

# Renata Stefańska-Klar

---

## Sytuacyjne wyznaczniki zagrożenia a wrodzone i nabyte wzorce reagowania

---

Chowanna 1, 8-17

---

1998

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

„Chowanna”	Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego	Katowice 1998	R. XL (LI)	T. 1 (10)	s. 8—17
------------	--	---------------	---------------	--------------	---------

## ARTYKUŁY



Renata STEFAŃSKA-KLAR

# Sytuacyjne wyznaczniki zagrożenia a wrodzone i nabyte wzorce reagowania

## Wprowadzenie

Zaproponowany przez Tadeusza Tomaszewskiego, klasyczny już podział sytuacji psychologicznych człowieka na normalne, optymalne i trudne lokalizował zagrożenie pośród tych ostatnich, jako wzrost prawdopodobieństwa „naruszenia jakiejś wartości cenionej przez podmiot działający” (Tomaszewski, 1978, s. 34). Zagrożenie jest zatem w tym ujęciu kategorią subiektywną (jako kategoria obiektywna mogłoby stanowić istotę zarówno sytuacji normalnej — dla osób stale egzystujących lub działających w warunkach zagrożenia, bądź nawet optymalnej, poszukiwanej — w przypadku osób o silnej potrzebie wrażeń, ryzyka lub chwały). Jako kategoria subiektywna sytuacja zagrożenia posiada pewne stałe psychologiczne wyznaczniki, pozwalające na rozpoznanie jej również w kategoriach niezbędnych zachowań własnych.

Skąd jednak ludzie wiedzą, jak radzić sobie w sytuacji zagrożenia? Truizmem jest odpowiedź, że się tego nauczyli, oraz założenie, że „wiemy to instynktownie”. W istocie rzeczy nie poznano jeszcze do końca mechanizmów kierujących rozwojem kompetencji zaradczych dzieci i młodzieży. Interesując się wyuczoną bezradnością osób dorosłych, odkryto jako przedmiot badań zjawisko „wyuczonej zaradczości” (*resourcefulness*), czyli nabytego repertuaru zachowań i zdolności, dzięki którym osoba sama reguluje wewnętrzne

dystraktory (takie jak: ból, emocje, myśli itp.), zakłócające sprawne wykonanie celowych działań (Abramson, Seligman, Teasdale, 1978; Rosenbaum, Jaffe, 1983; Heszen-Niejodek, 1996). Szczególnie ważne jest wyuczenie się długofalowych strategii radzenia sobie z kryzysami zdrowotnymi oraz zagrożeniami płynącymi z nadchodzących, przewidywanych zdarzeń, np. poważnych chorób (Moos, Schaefer, 1984; Taylor, 1984).

Jednak oprócz różnych wyuczonych strategii, taktyk i szczegółowych rozwiązań zaradczych istnieje obszar konkretnych wzorców reagowania na zagrożenia, wyznaczających prototypowe ramy dla — odkrytych przez kognitywnie zorientowanych badaczy zachowania — procesów atrybucyjnych i decyzyjnych. Zdaniem biologów, a także etiologicznie zorientowanych psychologów i psychiatrów, wzorce te mają charakter wrodzony i są ściśle powiązane ze specyficznymi funkcjami określonych struktur mózgowych. Wyzwalane są przez określoną percepcję sytuacji, a sterowane za pośrednictwem czegoś w rodzaju neurohormonalnej gramatyki, podobnej u ludzi i u zwierząt, przynajmniej ssaków i ptaków (por. Henry, 1986; 1988).

Można się zatem spodziewać, że istnieje wspólna dla wszystkich ludzi wrodzona kompetencja do adekwatnego zachowania w obliczu dostrzeżonych zagrożeń, która ulega rozbudowaniu oraz modyfikacjom, w zależności od doświadczenia. Zmiany te zapewne mogą powodować wzrost lub zmniejszanie się adekwatności i potencjalnej efektywności zaradczej, co z kolei może nieść ze sobą różne konsekwencje bezpośrednie i odroczone w czasie. Spróbujmy przyjrzeć się wybranym sytuacyjnym wyznacznikom zagrożenia, takim jak:

- czynnik kontroli (własnej i narzuconej z zewnątrz),
- konieczność jako utrata możliwości oraz presja (zewnętrzna lub wewnętrzna),
- wrodzone i nabywane wzorce zachowania się pod ich wpływem.

## **Ogólna charakterystyka psychologicznej sytuacji zagrożenia**

Zagrożenie jako typowa sytuacja trudna przede wszystkim stanowi źródło stresu, który zależnie od swojej siły oraz czasu trwania, powoduje formalne i treściowe zróżnicowanie reakcji na wszystkich poziomach funkcjonowania psychofizycznego i psychospołecznego, zgodnie z trzema fazami:

- fazą instrumentalnych reakcji podmiotu,
- fazą krytyczną,
- fazą obrony przed samym stresem (Reykowski, 1966).

Jednakże oprócz wpływu niespecyficznego, związanego z ogólną mobilizacją obronną ustroju (por. Selye, 1960) dla podmiotu zagrożenia ważna

jest poznawcza reprezentacja sytuacji, w kategoriach „tego, co warto, co można i co trzeba” (por. Tomaszewski, 1979), aby móc podjąć właściwą decyzję i uruchomić proces zaradczy. Z tego punktu widzenia ważne jest zdiagnozowanie sytuacji jako zagrażającej oraz oszacowanie możliwości uniknięcia lub pokonania jej dzięki zabiegom własnym (ważną rolę odgrywa ocena posiadanych zasobów i autoskuteczności behawioralnej, w tym możliwości kontrolowania sytuacji), a także dzięki pomocy innych osób (oszacowanie możliwości uzyskania wsparcia oraz motywacja do odebrania go).

Z perspektywy dystansu czasowego, a często także przestrzennego możemy wyróżnić dwa typy sytuacji zagrożenia:

1. **Zagrożenie bezpośrednie**, w którym podmiot jest w niebezpieczeństwie lub właśnie zaczyna doznawać utraty cennej dla siebie wartości, np. zdrowia, życia, majątku, czci itp., ewentualnie ważna dla niego osoba lub obiekt znajduje się w takiej sytuacji.

2. **Zagrożenie jako przewidywana strata lub obawa przed sytuacją krytyczną lub katastroficzną** (np. bycie zagrożonym śmiercią, chorobą, napaścią lub powodzią, ale także utratą bliskiej osoby, miłości, wolności, statusu społecznego, przewidywanego awansu).

Sytuacje te są pod pewnymi względami podobne, pod innymi zaś — całkowicie odmienne. Podobieństwo pomiędzy nimi wynika z faktu, że w obu tych rodzajach zagrożeń następuje u człowieka obronna mobilizacja, z silną dominantą strachu. Jednakże sytuacje te są całkowicie odmienne pod względem formalnym (przestrzenne i czasowe parametry), a także pod względem treściowym — w każdej z nich podmiot formułuje odmienne zadania oraz dysponuje innymi możliwościami, co związane jest chociażby z perspektywą czasową, ale też i z innymi wymogami tychże zadań. W każdym przypadku zagrożenie stanowi określony problem do rozwiązania, jednakże w obu typach sytuacji różne są zarówno problemy, jak i optymalne sposoby ich rozwiązania (aspekt umysłowy) oraz realnego pokonania (aspekt praktyczny).

W zależności od rodzaju sytuacji zagrażającej uruchamiamy odmienne strategie obronne, takie jak walka, atak, obrona lub ucieczka bądź też zapobieganie pojawieniu się zagrożenia (por. Ratajczak, 1996, s. 74—75). W przypadku zagrożenia bezpośredniego trzeba szybko i trafnie podejmować decyzje poznawcze i wykonawcze, często liczy się też siła fizyczna, szybkość reakcji, zwinność, wydolność i odporność, w tym głównie zdolność do radzenia sobie z własnym stresem; bardzo ważne okazują się zatem zmienne konstytucjonalne i temperamentalne (por. Strelau, 1996).

Zagrożenie wynikające z oczekiwania na niebezpieczeństwo można opanować strategiami zaradczymi, które z jednej strony pozwalają zapobiec przewidywanym sytuacjom, z drugiej zaś — pomagają w zwalczaniu ujemnych psychofizycznych oraz psychospołecznych skutków przeżywanego napięcia i lęku. Dla opracowania trafnych, tj. efektywnych, bezpiecznych, zgodnych z normami podmiotu, a także najmniej kosztownych sposobów zaradczych związanych

z przyszłością, potrzebne są w większym stopniu zdolności analityczno-syntetyczne, prognostyczne i realizatorskie lub przynajmniej umożliwiające właściwe zarządzanie działaniami innych.

## Kontrola jako rudymmentarny element sytuacji zagrożenia

Badania nad biologicznymi podstawami reakcji na wyzwania sytuacyjne (Henry, 1982, 1986) pokazują, że zarówno u zwierząt, jak i u ludzi neuroendokrynalne wzorce zachowania różnią się w zależności od percepcji miejsca oraz statusu kontroli w strukturze sytuacji. Sytuacja może zawierać zagrożenie i przez to wymagać określenia statusu oraz siły własnej kontroli, aby stan ten pokonać lub by się z niego wycofać. Ponadto zagrożenie może dotyczyć samej kontroli jako takiej, ze względu na próby zdominowania nas lub pozbawienia możliwości kontrolowania naszego własnego stanu. W zależności od rodzaju sytuacji, co często oznacza podjęcie określonej decyzji poznawczej co do niejasnej percepcyjnie struktury otoczenia, kształtują się odrębne wzorce zachowań, wynikające ze specyficznych reakcji neuroendokrynalnych organizmu (patrz tabela 1).

Tabela 1

**Percepcja statusu kontroli w strukturze sytuacji a wzorzec zachowania**  
(na podstawie: Henry, 1982, 1986)

Percepcja sytuacji	Kontrola jako wyzwanie (pozytywna)	Zagrożenie kontrolą (ambiwalentna)	Utrata kontroli (negatywna)
Zachowanie się i styl radzenia sobie	demonstracja, osiągnięcie, agresja	wycofanie, unikanie, ucieczka	poddanie się, uległość, bezradność
Efekt sytuacyjny	kontrola nad sytuacją	opuszczenie sytuacji	ofiara sytuacji
Stan emocjonalny	asertywność, niski poziom lęku	uwrażliwienie, napięcie, lękliwość	depresja, wysoki poziom lęku
Charakterystyka hormonalna	noradrenalina, wysoki poziom testosteronu	wysoki poziom adrenaliny	wysoki poziom kortyzolu, niski — testosteronu

## Konieczność a ekspansja behawioralna w sytuacji zagrożenia

Konieczność stanowi cechę dwubiegunową. Jeden z krańców jej wymiaru opisany jest przez to, co musi nastąpić (**konieczność ontologiczna**) lub co zmuszony jestem uczynić (**konieczność behawioralna**), drugi zaś — przez to, co się w żaden sposób nie może zdarzyć (**niedopuszczalność ontologiczna**) albo czego w żadnym wypadku nie mogę zrobić (**niedopuszczalność behawioralna**). Powody, dla których coś jest traktowane jako nieuniknione bądź jako niemożliwe, mogą być różne: od czysto logicznej oceny, poprzez szacowanie instrumentalne, pragmatyczne i afektywne, po ustalenia i porównania normatywne, oparte na kodeksach, regulaminach oraz innych umowach społecznych.

Stosowane przez jednostkę uniwersalne i sytuacyjne standardy konieczności oraz niedopuszczalności, które wraz z innymi organizacjami wiedzy na temat świata, ludzi, zjawisk, przedmiotów i związanych z nimi zachowań tworzą rodzaj zbioru osobistych kodeksów, zdają się pełnić określone funkcje w sytuacjach wymagających szybkich i jednoznacznych decyzji; ułatwiają one dostęp do zmagazynowanych informacji behawioralnych, upraszczają strategię oraz podnoszą subiektywną pewność wyboru (Stefańska-Klar, 1989, 1988a).

Sytuacja zagrożenia niesie dla podmiotu — z jednej strony — utratę dowolności działania lub poważne ograniczenie w tym zakresie (trzeba robić to, co dyktuje konieczność uniknięcia straty lub uszkodzenia ważnego dla nas stanu, osoby bądź rzeczy), z drugiej strony — może istnieć dosłowna presja konieczności w postaci tzw. przymusu bezpośredniego, fizycznego czy społecznego ataku bądź pozbawienia wolności, szantażu itp.

Równocześnie sama konieczność wydaje się posiadać cechy zagrożenia, zarówno przez swój przykry charakter, jak i silnie mobilizujący wpływ na człowieka. Interesujących danych na ten temat dostarczyły badania nad percepcją konieczności, jako zjawiska egzystencjalnego przez 156 absolwentów szkół średnich (84 kobiety i 72 mężczyzn), rozpoczynających studia na wydziałach: technicznym i filologicznym Uniwersytetu Śląskiego (Stefańska-Klar, 1988b).

Zgodnie z ich wypowiedziami podstawowymi atrybutami doświadczenia „konieczności” są:

- determinizm,
- brak możliwości wyboru lub poważne ograniczenie alternatyw,
- presja — zewnętrzna lub/ oraz wewnętrzna,
- ograniczenie lub utrata kontroli.

Badani opisywali również typowe reakcje, które obserwowali u siebie lub znali z relacji innych ludzi w zetknięciu z „sytuacją konieczności”. Były to: — ekstremalne stany napięcia psychicznego — hipertonia lub hypotonia, — silne emocje o różnych treściach, ale przeważnie ujemne co do znaku, — myślenie o działaniu lub / oraz rzeczywiste (uzewnętrznione) zachowania sytuacyjne.

Spostrzegane treściowe wyznaczniki konieczności są bardzo zbliżone do opisywanej przez K. Kortmuldera (za: Van der Molen, 1984) charakterystyki tzw. dośrodkowej ekspansji behawioralnej. Podzielił on typowe tendencje behawioralne na: związane z wysoką oraz z niską aktywizacją systemu obronnego organizmu (tabela 2). Te pierwsze mają miejsce wówczas, gdy pod wpływem niebezpieczeństwa osobnik (zwierzę lub człowiek) zmuszony jest do ataku lub ucieczki. Obserwowane zachowania nabierają wówczas cech ekspansji dośrodkowej. Inaczej się dzieje, gdy mają miejsce: badanie otoczenia, zabawa, zaloty, a w szczególności swawolna interakcja — wówczas ekspansja ma charakter odśrodkowy. Zarówno ludzie, jak i zwierzęta dążą do jak najczęstszego przebywania w stanie behawioralnej ekspansji, która wiąże się z bardzo niskim poziomem zagrożenia oraz z pozytywnymi emocjami.

Tabela 2

Antagonistyczne bieguny zachowań, związane z typami behawioralnej ekspansji  
(na podstawie: Van der Molen, 1984)

	Ekspansja dośrodkowa, wysoka aktywacja „systemu obronnego”	Ekspansja odśrodkowa niska aktywacja „systemu obronnego”
Rodzaje zachowań	behawioralna redukcja... reakcje zdeterminowane... czysty atak lub... formalna ucieczka	...behawioralna ekspansja ...eksploracja, zabawa walka... zaloty... zabawa
Efekty długoterminowe	neurotyczność... stereotypowy charakter... zachowań zwiększanie się... sztywności zachowań	...twórczość ...zmiennosc w repertuarze zachowań ...rosnąca różnorodność sprawności

Możliwość korzystania w wystarczającym zakresie z ekspansji odśrodkowej pozwala na pełne zaktualizowanie posiadanego repertuaru zachowań oraz na rozwój sprawności i umiejętności. Pozbawienie takiej możliwości, a przeciwnie — częste pozostawanie w sytuacji zagrożenia i mobilizacji systemu obronnego powoduje ograniczenie i usztywnienie repertuaru zachowań oraz blokuje rozwój zdolności.

Typy ekspansji behawioralnych według Kortmuldera mają strukturę zbliżoną do schematów leżących u podstaw zachowań w sytuacjach konieczności vs. możliwości. Schemat kierujący reakcjami w warunkach silnej kodyfikacji behawioralnej. Rama porządkująca: konieczność nazwałam (Stefańska-Klar, 1988a, b) „schematem zamykającym”, natomiast schemat uruchamiany przez ramę poznawczą o treści: możliwość — „schematem otwierającym”.

Popko P. van der Molen zwrócił mi uwagę w prywatnej rozmowie na bliskie związki pomiędzy sposobem podejmowania problemu zachowań koniecznych i możliwych oraz wynikających z nich konsekwencji, a problematyką tzw. psychologicznych zwrotów (*psychological reversals*) oraz opartym na niej własnym modelem „nieograniczonego uczenia się” (Van der Molen, 1984; 1986). Zgodnie z nim, dzięki możliwości „przełączania się” z jednego systemu regulacji (typu ekspansji, schematu funkcjonowania, itp.) na drugi, niosący pożądane zmiany w standardach oraz podnoszący lub obniżający napięcie stosownie do potrzeb, jednostka może osiągać stany rozluźnienia i regeneracji na przemian ze stanami mobilizacji i energetycznego wydatku. Tym samym może zarówno regulować swój potencjał motywacyjny, jak i umacniać oraz odnawiać stan zasobów i środków niezbędnych do wzrostu czy różnicowania doświadczenia.

Dla celów niniejszego artykułu zaadaptowano schemat pozytywnej i negatywnej spirali w modelu nieograniczonego uczenia się Popko van der Molena do ukazania związku pomiędzy doświadczaniem zagrożeń a nabywaniem psychologicznych predyspozycji do określonego typu funkcjonowania: poznawczego, emocjonalnego i behawioralnego wobec szerokiej klasy problemów czy sytuacji trudnych (por. schemat 1). Można wręcz mówić o kształtowaniu się dwóch odrębnych stylów percepcji sytuacji kłopotliwych.

Negatywna spirala uczenia się utrwała tendencję do „zagroźeniowego” spostrzegania świata i siebie oraz zahamowania procesów rozwojowych, natomiast spirala pozytywna umożliwia uczenie się otwartości zachowań transgresywnych, a także promuje rozwój.

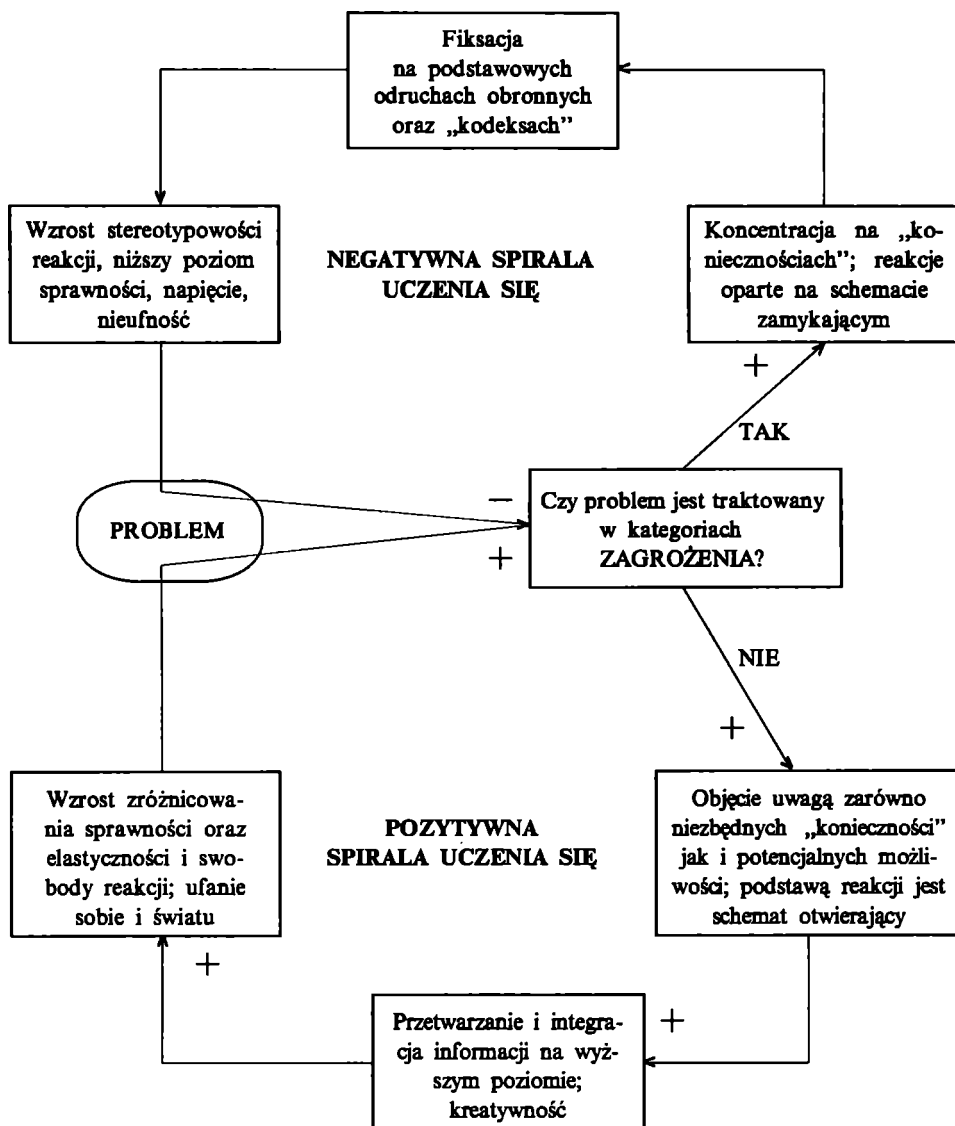
Czynnikiem utrwalającym zachowanie w ramach spirali pozytywnej jest głównie nagradzający przebieg samego procesu oraz poradzenie sobie z lękiem w stanie prawdziwego zagrożenia (ucieczka w zabawę lub marzenia). Natomiast w spirali negatywnej rolę wzmocnienia odgrywają: możliwość szybkiego i skutecznego opanowania stanu zagrożenia (dzięki skutecznym wrodzonym zachowaniom obronnym, jak ucieczka czy atak) oraz przeżycie odprężenia, które następuje po zrealizowaniu zaktywizowanych „kodeksów” i stereotypowych zachowań. Oba style zaczynają wyraźnie różnić się adaptacyjnością i potencjalną skutecznością na niekorzyść tego, który opiera się na spirali negatywnej: osoba nie tylko jest coraz bardziej usztywniona i schematyczna w postępowaniu, ale jej ocena sytuacji staje się coraz mniej realistyczna



i coraz mniej złożona, ze skłonnością do przeceniania i wyolbrzymiania zagrożeń oraz niedoceniaania możliwości i stron pozytywnych rzeczywistości.

Schemat 1

Nabywanie różnych stylów funkcjonowania w obliczu problemu:  
 „zagrożeniowego” i „niezagrożeniowego”,  
 opartych na negatywnej i pozytywnej spirali uczenia się  
 (adaptacja schematu uczenia się wg Popko Van der Molen, 1984)



Stosując za Z. Ratajczak (1993; 1996), rozwijane przez nią pojęcie „psychologicznych kosztów”, możemy powiedzieć, że strategie takiej osoby stają się coraz bardziej kosztowne i coraz mniej opłacalne, a w pewnym momencie zaczynają eksploatować samego „właściciela”, czego skrajnym wyrazem mogą być: depresja, nerwica natręctw, zespół urojeniowego czy też rozliczne schorzenia psychosomatyczne. Wówczas negatywna spirala uczenia się zaczyna utrwalać negatywny cykl zaradczy (Ratajczak, 1966), prowadzący do pogorszenia obiektywnej i subiektywnej sytuacji podmiotu, częstokroć pograżając go w jeszcze większym kryzysie psychologicznym i życiowym. Natomiast w przypadku pozytywnej spirali uczenia się, utrwaleniu ulega pozytywny cykl radzenia sobie, związany ze sprawnym i skutecznym posługiwaniem się adekwatnymi i efektywnymi sposobami zaradczymi, co prowadzi do rozwiązania problemu, np. do uniknięcia lub zwalczenia zagrożenia przy korzystnym bilansie kosztów psychologicznych (np. przeżycie niebezpieczeństwa lub opresji może stać się katalizatorem rozwoju lub inspiracją do stworzenia dzieła naukowego, artystycznego lub moralno-społecznego).

## Bibliografia

- Abramson L. Y., Seligman E. P., Teasdale J. D., 1978: *Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation*. „Journal of Abnormal Psychology”, Vol. 87, No. 1, s. 49—74.
- Henry J. P., 1982: *The Relations of Social to Biological Processes in Disease*. „Social Science and Medicine”, Vol. 16, No. 369.
- Henry J. P., 1986: *Neuroendocrine Patterns of Emotional Response*. In: *Emotion, Theory, Research and Experience*. Eds. R. Plutchik, H. Kellerman. Vol. 3. New York, Academic Press.
- Henry J. P., 1988: *The Archetypes of Power and Intimacy*. In: *Emergent Theories of Aging*. Eds. J. E. Birren, V. L. Bengtson. New York, Springer.
- Heszen-Niejodek I., 1996: *Stres i radzenie sobie — główne kontrowersje*. W: *Człowiek w sytuacji stresu*. Red. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak. Katowice, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Moos R. H., Schaefer J., 1984: *The Crisis of Physical Illness. An Overview and Conceptual Approach*. In: *Coping with Physical Illness*. Ed. R. H. Moos. Vol. 2. New York, Plenum, s. 3—25.
- Ratajczak Z., 1993: *W pogoni za jakością życia. O psychologicznych kosztach radzenia sobie w sytuacji kryzysu ekonomicznego*. „Kolokwia Psychologiczne”, T. 2, s. 41—51.
- Ratajczak Z., 1966: *Stres — radzenie sobie — koszty psychologiczne*. W: *Człowiek w sytuacji stresu*. Red. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak. Katowice, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Reykowski J., 1966: *Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego*. Warszawa, PWN.

- Rosenbaum M., Jaffe Y., 1983: *Learned Helplessness: The Role of Individual Differences in Learned Resourcefulness*. „British Journal of Social Psychology”, Vol. 22, s. 215—225.
- Selye H., 1960: *Stres życia*. Warszawa, PZWL.
- Stefańska-Klar R., 1988a: *Zastosowanie konstruktów behawioralnej kodyfikacji obiektów do badania zachowania się ludzi w sytuacji pokrzywdzenia*. W: *Sprawiedliwość i zaufanie interpersonalne w świetle współczesnych teorii i badań*. Red. W. Wosińska, Z. Ratajczak. Katowice, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Stefańska-Klar R., 1988b: *World of Necessity and World of Possibility: Behavioral Codification of Encoded Objects and Two Ways of People Functioning*. [Referat wygłoszony na IV Conference of European Association on Personality Psychology. Stockholm].
- Stefańska-Klar R., 1989: *Organizacja wiedzy psychologicznej a zachowanie się jednostki. Pojęcie behawioralnej kodyfikacji obiektów w ramach wiedzy o świecie*. W: *Wiedza psychologiczna jako regulator zachowania się człowieka*. Red. M. Wosiński. Katowice, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Strelau J., 1996: *Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem*. W: *Człowiek w sytuacji stresu*. Red. I. Heszten-Niejodek, Z. Ratajczak. Katowice, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Taylor S., 1984: *Przystosowanie do zagrażających wydarzeń*. „Nowiny Psychologiczne”, nr 6—7.
- Tomaszewski T., 1978: *Człowiek i otoczenie*. W: *Psychologia*. Red. T. Tomaszewski. Warszawa, PWN.
- Tomaszewski T., 1979: *Poznawcza regulacja zachowania się*. [Maszynopis powielony. Warszawa].
- Van der Molen P. P., 1984: *Bi-Stability of Emotions and Motivations: an Evolutionary Consequence of the Open-Ended Capacity for Learning*. „Acta Biotheoretica”, Vol. 33, s. 227—251.
- Van der Molen P. P., 1986: *Reversal Theory, Learning and Psychotherapy*. „British Journal of Guidance and Counselling”, Vol. 14, No. 2, s. 125—139.