

Iwona M. Marcysiak, Stanisław Siek

Zapotrzebowanie na stymulację a poziom lęku

Studia Philosophiae Christianae 33/1, 172-176

1997

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.

IWONA M. MARCYSIAK, STANISŁAW SIEK

ZAPOTRZEBOWANIE NA STYMULACJĘ A POZIOM LĘKU

1. CEL PRACY, POSTAWIENIE ZAGADNIENIA

Celem tej pracy jest próba odpowiedzi na pytanie czy istnieją związki między poziomem lęku i zapotrzebowaniem na stymulację.

Przedmiotem badań jest zapotrzebowanie na stymulację ujmowane według koncepcji Zuckermana i lęk ujmowany według teorii Spielberga, a więc lęk jako stan i lęk jako dyspozycja do przeżywania reakcji lękowych.

Przez zapotrzebowanie na stymulację rozumiemy w tej pracy potrzebę psychiczną, która pobudza człowieka do poszukiwania nowych bodźców i wrażeń zarówno przyjemnych, jak i groźnych, niespodziewanych, z czym łączy się wrażliwość na nudę i labilność pracy układu nerwowego.

Lęk określamy za Spielbergerem jako specyficzny, przykry stan emocjonalny, któremu towarzyszy wzrost pobudzenia i aktywności autonomicznego układu nerwowego, odczuwany jako napięcie, nerwowość, obawa (Spielberger, 1966, s. 16–17).

Poszukiwanie związków między lękiem i zapotrzebowaniem na stymulację wydaje się interesujące z kilku powodów. Pragnienie doznawania nowych wrażeń wydaje się być w opozycji do lęku. Teoretycznie rzecz biorąc lęk powinien hamować zachowania zmierzające do poszukiwania nowych doznań. Z drugiej jednak strony sam proces przezwycięzania własnych lęków może być dużym źródłem stymulacji. Ponadto lęk jako reakcja mobilizacyjna organizmu wzmagą tonus niektórych doznań, co może być również dodatkowym źródłem stymulacji. A zatem między lękiem i potrzebą nowych doznań mogą być interesujące związki. Niektóre odmiany lęku np. fobie mogą paraliżować zapotrzebowanie na stymulację, inne np. niepokój, lęk bliżej nieokreślony mogą wspomagać poszukiwanie nowych bodźców. Działać tu może mechanizm „autopsychoterapeutyczny” polegający na tym, że człowiek mniej lub bardziej świadomie szuka takich nowych doznań, które blokują lęk. Z prac behawiorystów i psychologów klinicznych wiemy, że lęk mogą blokować takie reakcje jak jedzenie, euforia, reakcje seksualne (por. Wolpe, 1970; Siek, 1985).

Badanie związków zapotrzebowania na stymulację z innymi cechami osobowości jest przedmiotem zainteresowań wielu autorów. Szczególnie cenne w tej dziedzinie są badania Eliasza (1977), Strelaua (1978), Oleszkiewicz-Zsurzs (1986), Matysiaka (1982), Toeplitz (1977).

Eliasz zajmował się badaniem związków między zapotrzebowaniem na stymulację a strukturą temperamentu i potrzebą osiągnięć (Eliasz, 1973; 1981).

Matysiak badał związki zapotrzebowania na stymulację świetlną u szczurów (Matysiak, 1982).

Oleszkiewicz-Zsurzs analizowała związki zapotrzebowania na stymulację i preferencje wyboru określonych zawodów (Oleszkiewicz-Zsurzs, 1986).

Strelau opublikował badania nad temperamentalnymi uwarunkowaniami zapotrzebowania na stymulację (Strelau, 1978).

Dotychczas brak jest publikacji badających na większym materiale interesujące nas związki, dlatego też podejmujemy ten temat.

2. METODY, MATERIAŁ, SPOŚÓB BADAŃ

Do badania zapotrzebowania na stymulację posłużyliśmy się Kwestionariuszem Zuckermana w opracowaniu Oleszkiewicz-Zsurzs (1985). Poziom lęku był mierzony Kwestionariuszami Spielberga i Taylor. Charakterystyka tych kwestionariuszy znajduje się w pracy Sieka (1993).

Materiał badań stanowią dwie 30-osobowe grupy dziewcząt i chłopców. Dziewczęta były słuchaczkami Medycznego Studium Zawodowego na wydziale pielęgniarstwie. Wiek badanych dziewcząt wahał się w przedziale od 19 do 22 lat. Chłopcy byli uczniami II klasy Technikum Budowlanego po Zasadniczej Szkole Zawodowej. Wiek badanych chłopców: 19–20 lat.

Poniżej przedstawiamy tabelę ilustrującą strukturę próby ze względu na płeć i miejsce zamieszkania.

Płeć	Miasto		Wieś	
	Liczba	%	Liczba	%
Kobiety	22	73	8	27
Mężczyźni	18	60	12	40

3. ANALIZA DOŚWIADCZALNEGO MATERIAŁU, WNIOSKI OGÓLNE, Dyskusja

Analizę związków zapotrzebowania na stymulację z poziomem lęku poprzedzimy krótką charakterystyką osób o zwiększonym zapotrzebowaniu na stymulację.

Osoba ujawniająca silne zapotrzebowanie na stymulację łatwo się nudzi oglądaniem ciągle tych samych twarzy, lubi zwiedzać nowe miasta i dzielnice miast, posiada zamiłowanie dla pracy marynarza, chętnie coś robi, co wywołuje „dreszczyk strachu”, uwielbia trochę niebezpieczne sporty, lubi robić na sobie jakieś nowe eksperymenty.

Człowiek poszukujący grozy i przygód lubi uprawiać surfing, alpinizm, ma zamiłowanie do gwałtownego pędu otwartymi, szybkimi samochodami, szuka nowych wrażeń jeżdżąc szybkimi kolejkami i diabelskimi młynami w wesołych miasteczkach. Ludzie tacy lubią też narażać się na niebezpieczne przedsięwzięcia.

Tendencja do poszukiwania nowych doznań wyraża się w swobodnym włóczeniu i wążaniu się po kraju, używaniu najgorszych słów, tylko po to, aby zaszokować innych gwałtownym wyrażaniem swoich sądów. Osoby takie lubią ubierać się „inaczej”, niekiedy dziwnie. Ujawniają pragnienie lub używają narkotyków.

Ludzie rozhamowani w codziennym życiu lubią uprawiać gry hazardowe, bywają na przyjęciach i prywatkach, na których odbywają się małe orgie, chętnie przebywają z ludźmi o typie hipisowskim. Chętnie popijają alkohol lub wręcz upijają się, szukają przygód w podrózach, lubią ludzi o ostrym, agresywnym dowcipie.

Wrażliwość na nudę wyraża się we wstępie do jednostajnej pracy, powtarzania tych samych czynności oraz niechęci do oglądania filmu lub sztuki, której zakończenie można przewidzieć. Ludzie wrażliwi na nudę chętnie jedzą i próbują nowe, nieznanne potrawy, lubują się w starciach w czasie dyskusji z innymi osobami.

Podstawą dla analiz statystycznych wyników badań związków zapotrzebowania na stymulację i lęku oraz ich wzajemnych korelacji są zamieszczone niżej tabele 1, 2, 3, 4 i 5.

Nazwa skali Testu Zuckermana	N	\bar{x}_{sr}
Skala Ogólna (G)	60	13,16
Skala Poszukiwania Grozy i Przygód (TAS)	60	11,23
Skala Poszukiwania Doznań (ES)	60	9,66
Skala Rozhamowania (DIS)	60	8,01
Skala Wrażliwości na Nudę (BS)	60	8,05

Tabela nr 1 przedstawiająca dane statystyczne wyników badań zapotrzebowania na stymulację

Kwestionariusz Spielberga	N	\bar{x}_{sr}
Lęk jako stan	60	9,85
Lęk jako cecha	60	20,50

Tabela nr 2 przedstawiająca dane statystyczne wyników badań poziomu lęku Kwestionariuszem Spielberga

	Wyniki badań lęku Testem Spielberga	Lęk jako stan	Lęk jako cecha
Wyniki badań zapotrzebowania na stymulację			
Skala Ogólna (G)		0,000	0,000
Skala Poszukiwania Grozy i Przygód (TAS)		-0,253*	-0,260*
Skala Poszukiwania Doznań (ES)		-0,178	-0,182
Skala Rozhamowania (DIS)		-0,272*	-0,295*
Skala Wrażliwości na Nudę (BS)		-0,121	-0,000

Tabela nr 3 przedstawiająca współczynniki korelacji pomiędzy wynikami badań zapotrzebowania na stymulację a wynikami badań poziomu lęku mierzonego Kwestionariuszem Spielberga

Z tabeli nr 3 wynika, że istnieją związki między zapotrzebowaniem na stymulację a poziomem lęku. I tak Skala Poszukiwania Grozy i Przygód negatywnie koreluje z lękiem jako stanem i lękiem jako cechą. Jest to korelacja o $r = -0,253$ (istotna na poziomie $p = 0,05$) i $r = -0,260$ (istotna na poziomie $p = 0,05$). W oparciu o tę korelację możemy powiedzieć, że im większe nasilenie takich objawów zapotrzebowania na stymulację, jak zamiłowanie do uprawiania niebezpiecznych sportów i przedsięwzięć, tym niższy poziom lęku jako stanu.

Wyższa korelacja wystąpiła w związku Skali Grozy i Przygód z lękiem jako cechą. Oznacza to, że im większe zamiłowanie do poszukiwania sytuacji niebezpieczeństwa fizycznego, tym mniejsza skłonność do przeżywania lęków.

Korelacja negatywna występuje też między Skalą Rozhamowania a lękiem jako stanem i lękiem jako cechą. Korelacja z lękiem – stanem wynosi $r = -0,272$ ($p = 0,05$), a z lękiem – dyspozycją $r = -0,295$ ($p = 0,05$).

Nazwa kwestionariusza	N	$x_{\bar{g}}$
Kwestionariusz J. Taylor	60	49,66

Tabela nr 4 przedstawiająca dane statystyczne wyników badań lęku Kwestionariuszem J. Taylor

Wyniki badań lęku	Kwestionariusz J. Taylor
Wyniki badań zapotrzebowania na stymulację	
Skala Ogólna (G)	0,100
Skala Poszukiwania Grozy i Przygód (TAS)	-0,106
Skala Poszukiwania Doznań (ES)	0,000
Skala Rozhamowania (DIS)	-0,253*
Skala Wrażliwości na Nudę (BS)	0,000

Tabela nr 5 przedstawiająca współczynniki korelacji pomiędzy wynikami badań zapotrzebowania na stymulację a wynikami badań poziomu lęku mierzonego Kwestionariuszem J. Taylor

Z tabeli nr 5 wynika, że istnieje korelacja negatywna między Skalą Rozhamowania a poziomem lęku. Korelacja ta wynosi $r = -0,253$ i jest istotna na poziomie $p = 0,05$. W oparciu o tę korelację można stwierdzić, że im człowiek ma większy głód stymulacji, tym ma mniejszy poziom lęku.

WNIOSKI OGÓLNE

Przedstawione powyżej wyniki badań wskazują na to, że istnieją pewne związki między zapotrzebowaniem na stymulację a poziomem lęku.

Skala Poszukiwania Grozy i Przygód (TAS) negatywnie koreluje z lękiem jako stanem i lękiem dyspozycją.

Korelacja negatywna występuje też między Skalą Rozhamowania (DIS) a lękiem jako stanem i jako cechą, jak również między tą samą skalą a lękiem badanym Kwestionariuszem J. Taylor.

Można przypuszczać, że jedynie związki między skalą TAS a lękiem świadczą o wzajemnym wpływie lęku na zapotrzebowanie na stymulację. Skala DIS bowiem jak podaje Toeplitz (1977) zdaje się mierzyć przede wszystkim przynależność do określonej grupy społecznej, a więc pośrednio mierzy potrzebę stymulacji.

Podsumowując wyniki badań można stwierdzić, że osoby ze zmniejszonym poczuciem bezpieczeństwa mają małą potrzebę nowych wrażeń.

Zależność ta jest zgodna z wynikami badań Jarmuża dotyczącymi wpływu zmianowej organizacji zajęć lekcyjnych na lęk i gniew uczniów. Na podstawie tych badań stwierdzono, że „uczniowie o wysokiej reaktywności (małej potrzebie stymulacji) odznaczają się znacznie wyższym poziomem lęku i gniewu w porównaniu z uczniami z tych samych szkół, ale charakteryzującymi się niską reaktywnością (dużą potrzebą stymulacji)” (Jarmuż, 1992, s.43).

Podobne wyniki otrzymała Bach-Olasik (1991), która badała wpływ lęku na rozwój uczniów. Okazało się bowiem, że lęk ma poważne konsekwencje dla rozwoju młodzieży. Osoba znużona, zalekniona nie odczuwa potrzeby ani zewnętrznej, ani wewnętrznej stymulacji.

Otrzymane wyniki wskazują na wzajemny związek lęku i zapotrzebowania na stymulację. Małej potrzebie stymulacji towarzyszy wysoki poziom lęku, a dużej potrzebie stymulacji – niski poziom lęku.

BIBLIOGRAFIA

- Bach-Olasik T.: *Lęk a rozwój młodzieży*, Edukacja, XXXIII (1991) 1, 52–66.
- Eliasz A.: *System regulacji stymulacji*, w: Strelau J. (red): *Regulacyjne funkcje temperamentu*, PAN, Wrocław 1982, 9–22.
- Eliasz A.: *Temperament a system regulacji stymulacji*, PWN, Warszawa 1981.
- Eliasz A.: *Zapotrzebowanie na stymulację a potrzeba osiągnięć*, Psychol. Wychow., XV (1973) 5, 562–577.
- Galińska D.: *Zapotrzebowanie na stymulację u osób różniących się refleksyjnością – impulsywnością*, Psychol. Wychow., XXXII (1989) 2, 143–152.
- Jarmuż S.: *Zmianowa organizacja zajęć lekcyjnych a stan emocjonalny i osiągnięcia szkolne uczniów*, Psychol. Wychow., XXXV (1992) 1, 36–45.
- Kępiński A.: *Lęk*, PZWL, Warszawa 1987.
- Klonowicz T.: *Potrzeba stymulacji. Analiza pojęcia*, w: Strelau J. (red): *Regulacyjne funkcje temperamentu*, PAN, Wrocław 1982, 27–43.
- Lewicki A.: *Psychologia kliniczna*, PWN, Warszawa 1969.
- Matysiak J.: *Aktywność motywowana potrzebą stymulacji: genetyczne i środowiskowe uwarunkowania*, w: Strelau J., Ciarkowska W., Nęcki E. (red): *Różnice indywidualne: możliwości i preferencje*, Ossolineum, Wrocław 1992.
- Matysiak J.: *Głód stymulacji*, WPUW, Warszawa 1993.
- Matysiak J.: *Różnice indywidualne w reaktywności a zapotrzebowanie na stymulację świetlną u szczurów*, w: Strelau J. (red): *Regulacyjne funkcje temperamentu*, PAN, Wrocław 1982, 63–67.
- Oleszkiewicz-Zsurzs Z.: *Adaptacja Skali Poszukiwania Wrażeń (SSS) M. Zuckermana do warunków polskich*, Przegł. Psychol., XXVII (1985) 4, 1123–1127.
- Oleszkiewicz-Zsurzs Z.: *Zapotrzebowanie na stymulację a preferencje do wyboru zawodu*, Przegł. Psychol., XXIX (1986) 2, 509–525.
- Ranschburg J.: *Lęk, gniew, agresja*, tł. M. Schweinitz-Kulisiewicz, WSiP, Warszawa 1980.
- Siek S.: *Autopsychoterapia*, ATK, Warszawa 1985.
- Siek S., Marcysiak I. M.: *Lęk i stres*, w: Siek S. (red): *Wybrane zagadnienia z psychologii*, WSRP, Siedlce 1994, 156–164.
- Siek S.: *Wybrane metody badania osobowości*, ATK, Warszawa 1993.
- Sosnowski T.: *Lęk jako stan i lęk jako cecha w ujęciu Ch. D. Spielbergera*, Przegł. Psychol., XX (1977) 2, 349–359.
- Strelau J.: *Regulacyjne funkcje temperamentu*, Wyd. PAN, Wrocław 1982.
- Strelau J.: *Rola temperamentu w rozwoju psychicznym*, WSiP, Warszawa 1978.
- Toeplitz Z.: *Skala Poszukiwania Wrażeń M. Zuckermana jako narzędzie pomiaru zapotrzebowania na stymulację*, Przegł. Psychol., XX (1977) 1, 145–158.
- Wolpe J.: *The Practice of Behavior Therapy*, Pergamon Press, New York 1970, II wyd.