

Angelika Spsychalska

"Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego",
J. Reykowski, Warszawa 1966 :
[recenzja]

Studia Philosophiae Christianae 4/1, 233-238

1968

Artykuł został zdigitalizowany i 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, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Reykowski J., Funkcjonowanie osobowości w warunkach stressu psychologicznego, Warszawa 1966.

Praca Reykowskiego jest ciekawą próbą przeniesienia pojęcia „stressu psychologicznego” na teren zjawisk i przeżyć przede wszystkim psychicznych. Jest ona pracą teoretyczno-badawczą, czy nawet teoretyczno-eksperymentalną. Dwie pierwsze jej części mają charakter eksperymentalny, obejmują dokładny opis stosowanej metody i samych badań oraz analizę uzyskanych wyników. Przedmiotem badań byli studenci Szkoły Oficerskiej MO stawiani celowo, w ramach tzw. praktyki zawodowej, w różnych sytuacjach trudnych. Część trzecia daje podbudowę teoretyczną dla uzyskania wyników badań.

Współczesna literatura psychologiczna dużo miejsca przeznaczają na zagadnienie człowieka trudnego, trudności jako takich, czy wreszcie sytuacji trudnych. Część trzecia daje podbudowę teoretyczną dla uzyskanych wyników nie można pominąć ich wpływu na kształtowanie i rozwój osobowości.

Słusznie zaznacza Reykowski, że termin „sytuacja trudna” jest dziś często używany w języku potocznym, i że może właśnie dlatego zakres stosowania tego pojęcia jest tak niesprecyzowany. Sytuacją trudną nazywa się takie okoliczności jak: brak czasu i konieczność wykonania pewnej pracy, brak snu, brak pomocy do napisania artykułu, codzienne stanie w natłoczonym autobusie po długiej i męczącej pracy itp. Łatwo jednak zauważyć, że ta sama sytuacja w jednym przypadku może być łatwa, w innym zaś trudna, dla jednej osoby trudna, a dla drugiej łatwa.

W analizie psychologicznej sytuacji trudnych chodziłoby więc o wykrycie tych elementów, które daną sytuację czynią trudną. Dla Reykowskiego taką ogólną cechą różnych trudnych sytuacji jest pojęcie tzw. „stressu psychologicznego”. Praca jego ma zatem na celu nie tylko analizę zachowania się studentów w sytuacjach trudnych, ale i konfrontację tych dwu określeń: „sytuacja trudna” i „stress psychologiczny”, a następnie próbę stworzenia teorii tłumaczącej dynamikę reakcji na stress psychologiczny.

Z przeprowadzonej konfrontacji obydwu pojęć wynika, że treść ich jest bliskoznaczna, ale nie jednoznaczna. Ponieważ pojęcie „stressu psychologicznego” utożsamia autor z cechą wspólną wszystkim sytuacjom trudnym, dlatego wydaje się ono bardziej właściwe ze względu na mniejszy zakres jego „używalności”. Zarówno w jednym jak i w drugim pojęciu chodzi o coś, co utrudnia realizację dążeń, względnie dopinguje do większego wysiłku w działaniu.

Według Reykowskiego sytuacje trudne trzeba by omawiać w kontekście trzech pojęć: zadań, trudności i możliwej porażki. Może być tak, że podejmiemy zadanie, które łatwo nam realizować bo znamy i stosujemy do tego odpowiednie czynności. Sprzyjają też temu warunki, w jakich żyjemy i pracujemy. Mogą jednak w toku działania wystąpić różnego rodzaju trudności

w formie zakłóceń, wymagające reorganizacji w działaniu, lub trudności w formie zagrożenia, czyli okoliczności, których skutkiem może być niepowodzenie. Trudność nie pokonana powoduje porażkę.

W oparciu o analizę sytuacji trudnych Reykowski przyjmuje, że stress jest klasą czynników zakłócających tok czynności, zagrażających osobnikowi względnie uniemożliwiających mu zaspokojenie potrzeb.¹ Określenie więc stressu psychologicznego jest bardzo bliskoznaczne określeniu sytuacji trudnych.

Dla lepszego zrozumienia pojęcia „stressu psychologicznego” zwraca autor uwagę na związek, jaki zachodzi między wymienionym pojęciem a zadaniem i porażką. Zaznacza, że zadanie może posiadać własności stressu. Bywa tak wtedy, gdy pobudką do wykonania zadania jest lęk przed karą lub chęć uniknięcia deprywacji. Każde jednak zadanie ma zwykle charakter złożony, są więc w nim i elementy pozytywne i stressowe. Te ostatnie mogą być nieznaczne, mogą nie obciążać psychiki, albo też działać bardzo destruktywnie. Samo zadanie zaś może mieć charakter stressu wtedy, gdy działa zakłócająco na realizację innych zadań, albo gdy człowiek stoi przed zadaniami konfliktowymi i realizacja jednego przekreśla mimo woli drugie. Różnicę istotną stanowi fakt, że wykonywanie zadania i znoszenie stressu inaczej działa na psychikę. Inne też są konsekwencje jednego i drugiego.

Sytuacja stressowa ma charakter czynny. Może być zapowiedzią porażki, ale może również pobudzić do działania o charakterze zapobiegawczym. Porażka zaś jest faktem dokonany, stanem, którego nie można usunąć. Można jedynie kompensować odczuwany brak, względnie niezależnie się od związanego z nim przeżycia.

Podana przez Reykowskiego analiza stressu psychologicznego ma dużo elementów nowych, ciekawych i dlatego godnych specjalnego podkreślenia. Autor przedstawia bardzo obiektywnie stan wiedzy na temat stressu psychologicznego. Z jednej strony zaznacza, że własności stressu uwarunkowane są intensywnością zakłócenia, jakie on powoduje, stopniem przeżywanego zagrożenia, czasem trwania oraz zakresem dążeń czy cech atakowanych przez stress. Z drugiej jednak strony przyznaje, że wyniki przeprowadzonych przez niego badań są zbyt ubogie, by można w oparciu o nie przeprowadzić jakąś dostateczną klasyfikację stressu pod względem jego intensywności i rozległości. Można go tylko ująć czasowo. Biorąc pod uwagę aspekt czasowy mówi o trzech formach stressu: doraźnym, przewlekłym i periodycznym. Zaznacza przy tym, że przeprowadzone przez niego badania obejmowały tylko sytuacje stressu doraźnego. Analizę reakcji na stress przewlekły i periodyczny pozostawia jako problem otwarty.

¹ Janusz Reykowski, Funkcjonowanie osobowości w warunkach stressu psychologicznego, Warszawa 1966, s. 204.

W dalszym toku rozważań autor przedstawia kilka charakterystycznych sytuacji życiowych, które zawierają w sobie komponenty stressu. Wśród nich wymienia: każdą sytuację nową, a więc element nowości byłby czynnikiem stressowym, potrzebę podjęcia decyzji, czyli wybór, większy wysiłek, rozwiązywanie różnych problemów, przeciążenia i obciążenia. Przeprowadza także konfrontację pojęcia „stressu” z szeroko stosowanym w psychologii pojęciem „frustracji”. Ze względu na to, że praca Reykowskiego jest w polskiej literaturze psychologicznej pierwszą próbą wprowadzenia do psychologii pojęcia „stressu”, zestawienie tego pojęcia z pojęciem „frustracji” ma pierwszorzędne znaczenie. Autor stwierdza, że frustracja w węższym znaczeniu nie jest równoznaczna ze stresem — łączy się ją bowiem ze zjawiskiem udaremnienia, czyli z porażką. Nie obejmuje więc tego, co nazywamy w stressie „obciążeniem” (tj. taki stopień nasilenia stressu, który jest wytrzymywany bez specjalnych zakłóceń w działaniu, bez zaburzeń. Te ostatnie występują dopiero w stanie przeciążenia, tj. w stanie stressu przekraczającego odporność człowieka). W szerokim jednak znaczeniu pojęcie frustracji jest używane zamiennie z pojęciem stressu. Niektórzy przyjmują, że frustracja jest czynnikiem wywołującym zakłócenie.

Wielkość czy siłę stressu określa autor zależnością wprost proporcjonalną do:

- wielkości zainteresowania się wynikiem działań,
- stopnia pewności, że w działaniu spotka człowieka powodzenie,
- stopnia zaawansowania na drodze do osiągnięcia zamierzonego celu,
- wysiłku wymaganego od podmiotu do usunięcia zakłócenia,
- wielkości niebezpieczeństwa i mogących spotkać człowieka szkód, od charakteru wartości, jaką człowiek chciał osiągnąć.

Niezależnie od wspomnianych współzależności mierzenie stressu jest bardzo trudne. Można tutaj przyjąć dwa kryteria. Jednym będą sytuacje stressowe przeżywane przez daną osobę, ich porównanie. Drugim — reakcje różnych osób na tę samą sytuację stressową. Przy ocenie należy brać pod uwagę obydwie kryteria.

Następny rozdział części teoretycznej zasługuje także na szczególną uwagę ze względu na pewne „novum”, jakim jest próba stworzenia własnej teorii reakcji na stress psychologiczny. Trzeba przy tym pamiętać, że materiałem badawczym byli dla Reykowskiego ludzie dorośli, zdrowi, wydolni fizycznie i psychicznie, ludzie, których sytuacje stressowe związane były z pracą zawodową. W innych więc przypadkach sytuacji stressowych mogą się pojawić reakcje nie przewidziane w schemacie przedstawionym przez autora. Reakcje badanych na stress dzieli Reykowski na trzy grupy: reakcje nie-specyficzne, specyficzne i ekspresyjne.

Nazwę pierwszych uzasadnia tym, że nie zależą one od treści konkretnego bodźca stressowego, ale wynikają z jego własności zakłócających lub

zagrożających. Obejmują one zmiany pobudzenia emocjonalnego, zwanego często „zdenerwowaniem” i zmiany w samym działaniu. Wzrost pobudzenia ujmuje autor w trzy fazy: mobilizacji, stopniowego rozstrojenia i destrukcji.

Napięcie emocjonalne w fazie mobilizacji uwydatnia się w sferze wykonania, w sferze poznawczej i w sferze wegetatywnej. Tego rodzaju czynnik stressowy nie musi działać hamująco, wręcz przeciwnie, w niektórych przypadkach podnosi poziom wykonania, czyli w jakiś sposób usprawnia działanie. W fazie stopniowego rozstrojenia pojawiają się zaburzenia, które jednak nie są stanem trwałym, są raczej czymś płynnym. Głównym symptomem fazy rozstrojenia jest rozbitcie stałej struktury działania. Człowiek zwykle spokojny i zrównoważony podnosi wtedy głos, albo go przesadnie obniża, zmienia modulację, wykonuje cały szereg ruchów nieodpowiednich dla danej sytuacji, inaczej reaguje niż zwykle itp. Pojawiają się też zaburzenia w rozwiązywaniu problemów i podejmowaniu decyzji. Czasem występują objawy chwilowego zahamowania w formie przerw w działaniu lub w wypowiedziach, pojawiają się także luki w pamięci. Faza ta nie musi być poprzedzona wystąpieniem fazy poprzedniej. Jeżeli czynnik stressowy jest dostatecznie silny, może wystąpić od razu.

W fazie destrukcyjnej wzrost napięcia emocjonalnego uniemożliwia, względnie utrudnia, realizację celu działania. Występują zaburzenia organizacji działań i samokontroli. Pod wpływem czynnika stressowego zwiększają się trudności w zaplanowaniu pracy i w podejmowaniu właściwych decyzji. Niektóre czynności mają charakter przypadkowy, nieprawidłowy, nie prowadzą do celu. Człowiek nie jest w stanie panować nad głosem, mimiką, gestami, ujawnianiem złości, niezadowolenia, bezradności itp. Przy silnym stressie mogą mieć miejsce zaburzenia orientacji o różnym nasileniu i różnej głębi.

Reakcje niespecyficzne różnią się między sobą zespołem zmian w zakresie poziomu działania. Mobilizacja łączy się ze wzmożeniem działania, rozstrojenie — z obniżeniem, a destrukcja — z głębokim spadkiem. Zaburzenia, które pojawiają się podczas działania czynnika stressowego mogą się nadal utrzymywać po ustąpieniu stressu.

Do reakcji specyficznych zalicza autor te, w których czynnik stressowy powoduje nie tylko napięcie emocjonalne, ale bywa też przyczyną pojawienia się innych czynności. Reykowski sprowadza je do dwu zasadniczych form: reakcji zwalczania stressu i reakcji obrony przed stressem. Pierwsze mają na celu usunięcie czynnika stressowego oraz utrzymanie początkowego kierunku działania mimo zakłóceń czy czynnika zagrażającego. Wśród tego typu reakcji wyróżnia autor kilka najczęściej powtarzających się rodzajów. Są nimi: usuwanie albo przełamywanie przeszkody, ponawianie prób aż do przełamania czynnika stressowego, modyfikację sposobu działania, podporządkowanie się sytuacji lub tylko jej badanie.

Reykowski utrzymuje, że jakość reakcji na czynnik stressowy uzależniona jest w dużej mierze od jakości sytuacji. Zauważa jednak, że niektórzy ludzie są niejako predysponowani do określonego sposobu rozwiązywania trudności i ich reakcje mają mniej lub więcej jednakowy styl. Ten styl reagowania można przyjąć jako kryterium wyróżniające pewne typy ludzi.

Najbardziej charakterystyczną i ogólną cechą reakcji obrony przed stresem jest to, że zabezpieczają one człowieka przed szkodliwym wpływem czynnika stressowego, a poza tym prowadzą do całkowitej lub częściowej rezygnacji z osiągnięcia celu działania. Mówi tu autor o ucieczce, jako o fizycznym wycofaniu się z sytuacji trudnej, albo o ucieczce symbolicznej, która polega na stosowaniu różnych mechanizmów obronnych. Może też mieć miejsce szukanie pomocy u osób drugih w usunięciu czynnika stressowego.

W analizie reakcji autor uwzględnia także tzw. reakcje ekspresyjne, które uzewnętrzniają przeżycia wywołane sytuacją stressową. Wypływają one w formie mniej lub więcej kontrolowanej, względnie niekontrolowanej.

Omawiane przez autora reakcje zwalczania stresu pojawiają się zwykle w fazie mobilizacji, reakcje obronne zaś mają miejsce wtedy, gdy wyraźnie występują już symptomy destrukcji. Ich pojawienie się świadczy o tym, że człowiek stracił panowanie nad zewnętrzną sytuacją, że nie potrafi kierować swobodnie przebiegiem wydarzeń, że jest w pewnym stopniu nimi zdeterminowany. Traci też zdolność panowania nad sobą.

Warto zaznaczyć, że wymienione przez Reykowskiego reakcje na stress psychologiczny są na pewno tylko jakimś fragmentem wszystkich możliwych i zauważanych w życiu reakcji. Niezależnie jednak od tego, mogą i one przyczynić się do poznania drugiego człowieka, zrozumienia jego zachowania i do kierowania nim.

Trzeba też podkreślić, że reakcje na stress wypełniające tzw. fazę destrukcji, charakteryzujące postawę obronną czy nawet niektóre reakcje ekspresyjne w formie zupełnie niekontrolowanej mogą świadczyć o tym, iż czynnik stressowy przekracza możliwości psychiczne danego człowieka, względnie o tym, że człowiek ten jest w stanie wyraźnego przeciążenia, że nawet być może stoi na granicy wytrzymałości psychicznej, a co za tym idzie, na granicy normy psychicznej. Nieliczenie się z tym stanem może doprowadzić do załamania psychicznego.

Znajomość więc reakcji na działanie czynnika stressowego ma na pewno olbrzymie znaczenie w pracy wychowawczej. Ułatwia bowiem odpowiednio dozowanie trudności, tak by one były czynnikiem mobilizującym, a nie załamującym człowieka.

Autor przeprowadza następnie ciekawe zestawienie własnej koncepcji dynamiki reakcji na stress psychologiczny z teoriami innych, wypowiadających się na ten temat psychologów. Słusznie zauważa, że dotych-

czasowe opracowania nie ujmowały różnicy jaka zachodzi w reakcji człowieka zdrowego i odpornego na stressową sytuację, a w reakcji neurotyka. Przedstawiona przez Reykowskiego teoria ma więc ten pozytyw, że jest zakresowo szersza i, co z tego wynika, bardziej ogólna.

Wydaje się, że dyskusyjne są stwierdzenia autora podane w zakończeniu pracy. Porównuje on koncepcję stressu z tzw. psychicznym nieprzystosowaniem. Znaczenie tego ostatniego wyraźnie kwestionuje. Zaznacza, że zadaniem człowieka jest twórcze przekształcenie siebie, świata i ludzi. To zaś nie mieści się w treści „przystosowania”. Tezę tę łącznie z podanym w tekście określeniom „przystosowania” można by poważnie zakwestionować. Wydaje się, że w tym wypadku autor nie ma racji. Przy właściwym rozumieniu przystosowania można jak najbardziej mówić o twórczym przekształceniu. Nie słuszne jest stwierdzenie, że „pojęcie przystosowania w stosunku do człowieka wydaje się mieć ograniczone zastosowanie”.²

Zamiast pojęcia „przystosowanie” proponuje autor pojęcie „samoregulacji”. To ostatnie jest jednak bardziej jeszcze niejasne i także kwestionowane ze względu na brak punktu odniesienia. Zdaniem Lewickiego samoregulacja służy przystosowaniu.³ Ono jest jej celem. Podobnie więc jak przystosowanie domaga się odniesienia „do czegoś”, tak samoregulacja musi być „po coś”. Stąd wniosek, że nie jest pojęciem bardziej sprecyzowanym jednoznacznie, niż przystosowanie.

Praca Reykowskiego jest jednak, w ogólnej ocenie, bogata w ciekawe, nowe i śmiałe ujęcia. Autor łączy umiejętnie teorię z praktyką, zmusza do przemyślenia sugerowanych tez i stwierdzeń. Z tego też względu jest na pewno bardzo przydatna w pracy wychowawczej na różnym odcinku.

Angelika Spychalska

Meili R. *Podręcznik diagnostyki psychologicznej*, Warszawa, 1967, ss. 375.
(tłum. Beatrice Honorowska)

Richard Meili jest jednym z wybitniejszych specjalistów w zakresie diagnostyki psychologicznej. Omawiana tu jego książka może być uznana za kompendium, zawierające zarys współczesnej wiedzy o psychologicznych metodach badania. Książka składa się z następujących rozdziałów: I. Wstęp. II. Zdolności i ich badanie. III. Osobowość i jej badanie. IV.

² Janusz Reykowski, dz. cyt., s. 201—203.

³ Por. A. Lewicki, *Główne problemy psychologii klinicznej*, „Przegląd Psychologiczny”, 6, 1963.