Zapewniło to obraz stereoskopowy, dzięki któremu uczestnicy badania widzieli z pierwszoosobowej perspektywy ciało manekina, w miejscu gdzie powinni widzieć swoje własne. Uczestnicy badania zostali poddani dwóm wariantom dotykowym: kiedy sekwencja ruchów wykonanych na brzuchu manekina i na brzuchu osoby badanej była taka sama, czyli zsynchronizowana, lub gdy nie była zsynchronizowana (grupa kontrolna). Osoby badane

deklarowały, że w warunku zsynchronizowanym czuli, jakby całe ciało manekina było ich własnym, a dotyk na brzuchu manekina odczuwali jak dotyk na ich własnym brzuchu. Co ważne, w eksperymentach Petkovej i Ehrssona ucieleśnienia manekina działało, mimo że manekin wyglądał inaczej niż osoby badane.

W badaniach psychologicznych zjawisko ucieleśniania za pomocą VR było już wielokrotnie wykorzystywane. Kilteni, Bergstrom i Slater (2013) badali, czy różnice między ciałem rzeczywistym i wirtualnym mają tymczasowe konsekwencje dla postaw i zachowań osób badanych, w tym przypadku grania na bębnie djembe. Osoby badane wcielały się w awantara albo ciemnoskórego, swobodnie ubranego, albo białoskórego, elegancko ubranego. Okazało się, że ci, którzy wcielali się w postać czarnoskórą, wykazywali znaczny wzrost zakresu motoryki górnej części ciała w porównaniu do ich stanu wyjściowego, jak i do drugiej grupy eksperymentalnej. Nastąpiły tu więc zmiany behawioralne. Co więcej, im silniejsza była iluzja posiadania ciała, tym większa była zmiana zachowania. W celu zwiększenia poziomu ucieleśnienia wykorzystano lustro, które według badaczy daje silną wskazówkę dla naszego mózgu, by poczuć że wirtualne ciało jest naszym własnym (Slater i Sanchez-Vives, 2014).

Badania pokazują, że posiadanie innego ciała może wpływać na postawy społeczne (Maister i in., 2015). Peck, Seinfeld, Aglioti i Slater (2013) wykazali w swoim badaniu, że dzięki VR możliwa jest chwilowa zmiana przekonań u człowieka. Okazało się, że wcielenie się uczestników o jasnej skórze w awatara czarnoskórego powodowało tymczasową redukcję uprzedzeń związanych z tą grupą etniczną. Ucieleśnianie w tym badaniu odbyło się przez synchronizację wzrokowo-ruchową między rzeczywistym a wirtualnym ciałem. Do podobnych wniosków doszedł Banakou wraz ze współpracownikami (2016), przeprowadzając badanie nad ucieleśnieniem czarnoskórego awatara. Nie wolno zapominać, że mówimy tu jednak o chwilowej zmianie postaw. Niniejsze prace nie pokazują, jak długo efekt ten utrzymywał się, jednak daje nam przesłanki, by twierdzić, że VR stanowi potężne narzędzie do eksploracji wielu psychologicznych i społecznych zjawisk.

Ucieleśnienie osoby starszej

Bargh, Chen i Burrows (1996) przeprowadzili badanie, podczas którego uczestnicy wykonywali pewne ćwiczenie językowe. Grupa eksperymentalna wykonywała zadanie leksykalne w oparciu o słowa w głównej mierze negatywnie kojarzone ze starością, a grupa kontrolna w oparciu o słowa neutralne. Okazywało się, że grupa eksperymentalna po wykonanym zadaniu wolniej się poruszała niż druga grupa badanych. Kolejne badania dowodzą, że priming stereotypu starości potrafił wpłynąć na spowolnienie wykonywania zadania zręcznościowego, polegającego na jak najszybszym

przekładaniu kolków do otworów (Ginsberg, Rohmer i Louvet, 2012), spowolnienie jazdy samochodem na symulatorze (Branaghan i Gray, 2010) czy wolniejsze podejmowanie decyzji leksykalnych (Kawakami, Young i Dovidio, 2002). Wykazano więc już dawno temu, że aktywizacja umysłowej reprezentacji seniorów może mieć wpływ na nasze zachowanie i funkcjonowanie poznawcze.

W 2018 roku Banakou, Kishore i Slater przeprowadzili badanie z wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości, w którym młodzi mężczyźni wcielali się w ciało Alberta Einsteina. W badaniu ujawniły się interesujące wyniki. Po pierwsze: mimo że uczestnikami badania byli młodzi mężczyźni, mieli oni silną iluzję ucieleśnienia ciała osoby starszej – Einsteina. Po drugie: ucieleśnienie Einsteina skutkowało wzrostem wyników w zadaniu poznawczym, w szczególności u osób o wyjściowo najniższej samoocenie (być może wcielenie się w Einsteina poskutkowało jej wzmocnieniem). Po trzecie: zauważono znaczne obniżenie utajonych uprzedzeń względem starszych zaraz po wcieleniu się w postać Einsteina. Badanie bazujące na ucieleśnianiu w VR osoby starszej przeprowadzili również Vahle i Tomasik (2021). Wyniki ujawniły, że taki zabieg wpłynął znacząco na zmianę motywacji społecznej osób młodych w kierunku charakterystycznym dla osób starszych.

Omówione powyżej badania wskazują, że istnieje możliwość zarówno zmiany postaw, jak i zachowań w efekcie ucieleśnienia wirtualnego ciała o innym wyglądzie, wieku czy cechach. W przeprowadzonym badaniu podjęto próbę zbadania, czy ucieleśnienie w wirtualnej rzeczywistości osoby starszej wpłynie na zmianę postaw wobec tej grupy społecznej. Wcześniejsze badania wskazują, że w naszym społeczeństwie wielu młodych ludzi żywi negatywne postawy wobec seniorów, a w szczególności dotyczy to mężczyzn (Zawada, 2012; Garncarek, 2015; Bryniewicz i Balsa, 2017). Opierając się na wynikach wcześniejszych badań, założono, że mężczyźni, którzy w badaniu będą ucieleśniali sylwetkę osoby starszej, wykażą mniej ageistyczne i bardziej pozytywne postawy wobec seniorów w porównaniu do osób ucieleśniających młodego awatara.

Podsumowując powyższe rozważania, poniżej sformułowano problem badawczy oraz hipotezy, które zostały zweryfikowane w przeprowadzonym badaniu.

Problem badawczy: Czy ucieleśnienie w wirtualnej rzeczywistości sylwetki osoby starszej wpłynie na zmianę postaw wobec osób w podeszłym wieku?

Hipoteza pierwsza: Osoby, które ucieleśniały sylwetkę osoby starszej, wykażą bardziej pozytywne postawy względem osób starszych niż te, które ucieleśniały sylwetkę osoby młodej.

Hipoteza druga: Osoby, które ucieleśniały sylwetkę osoby starszej, wykażą mniej ageistyczne postawy niż te, które ucieleśniały sylwetkę osoby młodej.

Badanie własne

Osoby badane

Osobami badanymi byli mężczyźni od 19. do 24. roku życia, czyli grupa wyjściowo nacechowana nieprzychylnymi postawami względem osób starszych. W grupie eksperymentalnej i kontrolnej przebadano po 35 osób. Średnia wieku w grupie eksperymentalnej wynosiła 21,6, a odchylenie standardowe 1,67, natomiast w grupie kontrolnej średnia wieku wynosiła 21,8, zaś odchylenie standardowe – 1,73.

Metody badawcze

Skala Ageizmu. Do badania postaw wykorzystano przetłumaczoną Skalę Fraboni of Ageism (FSA). Oryginalna skala FSA została stworzona przez M. Fraboniego i współpracowników w 1990 roku. W oparciu o definicję ageizmu Butlera oraz poziomy uprzedzeń zaproponowane przez Allporta wyodrębniono trzy składniki ageizmu: antagonizm, unikanie i dyskryminację, które mają swoje odzwierciedlenie w metodzie. Składa się ona z 20 twierdzeń, do których badani ustosunkowują się na 4-stopniowej skali, gdzie 1 oznacza „zdecydowanie się nie zgadzam”, a 4 oznacza „zdecydowanie się zgadzam”.

Przykładowe z nich to:

Samobójstwo nastolatka jest większą tragedią niż samobójstwo osoby starej (antagonizm).

Czasami unikam kontaktu wzrokowego ze starszymi ludźmi (unikanie).

W obiektach sportowych powinny być wydzielone oddzielne miejsca dla osób starszych, by mogli ćwiczyć na własnym poziomie (dyskryminacja).

Wyższe wartości punktowe stanowią podstawę, by wnioskować o większych uprzedzeniach względem osób w podeszłym wieku (Lasher i Faulkender, 1993). Maksymalna wartość punktowa, jaką mógł uzyskać badany, wynosiła tu 80 punktów. Minimalna wartość wynosiła natomiast 20 punktów. Wskaźnik α Cronbacha dla tej skali wyniósł 0,74.

Skala do badania postaw wobec starszych. Do zbadania postaw wobec osób starszych wykorzystano część Kwestionariusza Postaw wobec Ludzi Starszych P-LS N. Kogana, w polskiej

adaptacji J. Rembowskiego (1984). Oryginalna skala składa się z 34 twierdzeń, które dotyczą ludzi starszych. Celowo w tym badaniu użyto jedynie 12 stwierdzeń negatywnych. Kluczowe jest tu bowiem używanie metod krótkich, gdyż nie jest znany dokładny czas, w którym ucieleśnienie nadal wpływa na nasze funkcje poznawcze. Wiemy jedynie, iż ten efekt jest krótki.

Przykłady wykorzystanych twierdzeń:

Starsi ludzie nie są w stanie nauczyć się niczego nowego.

Starsi ludzie zwykle mają różne nawyki, których nie potrafią się pozbyć.

Starsi ludzie zanudzają rozmowami o „starych dobrych czasach”.

Odpowiedzi zaznaczano na skali od 1 do 7, gdzie 1 oznaczało „nie zgadzam się całkowicie”, a 7 oznaczało „całkowicie zgadzam się”. Minimalna wartość liczbowa, jaką można było uzyskać w tej skali, to 12. Maksymalna zaś wynosiła 84. Im wyższy wynik uzyskany na tej skali, tym bardziej negatywne postawy względem osób w wieku podeszłym. Wskaźnik α Cronbacha dla tej skali wyniósł 0,70.

Kwestionariusz badający poziom ucieleśnienia. W badaniu wykorzystano kwestionariusz dotyczący subiektywnego odczucia poziomu ucieleśnienia. Pytania użyte w tej metodzie były wzorowane na kwestionariuszu stworzonym przez Kitleni, Groten i Slatera (2012) oraz tym użytym przez Botvincka i Cohena (1998).

Użyte pytania to:

Na ile czuleś, że ciało awatara było Twoim własnym?

Na ile czuleś jedność swojego ciała z awatarem?

Na ile wcielanie w awatara sprawiało ci dyskomfort?

Na ile czuleś, jakby Twoje ciało było zlokalizowane tam, gdzie znajdowało się ciało awatara?

Intensywność swoich odczuć badanie określali na 7-stopniowej skali, gdzie 1 oznaczało brak odczuć, a 7 – odczucia bardzo intensywne. Maksymalna miara ucieleśnienia była równowarta 28 punktom, zaś minimalna 4 punktom. Wskaźnik α Cronbacha dla tej skali wyniósł 0,71.

Narzędzia

Do symulacji środowiska wirtualnej rzeczywistości użyto telefonu Samsung Galaxy kompatybilnego z goglami VR Samsung Gear. Pole widzenia (FOV) w sprzęcie Samsung Gear wynosiło 101 stopni (SAMSUNG, 2016).

Aplikacja ElderlyVR, z której korzystano w badaniu, została zaprojektowana specjalnie do tego celu w środowisku Unity. Pozwalała ona, by osoba badana mogła „przenieść się” do wirtualnego pokoju, który w wariantcie eksperymentalnym urządzony był w bardzo staromodny sposób. Znajdował się tam kredens, stary telewizor, szafa, radio, wiatrak, dywan. Osoba badana wcielala się w postać osoby starszej, którą widziała, rejestrując swoje ciało z pierwszoosobowej perspektywy, jak i w odbiciu lustra, którego obecność może bardzo pozytywnie wpłynąć na poczucie ucieleśnienia (Sanchez-Vives, Slater, 2014) (rysunki 1 i 2).

Rysunek 1. Wirtualny pokój w wariantcie eksperymentalnym



Źródło własne.

Rysunek 2. Awatar osoby starszej w eksperymentalnym warunku badawczym



Źródło własne.

W warunku kontrolnym wykorzystano aplikację stworzoną przez dr Marcina Czuba, która „przenosiła” uczestnika badania do neutralnie wyglądającego pokoju z lustrem, w którym wcielił się on w awatara młodego mężczyzny.

Podczas przebiegu eksperymentu osobom badanym podawano instrukcję, która w warunku eksperymentalnym czytana była przez 65-letniego mężczyznę, natomiast w warunku kontrolnym przez 24-letniego mężczyznę. Zabieg ten miał na celu zwiększenie poziomu ucieleśnienia.

Procedura i przebieg badania

Eksperyment przeprowadzono w modelu grup niezależnych. W badaniu zastosowano ochotniczy dobór próby. O tym, czy osoba badana brała udział w warunku kontrolnym, czy eksperymentalnym decydowała kolejności zgłaszania się ochotników. Badanie rozpoczynało się od krótkiego wprowadzenia i podania celu badania. Następnie osoby badane podpisywały formularza świadomej zgody na badanie. Po wstępnych czynnościach technicznych osoby przystępowały do badania właściwego. W obu warunkach eksperymentalnych osoby badane dostawały następującą instrukcję:

Znajdujesz się właśnie na przeciwko lustra w swoim pokoju, po którym możesz się teraz rozzejrzeć... Za chwilę awatar zacznie wykonywać pewną sekwencję ruchów. Postaraj się jak najdokładniej, w pełnym skupieniu, odwzorować je w tym samym czasie.

Wtedy osoby badane zaczynały ruszać się synchronicznie do awatara, podnosiły ręce powoli do góry, po czym opuszczały je w dół. Taka sekwencja ruchu trwała około 90 sekund. Badania pokazują, iż poczucie ucieleśnienia może wystąpić u badanego już po 10–20 sekundach stymulacji wizualnej (Ehrsson, Spence i Passingham, 2004). Po zakończeniu fazy ruchowej osoba badana mogła ściągnąć gogle. Następnie proszona była ona o wypełnienie trzech kwestionariuszy: poziomu ucieleśnienia, skali ageizmu oraz skala do badania postaw wobec starszych. Cała procedura zajmowała około 12 minut.

Statystyki

W celu weryfikacji hipotez postawionych w badaniu, przeprowadzono analizy statystyczne przy użyciu pakietu IBM SPSS Statistics w wersji 25.

W pierwszej kolejności zbadano rozkłady mierzonych zmiennych oraz przeprowadzono analizę podstawowych statystyk opisowych (tabela 1). Wynik testu Shapiro-Wilka okazał się nieistotny statystycznie w zdecydowanej większości. Oznacza to, że rozkłady zmiennych w większości nie odbiegają od krzywej Gaussa. Niemniej jednak w przypadku rozkładów zmiennych, dla których wynik testu normalności rozkładu okazał się istotny statystycznie, wartość skośności nie przekroczyła umownej wartości bezwzględnej 1, a wartości kurtozy bezwzględnej wartości 2, co uprawnia do stosowania testów parametrycznych (George i Mallery, 2016). W badaniu wykorzystano test t-Studenta dla prób niezależnych.

Tabela 1. *Podstawowe statystyki opisowe oraz test normalności rozkładu badanych zmiennych*

		<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>SD</i>	<i>Sk.</i>	<i>Kurt</i>	<i>min.</i>	<i>maks.</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
	Poziom ucieleśnienia	17,74	18,00	4,25	-0,05	-0,18	8,00	27,00	0,99	0,983
	Skala Ageizmu Fraboniego									
Grupa kontrolna	Wynik ogólny FSA	43,83	43,00	4,82	0,35	0,03	34,00	56,00	0,98	0,722
	Antagonizm	20,97	21,00	3,08	-0,51	0,71	15,00	27,00	0,97	0,384
	Unikanie	14,77	15,00	2,26	-0,47	0,51	9,00	19,00	0,96	0,277
	Dyskryminacja	8,09	9,00	1,40	-0,43	0,40	5,00	11,00	0,94	0,044

	Kwestionariusz Postaw Wobec Starszych	43,14	42,00	7,99	0,12	0,07	26,00	60,00	0,98	0,804
Grupa eksperymentalna	Poziom ucieleśnienia Skala Ageizmu Fraboniego	17,09	18,00	4,40	-0,76	1,16	4,00	26,00	0,96	0,215
	Wynik ogólny FSA	40,51	39,00	6,75	0,41	-0,17	27,00	56,00	0,97	0,332
	Antagonizm	19,31	19,00	3,50	-0,05	0,70	10,00	27,00	0,97	0,408
	Unikanie	13,94	14,00	2,95	0,198	-0,75	9,00	20,00	0,95	0,094
	Dyskryminacja	7,26	7,00	2,01	0,182	-0,86	4,00	11,00	0,95	0,136
	Kwestionariusz Postaw Wobec Starszych	39,37	41,00	6,55	-0,63	-0,16	23,00	50,00	0,96	0,160

M – średnia arytmetyczna; Me – mediana; SD – odchylenie standardowe; Sk – skosność; Kurt – kurtoza; min. – wartość minimalna; max. – wartość maksymalna; W – wynik testu Shapiro-Wilka; p – obserwowane prawdopodobieństwo w teście Shapiro-Wilka.

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki

Ageizm

Analizę statystyczną rozpoczęto od porównania poziomu ageizmu między badanymi grupami. Zgodnie z oczekiwaniami badani z grupy kontrolnej charakteryzowali się wyższym ogólnym wynikiem na ogólnej skali ageizmu niż badani z grupy eksperymentalnej. Wartość *d* Cohena wskazuje na średnią moc siły efektu. Ponadto stwierdzono również istotne statystycznie różnice w wynikach podskal antagonizmu oraz dyskryminacji. Badani z grupy kontrolnej charakteryzowali się wyższymi wynikami na tych skalach. Wartości miary siły efektu wskazuje na średnią moc zależności. Jedynie w podskali unikanie nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic (Tabela 2).

Tabela 2. Porównanie wyników na skalach ageizmu w badanych grupach

	<i>t</i>	<i>p</i>	95% CI		<i>d</i> Cohena
			LL	UL	
Wynik ogólny FSA	-2,36	0,021*	-6,11	-0,52	0,57
Antagonizm	-2,10	0,039*	-3,23	-0,09	0,50
Unikanie	-1,32	0,192	-2,08	0,43	0,31
Dyskryminacja	-2,00	0,049*	-1,65	-0,00	0,48

* $p < 0.05$

t – wynik testu T – Studenta; *p* – obserwowane prawdopodobieństwo w teście T – Studenta; 95% CI – przedział ufności z 95% prawdopodobieństwem; LL – dolna granica przedziału ufności; UL – górna granica przedziału ufności; *d* Cohena – wielkość efektu

Źródło: opracowanie własne.

Postawy wobec osób starszych

W dalszej kolejności porównano postawy wobec osób starszych pomiędzy grupą eksperymentalną a kontrolną. Analiza statystyczna wykazała istotną statystycznie różnicę pomiędzy analizowanymi grupami. Badani z grupy eksperymentalnej uzyskali niższe wyniki na tej skali niż badani z grupy kontrolnej, co oznacza, że grupę kontrolną cechuje bardziej negatywna postawa wobec badanej grupy. Wartość *d* Cohena wskazuje na średnią moc siły efektu (tabela 3).

Tabela 3. Porównanie wyników na skali postaw wobec osób starszych w badanych grupach

	<i>t</i>	<i>p</i>	95%CI		<i>d</i> Cohena
			<i>LL</i>	<i>UL</i>	
Wynik ogólny postaw wobec starszych	-2,160	0,034*	-7,255	-0,288	0,51

* $p < 0.005$

t – wynik testu T – Studenta; *p* – obserwowane prawdopodobieństwo w teście T – Studenta; 95% CI – przedział ufności z 95% prawdopodobieństwem; *LL* – dolna granica przedziału ufności; *UL* – górna granica przedziału ufności; *d* Cohena – wielkość efektu

Źródło: opracowanie własne.

Poziom ucieleśnienia

Analiza statystyczna wykazała również, że badane grupy nie różnią się poziomem ucieleśnienia. W obu zaobserwowano średni poziom ucieleśnienia wirtualnego awatara, natomiast siła efektu była niska (Tabela 4). Wynik ten wskazuje na skuteczność zastosowanego narzędzia w obu warunkach badawczych.

Tabela 4. T-Studenta dla poziomu ucieleśnienia w badanych grupach

	<i>t</i>	<i>p</i>	95% CI		<i>d</i> Cohena
			<i>LL</i>	<i>UL</i>	
Poziom ucieleśnienia	-0,64	0,527	-2,72	1,41	0,15

* $p < 0.005$

t – wynik testu T – Studenta; *p* – obserwowane prawdopodobieństwo w teście T – Studenta; 95% CI – przedział ufności z 95% prawdopodobieństwem; *LL* – dolna granica przedziału ufności; *UL* – górna granica przedziału ufności; *d* Cohena – wielkość efektu

Źródło: opracowanie własne.

Dyskusja wyników

Uzyskane wyniki potwierdziły postulowane hipotezy. Okazało się, że osoby, które ucieleśniały sylwetkę seniora w wirtualnej rzeczywistości, przejawiały mniej ageistyczne postawy niż ci, którzy ucieleśniali sylwetkę osoby młodej. Różnice te szczególnie widoczne były, jeżeli chodzi o dyskryminację i antagonizm względem osób w podeszłym wieku. Studenci będący w grupie kontrolnej przejawiali wyższy poziom antypatii podsycanej posiadaniem negatywnych przekonań oraz posiadali bardziej wykluczające opinie dotyczące seniorów niż badani z grupy eksperymentalnej. Podobnie wyniki uzyskane na Skali do Badania Postaw wobec Osób Starszych ujawniły, że osoby ucieleśniające sylwetkę osoby starszej okazały się żywić mniej negatywne postawy wobec seniorów. Uzyskane wyniki są zgodne z wcześniejszymi badaniami, które wskazywały, że ucieleśnienie w wirtualnej rzeczywistości może redukować rasistowskie uprzedzenia (Peck i in., 2013), wpływać na postawy i zachowania (Kilteni i in., 2013), zwiększać samoocenę (Banakou i in., 2018) czy wreszcie zmieniać postawy wobec osób starszych (Banakou i in., 2018; Vahle i Tomasik, 2021). Oczywiście potrzebna jest dalsza eksploracja tego obszaru naukowego, jednakże istnieją przesłanki do tego, by twierdzić że technologia VR dzięki swoim unikalnym właściwościom może pomóc w kreowaniu pozytywnych stosunków względem grup stygmatyzowanych. Badanie to jednak nie pokazuje, jak długo efekt ten potrafi się utrzymać. Jest to bowiem kwestia, którą również warto byłoby w kolejnych badaniach poruszyć, tak jak i to, czy systematyczne wcielanie się w postać grupy dyskryminowanej mogłoby długotrwale wpływać na utrwalone przekonania względem osób w wieku zaawansowanym.

Warto zaznaczyć, że zarówno w przypadku badania ageizmu, jak i postaw wobec osób starszych, średnie wyników grupy eksperymentalnej i kontrolnej były relatywnie niskie w obu przypadkach. Stoi to w sprzeczności ze wcześniejszymi wynikami badań, które głoszą, że mężczyźni posiadają szczególnie negatywne przekonania względem seniorów (Kalavar, 2001; Kite i Stockdale, 2004; Rudnik, 2016, Pakos, 2017; Bartkowiak i in., 2018; Jursa, 2018). Wynik ten może wynikać z samej formy badania. Eksperyment indywidualny zakłada bezpośrednią styczność z eksperymentatorem (którym w tym przypadku była młoda kobieta), a to z kolei może prowadzić do próby zaprezentowania się w bardziej pozytywnym świetle. Ponadto w badaniu brali udział jedynie mężczyźni, więc trudno ocenić jak wypadli by oni na tle innych grup społecznych.

Wyniki wykazały również, że między badanymi grupami nie występują różnice w deklarowanym poziomie ucieleśnienia. Średnia tych wyników zarówno dla grupy kontrolnej, jak i eksperymentalnej była relatywnie wysoka. Oznacza to, że obie grupy czuły, że w pewnym sensie ciało awatara „należy” do nich. Wynik ten kolejny raz potwierdza, że zastosowanie lustra jest

skuteczną metodą wywoływania ucieleśnienia (Slater, Sanchez-Vives, 2014). Warto również zaznaczyć, że w badaniu udało się wywołać ucieleśnienie, wykorzystując mobilny sprzęt VR oraz relatywnie prostą aplikację VR, co jest bardzo istotną wskazówką do przeprowadzania dalszych badań w tym obszarze.

Ograniczenia badania

Pewnym ograniczeniem tego badania jest fakt, że skala Fraboni Ageizm Scale nie ma polskiej adaptacji. Do dziś brakuje polskich narzędzi, które traktowałyby o różnych aspektach starości (Strugała i wsp., 2013). Skutkuje to tym, że miary rzetelności skal jedynie tłumaczonych nie są na najwyższym poziomie. Również inne skale wykorzystane w badaniu nie miały optymalnych miar rzetelności. Wynika to z konieczności maksymalnego upraszczania i jak największego redukcji czasu badania, tak aby doświadczenie ucieleśnienia nadal wpływało na osoby badane. Istotna wydaje się również potrzeba przeprowadzenia takiego badania na większej próbie osób badanych. Zwiększenie liczby osób w każdej z grup mogłoby lepiej odwzorować potencjalne różnice międzygrupowe. Badanie dotyczyło bardzo wąskiej grupy – studentów kierunków technicznych. Grupa ta była dobrana specjalnie w taki sposób, by sprawdzić, czy wyjściowo negatywne postawy podlegają chwilowej manipulacji. Warto byłoby tym badaniem objąć również kobiety, osoby studiujące kierunki społeczne czy ludzi w bardziej zróżnicowanym wieku, aby móc sprawdzić, czy efekt ten będzie widoczny także u osób, których postawy wyjściowo są bardziej pozytywne.

Pewnemu ulepszeniu można by poddać również samą część techniczną eksperymentu. Osoby badane poruszały się tutaj synchronicznie do awatara, wykonując pewną sekwencję ruchową górną partią ciała. W przyszłości warto by umocnić poczucie ucieleśnienia u badanych przez pozwolenie im na swobodny ruch w VR. Efekt taki dałoby się osiągnąć po przystosowaniu aplikacji do kontrolerów ruchu, które badani mogliby trzymać w dłoni lub przez zaaplikowanie na ich ciałach czujników ruchu.

Podsumowanie

Niezależnie od pewnych niedoskonałości przeprowadzonego badania, uzyskane wyniki wskazują na możliwość wpływania na postawy względem osób starszych przy pomocy technologii wirtualnej rzeczywistości. Nie jest jeszcze jasne, jak długo zmiana postaw się utrzymuje. Zagadnienie to wymaga dalszych badań. Nie mniej jednak poszukiwanie różnorodnych interwencji zwiększających

tolerancje wobec dyskryminowanych grup społecznych wydaje się niezwykle istotnym społecznym zagadnieniem.

Bibliografia

- Armel, K.C., Ramachandran, V.S. (2003). Projecting sensations to external objects. Evidence from skin conductance response. *Biological Sciences*, 270 (1523), 1499–1506.
- Bargh, J.A., Chen, M., Burrows, L. (1996). Automaticity of social behavior. Direct effects of trait construct and stereotype activation on action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 230–244.
- Banakou, D., Hanumanthu, P.D., Slater, M. (2016). Virtual embodiment of white people in a black virtual body leads to a sustained reduction in their implicit racial bias. *Frontiers in human neuroscience*, 10, 601.
- Banakou, D., Kishoree, S., Slater, M. (2018). Virtually Being Einstein Results in an Improvement in Cognitive Task Performance and a Decrease in Age Bias. *Frontiers in Psychology*, 9 (917). Pobrane z: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00917/full>.
- Bartkowiak, G., Szklana-Berest, I., Krugielka, A. (2018). Postawy wobec osób starszych uczniów Medycznego Studium Zawodowego oraz studentów kierunków humanistycznych i niehumanistycznych (polskich i zagranicznych). *Pedagogika Społeczna*, 3 (69), 185–202.
- Birnie, K.A., Noel, M., Parker, J.A., Chambers, C.T., Uman, L.S., Kisely, S.R., McGrath, P. J. (2014). Systematic review and meta-analysis of distraction and hypnosis for needle-related pain and distress in children and adolescents. *Journal of Pediatric Psychology*, 39, 783–808. DOI: 10.1093/jpepsy/jsu029.
- Botvinick, M., Cohen, J. (1998). Rubber hands feel touch that eyes see. *Nature*, 391 (6669), 756.
- Branaghan, R.J., Gray, R. (2010). Nonconscious activation of an elderly stereotype and speed of driving. *Percept Mot Skills*, 110 (2), 580–592.
- Bryniewicz, W., Balsa, M. (2017). Młodzież wobec starości i starzenia. *Artykuły pogładowe*. Szczecin: Uniwersytet Szczeciński.
- Burdea, G.C., Coiffé, P. (2003). *Virtual Reality Technology*. New Jersey: Wiley-Interscience.
- Butler, R.N. (1980). Ageism. A foreword. *Journal of Social Issues*, 36, 8–11.
- Butler, R.N. (2005). Ageism. Looking back over my shoulder. *Generations*, 29, 84–86.
- Bytheway, B. (1995). *Ageism*. Open University Press. Philadelphia: Buckingham.
- Carl, E., Stein, A.T., Levihn-Coon, A., Pogue, J. R., Rothbaum, B., Emmelkamp, P., Powers, M.B. (2019). Virtual reality exposure therapy for anxiety and related disorders. A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*, 61, 27–36.
- Chirico, A., Lucidi, F., de Laurentiis, M., Milanese, C., Napoli, A., Giordano, A. (2016). Virtual reality in health system. Beyond entertainment. A mini-review on the efficacy of VR during cancer treatment. *Journal of Cellular Physiology*, 231, 275–287. DOI: 10.1002/jcp.25117.
- Cho, S., Ku, J., Park, J., Han, K., Lee, H., Choi, Y.K., Jung, Y-Ch., Namkoong, K., Kim, J-J. Young, K.I., Kim, S.I., Shen, D.F. (2008). Development and Verification of an Alcohol Craving-Induction Tool Using Virtual Reality. Craving Characteristics in Social Pressure Situation. *Cyber Psychology & Behaviour*, 11, 302–309.
- Czub, M., Piskorz, J. (2018). Body Movement Reduces Pain Intensity in Virtual Reality-Based Analgesia. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 34, 1045–1051. DOI: 10.1080/10447318.2017.1412144.

- Dąbska, O., Pawlikowska-Łagód, K., Piasecki, J., Śledziwska, K., Humeniuk, E. (2016). Starość i samotność w percepcji ludzi młodych. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 22 (2), 140–144.
- Ehrsson, H.E., Spence, Ch., Passingham, R. (2004). That's My Hand! Activity in Premotor Cortex Reflects Feeling of Ownership of a Limb. *Science*, 305, 874–877.
- Fraboni, M., Saltstone, R., Hughes, S. (1990). The Fraboni scale of ageism (FSA). An attempt at a more precise measure of ageism. *Canadian Journal on Aging*, 9, 56–66.
- Garncarek E. (2015). *Factors affecting health in young and old men and women's beliefs*. Acta Universitatis Lodzianis Folia Sociologica, 55, 127–148.
- George, D., Mallery, P. (2016). *IBM SPSS Statistics 23 Step by Step. A Simple Guide and Reference*. New York: Taylor and Francis.
- Ginsberg, F., Rohmer, O., Louvet, E. (2012). Priming of disability and elderly stereotype in motor performance. Similar or specific effects? *Perceptual and Motor Skills*, 114 (2), 397–406.
- Gold, J.I., Mahrer, N.E. (2017). Is virtual reality ready for prime time in the medical space? A randomized control trial of pediatric virtual reality for acute procedural pain management. *Journal of Pediatric Psychology*, 43, 266–275. DOI: 10.1093/jpepsy/jsx129.
- Gordon, R.A., Arvey, R.D. (2004). Age bias in laboratory and field settings. A meta-analytic investigation. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 1–27.
- Gulla, B. (2015). Wirtualne perspektywy praktyki psychologicznej. W: M. Wysocka-Pleczyk, B. Gulla (red.), *Człowiek zalogowany. Człowiek społeczny w przestrzeni Internetu*, (ss. 116–127). Kraków: Biblioteka Jagiellońska.
- GUS (2014). Sytuacja demograficzna osób starszych i konsekwencje starzenia się struktury ludności w świetle prognozy na lata 2014–2050. Pobrane z: www.opzz.org.pl/documents/1137115/0/ludnosc_w_starszym_wieku.pdf
- Hoffman, H.G., Garcia-Palacios, A., Kapa, V., Beecher, J., Sharar, S.R. (2003). Immersive virtual reality for reducing experimental ischemic pain. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 15, 469–486. DOI: 10.1207/S15327590IJHC1503_10.
- Hoffman, H.G., Chambers, G.T., Meyer, W.J., Arceneaux, L.L., Russell, W.J., Seibel, E.J., Patterson, D.R. (2011). Virtual reality as an adjunctive non-pharmacologic analgesic for acute burn pain during medical procedures. *Annals of Behavioral Medicine*, 41, 183–191. DOI: 10.1007/s12160-010-9248-7.
- Indovina, P., Barone, D., Gallo, L., Chirico, A., De Pietro, G., Giordano, A. (2018). Virtual Reality as a Distraction Intervention to Relieve Pain and Distress During Medical Procedures. *The Clinical Journal of Pain*, 34, 858–877. DOI: 10.1097/AJP.0000000000000599.
- Jursa, E., Kolbuch, W., Poznańska, P., Sobota, K., Stawarczyk, J., Smoleń, E., Boroń, W. (2018). Wizerunek starości i autorytet osób starszych w opinii młodzieży z uwzględnieniem czynników socjodemograficznych. *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne*, 8 (2), 123–128.
- Kalavar, J.M. (2001). Examining ageism. Do male and female college students differ? *Educational Gerontology*, 27, 506–513.
- Kawakami, K., Young, H., Dovidio, J.F. (2002). Automatic stereotyping. Category, trait, and behavioral activations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 3–15.
- Kenney, M.P., Milling, L.S. (2016). The effectiveness of virtual reality distraction for reducing pain. A meta-analysis. *Psychology of Consciousness. Theory, Research, and Practice*, 3, 199–210. DOI: 10.1037/cns0000084.
- Kite, M.E., Stockdale, G.D. (2004). Attitudes toward younger and older adults. An updated meta-analytic review. *Journal of Social Issues*, 61 (2), 241–266.

- Kilteni, K., Bergstrom I., Slater, M. (2013). Drumming in immersive virtual reality. The body shapes the way we play. *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, 19 (4), 597–605.
- Kilteni, K., Groten, R., Slater, M. (2012). The sense of embodiment in virtual reality. Presence. *Teleoperators and Virtual Environments*, 21 (4), 373–387.
- Konieczna, E. (2016). *Seniorzy i film. Aktywizacja i integracja społeczna osób starszych przez uczestnictwo w kulturze filmowej*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Kowalewska K. (2017). Trendy demograficzne a obecność starszych ludzi w reklamie prasowej w Polsce w 2012 i 2016 roku – analiza porównawcza. *Hygeia Public Health*, 52 (2), 183–189.
- Krupa B. (2012). Starość w percepcji młodzieży – perspektywa pedagogiczna. *Nowiny Lekarskie*, 81, 36–43.
- Krysiak, I. (2011). Polska starość nie musi być smutna. *Gazeta Lekarska*, 7, 3–35.
- Kuchcińska M. (2000). Postrzeganie ludzi starych przez dzieci i młodzież. W: K. Marzec-Holka (red), *Społeczeństwo. Demokracja. Edukacja. Nowe wyzwania w pracy socjalnej* (ss. 376–385). Bydgoszcz: Akademia Bydgoska.
- Lasher K.P., Faulkender P.J. (1993) Measurement of aging anxiety. Development of the Anxiety about Aging Scale. *The International Journal of Aging and Human Development*, 37 (4), 247–259.
- Levy B.R., Banaji M.R. (2002). Implicit ageism. W: T.D. Nelson (red.), *Ageism. Stereotyping and prejudice against older persons*, MIT Press (ss. 49–75). London: Cambridge Press.
- Levy B.R. (2005). Memory Stereotypes. W: E.B. Palmore, L. Branch, D.K. Harris (red.), *Encyclopedia of Ageism*, New York: Routledge.
- Łukowska, M. (2011). Zastosowanie technologii wirtualnej rzeczywistości w psychologii. *Rocznik Kognitywistyczny*, 5, 103–108.
- Magora, F., Cohen, S., Shochina, M., Dayan, E. (2006). Virtual reality immersion method of distraction to control experimental ischemic pain. *The Israel Medical Association Journal*, 8, 261–265.
- Maister, L., Slater, M., Sanchez-Vives, M.V., Tsakiris, M. (2015). Changing bodies changes minds. Owning another body affects social cognition. *Trends in cognitive sciences*, 19 (1), 6–12.
- Manachewicz, P. (2016). Sens życia osób starszych – analiza empiryczna. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska*, 29 (1), 149–161.
- Meisner, B.A. (2012). A meta-analysis of positive and negative age stereotype priming effects on behavior among older adults. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67 (1), 13–17.
- Pakos, E. (2017). Ludzie starzy w oczach młodzieży – wyniki badań własnych. *Folia Oeconomica*, 3, 167–177.
- Pasupathi, M., Loeckenhoff, C.E. (2002). Ageist behavior. W: T.D. Nelson (red.), *Ageism. Stereotyping and prejudice against older persons* (ss. 201–246). Cambridge: The MIT Press, Mass.
- Peck, C.T., Seinfeld, S., Aglioti M.S., Slater, M. (2013). Putting yourself in the skin of a black avatar reduces implicit racial bias. *Consciousness and Cognition*, 22, 779–787.
- Penate, W., Pitti, C., Bethencourt, J.M., de la Fuente, J., Gracia, R. (2008). The effects of a treatment based on the use of virtual reality exposure and cognitive-behavioral therapy applied to patients with agoraphobia. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8, 5–22.
- Petkova, V.I., Ehrsson, H. (2008). If I were you. Perceptual illusion of body swapping. *PLOS ONE* 3 (12), e3832.
- Piskorz, J., Czub, M. (2018). Effectiveness of a virtual reality intervention to minimize pediatric stress and pain intensity during venipuncture. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 23, 1–6. DOI: 10.1111/jspn.12201.
- Phillips, D.R., Siu, O.I. (2012). Global aging and aging workers. W: J.W. Hedge, W. Borman (red.) *The Oxford handbook of work and aging* (ss. 11–32). Oxford University Press. DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195385052.001.0001.

- Rembowski, J. (1984). *Psychologiczne problemy starzenia się człowieka*. Warszawa–Poznań: PWN.
- Rudnik, A. (2016). Wymiary starości i cechy ludzi starych w percepcji dzieci i młodzieży. *Pogranicze. Studia Społeczne*, 28, 201–219.
- Robinson, S., Howatson-Jones, L. (2014) Children’s Views of Older People. *Journal of Research in Childhood Education*, 28, 293–312.
- Rupp, D.E., Vondanovich, S.J., Crede, M. (2005). The multidimensional nature of Ageism. construct validity and group differences. *The Journal of Social Psychology*, 145, 335–362.
- Sanchez-Vives, M.V., Slater, M. (2005). From presence to consciousness through virtual reality. *Nature Reviews Neuroscience*, 6 (4), 332–339.
- Sanchez-Vives, M.V., Slater, M. (2014). Transcending the self in immersive virtual reality. *Computer*, 47, 24–30.
- Slater, M., Usoh, M. (1993). Presence in immersive virtual environments. Proceedings of the IEEE Conference. W: *Virtual Reality Annual International Symposium* (ss. 90–96). Seattle: WA.
- Strugała, M., Zielińska A., Dymek-Skoczynska, A., Czyżewska- Torba, P. (2013). Narzędzia pomiarowe służące ocenie postaw społecznych względem osób starszych – krótka charakterystyka. *Nowiny Lekarskie*, 82, 70–75.
- Szatur-Jaworska, B., Błędowski, P., Dzięgielewska, M. (2006). *Podstawy gerontologii społecznej*. Warszawa: Oficyna Wydawnictwa ASPRA.
- Szukalski, P. (2004). Uprzedzenia i dyskryminacja ze względu na wiek (ageism) – przyczyny, przejawy, konsekwencje. *Polityka Społeczna*, 2, 11–15.
- Szukalski, P. (2006). Zagrożenie czy wyzwanie – proces starzenia się ludności. *Polityka Społeczna*, 9, 6–10.
- Trempała, J., Zając-Lamparska, L. (2007). Postawy wobec osób starszych. Różnice międzypokoleniowe. *Przegląd Psychologiczny*, 50 (4), 447–462.
- Tsakiris, M., Hesse, M.D., Boy, C., Haggard, P., Fink, G.R. (2006). Neural signatures of body ownership. A sensory network for bodily self-consciousness. *Cerebral Cortex*, 17 (10), 2235–2244.
- Vahle, N., Tomasik, M. J. (2021). The Embodiment of an Older Avatar in a Virtual Reality Setting Impacts the Social Motivation of Young Adults. *Experimental Aging Research*, 1-13.
- Wądołowska, K. (2009). Polacy wobec ludzi starszych i własnej starości. *Komunikat z badań BS/157/2009*. Warszawa: CBOS.
- Yuan, Y., Steed A. (2010) Is the rubber hand illusion induced by virtual reality? *IEEE Virtual Reality Conference*, VR 2010.
- Zawada, A. (2012). Młodość i starość w okresie ponowoczesności. *Praca Socjalna*, 2, 47–56.

Transforming attitudes toward the elderly using virtual reality

Summary

Virtual reality (VR) is a tool that has been successfully used in psychological research. There are many studies confirming the effectiveness of changing attitudes towards stigmatized social groups by embodying them in VR. The purpose of this study was to examine whether embodying an elderly person in immersive virtual reality would change negative and ageist attitudes toward seniors. Seventy male subjects were studied, 35 in the experimental group and 35 in the control group. All of them were engineering students. In the experiment a specially created VR application was used, depicting, depending on the group studied - an older or a younger man. The results showed that in the experimental group, which embodied the avatar of an older person showed, compared to the control group, which embodied the avatar of a young person, less negative ($t = -2.16, p = 0.034$) and less ageist ($t = -2.36, p = 0.021$) attitudes towards the stigmatized group. Virtual reality proved to be an effective tool for changing attitudes toward older adults. This result seems particularly relevant in an era of an aging society and generally negative attitudes of young people towards seniors.

Keywords

virtual reality, embodiment phenomenon, ageism, attitudes towards the elderly

Lista recenzentów

prof. dr hab. Augustyn Bańka

dr Beata Bajcar

dr Przemysław Bąbel

dr Olga Bąk

prof. dr hab. Maria Beisert

dr Gabriela Biel

prof. dr hab. Eleonora
Bielawska-Batorowicz

prof. dr hab. Danuta Borecka-
Biernat

prof. Wilma Bucci

mgr Kiriakos Chatzipentidis

prof. dr hab. Mieczysław Ciosek

dr Katarzyna Chapman

Katarzyna Chapman, Ph.D.

Dr hab. Jan Chodkiewicz

dr Teresa Chirkowska-Smolak

prof. dr hab. Mieczysław Ciosek

prof. dr hab. Lidia
Cierpiałkowska

prof. dr hab. Czesław Czabala

doc. dr Alina Czapiga

dr Kamila Czepczor-Bernat

dr Marcin Czub

doc. A.W. Danilenko

prof. dr hab. Roman Derbis

dr Urszula Dębska

prof. Ian M. Evans

dr Tomasz Frąckowiak

dr Dorota Frydecka

dr Agnieszka Fornalczyk

prof. dr hab. Barbara Gawda

dr Agata Gašiorowska

prof. dr hab. Andrzej
Grzybowski

prof. dr hab. Paweł Izdebski

Prof. dr hab. Ewa Jackowska

prof. dr hab. Iwona Janicka

prof. dr hab. Bożena Janda-
Dębek

prof. dr hab. Zygfryd Juczyński

dr hab. Alicja Maria Kalus

dr Magdalena Kapala

prof. dr hab. Maciej Karwowski

dr Jarosław Klebaniuk

prof. dr hab. Dorota Kornas-
Biela

prof. dr hab. Małgorzata
Kościelska

dr hab. Jolanta Kowal

prof. dr hab. Barbara Kożusznik

prof. dr hab. Alicja Kuczyńska

dr Magdalena Kupala

dr hab. Kinga Lachowicz-
Tabaczek, prof. UW

prof. dr hab. Maria Ledzińska

prof. dr hab. Hanna Liberska

prof. Helena Lindskog

dr hab. Jerzy Luty

prof. dr hab. Mariola Łaguna

prof. dr hab. Eugenia Mandal

Alan Mead, Ph.D.

Abby L. Mello, Ph.D.

dr hab. Barbara Mróz

prof. dr hab. Włodzimierz
Oniszczenko

prof. dr hab. Krystyna
Ostrowska

dr Małgorzata Olejarz

prof. dr hab. Anna Oleszkowicz

dr Olga Sakson-Obada

prof. dr hab. Beata Pastwa-
Wojciechowska

prof. dr hab. Katarzyna
Popiołek

dr hab. Ryszard Poprawa

prof. dr hab. Maria Porębska

prof. dr hab. Teresa Rostowska
Laura Seibokaite, Ph.D.

dr hab. Alicja Senejko, prof.
UWr

dr Katarzyna Serafińska

prof. dr hab. Andrzej Sękowski

dr hab. Agnieszka Sorokowska,
prof. UWr

dr hab. Piotr Sorokowski, prof.
UWr

prof. dr hab. Stanisława Steuden

prof. dr hab. Maria Straś-
Romanowska

prof. dr hab. M.W. Strielec

dr Piotr Strykowiec

prof. dr hab. Maria Strykowska

dr Małgorzata Szarzyńska

prof. dr hab. Andrzej Szmajke

dr hab. Małgorzata Świącicka

dr Jakub Traczyk

prof. Mirosława Wawrzak-
Chodaczek

prof. dr hab. Bohdan
Włodzimierz Wasilewski

dr Paweł Weichbroth

dr Agnieszka Wiedera-
Wysoczańska

mgr Ewa Winkler

prof. dr hab. Stanisław
Witkowski

dr Dorota Włodarczyk

dr hab. Ludwika
Wojciechowska, prof. UW

prof. dr hab. Anna Zalewska
dr hab. Ewa Zasepa

dr Monika Ziobrowska
dr Magdalena Żurko



Uniwersytet
Wrocławski

DRZWI OTWARTE

INSTYTUTU
PSYCHOLOGII

STUDIUM Z NAMI

1. Najwyższy poziom naukowy i prestiż Uniwersytetu Wrocławskiego
2. Szeroka oferta zajęć podstawowych, fakultatywnych i specjalizacyjnych
3. Elastyczny plan zajęć
4. Rozwijanie zainteresowań w ramach laboratoriów i kół naukowych
5. Możliwość wyjazdów w ramach programu MOST lub Erasmus +
6. Praktyki w zakresie diagnozy i terapii
7. Dbłość o relację mistrz - uczeń
8. Konkurencyjne czesne dla studentów wieczorowych



więcej na:
psychologia.uni.wroc.pl

DRZWI
OTWARTE
LISTOPAD
MARZEC

MATURA
MAJ

REKRUTACJA
CZERWIEC-
WRZESIEŃ

REKRUTACJA
CZERWIEC-
WRZESIEŃ

WAKACJE
CZERWIEC-
WRZESIEŃ

STUDIA
PAŹDZIERNIK

PRZYSZŁOŚĆ

ul. J. Wł. Dawida 1
50 - 527 Wrocław
tel. +48 71 367 20 01 w. 126
psychologia@uwr.edu.pl