



Złożenie pracy online:
2025-02-27 09:38:59
Kod pracy:
21067/46467/CloudA

Przemysław Pliszczyński

(nr albumu: 26891)

Praca magisterska

Cechy temperamentu a style radzenia sobie w sytuacjach stresowych u osób uprawiających turystykę wysokogórską

Temperament traits and stress coping styles among high-mountain tourists

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Adrianna Othmani

Dziękuję Pani dr Adriannie Othmani za dyspozycyjność i empatyczne podejście do studentów. Pracę dedykuję moim Rodzicom, którzy zawsze zachęcali mnie do rozwoju i poszerzania wiedzy.

1



Streszczenie

Niniejsza praca ma charakter teoretyczno-empiryczny i koncentruje się na analizie związku między cechami temperamentu a stylami radzenia sobie ze stresem u osób uprawiających turystykę wysokogórską. Celem badania było określenie, jakie cechy temperamentalne dominują wśród turystów wysokogórskich, jakie style radzenia sobie ze stresem są przez nich preferowane oraz czy istnieją istotne korelacje pomiędzy tymi zmiennymi. Badanie przeprowadzono na grupie 121 osób, które aktywnie uprawiają turystykę wysokogórską. Wykorzystano Kwestionariusz FCZ-KT(R) do pomiaru cech temperamentu oraz Kwestionariusz CISS, który pozwolił na ocenę stylów radzenia sobie ze stresem. Dodatkowo zastosowano ankietę własnej konstrukcji, obejmującą pytania dotyczące motywacji oraz doświadczeń związanych z turystyką wysokogórską. Wyniki wskazują, że najczęściej stosowaną strategią radzenia sobie w badanej grupie jest styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ). Wśród dominujących cech temperamentalnych wyróżniają się żwawość (ŻW), wytrzymałość (WT) oraz wrażliwość sensoryczna (WS). Analiza korelacji potwierdziła istnienie istotnych zależności, m.in. związek żwawości (ŻW) oraz aktywności (AK) ze stylem skoncentrowanym na zadaniu (SSZ), a także związek perseweratywności (PE) oraz reaktywności emocjonalnej (RE) ze stylem skoncentrowanym na emocjach (SSE). Uzyskane wyniki mogą przyczynić się do lepszego zrozumienia mechanizmów psychologicznych związanych z funkcjonowaniem turystów wysokogórskich w trudnych warunkach oraz stanowić punkt wyjścia do dalszych badań nad ich odpornością psychiczną i konkretnymi strategiami radzenia sobie ze stresem.

Słowa kluczowe

temperament, Regulacyjna Teoria Temperamentu (RTT), style radzenia sobie ze stresem, stres, turystyka wysokogórską



Abstract

This study has a theoretical-empirical character and focuses on analyzing the relationship between temperament traits and stress-coping styles among people engaged in high-mountain tourism. The primary task of the research was to determine which temperament traits are predominant among high-mountain tourists, which stress-coping styles they prefer, and whether significant correlations exist between these variables. The study was conducted on a group of 121 individuals actively involved in high-mountain tourism. The Formal Characteristics of Behavior–Temperament Questionnaire (FCZ-KT (R)) was used to measure temperament traits, while the Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) was applied to assess stress-coping styles. Additionally, a custom-designed questionnaire was implemented, including questions related to motivation and experiences associated with high-mountain tourism. The results indicate that the most frequently used stress-coping style in the studied group is the task-oriented coping style (SSZ). Among the predominant temperament traits, briskness (ŻW), endurance (WT), and sensory sensitivity (WS) were identified. Correlational analysis confirmed significant relationships, including the association of briskness (ŻW) and activity (AK) with the task-oriented style (SSZ), as well as the correlation between perseverance (PE) and emotional reactivity (RE) with the emotion-oriented style (SSE). The findings contribute to a better understanding of the psychological mechanisms underlying the functioning of high-mountain tourists in demanding conditions. Moreover, they serve as a foundation for further research on their psychological resilience and specific strategies for coping with stress, particularly in extreme environments.

Keywords

temperament, Regulative Theory of Temperament (RTT), stress coping styles, stress, high-mountain tourism



Spis treści

Wstęp.....	4
Rozdział 1. Problematyka temperamentu w psychologii.....	9
1.1 Definicje temperamentu.....	10
1.1.1 Historyczny rozwój pojęcia temperamentu.....	11
1.1.2 Prekursorzy badań nad temperamentem.....	13
1.1.3 Trudności ze zdefiniowaniem pojęcia.....	18
1.2 Cechy temperamentalne.....	20
1.3 Temperament a osobowość i charakter.....	22
1.4 Rola temperamentu w procesie ontogenezy i regulacji zachowania.....	24
1.5 Współczesne kierunki badań nad temperamentem.....	28
1.5.1 Neurobiologiczne podstawy temperamentu.....	29
1.5.2 Temperament a zdrowie psychiczne.....	30
1.5.3 Genetyka behawioralna i temperament.....	32
1.5.4 Interakcja genów i środowiska w kształtowaniu temperamentu.....	33
1.5.5 Temperament a reakcje na stres.....	35
1.6 Neuropsychologiczny model temperamentu Graya.....	36
1.6.1 Biologiczne mechanizmy cech temperamentalnych.....	37
1.6.2 Podstawowe wymiary temperamentu.....	38
1.6.3 Teoria wrażliwości na wzmocnienie.....	40
1.6.4 Podsumowanie kluczowych założeń modelu Graya.....	41
1.7 Zuckermana biologiczna teoria poszukiwania doznań.....	42
1.7.1 Cztery składniki poszukiwania doznań.....	43
1.7.2 Biologiczne podstawy poszukiwania doznań.....	44
1.7.3 Poszukiwanie doznań a zachowania ryzykowne.....	47
1.7.4 Różnice indywidualne a poszukiwanie doznań.....	48
1.7.5 Krytyka, rozwój teorii i perspektywy na przyszłość.....	50
1.8 Psychobiologiczna koncepcja temperamentu Cloningera.....	51
1.8.1 Struktura modelu temperament–charakter.....	52
1.8.2 Neurobiochemiczne mechanizmy związane z temperamentem.....	54



1.8.3 Perspektywy, podsumowanie i uwagi krytyczne.....	56
1.9 Regulacyjna teoria temperamentu Jana Strelaua.....	57
1.9.1 Dziesięć postulatów teorii Strelaua.....	58
1.9.2 Efektywna regulacja stymulacji.....	60
1.9.3 Biologiczne podstawy cech temperamentu	61
1.9.4 Podsumowanie i dalsze perspektywy badawcze.....	62
Rozdział 2. Stres i mechanizmy radzenia sobie w obliczu sytuacji trudnych.....	64
2.1 Pojęcie stresu.....	65
2.2 Wybrane teorie stresu.....	69
2.2.1 Transakcyjna teoria stresu Lazarusa i Folkman.....	69
2.2.2 Hobfolla teoria zachowania zasobów COR.....	71
2.2.3 Pozytywne strategie radzenia sobie Folkman i Moskowitz.....	74
2.3 Czynniki generujące stres.....	77
2.4 Style i strategie radzenia sobie ze stresem.....	80
2.5 Odporność psychiczna w kontekście stresu.....	83
2.6 Pozytywne aspekty stresu.....	86
Rozdział 3. Specyfika turystyki wysokogórskiej.....	90
3.1 Teoretyczne podstawy turystyki.....	90
3.2 Terminologia oraz charakterystyka aktywności górskich.....	93
3.3 Profil turysty wysokogórskiego.....	96
3.4 Ryzyko i wyzwania związane z turystyką wysokogórską.....	101
Rozdział 4. Metodologia badań własnych.....	107
4.1 Cel i przedmiot badań.....	107
4.2 Problem badawczy i hipotezy.....	108
4.3 Opis wybranych metod	109
4.3.1 Kwestionariusz CISS	109
4.3.2 Kwestionariusz FCZ-KT(R)	111
4.3.3 Ankieta konstrukcji własnej.....	114
4.4 Procedura badania.....	115
4.5 Charakterystyka badanej grupy.....	117



Rozdział 5. Cechy temperamentu a style radzenia sobie ze stresem w świetle wyników badań.....	124
5.1 Prezentacja wyników badań własnych.....	124
5.2 Weryfikacja badanych hipotez	132
5.3 Podsumowanie i dyskusja.....	137
Ograniczenia badań.....	142
Zakończenie.....	144
Bibliografia.....	147
Spis Tabel.....	154
Spis Wykresów.....	155



Wstęp

Temperament stanowi istotny element funkcjonowania człowieka, wpływając na całokształt jego zachowania, w tym na sposób reagowania na wyzwania i sytuacje stresowe. Różnice indywidualne w zakresie cech temperamentu sprawiają, że niektórzy ludzie łatwiej adaptują się do trudnych warunków, wykazując wysoką odporność psychiczną, podczas gdy inni szybciej odczuwają napięcie i trudniej radzą sobie ze stresem. W kontekście aktywności wymagających szczególnej wytrzymałości psychofizycznej, takich jak turystyka wysokogórska, zdolność do skutecznego zarządzania stresem nabiera kluczowego znaczenia. Turystyka wysokogórska jest formą aktywności wymagającą zarówno znacznej odporności fizycznej, jak i psychicznej. Osoby uprawiające ten rodzaj turystyki muszą mierzyć się z licznymi trudnościami, takimi jak zmęczenie, niskie temperatury, niedobór wody i pożywienia, ograniczona ilość snu oraz konieczność podejmowania szybkich decyzji w sytuacjach zagrożenia. W obliczu takich wyzwań umiejętność skutecznego radzenia sobie ze stresem staje się kluczowa dla bezpieczeństwa i powodzenia wyprawy.

Celem niniejszej pracy jest zbadanie zależności między cechami temperamentu a stylami radzenia sobie ze stresem wśród turystów wysokogórskich, co pozwoli lepiej zrozumieć psychologiczne mechanizmy adaptacyjne w tej specyficznej grupie. Badania dotyczące związku między temperamentem a stylem radzenia sobie ze stresem wśród turystów wysokogórskich w kontekście polskim są nieliczne. Rozprawa doktorska Bobak (2022) analizowała poziom stresu oraz sposoby radzenia sobie z nim u ratowników górskich, zwracając uwagę na ich indywidualne różnice temperamentalne, cechy osobowościowe i motywacyjne. Chociaż badanie to dostarcza cennych informacji o funkcjonowaniu jednostek w ekstremalnych warunkach, jego przedmiotem nie byli typowi turyści wysokogórscy, lecz osoby profesjonalnie zajmujące się ratownictwem. Z kolei Próchniak (2020) przeprowadził badanie, w którym porównał sposoby radzenia sobie ze stresem i bólem u dwóch grup turystów wysokogórskich – osób uprawiających trekking oraz tych, którzy podejmują wysokogórską wspinaczkę zimową przy użyciu specjalistycznego sprzętu. Innym badaniem w tej dziedzinie była praca Próchniaka i Próchniak (2021), w której autorzy skupili się na prognozowaniu stylu radzenia sobie ze stresem pogodowym na podstawie cech temperamentu. Było to badanie o specyficznym zakresie, koncentrujące się na jednym aspekcie stresu w kontekście turystyki wysokogórskiej.



Mimo tych istotnych wkładów w literaturę naukową, nadal brakuje opracowań analizujących ogólną zależność między cechami temperamentu a stylami radzenia sobie ze stresem wśród turystów wysokogórskich. Wybór tematu wynika z potrzeby lepszego zrozumienia psychologicznych mechanizmów adaptacyjnych osób funkcjonujących w warunkach wysokogórskich. W niniejszej pracy najpierw przeanalizowano, jakie cechy temperamentu dominują w grupie turystów wysokogórskich, aby określić ich charakterystyczny profil psychologiczny. Następnie zidentyfikowano najczęściej stosowane przez nich style radzenia sobie ze stresem. W kolejnym kroku dokonano analizy zależności między cechami temperamentu a preferowanymi stylami radzenia sobie, co umożliwiło określenie, w jakim stopniu poszczególne cechy mogą sprzyjać wyborowi określonych stylów adaptacyjnych.

Wybór tematu niniejszej pracy wynika nie tylko z naukowego zainteresowania psychologią temperamentu i stresu, ale również z osobistych doświadczeń autora, który od ponad 20 lat regularnie uprawia turystykę wysokogórską, głównie w Tatrach, a od 3 lat także w Alpach szwajcarskich, włoskich i francuskich. Pasja do gór zaowocowała uczestnictwem w kursach skałkowych, szkoleniach z zakresu zimowej turystyki wysokogórskiej oraz treningach wspinaczkowych w ramach sekcji dla dorosłych. Wieloletnie doświadczenia w tej dziedzinie pozwoliły autorowi osobiście doświadczyć zarówno radości płynącej z eksploracji górskich szlaków, jak i sytuacji wymagających dużej odporności psychicznej oraz umiejętności radzenia sobie w stresie. Podczas licznych wypraw zdarzały się chwile, które stawiały autora w obliczu realnego zagrożenia – gwałtowne burze w terenie eksponowanym, całkowita utrata widoczności w zamieci śnieżnej, ryzyko lawinowe czy wychłodzenie organizmu. Sytuacje te wymagały nie tylko szybkiego podejmowania decyzji, ale także umiejętności panowania nad stresem i świadomości własnych reakcji w ekstremalnych warunkach. Doświadczenia te skłoniły do refleksji nad mechanizmami radzenia sobie ze stresem oraz rolą temperamentu w podejmowaniu ryzyka i adaptacji do trudnych sytuacji w górach.

Temat pracy jest więc nie tylko istotnym zagadnieniem badawczym, ale również obszarem osobistych przemyśleń i obserwacji. Wiele lat spędzonych na górskich szlakach, w skałach i na ściankach wspinaczkowych pozwoliło na spotkanie ludzi o różnorodnych cechach temperamentu i sposobach reagowania na stres. Praca ta ma również wartość praktyczną – może skłonić zarówno autora, jak i czytelników do głębszej refleksji nad sposobem uprawiania turystyki wysokogórskiej, posiadanymi zasobami psychicznymi, a także indywidualną skłonnością do ryzyka. Turystyka wysokogórską jest piękną dyscypliną sportu, ale wymaga



odporności psychicznej, wytrzymałości i odpowiedzialności w zakresie troski o bezpieczeństwo swoje i innych.

Celem niniejszej pracy jest zbadanie związku między cechami temperamentu a stylami radzenia sobie ze stresem u osób uprawiających turystykę wysokogórską. Istotne jest określenie, czy określone cechy temperamentalne sprzyjają preferowaniu stylu skoncentrowanych na zadaniu, emocjach lub unikaniu. Praca ta ma charakter empiryczny, a jej wyniki mogą przyczynić się do lepszego zrozumienia funkcjonowania psychicznego osób podejmujących aktywność w górach. W szerszym kontekście, badanie to może mieć także znaczenie praktyczne – dostarczyć wiedzy przydatnej w procesie przygotowania mentalnego turystów wysokogórskich, szkolenia ich w zakresie strategii radzenia sobie ze stresem oraz oceny potencjalnych predyspozycji psychicznych do tego typu aktywności.

Badania przeprowadzono przy użyciu metod kwestionariuszowych, które pozwoliły na obiektywną ocenę zarówno cech temperamentu, jak i stylów radzenia sobie ze stresem. Do pomiaru cech temperamentalnych wykorzystano Kwestionariusz Formalnej Charakterystyki Zachowania – Temperament (FCZ-KT(R)), opracowany przez Jana Strelaua, który umożliwia ocenę podstawowych wymiarów temperamentu zgodnie z Regulacyjną Teorią Temperamentu. Natomiast style radzenia sobie ze stresem oceniono za pomocą Kwestionariusza CISS (Coping Inventory for Stressful Situations) autorstwa Endlera i Parkera, który wyróżnia trzy główne style radzenia sobie: skoncentrowany na zadaniu, skoncentrowany na emocjach oraz skoncentrowany na unikaniu. Dodatkowo opracowano ankietę własną, mającą na celu uzyskanie dodatkowych informacji dotyczących doświadczeń badanych w kontekście turystyki wysokogórskiej, ich motywacji do podejmowania tej aktywności oraz subiektywnej oceny przydatności określonych cech temperamentu w warunkach górskich. Analiza wyników została przeprowadzona przy użyciu metod statystycznych, w tym korelacji oraz testów istotności różnic między grupami, co umożliwiło weryfikację postawionych hipotez badawczych.

Pierwszy rozdział pracy poświęcony jest problematyce temperamentu w psychologii. Rozpoczyna się od definicji temperamentu oraz historycznego rozwoju tego pojęcia. Następnie omówione zostały współczesne ujęcia temperamentu, w tym neurobiologiczne podstawy jego funkcjonowania, wpływ na zdrowie psychiczne oraz interakcja genów i środowiska w jego kształtowaniu. Szczególne miejsce zajmuje w nim Regulacyjna Teoria Temperamentu (RTT) Jana Strelaua, która stanowi fundament badań nad indywidualnymi różnicami w sposobie przetwarzania stymulacji. Rozdział ten opiera się w dużej mierze na publikacjach Strelaua, m.in. *Psychologia temperamentu* oraz *Różnice indywidualne*, w których autor szczegółowo



opisuje biologiczne uwarunkowania temperamentu oraz jego wpływ na regulację zachowania i funkcjonowanie człowieka w różnych kontekstach.

Rozdział drugi koncentruje się na problematyce stresu i mechanizmów radzenia sobie w obliczu sytuacji trudnych. Przedstawiono w nim definicję stresu oraz kluczowe teorie jego funkcjonowania, m.in. transakcyjną teorię stresu Lazarusa i Folkman, teorię zachowania zasobów (COR) Hobfolla oraz koncepcję pozytywnych strategii radzenia sobie według Folkman i Moskowitz. Omówiono również czynniki generujące stres oraz jego psychologiczne i fizjologiczne konsekwencje. Istotnym odniesieniem teoretycznym w tym rozdziale są prace Heszen, w szczególności książka *Psychologia stresu*, w której autorka opisuje mechanizmy stresu, jego wpływ na organizm oraz różne strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Ważnym elementem rozdziału jest także analiza stylów i strategii radzenia sobie ze stresem, które pozwalają jednostkom na adaptację do trudnych sytuacji, a także omówienie odporności psychicznej i pozytywnych aspektów stresu, które w określonych warunkach mogą pełnić funkcję mobilizującą.

Kolejny rozdział poświęcony jest specyfice turystyki wysokogórskiej jako szczególnej formy aktywności wymagającej zarówno przygotowania fizycznego, jak i psychicznego. Rozpoczyna się od przedstawienia teoretycznych podstaw turystyki, jej definicji oraz charakterystyki różnych form aktywności górskich. Szczególna uwaga poświęcona została profilowi turysty wysokogórskiego – cechom psychologicznym, które mogą sprzyjać podejmowaniu tej formy aktywności. Kluczowym odniesieniem w tym rozdziale są prace Zarzyckiego i Kurka, które zajmują się tematyką turystyki i turystyki górskiej, w tym jej psychologicznymi i społecznymi aspektami. Ich badania dostarczają cennych informacji dotyczących wyzwań związanych z wysokogórką eksploracją, a także motywacji i cech psychicznych osób uprawiających ten rodzaj turystyki. W tej części pracy omówione zostały również aspekty ryzyka i wyzwań w turystyce wysokogórskiej.

Rozdział czwarty opisuje metodologię badań własnych, wyjaśniając cel i przedmiot pracy, problem badawczy oraz postawione hipotezy. Przedstawiono w nim zastosowane metody badawcze, w tym kwestionariusz CISS do oceny stylów radzenia sobie ze stresem, kwestionariusz FCZ-KT(R) do analizy cech temperamentu oraz autorską ankietę dotyczącą doświadczeń turystów wysokogórskich. Opisano również procedurę badania oraz charakterystykę badanej grupy, wskazując na specyfikę respondentów i ich doświadczenie w turystyce górskiej. Rozdział ten określa ramy metodologiczne dla analiz przedstawionych w dalszej części pracy.



Ostatni rozdział stanowi analizę wyników badań oraz ich interpretację w kontekście postawionych hipotez. W pierwszej kolejności przedstawiono szczegółowe wyniki badań, wskazując na dominujące cechy temperamentu wśród badanych turystów wysokogórskich oraz najczęściej stosowane przez nich style radzenia sobie ze stresem. Następnie przeprowadzono weryfikację hipotez, określając, które z nich zostały potwierdzone, a które nie znalazły potwierdzenia w analizie statystycznej. Na końcu rozdziału zawarto podsumowanie i dyskusję wyników, w której omówiono nietypowe i zaskakujące zależności oraz ich potencjalne implikacje dla psychologii stresu i turystyki wysokogórskiej.



Rozdział 1. Problematyka temperamentu w psychologii

Różnice indywidualne między ludźmi są widoczne w codziennych doświadczeniach, gdy obserwuje się jak odmienne mogą być reakcje na identyczne sytuacje. Jedni reagują szybko i impulsywnie, podczas gdy inni zachowują spokój i działają z większą ostrożnością. Te różnice mają swoje podłoże w temperamencie, który wpływa na nasze zachowanie od najmłodszych lat, a jego zrozumienie jest istotne nie tylko w psychologii, ale także w praktyce wychowawczej, edukacyjnej i terapeutycznej. Temperament, jako stabilna część osobowości, określa sposób, w jaki reagujemy na świat, podejmujemy działania oraz radzimy sobie ze stresem.

W ramach rozdziału zostanie przeprowadzona analiza problematyki temperamentu w psychologii. Omówione zostanie, czym jest temperament, z uwzględnieniem różnych podejść badaczy oraz kluczowych aspektów wspólnych dla różnych teorii. Zostanie przedstawiony historyczny rozwój pojęcia temperamentu, począwszy od koncepcji humoralnej Hipokratesa i Galena, poprzez wkład Iwana Pawłowa, Hansa Eysencka oraz Thomasa i Chess, aż po współczesne teorie neurobiologiczne i genetyczne. Będzie także zaprezentowana charakterystyka cech temperamentalnych w ujęciu Jana Strelaua wraz z podziałem na cechy związane z poziomem energetycznym i czasowym zachowania oraz omówiona rola temperamentu w regulacji zachowania. Zostaną przedstawione niektóre kierunki aktualnych badań nad temperamentem, takie jak neurobiologiczne podstawy temperamentu, związek temperamentu ze zdrowiem psychicznym oraz interakcje między genami a środowiskiem.

W dalszej części zostaną omówione cztery wybrane koncepcje, które ukształtowały współczesne rozumienie temperamentu w psychologii. W pierwszej kolejności omówiony zostanie neuropsychologiczny model temperamentu Jeffrey'a Graya, który w interpretacji zjawiska uwzględnił mechanizmy neurofizjologiczne związane z nagrodą i karą. Model Graya, jako jedna z pierwszych koncepcji odwołujących się do neurobiologii, wprowadza pojęcia behawioralnego układu hamującego (BIS) oraz behawioralnego układu aktywacyjnego (BAS), które odgrywają istotną rolę w reaktywności jednostki na nagrody i kary.

Następnie omówiona zostaje teoria poszukiwania doznań Marvina Zuckermana, która koncentruje się na potrzebie stymulacji oraz związkach między aktywnością neuroprzebieżnikową a poszukiwaniem nowych, intensywnych doświadczeń. Teoria Zuckermana rozwija wątek poszukiwania doznań, sugerując, że różnice temperamentalne mogą wynikać z indywidualnych preferencji w zakresie intensywności i rodzaju stymulacji.



Kolejną przedstawioną koncepcją jest psychobiologiczna teoria temperamentu Roberta Cloningera. Teoria ta wprowadza wyraźne rozróżnienie między temperamentem a charakterem, podkreślając, że temperament ma silne podłoże genetyczne i jest powiązany z aktywnością specyficznych układów neuroprzebieżnikowych. Cloninger wyróżnia cztery wymiary temperamentu: poszukiwanie nowości, unikanie szkody, zależność od nagrody oraz wytrwałość. Każdy z tych wymiarów jest związany z działaniem systemów neuroprzebieżnikowych, takich jak układ dopaminergiczny czy serotonergiczny.

Na koniec zaprezentowana zostanie regulacyjna teoria temperamentu (RTT) Jana Strelaua, szczególnie istotna w polskim obszarze badań oraz w kontekście adaptacyjnych funkcji temperamentu i regulacji poziomu stymulacji. RTT łączy elementy różnych podejść teoretycznych, akcentując jednocześnie, że cechy temperamentalne są dziedziczne i mają kluczowe znaczenie w utrzymaniu równowagi emocjonalnej oraz efektywnym radzeniu sobie ze stresem. Teoria Strelaua ukazuje temperament jako mechanizm regulacyjny, którego celem jest dostosowanie poziomu pobudzenia do wymagań otoczenia.

1.1 Definicje temperamentu

W psychologii temperament jest jednym z tych pojęć, które mimo licznych badań i długiej tradycji wciąż pozostaje trudne do jednoznacznego zdefiniowania. Strelau (2009) zauważa, że wśród badaczy istnieje zasadnicza zgoda co do podstawowych wymiarów definicji temperamentu, choć mogą różnić się oni w szczegółach jego rozumienia. W literaturze przedmiotu najczęściej podkreśla się cztery wspólne cechy temperamentu, które są szeroko akceptowane.

Po pierwsze, temperament odnosi się do różnic indywidualnych w zachowaniu – to właśnie przez te cechy jednostki różnią się od siebie w swoich reakcjach na bodźce zewnętrzne. Różnice te mogą być opisywane różnymi pojęciami, takimi jak dyspozycje, czynniki, wymiary czy cechy. Po drugie, temperament charakteryzuje się względną stałością w ciągu życia. Chociaż nie jest on niezmienny w znaczeniu absolutnym, to w porównaniu z innymi właściwościami zachowania, cechy temperamentalne pozostają bardziej stabilne i spójne w różnych sytuacjach życiowych. Ponadto, temperament ma biologiczne podłoże. Badacze różnią się jednak w kwestii tego, jakie struktury anatomiczne i mechanizmy fizjologiczne dokładnie odpowiadają za jego funkcjonowanie. W końcu, temperament dotyczy formalnych aspektów zachowania, takich jak intensywność, szybkość czy rytmiczność reakcji (Strelau, 2009).



Strelau definiuje temperament jako „podstawowe, względnie stałe cechy osobowości, odnoszące się przede wszystkim do formalnych charakterystyk (energetycznych i czasowych) reakcji i zachowań. Cechy te ujawniają się już we wczesnym dzieciństwie i mają swój odpowiednik w świecie zwierząt. Temperament, choć pierwotnie uwarunkowany wrodzonymi mechanizmami neurobiochemicznymi, podlega powolnym zmianom pod wpływem dojrzewania i specyficznych dla jednostki oddziaływań między genotypem a środowiskiem” (Strelau, 2014, s. 184). Definicja ta podkreśla biologiczne podłoże temperamentu oraz jego stabilność, ale jednocześnie uwzględnia możliwość pewnych zmian pod wpływem dojrzewania i środowiska.

1.1.1 Historyczny rozwój pojęcia temperamentu

Pojęcie temperamentu ma długą i złożoną historię, która sięga już starożytności. Jedną z pierwszych prób wyjaśnienia różnic indywidualnych był model humoralny Hipokratesa, rozwinięty pięć wieków później przez Galena. Zgodnie z tą teorią, temperament człowieka wynikał z równowagi czterech „humorów”: krwi, żółci, czarnej żółci i flegmy. Każdy nadmiar jednego z tych płynów ustrojowych miał odpowiadać za inne typy temperamentu, takie jak sangwinik (nadmiar krwi), choleryk (nadmiar żółci), melancholik (nadmiar czarnej żółci) czy flegmatyk (nadmiar flegmy) (Matthews, Deary & Whiteman, 2003). Mimo że ta koncepcja miała charakter spekulatywny i opierała się na ówczesnej teorii medycznej, odegrała istotną rolę w kształtowaniu wczesnych teorii różnic indywidualnych.

Przez kolejne wieki teoria humoralna była szeroko akceptowana. W tym okresie lekarze i filozofowie kontynuowali rozważania na temat temperamentu w kontekście zdrowia fizycznego i psychicznego, opierając się na założeniach, że równowaga humorów wpływa na kondycję ciała i umysłu. Wraz z rozwojem nauk przyrodniczych i neurobiologii w XIX i XX wieku, koncepcje temperamentu zaczęły jednak ewoluować. Zamiast na koncepcji humoralnej, badacze skupili się na biologicznych podstawach zachowania.

W XIX wieku rozwój nauk medycznych, zwłaszcza neurofizjologii, oraz odkrycia Darwina dotyczące ewolucyjnych podstaw zachowania miały znaczący wpływ na biologiczne rozumienie temperamentu. Darwin zwrócił uwagę na adaptacyjne funkcje emocji i reakcji behawioralnych, co doprowadziło do postrzegania temperamentu jako cechy zdeterminowanej biologicznie i ewolucyjnie (Strelau, 2006).

Jednym z pionierów w rozwoju nowoczesnych teorii temperamentu był Iwan Pawłow, który w swoich badaniach nad odruchami warunkowymi i układem nerwowym opracował



biologicznie ugruntowaną teorię temperamentu. Pawłow zwrócił uwagę na takie cechy jak ruchliwość procesów nerwowych, siła i równowaga, które miały odpowiadać za różnice w temperamencie (Strelau, 2009). Jego podejście miało ogromny wpływ na dalsze badania nad temperamentem, szczególnie w kontekście układu nerwowego i jego funkcji.

W XX wieku Hans Eysenck kontynuował rozwój teorii temperamentu, tworząc model trójwymiarowy, który skupiał się na ekstrawersji, neurotyzmie i psychotyzmie. Eysenck (1967) sugerował, że różnice indywidualne wynikają z dyferencji w funkcjonowaniu mózgu, zwłaszcza układu siatkowatego i limbicznego. Jego teoria, oparta na badaniach psychometrycznych i neurobiologicznych, stanowiła pomost między klasycznymi koncepcjami temperamentu a współczesnymi badaniami neurobiologicznymi.

Współczesne podejścia do temperamentu coraz częściej opierają się na badaniach genetycznych i neurobiologicznych. Jan Strelau, który opracował regulacyjną teorię temperamentu (RTT), dowodzi, że temperament odgrywa kluczową rolę w regulacji aktywności i reaktywności jednostki na bodźce środowiskowe (Strelau, 2006). Teoria Strelaua zyskała szerokie uznanie w badaniach nad temperamentem, ponieważ integruje zarówno biologiczne, jak i adaptacyjne aspekty zachowania.

Warto jednak dodać, że rozwój pojęcia temperamentu nie ograniczał się wyłącznie do zakresu biologii. Filozoficzne rozważania dotyczące ciała i umysłu, w tym prace takich myślicieli jak Kartezjusz, wpłynęły na rozumienie związków między fizjologią a psychiką (Kenny, 1994). Jego podejście, które zakładało ścisłe połączenie procesów fizjologicznych z psychologicznymi, interakcję między ciałem i umysłem, przygotowało grunt pod badania nad neurofizjologicznymi podstawami temperamentu.

Obecnie badania nad temperamentem korzystają z zaawansowanych technologii, takich jak neuroobrazowanie, oraz z metod genetyki behawioralnej. Dzięki tym narzędziom możliwe jest bardziej precyzyjne rozumienie mechanizmów stanowiących fundament dla temperamentu i jego związki z aktywnością układu nerwowego (Rothbart & Bates, 2006). Tym samym, pojęcie temperamentu przeszło długą drogę od prostych starożytnych koncepcji humoralnych do współczesnych skomplikowanych modeli biologicznych, odzwierciedlając zarówno postęp naukowy, jak i zmieniające się sposoby rozumienia ludzkiej natury.



1.1.2 Prekursorzy badań nad temperamentem

Badania nad temperamentem mają długą i bogatą historię, która sięga czasów starożytnych, gdy filozofowie i lekarze starali się zrozumieć źródła różnic indywidualnych w zachowaniu. Wraz z rozwojem medycyny, filozofii i psychologii, temperament stał się kluczowym pojęciem w badaniach nad osobowością i różnicami indywidualnymi. Współczesne rozumienie temperamentu zostało na przestrzeni czasu ukształtowane szczególnie przez pięć teorii: od teorii humoralnej Hipokratesa i Galena, przez badania Iwana Pawłowa nad układem nerwowym, po współczesne teorie Hansa Eysencka, Władimira Tiepłowa oraz badania Thomasa i Chess (Strelau, 2009). Każdy z tych pionierów wniósł znaczący wkład w rozwój tego istotnego w psychologii różnic indywidualnych pojęcia.

Humoralna teoria temperamentu, opracowana przez Hipokratesa i rozwinięta przez Galena, jest jedną z pierwszych prób wyjaśnienia różnic indywidualnych w zachowaniu człowieka. Teoria ta zakładała, że temperament jednostki zależy od proporcji czterech płynów ustrojowych, zwanych humorami: krwi, żółtej żółci, czarnej żółci i flegmy. Hipokrates, uchodzący na jednego z prekursorów współczesnej medycyny i działający na przełomie V i IV wieku p.n.e. lekarz, pierwszy powiązał stan zdrowia fizycznego i psychicznego z równowagą fizjologiczną tych płynów (Matthews, Deary, & Whiteman, 2003). Galen, w II wieku n.e., rozszerzył tę teorię, wyróżniając cztery podstawowe typy temperamentu: sangwiczny (krew), choleryczny (żółta żółć), melancholijny (czarna żółć) i flegmatyczny (flegma) (Strelau, 2009).

Choć koncepcja ta miała charakter spekulatywny i nie opierała się na dowodach empirycznych, znacząco wpłynęła na myśl medyczną i filozoficzną przez wiele stuleci. Była szeroko akceptowana w średniowieczu i renesansie, a jej wpływ był widoczny w praktyce medycznej i teorii zdrowia psychicznego (Strelau, 2009). Teoria ta miała znaczący wpływ na rozwój europejskiej medycyny i stanowiła pierwszą poważną próbę interpretacji fenomenu różnic indywidualnych.

Dzisiejsza nauka odrzuca humoralną teorię temperamentu jako niezgodną z empirycznymi badaniami, jednak niewątpliwie koncepcja Hipokratesa i Galena stanowi ważny bodziec w rozwoju badań nad temperamentem. Jej znaczenie historyczne wynika z próby wyjaśnienia różnic w zachowaniu na podstawie fizjologii, co położyło fundament pod późniejsze badania neurobiologiczne (Strelau, 2009).

Iwan Pawłow, działający na przełomie XIX i XX wieku rosyjski fizjolog, był jednym z najbardziej wpływowych badaczy temperamentu, a jego prace wywarły głęboki wpływ na



rozwój neurobiologii i psychologii. Pawłow prowadził badania głównie na zwierzętach, szczególnie na psach, badając ich reakcje na bodźce. Jego słynne badania nad odruchami warunkowymi, choć pierwotnie miały na celu zrozumienie procesów trawiennych, dostarczyły istotnych informacji na temat działania układu nerwowego i procesów związanych z uczeniem się. W badaniach nad temperamentem, Pawłow wyróżnił siłę, równowagę oraz ruchliwość procesów pobudzania i hamowania, jako trzy główne właściwości układu nerwowego, które mają wpływ na obserwowane różnice indywidualne powstałe w reakcji na bodźce (Gray, 1987).

Choć badania Pawłowa były przeprowadzane głównie na zwierzętach, wiele jego odkryć znalazło zastosowanie w psychologii człowieka, zwłaszcza w kontekście regulacji emocji i radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Pawłow sugerował, że osoby o silnym układzie nerwowym są bardziej odporne na stres i mają większą zdolność adaptacji, podczas gdy osoby o słabszym układzie nerwowym są bardziej podatne na przebodźcowanie i zmęczenie (Strelau, 2009).

Badania Pawłowa miały ogromny wpływ na rozwój współczesnych teorii temperamentu, takich jak teoria systemów wzmocnienia Gray'a (1987) oraz badania prowadzone przez Zuckermana (2005). Ujęcia Gray'a i Zuckermana rozwijają neurobiologiczne podstawy temperamentu, które Pawłow zaczął opisywać w swoich badaniach. Zuckerman sugeruje, że różnice w aktywności neurofizjologicznej są kluczowe w kształtowaniu cech temperamentu, co znajduje swoje odzwierciedlenie w reakcjach emocjonalnych jednostek. Współczesne badania neurobiologiczne wskazują, że cechy temperamentalne mogą mieć związek z aktywnością różnych struktur mózgu, co z kolei wpływa na regulację emocji i zachowanie (Rothbart & Derryberry, 2002).

Badania Pawłowa nad układem nerwowym stały się jednym z fundamentów również dla prac Jana Strelaua i jego Regulacyjnej Teorii Temperamentu (RTT), która integruje odkrycia Pawłowa z nowoczesnymi badaniami nad różnicami indywidualnymi. RTT zakłada, że temperament ma swoje biologiczne podstawy i jego główną rolą jest regulacja aktywności i reaktywności jednostki na bodźce. Temperament wpływa więc na sposób, w jaki jednostka kontroluje swoje emocje i dopasowuje poziom aktywności do wymagań otoczenia. Strelau postuluje, że cechy temperamentalne, takie jak reaktywność emocjonalna czy poziom aktywacji, są względnie stałe i wrodzone, a ich zadaniem jest umożliwienie efektywnego funkcjonowania w zmiennych warunkach środowiskowych (Strelau, 2009).



Hans Eysenck, jeden z najbardziej wpływowych psychologów XX wieku, stworzył teorię trzech wymiarów osobowości, znaną jako model PEN (psychotyzm, ekstrawersja, neurotyzm). Jego badania nad osobowością i temperamentem stanowiły pionierską próbę połączenia psychologii różnic indywidualnych z neurobiologią. Według Eysencka różnice w temperamencie wynikają z różnic w funkcjonowaniu układu nerwowego. Tym samym poszczególne cechy temperamentalne mają swoje podstawy w biologii jednostki (Eysenck, 1990).

Ekstrawersja, jeden z trzech głównych wymiarów w teorii Eysencka, odnosi się do poziomu towarzyskości, aktywności i pobudzenia jednostki. Ekstrawertycy są bardziej skłonni do podejmowania ryzyka, są energiczni i towarzyscy, natomiast introwertycy preferują spokojniejsze środowisko i są bardziej wrażliwi na bodźce zewnętrzne. Eysenck sugerował, że różnice w ekstrawersji wynikają z odmiennego poziomu pobudzenia układu siatkowego mózgu, stąd osoby bardziej ekstrawertyczne mają niższy poziom podstawowego pobudzenia i skłania je to do poszukiwania dodatkowych stymulacji (Eysenck & Eysenck, 1985).

Drugim wymiarem modelu PEN jest neurotyzm, odnoszący się do poziomu emocjonalnej stabilności. Osoby o wysokim poziomie neurotyzmu są bardziej podatne na wahania nastroju, stres i lęk, natomiast osoby o niskim neurotyzmie charakteryzują się większą stabilnością emocjonalną. Neurotyzm, według Eysencka, jest związany z funkcjonowaniem układu limbicznego, odpowiadającego za reakcje na stres oraz regulację emocji (Strelau, 2009).

Trzeci wymiar, psychotyzm, odnosi się do cech takich jak impulsywność, agresja czy skłonność do zachowań antyspołecznych. Osoby o wysokim poziomie psychotyzmu mogą wykazywać brak empatii, agresywność, a także skłonność do działań destrukcyjnych. Psychotyzm był najpóźniej dodanym wymiarem w modelu Eysencka i w tym ujęciu miał związek z nieprawidłowym funkcjonowaniem mechanizmów kontrolujących impulsy (Eysenck & Eysenck, 1985).

Eysenck rozwinął swoją teorię w oparciu o szeroko prowadzone badania empiryczne, które sugerowały, że te trzy wymiary osobowości mają podłoże biologiczne i są względnie stałe przez całe życie jednostki. Jego model miał znaczący wpływ na dalszy rozwój badań nad temperamentem, a jego biologiczne podejście stało się inspiracją do dalszych badań nad psychobiologią osobowości (Zuckerman, 2005). Teoria Eysencka, łącząc psychologię i neurobiologię, stanowiła kluczowy punkt odniesienia dla późniejszych badań nad



temperamentem. Jego podejście, które postrzegało temperament jako biologicznie zdeterminowany, dostarczyło podstaw teoretycznych i metodologicznych do badań nad różnicami indywidualnymi w zakresie reakcji emocjonalnych i zachowań (Strelau & Zawadzki, 2020).

Borys Tiepłow, rosyjski psychog, prowadził badania nad temperamentem, szczególnie w obszarze dynamiki układu nerwowego. Kontynuując i rozwijając idee Pawłowa, Tiepłow skoncentrował się na badaniu indywidualnych różnic w funkcjonowaniu układu nerwowego, co miało bezpośredni wpływ na postrzeganie temperamentu jako biologicznie uwarunkowanego zespołu cech (Strelau & Zawadzki, 2020). Badania Tiepłowa skupiały się na dynamicznych właściwościach procesów nerwowych, takich jak siła, równowaga i ruchliwość, w celu zrozumienia, jak te cechy wpływają na zachowanie jednostki (Strelau, 2009).

Tiepłow uważał, że właściwości układu nerwowego charakteryzują się dynamiką, a efektywność reakcji na bodźce, regulacja emocji i zdolność adaptacji do zmieniających się warunków w dużej mierze zależą od równowagi między procesami pobudzenia i hamowania. W swoich badaniach nad dynamiką układu nerwowego Tiepłow podkreślał, że siła tych procesów warunkuje efektywne radzenie sobie z wyzwaniami płynącymi ze środowiska (Strelau, 2009).

Badania Tiepłowa znalazły swoje rozwinięcie w pracach Aleksandra Niebylicyna, który rozszerzył koncepcję dynamiki układu nerwowego, koncentrując się na wyjaśnieniu związku między właściwościami układu nerwowego a różnicami indywidualnymi w zakresie reaktywności i wrażliwości emocjonalnej. Podobnie jak Tiepłow, Niebylicyn zwracał uwagę na istotną rolę ruchliwości procesów nerwowych w zdolności jednostki do adaptacji oraz w procesach związanych z przetwarzaniem informacji i reakcjami na bodźce. Jego badania sugerowały, że osoby o wyższej ruchliwości procesów nerwowych lepiej radzą sobie w szybko zmieniających się warunkach, co wpływa zarówno na ich funkcjonowanie emocjonalne, jak i poznawcze (Strelau, 2009). Według niego temperament ujawnia się bardziej w sposobie działania niż w samym wyniku zachowania.

Tiepłow i Niebylicyn wspólnie wyznaczyli nowy kierunek badań nad temperamentem, opierający się na dynamicznych właściwościach układu nerwowego. Obaj badacze wskazywali, że siła i ruchliwość procesów nerwowych są ważnymi czynnikami wpływającymi na indywidualne różnice w tempie reakcji na bodźce oraz na sposób, w jaki jednostki radzą sobie z wyzwaniami emocjonalnymi i poznawczymi. W szczególności badania Tiepłowa nad



ruchliwością procesów nerwowych były przełomowe dla zrozumienia, jak jednostki różnią się w tempie reakcji na bodźce oraz jak ta różnorodność wpływa na ich temperament. Badania Niebylicyna rozwijały myśl Tiepłowa, koncentrując się na zależnościach między właściwościami układu nerwowego a temperamentem, a także na wpływie tych cech na przetwarzanie informacji i zachowanie (Strelau, 2009).

Teoria temperamentu opracowana przez Alexandra Thomasa i Stellę Chess, koncentrując się na analizie wrodzonych cech wpływających na zachowanie jednostki oraz jej zdolność adaptacyjną, wpisała się w rozwój psychologii rozwojowej. Ich badania rozpoczęły się w latach 50. XX wieku i zaowocowały jednym z pierwszych systematycznych podejść do temperamentu w kontekście rozwoju. Bazując na obserwacjach dzieci od wczesnych lat życia aż do dorosłości, Thomas i Chess opracowali model wyjaśniający, w jaki sposób temperament ma wpływ na rozwój jednostki (Thomas & Chess, 1977).

Podstawą ich podejścia były badania longitudinalne, które pozwoliły zaobserwować, że od pierwszych miesięcy życia dzieci wykazują, niezależnie od wpływu środowiska, stabilne wzorce zachowań. W ten sposób stwierdzili, że temperament ma silne podłoże biologiczne, a jego cechy są widoczne już od najwcześniejszych etapów rozwoju (Chess & Thomas, 1996). Dla Thomasa i Chess temperament dzieci przejawiał się w dziewięciu kluczowych wymiarach: zasięgu uwagi i wytrwałości, aktywności, rytmiczności, łatwości przystosowania, odwracalności uwagi, zbliżaniu się i unikaniu, siły reakcji, progu reagowania oraz jakości nastroju. Każda z tych cech wpływała na indywidualne reakcje dziecka na otoczenie i związane z nim wyzwania (Kielar-Turska, 2002).

Na podstawie analizy tych cech, badacze wyróżnili trzy podstawowe typy temperamentu: łatwy, trudny i wolno reagujący. Dzieci o temperamencie łatwym wykazywały pozytywne nastawienie, były regularne w funkcjach biologicznych oraz dobrze przystosowane do zmian w otoczeniu. Z kolei dzieci o temperamencie trudnym miały większe trudności z adaptacją, reagowały intensywnie na bodźce i charakteryzowały się nieregularnością rytmów biologicznych. Z kolei dzieci wolno reagujące znajdowały się pomiędzy tymi dwoma skrajnościami, potrzebując więcej czasu na adaptację do nowych sytuacji (Thomas & Chess, 1977).

Jednym z centralnych pojęć w teorii Chess i Thomasa (1996) jest koncepcja „dobroci dopasowania”, która odnosi się do zgodności między temperamentem dziecka a oczekiwaniami ze strony jego środowiska, w szczególności środowiska rodzinnego. Teoria ta zakłada, że



optymalny rozwój dziecka zależy nie tylko od jego wrodzonych cech temperamentalnych, ale również od tego, jak dobrze otoczenie potrafi dopasować się do tych cech. Jeśli środowisko wspiera potrzeby dziecka wynikające z jego temperamentu, minimalizowane jest ryzyko problemów emocjonalnych i trudności adaptacyjnych. Przeciwnie, brak kompatybilności między wymaganiami otoczenia a temperamentem dziecka może prowadzić do trudności adaptacyjnych.

Przykładowo, dziecko o temperamencie trudnym, które wymaga większej spójności i przewidywalności, lepiej radzi sobie w strukturze opartej na jasnych zasadach i wsparciu emocjonalnym. Jeśli jednak otoczenie nie spełnia tych warunków, mogą pojawić się trudności w zachowaniu i emocjach. Koncepcja ta podkreśla konieczność indywidualnego podejścia do każdego dziecka, dostosowując wychowanie do jego unikalnych potrzeb, aby zapewnić optymalny rozwój (Strelau, 2009).

Model Thomasa i Chess miał znaczny wpływ na psychologię rozwojową, edukację i psychoterapię. Teoria ta znajduje zastosowanie w diagnozie problemów behawioralnych u dzieci oraz w tworzeniu strategii interwencyjnych, które pomagają w lepszym dopasowaniu dziecka do środowiska. Przykładowo terapeuci mogą zalecać rodzicom dzieci o trudnym temperamencie tworzenie bardziej strukturalnych warunków, co pomoże im w lepszej regulacji emocji i zachowań (Kielar-Turska, 2002). Również w kontekście edukacyjnym nauczyciele mogą wykorzystać wiedzę o temperamencie, aby lepiej dostosować metody nauczania do indywidualnych potrzeb uczniów. Dzieci o wysokiej aktywności i niskiej wytrzymałości mogą wymagać większej aktywizacji, dynamicznych zajęć i częstszych przerw, podczas gdy dzieci bardziej spokojne potrzebują więcej stabilizacji i przewidywalności w pracy.

Mimo, że teoria Thomasa i Chess cieszy się uznaniem, nie jest pozbawiona krytyki. Zwrócono uwagę na trudności związane z pomiarem niektórych cech temperamentu, takich jak łatwość adaptacji czy intensywność reakcji. Pomiar ten często opiera się na subiektywnych ocenach rodziców, co może prowadzić do błędów związanych z ich oczekiwaniami wobec dziecka (Strelau, 2009). Niemniej jednak, model ten nadal odgrywa istotną rolę w badaniach nad temperamentem i pozostaje fundamentem psychologii rozwojowej.

1.1.3 Trudności ze zdefiniowaniem pojęcia

Mimo wieloletniej tradycji w badaniach nad temperamentem, precyzyjne zdefiniowanie tego pojęcia stanowi nadal wyzwanie. Wynika to z różnorodności podejść teoretycznych oraz trudności metodologicznych związanych z jego operacjonalizacją. Pierwsze próby



definiowania temperamentu odnosiły się do spekulatywnych teorii, takich jak koncepcja humoralna Hipokratesa i Galena, według której temperament był związany z różnicami w płynach ustrojowych, nieopartymi jednak na dowodach empirycznych (Matthews, Deary & Whiteman, 2003). W późniejszych latach Iwan Pawłow zaczął stosować biologiczne podejście do temperamentu, opisując go w kontekście cech układu nerwowego.

Współczesne teorie, takie jak regulacyjna teoria temperamentu Jana Strelaua (RTT), definiują temperament jako względnie stały zestaw cech o podłożu biologicznym, które wpływają na formalne aspekty zachowania, takie jak czas trwania i intensywność reakcji. Teoria Zuckermana również podkreśla biologiczne podstawy temperamentu, koncentrując się na poszukiwaniu doznań i reakcjach emocjonalnych (Zuckerman, 2005). Gray, z kolei, rozwija koncepcję dotyczącą systemów neuronalnych odpowiedzialnych za wzmocnienia i unikanie kar (Gray, 1987). Zróznicowanie podejść teoretycznych sprawia, że nie istnieje jedna, uniwersalna definicja temperamentu, co utrudnia jego jednoznaczne operacjonalizowanie.

Kolejnym problemem związanym z definiowaniem temperamentu jest jego relacja do innych składników osobowości, takich jak charakter czy postawy. Cloninger, Svrakic i Przybeck (1993) w swojej teorii psychobiologicznej osobowości proponują rozróżnienie temperamentu i charakteru, twierdząc, że temperament jest biologiczną podstawą osobowości, natomiast charakter dotyczy aspektów kształtowanych przez doświadczenie i środowisko. Mimo że to rozróżnienie jest teoretycznie przejrzyste, w praktyce badawczej rozdzielenie tych pojęć bywa trudne i może prowadzić do zamieszania terminologicznego.

Znaczący problem pojawia się również w kontekście determinant temperamentu. Buss i Plomin (1984) podkreślają silne uwarunkowanie genetyczne temperamentu oraz jego względną stałość w czasie. Jednak badania nad bliźniętami jednozygotycznymi wykazują, że środowisko także odgrywa znaczącą rolę w kształtowaniu temperamentu. Jak podkreślają badania Goldsmitha (1983), wczesne doświadczenia środowiskowe mogą wpływać na wyrażanie cech temperamentalnych, mimo że podstawy biologiczne tych cech są silnie dziedziczne.

Dodatkowym wyzwaniem w badaniach nad temperamentem jest mierzalność tego pojęcia. Istnieje wiele narzędzi do pomiaru temperamentu, jednakże różne kwestionariusze mierzą odmienne aspekty temperamentu. Na przykład kwestionariusz FCZ-KT(R) Strelaua koncentruje się na formalnych cechach zachowania osoby dorosłej, natomiast inne narzędzia, takie jak skale Thomasa i Chess (1977), są wykorzystywane do badania temperamentu dzieci.



Ta różnorodność narzędzi utrudnia porównywanie wyników różnych badań i tworzenie spójnej teorii temperamentu.

Dyskusja nad stabilnością temperamentu również jest istotnym elementem trudności w jego definiowaniu. Tradycyjnie temperament uznawany jest za stały element osobowości, jednak istnieją dowody wskazujące na to, że niektóre jego aspekty mogą zmieniać się pod wpływem doświadczeń życiowych i środowiskowych. Rothbart i Bates (2006) podkreślają, że temperament ulega modyfikacjom w odpowiedzi na zmieniające się warunki środowiskowe, co komplikuje klasyczne definicje temperamentu opierające się na jego stabilności.

Podsumowując, trudności w definiowaniu temperamentu wynikają z jego złożonej natury oraz różnorodności podejść teoretycznych i metodologicznych. Mimo tych wyzwań, badania nad temperamentem dostarczają istotnych i nowych informacji na temat różnic indywidualnych oraz mechanizmów regulujących zachowanie człowieka.

1.2 Cechy temperamentalne

Cechy temperamentu można uznać za ukryte właściwości, które ujawniają się w konkretnych sytuacjach, na przykład w reakcjach na bodźce lub w zachowaniach. Stanowią one pewną predyspozycję jednostki do reagowania w charakterystyczny dla niej sposób. Cechy temperamentalne traktowane są jako hipotetyczne konstrukty teoretyczne (Strelau, 2009). Badacze nie są zgodni co do dokładnej liczby tych cech. Jan Strelau, analizując różne teorie oraz narzędzia badawcze, wyliczył łącznie aż ponad 100 cech temperamentu, które pojawiają się u badaczy, co pokazuje dużą złożoność tego zagadnienia oraz brak jednoznacznej zgody wśród specjalistów w zakresie klasyfikacji i definicji tych cech (Strelau, 2009).

Strelau ze współpracownikami w zrewidowanej wersji swojego kwestionariusza FCZ-KT (R) wyodrębnił siedem cech temperamentalnych: zwawość, perseweratywność, wrażliwość sensoryczna, wytrzymałość, reaktywność emocjonalna, aktywność i rytmiczność, której nie było w pierwszej wersji badania FCZ-KT. Można je podzielić na dwie główne kategorie: cechy związane z czasowym poziomem zachowania oraz cechy związane z energetycznym poziomem zachowania (Cyniak-Cieciura, Zawadzki & Strelau, 2016). Obie grupy opisują, w jaki sposób jednostka reaguje na bodźce i przetwarza informacje, zarówno w kontekście czasu, jak i intensywności reakcji.

W zakresie czasowej charakterystyki zachowania (CCZ) wyróżniamy takie cechy jak: zwawość, perseweratywność oraz rytmiczność (Cyniak-Cieciura, Zawadzki & Strelau, 2016).



Żwawość odnosi się do tendencji jednostki do szybkiego reagowania i utrzymywania dużego tempa podejmowanych działań. Osoby o wysokim poziomie żwawości mają skłonność do dynamicznego reagowania i łatwo przechodzą z jednej aktywności do drugiej. Ta cecha jest szczególnie widoczna w sytuacjach wymagających elastyczności i szybkości reakcji. Perseweratywność, z kolei, to skłonność do powracania w myślach do minionych wydarzeń. Oznacza to, że osoby o wysokiej perseweratywności mogą być bardziej skłonne do koncentrowania się na przeszłości i wielokrotnego analizowania wcześniej podjętych decyzji. Rytmiczność opisuje skłonność jednostki do regularnego, rytmicznego wykonywania czynności związanych z cyklem życia, takich jak sen, spożywanie posiłków czy inne rutynowe działania. Osoby o wysokiej rytmiczności mają silne preferencje w zakresie stabilności codziennych rytmów, co może być związane z ich zdolnością do dobrej organizacji i przewidywalności działań.

Natomiast ze względu na energetyczny poziom zachowania wyróżniamy wrażliwość sensoryczną, wytrzymałość, reaktywność emocjonalną oraz aktywność (Cyniak-Cieciura, Zawadzki & Strelau, 2016). Do zdolności reagowania na bodźce o niskiej wartości stymulacyjnej odnosi się wrażliwość sensoryczna. Osoby o wysokiej wrażliwości sensorycznej są bardziej podatne na subtelne bodźce zmysłowe, takie jak dźwięki, zapachy czy światło, i mogą szybciej reagować na zmieniające się warunki otoczenia. Wytrzymałość to umiejętność odpowiedniego reagowania w sytuacjach wymagających długotrwałego wysiłku i wysokiej stymulacji. Osoby o wysokiej wytrzymałości potrafią radzić sobie z wymagającymi zadaniami, zachowując efektywność działania, pomimo stresu czy zmęczenia. Z kolei reaktywność emocjonalna opisuje tendencję do intensywnych reakcji na bodźce o silnym ładunku emocjonalnym. Wysoka reaktywność emocjonalna wiąże się z dużą wrażliwością oraz skłonnością do silnych reakcji emocjonalnych, co może zwiększać podatność na stres czy trudności adaptacyjne w zmieniających się warunkach. Natomiast aktywność odnosi się do podejmowania wysoce stymulujących działań oraz wchodzenia w intensywną interakcję z otoczeniem. Osoby aktywne poszukują silnych bodźców zewnętrznych i angażują się w dynamiczne, wymagające aktywności.

Oprócz cech, Zawadzki i Strelau wymieniają cztery główne typy temperamentu. Charakteryzują się one pod względem zdolności do przetwarzania stymulacji, a także regulacją poziomu pobudzenia (Zawadzki & Strelau, 1997; 2003). Typy te bazują na kombinacjach cech temperamentalnych związanych zarówno z energetycznym poziomem zachowania, jak i jego czasowymi aspektami.



Pierwszy typ temperamentu to jednostki o małych możliwościach przetwarzania stymulacji. Charakteryzują się one niską zwawością i wrażliwością sensoryczną, wysoką perseweratywnością i wytrzymałością, niską reaktywnością emocjonalną oraz niską aktywnością. Osoby te przetwarzają bodźce w sposób bardziej powolny i mają tendencję do utrzymywania swoich działań, nawet w obliczu trudności. Są zazwyczaj mniej aktywne i reagują mniej intensywnie na bodźce zewnętrzne.

Drugi typ to osoby o dużych możliwościach przetwarzania stymulacji i adekwatnej regulacji stymulacji. Charakteryzuje je wysoka zwawość, niska perseweratywność i reaktywność emocjonalna, wysoka wrażliwość sensoryczna, wytrzymałość oraz aktywność. Tego typu osoby szybko i elastycznie przystosowują się do nowych bodźców, wykazując dużą dynamikę działania, ale jednocześnie potrafią utrzymać kontrolę nad emocjami w trudnych sytuacjach.

Trzeci typ to osoby o małych możliwościach przetwarzania stymulacji i nieadekwatnej regulacji stymulacji. Są to osoby o wysokiej zwawości, perseweratywności i wrażliwości sensorycznej, niskiej reaktywności emocjonalnej oraz wysokiej wytrzymałości i aktywności. Ich trudność polega na nieumiejętności właściwego reagowania na nadmiar bodźców, co może prowadzić do przeciążenia, mimo że mają wysoką wrażliwość sensoryczną i wytrzymałość.

Ostatni typ obejmuje osoby o dużych możliwościach przetwarzania stymulacji, ale nieadekwatnej regulacji. Charakteryzuje je niska zwawość i perseweratywność, wysoka wrażliwość sensoryczna, niska reaktywność emocjonalna, wytrzymałość i aktywność. Są one mniej dynamiczne, reagują powoli i z trudnością przystosowują się do zmian w otoczeniu, mimo że ich wrażliwość na bodźce jest wysoka.

1.3 Temperament a osobowość i charakter

W psychologii różnic indywidualnych temperament, osobowość i charakter stanowią trzy odrębne, choć powiązane ze sobą konstrukty. Każdy z tych terminów odnosi się do różnych aspektów funkcjonowania człowieka, jednak ich wzajemne oddziaływanie i współzależności mają istotne znaczenie dla zrozumienia natury ludzkiego zachowania. Często terminy temperament, osobowość i charakter bywają używane w sposób niejednoznaczny, co prowadzi do nieporozumień oraz trudności w jednoznacznym zdefiniowaniu każdego z tych pojęć. Mimo że te trzy terminy są odrębne, ich wzajemne przenikanie się często prowadzi do stosowania ich w sposób niekonsekwentny w różnych badaniach oraz teoriach psychologicznych, co wymaga precyzyjnego definiowania w kontekście konkretnych badań.



Temperament, uznawany za biologicznie uwarunkowany i stabilny zespół cech, jest często postrzegany jako podstawa osobowości i pełni kluczową funkcję regulacyjną w kontekście reakcji na bodźce zewnętrzne i wewnętrzne (Strelau, 2009). Temperament jest opisywany jako zestaw cech wrodzonych, które manifestują się już w najwcześniejszym okresie życia i pozostają względnie stabilne w ciągu całego życia. Zdolność jednostki do radzenia sobie ze stresem, jej reaktywność emocjonalna czy poziom aktywności to przykłady cech temperamentalnych, które mają bezpośredni wpływ na rozwój osobowości (Strelau, 2000). W literaturze psychologicznej podkreśla się, że temperament jest fundamentem, na bazie którego rozwija się osobowość, a jego wpływ jest szczególnie widoczny w sytuacjach stresujących lub wymagających adaptacji do nowych warunków (Zawadzki & Strelau, 1997). Temperament można zatem postrzegać jako biologiczne jądro osobowości, na którym nadbudowywane są bardziej złożone elementy, takie jak przekonania, wartości czy postawy społeczne (Strelau, 2009).

Natomiast osobowość obejmuje szerszy zakres cech, które rozwijają się w odpowiedzi na doświadczenia życiowe oraz interakcje społeczne. Osobowość to złożona struktura, która zawiera zarówno komponenty biologiczne, jak i ukształtowane środowiskowo. Struktura osobowości składa się z kilku kluczowych elementów, które wpływają na sposób, w jaki jednostka myśli, odczuwa i zachowuje się w różnych sytuacjach życiowych. Na osobowość składają się zarówno cechy temperamentalne, jak i poznawcze, emocjonalne, motywacje oraz wzorce zachowań (Strelau, 2009).

Charakter traktowany jest jako komponent osobowości w aspekcie moralnym i etycznym. Kształtowany jest poprzez środowisko, zwłaszcza w procesie wychowania oraz normy społeczne. Strelau (2009) podkreśla, że w odróżnieniu od względnie stabilnego temperamentu, charakter jest podatny na zmiany w ciągu życia, szczególnie pod wpływem procesów wychowawczych i doświadczeń życiowych. Temperament wpływa na emocjonalność i sposób reagowania jednostki, a ponieważ jest bardziej pierwotny, jest też trudniejszy do modyfikacji. Natomiast charakter odnosi się do świadomych wyborów moralnych, które jednostka podejmuje w życiu codziennym. W tym sensie charakter można postrzegać jako owoc świadomego kształtowania przekonań i wyboru wartości (Zawadzki & Strelau, 1997).

Regulacyjna teoria temperamentu (RTT) opracowana przez Strelaua, która zostanie szczegółowo omówiona w dalszej części tego rozdziału, wskazuje, że temperament pełni funkcję adaptacyjną, regulując reakcje jednostki na bodźce zewnętrzne i wewnętrzne (Strelau, 2009). RTT podkreśla znaczenie temperamentu w kształtowaniu stylów radzenia sobie ze



stresiem oraz wpływ na efektywność działania jednostki w różnych sytuacjach życiowych. W tym ujęciu temperament nie tylko wpływa na reakcje emocjonalne, ale także moderuje zachowania jednostki, stanowiąc pewną bazę, na której rozwija się osobowość i kształtowany jest charakter człowieka (Strelau, 2009).

Temperament jako biologiczna podstawa osobowości jest kluczowy dla zrozumienia różnic indywidualnych. Jak podkreślają Zawadzki i Strelau (1997), osoby o różnych typach temperamentu mogą prezentować różne wzorce zachowań, co z kolei oddziałuje na ich sposób reagowania w trudnych sytuacjach, zdolność do przystosowywania się oraz podejmowanie decyzji etycznych. W związku z tym zarówno temperament, jak i charakter są istotnymi elementami w strukturze osobowości, a ich wzajemne relacje mają istotne znaczenie dla funkcjonowania jednostki w społeczeństwie.

1.4 Rola temperamentu w procesie ontogenezy i regulacji zachowania

Różnice indywidualne to jedno z fundamentalnych pojęć w psychologii, które odnosi się do odmienności między jednostkami w zakresie myślenia, emocji, zachowania oraz zdolności adaptacyjnych. Każda osoba charakteryzuje się unikalnym zestawem cech psychicznych, które kształtują jej sposób postrzegania rzeczywistości, reagowania na otoczenie i przetwarzania informacji. Różnice te mogą obejmować zarówno podstawowe aspekty, jak cechy temperamentalne, a także bardziej złożone struktury, takie jak myślenie abstrakcyjne, inteligencja emocjonalna czy zdolności poznawcze. Strelau (2009) podkreśla, że psychologia różnic indywidualnych koncentruje się na badaniu trwałych i stabilnych cech, które odróżniają poszczególne osoby.

Zrozumienie tych różnic, źródeł ich pochodzenia oraz przewidywanie wynikających z nich reakcji, jest istotne zarówno w teorii, jak i praktyce psychologicznej. Psychologowie badają różnice indywidualne w kontekście osobowości, inteligencji, temperamentu oraz zdolności poznawczych, aby przewidzieć, jak jednostki będą reagować na określone bodźce i jak najlepiej wspierać ich rozwój czy leczenie. Teorie te są również wykorzystywane do opracowywania narzędzi diagnostycznych oraz planowania interwencji terapeutycznych. Ocena cech temperamentalnych może wspierać psychologów w identyfikacji strategicznych czynników wpływających na funkcjonowanie jednostki, a także umożliwia dostosowanie interwencji do jej indywidualnych potrzeb (Maczak, 2002).

Według Strelaua (2009) temperament odgrywa fundamentalną rolę w regulacji zachowania człowieka, wpływając na to, jak jednostka reaguje na różnorodne bodźce



pochodzące z otoczenia. Działa on jako mechanizm moderujący, który pomaga kształtować reakcje osoby na zewnętrzne wpływy, jednocześnie wspierając skuteczność radzenia sobie ze stresem i napięciem w codziennym życiu. Dzięki swojemu działaniu temperamentalne cechy jednostki warunkują sposób, w jaki jednostka przystosowuje się do zmieniających się warunków środowiskowych i jak zarządza emocjami w sytuacjach stresowych. To właśnie cechy temperamentalne, takie jak reaktywność emocjonalna, poziom aktywności czy towarzyskość, decydują o tym, jak człowiek radzi sobie w sytuacjach trudnych, adaptuje się do zmian i buduje relacje społeczne.

Temperament wpływa na reakcje jednostki zarówno na poziomie automatycznym, jak i bardziej świadomym. Cechy temperamentalne, takie jak reaktywność emocjonalna, wrażliwość sensoryczna czy persewarytywność, determinują intensywność emocji oraz sposób ich wyrażania w różnych sytuacjach. Osoba o wysokiej reaktywności emocjonalnej może silniej reagować na stres, co prowadzi do większej pobudliwości fizycznej i emocjonalnej, podczas gdy osoba o niskiej reaktywności pozostaje bardziej opanowana w obliczu tych samych wyzwań (Strelau, 2009). Tego typu różnice w zachowaniu mają istotne znaczenie w kontekście radzenia sobie z trudnościami, które mogą wystąpić w życiu codziennym.

Poziom aktywności, będący jedną z podstawowych cech temperamentalnych, oddziałuje na dynamikę zachowań jednostki. Osoby o wysokim poziomie aktywności są bardziej energiczne, zaangażowane w wykonywanie zadań, podczas gdy osoby o niższym poziomie aktywności preferują spokojniejsze działanie. W związku z tym różne poziomy aktywności mogą wpływać na efektywność zachowania jednostki w kontekście pracy zawodowej i życia codziennego. Towarzyskość, z kolei, wpływa na sposób budowania relacji społecznych i wchodzenia w interakcje z innymi ludźmi. Osoby o wysokiej towarzyskości są bardziej otwarte na kontakty interpersonalne, podczas gdy osoby o niższej towarzyskości mogą preferować mniejsze grono znajomych i unikać intensywnych interakcji społecznych.

Temperament opiera się na biologicznych i genetycznych podstawach, które decydują o stabilności tych cech w czasie. Badania genetyczne potwierdzają, że cechy temperamentalne są w dużej mierze dziedziczone, co oznacza, że temperament ma silne podstawy biologiczne (Zawadzki & Strelau, 1997). Biologiczne mechanizmy, takie jak procesy pobudzania i hamowania w układzie nerwowym, wpływają na to, jak jednostka reaguje na bodźce środowiskowe. Ze względu na swoją względną stabilność, temperament umożliwia prognozowanie wzorców zachowań jednostki w różnych sytuacjach życiowych, co sprawia, że jest istotnym elementem badań nad różnicami indywidualnymi. Temperament jest nie tylko



wrodzonym i względnie stałym zespołem cech, ale także pełni funkcję adaptacyjną, pomagając jednostce lepiej dostosować się do otoczenia. Zrozumienie roli temperamentu w regulacji zachowania ma istotne znaczenie dla psychologii klinicznej, rozwojowej i edukacyjnej.

W niemowlęctwie i wczesnym dzieciństwie temperament wpływa na interakcje z rodzicami i opiekunami, co jest kluczowe dla rozwoju więzi oraz poczucia bezpieczeństwa. Niemowlęta o temperamencie, który charakteryzuje się wysoką reaktywnością i trudnościami w regulacji emocjonalnej, mogą wymagać od swoich opiekunów więcej cierpliwości i specjalnych strategii wychowawczych. Jak zauważa Kagan (1994), wczesne interakcje z opiekunami kształtują długoterminowe wzorce zachowań, które mogą wpłynąć na późniejsze relacje społeczne i zdolności adaptacyjne.

W wieku przedszkolnym i szkolnym temperament wpływa na sposób, w jaki dzieci radzą sobie w edukacyjnym środowisku. Dzieci o wysokim poziomie aktywności i impulsywności mogą napotykać trudności w koncentracji i dostosowaniu się do struktury szkolnej, co może wpłynąć na ich osiągnięcia w nauce oraz relacje z rówieśnikami. Temperament wpływa również na preferencje w wyborze aktywności, co jest istotne w kontekście motywacji i zaangażowania w procesie edukacyjnym (Rothbart i Bates, 2006). W przypadku dzieci, identyfikacja temperamentu może być pomocna w tworzeniu indywidualnych planów nauczania, które uwzględniają różne style przyswajania wiedzy oraz preferencje w zakresie interakcji społecznych.

W okresie adolescencji, który jest czasem intensywnych zmian i wyzwań, temperament odgrywa ważną rolę w kształtowaniu własnej tożsamości i strategii radzenia sobie ze stresem. Młodzież o stabilnym temperamencie ma lepsze predyspozycje do radzenia sobie z napięciami i budowania zdrowych relacji z rówieśnikami. Z kolei osoby o wysokiej reaktywności mogą być bardziej narażone na problemy emocjonalne i behawioralne (Shiner & Caspi, 2008).

W życiu dorosłym temperament odgrywa rolę w wyborach zawodowych, sukcesach w pracy oraz relacjach interpersonalnych. Osoby o zrównoważonym temperamencie, które cechuje stabilność emocjonalna, lepiej radzą sobie w stresujących sytuacjach zawodowych, co może prowadzić do większej efektywności i sukcesów zawodowych. Jak podkreśla Strelau (2006), temperament ma wpływ na podejmowanie decyzji, w tym wyboru ścieżki kariery oraz sposobów radzenia sobie ze stresem w pracy.

Zrównoważony temperament sprzyja tworzeniu stabilnych relacji interpersonalnych zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym (Maczak, 2001). Osoby o stabilnym



temperamencie wykazują większą empatię i są bardziej skłonne do budowania długotrwałych więzi z innymi. Z kolei jednostki o wyższej reaktywności emocjonalnej mogą doświadczać trudności w relacjach interpersonalnych, co może skutkować zwiększoną liczbą konfliktów i problemów w nawiązywaniu trwałych relacji (Zawadzki & Strelau, 1997).

Dodatkowo, temperament ma wpływ nie tylko na zdrowie psychiczne, ale również fizyczne. Jak zauważa Strelau (2009), wyższa reaktywność emocjonalna może przyczynić się do zwiększonej podatności na choroby somatyczne, które wynikają z długotrwałego stresu. Stresory dnia codziennego, w połączeniu z wysoką reaktywnością emocjonalną, mogą prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak nadciśnienie czy zaburzenia układu immunologicznego. Natomiast osoby o większej stabilności temperamentalnej są bardziej odporne na stres i rzadziej doświadczają chorób związanych z napięciem nerwowym (Strelau, 2009).

W kontekście zawodowym, cechy temperamentalne wpływają na sposób radzenia sobie z trudnościami i wyzwaniem. Zawadzki i Strelau (1997) podkreślają, że osoby o niższym poziomie reaktywności emocjonalnej wykazują większą elastyczność w pracy, co sprzyja lepszej adaptacji do dynamicznych zmian w miejscu pracy. Przykładowo, osoby te lepiej radzą sobie w sytuacjach wymagających podejmowania szybkich decyzji pod presją czasu.

W późniejszych latach życia, temperament może wpływać na sposób, w jaki osoby starsze adaptują się do zmian życiowych, takich jak przejście na emeryturę, utrata bliskich czy problemy zdrowotne. Stabilność emocjonalna i zdolność do adaptacji są szczególnie ważne w tym okresie, wpływając na ogólne samopoczucie i jakość życia (DeNeve & Cooper, 1998).

Jak pokazują badania Shiner i Caspi (2008), cechy temperamentalne w okresie senioralnym mogą wpływać na długowieczność oraz zdrowie psychiczne. W miarę starzenia się, temperament pełni ważną rolę w regulacji emocji i zarządzaniu stresem wynikającym z utraty niezależności oraz zmian w strukturach rodzinnych. W związku z tym, zrozumienie temperamentu u osób starszych może pomóc w dostosowaniu odpowiedniego wsparcia terapeutycznego oraz opieki zdrowotnej, co ma kluczowe znaczenie dla ich dobrostanu (Shiner & Caspi, 2008).

Temperament odgrywa kluczową rolę w zachowaniu jednostek w sytuacjach stresu, ale także wysokiego ryzyka, takich jak zimowa turystyka wysokogórska, gdzie ekstremalne warunki wymagają szczególnej odporności psychicznej i umiejętności regulowania emocji. W tego typu sytuacjach, cechy temperamentalne, takie jak reaktywność emocjonalna, poziom



impulsywności, a także zdolność do radzenia sobie ze stresem, stają się szczególnie istotne. Osoby o niskiej reaktywności emocjonalnej, które są bardziej opanowane i potrafią utrzymać kontrolę nad swoimi emocjami, powinny lepiej sobie radzić w nieprzewidywalnych, stresujących warunkach wysokogórskich, gdzie szybkie podejmowanie decyzji i zdolność adaptacji są kluczowe. Z kolei osoby o wysokiej impulsywności mogą podejmować ryzykowne decyzje pod wpływem silnych emocji, co może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji.

Różnice indywidualne w cechach temperamentalnych wpływają nie tylko na sposób reagowania w obliczu zagrożenia, ale także na zdolność do efektywnego współdziałania w grupie w sytuacjach kryzysowych, co jest niezwykle ważne np. w zespołowych wyprawach wysokogórskich. W turystyce wysokogórskiej temperament może więc decydować o sukcesie wyprawy, bezpieczeństwie uczestników, a nawet o ich życiu w obliczu nieoczekiwanych, groźnych sytuacji.

1.5 Współczesne kierunki badań nad temperamentem

Badania nad temperamentem w XXI wieku stanowią dynamicznie rozwijającą się dziedzinę, która daje obiecujące perspektywy na coraz bardziej precyzyjne zrozumienie różnic indywidualnych. Nowoczesne podejścia integrujące neurobiologię, genetykę behawioralną oraz badania nad interakcją genów i środowiska przynoszą nadzieję na bardziej kompleksowe wyjaśnienie, w jaki sposób temperament wpływa na zdrowie psychiczne, reakcje na stres oraz przystosowanie do trudnych warunków życiowych. Rozwojowe badania w tym obszarze otwierają możliwości tworzenia bardziej skutecznych programów terapeutycznych oraz prewencyjnych, które będą lepiej dostosowane do indywidualnych potrzeb jednostek, uwzględniając ich wrodzone predyspozycje temperamentalne.

Możemy wymienić pięć priorytetowych obszarów wśród aktualnych kierunków badań nad temperamentem. Pierwszym z nich są neurobiologiczne podstawy temperamentu, które koncentrują się na roli struktur mózgowych w regulacji emocji i zachowań. Następnie są badania nad związkiem temperamentu ze zdrowiem psychicznym, gdzie cechy takie jak reaktywność emocjonalna mogą predysponować do rozwoju zaburzeń psychicznych. Trzeci kierunek badań dotyczy genetyki behawioralnej, która potwierdza dziedziczność temperamentu i jego związek z układami neuroprzekaźnikowymi. Kolejny obszar badań skupia się na interakcji genów i środowiska, wskazując na wpływ środowiska wychowawczego na rozwój cech temperamentalnych. Ostatnim kierunkiem badań są reakcje temperamentu na stres, gdzie



analizuje się, w jaki sposób różne profile temperamentalne wpływają na radzenie sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi oraz ich konsekwencje dla zdrowia jednostki.

1.5.1 Neurobiologiczne podstawy temperamentu

Badania nad neurobiologicznymi podstawami temperamentu koncentrują się na zrozumieniu, w jaki sposób struktura i funkcjonowanie układu nerwowego wpływają na indywidualne różnice temperamentalne. Podejście to zakłada, że temperament jest zdeterminowany przez procesy neurologiczne, które mają wpływ na cechy takie jak reaktywność emocjonalna, siła pobudzenia i hamowania czy zdolność do adaptacji. Oparcie temperamentu na mechanizmach neurobiologicznych pozwala na bardziej precyzyjne zrozumienie jego stabilności w ciągu życia oraz wpływu na zachowanie (Strelau, 2009).

Jednym z głównych obszarów zainteresowania badaczy temperamentu są właściwości układu nerwowego, w tym szczególnie rola autonomicznego układu nerwowego (AUN) w regulacji reakcji emocjonalnych. Różne typy temperamentu mogą być związane z aktywnością różnych układów neurofizjologicznych, takich jak układ limbiczny, który jest odpowiedzialny za przetwarzanie emocji. Osoby o podwyższonej reaktywności emocjonalnej mogą charakteryzować się większą aktywnością w obszarach mózgu odpowiedzialnych za przetwarzanie stresu, co zwiększa ich skłonność do reakcji lękowych oraz trudności emocjonalnych (Strelau & Zawadzki, 2020).

Zastosowanie nowoczesnych technik neuroobrazowania, takich jak funkcjonalny rezonans magnetyczny (fMRI) czy elektroencefalografia (EEG), umożliwia bardziej precyzyjne zrozumienie związku między funkcjonowaniem mózgu a cechami temperamentalnymi. Badania neuroobrazowe pokazują, że osoby o różnych profilach temperamentalnych wykazują różnice w aktywności mózgu w odpowiedzi na bodźce emocjonalne. Przykładowo, osoby o wysokiej reaktywności emocjonalnej mogą mieć wyższą aktywność w obszarze ciała migdałowatego, który jest zaangażowany w przetwarzanie negatywnych emocji (Rothbart & Bates, 2006).

W badaniach nad temperamentalną reaktywnością emocjonalną, elektroencefalografia (EEG) wykazuje, że osoby o wysokim poziomie impulsywności charakteryzują się zwiększoną aktywnością fal mózgowych w określonych zakresach częstotliwości, co sugeruje, że różnice temperamentalne mają swoje odbicie w dynamice procesów neurofizjologicznych (Gray, 1987). Te techniki pozwalają na dokładniejsze zbadanie, jak różnice w strukturze i funkcjonowaniu mózgu wpływają na indywidualne różnice temperamentalne.



Jednym z kluczowych aspektów temperamentu, badanych w kontekście neurobiologicznym, jest reaktywność emocjonalna, która odnosi się do intensywności i szybkości reakcji emocjonalnych jednostki na bodźce zewnętrzne. Reaktywność ta jest regulowana przez szereg struktur mózgowych, takich jak ciało migdałowate czy kora przedczołowa, odpowiedzialnych za szybkie reakcje emocjonalne i kontrolę impulsów (Davidson, 2000). Wysoka reaktywność emocjonalna często wiąże się ze zwiększoną podatnością na zaburzenia emocjonalne, w tym stany lękowe i depresja (Strelau & Zawadzki, 2020).

Temperament jest również silnie związany z poziomem pobudzenia autonomicznego układu nerwowego, który reguluje reakcje na stres. Osoby o wyższym poziomie reaktywności autonomicznej mogą mocniej doświadczać negatywnych skutków stresu, co może doprowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak nadciśnienie i inne dolegliwości somatyczne (Strelau, 2009). Neurobiologiczne badania nad temperamentalną podatnością na stres dostarczają ważnych informacji na temat zróżnicowanych reakcji jednostek w obliczu trudnych sytuacji.

Rozwój technik neuroobrazowania oraz postęp w badaniach genetycznych pozwala na coraz bardziej precyzyjne zrozumienie neurobiologicznych podstaw temperamentu. Badania nad wpływem zarówno genetyki, jak i środowiska na funkcjonowanie układu nerwowego przynoszą nowe perspektywy w zrozumieniu temperamentu. Wskazują one, że interakcje między dziedzicznymi predyspozycjami a doświadczeniami środowiskowymi mogą znacząco kształtować sposób, w jaki rozwijają się i manifestują cechy temperamentalne jednostki. Ta wzajemna zależność otwiera szerokie możliwości dla dalszych badań, które mogą lepiej wyjaśnić, jak te czynniki wspólnie wpływają na regulację zachowania i różnice indywidualne w zakresie temperamentu (Strelau, 2009). Postęp prac w tym obszarze może przyczynić się do głębszego zrozumienia, jak neurobiologiczne mechanizmy wpływają na różnice indywidualne oraz jak te mechanizmy mogą być wykorzystane w diagnozie i terapii zaburzeń emocjonalnych.

1.5.2 Temperament a zdrowie psychiczne

Cechy temperamentu odgrywają istotną rolę w kształtowaniu zdrowia psychicznego jednostki, wpływając na to, jak dana osoba radzi sobie z emocjami, reaguje na stres czy adaptuje się do zmieniających się warunków życiowych. Temperament nie tylko reguluje codzienne funkcjonowanie emocjonalne, ale także może stanowić kluczowy czynnik w rozwoju lub prewencji zaburzeń psychicznych. Współczesne badania psychologiczne podkreślają, że pewne cechy temperamentalne mogą być czynnikiem predysponującym do rozwoju zaburzeń



psychicznych, takich jak zaburzenia lękowe, depresja czy zaburzenia osobowości (Strelau & Zawadzki, 2020).

Wysoki poziom reaktywności emocjonalnej, jedna z kluczowych cech temperamentu, jest ściśle związany z większą podatnością na zaburzenia emocjonalne. Osoby charakteryzujące się podwyższoną reaktywnością emocjonalną mają większą skłonność do doświadczania długotrwałego stresu, co z kolei zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń nastroju, takich jak depresja i stany lękowe (Strelau, 2009). Cechy temperamentalne wpływają także na sposób, w jaki jednostki reagują na sytuacje trudne, a ich zdolność do radzenia sobie ze stresem ma istotne znaczenie dla zdrowia psychicznego. Jak podkreślają Strelau i Zawadzki (2020), osoby z wyższą reaktywnością emocjonalną mają skłonność do silniejszych reakcji na stresujące sytuacje, co może zwiększać ryzyko pojawienia się zaburzeń psychicznych.

Badania nad zdrowiem psychicznym jednoznacznie wskazują, że pewne profile temperamentalne mogą sprzyjać rozwojowi specyficznych zaburzeń. Na przykład, osoby cechujące się wysoką impulsywnością oraz trudnościami w kontrolowaniu emocji mogą mieć większe predyspozycje do rozwoju zaburzeń osobowości, takich jak osobowość borderline czy osobowość antyspołeczna (Strelau & Zawadzki, 2020). Z kolei osoby o wysokim poziomie lęku, które cechuje niska tolerancja na stres, wykazują większą podatność na rozwój zaburzeń lękowych. Związane jest to z trudnościami w regulacji emocji oraz nadmierną aktywacją układu limbicznego, odpowiedzialnego za reakcje lękowe (Gray, 1987).

Należy dodać, że nie wszystkie cechy temperamentu zwiększają ryzyko rozwoju zaburzeń psychicznych. Pewne cechy temperamentalne, takie jak wysoka towarzyskość oraz pozytywny nastrój, mogą działać jako czynnik ochronny, zmniejszając ryzyko wystąpienia zaburzeń emocjonalnych (Rothbart & Bates, 2006). Osoby o stabilnym temperamencie, które wykazują wysoką elastyczność w radzeniu sobie z wyzwaniami emocjonalnymi, mogą lepiej adaptować się do stresujących sytuacji, co zmniejsza ryzyko wystąpienia zaburzeń w rozwoju psychicznym.

Zrozumienie związku między temperamentem a zdrowiem psychicznym ma duże znaczenie w kontekście interwencji terapeutycznych. Wiedza o cechach temperamentalnych może być pomocna w diagnostyce oraz planowaniu indywidualnych programów terapeutycznych. Na przykład, w przypadku osób o wysokiej impulsywności, bardziej efektywne mogą być techniki terapeutyczne skoncentrowane na regulacji emocji (Strelau, 2009). Również wiedza o temperamencie pomaga w doborze odpowiednich strategii radzenia



sobie ze stresem, co ma kluczowe znaczenie w zapobieganiu i leczeniu zaburzeń emocjonalnych.

1.5.3 Genetyka behawioralna i temperament

Genetyka behawioralna jest dziedziną nauki zajmującą się badaniem wpływu genów na zachowanie jednostki, a jednym z głównych obszarów jej zainteresowań jest badanie temperamentu. Współczesne badania potwierdzają, że genetyczne podstawy temperamentu odgrywają istotną rolę w kształtowaniu cech emocjonalnych, behawioralnych i poznawczych jednostki. Jednak, jak podkreślają badacze, geny nie działają w odosobnieniu, lecz współdziałają ze środowiskiem, co skutkuje skomplikowaną siecią interakcji wpływających na rozwój temperamentu (Strelau & Zawadzki, 2020).

Badania nad dziedzicznością temperamentu, prowadzone m.in. przy użyciu technik badania bliźniąt jedno- i dwujajowych, dostarczają istotnych dowodów na znaczący wpływ genetyki na różnice temperamentalne. Jak zauważa Strelau (2009), cechy temperamentalne mają wysoki stopień dziedziczności, co sugeruje, że znaczna część różnic w takich obszarach jak emocjonalna reaktywność, impulsywność czy towarzyskość może być tłumaczona różnicami genetycznymi. Dziedziczność temperamentu wedle szacunków wynosi od 40% do 60%, w zależności od konkretnej cechy, która jest badana (Plomin, 1994).

Jednym z najbardziej efektywnych podejść do badania wpływu genów na temperament jest analiza badań nad bliźniętami oraz adopcyjne badania rodzinne. Badania bliźniąt jednozygotycznych (jednojajowych), które mają identyczny materiał genetyczny, oraz dwujajowych, które dzielą połowę genów, pozwalają na określenie, w jakim stopniu różnice w temperamencie wynikają z genów, a w jakim ze środowiska. Badania pokazują, że bliźnięta jednojajowe, nawet jeśli dorastają w odmiennych środowiskach, mają bardziej zbliżone cechy temperamentalne niż bliźnięta dwujajowe wychowywane w tym samym otoczeniu (Buss & Plomin, 1984).

Współczesne badania pozwalają na identyfikację specyficznych genów odpowiedzialnych za kształtowanie cech temperamentalnych. W ramach badań nad genetycznymi podstawami temperamentu odkryto kilka genów związanych z działaniem układów neuroprzebieżnikowych, w tym serotoninowego i dopaminowego, które odgrywają istotną rolę w regulacji emocji i zachowań. Przykładem jest gen transporterowy serotoniny (SLC6A4), często badany w kontekście reaktywności emocjonalnej, lęku i depresji, co



wskazuje, że zmienność tego genu może wpływać na większą skłonność do odczuwania negatywnych emocji (Canli & Lesch, 2007).

Chociaż geny mają istotny wpływ na kształtowanie temperamentu, ich oddziaływanie nie jest niezależne od środowiska, w którym jednostka dorasta. Badania dotyczące interakcji genów i środowiska (GxE) pokazują, że te same genetyczne predyspozycje mogą prowadzić do bardzo różnych wyników rozwojowych, w zależności od tego, jakie warunki otaczają jednostkę. Przykładem mogą być dzieci charakteryzujące się wysoką reaktywnością emocjonalną. Jeśli dorastają one w środowisku wspierającym, mają większe szanse na rozwinięcie pozytywnych strategii radzenia sobie z emocjami. Natomiast te same dzieci, jeśli wychowywane są w stresującym otoczeniu, mogą być bardziej podatne na rozwój problemów emocjonalnych (Strelau & Zawadzki, 2020). W efekcie, zarówno geny, jak i środowisko są nierozdzielnie związane w procesie kształtowania temperamentu jednostki, co sprawia, że jego rozwój jest dynamiczny i zależny od kontekstu, w którym się realizuje.

Geny odpowiedzialne za temperament mają wpływ nie tylko na to, jak jednostka reaguje emocjonalnie w bezpośrednich sytuacjach, ale również na jej zdolność do adaptacji oraz kontrolowania swoich emocji. Na przykład osoby charakteryzujące się wyższą impulsywnością i trudnościami w regulacji emocji mogą mieć większe problemy z kontrolowaniem swojego zachowania, co z kolei może prowadzić do poważnych konsekwencji w ich życiu społecznym. Tego rodzaju cechy temperamentalne mogą wpływać na relacje interpersonalne, zdolność do radzenia sobie w stresującym kontekście oraz sposób, w jaki jednostka funkcjonuje w różnych kontekstach społecznych (Strelau & Zawadzki, 2020). To, w jaki sposób geny wpływają na adaptację emocjonalną, zależy od interakcji między biologicznymi predyspozycjami a środowiskowymi czynnikami wspierającymi lub zagrażającymi.

1.5.4 Interakcja genów i środowiska w kształtowaniu temperamentu

Temperament, będący zbiorem wrodzonych cech, które wpływają na zachowanie i reakcje emocjonalne, kształtuje się pod wpływem złożonej interakcji genów i środowiska. Współczesne badania w dziedzinie genetyki behawioralnej wskazują, że chociaż cechy temperamentalne mają silne podstawy biologiczne, środowisko odgrywa istotną rolę w ich wyrażaniu i rozwoju. To, w jaki sposób jednostka rozwija swoje cechy temperamentalne, zależy nie tylko od dziedziczenia genów, ale również od wpływu otoczenia, w tym doświadczeń życiowych, wychowania i interakcji społecznych (Rothbart & Bates, 2006).



Jednym z mechanizmów wyjaśniających wpływ środowiska na genetycznie uwarunkowane cechy temperamentalne jest zjawisko epigenetyki. Epigenetyka odnosi się do modyfikacji ekspresji genów pod wpływem zmian środowiskowych, które mogą modyfikować funkcjonowanie układów neurobiologicznych odpowiedzialnych za temperament. Badania pokazują, że doświadczenia, zwłaszcza we wczesnym dzieciństwie, mogą wpływać na aktywację lub wyciszenie pewnych genów, co ostatecznie prowadzi do różnic indywidualnych w zakresie temperamentu pomiędzy osobami posiadającymi podobne predyspozycje genetyczne (Strelau, 2009).

Środowisko rodzinne, w którym dziecko się wychowuje, jest jednym z najważniejszych czynników kształtujących temperament. Rodzice i opiekunowie odgrywają kluczową rolę w regulowaniu emocji i zachowań dziecka, a ich styl wychowawczy może wzmacniać lub tłumić określone cechy temperamentalne. Jak podkreślają Strelau i Zawadzki (2020), wzajemny wpływ między temperamentem a środowiskiem rodzinnym może wpływać na to, czy cechy temperamentalne, takie jak impulsywność czy towarzyskość, będą wspierać zdolności adaptacyjne dziecka, czy też przyczynią się do problemów emocjonalnych i zwiększą trudność codziennego funkcjonowania społecznego.

Środowisko niesprzyjające, w tym czynniki takie jak długotrwały stres, ubóstwo, zaniedbanie emocjonalne czy niekorzystne doświadczenia społeczne, może intensyfikować negatywne skutki niektórych cech temperamentalnych. Badania wskazują, że dzieci o wysokiej wrodzonej emocjonalnej reaktywności, które dorastają w trudnych, stresujących warunkach, są bardziej podatne na rozwój problemów psychicznych (Strelau & Zawadzki, 2020). Z drugiej strony, środowisko wspierające, które promuje zdrowy rozwój emocjonalny, może łagodzić negatywne skutki takich predyspozycji genetycznych.

Środowisko może wzmacniać pewne cechy temperamentalne, które sprzyjają zdrowemu rozwojowi. Na przykład dzieci o wysokiej wrodzonej towarzyskości, które wychowują się w otoczeniu stymulującym społecznie, mogą rozwijać silniejsze zdolności interpersonalne i skuteczniejsze radzenie sobie w sytuacjach stresowych (Rothbart & Bates, 2006). W takich przypadkach środowisko nie tylko wspiera rozwój genetycznych predyspozycji, ale również promuje zdrowe wzorce zachowań, które prowadzą do lepszego funkcjonowania psychicznego i społecznego.

Cechy temperamentalne, jakkolwiek względnie stałe, nie są sztywne i absolutnie niezmiennie. Badania nad plastycznością behawioralną pokazują, że nawet osoby z silnymi



genetycznymi predyspozycjami do określonych zachowań mogą zmieniać swoje reakcje pod wpływem odpowiednich doświadczeń środowiskowych. Oznacza to, że temperament może modyfikować w zależności od tego, jakie warunki środowiskowe towarzyszą jednostce w trakcie jej rozwoju. Na przykład, terapia oparta na pracy z emocjami może pomóc osobom o wysokiej impulsywności w lepszej kontroli nad swoimi reakcjami (Strelau, 2006).

1.5.5 Temperament a reakcje na stres

Temperament odgrywa ważną rolę w kształtowaniu reakcji na stres (Strelau, 2000). Cechy temperamentu, takie jak poziom emocjonalnej reaktywności, impulsywność oraz towarzyskość, odgrywają istotną rolę w sposobie, w jaki jednostka radzi sobie z sytuacjami stresowymi. Osoby o wysokiej reaktywności emocjonalnej zazwyczaj silniej reagują na stres, co może prowadzić do nadmiernej pobudliwości i trudności w regulacji emocji. Z kolei osoby o niższej reaktywności emocjonalnej zwykle wykazują większą odporność na stres, co umożliwia im skuteczniejsze radzenie sobie w wymagających okolicznościach (Strelau & Zawadzki, 2020).

Badania nad cechami temperamentu sugerują, że osoby charakteryzujące się wysokim poziomem impulsywności mogą mieć trudności w kontrolowaniu swoich zachowań i emocji, zwłaszcza w obliczu stresujących sytuacji. Impulsywność sprawia, że takie osoby są skłonne do podejmowania szybkich, często nieprzemyślanych decyzji, co utrudnia im efektywne radzenie sobie z presją otoczenia. Brak kontroli nad emocjami może dodatkowo prowadzić do wzrostu napięcia i nasilenia stresu, co z kolei zwiększa ryzyko negatywnych konsekwencji zdrowotnych, takich jak przewlekły stres czy wyczerpanie emocjonalne. Z drugiej strony, osoby o bardziej stabilnym temperamencie, które potrafią lepiej kontrolować swoje emocje i reakcje, są w stanie skuteczniej radzić sobie w trudnych okolicznościach, co pozwala im zachować większy spokój i efektywność w obliczu wyzwań (Strelau, 2006).

Cechy temperamentalne również wpływają na wybór strategii radzenia sobie ze stresem. Osoby o wyższym poziomie towarzyskości i otwartości na relacje interpersonalne zazwyczaj częściej sięgają po wsparcie społeczne jako jedną z metod radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, co może działać ochronnie w sytuacjach kryzysowych (Strelau & Zawadzki, 2020). Z kolei osoby mniej towarzyskie i bardziej zamknięte w sobie mogą unikać kontaktów z innymi, co może nasilać ich trudności w radzeniu sobie ze stresem.

Temperament odgrywa istotną rolę w kształtowaniu zdolności przystosowawczych oraz w moderowaniu skutków stresu. Osoby, które cechują się niższym poziomem impulsywności i



większą umiejętnością kontrolowania swoich emocji, są lepiej przygotowane do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi. Dzięki lepszej samokontroli mają one większe szanse na uniknięcie negatywnych skutków długotrwałego stresu, takich jak emocjonalne wyczerpanie czy wypalenie zawodowe (Strelau, 2000). W efekcie cechy temperamentalne wpływają nie tylko na bezpośrednie reakcje na stres, ale również na ogólny stan zdrowia psychicznego oraz długofalową jakość życia jednostki (Rothbart & Bates, 2006).

1.6 Neuropsychologiczny model temperamentu Graya

Model temperamentu stworzony przez Graya opiera się na badaniach neuropsychologicznych dotyczących różnic indywidualnych i jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych podejść krytykujących koncepcję osobowości opracowaną przez Hansa Eysencka. Gray, zwracając uwagę na mechanizmy neurofizjologiczne odpowiedzialne za kształtowanie temperamentu, podważał klasyczne ujęcie, w którym ekstrawersja i neurotyczność były traktowane jako kluczowe cechy osobowości (Strelau, 2014).

W latach 70. XX wieku Gray wprowadził model, który kładł większy nacisk na mechanizmy wzmocnień, takie jak nagroda i kara, oraz na ich wpływ na ludzkie zachowanie i temperament (Gray, 1987). Zamiast traktować ekstrawersję i neurotyczność jako wymiary pierwotne, Gray postrzegał te cechy jako pochodne dwóch podstawowych systemów behawioralnych: behawioralnego układu hamującego (BIS) oraz behawioralnego układu aktywacyjnego (BAS). Krytyka Graya wobec teorii Eysencka dotyczyła głównie niedostatecznego uwzględnienia złożoności neurofizjologicznych mechanizmów odpowiedzialnych za zachowanie (Corr, 2004).

Jednym z głównych założeń modelu Graya było to, że reakcje jednostki na bodźce, takie jak nagrody i kary, są podstawowe dla zrozumienia temperamentalnych różnic indywidualnych. Gray, opierając się na badaniach nad zwierzętami, postulował, że układ nerwowy reaguje na sygnały kary, nagrody oraz nowości w sposób, który kształtuje podstawowe cechy osobowości, takie jak lęk i impulsywność (Strelau, 2009). Podejście to wprowadzało nowatorskie spojrzenie na temperament, kładąc nacisk na biologiczne mechanizmy stanowiące fundament tych cech, zamiast skupiać się jedynie na ich opisie (Strelau, 2014).

Teoria Graya wprowadzała pojęcia oparte na reakcjach na wzmocnienia. Według Graya, neurotyczność była związana z wysoką wrażliwością na karę i brak nagrody, natomiast ekstrawersja wiązała się z wysoką wrażliwością na nagrody i brak kar (Gray, 1982). Model ten zyskał szerokie uznanie, zwłaszcza w badaniach nad lękiem, impulsywnością i zachowaniami



unikania, oferując bardziej pogłębioną perspektywę w porównaniu do wcześniejszych teorii osobowości (Corr, 2004).

1.6.1 Biologiczne mechanizmy cech temperamentalnych

Eksperymenty Graya na szczurach (Strelau, 2014) dostarczyły empirycznych dowodów na działanie systemów odpowiedzialnych za reakcje na nagrody i kary. Udowodniły one, że różnice w reakcjach na wzmocnienie mają swoje źródło w funkcjonowaniu określonych struktur mózgowych, co stało się podstawą teorii wrażliwości, która tłumaczy także niektóre różnice indywidualne u ludzi.

W modelu neuropsychologicznym Graya, temperament jest regulowany przez trzy strategiczne systemy neuronalne: behawioralny układ hamujący (BIS - *Behavioral Inhibition System*), behawioralny układ aktywacyjny (BAS - *Behavioral Approach System*) oraz układ walki/ucieczki (F/FLS - *Fight/Flight System*). Każdy z tych układów odpowiada za różne aspekty reaktywności jednostki, wpływając na jej skłonność do określonych zachowań i przeżywanych emocji (Strelau, 2009). Te trzy systemy są zakorzenione w neurobiologii i kształtują podstawowe cechy temperamentu, takie jak lęk, impulsywność i obronność, które odzwierciedlają indywidualne różnice w reagowaniu na bodźce środowiskowe.

Behawioralny układ hamujący (BIS) jest odpowiedzialny za regulację reakcji na bodźce związane z karą, brakiem nagrody oraz nowością. BIS jest szczególnie aktywny w sytuacjach, w których istnieje ryzyko zagrożenia lub niepewności, a głównym efektem jego działania jest zwiększenie czujności i zahamowanie zachowania. Neurofizjologicznie BIS jest związany z aktywnością struktur takich jak hipokamp, przegroda oraz pierścień Papeza (Strelau, 2009). Kiedy BIS jest aktywowany, jednostka odczuwa lęk i unika sytuacji, które mogą prowadzić do negatywnych konsekwencji. Z tego względu system ten ma kluczowe znaczenie w regulacji zachowań obronnych oraz w radzeniu sobie z niepewnością (Corr, 2004).

Warto zaznaczyć, że podanie wybranych środków farmakologicznych czy alkoholu, może zmniejszyć wrażliwość BIS, co skutkuje w konsekwencji ograniczeniem odczuwanego poziomu lęku (Strelau, 2009). Wysoka aktywność BIS oznacza większą skłonność do nadmiernej reaktywności na bodźce negatywne, co może prowadzić do hamowania zachowań i wycofywania się z sytuacji ryzyka. System ten działa jak mechanizm ochronny, który chroni jednostkę przed potencjalnymi zagrożeniami, jednak u osób z nadmiernie aktywnym BIS może to prowadzić do przesadnego unikania (Gray, 1991).



Behawioralny układ aktywacyjny (BAS) odpowiada za reakcje na pozytywne wzmocnienia i nagrody. Kiedy BAS jest aktywowany, jednostka podejmuje działania, aby osiągnąć nagrodę lub uniknąć braku wzmocnienia. BAS jest związany najprawdopodobniej z układami dopaminergicznymi, szczególnie z funkcjonowaniem zwojów podstawy mózgu i jądra półleżącego, które odpowiadają za motywację i podejmowanie decyzji związanych z nagrodą (Pickering & Gray, 1999). Emocje takie jak radość, uniesienie czy entuzjazm towarzyszą aktywacji BAS, co sprawia, że osoby z wysoko rozwiniętym BAS są bardziej impulsywne i skłonne do poszukiwania nowych doświadczeń oraz podejmowania ryzyka (Gray, 1982).

BAS odgrywa istotną rolę w procesach związanych z uczeniem się, ponieważ wzmacnia dążenie do nagród. Osoby z dominującym BAS są bardziej zmotywowane do działania w celu osiągnięcia pozytywnych rezultatów, co czyni je bardziej optymistycznymi i aktywnymi w swoim środowisku. Jednak nadmierna aktywność BAS może prowadzić do impulsywności, ryzykownych zachowań i trudności z kontrolowaniem swoich reakcji, gdy oczekiwanie nagrody dominuje nad oceną ryzyka (Corr, 2002).

Układ walki/ucieczki (F/FLS), który Gray wprowadził do swojego modelu w późniejszych pracach, jest systemem odpowiedzialnym za reakcje na bezpośrednie zagrożenia. System ten aktywuje reakcje walki lub ucieczki w odpowiedzi na bodźce bezwarunkowo awersyjne, takie jak atak czy zagrożenie życia (Gray, 1991). Biologicznie F/FLS jest związany z funkcjonowaniem jądra migdałowatego, podwzgórza oraz istoty szarej w mózgu. Ten system działa niezależnie od BIS i BAS, a jego aktywacja prowadzi do natychmiastowych działań obronnych, mających na celu przetrwanie jednostki.

System F/FLS różni się od BIS i BAS tym, że nie jest związany ze wzmocnieniami warunkowymi (takimi jak nagroda czy kara), lecz z reakcjami na natychmiastowe zagrożenia. Osoby z wysoko aktywnym F/FLS mogą wykazywać szybkie reakcje obronne w postaci agresji lub ucieczki, co pomaga im w radzeniu sobie z nagłymi, nieprzewidywalnymi bodźcami awersyjnymi (Strelau, 2009). W tym kontekście F/FLS jest ważnym mechanizmem temperamentalnym, który reguluje zachowania związane z przetrwaniem.

1.6.2 Podstawowe wymiary temperamentu

W modelu Graya kluczową rolę odgrywają dwa podstawowe wymiary temperamentu: lęk i impulsywność, które w jego teorii zastępują tradycyjne wymiary ekstrawersji i neurotyczności proponowane przez Eysencka. Według Graya różnice w temperamencie



wynikają z indywidualnych różnic w działaniu dwóch systemów neurofizjologicznych – behawioralnego układu hamującego (BIS) i behawioralnego układu aktywacyjnego (BAS) – które odpowiadają za reakcje na kary oraz nagrody. To właśnie aktywność tych układów neurofizjologicznych wpływa na poziom reaktywności jednostki, co warunkuje jej predyspozycje do przeżywania określonych emocji w sytuacjach o charakterze wzmocnienia lub kary (Strelau, 2009).

Lęk, według Graya, wiąże się z wysoką wrażliwością jednostki na bodźce związane z karą i zagrożeniem. Działanie układu BIS, obejmującego struktury takie jak hipokamp i okolice przegrody, odpowiada za nasilenie reakcji lękowych, wzmożoną uwagę na sygnały awersyjne oraz skłonność do unikania sytuacji ryzykownych (Gray, 1987). U osób o wysokim poziomie lęku zwiększa się czujność oraz tendencja do hamowania zachowań w sytuacjach, w których mogą pojawić się negatywne konsekwencje. Gray (1991) wskazywał, że jednostki o silnie rozwiniętym BIS są bardziej reaktywne na potencjalne zagrożenia, co przekłada się na ich zachowania obronne i unikanie ryzyka.

Z kolei impulsywność wiąże się z reakcją na pozytywne wzmocnienia i jest powiązana z aktywnością układu BAS, który odpowiada za poszukiwanie nagrody i podejmowanie działań mających na celu jej osiągnięcie. BAS, obejmujący struktury dopaminergiczne, takie jak zwoje podstawy mózgu, odpowiada za intensywność reakcji emocjonalnych związanych z oczekiwaniem pozytywnych rezultatów (Pickering & Gray, 1999). U osób impulsywnych, wrażliwych na działanie BAS, występuje większa tendencja do podejmowania ryzyka i angażowania się w nowe doświadczenia, nawet w sytuacjach, w których nagroda wiąże się z ryzykiem negatywnych konsekwencji. Impulsywność jest tutaj traktowana jako istotny element zachowań eksploracyjnych i poszukujących wzmocnienia (Strelau, 2014).

Gray (1991) w zaktualizowanej wersji swojej teorii temperamentu wprowadził pojęcie obronności jako trzeciego podstawowego wymiaru temperamentu, obok lęku i impulsywności. Obronność obejmuje reakcje związane z obronną agresją lub ucieczką, które są wyzwalane przez bodźce bezwarunkowo awersyjne. W przeciwieństwie do lęku, który wiąże się z wrażliwością na kary i brak nagrody, obronność warunkują reakcje na bezpośrednie zagrożenia (Strelau, 2009). Mechanizmy odpowiedzialne za obronność są aktywowane w sytuacjach bezpośredniego niebezpieczeństwa, wyzwalając natychmiastowe zachowania obronne, takie jak ucieczka lub agresja. Gray (1991) postulował, że obronność stanowi mechanizm, który działa niezależnie od systemów odpowiedzialnych za lęk i impulsywność, umożliwiając jednostce natychmiastowe reagowanie na zagrożenie.



1.6.3 Teoria wrażliwości na wzmocnienie

Teoria wrażliwości na wzmocnienie (RST - *Reinforcement Sensitivity Theory*) opracowana przez Graya opiera się na założeniu, że ludzie różnią się pod względem wrażliwości na sygnały związane z nagrodami i karami, co determinuje ich emocjonalne i behawioralne reakcje. Gray skoncentrował się na tym, jak te różnice są uwarunkowane biologicznie i odzwierciedlają indywidualne różnice w temperamencie (Gray, 1982).

Wrażliwość na wzmocnienia – zarówno pozytywne (nagrody), jak i negatywne (kary) – stanowi podstawowy mechanizm wyjaśniający, dlaczego jednostki reagują w różny sposób na te same sytuacje. Gray zakładał, że jednostki o wysokiej wrażliwości na kary, których BIS jest dominujący, będą bardziej lękliwe, skłonne do unikania ryzykownych sytuacji i bardziej reagować na potencjalne zagrożenia. Z kolei osoby o dominującym BAS będą bardziej impulsywne i aktywnie poszukiwać nagród, nawet kosztem ryzyka negatywnych konsekwencji (Corr, 2002).

Gray w swojej teorii zakładał również, że różnice indywidualne w temperamencie wynikają z kombinacji aktywności tych trzech systemów. Ekstrawersja może być rozumiana jako wynik niskiej aktywności BIS i wysokiej aktywności BAS, co sprawia, że osoby ekstrawertyczne są bardziej wrażliwe na nagrody i mniej na kary (Gray, 1982). Natomiast neurotyczność można wyjaśnić wysoką aktywnością obu systemów, co prowadzi do większej reaktywności emocjonalnej na zarówno pozytywne, jak i negatywne bodźce (Strelau, 2014).

Procesy związane ze wzmocnieniami pozytywnymi (nagrodami) i negatywnymi (karami) kształtują indywidualne różnice w temperamencie, wpływając na zachowanie i reakcje emocjonalne jednostki. Wpływ ten jest szczególnie silny w dzieciństwie, ponieważ to właśnie w tym okresie życia kształtują się podstawowe cechy temperamentalne. Badania pokazują, że dzieci, które są bardziej wrażliwe na wzmocnienia negatywne, mogą rozwijać większą skłonność do lęku i unikania ryzykownych sytuacji, co z kolei wpływa na ich przyszłe zachowania w dorosłości (Strelau, 2009). Z drugiej strony, dzieci, które są silnie motywowane nagrodami, mogą rozwijać bardziej impulsywną osobowość i skłonność do poszukiwania nowych bodźców, co może prowadzić do większej otwartości na nowe doświadczenia, ale także do trudności z kontrolowaniem impulsywności (Gray, 1982).

To, w jaki sposób jednostki reagują na bodźce nagradzające i karzące, ma głęboki wpływ na ich przyszłe zachowania, osobowość i sposoby radzenia sobie z sytuacjami stresowymi (Corr, 2004). Wpływ nagrody i kary na temperament ma również znaczenie



kliniczne, ponieważ osoby o skrajnych poziomach wrażliwości na te bodźce mogą być bardziej podatne na rozwój zaburzeń psychicznych. Rozumienie tych mechanizmów pozwala lepiej dopasować potencjalne strategie interwencji (Gray, 1991). Zastosowanie tej teorii obejmuje nie tylko analizę różnic temperamentalnych, ale także szeroki zakres badań nad lękiem, impulsywnością, a także zaburzeniami psychicznymi, gdzie nadmierna aktywność jednego z tych systemów może prowadzić do patologicznych zachowań, takich jak fobia społeczna czy skłonność do uzależnień czy przesadnego ryzyka (Strelau, 2009).

1.6.4 Podsumowanie kluczowych założeń modelu Graya

Model temperamentu Graya, mimo swojej innowacyjności, spotkał się z pewnymi krytycznymi uwagami. Jednym z głównych zarzutów jest brak narzędzia do diagnozy, które umożliwiłoby bezpośredni pomiar cech odpowiadających trzem systemom: BIS, BAS i F/FLS. W rezultacie trudno jest dokładnie ocenić pełen zakres cech temperamentalnych według modelu Graya w badaniach empirycznych (Strelau, 2014).

Drugim elementem krytyki są podobieństwa do teorii Eysencka, na której Gray częściowo opierał swój model, szczególnie w zakresie ekstrawersji i neurotyczności. Gray twierdził, że ekstrawersja i neurotyczność są wtórnymi cechami wynikającymi z działania BIS i BAS, co miało stanowić postęp w stosunku do pierwotnego ujęcia Eysencka. Niemniej jednak krytycy wskazują, że jego model nie stanowi całkowicie oryginalnego podejścia, lecz modyfikację wcześniejszych założeń teorii PEN (Strelau, 2009).

Model Graya opierał się w dużej mierze na badaniach prowadzonych na zwierzętach, co wywołało wątpliwości co do możliwości pełnej aplikacji jego założeń do ludzkiego temperamentu. Badania neuropsychologiczne przeprowadzane na szczurach, które były podstawą wyjaśnienia funkcjonowania systemów Graya, nie zawsze przekładają się jednoznacznie na mechanizmy temperamentalne u człowieka. Stąd konieczność dalszych badań nad mechanizmami tych systemów w kontekście ludzkim (Corr, 2004).

Model ten ogranicza się także do wąskiej grupy cech – głównie lęku i impulsywności – co może nie oddawać pełnej złożoności ludzkiego temperamentu. Choć Gray dodał do swojej teorii system F/FLS, jego teoria nie obejmuje wielu innych cech, które mogą być istotne w opisie różnic indywidualnych w temperamencie i osobowości (Strelau, 2014).

Pomimo tych ograniczeń, wkład Graya w rozwój psychologii temperamentu jest niezaprzeczalny. Jego model stanowi znaczący krok w badaniach nad biologicznymi



podstawami temperamentu, szczególnie dzięki szeroko zakrojonym eksperymentom, które pomogły lepiej zrozumieć neuropsychologiczne mechanizmy wpływające na zachowanie zwierząt. Badania Graya na szczurach dostarczyły cennych informacji o funkcjonowaniu mózgowych struktur odpowiedzialnych za reakcje na nagrody i kary (Strelau, 2009).

Model temperamentu Graya ułatwia także zrozumienie istoty temperamentu jako cechy uwarunkowanej biologicznie, co pozwala na bardziej złożone interpretacje w psychologii różnic indywidualnych. Jego podejście dostarczyło ram teoretycznych do analizy lęku, impulsywności i obronności, a także miało wpływ na dalszy rozwój narzędzi diagnostycznych stosowanych w psychologii klinicznej i psychoterapii (Corr, 2002).

1.7 Zuckermana biologiczna teoria poszukiwania doznań

Teoria poszukiwania doznań Marvina Zuckermana jest jedną z najbardziej znanych koncepcji w psychologii różnic indywidualnych, zwłaszcza w kontekście temperamentu. Zuckerman zauważył, że ludzie różnią się pod względem potrzeby stymulacji – niektórzy aktywnie dążą do intensywnych i nowych doświadczeń, często wiążących się z ryzykiem, podczas gdy inni preferują stabilność i unikanie nadmiernych bodźców. To zjawisko, zwane poszukiwaniem doznań (ang. *sensation seeking*), Zuckerman zdefiniował jako skłonność do poszukiwania różnorodnych, nowych, złożonych oraz intensywnych doświadczeń, często powiązaną z chęcią podejmowania ryzyka (Zuckerman, 2007).

Zuckerman podkreślał, że różnice w zachowaniach związanych z poszukiwaniem doznań mają swoje podstawy neurobiologiczne, a fundamentalną rolę odgrywa w tym działanie układu nerwowego, w szczególności aktywność neuroprzekaźników takich jak dopamina i noradrenalina (Zuckerman, 2005). To właśnie na tej podstawie identyfikował on jednostki o wysokiej i niskiej tendencji do poszukiwania doznań, co wiązało się z różnicami w ich reakcjach na stresory środowiskowe oraz ich zdolnością do radzenia sobie z bodźcami emocjonalnymi.

Zuckerman oparł swoją teorię na licznych badaniach empirycznych, które rozpoczął już w latach 60. XX wieku, badając m.in. deprywację sensoryczną. Eksperymenty te pokazały, że niektóre osoby były bardziej podatne na negatywne skutki braku stymulacji sensorycznej, podczas gdy inne czerpały z tego pewną formę przyjemności. Badania te wskazywały, że poszukiwanie doznań nie jest jedynie kwestią wyboru czy upodobań, lecz wynika z biologicznych uwarunkowań związanych z pracą układu nerwowego (Strelau, 2009). Zgodnie z tym ujęciem, poszukiwanie doznań jest jednym z wymiarów temperamentu, który w dużym



stopniu decyduje o różnicach indywidualnych między ludźmi. Strelau (2014) zauważa, że Zuckerman rozszerzył swoje podejście do poszukiwania doznań, uwzględniając nie tylko psychologiczne aspekty, ale także elementy neurobiologii i genetyki.

W teorii Zuckermana skłonność do podejmowania ryzyka jest istotnym elementem poszukiwania doznań, gdyż osoby charakteryzujące się wysokim poziomem tej cechy częściej angażują się w ryzykowne zachowania, takie jak uprawianie sportów ekstremalnych, ryzykowna jazda autem czy sięganie po substancje psychoaktywne (Strelau, 2014). Ponadto, Strelau i Zawadzki (2020) wskazują, że w teorii Zuckermana wyróżnia się różne podtypy osób poszukujących doznań, które preferują odmienny rodzaj stymulacji, w tym stymulację fizyczną, intelektualną lub emocjonalną. Teoria poszukiwania doznań Zuckermana jest nie tylko istotna dla psychologii różnic indywidualnych, ale także znajduje zastosowanie w badaniach nad zachowaniami ryzykownymi, zdrowiem psychicznym oraz uzależnieniami.

1.7.1 Cztery składniki poszukiwania doznań

Zgodnie z teorią Zuckermana, poszukiwanie doznań można rozłożyć na cztery elementy, które pozwalają lepiej zrozumieć złożoność tego zjawiska oraz wyjaśnić, dlaczego osoby poszukujące intensywnych wrażeń różnią się od siebie w zakresie swoich preferencji. Te składniki obejmują: poszukiwanie przygód i grozy, poszukiwanie przeżyć, rozhamowanie oraz podatność na nudę (Zuckerman, 2007).

Pierwszym z tych składników jest poszukiwanie przygód i grozy (*Thrill and Adventure Seeking* - TAS), który odnosi się do tendencji do angażowania się w działania wiążące się z wysokim poziomem pobudzenia fizycznego i emocjonalnego. Osoby, u których ten składnik jest wyraźnie zaznaczony, często wybierają aktywności związane z ryzykiem fizycznym, takie jak szybka jazda samochodem czy wspinaczka skalna bez asekuracji (Strelau & Zawadzki, 2020). Osoby te mogą przejawiać szczególną skłonność do poszukiwania intensywnych bodźców zewnętrznych, które stanowią wyzwanie zarówno dla ich zdolności fizycznych, jak i psychicznych.

Poszukiwanie przeżyć (*Experience Seeking* - ES) jest kolejnym elementem, który koncentruje się na potrzebie nowych, intensywnych doznań emocjonalnych, intelektualnych oraz społecznych. Osoby preferujące tego typu stymulację często poszukują nowych form sztuki, egzotycznych kultur, a także różnorodnych doznań emocjonalnych. Poszukiwanie przeżyć odnosi się do skłonności do badania nowych i nieznanych sfer, zarówno

intelektualnych, jak i społecznych (Strelau, 2014). Osoby z wysokim poziomem ES często wybierają nietypowe formy aktywności społecznej lub artystycznej.

Trzecim składnikiem jest rozhamowanie (*Disinhibition* - DIS), które odnosi się do tendencji do angażowania się w zachowania impulsywne, które często łamią normy społeczne. Zuckerman (2007) zauważa, że osoby o wysokim poziomie rozhamowania są skłonne do zachowań ryzykownych w kontekście społecznym, takie jak nadmierne spożywanie alkoholu, hazard, używanie substancji psychoaktywnych czy prowadzenie intensywnego życia seksualnego. Jak wskazują Strelau i Zawadzki (2020), takie działania często wynikają z dążenia do szybkiego zaspokojenia potrzeb, co jest związane z ograniczoną zdolnością do powstrzymywania się przed impulsywnymi decyzjami i słabszą samokontrolą.

Ostatnim składnikiem jest podatność na nudę (*Boredom Susceptibility* - BS), który oznacza niską tolerancję na monotonię i rutynę. Osoby o wysokim poziomie tego czynnika szybko tracą zainteresowanie działaniami, które są przewidywalne i pozbawione nowości. Jak zauważa Strelau (2014), osoby o wysokiej podatności na nudę często podejmują impulsywne decyzje i szybko zmieniają zajęcia, starając się znaleźć nowe, bardziej stymulujące bodźce. Ten składnik jest kluczowy dla zrozumienia, dlaczego niektóre osoby są skłonne do częstych zmian otoczenia, pracy czy kręgu społecznego, by uniknąć uczucia znużenia.

Wszystkie cztery składniki poszukiwania doznań wzajemnie się uzupełniają, tworząc kompleksowy obraz tej cechy. Różnorodność w zakresie preferencji co do intensywności i rodzaju poszukiwanych doznań pozwala na lepsze zrozumienie różnic indywidualnych w tym obszarze. Elementy poszukiwania doznań mogą odgrywać relewantną rolę w diagnozie klinicznej, szczególnie w odniesieniu do zaburzeń, które charakteryzują się impulsywnością oraz skłonnością do podejmowania ryzykownych działań (Strelau & Zawadzki, 2020). Zrozumienie tych składników może być pomocne w identyfikacji problemów związanych z brakiem samokontroli i tendencją do zachowań niebezpiecznych, co ma fundamentalne znaczenie w procesie terapeutycznym i profilaktycznym.

1.7.2 Biologiczne podstawy poszukiwania doznań

Zuckerman, formułując swoją teorię biologicznych podstaw poszukiwania doznań, podkreślił, że różnice w tym zakresie wynikają z wewnętrznych mechanizmów neurobiologicznych, które determinują reakcje jednostek na bodźce stymulacyjne. Badania Zuckermana (2005) wskazują, że skłonności do poszukiwania intensywnych doznań mają



swoje źródło w specyficznych właściwościach układu nerwowego, które są wynikiem głębokich interakcji pomiędzy mechanizmami biologicznymi a zachowaniem

Jego podejście miało na celu wyjaśnienie, dlaczego niektóre osoby angażują się w ryzykowne i stymulujące działania, podczas gdy inne preferują spokojniejsze, mniej ekscytujące doświadczenia. W modelu tym istotną rolę odgrywają układy neuroprzebieżnikowe, takie jak dopamina, noradrenalina i układ serotoninowy, które odpowiadają za przetwarzanie bodźców związanych z nowością oraz nagrodą (Zuckerman, 2005).

Jednym z czynników odpowiedzialnych za tendencję do poszukiwania intensywnych doznań jest funkcjonowanie układu dopaminowego, który pełni istotną rolę w obszarze motywacji i nagrody. Dopamina jako neuroprzebieżnik wpływa na zachowania związane z eksplorowaniem nowych doświadczeń oraz poszukiwaniem silnych emocji. Zuckerman (2007) podkreśla, że zwiększona aktywność dopaminowa w mózgu sprzyja większemu zaangażowaniu w aktywności związane z intensywnymi przeżyciami i silniejszymi bodźcami. U osób o wysokim poziomie poszukiwania doznań obserwuje się większą wrażliwość na nowości i nagrody, co może prowadzić do częstszego angażowania się w ryzykowne zachowania. Strelau (2014) podkreśla, że układ dopaminowy, współdziałając z innymi systemami neurobiologicznymi, w szczególności z układem noradrenergicznym, odgrywa istotną rolę w kształtowaniu reakcji jednostek na bodźce stresowe oraz te wywołujące intensywne emocje. Te mechanizmy wpływają na to, w jaki sposób osoby doświadczają i przetwarzają stres oraz jak reagują emocjonalnie na sytuacje wymagające szybkiej adaptacji lub zwiększonej uwagi.

Innym istotnym elementem neurobiologicznym, na który zwrócił uwagę Zuckerman, jest noradrenalina. Jest to neurotransmitter odpowiedzialny za regulację pobudzenia i odpowiedzi na stres. U jednostek charakteryzujących się wyższym poziomem poszukiwania intensywnych wrażeń, układ noradrenergiczny wykazuje większą aktywność, co skutkuje silniejszą reakcją na nowe lub nieprzewidywalne sytuacje. Wiąże się to z większą podatnością na pobudzenie emocjonalne i szybszymi reakcjami na bodźce wywołujące ekscytację lub niepewność (Zuckerman, 2005). Jak zauważa Strelau (2009), osoby o wyższym poziomie poszukiwania doznań wykazują tendencję do podejmowania szybkich decyzji, nie poświęcając wystarczająco czasu na rozważenie wszystkich potencjalnych zagrożeń. Ich impulsywność i zamiłowanie do ryzyka mogą prowadzić do angażowania się w zachowania ryzykowne, takie jak podejmowanie decyzji bez odpowiedniego przygotowania czy analizy konsekwencji.



Układ serotonergiczny, który odpowiada za regulację nastroju i kontroli impulsów, również ma strategiczne znaczenie w omawianym modelu Zuckermana. Obniżony poziom aktywności serotoniny może wpływać na zdolność jednostki do regulowania swoich impulsów, co jest charakterystyczne dla osób z wysoką potrzebą intensywnych doświadczeń (Zuckerman, 2007). U takich osób brak dostatecznej kontroli nad impulsywnymi działaniami prowadzi do szybszego podejmowania ryzykownych decyzji i zachowań, często bez rozważenia możliwych negatywnych skutków. Zredukowana regulacja impulsów wynikająca z niskiego poziomu serotoniny zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia zachowań nieprzemysłanych i niebezpiecznych.

Jak podkreśla Strelau (2009), zmniejszona aktywność układu serotonergicznego może prowadzić do osłabienia zdolności jednostki do kontrolowania swoich reakcji na stresujące lub emocjonalne bodźce. To osłabienie hamowania reakcji zwiększa prawdopodobieństwo podejmowania impulsywnych działań, szczególnie takich, które zapewniają natychmiastową nagrodę, ale są związane z wysokim ryzykiem. Niski poziom serotoniny, który obniża zdolność do racjonalnej oceny sytuacji i powstrzymania impulsywnych zachowań, sprawia, że osoby te mogą częściej angażować się w ryzykowne aktywności bez pełnego uwzględnienia potencjalnych konsekwencji.

Wyniki badań genetyki behawioralnej, które analizują zachowania bliźniąt jednojajowych (dzielących 100% wspólnych genów) oraz bliźniąt dwujajowych (dzielących około 50% genów), wykazują istotny wpływ czynników genetycznych na skłonność do poszukiwania intensywnych doznań. Zuckerman (2007) zauważa, że dziedziczenie odgrywa relewantną rolę w wyjaśnieniu tych różnic, co oznacza, że jednostki mogą od urodzenia mieć tendencje do aktywnego poszukiwania nowych i ekscytujących doświadczeń. To genetyczne podłoże tłumaczy, dlaczego niektóre osoby są bardziej skłonne do podejmowania ryzyka i dążenia do ekstremalnych przeżyć, nawet jeśli takie działania niosą ze sobą wysokie ryzyko.

Badania w dziedzinie genetyki behawioralnej dostarczyły istotnych dowodów na to, że geny i środowisko współdziałają w kształtowaniu cech temperamentu. Według Strelaua (2014), interakcje te wyjaśniają, w jaki sposób wrodzone predyspozycje genetyczne mogą ulegać modyfikacjom pod wpływem różnorodnych czynników środowiskowych, takich jak wychowanie, doświadczenia społeczne czy styl życia. Dzięki temu wzajemnemu oddziaływaniu między genotypem a otoczeniem rozwijają się poszczególne cechy temperamentu.



Warto podkreślić, że Zuckerman, opierając się na swoich badaniach, stworzył kompleksowe narzędzia diagnostyczne, takie jak Skala Poszukiwania Doznań (*Sensation Seeking Scale - SSS*), które pozwalają nie tylko na określenie ogólnego poziomu poszukiwania doznań, ale także na zrozumienie bardziej szczegółowych skłonności, takich jak gotowość do podejmowania ryzykownych decyzji, chęć eksploracji nowych i nieznanymi sytuacjami oraz odporność na nudę (Strelau, 2009). Te różne aspekty pozwalają na analizę, dlaczego osoby różnią się pod względem sposobu reagowania na nowe bodźce, a także dlaczego niektóre jednostki są bardziej podatne na zachowania ryzykowne lub impulsywne, podczas gdy inne są bardziej powściągliwe.

Zuckerman (2005) zwracał uwagę, że różnice biologiczne odgrywają istotną rolę nie tylko w kształtowaniu zachowań jednostkowych, ale także w kontekście zróżnicowanej podatności na rozwój uzależnień, depresji oraz innych zaburzeń psychicznych. Wysoki poziom poszukiwania doznań wiąże się z większą podatnością na uzależnienia od substancji psychoaktywnych oraz zwiększonym ryzykiem wystąpienia zaburzeń nastroju, co podkreśla znaczenie neurobiologicznych podstaw tej cechy w kontekście zdrowia psychicznego.

1.7.3 Poszukiwanie doznań a zachowania ryzykowne

Poszukiwanie doznań to jedna z cech osobowości, która ma istotny wpływ na zachowania ryzykowne. Badania pokazują, że osoby o wysokim poziomie poszukiwania doznań częściej angażują się w działania, które niosą ze sobą ryzyko fizyczne, zdrowotne lub społeczne. Te zachowania mogą obejmować zarówno aktywności takie jak sporty ekstremalne, jak i bardziej niebezpieczne formy zachowań, takie jak zażywanie substancji psychoaktywnych, nielegalne wyścigi samochodowe czy hazard.

Zuckerman (2007) wskazuje, że u podstaw tych zachowań leży silna potrzeba poszukiwania intensywnej emocji, co w praktyce często prowadzi do podejmowania działań, które mogą być postrzegane jako ryzykowne, zarówno pod względem społecznym, jak i zdrowotnym. W jego badaniach wykazano, że osoby o wysokim poziomie poszukiwania doznań nie tylko częściej podejmują ryzyko, ale również mają większą tendencję do lekceważenia potencjalnych negatywnych konsekwencji swoich działań. Jest to szczególnie widoczne w kontekście ryzyka uzależnień, gdzie osoby te częściej eksperymentują z używkami i wykazują większą skłonność do rozwoju problemów związanych z nadużywaniem substancji.

Skłonność do poszukiwania intensywnej doznań może również mieć konsekwencje w sferze społecznej. Osoby o wysokim poziomie tej cechy częściej angażują się w zachowania



niebezpieczne, które naruszają zasady społeczne lub moralne, co może prowadzić do konfliktów z otoczeniem. Zuckerman (2007) zaznacza, że jednostki te, poszukując intensywnych wrażeń i nowych doświadczeń, często ignorują możliwe negatywne konsekwencje swoich działań, zarówno społeczne, jak i prawne, koncentrując się na natychmiastowej gratyfikacji. W kontekście psychopatologii, ich zwiększona podatność na impulsywne decyzje oraz brak pełnej oceny ryzyka może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych i psychologicznych.

Warto również zauważyć, że osoby o wysokim poziomie poszukiwania doznań często wykazują większą tolerancję na nudę, co stanowi jeden z kluczowych czynników skłaniających je do podejmowania ryzyka. Takie osoby mają tendencję do częstego poszukiwania nowych miejsc lub form aktywności, gdy obecne warunki nie dostarczają im wystarczających bodźców emocjonalnych (Strelau, 2014). Szybko tracą zainteresowanie, jeśli otoczenie lub działania nie są wystarczająco stymulujące, co skłania je do nieustannego poszukiwania bardziej ekscytujących i intensywnych doznań. Tego typu zachowania mogą obejmować impulsywne decyzje, takie jak nagłe podróże, nieprzemyślane zmiany kariery zawodowej czy podejmowanie działań, które wiążą się z wyższym ryzykiem, ale jednocześnie oferują silne przeżycia emocjonalne.

Podsumowując, poszukiwanie doznań jako cecha temperamentu odgrywa ważną rolę w kształtowaniu zachowań ryzykownych. Różne badania wskazują na silny związek między tymi dwoma zjawiskami, przy czym biologiczne mechanizmy, takie jak aktywność układów neuroprzekąźnikowych, w szczególności dopaminowego i serotoninowego, pełnią istotną funkcję w regulowaniu tych zachowań. Wysoka aktywność dopaminergiczna sprzyja podejmowaniu ryzyka, co w połączeniu z obniżoną kontrolą impulsów wynikającą z niższej aktywności serotoniny, może prowadzić do zachowań, które mają potencjalnie niebezpieczne konsekwencje zarówno dla jednostki, jak i dla jej otoczenia.

1.7.4 Różnice indywidualne a poszukiwanie doznań

Poszukiwanie doznań, jako cecha temperamentu, nie jest jednorodnym zjawiskiem – wykazuje znaczące różnice indywidualne, które wpływają na to, jak jednostki reagują na nowe, intensywne i ryzykowne sytuacje. Różnice te mogą być wynikiem zarówno czynników biologicznych, jak i środowiskowych, co czyni tę cechę niezwykle złożoną. W ramach swojej teorii poszukiwania doznań Zuckerman (2005) podkreśla, że każdy człowiek posiada



indywidualny poziom poszukiwania doznań, co determinuje, w jaki sposób reaguje na różnorodne sytuacje oraz jakie preferencje wykazuje w codziennych zachowaniach.

W literaturze dotyczącej różnic indywidualnych w zakresie poszukiwania doznań wyróżnia się kilka istotnych aspektów, takich jak preferencja dla nowości, gotowość do podejmowania ryzyka oraz tendencja do unikania nudy. Zuckerman (2007) zauważa, że jednostki o wysokim poziomie poszukiwania doznań mają inne preferencje w porównaniu do tych o niskim poziomie, szczególnie w kontekście angażowania się w nowe i intensywne formy aktywności. Wysoka otwartość na nowe doświadczenia może prowadzić do podejmowania decyzji bez pełnej oceny ryzyka, co często skutkuje angażowaniem się w zachowania ryzykowne.

Indywidualne różnice w poszukiwaniu doznań mogą mieć swoje biologiczne podłoże, co objawia się różnicami w funkcjonowaniu układów neuroprzekaźnikowych. Przykładem jest zróżnicowana aktywność układu dopaminergicznego, który wpływa na odczuwanie przyjemności i nagród, oraz układu serotoninowego, który odpowiada za kontrolę impulsów i stabilność emocjonalną (Strelau, 2014). U osób o wyższym poziomie poszukiwania doznań te układy funkcjonują inaczej, co może wyjaśniać ich tendencję do intensywnych poszukiwań nowych wrażeń i emocji. Osoby z wyższym poziomem tendencji do poszukiwania doznań mają bardziej aktywny układ dopaminowy, co powoduje, że częściej poszukują nowych, intensywnych bodźców i są bardziej skłonne do podejmowania ryzykownych zachowań. Z kolei obniżona aktywność serotoniny w organizmie może prowadzić do trudności w kontrolowaniu impulsów, co często skutkuje bardziej impulsywnymi decyzjami, które są typowe dla osób z wysokim poziomem tendencji do poszukiwania doznań (Strelau, 2014).

W kontekście różnic indywidualnych warto zwrócić uwagę na zróżnicowane aspekty, jakie charakteryzują osoby o wysokim poziomie cechy temperamentalnej, jaką jest poszukiwanie wrażeń. Według Strelaua (2009), ludzie różnią się pod względem intensywności, z jaką odczuwają potrzebę eksploracji nowych sytuacji, podatności na znudzenie oraz skłonności do angażowania się w działania obarczone wysokim ryzykiem. Ponadto, podczas gdy niektóre osoby mogą preferować stymulację intelektualną, inne poszukują intensywnych bodźców fizycznych. Ta różnorodność w ramach jednej cechy sugeruje, że poszukiwanie doznań jest fenomenem wieloaspektowym.

Różnice indywidualne w zakresie poszukiwania doznań wynikają z kombinacji czynników biologicznych, genetycznych i środowiskowych. Ich wpływ na życie jednostki



może być zarówno pozytywny, jak i negatywny – podczas gdy poszukiwanie nowych doświadczeń może sprzyjać rozwojowi osobistemu i intelektualnemu, nadmierna skłonność do ryzyka może prowadzić do zachowań destrukcyjnych.

1.7.5 Krytyka, rozwój teorii i perspektywy na przyszłość

Teoria poszukiwania doznań Zuckermana, pomimo szerokiego uznania w psychologii, spotkała się również z pewną krytyką. Jednym z głównych zarzutów jest zbyt duży nacisk na biologiczne podłoże poszukiwania wrażeń, co może prowadzić do uproszczenia obrazu ludzkiego zachowania. Współczesne badania pokazują, że zachowania związane z poszukiwaniem doznań wynikają z kompleksowej interakcji między genetyką a środowiskiem, co oznacza, że są one kształtowane nie tylko przez układy neuroprzebieżnikowe, lecz także przez wychowanie czy kulturę (Strelau, 2014).

Zuckerman wyodrębnił cztery główne składniki wymiaru poszukiwania doznań: poszukiwanie przygód i ryzyka, poszukiwanie przeżyć, podatność na nudę oraz rozhamowanie. Każdy z tych elementów miał odzwierciedlać różne aspekty zachowań związanych z dążeniem do nowych, intensywnych doświadczeń. Jednak, jak zauważają Strelau i Zawadzki (2020), badania nie potwierdziły fizjologicznej specyfiki tych składników. Oznacza to, że choć różnice indywidualne w zakresie poszukiwania doznań są wyraźne, brak jest dowodów na to, by każdy z tych składników miał unikalne podłoże fizjologiczne, co podważa ich specyficzne związki z określonymi mechanizmami biologicznymi.

Model Zuckermana, mimo że skupia się na biologicznych podstawach poszukiwania doznań, nie uwzględnia faktu, że neuroprzebieżniki pełnią różne funkcje w zależności od kontekstu i układów, w których działają (Strelau & Zawadzki, 2020). Neuroprzebieżniki takie jak dopamina, serotonina czy noradrenalina mają szeroki zakres funkcji, które wykraczają poza proste powiązania z poszczególnymi cechami osobowości. Na przykład dopamina, którą Zuckerman wiązał głównie z poszukiwaniem doznań, bierze udział nie tylko w procesach związanych z nagrodą, ale także w motywacji, uczeniu się oraz kontroli ruchowej. Tym samym, przypisanie jednego neuroprzebieżnika konkretnemu wymiarowi temperamentu nie oddaje pełnej złożoności funkcjonowania neurobiologicznego.

Kolejnym zastrzeżeniem jest ograniczenie modelu do czterech głównych składników: poszukiwanie ekscytacji, rozhamowanie, poszukiwanie przeżyć oraz wrażliwość na nudę. Chociaż podział Zuckermana pozwala na lepsze zrozumienie różnorodnych zachowań osób poszukujących doznań, niektórzy badacze wskazują na istnienie wielu innych czynników, które



mogą wpływać na te zachowania, a które nie zostały uwzględnione w jego modelu. Wśród tych czynników można wymienić choćby kontekst społeczny czy poziom wykształcenia, które mogą znacząco zmieniać reakcje na bodźce oraz skłonność do podejmowania ryzyka (Strelau, 2009). Teoria Zuckermana pozostaje ważnym narzędziem w psychologii różnic indywidualnych, oferując wgląd w biologiczne i psychologiczne mechanizmy zachowań ryzykownych. Jednakże, aby teoria ta mogła pełniej odzwierciedlać złożoność ludzkiego zachowania, konieczne jest uwzględnienie szerokiego kontekstu, w którym te zachowania się pojawiają, w tym czynników społeczno-kulturowych.

Rozwój teorii poszukiwania doznań Zuckermana skupił się na jej integracji z innymi modelami temperamentu oraz na rozwijaniu narzędzi diagnostycznych, które pozwalają na bardziej precyzyjne mierzenie tej cechy. Obecne badania skupiają się również na analizie wpływu poszukiwania doznań na zdrowie psychiczne i fizyczne, zwłaszcza w kontekście zaburzeń związanych z impulsywnością, uzależnień oraz tendencji do podejmowania ryzykownych i niebezpiecznych działań (Zuckerman, 2007).

1.8 Psychobiologiczna koncepcja temperamentu Cloningera

Psychobiologiczna koncepcja osobowości autorstwa Roberta Cloningera powstała w odpowiedzi na zapotrzebowanie na model, który integrowałby wiedzę z zakresu neurobiologii, psychologii oraz genetyki w obszarze badań nad osobowością. Przełomowe dla tej koncepcji było wprowadzenie podziału osobowości na dwie główne kategorie: temperament i charakter. Cloninger twierdzi, że temperament ma podłoże genetyczne i jest silnie związany z działaniem systemów neuroprzekaźników, natomiast charakter kształtuje się w wyniku doświadczeń jednostki oraz wpływów środowiskowych (Cloninger, 1997).

Zgodnie z założeniami Cloningera, temperament, jako biologiczna podstawa osobowości, manifestuje się w czterech głównych wymiarach: poszukiwaniu nowości, unikaniu szkody, zależności od nagrody oraz wytrwałości. Te wymiary są zdeterminowane przez aktywność specyficznych układów neuroprzekaźników: dopaminergicznego, serotonergicznego oraz noradrenergicznego. Dzięki temu model Cloningera odnosi się bezpośrednio do badań neurobiologicznych, co czyni go wyjątkowym na tle innych teorii temperamentu. Jak wskazują polscy badacze, model ten jest szczególnie użyteczny w badaniach klinicznych, a także w stawianiu diagnozy zaburzeń osobowości (Hornowska, 2005).

Podobnie jak inne teorie osobowości opierające się na biologicznych podstawach, psychobiologiczny model Cloningera został rozwinięty w latach 80. XX wieku, w okresie, gdy



badania genetyczne i neurobiologiczne zaczęły dostarczać nowych dowodów na wpływ czynników biologicznych na zachowanie człowieka. Strelau (2014) wskazuje, że model Cloningera, choć należy do nowoczesnych podejść do osobowości, w dużej mierze opiera się na fundamentach wcześniejszych teorii temperamentu. Inspirację czerpie między innymi z koncepcji Hansa Eysencka, który również podkreślał znaczenie biologicznych czynników w kształtowaniu osobowości człowieka. Hornowska (2003) zwraca uwagę, że model Cloningera stanowi interesującą próbę integracji wiedzy o temperamencie i charakterze. Wskazuje także na znaczące podobieństwa do teorii PEN Eysencka, jednocześnie podkreślając oryginalność podejścia Cloningera, szczególnie w zakresie sposobu mierzenia wymiarów temperamentu i charakteru.

Wprowadzenie modelu psychobiologicznego przez Cloningera stanowiło próbę odpowiedzi na ograniczenia innych podejść do osobowości, w tym klasycznego modelu Wielkiej Piątki, i bardziej kompleksowe spojrzenie na osobowość przez połączenie informacji biologicznych z psychologicznymi. Model Cloningera został zaadaptowany do polskiego kontekstu i jest szeroko wykorzystywany w badaniach naukowych. Jednym z głównych narzędzi badawczych bazujących na tej teorii jest służący badaniu wymiarów osobowości Kwestionariusz Temperamentu i Charakteru - TCI (Hornowska, 2005).

Na przestrzeni lat psychobiologiczna koncepcja temperamentu zyskała uznanie nie tylko w kontekście teoretycznym, ale także praktycznym. Jak zauważa Hornowska (2003), model Cloningera odegrał znaczącą rolę w badaniach nad osobowością w kontekście psychopatologii, zwłaszcza w diagnozowaniu zaburzeń afektywnych i lękowych, a także uzależnień. Cloninger, łącząc teorie neurobiologiczne z psychologicznymi, stworzył koncepcję, która nie tylko opisuje strukturę osobowości, ale również jej dynamiczny rozwój.

1.8.1 Struktura modelu temperament–charakter

Model Roberta Cloningera wyróżnia się wyraźnym podziałem na dwie główne kategorie, które stanowią integralne części osobowości: temperament oraz charakter. Cloninger w swojej koncepcji zakłada, że temperament jest wrodzony i genetycznie uwarunkowany, a więc w dużej mierze zależny od biologii jednostki, natomiast charakter kształtuje się w wyniku oddziaływań środowiskowych, doświadczeń życiowych oraz świadomego uczenia się. Dzięki takiemu podziałowi, model ten pozwala na holistyczne spojrzenie na osobowość, łącząc aspekty zarówno biologiczne, jak i psychospołeczne (Cloninger, Svrakic & Przybeck, 1993).



W ramach temperamentu Cloninger wyróżnił cztery wymiary, które są bezpośrednio związane z aktywnością neuroprzekaźników w mózgu. Pierwszym z nich jest poszukiwanie nowości (PN), które charakteryzuje się tendencją do reagowania na nowe bodźce z ekscytacją, a także skłonnością do podejmowania ryzykownych działań oraz szybką adaptacją do zmieniających się warunków. Poszukiwanie nowości jest powiązane z funkcjonowaniem układu dopaminergicznego, który pełni istotną rolę w regulacji motywacji i procesów nagradzania. Osoby o wysokim natężeniu tej cechy cechują się impulsywnością, ciekawością oraz tendencją do poszukiwania nowych doświadczeń i wrażeń (Cloninger, 1997).

Kolejnym wymiarem temperamentu jest unikanie szkody (US), które odzwierciedla tendencję do hamowania zachowań w sytuacjach zagrożenia i niepewności. Osoby o wysokiej skali unikania szkody cechują się ostrożnością, skłonnością do pesymizmu oraz lękliwością. W wymiarze biologicznym unikanie szkody wiąże się z działaniem układu serotonergicznego, który odgrywa istotną rolę w regulacji nastroju i kontrolowaniu poziomu lęku. Wysoki poziom unikania szkody jest często widoczny u osób nadmiernie zaniepokojonych potencjalnymi negatywnymi konsekwencjami swoich działań (Cloninger, 1997).

Trzecim wymiarem temperamentu jest zależność od nagrody (ZN), która odnosi się do reagowania na bodźce pozytywne i utrzymywania zachowań wzmacnianych poprzez nagrody, zwłaszcza społeczne. Ten wymiar jest powiązany z aktywnością układu noradrenergicznego, który odgrywa ważną rolę w procesach związanych z reakcjami na nagrody (Cloninger, 1997). Osoby z wysokim poziomem zależności od nagrody są wrażliwe na akceptację i aprobatę społeczną, co sprawia, że ich zachowanie jest silnie motywowane przez potrzebę bycia docenianym i przyjętym przez innych.

Ostatnim z wymiarów temperamentu, który po kilku latach został dołączony do trzech wymienionych powyżej (Strelau & Zawadzki, 2020), jest wytrwałość (W), która opisuje zdolność jednostki do kontynuowania działań mimo trudności, braku natychmiastowej gratyfikacji czy zmęczenia. Wytrwałość nie jest powiązana bezpośrednio z żadnym specyficznym systemem neuroprzekaźników, ale stanowi ważny element temperamentu, gdyż odzwierciedla zdolność do długotrwałego działania w obliczu przeszkód. Osoby o wysokiej wytrwałości są bardziej skłonne do dążenia do celu, nawet gdy wymaga to znacznego wysiłku i poświęcenia.

Oprócz wymiarów temperamentu, Cloninger wprowadził również koncepcję charakteru, który obejmuje trzy kluczowe cechy: samokierowanie (S), skłonność do



współpracy (SW) oraz autotranscendencję (AT). W przeciwieństwie do temperamentu, charakter jest bardziej plastyczny i kształtuje się w ciągu życia jednostki pod wpływem środowiska oraz doświadczeń (Cloninger, Svrakic & Przybeck, 1993). Samokierowanie odnosi się do zdolności jednostki do samokontroli, odpowiedzialności i skutecznej regulacji własnego zachowania, natomiast skłonność do współpracy oznacza umiejętność współdziałania z innymi, empatię i gotowość do pomagania innym. Ostatni wymiar, czyli autotranscendencja, odzwierciedla zdolność jednostki do postrzegania siebie jako fragmentu większej całości, przekraczającej indywidualne doświadczenia, co wiąże się z poczuciem jedności z otaczającym światem.

Biologiczne podstawy temperamentu w modelu Cloningera pozwalają na lepsze zrozumienie indywidualnych różnic w zachowaniu, szczególnie w kontekście emocjonalności, motywacji i reakcji na stresory. Różnice w aktywności neuroprzekaźników mają bezpośredni wpływ na reakcje jednostek na bodźce zewnętrzne, co jest istotne nie tylko w codziennym życiu, ale także w kontekście klinicznym (Hornowska, 2005). Natomiast podział na temperament i charakter pozwala Cloningerowi uwzględniać zarówno biologiczne podstawy zachowania, jak i wpływy środowiskowe. Zróznicowanie obu tych komponentów umożliwia lepsze zrozumienie zarówno stałych, wrodzonych elementów osobowości, jak i tych, które mogą zmieniać się pod wpływem doświadczeń jednostki.

1.8.2 Neurobiochemiczne mechanizmy związane z temperamentem

Teorie osobowości opracowane przez Roberta Cloningera są silnie związane z wcześniejszymi modelami neurobiologicznymi, szczególnie z koncepcją systemów BIS i BAS Graya (Strelau & Zawadzki, 2020). Temperament w ujęciu Cloningera, jako biologiczny komponent osobowości, opiera się na aktywności kilku układów neuroprzekaźnikowych, z którymi związane jest działanie mechanizmów neurobiochemicznych. Mechanizmy te przypisane są do trzech cech temperamentalnych pierwotnie wymienionych przez Cloningera: unikanie szkody, poszukiwanie nowości oraz zależność od nagrody.

Układ karania (*Central „Punishment” System*) stanowi biologiczną podstawę dla unikania szkody i odgrywa kluczową rolę w hamowaniu zachowań jednostki w obliczu zagrożenia lub negatywnych konsekwencji. Mechanizmy związane z tym układem opierają się głównie na funkcjonowaniu układu serotonergicznego, który jest odpowiedzialny za regulację nastroju, kontrolowanie reakcji lękowych oraz zapobieganie impulsywnym działaniom w odpowiedzi na negatywne bodźce. Jak wskazują Strelau i Zawadzki (2020), układ



ten pełni kluczową funkcję w kontrolowaniu reakcji emocjonalnych, co skutkuje skłonnością do unikania ryzyka i większą ostrożnością w podejmowaniu działań. Osoby z nadmiernie aktywnym układem karania często wykazują skłonność do unikania ryzyka oraz preferują ostrożność, co może wynikać z wyższej aktywności serotoniny. Mechanizm ten wpływa również na predyspozycje do rozwijania zaburzeń lękowych i depresyjnych, gdyż nadmierna aktywność układu karania prowadzi do silniejszej reakcji na stres oraz zwiększonej wrażliwości na negatywne bodźce. W koncepcji Cloningera układ ten jest odpowiedzialny za silną reakcję na negatywne bodźce, co sprzyja unikaniu ryzykownych sytuacji i wycofywaniu się w obliczu zagrożeń (Strelau & Zawadzki, 2020).

Centralny układ motywacyjny (*Central „Incentive” System*) stoi u podstawy cechy poszukiwania nowości. Jest to złożony system, który reguluje poziom zaangażowania jednostki w dążenie do celów oraz uzyskiwanie nagród. Jego podstawowym mechanizmem działania jest aktywność układu dopaminergicznego, który odpowiada za procesy motywacyjne, takie jak pragnienie osiągnięcia sukcesu, realizacji celów oraz dążenie do nagród. Dopamina, jako główny neuroprzekaźnik w tym systemie, wpływa na odczuwanie przyjemności oraz pobudza do podejmowania działań. Wysoki poziom aktywności układu dopaminergicznego jest skorelowany z większą skłonnością do podejmowania ryzyka i wytrwałości w dążeniu do osiągnięcia nagrody. Strelau i Zawadzki (2020) zaznaczają, że u osób charakteryzujących się wysokim poziomem poszukiwania nowości układ motywacyjny odpowiada za impulsywność i skłonność do podejmowania nowych wyzwań.

Natomiast biologiczną podstawę dla zależności od nagrody stanowi centralny układ nagrody (*Central „Reward” System*), który odgrywa istotną rolę w odpowiedzi jednostki na pozytywne bodźce i w procesach związanych z nagradzaniem. Układ ten, podobnie jak centralny układ motywacyjny, działa w oparciu o mechanizmy układu dopaminergicznego. Układ nagrody reguluje reakcje na sygnały nagradzające i wzmacnia zachowania prowadzące do uzyskania satysfakcji oraz aprobaty społecznej. Strelau i Zawadzki (2020) wskazują, że osoby z wysokim poziomem zależności od nagrody są bardziej podatne na pozytywne wzmocnienia oraz na aprobatę społeczną. Aktywacja tego układu sprzyja podejmowaniu działań ukierunkowanych na zdobycie akceptacji oraz uznania ze strony innych, co czyni ten mechanizm istotnym w procesach społecznych i interpersonalnych (Cloninger, 2004).

Wszystkie te układy neurobiochemiczne – układ karania, centralny układ motywacyjny oraz centralny układ nagrody – pełnią ważne funkcje w regulacji zachowania jednostki, odgrywając istotną rolę w mechanizmach motywacyjnych, emocjonalnych i behawioralnych.



Ich zróżnicowana aktywność wpływa na różnice indywidualne w zakresie temperamentu, co znajduje odzwierciedlenie w modelu Cloningera, gdzie każdy z wymiarów temperamentu ma swoje podstawy biologiczne, osadzone w funkcjonowaniu określonych mechanizmów neurobiochemicznych.

1.8.3 Perspektywy, podsumowanie i uwagi krytyczne

Teoria Cloningera, mimo swojej doniosłości i szerokiego zastosowania, budzi również pewne zastrzeżenia, które warto uwzględnić w kontekście jej przyszłego rozwoju i doskonalenia. m.in. Strelau i Zawadzki (2020) zaznaczają, że jednym z istotnych zarzutów wobec niej jest nadmierne skupienie na genetycznej determinacji cech temperamentu, co może skutkować niedostatecznym uwzględnieniem wpływu czynników środowiskowych. Choć Cloninger wprowadził rozróżnienie między temperamentem a charakterem, sugerując, że ten drugi jest bardziej kształtowany przez doświadczenia życiowe, krytycy wskazują, że w praktyce model może niedostatecznie uwzględniać dynamiczne interakcje między genetyką a środowiskiem. Współczesne badania nad neuroplastycznością oraz epigenetyką pokazują, że wpływ środowiska na osobowość jest bardziej złożony, niż sugeruje model Cloningera.

Kolejną uwagą krytyczną jest to, że mechanizmy biologiczne związane z układami neuroprzekaźnikowymi, które Cloninger przypisał do konkretnych cech temperamentu, takich jak poszukiwanie nowości, unikanie szkody czy zależność od nagrody, nie są specyficzne wyłącznie dla tych wymiarów temperamentu (Strelau & Zawadzki, 2020). Układ serotonergiczny, który Cloninger powiązał głównie z cechą unikania szkody, koreluje również z innymi wymiarami temperamentu. Serotonina wpływa na regulację emocji, kontrolę impulsywności oraz reakcje na stres, co sprawia, że jej działanie jest bardziej złożone i obejmuje szersze spektrum cech temperamentalnych. Oprócz unikania szkody, aktywność układu serotonergicznego może wpływać na cechy takie jak wytrwałość, ponieważ kontroluje zdolność jednostki do radzenia sobie z trudnościami i utrzymywania działania w obliczu przeszkód. Ponadto serotonina uczestniczy w procesach hamujących impulsywne reakcje, co może mieć związek z regulacją zachowań charakterystycznych dla niskiego poziomu poszukiwania nowości. To pokazuje, że rola układu serotonergicznego nie ogranicza się tylko do jednej cechy temperamentu, ale jest bardziej wszechstronna. Tym samym, mechanizmy biologiczne, które Cloninger przypisał konkretnym wymiarom temperamentu, są bardziej uniwersalne i nie ograniczają się jedynie do tych specyficznych cech osobowości, co stanowi pewne ograniczenie jego teorii.



Strelau i Zawadzki (2020) wskazują, że teoria Cloningera, choć interesująca, nie wyróżnia się dużą oryginalnością, ponieważ stanowi połączenie wcześniejszych koncepcji, takich jak modele osobowości Hansa Eysencka i Jeffrey'a Graya. Cloninger zaczerpnął elementy z obu tych teorii, łącząc biologiczne aspekty osobowości z teorią neuropsychologiczną Graya. Mimo braku zupełnie nowych rozwiązań teoretycznych, model ten jest ceniony za spójną i praktyczną integrację wcześniejszych podejść. Dodatkowym atutem teorii jest jej oparcie na obserwacjach klinicznych, zwłaszcza z obszaru lęku chronicznego (Strelau & Zawadzki, 2020). Stosowanie Kwestionariusza Temperamentu i Charakteru (*Temperament and Character Inventory* - TCI), bazującego na tej teorii, umożliwia badanie różnych aspektów osobowości w sposób rozległy.

1.9 Regulacyjna teoria temperamentu Jana Strelaua

Regulacyjna teoria temperamentu (RTT), opracowana przez Jana Strelaua, stanowi istotny wkład w badania nad indywidualnymi różnicami temperamentalnymi oraz sposobem, w jaki te różnice wpływają na zachowanie i zdolności adaptacyjne człowieka. Geneza RTT sięga doświadczeń i inspiracji zdobytych przez Strelaua w trakcie wieloletnich badań nad temperamentem oraz jego unikalnego dostępu do dorobku naukowego, wypracowanego zarówno w krajach dawnego bloku sowieckiego, jak i państw Zachodu. Urodzony i wychowany w Polsce, Strelau miał możliwość poznawania teoretycznych i metodologicznych podejść reprezentowanych przez rosyjskich i środkowo-wschodnio-europejskich badaczy, a także przez naukowców zachodnich (Strelau, 2009). Dzięki możliwości czerpania z dorobku różnych szkół badawczych, Strelau mógł stworzyć złożoną teorię temperamentu, która integruje elementy wielu podejść teoretycznych, unikając przy tym jednostronnych interpretacji.

RTT opiera się na psychofizjologicznych i psychobiologicznych podstawach, co wynika z ukierunkowania badań Strelaua na analizę, w jaki sposób elementy biologiczne wpływają na emocjonalne i behawioralne reakcje jednostki. W myśl tej teorii temperament jest stosunkowo trwałą cechą wywodzącą się z biologicznych fundamentów, takich jak struktura i działanie układu nerwowego. W konsekwencji cechy temperamentalne mają charakter w dużym stopniu dziedziczny i są kształtowane przez różnice indywidualne w obszarach neurochemii, fizjologicznej reaktywności oraz szybkości przetwarzania bodźców przez układ nerwowy (Strelau, 2006).

Psychobiologiczne podejście w teorii Strelaua wskazuje, że temperament oddziałuje na zdolność regulacji stymulacji, czyli możliwość jednostki do dostosowania się do sytuacji



wymagających zmiany w poziomie pobudzenia. Struktura temperamentu wynika z unikalnego połączenia biologicznych uwarunkowań i oddziaływań środowiska. W kontekście RTT cechy temperamentu, takie jak emocjonalna reaktywność i wytrzymałość, są związane z mechanizmami biologicznymi, które wpływają na przetwarzanie bodźców oraz regulację emocji, co z kolei wyjaśnia różnice między jednostkami w zakresie odporności na stres oraz metod radzenia sobie z sytuacjami stanowiącymi znaczne wyzwanie (Strelau, 2014).

Geneza RTT była częściowo inspirowana badaniami prowadzonymi przez Pawłowa, Tiepłowa i Niebylicyna, które koncentrowały się na reaktywności i analizie danych psychofizjologicznych, pochodzących z licznych eksperymentów i obserwacji. Rosyjscy badacze wskazywali na istotne różnice indywidualne w sposobie reagowania na bodźce. Jednocześnie dzięki kontaktom z zachodnimi ośrodkami badawczymi Strelau poznał teorie psychologiczne i metody badawcze rozwijane przez takie osobistości jak Hans Eysenck, Gray czy Zuckerman, które zwróciły jego uwagę na biologiczne podstawy temperamentu.

Strelau (2014) jednak nie przypisuje żadnym cechom temperamentu specyficznych mechanizmów neurofizjologicznych czy biochemicznych. W regulacyjnej teorii temperamentu zakłada się raczej, że każde zachowanie jest skutkiem współdziałania wielu procesów biochemicznych i fizjologicznych, bez konieczności przypisywania indywidualnych mechanizmów poszczególnym cechom. Strelau, wprowadzając regulacyjną funkcję temperamentu, nadał swojemu podejściu charakter integracyjny, traktując temperament nie tylko jako biologicznie uwarunkowaną cechę, ale także jako mechanizm adaptacyjny (Strelau & Zawadzki, 2020).

1.9.1 Dziesięć postulatów teorii Strelaua

RTT zakłada, że temperament jest przede wszystkim systemem regulującym poziom stymulacji i pobudzenia jednostki, co pozwala jej dostosować się do zmiennych wymagań środowiska. Teoria ta została skonstruowana wokół dziesięciu głównych tez, które nie tylko definiują podstawowe cechy temperamentu, ale także wyjaśniają ich znaczenie adaptacyjne. Założenia regulacyjnej teorii temperamentu koncentrują się na stabilności cech temperamentalnych, ich biologicznym podłożu oraz funkcji regulacyjnej.

Pierwszym założeniem teorii Strelaua (2009) jest fakt, że temperament przejawia się w formalnym aspekcie zachowania. Drugi postulat wskazuje, że te cechy można klasyfikować, odnosząc się do energii oraz czasu reakcji. W związku z tym, zarówno intensywność, jak i tempo zachowań są kluczowymi wskaźnikami temperamentu. Trzecia teza podkreśla, że różnice



indywidualne w zachowaniu są trwałe i mają swoje źródło w stabilnych cechach temperamentu, które nie zmieniają się znacząco w różnych kontekstach i sytuacjach. Kolejny, czwarty postulat, głosi powszechność różnic temperamentalnych – można je odnieść do każdego rodzaju zachowania czy reakcji jednostki (Strelau, 2009).

Piąty postulat koncentruje się na wpływie intensywności i jakości reakcji na wczesne przejawy temperamentu. Uważa się, że te różnice są widoczne już od okresu niemowlęcego i stanowią podstawę do dalszych różnic indywidualnych w zachowaniu (Strelau, 2014). Kolejna, szósta teza, zakłada, że choć zachowania typowe dla ludzi i zwierząt mogą się różnić, to jednak pewne uniwersalne kategorie intensywności i czasu reakcji są wspólne dla całego gatunku ssaków.

Siódmy postulat nawiązuje do związku między temperamentem a ewolucją. Strelau (2014) zakłada, że temperament jest efektem długotrwałych procesów biologicznych, które są przekazywane genetycznie. W kolejnym założeniu podkreśla się, że powolny rozwój względnie stałych cech temperamentalnych jest wynikiem interakcji między wrodzonymi predyspozycjami a wpływami środowiska.

W dziewiątym postulacie temperament jest przedstawiany jako mechanizm regulacyjny, który umożliwia jednostce kontrolowanie poziomu stymulacji, co ma kluczowe znaczenie w utrzymaniu równowagi w relacjach z otoczeniem. W końcu, dziesiąty postulat wskazuje, że temperament odgrywa szczególną rolę w sytuacjach trudnych lub ekstremalnych, gdzie wymaga się od jednostki większej wytrzymałości i zdolności adaptacyjnych (Strelau, 2009).

Dziesięć postulowanych przez Strelaua założeń RTT tworzy spójny model teoretyczny, w którym temperament jest rozumiany jako nieodłączny mechanizm wpływający na zdolność jednostki do adaptacji. Cechy temperamentalne pełnią rolę regulacyjną, umożliwiając efektywne dostosowanie poziomu pobudzenia do wymagań otoczenia, co zwiększa odporność jednostki na stres i ułatwia radzenie sobie w trudnych warunkach. Strelau w swoich postulatach podkreśla także znaczenie dziedziczności i względnej stałości cech temperamentalnych, co pozwala na traktowanie temperamentu jako systemu interakcyjnego i adaptacyjnego. W konsekwencji, RTT znajduje zastosowanie w badaniach nad różnicami indywidualnymi oraz w analizie zachowania w kontekście stresu i przystosowania.



1.9.2 Efektywna regulacja stymulacji

Regulacyjna teoria temperamentu autorstwa Jana Strelaua bazuje na koncepcji efektywnej regulacji stymulacji jako centralnym elemencie rozumienia temperamentu. Pojęcie to odnosi się do umiejętności jednostki w utrzymaniu odpowiedniego poziomu pobudzenia, pomimo zmian zachodzących w otoczeniu. Strelau (2009) uważa, że temperament działa jako mechanizm wspomagający adaptację jednostki poprzez dostosowywanie reakcji na bodźce środowiskowe, co ułatwia przystosowanie do sytuacji wymagających zarówno intensyfikacji, jak i zmniejszenia pobudzenia. Mechanizm efektywnej regulacji stymulacji tłumaczy, dlaczego różne osoby wykazują odmienne reakcje na te same bodźce – niektóre poszukują intensywniejszych doznań, podczas gdy inne wolą unikać nadmiernej stymulacji.

Strelau wskazuje, że efektywna regulacja stymulacji opiera się na dwóch głównych cechach temperamentu: reaktywności i aktywności. Reaktywność odnosi się do tego, jak intensywnie jednostka reaguje na bodźce; osoby o wyższej reaktywności szybko reagują na stymulację i często doświadczają silnych emocji. Z kolei aktywność dotyczy skłonności do poszukiwania intensywnych doświadczeń oraz sytuacji, które mogą dostarczyć odpowiedniej stymulacji. Te dwie cechy działają w opozycji i mają istotne znaczenie dla efektywności regulacji stymulacji (Strelau, 2014). Na przykład, osoba o wysokiej reaktywności może unikać silnych bodźców, by zachować komfortowy poziom pobudzenia, natomiast jednostka o wysokiej aktywności może aktywnie poszukiwać dodatkowych bodźców, by uzyskać równowagę.

Efektywność stymulacji jest uzależniona od kilku czynników. Po pierwsze, istotne jest dopasowanie poziomu dostarczanej stymulacji do indywidualnego zapotrzebowania jednostki. Nadmierna lub zbyt niska stymulacja może zakłócać równowagę i wpływać negatywnie na funkcjonowanie. Kolejną kwestią jest poziom gratyfikacji, jaki jednostka odczuwa w reakcji na stymulację. Gdy gratyfikacja jest odpowiednia, pojawiają się pozytywne emocje, które wspierają sprawność działania. Natomiast stymulacja wykraczająca poza optymalne dla jednostki pasmo intensywności może wywoływać emocje negatywne, a także prowadzić do zaburzeń w zachowaniu (Strelau, 2014). Efektywność regulacji stymulacji zależy również od struktury cech temperamentalnych jednostki, które można podzielić na zharmonizowane i niezharmonizowane (Strelau, 2014). Niektóre konfiguracje cech temperamentu lepiej wspierają efektywną regulację, tworząc harmonijne relacje między cechami, podczas gdy inne mogą prowadzić do regulacji nieefektywnej.



Koncepcja efektywnej regulacji stymulacji wskazuje, że temperament może działać jako czynnik ryzyka lub ochronny dla zdrowia psychicznego. Jednostki o wysokiej reaktywności emocjonalnej mogą być bardziej narażone na stres, co może zwiększać ryzyko wystąpienia zaburzeń lękowych lub depresji w warunkach przedłużającego się przeciążenia. Z drugiej strony, osoby o wyższym poziomie aktywności, które skutecznie radzą sobie z intensywnymi bodźcami, wykazują większą odporność na stres i łatwiej adaptują się do zmian. Efektywna regulacja stymulacji odgrywa zatem istotną rolę, wyjaśniając, w jaki sposób cechy temperamentu wpływają na zdolność jednostki do radzenia sobie z wymaganiami otoczenia oraz na jej dobrostan psychiczny.

1.9.3 Biologiczne podstawy cech temperamentu

Regulacyjna teoria temperamentu zakłada, że podstawą różnic indywidualnych w zakresie reakcji na bodźce i adaptacji do otoczenia są biologiczne mechanizmy funkcjonowania jednostki. Jak podkreśla Strelau (2006), temperament opiera się na strukturach i funkcjach układu nerwowego oraz uwarunkowaniach genetycznych, które są kluczowe w regulacji stymulacji oraz utrzymaniu równowagi emocjonalnej. W koncepcji tej ważnym elementem jest indywidualność neurobiochemiczna, oznaczająca charakterystyczną dla jednostki kombinację systemów nerwowych i hormonalnych, które mają wpływ na czasowe i energetyczne aspekty zachowania (Strelau & Zawadzki, 2020).

Badania nad genetyczną determinacją cech temperamentu dostarczają dowodów na biologiczne podstawy tego zjawiska. Analizy przeprowadzane na bliźniętach jednojajowych i dwujajowych sugerują, że temperament jest w dużej mierze dziedziczny. Strelau (2009) podkreśla, że podobieństwa między bliźniętami jednojajowymi w zakresie reaktywności, wytrzymałości i aktywności są wyższe niż u bliźniąt dwujajowych, co wskazuje na znaczną rolę genów w kształtowaniu tych cech. Zgodnie z wynikami badań genetycznych, odziedziczalność niektórych cech temperamentalnych wynosi ponad 40% (Strelau & Zawadzki, 2020), co świadczy o istotnym wpływie uwarunkowań biologicznych.

RTT sugeruje, że chociaż temperament ma silne podłoże genetyczne, to jego ekspresja może być modulowana przez wpływ otoczenia. Zmienność w strukturze i funkcjonowaniu układu nerwowego umożliwia pewien stopień plastyczności temperamentu, który dostosowuje się do wymagań środowiskowych (Strelau, 2009). Mimo to, cechy temperamentalne są relatywnie stabilne i mniej podatne na wpływy zewnętrzne niż inne aspekty psychologiczne,



takie jak przekonania czy zdolności poznawcze, co oznacza, że ich modyfikacja jest ograniczona i zależy głównie od wrodzonych predyspozycji neurobiologicznych.

Biologiczne podstawy cech temperamentu w teorii Strelaua obejmują indywidualność neurobiochemiczną oraz genetyczną determinację temperamentu. Różnice w funkcjonowaniu układu nerwowego i neurochemii jednostki wpływają na jej reaktywność i wytrzymałość, natomiast genetyka determinuje dziedziczność tych cech. RTT integruje te elementy, traktując temperament jako biologicznie zakorzeniony system, który wspiera adaptację jednostki poprzez regulację stymulacji.

1.9.4 Podsumowanie i dalsze perspektywy badawcze

Teoria Jana Strelaua opiera się na założeniu, że temperament ma biologiczne podłoże i jest względnie stały przez całe życie, a podstawowe cechy temperamentalne odpowiadają za poziom reaktywności i wytrzymałości w reakcji na bodźce. RTT wyróżnia się na tle innych teorii temperamentu, ponieważ integruje podejście badaczy rosyjskich, skoncentrowane na analizie reaktywności i mechanizmach adaptacyjnych, oraz podejście zachodnie, kładące nacisk na biologiczne podstawy temperamentu i różnice indywidualne. Dzięki tej dwustronnej perspektywie RTT jest innowacyjną teorią, która łączy dorobek naukowy z różnych kręgów kulturowych (Strelau, 2009).

Teoria Strelaua znajduje szerokie zastosowanie w wielu dziedzinach praktyki psychologicznej, w szczególności w psychologii klinicznej, edukacji oraz psychologii pracy. RTT jest wykorzystywana do lepszego rozumienia indywidualnych różnic w radzeniu sobie ze stresem i problemami adaptacyjnymi. W psychologii pracy teoria ta pozwala na dopasowanie osób do odpowiednich stanowisk, zwłaszcza tam, gdzie poziom stymulacji jest wysoki lub wymagana jest duża odporność, np. w zawodach związanych z zagrożeniem życia czy dużą presją czasową.

Mimo niewątpliwych zalet teoria ta spotkała się z pewnymi trudnościami i wyzwaniem. Przez wiele lat brakowało narzędzia umożliwiającego precyzyjny pomiar konstruktów RTT. Dopiero opracowanie kwestionariusza Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT), a następnie wersji zrewidowanej FCZ-KT(R), pozwoliło na efektywne mierzenie cech temperamentalnych zgodnie z założeniami RTT (Strelau, 2014). FCZ-KT umożliwia diagnozowanie takich cech jak reaktywność, aktywność, wytrzymałość, wrażliwość sensoryczna i żwawość, co sprawiło, że teoria zyskała szerokie zastosowanie w badaniach nad różnicami indywidualnymi.



Jednym z fundamentalnych założeń RTT jest biologiczne pochodzenie temperamentu, jednak do tej pory brakuje wystarczających dowodów potwierdzających jego neurofizjologiczne i biochemiczne podstawy (Strelau, 2009). Dodatkowo, RTT opiera się głównie na badaniach dorosłych, co sprawia, że zastosowanie tej teorii do populacji dzieci i młodzieży pozostaje ograniczone. Istnieje potrzeba rozszerzenia badań na młodsze grupy wiekowe, aby lepiej zrozumieć rozwój cech temperamentalnych i ich rolę w adaptacji w początkowych etapach życia.



Rozdział 2. Stres i mechanizmy radzenia sobie w obliczu sytuacji trudnych

Stres jest doświadczeniem powszechnym, które towarzyszy ludziom w niemal każdej sferze życia. Niezależnie od wieku, płci czy statusu społecznego, każdy człowiek zmaga się z napięciem wynikającym z wyzwań lub trudności. Stres powoduje naturalną reakcję organizmu na wymagania otoczenia, ale jego nadmierne występowanie może prowadzić do poważnych zaburzeń zdrowotnych i psychologicznych. Przewlekła aktywacja mechanizmów stresowych, takich jak oś podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA), może skutkować osłabieniem układu odpornościowego, zwiększonym ryzykiem depresji, zespołu stresu pourazowego (PTSD) czy chorób sercowo-naczyniowych (Sapolsky, 2019). Rosnąca świadomość wzajemnych powiązań między czynnikami psychicznymi, w tym chronicznym stresem i przemęczeniem, a zaburzeniami somatycznymi wskazuje na potrzebę integralnego podejścia do zdrowia jednostki (Seligman, Walker & Rosenhan, 2024).

W niniejszym rozdziale zostanie zaprezentowane wielowymiarowe ujęcie stresu i mechanizmów radzenia sobie w obliczu trudności. Pierwsza część skupia się na wyjaśnieniu pojęcia stresu, które obejmuje zarówno codzienne napięcia, jak i bardziej złożone reakcje organizmu na wydarzenia traumatyczne. W kolejnym etapie zostaną przedstawione trzy teorie stresu, które ukazują różnorodne perspektywy badawcze i podejścia teoretyczne: transakcyjna teoria Lazarusa i Folkmana, teoria zachowania zasobów Hobfolla oraz teoria dowartościowująca emocje pozytywne Folkmana i Moskowitz.

Następnie omówione zostaną czynniki generujące stres, w tym formalne i treściowe podziały stresorów oraz ich specyficzny wpływ na jednostkę. Istotnym elementem analizy będą również style i strategie radzenia sobie ze stresem, które zostaną zaprezentowane z uwzględnieniem zarówno klasycznych modeli, jak i nowych form adaptacji, takich jak radzenie sobie skoncentrowane na znaczeniu czy podejście proaktywne. W dalszej kolejności przedstawiona będzie koncepcja odporności psychicznej jako kluczowego zasobu, który wspiera jednostkę w procesie adaptacji, minimalizując negatywne skutki stresu. Na koniec omówione zostaną pozytywne aspekty stresu, wskazując, że może on stymulować kreatywność, wzmacniać więzi interpersonalne oraz prowadzić do wzrostu potraumatycznego, przyczyniając się do budowania odporności psychicznej i lepszego funkcjonowania w przyszłości.

Całość rozdziału ma na celu ukazanie stresu jako zjawiska złożonego, które może pełnić zarówno destrukcyjną, jak i konstruktywną rolę. Rozważania podkreślają znaczenie



efektywnego zarządzania stresem, które nie tylko pozwala uniknąć jego negatywnych konsekwencji, ale również wspiera rozwój osobisty i społeczny jednostki.

2.1 Pojęcie stresu

W języku codziennym pojęcie stresu jest często używane jako pewien synonim napięcia, presji czy psychicznego przeciążenia, które towarzyszy trudnym sytuacjom życiowym. Ludzie postrzegają stres jako nieprzyjemną i intensywną reakcję na wydarzenia, które wydają się niekontrolowane, zagrażające lub wymagające nadzwyczajnego wysiłku. Takie rozumienie opiera się głównie na subiektywnym doświadczeniu, w którym stres jawi się jako niepożądany stan emocjonalny, związany z poczuciem braku równowagi między wymaganiami otoczenia a posiadanymi zasobami. W potocznym ujęciu często pomija się złożoność tego zjawiska oraz jego potencjalnie pozytywne aspekty, takie jak choćby mobilizacja do działania w obliczu wyzwań.

Warto zauważyć, że w popularnym rozumieniu stres jest zwykle utożsamiany z przeżywanymi emocjami, takimi jak niepokój, irytacja czy zmęczenie, i bywa opisywany w oderwaniu od szerszego kontekstu psychofizjologicznego. W tym potocznym ujęciu dominują emocjonalne skutki stresu, natomiast mniej uwagi poświęca się fizjologicznym mechanizmom, długofalowym konsekwencjom, kontrolowalności i przewidywalności stresorów czy dominującym stylom i strategiom radzenia sobie. Potoczne rozumienie nie uwzględnia bardziej kompleksowego ujęcia stresu, które zakłada interakcję między czynnikami zewnętrznymi a wewnętrznymi procesami poznawczymi i emocjonalnymi jednostki.

W literaturze naukowej stres bywa rozumiany potrójnie: jako zewnętrzny bodziec, reakcja organizmu oraz dynamiczna relacja między jednostką a otoczeniem (Heszen, 2014). Podejście traktujące stres jako bodziec koncentruje się na zewnętrznych czynnikach, które wywołują reakcje adaptacyjne. Stresory w tym ujęciu to określone wydarzenia lub sytuacje z otoczenia, które przekraczają zdolności przystosowawcze człowieka, zmuszając go do podejmowania działań obronnych. Nagromadzenie silnych stresorów, takich jak śmierć bliskiej osoby, utrata pracy czy doświadczenie klęski żywiołowej, w krótkim czasie może znacząco zwiększać ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych (Łosiak, 2007).

Klasyfikacja stresorów obejmuje zarówno czynniki fizyczne, takie jak hałas, ekstremalne temperatury czy niedobór pożywienia, jak i psychospołeczne, na przykład konflikty w rodzinie, mobbing w pracy czy kłopoty finansowe (Heszen, 2014). Warto jednak zauważyć, że nie wszystkie bodźce będą odbierane jako stresujące, gdyż ich wpływ zależy od



intensywności, przewidywalności oraz zdolności jednostki do kontrolowania sytuacji. Jak wskazuje Łosiak (2007), wydarzenia nieprzewidywalne i niekontrolowane są zazwyczaj bardziej stresujące, ponieważ wywołują poczucie bezradności i wymuszają silniejsze reakcje adaptacyjne.

Koncepcja stresu jako bodźca ma jednak swoje ograniczenia. Krytycy podkreślają, że podejście to nie uwzględnia różnic indywidualnych w percepcji stresorów. Przykładowo sytuacja, która dla jednej osoby może być źródłem intensywnego stresu, dla innej może nie mieć większego znaczenia bądź nawet być źródłem emocji zabarwionych pozytywnie. Jak wskazuje Hobfoll (1989), reakcja na stresory zależy nie tylko od ich charakterystyki, ale także od zasobów jednostki, takich jak wsparcie społeczne czy stan zdrowia. Dlatego podejście to, choć istotne w badaniu wpływu stresorów na organizm, pozostaje niewystarczające.

Podejście do stresu jako reakcji, koncentruje się na zmianach zachodzących w organizmie pod wpływem stresorów. Wprowadzone przez Hansa Selye'go pojęcie ogólnego zespołu adaptacyjnego (*General Adaptation Syndrome* - GAS) opisuje stres jako biologiczną reakcję organizmu na wymagające lub zagrażające bodźce. Proces ten składa się z trzech faz: alarmu, odporności i wyczerpania, w których organizm mobilizuje swoje zasoby do radzenia sobie z zagrożeniem, jednak stopniowo traci zdolność do skutecznej adaptacji, co może prowadzić do spadku wydolności organizmu i w skrajnym przypadku nawet do śmierci (Heszen, 2014).

Reakcja organizmu na stresory obejmuje szereg mechanizmów biologicznych, takich jak aktywacja układu współczulnego oraz osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA). Proces ten skutkuje wydzielaniem adrenaliny i kortyzolu, które wspierają funkcje niezbędne do natychmiastowego działania, takie jak zwiększenie tętna czy poziomu glukozy we krwi (Sapolsky, 2019). Choć reakcje te są niezbędne w krótkotrwałych sytuacjach zagrożenia, ich przedłużone działanie może powodować negatywne skutki. Wśród nich mogą wystąpić osłabienie układu odpornościowego, zaburzenia metaboliczne czy problemy sercowo-naczyniowe (Łosiak, 2007). W tym paradygmacie stres jest postrzegany jako naturalna, lecz potencjalnie destrukcyjna odpowiedź organizmu na pojawiające się zagrożenie.

Natomiast stres jako relacja to ujęcie, które koncentruje się na dynamicznej wzajemnej relacji między jednostką a otoczeniem, uwzględniając jednocześnie subiektywną ocenę sytuacji. Jednym z najważniejszych wkładów w rozwój tej koncepcji była teoria Richarda Lazarusa i Susan Folkman, według których stres jest skutkiem oceny poznawczej tych sytuacji,



które jednostka postrzega jako przekraczające jej możliwości. Kluczowym elementem tego podejścia jest ocena pierwotna, podczas której zapada decyzja, czy dana sytuacja jest zagrażająca czy raczej neutralna, a także późniejsza ocena wtórna, związana z kalkulacją możliwości poradzenia sobie w oparciu o analizę posiadanych zasobów (Heszen, 2014).

W polskiej psychologii pojęcie stresu jako relacji znalazło odzwierciedlenie w pracach takich autorów jak Tadeusz Tomaszewski, Janusz Reykowski i Jan Strelau (Heszen, 2014). Tomaszewski zastąpił pojęcie stresu terminem „sytuacja trudna” i zdefiniował go jako moment zakłócenia równowagi między wymaganiami otoczenia a możliwościami jednostki. Reykowski z kolei wskazywał, że reakcja na stres zależy od cech jednostki oraz specyfiki sytuacji, podkreślając indywidualny charakter relacji człowiek–środowisko. Strelau rozwinął tę koncepcję, podkreślając znaczenie temperamentu jako czynnika moderującego stres, zwracając uwagę na różnice w reakcjach na te same stresory w zależności od cech temperamentalnych (Strelau, 2014).

Relacyjne podejście do stresu uwzględnia również rolę zasobów w radzeniu sobie z trudnościami, co szczególnie podkreślił Hobfoll w swojej teorii zachowania zasobów. W jego ujęciu stres występuje wtedy, gdy jednostka doświadcza utraty bądź niewystarczalności zasobów, takich jak zdrowie, wsparcie społeczne czy stabilność finansowa (Hobfoll, 2006). Polscy badacze, tacy jak Juczyński i Ogińska-Bulik (2003), rozwijają ujęcie relacyjne, uwzględniając jego praktyczne zastosowanie w kontekście zdrowia psychicznego i zarządzania stresem. Ich badania pokazują, że zasoby osobiste, takie jak poczucie własnej skuteczności czy optymizm, pełnią istotną rolę w kształtowaniu relacji między jednostką a otoczeniem w sytuacjach stresowych.

Podejście relacyjne podkreśla, że stres nie jest jedynie przychodzącym z zewnątrz bodźcem czy fizjologiczną reakcją na niego, ale raczej złożonym procesem, w którym znaczenie mają zarówno obiektywny kontekst sytuacji, jak i subiektywna ocena jednostki. Tym samym koncepcja ta stanowi twórczy wkład w zrozumienie zjawiska stresu, integrując perspektywę biologiczną, psychologiczną i społeczną.

Jan Strelau (2006, s. 152) stres definiuje jako: „stan charakteryzujący się negatywnymi emocjami o dużym natężeniu (takimi jak strach, lęk, złość, wrogość lub inne stany określane jako dyskomfort psychiczny), któremu towarzyszą zmiany fizjologiczne i biochemiczne wyraźnie przekraczające poziom charakterystyczny dla spoczynkowego poziomu pobudzenia”. Choć definicja ta wygląda na przynależącą do podejścia reakcyjnego, Strelau zwraca uwagę na



stan nierównowagi, który jest konsekwencją rozbieżności między wymaganiami otoczenia a możliwościami jednostki, czym *de facto* wpisuje się w ujęcie relacyjne. Swoje podejście nazywa interakcyjnym, a stan stresu interpretuje jako skutek wzajemnego oddziaływania między oczekiwaniami a możliwościami (Strelau, 2006).

Zagadnienie stresu jest bez wątpienia wielowymiarowe i wieloznaczne, co stanowi niemałe wyzwanie dla jego precyzyjnego zdefiniowania. Od momentu wprowadzenia terminu do nauki przez Hansa Selye'go, stres stał się obiektem licznych badań, które stanowią dziś jeden z najszybciej rozwijających się obszarów analiz psychologicznych oraz przyczyniły się do uwypuklenia złożoności zjawiska. Jak podkreśla Heszen (2014), problematyczność definicji wynika z tego, że stres jest pojęciem interdyscyplinarnym, znajdującym zastosowanie w psychologii, medycynie, socjologii czy biologii, co skutkuje różnymi akcentami w jego analizie.

Wieloznaczność stresu jest również związana z jego kontekstualnością. To, co dla jednej osoby może być źródłem napięcia i przeciążenia zmierzającego do wyczerpania, dla innej może stanowić bodziec neutralny bądź wezwanie do twórczego działania. Jak zauważa Łosiak (2007), interpretacja sytuacji jako stresującej zależy od wielu czynników, takich jak doświadczenie życiowe, wpływ kultury czy posiadane zasoby osobiste. Dlatego zjawisko stresu nie może być oceniane w oderwaniu od konkretnego kontekstu, w jakim zachodzi, co czyni go dynamicznym i subiektywnym procesem.

Subiektywność stresu jest szczególnie widoczna w podejściu relacyjnym, które uwzględnia poznawczą ocenę sytuacji przez jednostkę. Sytuacja staje się stresująca dopiero wtedy, gdy jednostka postrzega ją jako zagrożenie dla swojego dobrostanu i ocenia, że jej zasoby są niewystarczające do poradzenia sobie z nią (Heszen, 2014). Hobfoll (2006) dodaje, że stres może być wynikiem już samego poczucia utraty zasobów, nawet jeśli rzeczywista deprivacja nie miała w ogóle miejsca. Te różnice w postrzeganiu stresu sprawiają, że jest on zjawiskiem wyjątkowo trudnym do jednoznacznego ujęcia w ramach jednej, ogólnieakceptowalnej definicji, choć jednocześnie pozostaje uniwersalnym i powszechnym doświadczeniem.

Współczesne ujęcia stresu podkreślają jego dynamiczny charakter jako procesu adaptacyjnego, w którym jednostka stara się przywrócić równowagę zakłóconą przez stresory. Stres nie jest postrzegany jedynie jako negatywne doświadczenie, ale także jako zjawisko mające potencjał mobilizujący. Stres może mieć wymiar pozytywny - wspierać rozwój



osobisty, motywować do działania i poprawiać zdolności adaptacyjne. W takich sytuacjach stres staje się bodźcem do uczenia się i poszukiwania nowych strategii radzenia sobie (Heszen, 2014). Dzięki takiemu zróżnicowanemu spojrzeniu współczesne podejścia pozwalają zrozumieć, jak stres może pełnić zarówno destrukcyjną, jak i konstruktywną rolę w życiu jednostki, w zależności od kontekstu, zasobów jednostki oraz stylów i strategii radzenia sobie.

2.2 Wybrane teorie stresu

Rozwój teorii stresu odzwierciedla stopniową ewolucję myślenia naukowego o tym zjawisku. Początkowe badania koncentrowały się głównie na fizjologicznych aspektach stresu, takich jak pochodząca z początku XX wieku koncepcja "walcz lub uciekaj" Waltera Cannona oraz model ogólnego zespołu adaptacyjnego Hansa Selye'go z roku 1976, który podkreślał nieswoiste reakcje organizmu na stresory (Heszen, 2014). Te klasyczne podejścia stanowiły podstawę dla późniejszych, bardziej złożonych modeli uwzględniających wpływ czynników psychologicznych i społecznych. Współczesne teorie, takie jak transakcyjna teoria stresu Lazarusa i Folkman, teoria zachowania zasobów Hobfolla czy koncepcja Folkman i Moskowitz, wskazująca na rolę pozytywnego przewartościowania i akcentująca radzenie sobie oparte na znaczeniu, rozszerzają rozumienie stresu, integrując różnorodne aspekty emocjonalne, poznawcze i środowiskowe. Teorie te są wynikiem zmieniającego się podejścia do stresu, który przestał być postrzegany wyłącznie jako biologiczna reakcja na zagrożenie. Na przestrzeni lat badacze zaczęli dostrzegać, że subiektywna ocena sytuacji, indywidualne zasoby oraz strategie radzenia sobie mają kluczowe znaczenie dla rozumienia, jak stres wpływa na zdrowie i funkcjonowanie jednostki.

2.2.1 Transakcyjna teoria stresu Lazarusa i Folkman

Transakcyjna teoria stresu opracowana przez Richarda Lazarusa i Susan Folkman stanowi przełom w rozumieniu zjawiska stresu, ponieważ zaczyna interpretować go jako dynamiczny proces interakcji między jednostką a otoczeniem. W tym ujęciu stres przestaje być wyłącznie reakcją organizmu ani specyficzną cechą otoczenia, ale wynika z relacji między wymaganiami środowiska a możliwościami, które jednostka ocenia jako wystarczające lub niewystarczające do poradzenia sobie z daną sytuacją. To wzajemne oddziaływanie badacze nazwali transakcją (Lazarus & Folkman, 1984). Kluczowym elementem tego modelu jest poznawcza ocena sytuacji, która determinuje zarówno reakcje emocjonalne, jak i dobór odpowiedniej strategii radzenia sobie. Podczas transakcji dochodzi do dwóch rodzajów oceny poznawczej: pierwotnej i wtórnej.



W procesie oceny pierwotnej jednostka analizuje znaczenie, jakie dane zdarzenie ma dla jej dobrostanu. Perspektywy relacji z wydarzeniem są trzy: krzywda/strata, zagrożenie oraz wyzwanie. Krzywda/strata odnosi się do szkód, które już zaistniały, takich jak utrata pracy, śmierć bliskiej osoby lub niepowodzenie w realizacji ważnych celów, co wywołuje emocje negatywne, jak smutek czy złość. Zagrożenie wiąże się z przewidywaną szkodą i budzi emocje, takie jak lęk czy niepokój. Wyzwanie natomiast obejmuje sytuacje, w których jednostka dostrzega potencjalne korzyści i możliwość rozwoju mimo trudności, co często prowadzi do pozytywnych emocji, takich jak podekscytowanie czy nadzieja (Heszen, 2014).

Ocena wtórna jest z kolei etapem, w którym jednostka analizuje dostępne opcje konfrontacji z sytuacją stresową. Ten proces poznawczy obejmuje ocenę takich zasobów jak wsparcie społeczne, kompetencje osobiste, doświadczenie czy dostępne środki materialne. W tej fazie jednostka podejmuje decyzję o wyborze strategii radzenia sobie, która może obejmować działania zmierzające do zmniejszenia stresora lub regulację emocji wywołanych sytuacją (Lazarus & Folkman, 1984).

W transakcyjnej teorii stresu radzenie sobie definiuje się jako wysiłki, zarówno behawioralne jak i poznawcze, które podejmowane są przez jednostkę, by sprostać zewnętrznym lub wewnętrznym czynnikom interpretowanym jako mocno obciążające (Lazarus & Folkman, 1984). Lazarus i Folkman wyróżniają dwie główne funkcje radzenia sobie: skoncentrowanie na problemie oraz skoncentrowanie na emocjach. Strategie skoncentrowane na problemie polegają na podejmowaniu działań mających na celu eliminację stresora lub przynajmniej zmniejszenie jego wpływu, podczas gdy strategie skoncentrowane na emocjach dążą do regulacji negatywnych emocji. Oba podejścia są istotne i mogą być stosowane równocześnie, w zależności od specyfiki sytuacji i dostępnych zasobów (Łosiak, 2007).

Radzenie sobie jest w tym ujęciu procesem celowym, obejmującym różnorodne wysiłki podejmowane w odpowiedzi na poznawczą ocenę sytuacji stresowej. Chociaż działania te są ukierunkowane na zaradzenie trudnościom, nie zawsze muszą być uświadomione, gdyż cel i mechanizmy radzenia sobie mogą funkcjonować na poziomie nieświadomym (Heszen, 2014). W przeciwieństwie do nawykowych lub automatycznych reakcji, radzenie sobie wymaga zaangażowania poznawczego i behawioralnego, które zmieniają się w zależności od sytuacji.

Lazarus i Folkman (1984) podkreślają, że nawet mechanizmy obronne, które opierają się na nieświadomym zniekształceniu rzeczywistości, mogą pełnić ważną funkcję adaptacyjną, zwłaszcza w obliczu niekontrolowalnych stresorów lub na początkowych etapach ich działania.



Radzenie sobie trwa tak długo, jak długo istnieje sytuacja stresowa, co sprawia, że jest ono procesem dynamicznym i zmiennym w czasie. Transakcja obejmuje trzy powiązane ze sobą procesy: ocenę poznawczą, reakcje emocjonalne oraz wysiłki radzenia sobie.

Mimo swojego nowatorskiego ujęcia, transakcyjna teoria stresu spotkała się z krytyką, głównie ze względu na obserwowaną złożoność zależności między oceną poznawczą a emocjami. Jednym z głównych zarzutów teorii jest założenie, że to ocena poznawcza w pełni determinuje emocje, podczas gdy w rzeczywistości kierunek oddziaływania może być odwrotny - emocje mogą także wpływać na sposób, w jaki jednostka postrzega sytuację. Emocje nie zawsze są jedynie następstwem strategii radzenia sobie. Mogą one pełnić funkcję motywującą do działania lub wpływać na przebieg procesów poznawczych (Łosiak, 2007). Ponadto wybór strategii radzenia sobie nie zawsze wynika z oceny poznawczej. Jednostka może stosować różne, a nawet przeciwstawne strategie w odpowiedzi na zmieniające się okoliczności, co czasami prowadzi do działań sprzecznych z pierwotną oceną (Heszen, 2014).

Kolejną słabością teorii Lazarusa i Folkman jest założenie, że radzenie sobie zawsze prowadzi do skutecznych działań. W rzeczywistości nie wszystkie strategie są adekwatne do danej sytuacji. Czasami samo powstrzymanie się od intensywnego działania przynosi pozytywne skutki, co można zaobserwować w przypadku pacjentów terminalnie chorych (Heszen, 2014).

2.2.2 Hobfolla teoria zachowania zasobów COR

Teoria zachowania zasobów (*Conservation of Resources Theory* - COR) opracowana przez Stevana Hobfolla stanowi próbę wyjaśnienia mechanizmów stresu i sposobów radzenia sobie z nim. Powstała w odpowiedzi na transakcyjną teorię Lazarusa i Folkman. Teoria Hobfolla oferuje perspektywę skupioną na ochronie zasobów jednostki i wpisuje się w nurt relacyjny, a za główne źródło stresu uznaje brak równowagi w wymianie zasobów pomiędzy jednostką a jej otoczeniem (Juczyński & Ogińska-Bulik, 2003). Główne założenie teorii COR stanowi, że stres pojawia się, gdy jednostka doświadcza utraty swoich zasobów, jest zagrożona ich utratą lub nie może w satysfakcjonujący sposób z nich korzystać i ich rozwijać (Hobfoll, 1989).

Hobfoll definiuje zasoby jako wszystko to, co jednostka postrzega jako cenne lub pomocne w osiąganiu celów życiowych, a więc cechy osobowe, warunki czy posiadane przedmioty (Trelak, 2001). Zasoby te, zgodnie z klasyfikacją strukturalną, można podzielić na cztery główne kategorie: osobiste (np. kompetencje, poczucie własnej wartości, sprawczości),



materialne (np. majątek, stabilność finansowa), stanu (np. zatrudnienie, relacje z bliskimi) oraz energetyczne (np. czas, wiedza). Według teorii COR, ludzie dążą do ochrony posiadanych zasobów, zdobywania nowych oraz minimalizowania strat.

W procesie zarządzania zasobami kluczowymi mechanizmami są spirale (cykle) zysków i strat. Spiralne straty odnoszą się do sytuacji, w których utrata jednego zasobu prowadzi do dalszych deprivacji. Na przykład, utrata zdrowia może doprowadzić do pozbawienia pracy, co prowadzi do pogorszenia sytuacji finansowej, a w rezultacie do ograniczenia dostępu do leczenia (Heszen, 2014). Tego rodzaju kaskadowe straty są szczególnie destrukcyjne, ponieważ obniżają zdolność jednostki do radzenia sobie z wyzwaniami i podważają jej wiarę we własne możliwości.

Z kolei spiralne zyski to proces odwrotny, w którym zdobycie jednego zasobu prowadzi do pomnażania innych. Przykładem może być sytuacja, gdy wsparcie emocjonalne otrzymane w trudnym momencie pomaga odbudować poczucie własnej wartości, co wpływa na awans w pracy, a w konsekwencji na polepszenie kondycji finansowej. Spiralne zyski są szczególnie ważne w budowaniu rezyliencji, czyli zdolności jednostki do odbudowy po trudnych doświadczeniach (Heszen, 2014).

Stres w ujęciu teorii COR to nie tylko subiektywne doświadczenie emocjonalne, lecz także stan wynikający z obiektywnych okoliczności. Hobfoll podkreśla, że stres jest reakcją na sytuację rzeczywistej lub postrzeganej utraty zasobów, co odróżnia jego podejście od teorii koncentrujących się wyłącznie na procesach poznawczych czy emocjonalnych (Hobfoll, 2006). W ten sposób model COR umożliwia połączenie subiektywnego doświadczenia stresu z jego zewnętrznymi, mierzalnymi czynnikami, co czyni teorię bardziej uniwersalną w zastosowaniach praktycznych (Heszen, 2014).

Teoria Hobfolla zakłada, że stres jest bezpośrednią konsekwencją utraty zasobów, zagrożenia ich utratą lub nieuzyskania oczekiwanych korzyści po ich zainwestowaniu. Co ważne, nie tylko rzeczywista utrata, ale także samo zagrożenie utratą może być źródłem stresu. Deprivacja zasobów może wywoływać reakcje obronne i wpływać na funkcjonowanie psychiczne, prowadzić do poczucia bezradności, lęku czy frustracji (Hobfoll, 2006). Na przykład osoba, która traci pracę (zasób materialny), może odczuwać stres nie tylko z powodu pozbawienia dochodów, ale również w wyniku zagrożenia utraty innych zasobów, takich jak poczucie bezpieczeństwa czy wsparcie społeczne (Heszen, 2014). Na tym opiera się fundamentalne założenie teorii COR: stres to dynamiczna interakcja między jednostką a jej



zasobami, a głównym celem radzenia sobie jest ich ochrona. Tym samym teoria COR wydaje się lepiej integrować perspektywę subiektywną i obiektywną w analizie stresu.

W obliczu zagrożenia jednostki stosują różne strategie ochrony zasobów. Priorytetem jest minimalizacja strat, ponieważ utrata zasobów jest bardziej destrukcyjna niż brak ich wzrostu. Przykładem może być osoba doświadczająca problemów finansowych, która ogranicza wydatki lub korzysta z pomocy bliskich, aby zmniejszyć skutki kryzysu. Hobfoll (2006) podkreśla, że proces ochrony zasobów wymaga elastyczności oraz zdolności do strategicznego myślenia i działania.

Osoby posiadające bogate zasoby są bardziej odporne na stres, ponieważ mają większe możliwości ich ochrony i regeneracji. Z kolei osoby z ograniczonymi zasobami znajdują się w trudniejszej sytuacji, co może prowadzić do wystąpienia spiralnych strat i zwiększenia podatności na stres. Wśród mechanizmów ochrony zasobów możemy wyróżnić takie działania jak unikanie sytuacji stresowych, planowanie działań minimalizujących napięcie oraz poszukiwanie wsparcia społecznego (Heszen, 2014).

Hobfoll podkreśla rolę proaktywnego radzenia sobie, czyli strategicznego inwestowania zasobów w celu ich ochrony oraz pomnażania innych. Inwestowanie zasobów wymaga świadomego planowania i zaangażowania, a jego celem jest nie tylko przeciwdziałanie stresowi, ale również budowanie długoterminowej odporności (Hobfoll, 2006). Proces ten wymaga zaangażowania poznawczego oraz zdolności do przewidywania i podejmowania decyzji. Na przykład osoba inwestująca czas i siły w edukację może zwiększyć swoje kompetencje zawodowe, co pozwala nie tylko unikać potencjalnych strat, takich jak utrata pracy, ale daje szansę na dodatkowe profity.

W przeciwieństwie do reaktywnych strategii radzenia sobie, proaktywne podejście pozwala na bardziej skuteczne zarządzanie zasobami oraz ich efektywne wykorzystanie. Hobfoll zwraca uwagę, że stres może pełnić funkcje adaptacyjne. Sytuacje stresowe mogą motywować jednostkę do podejmowania działań, które skutkują poprawą jej sytuacji życiowej. Na przykład osoba stojąca w obliczu wyzwania zawodowego (zagrożenie zasobów) może podjąć dodatkowy wysiłek, co prowadzi do rozwoju nowych umiejętności czy poprawy pozycji zawodowej. Tym samym wymagania czy stany przejściowe stają się stresujące dopiero w momencie, gdy skutkują utratą zasobów przez jednostkę (Trelak, 2001).

Nie wszystkie strategie radzenia sobie są jednakowo skuteczne. W niektórych przypadkach jednostki wybierają sposoby, które okazują się nieskuteczne lub wręcz szkodliwe.



Na przykład nadmierne poleganie na mechanizmach obronnych, takich jak zaprzeczanie problemowi, może prowadzić do długoterminowych strat, typu pogorszenie zdrowia psychicznego czy izolacja społeczna.

Teoria zachowania zasobów, mimo swoich licznych zalet, spotkała się również z pewną krytyką. Jednym z głównych zarzutów jest trudność w precyzyjnym pomiarze zasobów. Subiektywne definiowanie zasobów sprawia, że trudno je jednoznacznie zoperacjonalizować, co stanowi wyzwanie dla badań empirycznych (Heszen, 2014). Ponadto krytycy zwracają uwagę na nadmierne skoncentrowanie teorii na aspektach poznawczych przy jednoczesnym niedostatecznym uwzględnieniu roli emocji w zarządzaniu zasobami.

Kolejnym problemem jest założenie racjonalności w zarządzaniu zasobami. W rzeczywistości decyzje dotyczące ochrony lub inwestowania zasobów często są determinowane emocjami, impulsem lub niedostatecznymi informacjami. Może to prowadzić do nieoptymalnych wyborów, co teoria nie w pełni uwzględnia. Dodatkowo relacje między zasobami a stresem mogą być bardziej złożone, niż zakłada COR. Na przykład nadmiar zasobów może generować napięcia, takie jak nadmierne wymagania stawiane jednostce przez otoczenie (Łosiak, 2007).

Teoria COR i transakcyjna teoria stresu Lazarusa i Folkman reprezentują dwa odrębne podejścia do analizy stresu. Podczas gdy model Lazarusa i Folkman skupia się na poznawczej ocenie sytuacji jako kluczowym elemencie determinującym poziom stresu, teoria COR kładzie nacisk na zasoby oraz konieczność ich ochrony i pomnażania. W modelu Lazarusa i Folkman emocje są rezultatem oceny poznawczej, podczas gdy w teorii Hobfolla (2006) zasoby są czynnikiem determinującym poziom stresu, a emocje mają drugorzędną rolę. Teoria COR wykracza poza klasyczne uwarunkowania poznawcze, oferując bardziej uniwersalne podejście próbujące łączyć subiektywne i obiektywne aspekty stresu (Heszen, 2014).

2.2.3 Pozytywne strategie radzenia sobie Folkman i Moskowitz

Koncepcja pozytywnych strategii radzenia sobie autorstwa Folkman i Moskowitz powstała jako rozwinięcie klasycznego modelu transakcyjnego Lazarusa i Folkman. Wprowadzenie tego rozszerzenia miało na celu lepsze uwzględnienie roli emocji pozytywnych w procesie adaptacji do sytuacji stresowych. Według Folkman i Moskowitz (2000), klasyczny model koncentrował się przede wszystkim na zmniejszaniu intensywności negatywnych emocji poprzez radzenie sobie skoncentrowane na problemie lub na regulacji emocji, ale pomijał potencjalny wpływ adaptacyjny emocji pozytywnych. Nowością w tym ujęciu było



wprowadzenie emocji pozytywnych jako zarówno konsekwencji i przyczyny procesów przystosowawczych. Jak podkreślają autorzy, pozytywne emocje mogą stanowić połączenie pomiędzy stresem a skuteczną adaptacją (Folkman & Moskowitz, 2000).

Emocje pozytywne odgrywają istotną, wcześniej niewystarczająco eksponowaną rolę w procesie radzenia sobie ze stresem. W obliczu sytuacji stresowej, gdzie tradycyjne strategie mogą okazać się niewystarczające, pozytywne emocje umożliwiają jednostce chwilowe oderwanie uwagi od stresora i zmniejszenie napięcia (Heszen, 2014). Pozytywne emocje mają zdolność wspierania jednostki w procesie regeneracji zasobów, co umożliwia ich skuteczniejsze wykorzystanie podczas adaptacji do sytuacji stresowej. Przykładowo odczuwanie wdzięczności lub pielęgnowanie poczucia nadziei może stanowić kluczowy bodziec, który skłania jednostkę do podejmowania działań. Pozytywne emocje, takie jak radość czy dobry nastrój, rozszerzają repertuar myśli i działań jednostki, co zwiększa jej elastyczność i kreatywność w obliczu trudnych wyzwań. Jak podkreślają Folkman i Moskowitz (2000), to rozszerzenie umożliwia lepsze radzenie sobie z sytuacjami stresowymi, zmniejszając jednocześnie ich negatywne skutki.

Podstawowe założenia klasycznego modelu Lazarusa i Folkman, takie jak znaczenie poznawczej oceny sytuacji stresowej, zostały zachowane, ale Folkman i Moskowitz zaproponowali pewną modyfikację struktury transakcji stresowej. W klasycznym modelu radzenie sobie miało na celu przede wszystkim redukcję negatywnych emocji i eliminację źródeł stresu. Folkman i Moskowitz (2000) podkreślają jednak, że emocje pozytywne mogą być nie tylko konsekwencją radzenia sobie, ale również istotnym czynnikiem wywierającym wpływ na procesy poznawcze. W ten sposób emocje zyskują zdolność do motywowania do adaptacyjnych działań zaradczych.

Nowością w podejściu Folkman i Moskowitz było również uznanie, że emocje pozytywne mogą przywracać uszczuplone zasoby, co odróżnia ich koncepcję od pierwotnego modelu. Według tych badaczy, pozytywne emocje odgrywają podwójną rolę: nie tylko łagodzą intensywność negatywnego afektu, ale także wspierają proces tworzenia i wzmacniania zasobów, które pomagają jednostce lepiej radzić sobie ze stresem. Dzięki temu jednostka może skuteczniej radzić sobie z kolejnymi wyzwaniami, a także zwiększać swoją odporność psychiczną.

Jednym z głównych wkładów Folkman i Moskowitz w rozwój teorii stresu było wprowadzenie pojęcia radzenia sobie skoncentrowanego na znaczeniu. W odróżnieniu od



radzenia sobie ukierunkowanego na problem czy regulację emocji, ten typ aktywności koncentruje się na nadawaniu sensu trudnym doświadczeniom. Według autorów, strategie skoncentrowane na znaczeniu są szczególnie przydatne w sytuacjach, kiedy stresor jest nieusuwalny, a jednostka musi dostosować się do nowej rzeczywistości (Folkman & Moskowitz, 2000).

Radzenie sobie skoncentrowane na znaczeniu obejmuje szereg działań adaptacyjnych, takich jak dostosowywanie swoich priorytetów do aktualnych możliwości i warunków, co pozwala na lepsze zarządzanie celami życiowymi. Ważnym elementem jest również redefiniowanie tych celów w sposób, który uwzględnia nowe okoliczności i umożliwia ich realizację w bardziej realistyczny sposób. Kolejną strategią jest identyfikowanie pozytywnych aspektów nawet w trudnych doświadczeniach, takich jak możliwość rozwijania nowych umiejętności, zacieśnienie więzi z terminalnie chorą osobą czy wzmacniania swojej odporności psychicznej. Pozytywny afekt można wzmacniać także poprzez działania takie jak praktykowanie wdzięczności, medytacja czy poczucie humoru w codziennych sytuacjach (Heszen, 2014). Powyższe działania zmniejszą negatywne oddziaływanie stresora i pomagają w budowaniu długoterminowej rezyliencji.

Jak podkreślają Folkman i Moskowitz (2000), radzenie sobie skoncentrowane na znaczeniu jest nie tylko formą przystosowania się do stresora, ale również sposobem na zwiększanie odporności psychicznej poprzez wzmacnianie pozytywnych emocji i zasobów. Warto dodać, że teoria Folkman i Moskowitz podkreśla również wartość wsparcia społecznego w procesie radzenia sobie (Juczyński & Ogińska-Bulik, 2003). Wsparcie społeczne oferuje nie tylko bezpośrednie korzyści emocjonalne, takie jak poczucie akceptacji i zrozumienia bądź pomoc w reinterpretacji zdarzeń, ale również ma wymiar praktyczny, jak choćby solidarne wspomaganie w rozwiązywaniu problemów czy użyczenie potrzebnych zasobów.

Radzenie sobie skoncentrowane na znaczeniu uzupełnia wcześniej opisane strategie skoncentrowane na problemie i regulacji emocji, tworząc bardziej kompleksowe podejście do zarządzania stresem. Folkman i Moskowitz (2000) zauważają, że pozytywne emocje generowane przez strategie skoncentrowane na znaczeniu mogą wspierać zarówno redukcję negatywnych emocji, jak i efektywne rozwiązywanie problemów. Na przykład, odczuwanie wdzięczności w obliczu trudności może zmniejszyć intensywność negatywnych emocji, co z kolei ułatwia skupienie się na poszukiwaniu rozwiązań. Tym samym radzenie sobie skoncentrowane na znaczeniu nie stanowi alternatywnej metody działania, lecz wzbogaca



tradycyjne podejścia, integrując elementy refleksji, akceptacji i reinterpretacji oraz wyjaśniając elastyczne reakcje na doświadczane trudności.

Znaczenie można analizować na dwóch wzajemnie powiązanych poziomach: globalnym i sytuacyjnym. Poziom globalny odnosi się do podstawowych wartości, przekonań oraz celów wyższego rzędu, takich jak sens życia, postrzeganie siebie czy fundamenty, na których jednostka opiera swoją wizję świata. Z kolei znaczenie sytuacyjne dotyczy oceny konkretnej sytuacji w kontekście celów bieżących i własnego samopoczucia (Heszen, 2014). Te dwa poziomy są ze sobą powiązane i wzajemnie na siebie oddziałują, tworząc spójną ramę interpretacyjną dla doświadczeń jednostki.

W sytuacjach stresu traumatycznego, gdzie bieżące wydarzenia wyraźnie kolidują z przekonaniami globalnymi, powstaje dysonans poznawczy, który sam w sobie może być źródłem dodatkowego stresu. Rozbieżność między tym, co jednostka uważa za fundamentalne dla swojego dobrostanu, a tym, co wynika z aktualnej sytuacji, prowadzi do wewnętrznego konfliktu, który wymaga szczególnego zaangażowania w proces radzenia sobie. Na przykład osoba doświadczająca utraty bliskiej osoby może odczuwać silny konflikt między swoim przekonaniem o sprawiedliwości i dobroci świata a rzeczywistością doświadczanej straty. Folkman i Moskowitz (2000) zauważają, że w takich sytuacjach adaptacja wymaga nie tylko dostosowania celów sytuacyjnych, ale także przekształcenia globalnego znaczenia w sposób, który przywróci poczucie spójności i sensu życia.

2.3 Czynniki generujące stres

Stresory to czynniki lub sytuacje, które wywołują reakcję stresową, zmuszając jednostkę do mobilizacji zasobów psychicznych i fizycznych. Jak zauważa Heszen (2014), stresor może pochodzić zarówno z otoczenia zewnętrznego, jak i być wynikiem wewnętrznych przeżyć. Ich kluczową cechą jest to, że przekraczają zdolności adaptacyjne osoby, zmuszając ją do uruchomienia mechanizmów obronnych. Stresor może mieć zarówno charakter obiektywny, jak realne zagrożenie wojną, osadzenie w więzieniu czy utrata pracy, jak i subiektywny, gdy ktoś boi się przystąpienia do egzaminu, choć jednocześnie wie, że jest doskonale przygotowany. To sposób postrzegania sytuacji decyduje o intensywności reakcji stresowej (Łosiak, 2007). W praktyce stresory inicjują szereg procesów poznawczych, emocjonalnych i fizjologicznych, które przygotowują organizm do działania. W zależności od cech stresora reakcja na niego może przybrać różne formy – od krótkotrwałej, nierzadko



twórczej mobilizacji do długotrwałego i potencjalnie wyniszczającego obciążenia psychicznego i fizycznego.

Formalny podział stresorów uwzględnia takie aspekty, jak nasilenie, czasowość, lokalizacja, przewidywalność i kontrolowalność (Heszen, 2014). Właściwości te wpływają na sposób doświadczania i przeżywania stresu oraz na zdolność jednostki do radzenia sobie z nim. Pod względem intensywności stresory można podzielić na trzy główne kategorie. Pierwsza to różne kłopotliwe wydarzenia codzienne, które obejmują drobne, powtarzające się trudności, takie jak korki uliczne, drobne konflikty interpersonalne czy niełatwa rozmowa z szefem w pracy. Choć pojedynczo mogą wydawać się niegroźne, ich kumulacja prowadzi do znacznego obciążenia psychicznego, co w dłuższej perspektywie może negatywnie wpłynąć na zdrowie (Łosiak, 2007). Drugą kategorią są wydarzenia życiowe, takie jak utrata pracy, rozwód czy śmierć dziecka. Te istotne zmiany wymagają od jednostki znacznej adaptacji i mogą być źródłem stresu o średnim lub wysokim nasileniu, a ich skumulowany efekt może prowadzić do problemów zdrowotnych. Stresorami o największym nasileniu są wydarzenia traumatyczne, takie jak katastrofy naturalne, wojny czy doświadczenie przemocy. Te zdarzenia mają poważny wpływ na psychikę i mogą prowadzić do zaburzeń takich jak zespół stresu pourazowego (PTSD), a ich konsekwencje są zwykle długotrwałe (Sapolsky, 2019).

Kolejnym aspektem charakterystyki formalnej stresorów jest ich czasowość. Stresory krótkotrwałe, takie jak rozmowa kwalifikacyjna czy egzamin, wywołują intensywną, ale chwilową reakcję stresową, która kończy się, gdy sytuacja zostanie rozwiązana. Z kolei stresory przewlekłe, takie jak długotrwała choroba, toksyczne środowisko w pracy czy piętrzące się ogromne długi, działają przez dłuższy czas, prowadząc do stopniowego wyczerpywania zasobów psychicznych i fizycznych jednostki (Heszen, 2014). Szczególnie niebezpieczny jest stres przewlekły, ponieważ jego długofalowe działanie zwiększa ryzyko rozwoju chorób somatycznych, takich jak nadciśnienie czy choroby serca.

Istotnym aspektem jest także lokalizacja stresorów, które mogą mieć zewnętrzne lub wewnętrzne źródło. Stresory zewnętrzne mają swoją lokalizację poza jednostką i mogą obejmować czynniki środowiskowe, takie jak hałas, zanieczyszczenie powietrza, konflikty interpersonalne czy presja społeczna. Przykładem mogą być nieporozumienia w pracy zawodowej lub agresywne otoczenie sąsiedzkie, które powoduje ciągłe napięcie psychiczne. Z kolei stresory wewnętrzne wynikają z konfliktów psychicznych, takich jak lęk, poczucie winy czy frustracja egzystencjalna. Wewnętrzne źródła stresu są często trudniejsze do zidentyfikowania i opanowania, co czyni je szczególnie obciążającymi.



Dla intensywności odczuwanego stresu znaczenie ma także przewidywalność. Jak zauważa Sapolsky (2019), stresory nieprzewidywalne wywołują silniejsze reakcje emocjonalne niż te, które można przewidzieć. Eksperymenty przeprowadzone na zwierzętach wykazały, że szczury, które mogły przewidzieć nadejście szoku elektrycznego, reagowały mniej intensywnie niż te, które nie miały takich informacji. Podobnie w przypadku ludzi, znajomość terminu egzaminu lub zaplanowanie trudnej rozmowy pozwala lepiej się przygotować i redukuje poziom napięcia. Brak przewidywalności natomiast zwiększa poczucie zagrożenia i nasila reakcje stresowe.

Również kontrolowalność stresora jest ważnym czynnikiem. Stresory kontrolowalne, a więc takie, na które można mieć choćby najmniejszy wpływ, są w skutkach łatwiejsze do opanowania niż te, które całkowicie pozostają poza zasięgiem jednostki. Sapolsky (2019) wskazuje, że poczucie kontroli nad sytuacją znacząco obniża poziom napięcia i poprawia zdolność radzenia sobie z problemem. Nawet symboliczne przekonanie, że ma się wpływ na sytuację, może znacząco zmniejszyć poziom stresu i poprawić dobrostan psychiczny. Z kolei brak kontroli wiąże się z większym obciążeniem emocjonalnym i fizycznym.

Natomiast treściowy podział stresorów obejmuje różne obszary życia, w których mogą się one pojawiać. Jedną z najczęściej opisywanych kategorii jest stres zawodowy, który obejmuje problemy takie jak nadmiar obowiązków, brak stabilności zatrudnienia czy presja na osiągnięte wyniki. Kolejnym obszarem jest stres rodzinny, związany z trudnościami w relacjach, takimi jak konflikty małżeńskie, problemy wychowawcze czy opieka nad starszymi członkami rodziny. Stres społeczny wynika z presji grupowej, dyskryminacji, marginalizacji czy braku akceptacji w środowisku. Stres zdrowotny dotyczy problemów związanych z chorobami przewlekłymi, diagnozami terminalnymi czy ograniczonym dostępem do opieki zdrowotnej. Dzieci i młodzież doświadczają stresu edukacyjnego, który obejmuje rywalizację, spełnianie wysokich wymagań rodziców lub opiekunów, konflikty z rówieśnikami oraz trudności adaptacyjne w środowisku szkolnym.

Badania empiryczne nad właściwościami stresorów koncentrowały się na określeniu kryteriów umożliwiających ich klasyfikację jako źródła stresu. W literaturze pojawiają się dwa główne podejścia do tej kwestii. Pierwsze opiera się na obiektywnych cechach bodźca jako podstawie do uznania go za stresor, podczas gdy drugie podkreśla rolę subiektywnej interpretacji jednostki, kładąc nacisk na jej poznawczą ocenę sytuacji. Brak zgody między badaczami w tej sprawie pokazuje złożoność zagadnienia (Heszen, 2014). Niezależnie jednak od tego, czy stresor wynika z przesłanek obiektywnych, czy subiektywnej oceny jednostki,



wymaga zachowania adaptacyjnego i dostosowania odpowiedniej strategii radzenia sobie z nim. Różnorodność stresorów i ich wielowymiarowy charakter podkreśla potrzebę coraz lepszego ich rozumienia.

2.4 Style i strategie radzenia sobie ze stresem

Radzenie sobie ze stresem jest procesem dynamicznym, który obejmuje wszelkie działania podejmowane przez jednostkę w celu zredukowania napięcia wywołanego przez stresory lub adaptacyjnego przystosowania się do ich obecności. W obrzarze radzenia sobie ze stresem możemy wyróżnić dwie odrębne, lecz powiązane z sobą kategorie: strategie i style. Radzenie sobie ma charakter procesu, którego mniejszymi składowymi są strategie (Heszen, 2014). W obrębie jednego procesu mogą występować strategie różnego rodzaju, które zależą od osobowości, temperamentu i odporności psychicznej człowieka, charakteru sytuacji stresowej oraz od relacji między jednostką a otoczeniem. Style natomiast odnoszą się do względnie stałych tendencji osobowościowych, które określają, jak jednostka zazwyczaj reaguje na stres, np. czy preferuje aktywne działanie czy poszukuje raczej emocjonalnego wsparcia. O ile strategie są bardziej elastyczne i zależą od okoliczności, o tyle style reprezentują indywidualne różnice w sposobach zachowania.

Według Lazarusa i Folkman (1984), strategie radzenia sobie można podzielić na dwie główne kategorie: poznawcze i behawioralne. Strategie poznawcze obejmują sposoby myślenia o sytuacji stresowej, które pomagają w jej reinterpretacji - zmianie perspektywy czy dostrzeganiu pozytywnych aspektów trudności. Na przykład, osoba doświadczająca problemów w pracy może uznać tę sytuację za szansę na rozwój nowych umiejętności bądź zachętę do przekwalifikowania się. Z kolei strategie behawioralne odnoszą się do konkretnych działań, takich jak poszukiwanie pomocy, podejmowanie kroków w celu rozwiązania problemu czy angażowanie się w działania zmniejszające napięcie, jak aktywność fizyczna. W praktyce obie kategorie strategii mogą się wzajemnie uzupełniać, tworząc złożony system radzenia sobie dostosowany do specyfiki stresora.

Radzenie sobie ze stresem jest procesem, który zmienia się w czasie, w zależności od fazy sytuacji stresowej oraz możliwości jednostki. Lazarus i Folkman (1984) podkreślają, że radzenie sobie to nie jednorazowe działanie, lecz dynamiczny ciąg aktywności dostosowywanych do zmieniających się warunków. Strategie stanowią mniejsze jednostki tego procesu i mogą być stosowane naprzemiennie w zależności od etapu sytuacji stresowej. Na przykład, w początkowej fazie kryzysu osoba może koncentrować się na regulacji emocji



poprzez rozmowy z bliskimi, a w późniejszym czasie podejmować bardziej aktywne kroki w celu rozwiązania problemu, takie jak planowanie czy poszukiwanie informacji. Zmienność w wyborze strategii jest kluczowa dla skutecznego zarządzania stresem, ponieważ pozwala na elastyczne dostosowanie działań do charakteru sytuacji (Heszen, 2014).

Radzenie sobie można analizować w kontekście trzech głównych funkcji: instrumentalnej, emocjonalnej i skoncentrowanej na znaczeniu. Funkcja instrumentalna polega na podejmowaniu działań mających na celu rozwiązanie problemu, np. poszukiwanie przyczyn trudności i ich eliminacja. Funkcja emocjonalna koncentruje się na regulacji napięcia emocjonalnego i poprawie samopoczucia, co jest szczególnie ważne w sytuacjach, w których problem nie jest kontrolowalny. Funkcja skoncentrowana na znaczeniu, opisana przez Folkman i Moskowitz (2000), odnosi się do nadawania sensu trudnym doświadczeniom, co może obejmować redefinicję celów życiowych czy dostrzeganie korzyści płynących z sytuacji stresowej, takich jak rozwój osobisty czy wzmocnienie relacji z innymi ludźmi. Każda z tych funkcji może być dominująca w różnych sytuacjach, a ich odpowiednie zastosowanie wpływa na skuteczność radzenia sobie.

Ze względu na wciąż rosnącą dynamikę badań nad radzeniem sobie ze stresem, w literaturze istnieje wiele klasyfikacji strategii radzenia sobie, które podkreślają różnorodność w sposobach konfrontacji ze stresem (Heszen, 2014). Lazarus i Folkman wyróżnili dwa główne typy strategii: skoncentrowane na problemie, które obejmują aktywne działania mające na celu zmianę sytuacji stresowej, oraz skoncentrowane na emocjach, ukierunkowane na regulację napięcia emocjonalnego. Ich Kwestionariusz Sposobów Radzenia Sobie (WCQ) zawiera 8 skal odpowiadających 8 strategiom. Carver, Scheier i Weintraub wprowadzili bardziej szczegółową klasyfikację 13 strategii, identyfikując takie kategorie jak pozytywne przewartościowanie, zahamowanie aktywności konkurencyjnych czy zwrócenie się w kierunku religii (Heszen, 2014). Hobfoll zwrócił uwagę na znaczenie ochrony i pomnażania zasobów w radzeniu sobie, sugerując, że jednostki angażują się w strategie mające na celu minimalizację utraty zasobów lub ich regenerację. W kwestionariuszu Strategiczne Podejście do Skali Radzenia Sobie (SACS) wyróżnił 9 strategii, w tym działania „nie wprost”, ostrożne i agresywne. Z kolei Moos opierając się na poznawczych i behawioralnych modalnościach radzenia sobie, skonstruował Inwentarz Reakcji Radzenia Sobie, w którym wyodrębnił 4 strategie.

Współczesne badania nad radzeniem sobie ze stresem wskazują na rozwój nowych form strategii, które odzwierciedlają zmieniające się warunki życia i różnorodność stresorów (Heszen, 2014). Endler i Parker (1990) zwrócili uwagę na strategie skoncentrowane na



unikaniu, które polegają na odwracaniu uwagi od stresora poprzez działania zastępcze, takie jak angażowanie się w sport czy poszukiwanie rozrywki. Kolejnym istotnym wymiarem uzupełniającym klasyczne ujęcia jest społeczny aspekt radzenia sobie, obejmujący poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, informacyjnego czy instrumentalnego. Duchowe radzenie sobie, oparte na praktykach religijnych lub poszukiwaniu głębszego sensu życia, zyskuje na znaczeniu w sytuacjach kryzysowych, takich jak choroby nowotworowe czy utrata bliskich. Proaktywne radzenie sobie, czyli planowanie działań profilaktycznych i gromadzenie zasobów w celu zapobiegania przyszłym problemom, odgrywa coraz większą rolę w strategiach ukierunkowanych na rozwój osobisty i długoterminową adaptację do stresu. Schwarzer i Knoll (2003) rozpowszechnili pojęcie pozytywnego radzenia sobie, które koncentruje się na wzmacnianiu zasobów jednostki, poprzez nadawanie sensu trudnym doświadczeniom, znajdowanie korzyści czy wzbudzanie pozytywnych emocji.

Styl radzenia sobie to względnie stała cecha osobowości, która wpływa na wybór strategii stosowanych przez jednostkę w sytuacjach stresowych (Heszen, 2014). Style, które można określić jako zbiory zazwyczaj stosowanych strategii, odzwierciedlają indywidualne różnice w preferencjach dotyczących sposobu radzenia sobie, takie jak preferencja dla działań ukierunkowanych na rozwiązanie problemu, regulację emocji czy unikanie stresora. Tym samym styl radzenia sobie może pełnić rolę predyktora zachowania w sytuacjach stresowych.

Endler i Parker (1990) wyróżnili trzy podstawowe style radzenia sobie: skoncentrowany na problemie, skoncentrowany na emocjach oraz skoncentrowany na unikaniu. Styl skoncentrowany na problemie charakteryzuje osoby, które aktywnie podejmują działania w celu rozwiązania trudności. Styl skoncentrowany na emocjach skupia się na regulacji napięcia emocjonalnego, natomiast styl unikowy odnosi się do tendencji do odwracania uwagi od stresora i unikania konfrontacji z trudnościami.

Styl radzenia sobie kształtuje się w ciągu życia pod wpływem doświadczeń, wychowania oraz kontekstu kulturowego. Wczesne relacje z rodzicami i rówieśnikami odgrywają fundamentalną rolę w formowaniu preferencji radzenia sobie, natomiast późniejsze doświadczenia, takie jak zmiany życiowe czy sytuacje kryzysowe, mogą prowadzić do modyfikacji stylu. Relacja między stylem a procesem radzenia sobie jest złożona. O ile style stanowią względnie stałe predyspozycje osobowościowe, procesy radzenia sobie są bardziej dynamiczne i zależne od kontekstu sytuacyjnego (Heszen, 2014).



Styl może wpływać na wybór strategii, choć tego wyboru całkowicie nie determinuje. Jednostki, które potrafią dostosować swoje podejście do specyfiki sytuacji, wykazują większą odporność i lepiej radzą sobie z różnorodnymi wyzwaniami. Elastyczność w stosowaniu różnych strategii radzenia sobie jest istotna dla skutecznego zarządzania stresem. Jednak prawdą jest też fakt, że strategie radzenia sobie, które są dostosowane do indywidualnego stylu radzenia sobie, charakteryzują się większą skutecznością w redukowaniu napięcia emocjonalnego oraz zarządzaniu stresem (Heszen, 2014). Dopasowanie strategii do stylu radzenia sobie jest ważnym predyktorem efektywności działań jednostki.

2.5 Odporność psychiczna w kontekście stresu

Odporność psychiczna (*resilience*) jest pojęciem w psychologii stresu, opisującym zdolność jednostki do skutecznego radzenia sobie z przeciwnościami oraz adaptacji do trudnych okoliczności. Według Łosiaka (2007), odporność ta umożliwia jednostce utrzymanie stabilności emocjonalnej oraz zdolności do efektywnego funkcjonowania, nawet w sytuacjach obarczonych dużym poziomem stresu i wymagających znaczących wysiłków adaptacyjnych. W literaturze podkreśla się, że *resilience* nie ogranicza się jedynie do redukcji negatywnych skutków stresu, ale także wspiera rozwój osobisty, umożliwiając zdobywanie doświadczenia i budowanie zasobów psychicznych i społecznych, które stanowią ochronę przed przyszłymi stresorami (Heszen, 2014).

Psychiczna odporność jest szczególnie istotna w kontekście radzenia sobie z sytuacjami ekstremalnymi, takimi jak utrata bliskich, długotrwałe choroby czy nagłe zmiany życiowe. Osoby o wysokim poziomie odporności potrafią odnaleźć sens w trudnych doświadczeniach, co dodatkowo wzmacnia ich zdolność do przystosowania się i odnalezienia nowych ścieżek działania.

Resilience może być ujmowana na dwa sposoby: jako stała właściwość osobowości lub jako dynamiczny proces adaptacyjny. Odporność psychiczna, określana również jako prężność lub sprężystość, jest postrzegana przez wielu badaczy jako względnie trwała dyspozycja, która umożliwia elastyczną adaptację do stale zmieniających się wymagań życiowych (Juczyński & Ogińska-Bulik, 2003). Ujmowana jako cecha osobowościowa (*ego-resiliency*), odgrywa kluczową rolę zarówno w procesie radzenia sobie z wydarzeniami o charakterze traumatycznym, jak i w codziennych wyzwaniami. Definiuje się ją jako zdolność do przystosowywania się w sposób adekwatny, spójny i wytrwały do zmieniających się warunków życiowych poprzez odpowiednie wykorzystanie zarówno wewnętrznych zdolności, jak i



dostępnych zasobów zewnętrznych. W przeciwieństwie do niej, osoby o tzw. kruchej osobowości cechuje niski próg frustracji oraz sztywność reakcji na zmiany.

Odporność psychiczna może być postrzegana jako proces dynamicznej adaptacji do zmieniających się warunków. *Resilience* w ujęciu procesualnym polega na pozytywnej adaptacji w obliczu trudności, wymagając zarówno skutecznego radzenia sobie z bezpośrednimi zagrożeniami, jak i utrzymania zdolności do funkcjonowania. Odporność ma charakter wielowymiarowy, obejmujący czynniki genetyczne, osobowościowe oraz środowiskowe, które wspólnie wpływają na zdolność jednostki do przystosowania się do stresorów (Juczyński & Ogińska-Bulik, 2003). Prężność nie jest jedynie cechą osobowości, ale procesem dynamicznym, w którym adaptacja nie tylko umożliwia powrót do równowagi, ale także prowadzi do rozwoju w wyniku znoszenia trudności. Optymizm, poczucie własnej skuteczności oraz dostęp do wsparcia społecznego są fundamentami, które umożliwiają jednostce przetrwanie trudnych chwil i odbudowanie sił.

Koncepcja poczucia koherencji (*sense of coherence* - SOC) wprowadzona przez Antonovsky'ego (2005) stanowi próbę wyjaśnienia fenomenu odporności psychicznej. SOC obejmuje trzy kluczowe komponenty: zrozumiałość, zaradność i sensowność. Zrozumiałość odnosi się do przekonania, że wydarzenia życiowe są przewidywalne i logiczne, co ułatwia ich interpretację. Zaradność wyraża wiarę jednostki w posiadanie odpowiednich zasobów i narzędzi do skutecznego radzenia sobie z wyzwaniami. Z kolei sensowność oznacza przekonanie, że angażowanie się w działania adaptacyjne ma wartość i cel (Antonovsky, 2005).

Antonovsky zauważa, że silne poczucie koherencji wzmacnia zdolność jednostki do radzenia sobie ze stresorami, pozwalając na ich reinterpretację w sposób konstruktywny. Kluczowym mechanizmem w tym procesie jest tzw. ocena trzeciorzędowa, która stanowi uzupełnienie oceny pierwotnej i wtórej z teorii Lazarusa i Folkman oraz pozwala jednostce na weryfikację i korektę wcześniejszych decyzji i strategii radzenia sobie (Antonovsky, 2005). Dzięki tej zdolności osoby o wysokim poziomie SOC potrafią dostosowywać się do zmieniających się okoliczności i unikać eskalacji stresu.

W praktyce, poczucie koherencji ma szczególne znaczenie w przewlekłych sytuacjach stresowych, takich jak choroby chroniczne czy długotrwałe konflikty. Antonovsky wskazuje, że zdolność do nadania sensu trudnym doświadczeniom nie tylko redukuje poziom stresu, ale także wzmacnia poczucie kontroli i sprawczości, co przekłada się na lepsze zdrowie psychiczne



i fizyczne (Heszen, 2014). Wysokie poczucie koherencji sprzyja długofalowej adaptacji poprzez mobilizację zasobów osobistych i społecznych.

Koncepcja twardości psychicznej (*hardiness*) zaproponowana przez Kobasę (1979) stanowi kolejną próbę zrozumienia odporności psychicznej. Twardość jest definiowana jako zestaw cech osobowości, które chronią jednostkę przed negatywnymi skutkami stresu. W skład tej koncepcji wchodzi trzy podstawowe wymiary: kontrola, zaangażowanie i wyzwanie (Heszen, 2014).

Pojęcie kontroli wiąże się z przekonaniem jednostki o zdolności wpływania na przebieg wydarzeń w jej życiu oraz podejmowania działań, które mogą zmienić niekorzystną sytuację na lepsze. Jest to nastawienie, które wzmacnia poczucie sprawczości i motywuje do aktywnego radzenia sobie z wyzwaniami. Zaangażowanie natomiast odzwierciedla chęć aktywnego udziału w codziennych zadaniach i dążenie do osiągnięcia wyznaczonych celów, pomimo trudności i przeszkód. Jest to postawa, która sprzyja wytrwałości oraz poczuciu sensu w podejmowanych działaniach. Wyzwanie z kolei obejmuje sposób interpretowania trudnych i nieprzewidywalnych sytuacji jako możliwość zdobycia nowych doświadczeń i wzrostu, zamiast skupianie się na ich potencjalnie negatywnych konsekwencjach. Osoby o wysokim poziomie twardości charakteryzują się optymizmem i zdolnością do mobilizacji zasobów w obliczu stresorów (Kobasa, 1979).

Twardość psychiczna jest szczególnie istotna w kontekście zawodowym i osobistym, gdzie pozwala na skuteczne zarządzanie stresem i minimalizowanie jego długofalowych skutków. Heszen (2014) podkreśla, że osoby o wysokim poziomie twardości są mniej narażone na doświadczanie szkodliwych dla ogólnego dobrostanu człowieka skutków stresu, takich jak wypalenie zawodowe, choroby psychosomatyczne czy zaburzenia lękowe.

Osoby odporne wyróżniają się szeregiem cech, które umożliwiają im skuteczne radzenie sobie z wyzwaniami życiowymi. Wśród tych cech można wskazać elastyczność poznawczą i emocjonalną, optymizm oraz zdolność do szybkiej regeneracji po doświadczeniach stresowych. Juczyński i Ogińska-Bulik (2003) zauważają, że kluczową rolę w rozwijaniu sprężystości odgrywają pozytywne doświadczenia z przeszłości oraz wsparcie społeczne.

Zdolność do elastycznego myślenia pozwala jednostce skutecznie adaptować się do dynamicznie zmieniających się okoliczności, natomiast inteligencja emocjonalna odgrywa istotną rolę w kontrolowaniu i regulacji własnych emocji w obliczu wyzwań. Równie ważny jest optymizm, który ułatwia konstruktywne podejście do trudnych sytuacji, inspirując



jednostkę do koncentrowania się na pozytywach danej sytuacji i aktywnego poszukiwania skutecznych rozwiązań (Juczyński & Ogińska-Bulik, 2003).

Wsparcie społeczne odgrywa kluczową rolę w budowaniu prężności. Bliskie relacje oraz poczucie akceptacji i zrozumienia wzmacniają zdolność jednostki do radzenia sobie z wyzwaniami, oferując zarówno zasoby emocjonalne, jak i praktyczną pomoc. Sapolsky (2019) zauważa, że osoby odporne potrafią nie tylko korzystać z czyjejs pomocy, ale również aktywnie angażować się w pomoc innym, co wzmacnia ich poczucie sprawczości i przynależności.

Odporność psychiczna jest ściśle powiązana ze zdrowiem psychicznym i fizycznym, stanowiąc istotny czynnik ochronny przed negatywnymi skutkami stresu. Osoby o wysokiej prężności, nawet będąc ofiarami trudnych doświadczeń z dzieciństwa, wykazują mniej objawów nieprzystosowania oraz skuteczniej radzą sobie z wyzwaniami codziennego życia (Juczyński & Ogińska-Bulik, 2003). Ponadto, odporność zmniejsza ryzyko występowania zaburzeń lękowych, depresji oraz objawów stresu pourazowego. Chroni także przed objawami wypalenia zawodowego i przeciwdziała rozwijaniu się uzależnień.

Związek między odpornością psychiczną a zdrowiem jest również widoczny w kontekście pozytywnych emocji. Fredrickson i Losada (2005) podkreślają, że osoby o wysokiej odporności przejawiają większą zdolność do generowania pozytywnych emocji, takich jak nadzieja, optymizm czy zadowolenie, co wspiera ich zdolność do radzenia sobie z przeciwnościami losu. Mechanizm ten pomaga w przełamywaniu negatywnych wzorców myślowych i wspiera rozwój zasobów emocjonalnych oraz społecznych, pozwalając efektywniej radzić sobie z wyzwaniami życiowymi. Odporność psychiczna nie tylko chroni przed skutkami stresu, ale także wspiera szeroko pojęte zdrowie i dobrostan jednostki.

2.6 Pozytywne aspekty stresu

Stres, tradycyjnie postrzegany jako zjawisko o negatywnych skutkach dla zdrowia i funkcjonowania człowieka, zyskał w ostatnich latach nowe, bardziej zrównoważone i pozytywne spojrzenie w literaturze psychologicznej. Podkreśla się, że stres może nie tylko działać destrukcyjnie, ale również przynosić korzyści, stymulując rozwój osobisty, poznawczy i emocjonalny (Heszen, 2014). Pewne poziomy napięcia mogą działać mobilizująco i sprzyjać rozwojowi zasobów osobistych. O ile nadmierne i niekontrolowane obciążenie może negatywnie wpływać na zdrowie, to umiarkowany stres mobilizuje organizm do działania, wspiera rozwój kreatywności oraz dostarcza wartościowych doświadczeń, które można wykorzystać w przyszłości (Sapolsky, 2019).



Jednym z istotnych pozytywnych następstw stresu jest jego wpływ na procesy poznawcze. W sytuacjach umiarkowanego napięcia stres może prowadzić do wzrostu koncentracji i uważności, ułatwiając analizę sytuacji i podejmowanie decyzji. Dzięki stymulacji układu nerwowego dochodzi do aktywacji mechanizmów poznawczych, które umożliwiają dostrzeżenie nowych rozwiązań i rozwijanie kreatywności. Stresujące sytuacje, szczególnie te wymagające natychmiastowej reakcji, mogą również wzbogacać wiedzę jednostki o świecie i wspierać korektę wcześniejszych ocen poznawczych (Heszen, 2014). W praktyce oznacza to, że jednostka uczy się lepszego postrzegania otaczających ją wyzwań i dostosowywania do nich swoich strategii działania.

Stres wywołuje nie tylko napięcie, ale może również sprzyjać pojawieniu się emocji pozytywnych, szczególnie wtedy, gdy jednostka skutecznie radzi sobie z wyzwaniem. Jak wskazują Folkman i Moskowitz (2000), radzenie sobie ukierunkowane na cel może generować uczucie satysfakcji i spełnienia, które towarzyszą realizacji trudnych zadań. Pozytywne emocje, takie jak dumy, zadowolenie czy radość, wspierają dalszą mobilizację do działania, a także poprawiają samopoczucie w obliczu stresujących wyzwań. W ten sposób stres, zamiast wyłącznie obciążać, może stać się źródłem wzmocnienia emocjonalnego i zwiększyć ogólną odporność psychiczną jednostki.

Krótkotrwały stres, poprzez mobilizację organizmu, wpływa pozytywnie na funkcjonowanie zadaniowe. W sytuacjach wymagających szybkiej reakcji stres zwiększa efektywność działania, co może prowadzić do skuteczniejszego wykonywania zadań i pomnażania zasobów (Hobfoll, 2006). Paradoksalnie, odpowiedni poziom napięcia może podnosić wydajność jednostki w pracy zawodowej, podczas egzaminów czy w trakcie ważnych decyzji życiowych, gdyż umiarkowany stres staje się bodźcem do działania i pozwala osiągać lepsze wyniki. Natomiast gdy odczuwane napięcie jest nadmierne, prowadzi to do obniżenia funkcjonowania.

Na poziomie biologicznym stres aktywuje układ nerwowy oraz hormonalny, zwiększając gotowość organizmu do działania. Wydzielanie adrenaliny i kortyzolu umożliwia szybką reakcję na zagrożenia, podnosi poziom energii oraz wspiera układ odpornościowy (Sapolsky, 2019). W krótkim okresie te zmiany sprzyjają lepszemu radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami, a ich pozytywny wpływ może być odczuwalny także po zakończeniu sytuacji stresowej. W ten sposób stres, mimo swojej intensywności, może odgrywać istotną rolę w przygotowaniu jednostki do skutecznego działania.



Długofalowym efektem doświadczenia stresu może być rozwój osobisty, wynikający z refleksji nad trudnymi doświadczeniami oraz wdrożenia nowych strategii radzenia sobie. Pokonywanie doświadczeń o charakterze traumatycznym może prowadzić do zmian pozytywnych, gdyż może skutkować lepszym zrozumieniem siebie, wzmocnieniem relacji z innymi oraz redefinicją priorytetów i wartości życiowych (Heszen, 2014). Co więcej, próba nadania sensu trudnym wydarzeniom może prowadzić do pogłębienia doświadczenia życiowego oraz zwiększenia samoświadomości, co często jest postrzegane jako transformacja poznawcza o charakterze pozytywnym.

W kontekście stresu warto również wspomnieć o teorii dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego, która zakłada, że trudne doświadczenia mogą prowadzić do osobowego rozwoju na wyższym poziomie. Dezintegracja pozytywna jest procesem, w którym jednostka doświadcza rozbicia istniejącej struktury psychicznej (Dąbrowski, 1975). Może to nastąpić w okresach dojrzewania, osobistych kryzysów czy konfliktów życia codziennego. Stres wywołuje rozpad pierwotnych, niedojrzałych struktur, co umożliwia jednostce przeformułowanie swoich wartości i osiągnięcie bardziej złożonych struktur osobowościowych. Dąbrowski (1975) podkreśla, że dezintegracja pozytywna nie jest procesem łatwym ani bezbolesnym i nie dzieje się automatycznie. Wiąże się z głębokimi przeżyciami, śmiałością i poważną refleksją, a często także z cierpieniem. Jednak to właśnie te trudności stają się źródłem wewnętrznej siły i motorem rozwoju osobistego. Wskazuje również, że osoby przechodzące przez ten proces często wykazują potem większą empatię, altruizm i autentyczność.

Konfrontacja ze stresem o umiarkowanym poziomie natężenia wzmacnia zdolność adaptacyjną jednostki, budując tym samym odporność psychiczną. Zarządzanie zasobami w obliczu stresorów, chęć ich ochrony i pomnożenia, prowadzi do lepszej organizacji emocji i wypracowania skuteczniejszych strategii radzenia sobie (Hobfoll, 2006). Taki proces przygotowuje jednostkę do przyszłych wyzwań, umożliwiając bardziej elastyczne i konstruktywne reagowanie w sytuacjach kryzysowych. Rezultatem jest wzmocnienie osobistego potencjału do radzenia sobie z trudnymi wydarzeniami oraz poprawa ogólnej jakości życia.

Stres może pełnić funkcję integrującą w relacjach międzyludzkich. Wspólne przeżywanie trudnych sytuacji sprzyja zacieśnianiu więzi oraz budowaniu wsparcia społecznego (Heszen, 2014). Poszukiwanie pomocy w stresujących chwilach często prowadzi do lepszego zrozumienia i wzmocnienia relacji między ludźmi. Wspólne doświadczenia



kryzysowe mogą przyczyniać się do budowy głębszych i bardziej trwałych relacji interpersonalnych.

Doświadczenia stresowe stwarzają okazję do rozwijania nowych strategii radzenia sobie, co prowadzi do usprawnienia procesów zarządzania trudnymi sytuacjami. Proaktywne podejście, polegające na myśleniu uprzedzającym, planowaniu i zapobieganiu przyszłym problemom, poprawia samopoczucie oraz pozwala skuteczniej przygotować się na kolejne wyzwania. W efekcie stres staje się bodźcem do trwałego rozwoju kompetencji osobistych i zawodowych (Juczyński & Ogińska-Bulik, 2003).

W sytuacjach, gdzie źródło stresu jest niekontrolowalne, takich jak choroba terminalna, człowiek może doświadczyć głębokiej przemiany duchowej. Refleksja nad swoim życiem często prowadzi do zwrotu ku wartościom wyższym, takimi jak altruizm, pogłębione życie duchowe czy większa bliskość z innymi ludźmi. Tego rodzaju przemiana pozwala na nowo odkryć sens życia oraz pozwala jednostce opierać się na wyższych celach oraz w nich szukać siły i inspiracji (Heszen, 2014).



Rozdział 3. Specyfika turystyki wysokogórskiej

Turystyka, jako jedno z najbardziej uniwersalnych zjawisk społecznych, obejmuje szeroki wachlarz aktywności, które mają różnorodne cele i formy. Od lat stanowi przedmiot badań interdyscyplinarnych, ponieważ jej wielowymiarowy charakter sprawia, że wpływa na różne aspekty życia jednostek i społeczności. Turystyka jest zjawiskiem globalnym, które łączy elementy społeczne, kulturowe, ekonomiczne i przyrodnicze. W pierwszej części niniejszego rozdziału zostaną przedstawione teoretyczne podstawy turystyki, w tym różnorodne definicje i klasyfikacje, które pozwalają lepiej zrozumieć miejsce turystyki wysokogórskiej w szerszym kontekście zjawisk turystycznych. Następnie omówione zostaną aktywności turystyczne w górach, takie jak trekking, wspinaczka, narciarstwo czy turystyka speleologiczna.

W rozdziale zostanie również dokonana analiza specyficznych cech psychicznych i fizycznych turystów wysokogórskich, podkreślając ich motywacje, wartości oraz zdolność do radzenia sobie z trudnymi warunkami. Opisane zostanie znaczenie społecznego wymiaru turystyki wysokogórskiej, który obejmuje współpracę, budowanie więzi oraz wspólne pokonywanie wyzwań. Ostatnia część poświęcona będzie analizie ryzyk i wyzwań związanych z turystyką wysokogórską, takich jak choroba wysokościowa, nagłe zmiany pogody czy ryzyko urazów. Zostanie zwrócona uwaga na znaczenie przygotowania, odpowiedniego sprzętu oraz edukacji w kontekście minimalizowania zagrożeń.

3.1 Teoretyczne podstawy turystyki

Turystyka jest zjawiskiem wielowymiarowym, które odgrywa istotną rolę w życiu społecznym, kulturowym i gospodarczym. Jest definiowana na wiele sposobów, w zależności od perspektywy badawczej. Według klasycznej definicji Organizacji Narodów Zjednoczonych do spraw Turystyki (UNWTO), turystyka odnosi się do aktywności osób podróżujących i przebywających poza miejscem stałego zamieszkania na okres krótszy niż rok, głównie w celach rekreacyjnych, biznesowych lub innych (Wyrzykowski & Marak, 2010).

W literaturze naukowej spotykamy różnorodne ujęcia turystyki. Kurek (2008) definiuje ją jako dynamiczny proces przemieszczania się ludzi, który ma na celu zarówno wypoczynek, poznawanie nowych miejsc, jak i nawiązywanie kontaktów międzykulturowych. Podobnie Wyrzykowski i Marak (2010) zwracają uwagę na czasowy i dobrowolny charakter turystyki, który odróżnia ją od innych form migracji, takich jak wyjazdy związane z pracą zarobkową czy edukacją. Z kolei Zajadacz (2016) podkreśla społeczne i kulturowe aspekty turystyki, wskazując na jej znaczenie w integracji międzynarodowej. Definicje turystyki różnią się także



w zależności od jej formy. Na przykład turystyka rekreacyjna jest najczęściej kojarzona z wypoczynkiem i regeneracją sił, podczas gdy turystyka kulturowa obejmuje działania związane z poznawaniem dziedzictwa historycznego i tradycji. Turystyka przyrodnicza z kolei, koncentruje się na obcowaniu z naturą i eksploracji unikalnych ekosystemów (Kurek, 2008).

Turystyka, będąca jednym z najszybciej rozwijających się sektorów gospodarki na świecie, odgrywa kluczową rolę zarówno w integracji społecznej, jak i w rozwoju gospodarczym (Różycki, 2022). Jest to zjawisko, które łączy różne aspekty ludzkiej działalności, wpływając na życie jednostek, społeczności oraz całych narodów. Jak wskazuje Kurek (2008), turystyka przyczynia się do budowania więzi międzykulturowych, umożliwiając wymianę doświadczeń i zrozumienie różnorodności kulturowej.

Pod względem gospodarczym turystyka jest istotnym źródłem dochodów wielu państw, generując miejsca pracy w różnych sektorach, takich jak transport, hotelarstwo czy gastronomia. W regionach górskich, gdzie tradycyjne formy zatrudnienia mogą być ograniczone, turystyka dostarcza alternatywnych źródeł dochodu i stymuluje rozwój lokalnej infrastruktury. Wyrzykowski i Marak (2010) zauważają, że inwestycje w turystykę przyczyniają się do regionalnego wzrostu, a także promują ochronę dziedzictwa przyrodniczego i kulturowego. W wymiarze społecznym turystyka wpływa na zmniejszenie izolacji obszarów peryferyjnych, włączając je w globalne procesy społeczne i ekonomiczne. Aktywność turystyczna sprzyja integracji społecznej, szczególnie poprzez organizację wydarzeń sportowych, festiwali i innych inicjatyw kulturalnych (Zajadacz, 2016). Dzięki turystyce społeczności lokalne mogą zyskać platformę do promowania swojej kultury i tradycji.

Turystyka odgrywa ważną rolę w kształtowaniu jakości życia jednostek i społeczności, wpływając zarówno na aspekty fizyczne, psychiczne, jak i społeczne. Poprzez oferowanie możliwości regeneracji, aktywności fizycznej oraz zdobywania nowych doświadczeń, turystyka staje się cennym narzędziem w osiągnięciu równowagi między pracą a życiem prywatnym. Jak zaznacza Kurek (2008), udział w turystyce sprzyja redukcji stresu, poprawie samopoczucia oraz wzmacnia więzi społeczne.

Jednym z kluczowych aspektów turystyki jako czynnika jakości życia jest jej wpływ na zdrowie. Aktywność fizyczna, taka jak trekking czy sporty wodne, wspomaga kondycję fizyczną i przeciwdziała chorobom cywilizacyjnym, takim jak otyłość czy choroby sercowo-naczyniowe (Pinkas, 2021). Równie istotne są korzyści psychiczne, które wynikają z kontaktu z naturą, eksploracji nowych miejsc i odciążenia się od codziennych obowiązków. Warto



podkreślić terapeutyczny wpływ turystyki, szczególnie w kontekście zdrowia psychicznego, poprzez obniżenie poziomu lęku i poprawę nastroju.

Turystyka przyczynia się również do budowania kapitału społecznego. Udział w wyjazdach grupowych czy wydarzeniach turystycznych sprzyja integracji międzyludzkiej i wzmacnia poczucie przynależności do wspólnoty. Dla społeczności lokalnych turystyka może stanowić impuls do rozwoju infrastruktury, poprawy warunków życia oraz promocji lokalnej kultury i tradycji. Właściwie zarządzana turystyka wspiera rozwój zrównoważony, korzystnie wpływając na zarówno turystów, jak i społeczności goszczące. Pomimo licznych korzyści, turystyka niesie również wyzwania, takie jak presja na środowisko naturalne czy zagrożenia związane z masowym charakterem ruchu turystycznego.

Turystyka obejmuje szeroki zakres aktywności, które mogą być klasyfikowane na wiele sposobów w zależności od kryteriów, takich jak cel podróży, formy aktywności czy rodzaj odwiedzanych miejsc. Podziały te pozwalają lepiej zrozumieć różnorodność zjawisk turystycznych oraz dostosować ofertę do potrzeb różnych grup podróżnych. Różnorodność turystyki wynika z jej uniwersalnego charakteru, obejmującego zarówno potrzeby rekreacyjne, jak i kulturowe czy zdrowotne.

Jednym z najczęściej stosowanych podziałów jest klasyfikacja według celu podróży. Turystyka rekreacyjna koncentruje się na wypoczynku i regeneracji sił, często w miejscach o walorach przyrodniczych, takich jak góry, plaże czy lasy. Z kolei turystyka kulturowa obejmuje wizyty w miejscach historycznych, muzeach oraz uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych, takich jak np. festiwale, wystawy czy koncerty. Inne formy, takie jak turystyka zdrowotna czy religijna, odpowiadają na specyficzne potrzeby związane z poprawą zdrowia lub realizacją duchowych celów (Stasiak & Włodarczyk, 2015). Innym ważnym kryterium podziału jest lokalizacja, co prowadzi do rozróżnienia turystyki miejskiej, wiejskiej, morskiej czy górskiej. Każda z tych form ma swoje unikalne cechy i przyciąga różne grupy turystów.

Pod względem form aktywności można wyróżnić turystykę aktywną i pasywną. Turystyka aktywna, jak wspinaczka, trekking czy sporty wodne, wymaga zaangażowania fizycznego i przygotowania kondycyjnego (Durydiwka, 2010). Zyskuje ona na popularności w kontekście zdrowego stylu życia i rosnącej świadomości znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia. Dodatkowo, turystyka aktywna często umożliwia eksplorację trudno dostępnych miejsc, co czyni ją atrakcyjną dla osób poszukujących przygód. Współczesne trendy pokazują rosnące zainteresowanie turystyką aktywną, szczególnie w kontekście zdrowego stylu życia i



kontakty z naturą (Wyrzykowski & Marak, 2010). Turystyka pasywna natomiast skupia się na biernym wypoczynku, takim jak degustowanie potraw czy relaks na plaży. Ten rodzaj turystyki wymaga mniejszego wysiłku fizycznego, ale oferuje możliwość regeneracji sił, poznania dziedzictwa kulturowego oraz nawiązywania kontaktów społecznych. Turystyka pasywna jest często wybierana przez osoby, które preferują spokojniejsze formy wypoczynku lub mają ograniczenia zdrowotne (Merski & Warecka, 2009).

Turystyka wysokogórska stanowi szczególną formę turystyki aktywnej i przede wszystkim rekreacyjnej. Aktywność w górach wysokich łączy w sobie elementy przygody, sportu oraz eksploracji. Wyróżnia się na tle innych rodzajów turystyki ze względu na specyficzne warunki środowiskowe, techniczne wymagania oraz intensywny charakter fizyczny i psychiczny. Turystyka wysokogórska spełnia ogólne założenia turystyki, ale równocześnie wymaga od uczestników szczególnego przygotowania i podejścia (Kurek, 2008). Jej wieloaspektowy charakter sprawia, że przyciąga zarówno osoby poszukujące wyzwań, jak i tych, którzy pragną kontaktu z naturą w jej najbardziej surowej formie.

3.2 Terminologia oraz charakterystyka aktywności górskich

Góry są jednymi z najbardziej charakterystycznych form ukształtowania terenu na Ziemi, wyróżniającymi się znacznymi różnicami wysokości względem otaczającego obszaru, stromymi stokami oraz obecnością grzbietów i szczytów. Powstają w wyniku procesów geologicznych, takich jak ruchy tektoniczne, wulkanizm czy erozja, które prowadzą do wypiętrzania masy skalnej. Według Kielkowskiego i Kielkowskiej (2003), góry można podzielić na różne typy w zależności od ich pochodzenia, takie jak góry fałdowe, zrębowe czy wulkaniczne. Charakterystycznym elementem krajobrazu górskiego są zróżnicowane warunki klimatyczne i ekosystemy, które zmieniają się wraz z wysokością.

Zgodnie z definicją geograficzną, góry to obszary charakteryzujące się wysokością względną powyżej 300 metrów i wyraźnym oddzieleniem od terenów nizinnych lub równinnych (Kurek, 2008). Jednak znaczenie gór wykracza poza ich fizyczne cechy; stanowią one przestrzeń o ogromnym znaczeniu kulturowym, społecznym i przyrodniczym. W wielu kulturach są postrzegane jako miejsca święte, inspirujące do duchowych poszukiwań i eksploracji. Dodatkowo, góry pełnią istotną rolę w gospodarce, stanowiąc źródło wody, minerałów oraz surowców naturalnych.

Turystyka górską i wysokogórską to dwie pokrewne formy aktywności, które różnią się zarówno charakterem, jak i wymaganiami, jednak nie zawsze można jednoznacznie wyznaczyć



ostrą granicę między nimi. Nie ma bowiem sztywnych kryteriów określających, gdzie kończą się góry niskie, a zaczynają góry wysokie. Wiele zależy od lokalnego kontekstu geograficznego, kulturowego i historycznego. W Nepalu, z dominującymi ośmiotysięcznikami, góry wysokie to obszary powyżej 6000 m n.p.m., podczas gdy w Szwajcarii granicę tę często wyznaczają alpejskie szczyty o wysokości powyżej 3000 m n.p.m. Z kolei w Polsce za góry wysokie uchodzą Tatry, które swoim charakterem i skalistymi wierzchołkami wyraźnie różnią się od względnie łagodnych krajobrazów Bieszczad czy Beskidów. Stąd mówiąc o turystyce wysokogórskiej na obszarze Polski, mówi się o turystyce górskiej w Tatrach.

Turystyka górska, w ogólnym ujęciu, obejmuje szerokie spektrum aktywności, od rekreacyjnych spacerów po łatwych szlakach po bardziej wymagające wędrówki w trudnym terenie. Jest dostępna dla szerszego grona turystów i często wymaga jedynie podstawowego przygotowania fizycznego oraz odpowiedniego obuwia i ubioru. Natomiast turystyka wysokogórska jest bardziej wymagająca i wymaga posiadania odpowiednich umiejętności technicznych i doświadczenia w poruszaniu się w trudnych warunkach, bardzo dobrej kondycji fizycznej oraz oswojenia się z dużą ekspozycją. Turystyka wysokogórska, zwłaszcza w warunkach zimowych, wiąże się także z koniecznością stosowania specjalistycznego sprzętu, takiego jak raki, czekany czy kaski ochronne.

W Polsce Tatry stanowią szczególny przykład gór wysokich, które mimo stosunkowo niewielkiej wysokości (najwyższy szczyt to Rysy, które osiągają 2501 m n.p.m.) charakteryzują się krajobrazem typowym dla gór alpejskich, z licznymi granitowymi ścianami, stromymi podejściami i trudnymi warunkami pogodowymi. W odróżnieniu od nich, Bieszczady czy Beskidy, choć wyższe niż większość nizinnych terenów, ze względu na łagodny krajobraz, dominację lasów i brak ekspozycji skalnych, klasyfikowane są jako góry niskie. Podział ten nie tylko odzwierciedla różnice geograficzne, ale również wpływa na charakter podejmowanych w nich aktywności turystycznych.

Najpopularniejszym sposobem uprawiania turystyki wysokogórskiej jest wędrówka piesza, którą w bardziej wymagającej formie określa się mianem trekkingu. Trekking polega na długotrwałym przemierzaniu górskich szlaków, często w wymagających warunkach terenowych (Graydon & Hanson, 2014). W odróżnieniu od prostych spacerów po łatwych ścieżkach, trekking wiąże się z koniecznością pokonywania dużych różnic wysokości, zmiennych warunków pogodowych oraz koniecznością noszenia sprzętu i prowiantu. Odpowiednie przygotowanie do trekkingu obejmuje zarówno aspekty techniczne, jak i fizyczne. Niezbędne są wygodne buty trekkingowe, odzież dostosowana do zmieniających się



warunków pogodowych, a także podstawowe umiejętności nawigacyjne. W zależności od trudności trasy, konieczne może być także posiadanie sprzętu asekuracyjnego, szczególnie w regionach, gdzie trekking prowadzi przez lodowce lub skaliste przełęcze.

Jak podkreślają Kiełkowski i Kiełkowska (2003), trekking jest aktywnością dostępną dla szerokiego grona turystów, pod warunkiem odpowiedniego przygotowania kondycyjnego i logistycznego. Popularne regiony trekkingowe obejmują zarówno Alpy i Tatry w Europie, jak i Himalaje w Azji, gdzie trekking często stanowi preludium do bardziej zaawansowanych form wspinaczki. Cechą charakterystyczną trekkingu jest jego uniwersalność i różnorodność. Trasy trekkingowe mogą prowadzić przez łagodne doliny, malownicze grzbiety, jak i wysokie przełęcze oraz lodowce. W wielu regionach świata trekking odgrywa również istotną rolę kulturową, umożliwiając turystom poznanie lokalnych tradycji, zwyczajów i kuchni. Kurek (2008) zauważa, że trekking, szczególnie w rejonach odległych i trudno dostępnych, takich jak Patagonia czy Karakorum, staje się nie tylko formą aktywności fizycznej, ale także sposobem na eksplorację i zrozumienie miejsc o wyjątkowym znaczeniu przyrodniczym i kulturowym.

Kolejną formą uprawiania turystyki w górach wysokich jest wspinaczka, która łączy w sobie aspekty sportowe, techniczne i estetyczne. Wspinaczka odnosi się do szerokiego spektrum aktywności polegających na pokonywaniu stromych lub pionowych ścian skalnych, zazwyczaj z użyciem specjalistycznego sprzętu asekuracyjnego. Do najczęściej wykorzystywanego sprzętu należą liny, karabinki, uprząże, taśmy, ekspresy oraz czekany oraz raki i śruby lodowe w przypadku wspinaczki zimowej. Jak podkreślają Kiełkowski i Kiełkowska (2003), technika i doświadczenie wspinacza odgrywają decydującą rolę w pokonywaniu przeszkód, szczególnie w trudnych warunkach pogodowych lub na wymagających technicznie trasach.

Taternictwo natomiast jest formą wspinaczki ograniczoną do terenu Tatr, najwyższego pasma Karpat, które wyróżnia się wyjątkowym krajobrazem i różnorodnością tras (Kiełkowski & Kiełkowska, 2003). Taternictwo wyróżnia się bogatą historią i głębokim związkiem z kulturą polską. Tatry, dzięki swojej wyjątkowej scenerii i różnorodności tras, stały się miejscem narodzin polskiego alpinizmu. W tradycji taternickiej dużą wagę przywiązuje się do etosu wspinaczki, który zakłada poszanowanie przyrody, współpracę z partnerami wspinaczkowymi oraz dbałość o bezpieczeństwo. Taternictwo, choć ograniczone do jednego pasma górskiego, oferuje szerokie spektrum tras, od łatwych przejść graniowych po ekstremalne wspinaczki na pionowych ścianach.



Następnym popularnym sposobem podejmowania aktywności turystycznej w górach wysokich jest narciarstwo. W szczególności ski-touring, czyli narciarstwo turowe, zyskało w ostatnich latach ogromną popularność, oferując możliwość pokonywania trudno dostępnych terenów włączających strome podejścia i zjazdy. Jak zauważają Kielkowski i Kielkowska (2003), ski-touring łączy tradycyjne narciarstwo z elementami trekkingu wysokogórskiego, co czyni je atrakcyjnym wyborem dla osób poszukujących aktywności w trudno dostępnych regionach. Ski-touring pozwala na eksplorację dzikich obszarów górskich w okresie zimowym, gdzie brak wyznaczonych tras narciarskich stawia dodatkowe wyzwania techniczne i logistyczne. Uczestnicy muszą posiadać umiejętności nawigacyjne, wiedzę o zagrożeniach lawinowych oraz odpowiedni sprzęt, taki jak specjalne narty turowe, foki do podejść i detektory lawinowe.

Zaawansowaną formę uprawiania turystyki wysokogórskiej stanowi turystyka speleologiczna (Kurek, 2008). Działalność ta obejmuje penetrowanie jaskiń, które często znajdują się w trudno dostępnych obszarach górskich. Speleolodzy muszą zmagać się z wyzwaniami, takimi jak ekstremalne warunki klimatyczne, bardzo duża wilgotność, ograniczona przestrzeń oraz ryzyko podtopień czy zawalenia się struktur skalnych (Kielkowski & Kielkowska, 2003). Jaskinie w górach wysokich są nie tylko obiektami badań naukowych, ale również miejscami o unikalnych walorach krajobrazowych i przyrodniczych. Turystyka speleologiczna pozwala na odkrywanie miejsc, które pozostają niedostępne dla przeciętnego turysty.

3.3 Profil turysty wysokogórskiego

Turystyka wysokogórska stanowi unikalny fenomen aktywności ludzkiej, w którym motywacje uczestników łączą aspekty psychologiczne, społeczne i kulturowe. Uczestnicy tej formy turystyki często szukają wyzwań, pragną przewycięzać swoje słabości oraz podnieść poczucie własnej wartości. Wędrówka w górach wysokich stwarza możliwość przetestowania swoich granic, co dla wielu stanowi źródło satysfakcji i spełnienia (Kwaśna & Zarzycki, 2016).

Jednym z kluczowych motywów podejmowania turystyki wysokogórskiej jest potrzeba ucieczki od codziennych problemów i rutyny życia. Wyzwolenie się od monotonii dnia powszedniego, potrzeba samodoskonalenia i przekraczanie swoich własnych ograniczeń są podstawowymi czynnikami napędzającymi tę aktywność (Ryn, 1969). Dzięki temu turystyka wysokogórska nie tylko wpływa na rozwój osobisty uczestników, ale także wzbogaca ich perspektywę na świat. Naturalne środowisko górskie, charakteryzujące się ciszą, dziewiczą



naturą i majestatycznym krajobrazem, stwarza przestrzeń do refleksji oraz regeneracji psychicznej. Współczesny człowiek, zmęczony ogromnym tempem życia i presją społeczną, traktuje góry jako przestrzeń odnowy i środowisko wspierające rozwój wewnętrzny (Gracz & Sankowski, 2001).

Wielu turystów wysokogórskich kieruje się też motywacjami kulturowymi i poznawczymi. Wyprawy w trudno dostępne rejony umożliwiają odkrywanie unikalnych tradycji lokalnych społeczności, poznawanie historii i eksplorację nieznanymi obszarów. Tym samym, turystyka wysokogórska łączy elementy przygody z potrzebą nauki i doświadczenia kulturowego, co czyni ją atrakcyjną dla jednostek pragnących poszerzyć swoje horyzonty intelektualne (Machowska-Krupa & Cych, 2023).

Turystyka wysokogórska, charakteryzująca się bardzo wymagającymi warunkami środowiskowymi, wymaga specyficznych cech psychicznych, które pozwalają na radzenie sobie z wyzwaniami. Kluczowe znaczenie mają tutaj odporność na stres, umiejętność podejmowania decyzji w sytuacjach ryzykownych oraz szybka zdolność adaptacji do zmieniających się warunków. Jak wskazuje Gracz (2014), aktywność w górach wymaga zarówno wewnętrznej dyscypliny, jak i silnej motywacji do działania w wymagających warunkach. Jednym z podstawowych aspektów jest umiejętność zarządzania stresem. Niesprzyjające warunki, takie jak niska temperatura, ograniczona widoczność, duża ekspozycja czy zagrożenia związane z lawinami, wywierają ogromny nacisk na psychikę turysty. W takich sytuacjach kluczowe jest zachowanie spokoju oraz racjonalne podejście do problemu. Osoby regularnie uprawiające turystykę wysokogórską zazwyczaj wyróżniają się zdolnością do chłodnej kalkulacji w chwilach niebezpieczeństwa w górach, dużą odpornością na stres i wykształconymi mechanizmami radzenia sobie z lękiem (Gracz, 2014).

Kolejną ważną cechą psychiczną jest zdolność podejmowania decyzji w sytuacjach kryzysowych. W górach decyzyjność często decyduje o życiu lub śmierci, dlatego ważne jest, aby turysta był w stanie szybko i trafnie analizować sytuację, podejmować decyzje oparte na logice, a nie emocjach. Gracz (2014) podkreśla, że turyści wysokogórscy często wyróżniają się zdolnością przewidywania skutków swoich działań, co stanowi kluczowy element w tej aktywności sportowej. Adaptacja do zmieniających się warunków środowiskowych jest następnym ważnym elementem psychologicznym. Duże wysokości wiążą się z wyzwaniami fizjologicznymi, takimi jak choroba wysokościowa, a także ze zmianami w otoczeniu, jak np. załamanie pogody czy uszkodzenie bądź utrata części sprzętu. Turyści wysokogórscy muszą



szybko reagować na takie zmiany i dostosowywać swoje plany w sposób, który zapewni im bezpieczeństwo (Kwaśna & Zarzycki, 2016).

Turystyka wysokogórska nie tylko wymaga pewnych właściwości psychicznych, ale również odgrywa doniosłą rolę w kształtowaniu zdrowia psychicznego i emocjonalnego. Surowe warunki, takie jak niska temperatura, silny wiatr, niedobór wody i jedzenia oraz izolacja od codziennych wygod, stwarzają unikalne wyzwania psychologiczne, których pokonywanie prowadzi do wzmocnienia poczucia własnej wartości oraz rozwoju umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych. Proces ten łączy się z osiąganiem głębokiego poczucia spełnienia oraz transformacją osobowości w obliczu wyzwań (Gracz & Sankowski, 2001). Wyprawy w trudno dostępne rejony oferują przestrzeń do refleksji nad własnymi życiowymi wyborami i wartościami, co często prowadzi do lepszego zrozumienia siebie oraz ustalenia nowych priorytetów. Kontakt z naturą, w połączeniu z fizycznym wysiłkiem, przyczynia się do redukcji stresu i poprawy ogólnego dobrostanu psychicznego. Przebywanie w naturalnym środowisku górskim i dystans od codziennych problemów sprzyjają regeneracji psychicznej, a wysiłek fizyczny podejmowany w trudnych warunkach przyczynia się do poprawy ogólnego samopoczucia.

Oprócz wymagań psychicznych turystyka wysokogórska stawia przed uczestnikami wyjątkowe wymagania fizyczne, które wykraczają poza standardowe formy aktywności ruchowej. Warunki pogodowe, trudny teren oraz działanie zwykle w dużej odległości od osiedli ludzkich, wymagają doskonałej kondycji fizycznej oraz przygotowania organizmu na bardzo duży wysiłek. Jak podkreślają Kiełkowski i Kiełkowska (2003), kluczowymi cechami fizycznymi są tutaj siła, wytrzymałość na długotrwały wysiłek, zwinność oraz wydolność tlenowa.

Dobra wytrzymałość tlenowa, czyli zdolność organizmu do dostarczania tlenu do mięśni podczas długotrwałego wysiłku, jest jednym z najistotniejszych elementów w turystyce wysokogórskiej. Na dużych wysokościach, gdzie ilość tlenu w powietrzu jest znacznie obniżona, organizm musi dostosować swoje mechanizmy adaptacyjne, aby sprostać nowym wyzwaniom. Turyści wysokogórscy często przygotowują się do wypraw np. w Alpy, Andy czy Himalaje poprzez specjalistyczne treningi wydolnościowe oraz aklimatyzacyjne (Kwaśna & Zarzycki, 2016).

Przygotowanie fizyczne oraz zwinność są równie ważne w kontekście pokonywania trudności terenowych, takich jak *via ferraty*, łańcuchy czy strome podejścia. Wysokogórska



aktywność wymaga intensywnej pracy różnych grup mięśniowych, co sprawia, że regularne treningi siłowe są konieczne dla bezpieczeństwa i efektywności wypraw. Osoby angażujące się w tego typu turystykę często korzystają z różnych technik wspomagających, takich jak treningi na ścianach wspinaczkowych, treningi wytrzymałościowe na siłowni lub biegi przełajowe w terenie górzystym (Machowska-Krupa & Cych, 2023). Wysokie wymagania fizyczne wiążą się z koniecznością dbałości o zdrowie. Choroby wysokościowe, odwodnienie czy problemy z termoregulacją mogą skutecznie uniemożliwić kontynuowanie wyprawy, dlatego przygotowanie fizyczne powinno być uzupełnione przez odpowiednie nawyki zdrowotne, takie jak dieta, nawodnienie i regularne badania lekarskie.

W aspekcie fizycznym, turystyka wysokogórska pozytywnie wpływa na ogólną sprawność organizmu. Regularne angażowanie się w aktywności wysokogórskie, takie jak wspinaczka czy trekking, wzmacnia wydolność tlenową, poprawia kondycję mięśniową oraz wspiera funkcjonowanie układu krążeniowego. Ponadto, przebywanie na dużych wysokościach sprzyja adaptacji organizmu do niedoboru tlenu, co może prowadzić do wzrostu pojemności płuc i lepszego zarządzania energią podczas wysiłku (Machowska-Krupa & Cych, 2023).

W zakresie interakcji społecznych, turyści wysokogórscy często cechują się lakonicznością wypowiedzi i pewną szorstkością w pierwszym kontakcie, co może sprawiać wrażenie introwersji lub dystansu. Mimo to, kluczowym elementem ich funkcjonowania jest silna potrzeba przynależności do grupy oraz poczucie wspólnoty, które odgrywają istotną rolę w budowaniu relacji i współpracy podczas wypraw (Winiarski & Zdebski, 2008). Działania wysokogórskie często wymagają ścisłego współdziałania, co sprzyja tworzeniu silnych więzi międzyludzkich. Aktywność w trudnych warunkach górskich wymaga wzajemnego zaufania, silnego ducha partnerskiego oraz solidarności, co sprawia, że uczestnicy tych wypraw doświadczają unikalnych form interakcji społecznych (Gracz, 2014).

Charakterystyczną cechą społecznego wymiaru turystyki wysokogórskiej jest budowanie relacji między osobami pochodzącymi z różnych środowisk. Miłość do gór często łączy ludzi o różnych zainteresowaniach, zawodach i kulturach, co prowadzi do wymiany doświadczeń oraz wzbogacania perspektyw. Jak podkreśla Gracz (2014), wspólne przeżycia w trudnych warunkach zbliżają ludzi, tworząc poczucie wspólnoty i wzajemnej odpowiedzialności. W historii polskiego himalaizmu powszechnie znana jest znajomość Jerzego Kukuczki i Wojciecha Kurtyki, którzy bardzo różnili się w zakresie przekonań religijnych i światopoglądowych, ale stanowili niezwykle zgrany i rozumiejący się dwójkowy zespół.



Turystyka wysokogórska jest środowiskiem, w którym rywalizacja i współpraca przenikają się wzajemnie, tworząc specyficzną dynamikę międzyludzkich relacji. Rywalizacja między turystami wynika często z potrzeby osiągnięcia indywidualnych celów, takich jak rekordowe w czasie zdobycie określonego szczytu czy pierwsze przejście nowej drogi (Zdebski, 1981). Tego rodzaju ambicje mogą być motywowane chęcią osiągnięcia prestiżu lub przełamania własnych ograniczeń. Jak wskazuje Gracz (2014), zdrowa rywalizacja często staje się impulsem do podnoszenia swoich umiejętności oraz zdobywania nowych doświadczeń.

Turystyka wysokogórska jest taką dziedziną aktywności, w której wartości odgrywają kluczową rolę w motywowaniu jednostek i kształtowaniu ich decyzji. Hierarchia wartości, którymi kierują się turyści wychodzący w góry znajduje odzwierciedlenie w analizach Machowskiej-Krupy i Cych (2023). Kluczowe kategorie wartości obejmują aspekty estetyczne, rekreacyjne, poznawcze i wspólnotowe. Na szczycie hierarchii wartości znajduje się estetyka, czyli uznanie dla naturalnego piękna gór. Wielu turystów wskazuje, że obcowanie z majestatycznymi krajobrazami oraz doświadczanie nieskazitelnej przyrody jest głównym celem ich wypraw. Naturalne środowisko górskie, charakteryzujące się ciszą, surowością i harmonią, stwarza przestrzeń do refleksji oraz spojrzenia na siebie z nowej perspektywy. Wartości estetyczne w górskiej turystyce mają nie tylko wymiar osobisty, ale również kulturowy, odwołujący się do romantyzmu i symboliki przyrody.

Drugim istotnym motywem wędrówek jest walor rekreacyjny, związany z potrzebą odpoczynku i regeneracji. Turystyka wysokogórska oferuje wyjątkowe możliwości zdystansowania się od codzienności. Dla wielu uczestników wyprawy stanowią formę terapii fizycznej i psychicznej, która przyczynia się do poprawy kondycji oraz ogólnego dobrostanu. Ponadto, wyprawy w trudno dostępne rejony górskie są dla turystów szansą na poszerzenie horyzontów poznawczych oraz zdobycie wiedzy o przyrodzie i kulturze lokalnych społeczności. Aspekt eksploracyjny obejmuje zarówno naukowe zainteresowanie ekosystemami góorskimi, jak i poznawanie nowych terenów, co nadaje wyprawom wymiar edukacyjny (Machowska-Krupa & Cych, 2023). Na czwartym miejscu figurują wartości wspólnotowe. Turystyka wysokogórska sprzyja budowaniu głębokich relacji międzyludzkich opartych na wzajemnym wsparciu i zaufaniu. Wspólna walka z wyzwaniami góorskimi tworzy silne więzi społeczne, które często wykraczają poza ramy samej wyprawy (Gracz, 2014).

Góry wysokie przyciągają osoby o różnych motywacjach oraz poziomach zaawansowania i doświadczenia, co pozwala na wyodrębnienie kilku kategorii turystów. Pierwsza grupa obejmuje turystów rekreacyjnych, którzy traktują wyprawy wysokogórskie



jako okazję do odpoczynku, relaksu i kontaktu z przyrodą. Osoby te często wybierają mniej wymagające szlaki i korzystają z rozbudowanej infrastruktury turystycznej, takiej jak schroniska czy oznaczone trasy. Głównym celem tej grupy jest doświadczenie przyjemności oraz poprawa samopoczucia (Kwaśna & Zarzycki, 2016).

Kolejną grupę stanowią profesjonalści, czyli osoby z wieloletnim doświadczeniem we wspinaczce wysokogórskiej oraz z zaawansowaną wiedzą techniczną. Charakteryzują się oni zdolnością do planowania wypraw w trudno dostępne rejony, wyznaczaniem ambitnych celów oraz umiejętnością radzenia sobie w trudnych warunkach. Dla tej grupy kluczowe znaczenie ma rozwój umiejętności i osiąganie ambitnych celów, takich jak zdobywanie najwyższych szczytów czy wytyczanie nowych dróg (Machowska-Krupa & Cych, 2023). Istnieją również miłośnicy przygody, którzy poszukują adrenaliny i mocnych wrażeń. Dla nich najważniejsze jest wyzwanie i intensywność przeżyć związanych z eksploracją nieznanymi terenów lub podejmowaniem ryzyka. Ta grupa często angażuje się w aktywności takie jak wspinaczka skalna bez asekuracji, wspinaczka lodowa czy skitouring w trudno dostępnych rejonach. Warto również wspomnieć o turystach-pielgrzymach, dla których wyprawy w góry mają wymiar duchowy. Celem tych turystów jest pogłębienie wiary, refleksja oraz odnalezienie duchowego wyciszenia. Wspólne przeżywanie „braterstwa liny” oraz doświadczenie gór jako mistycznego miejsca transcendencji czyni tę formę turystyki szczególnie ważną dla tej grupy (Tokarz & Kacperek, 2009).

3.4 Ryzyka i wyzwania związane z turystyką wysokogórką

Turystyka wysokogórką nierozdzielnie wiąże się z ryzykiem wystąpienia sytuacji losowych, takich jak lawiny, obrywy skalne, upadki do szczelin, załamania pogody czy uszkodzenia sprzętu. Czynniki te stanowią poważne zagrożenie dla bezpieczeństwa, życia i zdrowia turystów, wymagając szczegółowego przygotowania i szybkiego reagowania w krytycznych momentach. Analiza tych zdarzeń wskazuje na konieczność edukacji i stosowania nowoczesnych technologii w celu minimalizacji ryzyka.

Jednym z najpoważniejszych zagrożeń są lawiny, które każdego roku prowadzą do licznych wypadków, w tym wielu śmiertelnych. Lawiny mogą być wywołane zarówno naturalnymi czynnikami, takimi jak zmiany temperatury czy opady śniegu, jak i przez działania ludzi, np. niewłaściwe przemieszczanie się po zboczach. Skuteczna prewencja obejmuje znajomość lokalnych warunków, regularne monitorowanie pokrywy śnieżnej oraz stosowanie odpowiednich narzędzi, takich jak stosowanie lawinowego ABC. Obrywy skalne i upadki do



szczelin to kolejne przykłady czynników losowych, które mogą prowadzić do poważnych urazów lub śmierci. Szczególnie groźne są obrywy występujące na trasach wspinaczkowych, gdzie spadające odłamy skalne stanowią zagrożenie nie tylko dla wspinaczy, ale również dla ich partnerów asekuracyjnych. W przypadku szczelin lodowcowych, odpowiednia technika poruszania się i stosowanie lin asekuracyjnych jest kluczowa dla bezpieczeństwa uczestników wyprawy (Kiełkowski & Kiełkowska, 2003).

Nagłe załamania pogody mogą drastycznie wpłynąć na bezpieczeństwo wyprawy. Intensywne opady śniegu, wiatr o huraganowej sile czy całkowite ograniczenie widoczności mogą sprawić, że kontynuowanie wędrowki staje się niemożliwe. Kluczowe znaczenie ma tutaj monitorowanie prognoz pogodowych, posiadanie odpowiedniego ubioru ochronnego i świadomość konieczności wycofania się w odpowiednim momencie. Bardzo poważnym zagrożeniem jest także uszkodzenie sprzętu, takie jak zerwanie liny, awaria przyrządu asekuracyjnego czy złamanie raków. W przypadku takich zdarzeń brak odpowiedniego doświadczenia lub alternatywnego wyposażenia może prowadzić do sytuacji zagrażającej życiu. Regularna konserwacja sprzętu oraz znajomość jego obsługi są kluczowe dla bezpieczeństwa.

Turystyka wysokogórska niesie ze sobą ryzyko urazów mechanicznych, które wynikają z dużego wysiłku dla organizmu oraz złożoności podejmowanych aktywności. Urazy te mogą obejmować szeroki zakres: od niewielkich kontuzji, takich jak skręcenia czy otarcia, po poważne obrażenia, w tym złamania, odmrożenia, wstrząsy mózgu czy uszkodzenia wewnętrzne. Jak podkreślają Piotrowska i współautorzy (2014), trudny dostęp do pomocy medycznej w rejonach wysokogórskich potęguje skutki takich wypadków, co czyni profilaktykę i szybkie reagowanie kluczowymi elementami.

Najczęstszą przyczyną urazów mechanicznych w turystyce wysokogórskiej są upadki. Wspinaczka po skałach, lodowcach czy stromych zboczach wymaga precyzyjnych ruchów i odpowiedniego wyposażenia. Niedostateczna asekuracja, błędy techniczne lub chwilowa utrata koncentracji mogą prowadzić do upadków o poważnych konsekwencjach, takich jak złamania kończyn czy obrażenia głowy (Krzyszowiak, Michalak & Pawlas, 2014). Ważne jest tu nabieranie doświadczenia poprzez uczestnictwo w szkoleniach oraz stosowanie sprawdzonego sprzętu, takiego jak uprząże czy kaski, które znacząco zmniejszają ryzyko poważnych obrażeń. Zagrożenia związane z urazami mechanicznymi dotyczą również uderzeń przez spadające samowolnie odłamy skalne, fragmenty skał czy lodu strącane przez innych turystów lub osuwający się śnieg. Tego typu incydenty mogą być wynikiem naturalnych procesów



geologicznych lub nieodpowiedzialnego zachowania uczestników wyprawy. Jak zauważają Żoczek, Bilewicz-Stebel i Stebel (2017), odpowiednie planowanie trasy oraz znajomość lokalnych warunków terenowych mogą znaczną miarą zmniejszyć ryzyko tego rodzaju wypadków.

Zagrożenia w turystyce wysokogórskiej wynikają w znacznej mierze z ludzkich błędów oraz decyzji podejmowanych w warunkach stresu, presji czasu lub braku odpowiedniego przygotowania. Czynniki te są główną przyczyną wielu wypadków górskich. Istotnym aspektem jest w tym zakresie zagrożenie związane z niewłaściwym używaniem sprzętu. Nieumiejętność obsługi lin, raków czy czekana może prowadzić do niekontrolowanych sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu. Brak regularnej konserwacji wyposażenia również zwiększa ryzyko jego awarii w kluczowych momentach, co podkreślają Piotrowska i współautorzy (2014). Ponadto dobra znajomość jego możliwości technicznych mogą znacząco ograniczyć ryzyko wypadku. Do najczęstszych przyczyn zależnych od turysty wysokogórskiego należą także błędy planistyczne, lekceważenie procedur bezpieczeństwa oraz przecenianie swoich możliwości fizycznych i psychicznych.

Błąd ludzki jest jednym z najbardziej powszechnych zagrożeń subiektywnych w turystyce wysokogórskiej (Biel, 1981). Decyzje podejmowane w warunkach zmęczenia lub stresu mogą prowadzić do wyboru nieodpowiedniej trasy, niewłaściwej asekuracji lub ignorowania ostrzeżeń pogodowych. Jak zauważają Żoczek, Bilewicz-Stebel i Stebel (2017), ryzyko wzrasta w sytuacjach, gdy uczestnicy wyprawy polegają na niepotwierdzonych informacjach lub ignorują ostrzeżenia o niebezpiecznych warunkach terenowych.

Nonszalancja i łamanie procedur bezpieczeństwa są kolejnymi istotnymi czynnikami ryzyka. Rutyna, brak uwagi i złudne poczucie kontroli często prowadzą do zaniedbań, takich jak niesprawdzanie sprzętu czy nieprawidłowe użycie lin asekuracyjnych. Krzeszowiak, Michalak i Pawlas (2014) wskazują, że w wielu przypadkach tego rodzaju zaniedbania mogłyby zostać uniknięte poprzez odpowiednie szkolenia i edukację uczestników. Przesadne ryzyko i przecenianie swoich możliwości fizycznych są szczególnie groźne w przypadku mniej doświadczonych turystów. Wyprawy wysokogórskie często kuszą wizją przygody i adrenaliny, co może prowadzić do podejmowania decyzji przekraczających rzeczywiste umiejętności uczestników. Piotrowska i współautorzy (2014) podkreślają, że odpowiednie przygotowanie kondycyjne i realistyczna ocena swoich zdolności są kluczowe dla bezpieczeństwa.



Jednym z najpoważniejszych zagrożeń zdrowotnych związanych z turystyką w górach jest także choroba wysokościowa, która wynika z niedoboru tlenu na dużych wysokościach. Występuje zazwyczaj powyżej 2500 m n.p.m. i objawia się zawrotami głowy, nudnościami, bólami głowy oraz ogólnym osłabieniem organizmu. Jak wskazują Krzeszowiak, Michalak i Pawlas (2014), przyczyny choroby wysokościowej wynikają z niemożności organizmu do szybkiej adaptacji do zmniejszonej zawartości tlenu w powietrzu oraz obniżonego ciśnienia atmosferycznego. Długotrwała ekspozycja na niedotlenienie może powodować nieodwracalne zmiany w układzie nerwowym i sercowo-naczyniowym.

Powikłania choroby wysokościowej mogą przyjmować skrajnie niebezpieczne formy, takie jak obrzęk płuc (HAPE) czy obrzęk mózgu (HACE). Obrzęk płuc charakteryzuje się dusznością, przyspieszonym oddechem oraz spadkiem wydolności fizycznej, co może prowadzić do niewydolności oddechowej. Obrzęk mózgu natomiast objawia się silnym bólem głowy, dezorientacją oraz utratą świadomości, co bez natychmiastowej interwencji może zakończyć się nawet śmiercią (Piotrowska i in., 2014). Zapobieganie chorobie wysokościowej opiera się na stopniowej aklimatyzacji, pozwalającej organizmowi na adaptację do nowych warunków. Żoczek, Bilewicz-Stebel i Stebel (2017) podkreślają, że właściwe tempo zdobywania wysokości oraz stosowanie odpowiednich leków profilaktycznych, takich jak acetazolamid, mogą znaczną miarą zmniejszyć ryzyko wystąpienia choroby. W razie wystąpienia objawów konieczne jest natychmiastowe zejście na niższe wysokości oraz zapewnienie odpowiedniej opieki medycznej.

Ze względu na licznie występujące w górach ryzyka i zagrożenia, wyzwaniem dla turysty jest odpowiednie przygotowanie fizyczne i psychiczne, które stanowi fundament bezpieczeństwa i efektywności w działaniu. Holistyczne podejście do przygotowania fizycznego i psychicznego jest kluczowe dla sukcesu i bezpieczeństwa w turystyce wysokogórskiej. Dbłość o te aspekty nie tylko minimalizuje ryzyko zdrowotne, ale również poprawia jakość przeżyć i pozwala w pełni cieszyć się wyzwaniami górskimi. Przygotowanie fizyczne obejmuje przede wszystkim treningi wydolnościowe, siłowe i wytrzymałościowe, które pozwalają na efektywne funkcjonowanie w warunkach niskiego ciśnienia i intensywnego wysiłku. Turyści wysokogórscy często muszą zmagać się z izolacją, presją czasu i nieprzewidywalnymi sytuacjami. Trening mentalny, taki jak wizualizacja wyzwań czy techniki relaksacyjne, pomaga w redukcji napięcia psychicznego i poprawia zdolność do szybkiej adaptacji (Żoczek, Bilewicz-Stebel & Stebel, 2017).



Jak podkreślają Krzeszowiak, Michalak i Pawlas (2014), odpowiedni dobór sprzętu jest fundamentem dla bezpiecznego i komfortowego uczestnictwa w turystyce wysokogórskiej. Jednym z najważniejszych elementów wyposażenia jest ubiór, który powinien zapewniać optymalną ochronę przed warunkami atmosferycznymi. Wielowarstwowe ubrania, z zastosowaniem membran wodoodpornych i oddychających, pozwalają na regulację temperatury ciała oraz ochronę przed przemoczeniem. Równie istotne są buty trekkingowe o odpowiedniej izolacji i przyczepności, zapewniające stabilność na nierównym terenie (Piotrowska i in., 2014). Fundamentalne znaczenie mają również narzędzia asekuracyjne, takie jak uprząże, liny, karabinki czy czekany. Ich jakość oraz odpowiednia konserwacja mają bezpośredni wpływ na bezpieczeństwo uczestników. Nie można również zapominać o sprzęcie do nawigacji, takim jak GPS, mapy i kompasy. Dodatkowo, systemy komunikacji, takie jak radiotelefony czy aplikacje satelitarne, umożliwiają skuteczne porozumiewanie się w trudnych warunkach i ewentualne wezwanie pomocy, co może być decydujące w sytuacjach awaryjnych (Krzeszowiak i in., 2014).

W celu ograniczenia ryzyka w górskiej turystyce niezbędna jest edukacja i świadomość zagrożeń. Wiedza na temat potencjalnych niebezpieczeństw, odpowiedniego przygotowania oraz technik asekuracyjnych pozwala na zapobieganie wypadkom i minimalizowanie ich skutków. Jak zaznaczają Piotrowska i współautorzy (2014), brak odpowiedniej edukacji jest jedną z głównych przyczyn błędów prowadzących do zagrożeń w górach. Podstawowym elementem edukacji jest znajomość warunków środowiskowych i specyfiki terenu. Uczestnicy wypraw wysokogórskich powinni być świadomi, jakie czynniki środowiskowe, takie jak lawiny, obrywy szlaku czy szczeliny lodowcowe, mogą stanowić zagrożenie. Kursy i szkolenia z zakresu nawigacji, niezbędnego wyposażenia indywidualnego, meteorologii górskiej oraz podstaw ratownictwa górskiego dostarczają niezbędnych umiejętności do radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych (Krzeszowiak, Michalak & Pawlas, 2014).

Świadomość zagrożeń obejmuje również umiejętność oceny ryzyka i podejmowania odpowiedzialnych decyzji. Jak zauważają Żoczek, Bilewicz-Stebel i Stebel (2017), często to lekkomyślność i przecenianie swoich umiejętności prowadzą do sytuacji niebezpiecznych. Promowanie kultury odpowiedzialności oraz uświadamianie uczestnikom wypraw, jak ich działania mogą wpłynąć na bezpieczeństwo całego zespołu, jest kluczowe w ograniczaniu ryzyka.

Sytuacje awaryjne w turystyce wysokogórskiej mogą być spowodowane licznymi czynnikami i obejmować np. zerwanie starego łańcucha na szlaku podejściowym, urazy



mechaniczne, utratę plecaka czy problemy zdrowotne wynikające z choroby wysokościowej. Opracowanie odpowiednich strategii reagowania jest kluczowe dla minimalizowania ryzyka i zapewnienia bezpieczeństwa. Krzeszowiak, Michalak i Pawlas (2014) wskazują, że przygotowanie do radzenia sobie z kryzysami powinno obejmować zarówno odpowiednie wyposażenie, jak i zdobycie praktycznych umiejętności. Samo posiadanie nawet najlepszego sprzętu nie daje gwarancji bezpieczeństwa, jeśli brakuje podstawowej wiedzy i doświadczenia w jego wykorzystaniu.

Jednym z podstawowych elementów skutecznego postępowania w sytuacjach awaryjnych jest posiadanie odpowiedniego wyposażenia ratunkowego. Niezbędne są tutaj zestawy pierwszej pomocy, koce termiczne, detektory lawinowe, systemy nawigacyjne, a także naładowane telefony, które umożliwiają szybki kontakt z zespołami ratowniczymi. Piotrowska i współautorzy (2014) podkreślają, że regularne szkolenia w zakresie ratownictwa górskiego oraz podstawowe i zaawansowane kursy turystyki wysokogórskiej letniej i zimowej zwiększają szanse na skuteczne działanie w sytuacjach kryzysowych. Kolejnym ważnym aspektem jest biegła znajomość procedur ratowniczych i faktyczna umiejętność ich zastosowania w praktyce. W przypadku urazów mechanicznych niezbędne są podstawowe umiejętności udzielania pierwszej pomocy, takie jak stabilizacja złamań czy tamowanie krwotoków. W sytuacjach związanych z lawinami, kluczowa jest szybka lokalizacja poszkodowanego za pomocą detektorów lawinowych i sondy oraz odpowiednie techniki odkopania (Żoczek, Bilewicz-Stebel & Stebel, 2017).



Rozdział 4. Metodologia badań własnych

Metodologia wyznacza ramy teoretyczne i praktyczne, w których przeprowadzane są analizy. W niniejszym rozdziale zaprezentowano cel i przedmiot badań, które koncentrowały się na ocenie związku między cechami temperamentu a stylami radzenia sobie ze stresem w kontekście turystyki wysokogórskiej. Ponadto omówiono problem badawczy i sformułowane hipotezy, które wskazują kierunki weryfikacji założeń teoretycznych, oraz opisano zastosowane narzędzia badawcze.

Rozdział ten dostarcza również informacji na temat procedury badania, w tym sposobu rekrutacji respondentów oraz organizacji procesu zbierania danych. W końcowej części przedstawiono charakterystykę badanej grupy, uwzględniającą jej cechy demograficzne, takie jak wiek, płeć, wykształcenie i doświadczenie w turystyce wysokogórskiej.

4.1 Cel i przedmiot badań

Celem niniejszej pracy jest zbadanie związku między cechami temperamentu a stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych u osób uprawiających turystykę wysokogórską. Turystyka wysokogórską, jako formę aktywności wymagającą nie tylko wysokiego poziomu sprawności fizycznej, ale także odporności psychicznej, stawia przed jej amatorami wiele wyzwań. Sytuacje związane z intensywnym wysiłkiem fizycznym, ekspozycją na wymagające warunki atmosferyczne oraz koniecznością podejmowania szybkich decyzji w sytuacjach potencjalnie zagrażających życiu, wymagają od uczestników szczególnych zdolności adaptacyjnych. Wybór turystyki wysokogórskiej jako obszaru badawczego wynika z unikalnego charakteru tej aktywności, która angażuje zarówno fizyczne, jak i psychiczne zasoby jednostki, co czyni ją doskonałym przykładem do analizy mechanizmów radzenia sobie ze stresem.

Przedmiotem badań są cechy temperamentu, definiowane zgodnie z Regulacyjną Teorią Temperamentu (RTT) Strelaua, oraz style radzenia sobie ze stresem opisane w ujęciu Endlera i Parkera. Analiza tych zmiennych pozwoli zidentyfikować, w jaki sposób różne cechy temperamentalne, takie jak reaktywność emocjonalna, wytrzymałość czy aktywność, mogą mieć związek z preferowanym stylem radzenia sobie w sytuacjach stresowych, których przykładem mogą być niebezpieczne sytuacje wpisane w charakter turystyki wysokogórskiej. Ponadto badanie uwzględni specyfikę tej grupy badawczej, dla której stres jest naturalnym elementem uprawianej aktywności.



4.2 Problem badawczy i hipotezy

W ramach prowadzonych badań kluczowym problemem badawczym jest pytanie: czy istnieje zależność między cechami temperamentalnymi, a najczęściej stosowanym stylem radzenia sobie ze stresem u osób uprawiających turystykę wysokogórską? Problem ten wynika z założenia, że różnice indywidualne w zakresie temperamentu mogą odgrywać istotną rolę w preferowaniu określonych stylów radzenia sobie w sytuacjach stresowych, które są nieodłącznym elementem tej formy aktywności fizycznej. Turystyka wysokogórska, jako aktywność wymagająca wysokiej odporności fizycznej i psychicznej, stwarza doskonałą okazję do badania tych zależności.

W celu rozwiązania badanego problemu sformułowano hipotezy, które zakładają istnienie zależności między siedmionoma cechami temperamentu, ujętymi w zrewidowanej wersji kwestionariusza FCZ-KT(R), a zawartymi w kwestionariuszu CISS pięcioma stylami radzenia sobie ze stresem. Hipotezy opierają się na założeniu, że określone cechy temperamentu mogą sprzyjać wyborowi określonych strategii radzenia sobie ze stresem.

Hipoteza ogólna:

H0: Istnieje zależność pomiędzy cechami temperamentalnymi a stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych u osób uprawiających turystykę wysokogórską.

Hipotezy szczegółowe:

H1: Osoby uprawiające turystykę wysokogórską i charakteryzujące się wysokim poziomem żwawości (ŻW) najczęściej w sytuacjach stresowych prezentują styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ).

H2: Turyści wysokogórscy z wysoką perseweratywnością (PE) w sytuacjach stresowych najczęściej wybierają styl skoncentrowany na emocjach (SSE).

H3: Wysoka wrażliwość sensoryczna (WS) związana jest z najczęstszym wyborem stylu skoncentrowanego na unikaniu w sytuacjach stresowych (SSU) u osób uprawiających wysokogórską turystykę.

H4: Wysoka wytrzymałość (WT) u turystów wysokogórskich jest związana z rzadkim preferowaniem poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT) w sytuacjach doświadczanego stresu.



H5: Turyści wysokogórscy charakteryzujący się wysoką reaktywnością emocjonalną (RE) najczęściej w sytuacjach stresowych wybierają styl skoncentrowany na emocjach (SSE).

H6: W sytuacjach stresowych turyści wysokogórscy o wysokim poziomie aktywności (AK) najczęściej wybierają styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ).

H7: Osoby uprawiające turystykę wysokogórską z wysoką rytmicznością (RT) w sytuacjach stresowych rzadko będą wybierać angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ).

Każda z powyższych hipotez opiera się na przesłankach teoretycznych oraz wynikach wcześniejszych badań nad temperamentem i stylami radzenia sobie ze stresem. Teoretyczne podstawy hipotez czerpią z Regulacyjnej Teorii Temperamentu Jana Strelaua, która szczegółowo opisuje biologiczne uwarunkowania cech temperamentu, oraz z koncepcji stylów radzenia sobie w sytuacjach stresowych, opracowanej przez Endlera i Parkera. Weryfikacja hipotez zostanie przeprowadzona za pomocą odpowiednio dobranych narzędzi badawczych, takich jak Kwestionariusz FCZ-KT(R) oraz CISS, oraz analiz statystycznych wyników. Wyniki badań przyczynią się do lepszego zrozumienia, w jaki sposób cechy temperamentu mają związek z wyborem konkretnego stylu radzenia sobie ze stresem.

4.3 Opis wybranych metod

W badaniu wykorzystano Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS w polskiej adaptacji Szczepaniaka, Strelaua i Wrześniewskiego, kwestionariusz Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu: Wersja Zrewidowana FCZ-KT(R), opracowany przez Cyniak-Cieciurę, Zawadzkiego oraz Strelaua, a także ankietę personalną własnej konstrukcji.

4.3.1 Kwestionariusz CISS Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS

Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS (*Coping Inventory for Stressful Situations*) został opracowany przez Normana Endlera i Jamesa Parkera w latach 90. XX wieku. Celem narzędzia było stworzenie uniwersalnego kwestionariusza, który pozwoliłby na pomiar stylów radzenia sobie ze stresem. Narzędzie to znalazło szerokie zastosowanie zarówno w badaniach naukowych, jak i praktyce psychologicznej, szczególnie w kontekście rozwoju osobistego i psychologii pracy.



Kwestionariusz CISS doczekał się polskiej adaptacji, którą przeprowadziła Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w 2004 roku. Adaptacja uwzględniała kulturowe i językowe różnice w sposobach radzenia sobie ze stresem, co pozwoliło na stworzenie trafnego i rzetelnego narzędzia dla polskich użytkowników. W 2020 roku dokonano jej ponownej normalizacji i walidacji na populacji osób dorosłych w wieku od 20 do 79 lat. Nowe dane walidacyjne umożliwiły wprowadzenie bardziej precyzyjnych norm dla różnych grup wiekowych. Podręcznik do wersji polskiej w czwartym wydaniu został przygotowany przez Jana Strelaua i Aleksandrę Jaworowską (Strelau & Jaworowska, 2020).

Kwestionariusz CISS opiera się na założeniu, że ludzie w obliczu stresu stosują różnorodne strategie, które można sklasyfikować w trzech głównych kategoriach:

1. Styl skoncentrowany na zadaniu SSZ, który odnosi się do działań ukierunkowanych na rozwiązanie problemu lub zmniejszenie jego wpływu na jednostkę. Osoby korzystające z tego stylu analizują problem, planują działania i podejmują konkretne kroki w celu rozwiązania trudnej sytuacji. Styl ten jest często związany z efektywnym radzeniem sobie i lepszymi wynikami w sytuacjach wymagających logicznego myślenia i podejmowania decyzji.
2. Styl skoncentrowany na emocjach SSE, charakteryzujący osoby, które w sytuacjach stresowych skupiają się na swoich emocjach, takich jak frustracja, złość, smutek czy lęk. Celem działań podejmowanych przez osoby stosujące ten styl jest redukcja napięcia emocjonalnego, ale nie zawsze prowadzi to do rozwiązania problemu. Styl ten może być mniej efektywny w sytuacjach wymagających szybkiej i konkretnej reakcji, ale może pełnić funkcję regulacyjną w kontekście emocji.
3. Styl skoncentrowany na unikaniu SSU, który dotyczy strategii mających na celu odwrócenie uwagi od sytuacji stresowej. W ramach tego stylu wyodrębniono dwie podskale: Angażowanie się w czynności zastępcze ACZ – np. sen, sport czy pójście do kina, oraz Poszukiwanie kontaktów towarzyskich PKT – np. rozmowy z przyjaciółmi czy interakcje społeczne.

Kwestionariusz CISS składa się z 48 pozycji ocenianych na pięciostopniowej skali Likerta, gdzie odpowiedzi wahają się od 1 („Nigdy”) do 5 („Bardzo często”). Każda z trzech głównych skal – Styl Skoncentrowany na Zadaniu SSZ, Styl Skoncentrowany na Emocjach SSE oraz Styl Skoncentrowany na Unikaniu SSU – obejmuje po 16 pozycji. Wyniki obliczane są dla każdej skali oddzielnie przez sumowanie odpowiedzi, co pozwala uzyskać wynik surowy



w przedziale od 16 do 80 punktów. Podskala ACZ obejmuje 8 pozycji, co pozwala na uzyskanie wyników w przedziale od 8 do 40 punktów, natomiast podskala PKT składa się z 5 pozycji, a jej wyniki mieszczą się w zakresie od 5 do 25 punktów. Pozostałe trzy pozycje należące do SSU nie są przypisane do żadnej z podskal.

CISS cechuje się wysoką trafnością i rzetelnością, potwierdzoną licznymi badaniami walidacyjnymi w różnych krajach, w tym w Polsce. Współczynniki rzetelności dla poszczególnych skal wahają się od 0,72 do 0,92, co wskazuje na wysoką spójność wewnętrzną narzędzia (Strelau & Jaworowska, 2020). Trafność kryterialna została potwierdzona poprzez korelacje z innymi narzędziami mierzącymi rodzaje radzenia sobie ze stresem, badającymi mechanizmy obronne czy objawy psychopatologiczne.

Kwestionariusz CISS jest narzędziem przygotowanym z dużą starannością, które pozwala na analizę stylów radzenia sobie ze stresem w różnych kontekstach i grupach badawczych. Podręcznik przygotowany przez Strelaua i Jaworowską dostarcza również interesujących informacji na temat powiązań stylów radzenia sobie ze stresem z różnorodnymi cechami osobowości oraz aspektami funkcjonowania psychologicznego i zawodowego. Wskazuje na związki między stylami radzenia sobie a cechami takimi jak pozytywność, poczucie własnej skuteczności czy skłonność do prokrastynacji. Omawia także korelacje z objawami depresji oraz ze wskaźnikami zadowolenia z życia i relacji małżeńskich. W kontekście zawodowym przedstawia zależności między stylami radzenia sobie a istotnymi cechami osobowości wspierającymi efektywne funkcjonowanie zawodowe, stylami zarządzania, wypaleniem zawodowym oraz zaangażowaniem w wykonywane obowiązki.

4.3.2 Kwestionariusz FCZ-KT(R) Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu

Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu FCZ-KT(R) jest kwestionariuszem opracowanym w oparciu o założenia Regulacyjnej Teorii Temperamentu RTT autorstwa Jana Strelaua. RTT definiuje temperament jako biologicznie uwarunkowany zespół cech, które regulują intensywność i czas trwania reakcji oraz zachowań jednostki. FCZ-KT(R) umożliwia pomiar podstawowych wymiarów temperamentu.

Pierwsza wersja kwestionariusza została opublikowana w 1997 roku, a zrewidowana wersja oznaczona symbolem (R), wprowadzona została w celu uwzględnienia nowych danych empirycznych oraz dostosowania narzędzia do współczesnych wymagań psychometrycznych i kulturowych (Cyniak-Cieciura, Zawadzki & Strelau, 2016). Wersja zrewidowana uwzględnia



siedem cech temperamentu: Żwawość, Perseweratywność, Wrażliwość sensoryczną, Wytrzymałość, Reaktywność emocjonalną, Aktywność oraz nowo wprowadzoną skalę Rytmiczności, która mierzy regularność codziennych działań.

Kwestionariusz FCZ-KT(R) powstał w wyniku wieloletnich badań empirycznych oraz analizy struktury teoretycznej cech temperamentu. Podstawą do jego opracowania była potrzeba dostarczenia narzędzia umożliwiającego trafny pomiar cech temperamentu zarówno w badaniach naukowych, jak i w diagnostyce klinicznej. Ostateczna wersja kwestionariusza została zmodyfikowana pod względem liczby pytań, formatu odpowiedzi oraz dostosowania treści do współczesnego kontekstu kulturowego (Cyniak-Cieciura, Zawadzki & Strelau, 2016).

W ramach rewizji zmniejszono liczbę pytań ze 120 do 100, wprowadzając czteropunktową skalę odpowiedzi. Wersja zrewidowana została także wzbogacona o nowe normy, dostosowane do polskiej populacji, uwzględniające różnice wiekowe i płciowe. Dzięki tym zmianom FCZ-KT(R) zyskał większą precyzję w pomiarze oraz poprawę parametrów psychometrycznych, takich jak trafność i rzetelność.

Wyniki dla każdej ze skal FCZ-KT(R) oblicza się przez sumowanie odpowiedzi zgodnie z kluczem. Arkusz pozwala na uzyskanie wyników w określonym przedziale od 15 do 60 punktów dla wszystkich skal z wyjątkiem Rytmiczności, dla której przedział waha się od 10 do 40 punktów. Wyniki surowe są następnie przekształcane na wyniki stenowe z wykorzystaniem tabel normatywnych, które uwzględniają płeć i wiek badanych. Wysokie wyniki w danej skali wskazują na silne nasilenie badanej cechy temperamentu.

Interpretacja psychologiczna wyników uzyskanych za pomocą kwestionariusza FCZ-KT(R) pozwala na zrozumienie wpływu cech temperamentu danej osoby na jej funkcjonowanie w różnych kontekstach życiowych. Temperament, zgodnie z Regulacyjną Teorią Temperamentu RTT, reguluje zachowanie jednostki w sytuacjach codziennych, a zwłaszcza w obliczu wyzwań i stresu. Analiza wyników w siedmiu skalach kwestionariusza umożliwia kompleksową ocenę indywidualnych predyspozycji oraz ograniczeń, co stanowi cenny materiał diagnostyczny. Interpretacja wyników uwzględnia zarówno wysokie, jak i niskie nasilenie poszczególnych cech, co pozwala na dokładne określenie psychologicznego profilu temperamentu badanego (Cyniak-Cieciura, Zawadzki & Strelau, 2016). Dzięki temu możliwe jest zastosowanie wyników w kontekście diagnostyki klinicznej, wspierania rozwoju osobistego oraz badań nad różnicami indywidualnymi.

Żwawość (ŻW) opisuje zdolność jednostki do szybkiego reagowania oraz utrzymywania wysokiego tempa podejmowanych działań. Osoby o wysokiej Żwawości cechuje duża energia, sprawne adaptowanie się do nagłych zmian i szybkość w podejmowaniu aktywności, natomiast niska Żwawość wskazuje na wolniejsze tempo działania, spokojne reakcje na trudne sytuacje i małą energiczność.

Perseweratywność (PE) odnosi się do tendencji do utrzymywania reakcji i stanów emocjonalnych mimo ustania bodźców. Wysoka Perseweratywność oznacza trudności w uwalnianiu się od emocji i myśli związanych z przeszłymi wydarzeniami, zwłaszcza negatywnymi. Niska Perseweratywność wskazuje na szybsze przetwarzanie trudnych doświadczeń, łatwość w przeżywaniu porażek i strat oraz szybszym podejmowaniu kolejnych działań, co sprzyja elastyczności w działaniu.

Rytmiczność (RT) opisuje regularność wykonywania codziennych czynności, takich jak jedzenie, sen czy inne rytuały dnia. Rytmiczność może być szczególnie przydatna w utrzymaniu stabilnego planu aktywności. Osoby o wysokiej Rytmiczności cechuje przewidywalność i systematyczność w utrzymywaniu harmonogramu, natomiast niska Rytmiczność wskazuje na brak ustalonego rytmu, większą spontaniczność i elastyczność.

Wrażliwość sensoryczna (WS) odnosi się do zdolności odbierania bodźców o niskiej intensywności. Wysoka Wrażliwość sensoryczna wskazuje na wyostrzoną percepcję zmysłową i dużą otwartość na otoczenie. Pozwala na lepsze dostrzeganie subtelnych zmian w otoczeniu, takich jak oznaki zmieniającej się pogody czy trudności w terenie. Może to jednak prowadzić do przeciążenia sensorycznego w warunkach intensywnych bodźców. Natomiast niska Wrażliwość sensoryczna sugeruje trudności w dostrzeganiu subtelnych bodźców i mniejszą podatność na ich wpływ.

Wytrzymałość (WT) odzwierciedla zdolność do efektywnego działania w trudnych warunkach, takich jak hałas, zmęczenie czy presja czasu, oraz do radzenia sobie z długotrwałym wysiłkiem fizycznym oraz zmiennymi warunkami. Osoby o wysokiej Wytrzymałości są odporne na obciążenia i mimo przeciwności potrafią zachować efektywność przez dłuższy czas, natomiast niska Wytrzymałość wskazuje na szybsze zmęczenie i ograniczenia w radzeniu sobie z wymagającymi sytuacjami.

Reaktywność emocjonalna (RE) oznacza podatność na stres oraz intensywność reakcji emocjonalnych. Wysoka Reaktywność emocjonalna wiąże się z trudnościami w radzeniu sobie z napięciem i większą podatnością na negatywne emocje, może utrudniać radzenie sobie z



nieprzewidywalnymi sytuacjami, takimi jak trudności techniczne podczas wędrówki czy brak potrzebnego sprzętu. Osoby z niską Reaktywnością emocjonalną są bardziej stabilne emocjonalnie, odporne na stres i potrafią podejmować racjonalne decyzje w kryzysowych sytuacjach

Aktywność (AK) dotyczy tendencji do podejmowania różnorodnych działań i angażowania się w zadania o wysokiej intensywności. Osoby o wysokiej Aktywności są dynamiczne, towarzyskie i skłonne do podejmowania inicjatywy. Jednocześnie mogą one być bardziej podatne na ryzyko związane z impulsywnym podejmowaniem decyzji. Niska Aktywność charakteryzuje osoby spokojniejsze, mniej chętne do podejmowania nowych wyzwań i skłonne do unikania niepotrzebnych zagrożeń.

FCZ-KT(R) jest wykorzystywany w szerokim zakresie badań nad temperamentem, różnicami indywidualnymi oraz zachowaniami jednostki w różnych kontekstach. Kwestionariusz Temperamentu umożliwia prognozowanie zachowań jednostki w sytuacjach trudnych i stresujących, co jest szczególnie przydatne w kontekście terapii, selekcji zawodowej oraz projektowania programów wsparcia psychologicznego. Narzędzie znajduje zastosowanie w diagnostyce klinicznej, edukacji, psychologii pracy, a także w analizie adaptacji jednostek do ekstremalnych środowisk, takich jak turystyka wysokogórska.

4.3.3 Ankieta konstrukcji własnej

Celem ankiety personalnej było zgromadzenie szczegółowych danych demograficznych oraz informacji kontekstowych na temat respondentów. Ankieta, będąca narzędziem własnej konstrukcji, poprzedzała chronologicznie pytania kwestionariuszowe CISS i FCZ-KT(R). Składała się z 24 pytań zawierających łącznie 40 pozycji, które obejmowały różnorodne aspekty życia codziennego, doświadczeń związanych z turystyką wysokogórską oraz ogólnych preferencji i postaw wobec stresu. We wprowadzeniu do formularza została zawarta informacja o celu i procedurze badania, także o jego anonimowym charakterze.

Ankieta rozpoczynała się od pytań metryczkowych, które dotyczyły podstawowych zmiennych socjodemograficznych, takich jak płeć, wiek, poziom wykształcenia czy miejsce zamieszkania. Kolejne pytania skupiały się na ocenie kondycji fizycznej uczestników badania oraz ich doświadczenia w górach. Respondenci byli proszeni o samoocenę w takich aspektach, jak poziom zaawansowania w turystyce wysokogórskiej czy częstotliwość podejmowania wypraw.



Znaczącą część ankiety własnej stanowiły pytania związane z reakcjami na stres i sposobami radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Respondenci odpowiadali na pytania dotyczące tego, jak często podejmowali wyjazdy w góry jako formę radzenia sobie ze stresem oraz jakie emocje towarzyszyły im podczas wypraw. Przykładowe pytania obejmowały częstotliwość analizy potencjalnych trudności przed wyjazdem czy sposób reagowania na nieoczekiwane zmiany w planach w trakcie wyprawy.

Pytania odnosiły się również do głównych motywacji związanych z udziałem w wyprawach górskich, takich jak potrzeba wyzwania, adrenaliny, chęć poprawy kondycji fizycznej czy ucieczka od codziennych problemów. Kolejne pytania eksplorowały preferencje dotyczące charakteru wypraw, np. samotne wyjścia versus wędrowki z grupą, oraz znaczenie wsparcia ze strony towarzyszy wyprawy. Kilka pozycji skupiało się na analizie cech związanych z temperamentem, takich jak zdolność do adaptacji w nowych, nieprzewidzianych sytuacjach oraz tendencja do analizowania błędów po zakończeniu wypraw. Respondenci byli pytani o zdolność przewidywania trudności, reakcje emocjonalne na stres oraz stopień ryzyka, jaki byli skłonni podejmować podczas swoich wypraw.

Zastosowanie różnorodnych pytań, od zamkniętych po otwarte, umożliwiło uzyskanie wielowymiarowego obrazu respondentów i scharakteryzowanie grupy badawczej. Należy zaznaczyć, że ankieta nie służyła do badania zmiennych zawartych w kwestionariuszach CISS i FCZ-KT(R), lecz pozwoliła na lepsze zrozumienie specyfiki grupy uczestniczącej w badaniu. Głównym celem tego arkusza było dostarczenie kontekstu demograficznego i społecznego badanej grupy. Dane z ankiety mają charakter uzupełniający i wspierają interpretację wyników głównych narzędzi badawczych.

4.4 Procedura badania

Badanie zostało przeprowadzone w okresie od lipca do sierpnia 2024 roku i opierało się na wykorzystaniu ankiety w formie elektronicznej. Ankieta została odpowiednio zabezpieczona przed nieautoryzowanym dostępem, co zapewniło ochronę danych osobowych, pytań kwestionariuszowych i pełną anonimowość uczestników. Już na etapie zaproszenia do udziału w badaniu, osoby potencjalnie zainteresowane zostały poinformowane o jego naukowym charakterze. Uczestnictwo było całkowicie dobrowolne, a respondenci mieli możliwość rezygnacji z udziału na dowolnym etapie. Warunkiem przystąpienia do badania było wyrażenie dobrowolnej zgody na udział w nim.



Rekrutacja respondentów odbywała się za pośrednictwem internetowych forów tematycznych, skupiających osoby aktywnie uprawiające turystykę wysokogórską. Przykładem takiej grupy jest popularna społeczność „Tatromaniak” funkcjonująca na platformie Facebook. Taki sposób dotarcia do uczestników pozwolił na zebranie osób, które regularnie uprawiają turystykę wysokogórską – co najmniej trzy razy w roku wędrują po górach o wysokości co najmniej 2000 m n.p.m. Ankieta była skierowana wyłącznie do osób dorosłych, spełniających powyższe kryteria.

Narzędzie badawcze składało się z trzech części, obejmujących łącznie 188 pytań. Pierwszą z nich stanowiła autorska ankieta, zawierająca 40 pozycji, której celem było zebranie danych demograficznych oraz informacji na temat doświadczeń związanych z turystyką wysokogórską. Drugą część stanowił kwestionariusz CISS (48 pozycji), który służył do oceny stylów radzenia sobie ze stresem. Ostatnią częścią był kwestionariusz FCZ-KT(R) (100 pozycji), pozwalający na szczegółową analizę cech temperamentu uczestników badania. Łączny czas potrzebny na wypełnienie ankiety oszacowano na około 25–35 minut, jednak uczestnicy nie byli ograniczeni czasowo, co pozwalało im na wypełnienie ankiety w dogodnym dla siebie tempie i miejscu.

W badaniu wzięło udział 126 osób, z czego 121 ankiet zostało zakwalifikowanych do dalszej analizy. Odrzucono pięć ankiet – jedna należała do osoby niepełnoletniej, jedna osoba nie wyraziła zgody na udział w badaniu, a trzy pozostałe odmówiły podania swojej płci. Dane z kompletnych ankiet zostały poddane analizie statystycznej.

Istotnym elementem badania było zapewnienie anonimowości i poufności danych uczestników. Wszystkie zebrane dane były przetwarzane wyłącznie w celu realizacji założeń badania. Procedura badawcza została zaprojektowana tak, aby minimalizować ryzyko obciążenia respondentów, zarówno czasowego, jak i psychologicznego, dzięki czemu przebieg badania był płynny i przyjazny dla uczestników.

Całość procedury została przeprowadzona w jednym etapie, co umożliwiło efektywne zebranie danych w krótkim czasie. Zastosowana metodologia pozwoliła na zebranie wiarygodnych i reprezentatywnych danych, które mogą być wykorzystane do szczegółowej analizy związku cech temperamentu ze stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych u osób uprawiających turystykę wysokogórską.



4.5 Charakterystyka badanej grupy

Badana grupa składała się ze 121 osób dorosłych, regularnie uprawiających turystykę wysokogórską. W skład tej grupy wchodziły zarówno kobiety, jak i mężczyźni. W poniższej Tabeli 1. ukazano liczbowy i procentowy rozkład badanych ze względu na płeć.

Tabela 1. Rozkład próby pod względem płci.

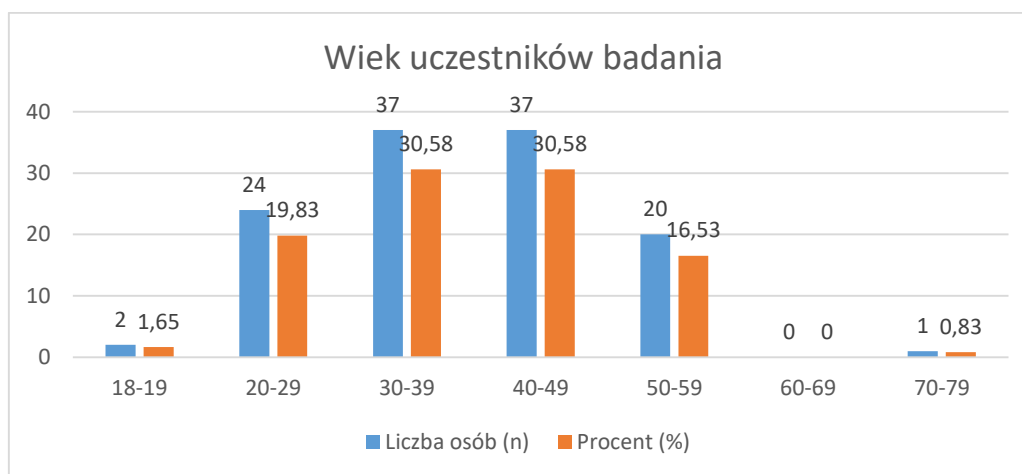
Płeć	Liczba osób (n)	Procent (%)
Kobiety	61	50,41
Mężczyźni	60	49,59

Źródło: Opracowanie własne.

Wartości przedstawione w tabeli pokazują, że kobiety stanowiły 50,41% badanej grupy, co odpowiada liczbie 61 osób, natomiast mężczyźni, których liczba wyniosła 60, stanowili 49,59% grupy badanych. Równomierny udział obu płci w badaniu pozwala na obserwację, iż turystyka wysokogórska nie jest już domeną głównie mężczyzn. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni odnajdują w górskich wyprawach przestrzeń do realizacji swoich pasji, radzenia sobie ze stresem oraz budowania relacji z naturą.

Kolejną analizowaną cechą demograficzną respondentów był ich wiek. Turystyka wysokogórska przyciąga osoby z różnych grup wiekowych, co pozwala na zbadanie, jak różne pokolenia angażują się w tego rodzaju aktywność i przeżywają sytuacje stresowe w kontekście gór wysokich.

Wykres 1. Rozkład próby pod względem wieku.



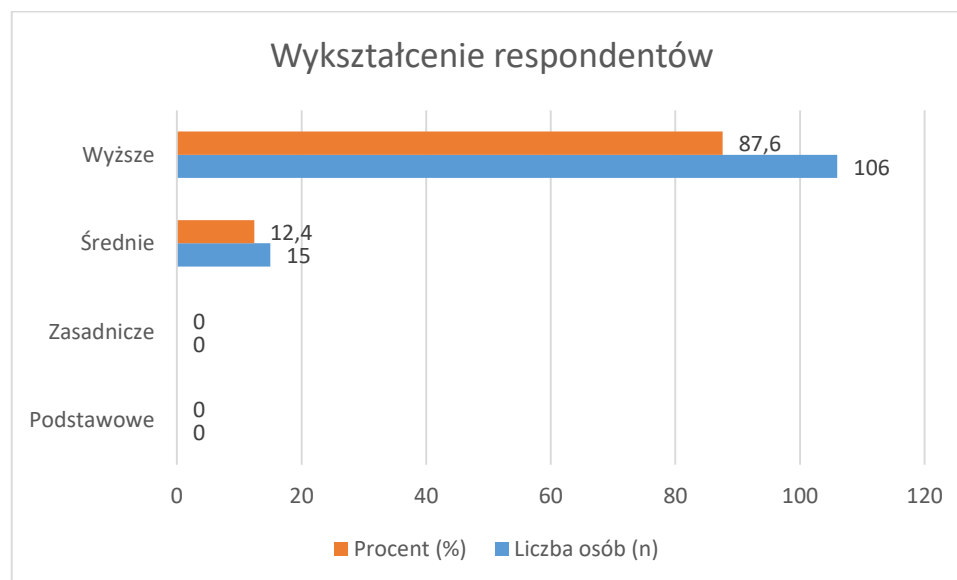
Źródło: Opracowanie własne.



Analiza wieku respondentów pokazuje, że turystyka wysokogórska, wymagająca dużej sprawności fizycznej i często związana z ryzykiem, jest aktywnością podejmowaną głównie przez osoby w pełni sił. Badana grupa składała się wyłącznie z osób pełnoletnich. Zaledwie dwoje respondentów miało poniżej 20 lat (1,65%). Najliczniejsze grupy wiekowe stanowiły osoby w przedziałach 30–39 lat i 40–49 lat, które łącznie obejmowały ponad 61% badanych. Wskazuje to na fakt, że największą aktywność w tej formie turystyki wykazują osoby w sile wieku, posiadające zarówno odpowiednią kondycję fizyczną, jak i doświadczenie. Na szlakach rzadko spotyka się osoby w bardzo podeszłym wieku, co odzwierciedlają wyniki badania, gdzie w grupie 70–79 lat znalazła się tylko jedna osoba. Wynika to z wysokich wymagań kondycyjnych oraz dynamicznego charakteru tej formy rekreacji, która może być trudna do podjęcia dla osób starszych.

Kolejnym analizowanym aspektem demograficznym respondentów był ich poziom wykształcenia. Wydaje się, że wykształcenie może wpływać na podejmowanie turystyki wysokogórskiej, zarówno przez świadomość ryzyk związanych z tą formą aktywności, jak i przez dostęp do zasobów umożliwiających realizację wypraw.

Wykres 2. Rozkład próby ze względu na wykształcenie.



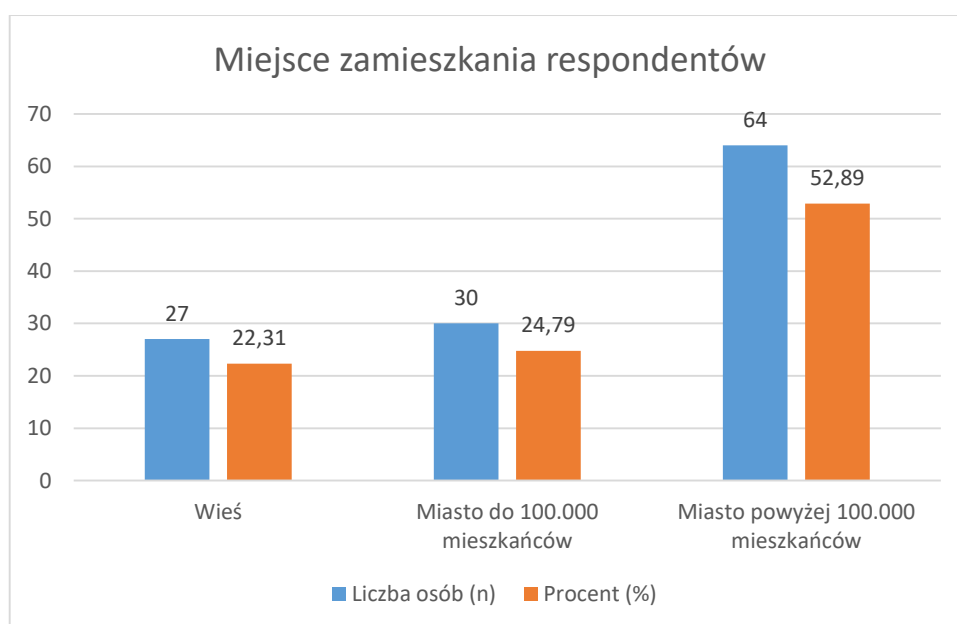
Źródło: Opracowanie własne.

Wyniki wyraźnie pokazują, że osoby z wykształceniem wyższym dominują wśród badanych, stanowiąc 87,6% grupy. Wykształcenie średnie posiadało zaledwie 12,4% respondentów. Brak przedstawicieli z wykształceniem podstawowym i zasadniczym może

sugerować, że turystyka wysokogórska wymaga zazwyczaj odpowiedniego zaplecza wiedzy oraz zasobów, które częściej występują u osób z wyższym poziomem edukacji.

Następną analizowaną cechą było miejsce zamieszkania. Lokalizacja, w której mieszkają badani, może mieć wpływ na ich zaangażowanie w turystykę wysokogórską, szczególnie w kontekście dostępności górskich terenów oraz częstotliwości wypraw. Analiza miejsca zamieszkania pozwala określić, czy turystyka wysokogórska jest bardziej popularna wśród mieszkańców miast, którzy często mają ograniczony kontakt z naturą, czy też wśród osób zamieszkujących obszary wiejskie, które mogą być bliżej terenów górskich.

Wykres 3. Rozkład próby ze względu na miejsce zamieszkania.



Źródło: Opracowanie własne.

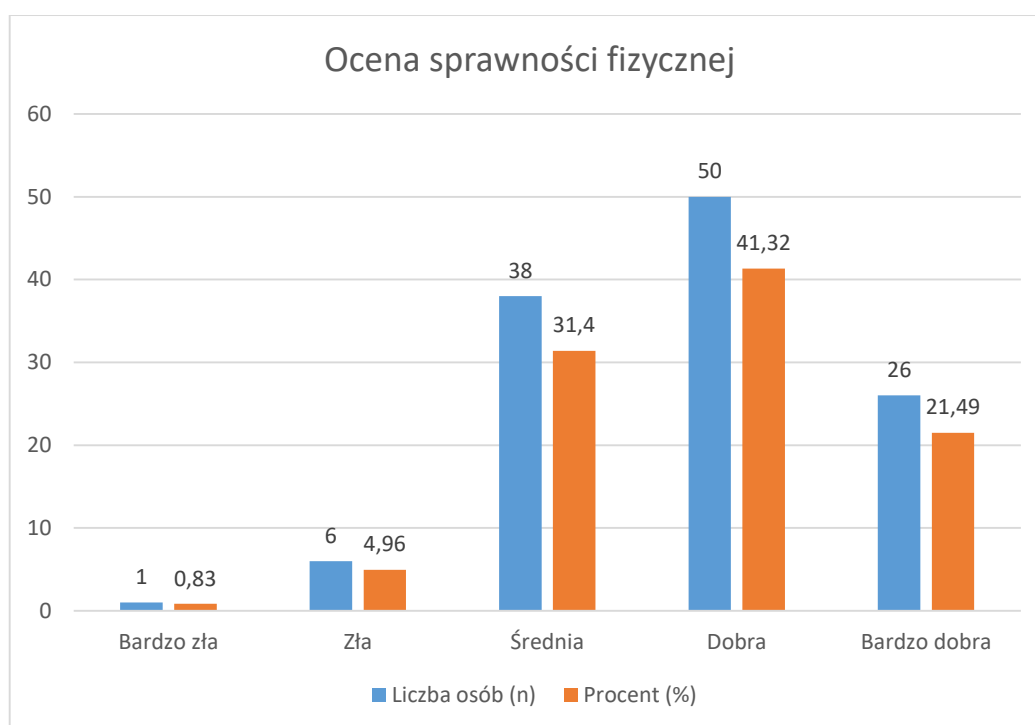
Wyniki analizy miejsca zamieszkania respondentów wskazują na znaczną przewagę osób mieszkających w miastach, szczególnie tych powyżej 100 tysięcy mieszkańców, które stanowiły 52,89% badanej grupy. Mieszkańcy mniejszych miast (do 100 tysięcy mieszkańców) stanowili 24,79% badanych, a osoby z terenów wiejskich 22,31%.

Proporcje te sugerują, że turystyka wysokogórska jest popularna wśród mieszkańców dużych miast, którzy mogą postrzegać wyprawy górskie jako formę odpoczynku od codziennego zgiełku i głośnego miejskiego stylu życia. Niemniej jednak udział mieszkańców mniejszych miejscowości oraz wsi również jest zauważalny, co pokazuje, że ta forma aktywności przyciąga osoby z różnych środowisk. Wyniki te mogą odzwierciedlać zarówno

dostępność terenów górskich dla różnych grup, jak i specyfikę motywacji związanych z turystyką wysokogórską.

Dalszym przedmiotem analizy była ocena ogólnej kondycji fizycznej respondentów. Turystyka wysokogórska wymaga od uczestników dobrej sprawności fizycznej, aby sprostać trudnościom związanym z długimi wędrówkami na dużych wysokościach, zmiennymi warunkami pogodowymi oraz znacznym obciążeniem organizmu. Samoocena kondycji fizycznej dostarcza informacji o poziomie przygotowania badanych do podejmowania tego rodzaju aktywności oraz o ich subiektywnej percepcji własnych możliwości.

Wykres 4. Rozkład próby ze względu na samoocenę ogólnej kondycji fizycznej.



Źródło: Opracowanie własne.

Większość respondentów oceniła swoją kondycję fizyczną jako dobrą (41,32%) lub bardzo dobrą (21,49%), co świadczy o wysokim poziomie przekonania o własnej sprawności w badanej grupie. Średnią kondycję deklarowało 31,40% osób, podczas gdy tylko niewielki odsetek ocenił swoją sprawność jako złą (4,96%). Jedyne jedna osoba uznała swoją ogólną sprawność fizyczną jako bardzo złą. Wyniki te wskazują, że turystyka wysokogórska jest wybierana głównie przez osoby z dobrą lub bardzo dobrą kondycją fizyczną.

Kolejnym aspektem analizy była ogólna samoocena doświadczenia górskiego respondentów. Samoocena ta pozwala na lepsze zrozumienie poziomu doświadczenia



badanych w tej specyficznej formie aktywności. Poziom zaawansowania może wpływać na sposób planowania wypraw, podejście do ryzyka oraz zdolność radzenia sobie w trudnych warunkach górskich.

Tabela 2. Rozkład próby ze względu na samoocenę doświadczenia w górach.

Doświadczenie w górach	Liczba osób (n)	Procent (%)
Początkujący	10	8,26
Średniozaawansowany	56	46,28
Zaawansowany	40	33,06
Ekspert	15	12,40

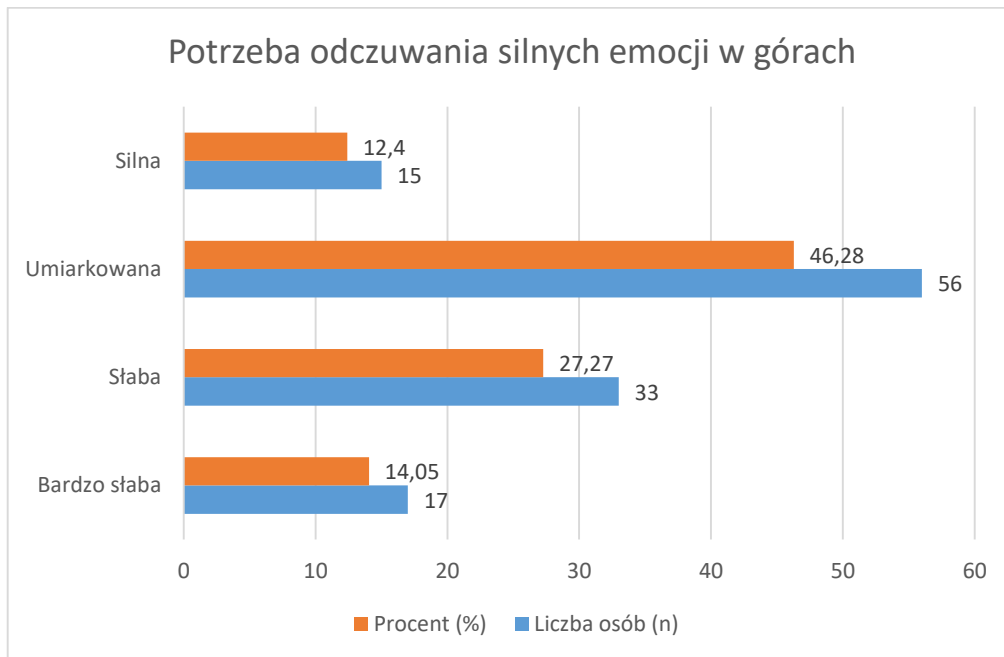
Źródło: Opracowanie własne.

Analiza poziomu doświadczenia w turystyce wysokogórskiej, opartego na samoocenie respondentów, wskazuje, że największą grupę stanowili uczestnicy określający się jako średniozaawansowani, stanowiący 46,28% badanej grupy. Uczestnicy uznający się za zaawansowanych stanowili 33,06%, natomiast eksperci, którzy ocenili swoje umiejętności jako najwyższe, stanowili 12,40% badanych, co pokazuje, że tylko nieliczni badani postrzegają się jako osoby z najwyższym poziomem doświadczenia w turystyce górskiej. Najmniejszą grupą byli początkujący, stanowiący 8,26%, co odzwierciedla mniejszy udział w badaniu osób, które uważają, że jeszcze nie posiadają znaczącego doświadczenia. Taka samoocena jest bardzo subiektywna, ponieważ poziom doświadczenia w górach bywa zróżnicowany, a prawdziwe umiejętności często wychodzą na jaw dopiero w krytycznych momentach wypraw, gdy góry demaskują nasze ograniczenia i niekiedy przesadną pewność siebie.

Jednym z analizowanych aspektów była również potrzeba intensywnych emocji i wrażeń towarzyszących wyprawom w góry. Turystyka wysokogórska często wiąże się z przekraczaniem własnych granic, eksploracją nieznanego oraz konfrontacją z trudnymi warunkami środowiskowymi, co dla wielu osób stanowi źródło silnych doznań emocjonalnych. Badanie tej potrzeby pozwala lepiej zrozumieć motywacje respondentów do podejmowania ryzykownych wypraw i szukania unikalnych doświadczeń, które mogą służyć jako sposób na ucieczkę od codziennej rutyny oraz zaspokojenie potrzeby intensywnych emocji i ekscytacji.



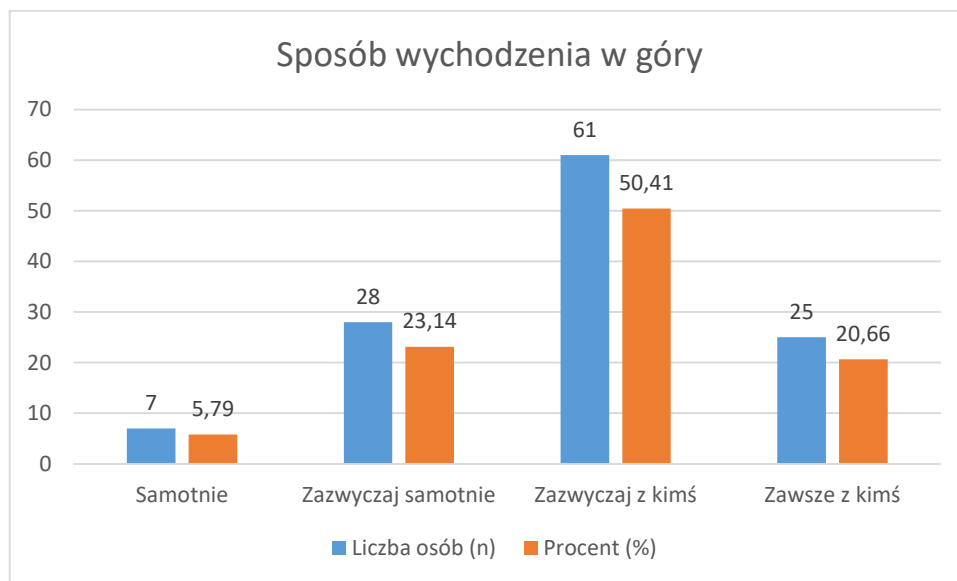
Wykres 5. Rozkład próby ze względu na potrzebę odczuwania intensywnych emocji i wrażeń podczas wypraw wysokogórskich.



Źródło: Opracowanie własne.

Najwięcej respondentów, bo aż 56 osób, określiło swoją potrzebę intensywnych emocji jako umiarkowaną (46,28%), co sugeruje, że dla większości badanych emocjonalny aspekt wypraw górskich jest istotny, ale nie dominujący. Osoby o słabej potrzebie emocji stanowiły 27,27%, podczas gdy grupa z bardzo słabą potrzebą wyniosła 14,05%. Silną potrzebę intensywnych emocji i wrażeń deklarowało 15 respondentów, co wskazuje na obecność grupy, dla której ekstremalne doznania są kluczową motywacją do podejmowania wypraw wysokogórskich.

Analiza sposobu wychodzenia w góry dostarcza cennych informacji na temat preferencji społecznych respondentów podczas wyjść w góry. Turystyka górską może być postrzegana zarówno jako forma indywidualnego wypoczynku, wymagająca samodzielności i odporności psychicznej, jak i jako aktywność grupowa, w której istotne są wsparcie i interakcje z innymi turystami. Zbadanie tego aspektu pozwala zrozumieć, czy respondenci preferują samotne wędrówki, w których w pojedynkę mierzą się z własnymi ograniczeniami, czy też wybierają towarzystwo innych.

Wykres 6. Rozkład próby ze względu na sposób wychodzenia w góry.

Źródło: Opracowanie własne.

Ponad połowa respondentów (50,41%) zadeklarowała, że zazwyczaj wychodzi w góry w towarzystwie innych ludzi, co wskazuje na potrzebę wsparcia lub dzielenia się doświadczeniami podczas wypraw. Z kolei 25 osób (20,66%) przyznało, że zawsze wędruje z kimś, co może wynikać z potrzeby poczucia bezpieczeństwa lub społecznego charakteru ich aktywności. Respondenci wychodzący samotnie (5,79%) lub zazwyczaj samotnie (23,14%) stanowią mniejszość, jednak podkreślają indywidualistyczny charakter wypraw, które mogą być postrzegane przez niektórych turystów wysokogórskich jako osobiste wyzwanie, sprawdzenie swoich możliwości lub forma introspekcji.

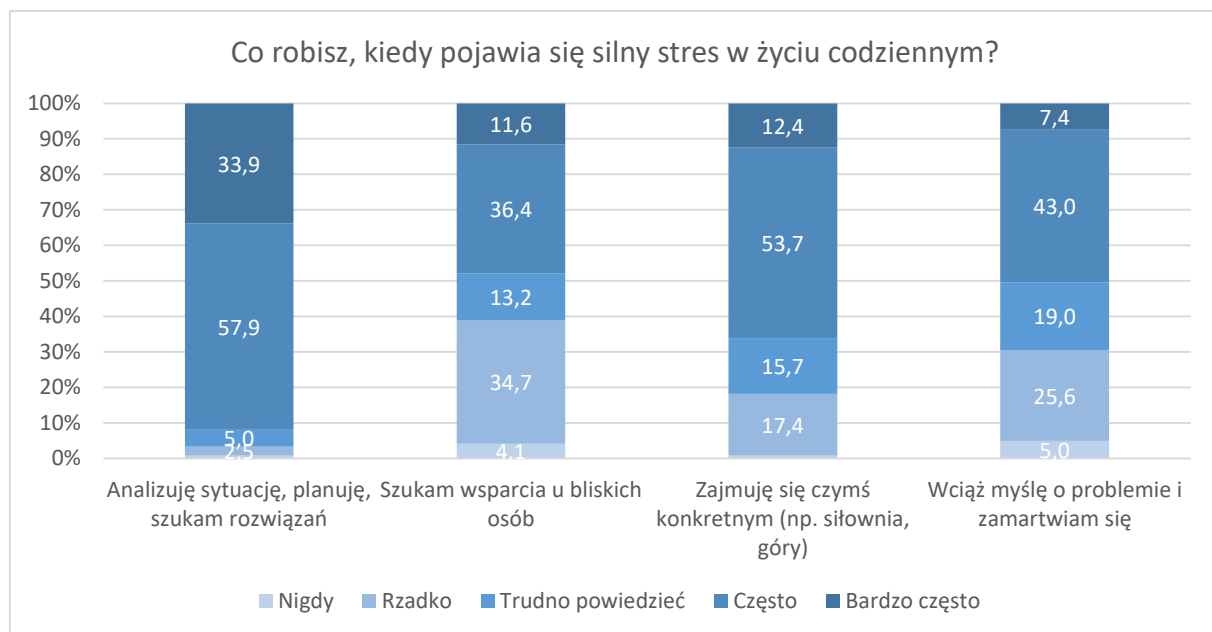
Rozdział 5. Cechy temperamentu a style radzenia sobie ze stresem w świetle wyników badań

W tym rozdziale przedstawione zostaną wyniki przeprowadzonych badań oraz ich interpretacja w kontekście związku pomiędzy cechami temperamentu a stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych u osób uprawiających turystykę wysokogórską. Celem analizy jest ocena postawionych hipotez. Rozdział obejmuje prezentację wyników, weryfikację hipotez badawczych oraz dyskusję wyników w odniesieniu do zrealizowanych badań.

5.1 Prezentacja wyników badań własnych

Ankieta własna dostarczyła wielu cennych informacji na temat funkcjonowania respondentów w kontekście stresu, motywacji do udziału w wyprawach wysokogórskich oraz ich postrzegania przydatności poszczególnych cech temperamentu w tej specyficznej formie aktywności. Pytania zawarte w kwestionariuszu dotyczyły m.in. sposobów radzenia sobie ze stresem w życiu codziennym, głównych powodów podejmowania turystyki wysokogórskiej, a także wpływu górskich wędrówek na rozwój cech temperamentalnych. Uczestnicy badania oceniali również, które cechy temperamentu uważają za najbardziej przydatne w trudnych warunkach górskich. Analiza uzyskanych odpowiedzi pozwala na lepsze zrozumienie związków między cechami temperamentalnymi a zachowaniami w sytuacjach stresowych.

Wykres 7. Rozkład próby ze względu na sposoby postępowania wobec doświadczanego stresu

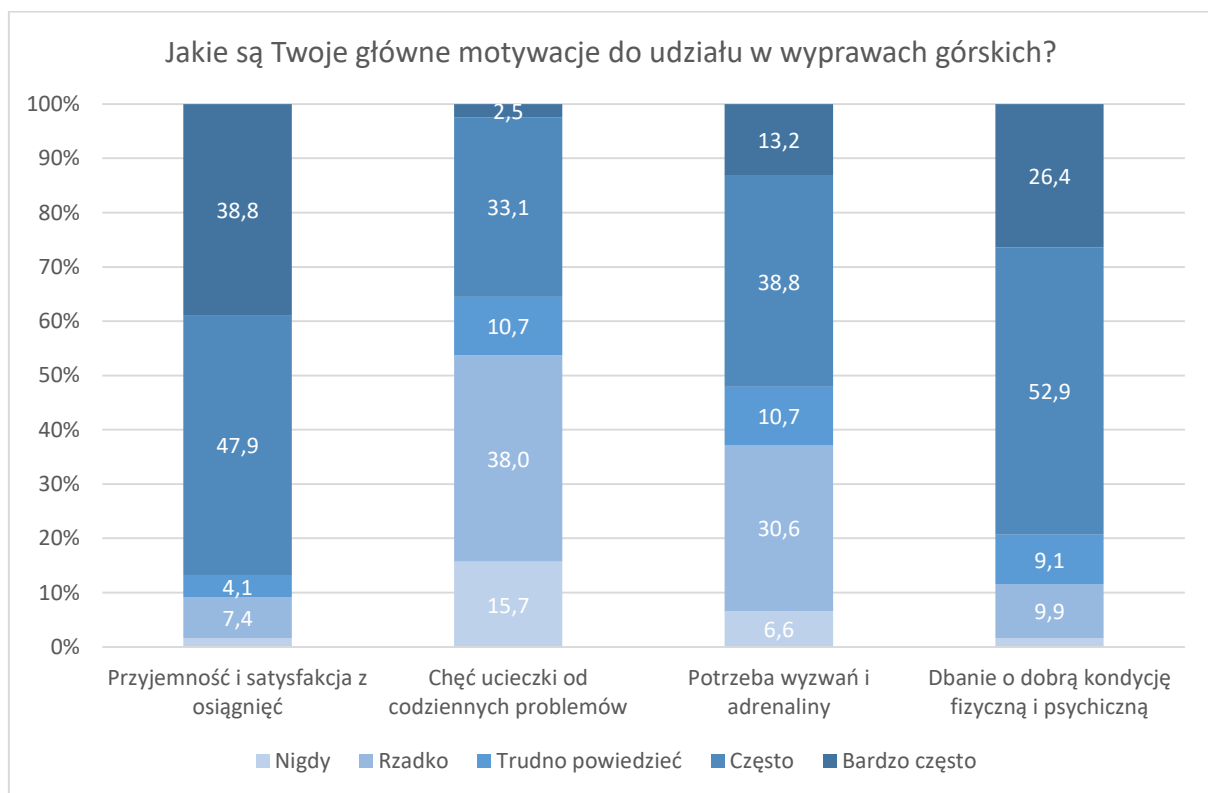


Źródło: Opracowanie własne.



Na pytanie „Co robisz, kiedy pojawia się silny stres w życiu codziennym?” ponad 90% badanych zadeklarowało, że często lub bardzo często analizuje sytuację, planuje działania i szuka rozwiązań. Na drugim miejscu znalazło się podejmowanie czynności zastępczych, które wskazało ponad 66% respondentów jako częste lub bardzo częste zachowanie. Mniej więcej połowa respondentów bardzo często lub często wciąż myśli o problemie i się zamartwia. Z kolei ponad 38% uczestników badania przyznało, że nigdy lub rzadko poszukuje wsparcia u innych osób.

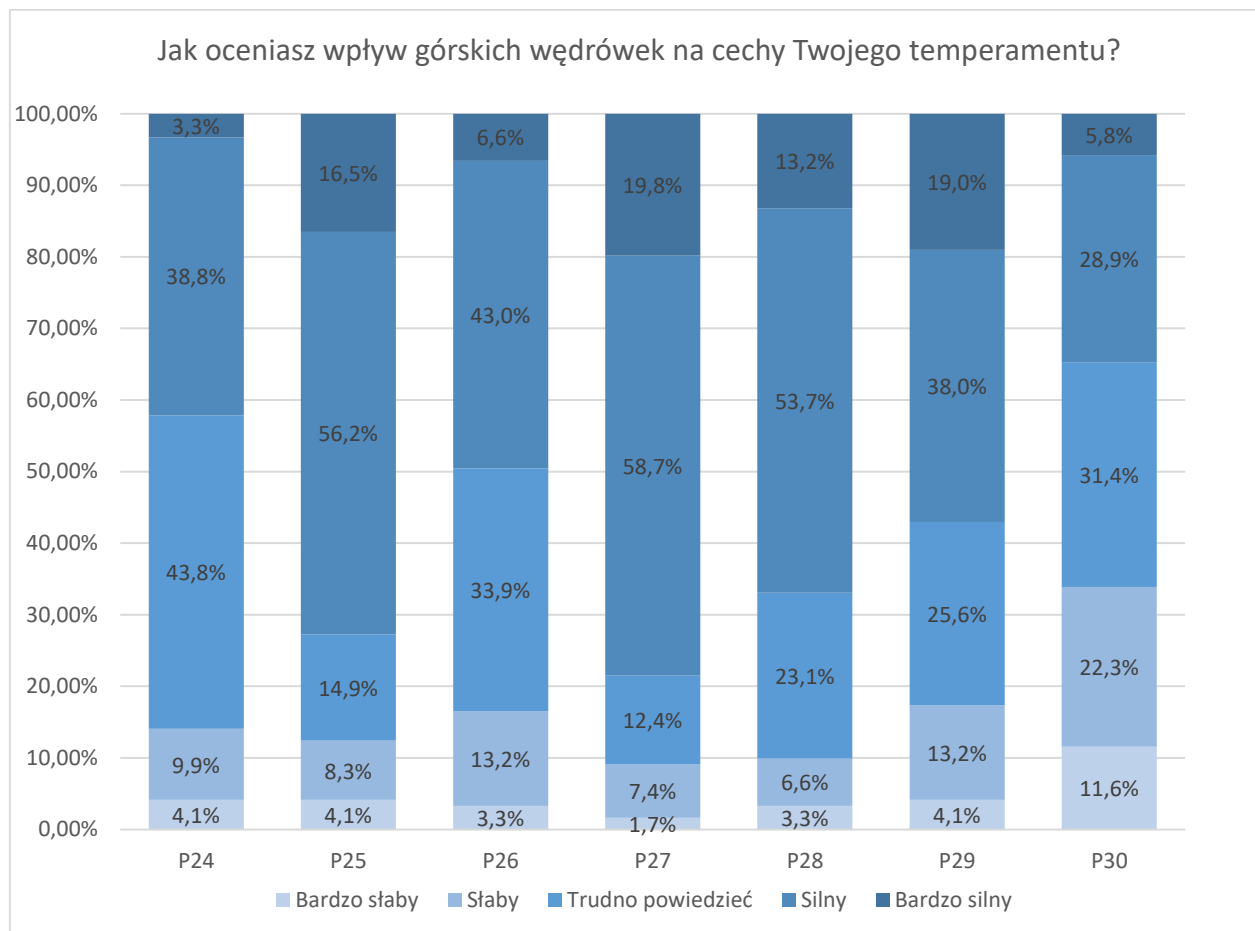
Wykres 8. Rozkład próby ze względu na motywacje podejmowania turystyki wysokogórskiej



Źródło: Opracowanie własne.

Na pytanie dotyczące głównych motywacji do udziału w wyprawach górskich aż 86% respondentów wskazało przyjemność i satysfakcję z osiągnięć jako dominujące powody podejmowania turystyki wysokogórskiej. Ponad połowa badanych zaznaczyła, że ucieczka od codziennych problemów nie stanowi dla nich istotnej motywacji. Dla 37% respondentów potrzeba wyzwań i adrenaliny również nie jest kluczowym czynnikiem wpływającym na decyzję o uczestnictwie w tego rodzaju aktywności. Natomiast blisko 80% badanych deklaruje, że dbanie o dobrą kondycję fizyczną i psychiczną jest częstą lub bardzo częstą motywacją do podejmowania turystyki w górach wysokich.

Wykres 9. Rozkład próby ze względu na ocenę wpływu górskich wypraw na cechy temperamentu



P24 - Sposób reagowania emocjonalnego na pojawiające się nieprzewidziane sytuacje; P25 - Zdolność do radzenia sobie z długotrwałym wysiłkiem i stresem; P26 - Szybkość reagowania i podejmowania działań; P27 - Tendencja do kontynuowania działań mimo przeszkód; P28 - Ogólną tendencję do podejmowania inicjatyw i aktywności; P29 - Wrażliwość na bodźce zmysłowe, takie jak dźwięki, zapachy, dotyk; P30 - Regularność i rytm w codziennych działaniach, np. snu, jedzenia.

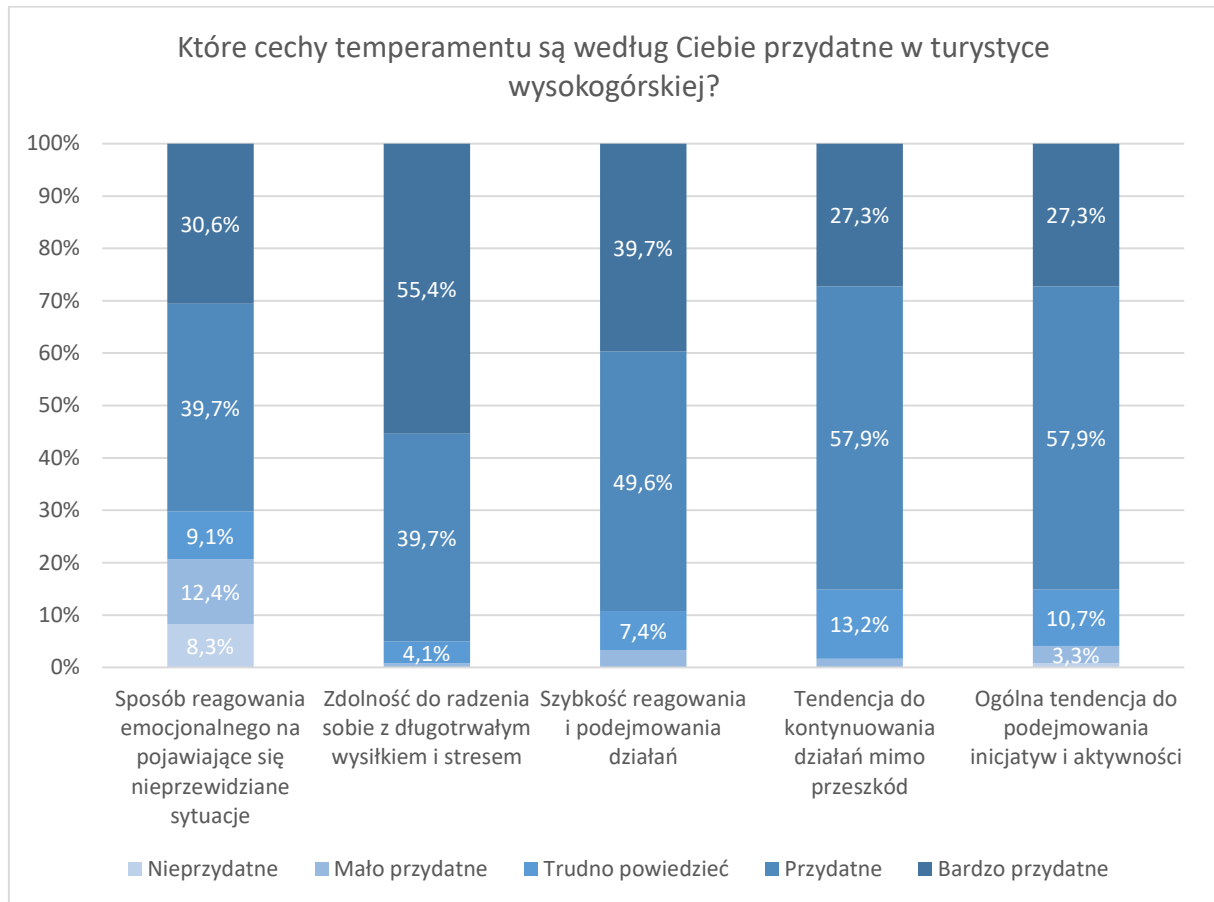
Źródło: Opracowanie własne.

Respondenci uważają, że turystyka wysokogórska w największym stopniu ma wpływ na umiejętność działania mimo przeszkód P27 (prawie 80% odpowiedzi „Silny” i „Bardzo silny”), zdolność do radzenia sobie z długotrwałym wysiłkiem i stresem P25 (ponad 70% takich odpowiedzi) i ogólną chęć do podejmowania inicjatyw i aktywności P28 (prawie 67%). Uczestnicy badania dostrzegają wpływ aktywności turystycznej w górach na sposób reagowania emocjonalnego na pojawiające się nieprzewidziane sytuacje P24 (ponad 40% odpowiedzi „Silny” i „Bardzo silny”), szybkość reagowania i podejmowania działań P26 (blisko 50% takich odpowiedzi) oraz na wrażliwość na bodźce zmysłowe, takie jak dźwięki, zapachy, dotyk P29 (57%). Zdecydowanie najmniejsze przełożenie turystyki w górach



wysokich widać na regularność i zachowanie rytmu w codziennych działaniach P30 (ok. 34% odpowiedzi „Bardzo słaby” i „Słaby”).

Wykres 10. Rozkład próby ze względu na ocenę przydatności cech temperamentu w turystyce wysokogórskiej



Źródło: Opracowanie własne.

W ankiecie zadano pytanie o ocenę przydatności wybranych cech temperamentu w uprawianiu turystyki wysokogórskiej. Uczestnicy badania za najbardziej przydatną cechę w górach uznali zdolność do radzenia sobie z długotrwałym wysiłkiem i stresem – ponad połowa respondentów oceniła ją jako bardzo przydatną, a łącznie 95% uznało ją za co najmniej przydatną. Ponadto, ponad 85% badanych wskazało na wysoką przydatność innych cech, takich jak szybkość reagowania i podejmowania działań, tendencja do kontynuowania działań mimo przeszkód oraz ogólna skłonność do podejmowania inicjatyw i aktywności. Wyjątkiem była emocjonalna reakcja na pojawiające się nieprzewidziane sytuacje – tę cechę jako nieprzydatną lub mało przydatną oceniło ponad 20% respondentów.

Tabela 3. Statystyka opisowa i normalność rozkładu stylów radzenia sobie ze stresem i cech temperamentu (N=121)

	Średnia	Mediana	Min.	Maks.	Odch.std	Wsp.zmn.	Skośność	Kurtoza	W	p
Style radzenia sobie ze stresem										
SSZ	61,40	62	39	78	6,86	11,18	-0,18	0,90	0,98	0,055
SSE	42,74	42	22	66	9,98	23,35	0,34	-0,37	0,98	0,096
SSU	39,06	39	22	62	8,70	22,28	0,10	-0,52	0,99	0,312
ACZ	17,40	17	8	35	5,00	28,72	0,51	0,53	0,98	0,030
PKT	15,02	15	6	25	4,13	27,48	-0,07	-0,41	0,98	0,093
Cechy temperamentu										
RE	38,83	38	18	56	8,17	21,04	-0,03	-0,20	0,99	0,294
AK	37,41	37	19	54	6,72	17,95	0,20	0,16	0,99	0,350
PE	41,79	42	25	55	5,97	14,29	-0,19	-0,10	0,99	0,447
ŻW	45,56	45	31	60	5,69	12,49	0,11	-0,26	0,98	0,150
RT	23,60	24	10	37	5,63	23,87	-0,27	-0,28	0,98	0,182
WS	44,88	44	31	58	5,37	11,96	0,21	-0,07	0,99	0,284
WT	34,43	34	17	59	7,25	21,05	0,66	1,28	0,96	0,003

SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu; SSE - styl skoncentrowany na emocjach; SSU - styl skoncentrowany na unikaniu; ACZ – angażowanie się w czynności zastępcze; PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich; RE – reaktywność emocjonalna; AK – Aktywność; PE – perseweratywność; ŻW – żwawość; RT – rytmiczność; WS – wrażliwość sensoryczna; WT – wytrzymałość; W – test normalności Shapiro-Wilka; p – poziom istotności

Źródło: Opracowanie własne.

Najczęściej deklarowanym stylem radzenia sobie ze stresem jest styl skoncentrowany na zadaniu SSZ, którego średnia wynosi 61,40 przy odchyleniu standardowym 6,86. Na drugim miejscu plasuje się styl skoncentrowany na emocjach SSE ze średnią o wartości 42,74 i odchyleniem 9,98, a następnie styl skoncentrowany na unikaniu SSU ze średnim wynikiem 39,06 i odchyleniem 8,70.

Najmniejszą zmiennością wyników charakteryzuje się styl skoncentrowany na zadaniu, co potwierdza najniższy współczynnik zmienności o wartości 11,18%. Z kolei pozostałe style wykazują większe zróżnicowanie o wartości przekraczającej 20%. Dodatnia skośność obserwowana w stylach ACZ (0,51), SSE (0,34) oraz SSU (0,10) sugeruje, że więcej respondentów uzyskało wyniki niższe od średniej, co może wskazywać na ograniczone stosowanie tych strategii w badanej grupie. Kurtoza stylu ACZ (0,53) świadczy o większej koncentracji wyników wokół średniej w porównaniu z innymi stylami.

Najwyższe średnie wartości wśród cech temperamentu odnotowano dla żwawości ŻW (45,56) oraz wrażliwości sensorycznej WS (44,88). Najniższy średni wynik uzyskano dla rytmiczności RT (23,60), co wskazuje na mniejsze znaczenie tej cechy w badanej grupie. Cechy WS i ŻW charakteryzują się również najniższą zmiennością wyników (odpowiednio 11,96% i

12,49%), podczas gdy cecha rytmiczności jest bardziej zróżnicowana w grupie badawczej (23,87%).

Skośność wyników cechy wytrzymałości WT jest dodatnia (0,66), co oznacza przewagę wyższych wyników, a jej kurtoza o wartości 1,28 wskazuje na znaczne skupienie wyników wokół średniej. Wyniki te mogą odzwierciedlać istotną rolę wytrzymałości w radzeniu sobie z wyzwaniami w turystyce wysokogórskiej.

W celu pogłębienia analizy stylów radzenia sobie ze stresem u osób uprawiających turystykę górską, sprawdzono, czy istnieją istotne różnice międzypłciowe w zakresie stosowanych strategii. Do analizy wykorzystano test t-Studenta dla prób niezależnych, oceniając różnice w średnich wynikach kobiet i mężczyzn.

Tabela 4. Style radzenia sobie ze stresem u kobiet i mężczyzn. Wyniki testu t.

	Kobiety		Mężczyźni		t	p
	Średnia	Odch.std	Średnia	Odch.std		
SSZ	60,69	8,03	62,13	5,40	-1,16	0,249
SSE	45,56	10,85	39,88	8,16	3,25	0,002
SSU	40,84	8,48	37,25	8,62	2,31	0,023
ACZ	18,20	5,37	16,58	4,48	1,79	0,076
PKT	16,31	4,10	13,70	3,75	3,65	<0,001

Źródło: Opracowanie własne.

Wyniki przedstawione w tabeli wskazują na istotne różnice międzypłciowe w przypadku trzech strategii radzenia sobie ze stresem. Największa różnica między kobietami a mężczyznami dotyczy stylu poszukiwania kontaktów towarzyskich PKT. Kobiety uzyskały istotnie wyższe średnie wyniki (16,31) w porównaniu do mężczyzn (13,70), co zostało potwierdzone wynikiem testu t ($t(121)=3,65$; $p<0,001$). Wynik ten wskazuje, że kobiety częściej od mężczyzn korzystają ze wsparcia społecznego w radzeniu sobie z sytuacjami stresowymi. Różnice wystąpiły również w zakresie strategii skoncentrowanej na emocjach. Kobiety częściej niż mężczyźni wybierały ten styl radzenia sobie ze stresem (45,56 vs 39,88), co potwierdza wynik testu t ($t(121)=3,25$; $p=0,002$). Kobiety również częściej stosowały strategie unikowe (40,84) w porównaniu do mężczyzn (37,25). Różnica ta okazała się istotna statystycznie ($t(121)=2,31$; $p=0,023$).

W przypadku stylu skoncentrowanego na zadaniu SSZ oraz angażowania się w czynności zastępcze ACZ nie zaobserwowano istotnych różnic między kobietami a



mężczyznami. Dla stylu SSZ średnie wyniki kobiet i mężczyzn były zbliżone (60,69 vs 62,13), a wartość $p=0,249$ nie wskazuje na istotność statystyczną. Podobnie dla strategii ACZ różnice nie były istotne ($p=0,076$).

Analiza różnic w zakresie cech temperamentalnych między kobietami i mężczyznami wykazała, że trzy cechy temperamentu różnią się istotnie w zależności od płci. Wyniki te zostały uzyskane za pomocą testu t-Studenta dla prób niezależnych i są przedstawione w tabeli.

Tabela 5. Cechy temperamentalne u kobiet i mężczyzn. Wyniki testu t.

	Kobiety		Mężczyźni		t	p
	Średnia	Odch.std	Średnia	Odch.std		
RE	41,85	8,33	35,77	6,80	4,40	<0,001
AK	38,15	7,01	36,67	6,37	1,22	0,227
PE	43,82	5,73	39,72	5,52	4,01	<0,001
ŻW	44,75	5,98	46,38	5,31	-1,58	0,116
RT	21,77	5,17	25,45	5,51	-3,79	<0,001
WS	45,80	5,91	43,93	4,62	1,94	0,055
WT	33,28	7,77	35,60	6,54	-1,78	0,078

Źródło: Opracowanie własne.

Kobiety uzyskały istotnie wyższe średnie wyniki w zakresie reaktywności emocjonalnej (41,85) w porównaniu do mężczyzn (35,77). Wynik testu t ($t(121)=4,40$; $p<0,001$) wskazuje na znaczące różnice, co sugeruje, że kobiety są bardziej skłonne do emocjonalnych reakcji w sytuacjach wymagających szybkiej adaptacji. Kobiety również uzyskały wyższe wyniki w zakresie perseweratywności (43,82) niż mężczyźni (39,72). Różnica ta okazała się istotna statystycznie ($t(121)=4,01$; $p<0,001$, co może wskazywać na większą tendencję do rozpamiętywania i utrzymywania się stanu emocjonalnego mimo zaprzestania działania bodźca. W zakresie rytmiczności wyniki mężczyzn były istotnie wyższe (25,45) w porównaniu do kobiet (21,77). Wynik testu ($t(121)=-3,79$; $p<0,001$) sugeruje, że mężczyźni częściej wykazują regularność w działaniach i w codziennej aktywności.

Dla pozostałych cech temperamentu, takich jak aktywność AK, żwawość ŻW, wrażliwość sensoryczna WS oraz wytrzymałość WT, nie stwierdzono istotnych różnic statystycznych między kobietami a mężczyznami ($p>0,05$). W przypadku wrażliwości sensorycznej różnica była bliska istotności ($p=0,055$), co może sugerować pewną tendencję do wyższych wyników wśród kobiet.

Tabela 6. Współczynniki korelacji dla wybranych zależności cech temperamentu i stylów radzenia sobie ze stresem u kobiet i mężczyzn.

	K	M	różnica K-M
RT-SSE	-0,37	0,29	0,66
ŻW-SSE	-0,48	-0,09	0,39
WT-SSE	-0,40	-0,04	0,36
AK_SSZ	0,43	0,14	0,29
WT-SSU	-0,36	-0,09	0,27
WT-PKT	-0,38	-0,12	0,26
AK-SSU	0,01	0,26	0,25

Źródło: Opracowanie własne

Największa różnica między płaciami dotyczy związku między rytmicznością a SSE ($\Delta r=0,66$). U kobiet związek ten jest silny, ujemny i istotny statystycznie ($r=-0,37$), co oznacza, że wyższa rytmiczność wiąże się z rzadszym stosowaniem SSE. U mężczyzn natomiast zależność ta jest dodatnia i istotna ($r=0,29$), wskazując, że większe nasilenie rytmiczności u mężczyzn sprzyja częstszemu stosowaniu strategii skoncentrowanych na emocjach. Korelacja między żwawością a SSE jest istotnie ujemna w grupie kobiet ($r=-0,48$), sugerując, że wyższa żwawość u kobiet wiąże się z mniejszym stosowaniem strategii emocjonalnych. W grupie mężczyzn zależność ta jest słabsza i nieistotna ($r=-0,09$). W przypadku wytrzymałości również zaobserwowano wyraźną różnicę. U kobiet wyższa wytrzymałość koreluje istotnie ujemnie z SSE ($r=-0,40$), podczas gdy u mężczyzn związek jest słabszy i nieistotny ($r=-0,04$). Aktywność silnie koreluje ze stylem skoncentrowanym na zadaniu u kobiet ($r=0,43$), co wskazuje, że wyższy poziom aktywności sprzyja częstszemu stosowaniu strategii zadaniowych. Z kolei u mężczyzn zależność ta jest słabsza i nieistotna ($r=0,14$).

U kobiet wytrzymałość koreluje istotnie ujemnie z SSU ($r=-0,36$), co sugeruje, że większa wytrzymałość wiąże się z rzadszym stosowaniem strategii unikania. Natomiast u mężczyzn związek ten jest słabszy i nieistotny ($r=-0,09$). Podobnie jak w przypadku SSU, wytrzymałość u kobiet koreluje ujemnie z poszukiwaniem kontaktów towarzyskich PKT ($r=-0,38$), a u mężczyzn zależność ta jest słabsza i nieistotna ($r=-0,12$). W przypadku strategii unikania SSU obserwuje się odwrotną zależność. U mężczyzn aktywność istotnie koreluje dodatnio z SSU ($r=0,26$), co oznacza, że wyższa aktywność wiąże się z częstszym stosowaniem strategii unikania. U kobiet zależność ta jest nieistotna ($r=0,01$).



Trzy z największych różnic w korelacjach dotyczą SSE, co sugeruje, że kobiety i mężczyźni różnią się w sposobie, w jaki cechy temperamentu, takie jak rytmiczność, żwawość i wytrzymałość, wpływają na stosowanie strategii emocjonalnych. Dwie różnice odnoszą się do strategii unikania, gdzie wytrzymałość i aktywność mają odwrotny wpływ w zależności od płci. Kobiety o wysokiej wytrzymałości rzadziej stosują SSU, podczas gdy mężczyźni z wyższą aktywnością częściej wybierają ten styl. Wyniki wskazują, że kobiety i mężczyźni o podobnych cechach temperamentu różnią się w preferowanym wyborze stylu radzenia sobie ze stresem.

5.2 Weryfikacja badanych hipotez

W niniejszym podrozdziale przedstawiono wyniki analizy korelacji cech temperamentu ze stylami radzenia sobie ze stresem w kontekście poszczególnych hipotez badawczych (H1-H7). Każda z hipotez odnosi się do związku między wybraną cechą temperamentalną a preferowanym stylem radzenia sobie w sytuacjach stresowych, co zostało zbadane w grupie osób uprawiających turystykę wysokogórską. Każda z hipotez została zweryfikowana na podstawie współczynników korelacji liniowej Pearsona (r) oraz poziomów istotności statystycznej (p). Wyniki zostały uporządkowane według kolejnych cech temperamentu: żwawości ŻW, perseweratywności PE, wrażliwości sensorycznej WS, wytrzymałości WT, reaktywności emocjonalnej RE, aktywności AK oraz rytmiczności RT.

Hipoteza H1 zakładała, że osoby uprawiające turystykę wysokogórską charakteryzujące się wysokim poziomem żwawości ŻW najczęściej w sytuacjach stresowych prezentują styl skoncentrowany na zadaniu SSZ.

Tabela 7. Korelacja Żwawości i stylów radzenia sobie ze stresem (N=121)

	ŻW	
	r	p
SSZ	0,27	0,001
SSE	-0,35	<0,001
SSU	-0,20	0,016
ACZ	-0,17	0,031
PKT	-0,20	0,015

Źródło: Opracowanie własne

Analiza korelacji między żwawością a stylami radzenia sobie ze stresem wykazała, że żwawość jest cechą temperamentalną powiązaną ze wszystkimi pięcioma stylami radzenia sobie ze stresem, jednak kierunek i siła tych zależności różnią się w zależności od stylu. Żwawość wykazuje istotny, dodatni związek z SSZ ($r=0,27$; $p=0,001$), co wskazuje, że osoby



o wyższej zwawości częściej wybierają strategie skoncentrowane na zadaniu w sytuacjach stresowych. Wynik ten potwierdza hipotezę H1. Wyniki te są zgodne z teoretycznym założeniem, że osoby żwawe charakteryzują się szybszym przełączaniem uwagi i większą efektywnością w działaniu, co sprzyja wybieraniu stylu zadaniowego. Jednocześnie żwawość jest negatywnie skorelowana z pozostałymi stylami, w szczególności ze stylem skoncentrowanym na emocjach SSE.

Hipoteza H2 zakładała, że osoby uprawiające turystykę wysokogórską charakteryzujące się wysokim poziomem perseweratywności PE w sytuacjach stresowych najczęściej wybierają styl skoncentrowany na emocjach SSE.

Tabela 8. Korelacja Perseweratywności i stylów radzenia sobie ze stresem (N=121)

	PE	
	<i>r</i>	<i>p</i>
SSZ	-0,02	0,408
SSE	0,63	<0,001
SSU	0,37	<0,001
ACZ	0,40	<0,001
PKT	0,28	0,001

Źródło: Opracowanie własne

Analiza korelacji między perseweratywnością a stylami radzenia sobie ze stresem potwierdza, że perseweratywność jest dodatnio powiązana z czterema spośród pięciu stylów radzenia sobie ze stresem, z najsilniejszym związkiem z SSE. Perseweratywność wykazuje bardzo silny dodatni związek ze stylem SSE ($r=0,63$; $p<0,001$), co wskazuje, że osoby o wysokim poziomie tej cechy temperamentalnej częściej koncentrują się na emocjonalnym przetwarzaniu stresu. Wynik ten zdecydowanie potwierdza hipotezę H2. Brak związku z SSZ potwierdza, że perseweratywność nie sprzyja wybieraniu strategii zadaniowych, co może wynikać z bardziej emocjonalnego charakteru tej cechy. Wyniki te są zgodne z teoretycznym założeniem, że perseweratywność odzwierciedla skłonność do utrzymywania zaangażowania emocjonalnego w sytuacjach stresowych.

Hipoteza H3 zakładała, że wysoka wrażliwość sensoryczna WS jest związana z najczęstszym wyborem stylu skoncentrowanego na unikaniu SSU w sytuacjach stresowych u osób uprawiających turystykę wysokogórską.

Tabela 9. Korelacja Wrażliwości sensorycznej i stylów radzenia sobie ze stresem (N=121)

	WS	
	<i>r</i>	<i>p</i>
SSZ	0,32	<0,001
SSE	0,07	0,235
SSU	0,00	0,495
ACZ	0,03	0,378
PKT	0,04	0,333

Źródło: Opracowanie własne

Analiza korelacji wykazała, że wrażliwość sensoryczna jest cechą najmniej powiązaną ze stylami radzenia sobie ze stresem. Wrażliwość sensoryczna wykazuje jedyny istotny, dodatni związek z SSZ ($r=0,32$; $p<0,001$). Wynik ten sugeruje, że osoby bardziej wrażliwe sensorycznie częściej stosują styl skoncentrowany na zadaniu. Nie stwierdzono istotnego związku między wrażliwością sensoryczną a stylem skoncentrowanym na unikaniu SSU ($r=0,00$; $p=0,495$). Wynik ten nie pozwala na potwierdzenie hipotezy H3. Wynik analizy przeczy teoretycznym założeniom o dominacji strategii unikowych wśród osób o wyższej wrażliwości sensorycznej.

Z kolei hipoteza H4 zakładała, że wysoka wytrzymałość WT u turystów wysokogórskich jest związana z rzadkim preferowaniem poszukiwania kontaktów towarzyskich PKT w sytuacjach doświadczanego stresu.

Tabela 10. Korelacja Wytrzymałości i stylów radzenia sobie ze stresem (N=121)

	WT	
	<i>r</i>	<i>p</i>
SSZ	0,22	0,009
SSE	-0,29	0,001
SSU	-0,26	0,002
ACZ	-0,24	0,004
PKT	-0,30	0,001

Źródło: Opracowanie własne

Wyniki analizy korelacji wykazały, że wytrzymałość jest cechą temperamentalną powiązaną ze wszystkimi pięcioma stylami radzenia sobie ze stresem, a jej najsilniejszy ujemny związek występuje właśnie z PKT ($r=-0,30$; $p=0,001$). Wynik ten wskazuje, że osoby o wyższej wytrzymałości znacznie rzadziej poszukują wsparcia społecznego w sytuacjach stresowych. Wyniki analizy potwierdzają hipotezę H4. Ponadto, wytrzymałość wykazuje również ujemne korelacje z SSE, SSU i ACZ, co sugeruje, że osoby bardziej wytrzymałe w mniejszym stopniu



stosują styl emocjonalny i unikowy. Jednocześnie dodatnia korelacja z SSZ wskazuje, że wytrzymałość sprzyja wybieraniu stylu skoncentrowanego na zadaniu.

Hipoteza H5 zakładała, że turyści wysokogórscy charakteryzujący się wysoką reaktywnością emocjonalną RE najczęściej w sytuacjach stresowych wybierają styl skoncentrowany na emocjach SSE.

Tabela 11. Korelacja Reaktywności emocjonalnej i stylów radzenia sobie ze stresem (N=121)

	RE	
	<i>r</i>	<i>p</i>
SSZ	-0,32	<0,001
SSE	0,64	<0,001
SSU	0,39	<0,001
ACZ	0,38	<0,001
PKT	0,36	<0,001

Źródło: Opracowanie własne

Analiza korelacji potwierdza, że reaktywność emocjonalna jest istotnie związana ze wszystkimi stylami radzenia sobie ze stresem, przy czym najsilniejsze powiązanie występuje właśnie ze stylem skoncentrowanym na emocjach. Reaktywność emocjonalna wykazuje bardzo silną dodatnią korelację ze SSE ($r=0,64$; $p<0,001$). Wynik ten jednoznacznie wskazuje, że osoby o wyższej reaktywności emocjonalnej znacznie częściej stosują styl skoncentrowany na emocjach. Wynik potwierdza hipotezę H5. Jednocześnie osoby bardziej reaktywne emocjonalnie częściej korzystają ze stylów skoncentrowanych na unikaniu, angażowaniu się w czynności zastępcze i poszukiwaniu kontaktów towarzyskich, co odzwierciedla ich tendencję do emocjonalnego reagowania na stres. Ujemny związek z SSZ wskazuje, że strategie zadaniowe są mniej popularne w tej grupie.

Natomiast hipoteza H6 zakładała, że turyści wysokogórscy o wysokim poziomie aktywności AK najczęściej w sytuacjach stresowych wybierają styl skoncentrowany na zadaniu SSZ.

Tabela 12. Korelacja Aktywności i stylów radzenia sobie ze stresem (N=121)

	AK	
	<i>r</i>	<i>p</i>
SSZ	0,30	0,001
SSE	-0,09	0,177
SSU	0,15	0,056
ACZ	0,06	0,243
PKT	0,10	0,135

Źródło: Opracowanie własne

Analiza korelacji wykazała, że jedynym istotnym związkiem aktywności z jakimkolwiek stylem radzenia sobie ze stresem jest dodatnia korelacja z SSZ. Aktywność wykazuje umiarkowaną, istotną dodatnią korelację z SSZ ($r=0,30$; $p=0,001$). Wynik ten wskazuje, że osoby bardziej aktywne częściej stosują styl skoncentrowany na zadaniu, skupiając się na analizie problemu i realizacji działań mających na celu jego rozwiązanie. Wynik ten potwierdza hipotezę H6. Brak istotnych korelacji z pozostałymi stylami radzenia sobie ze stresem sugeruje, że wysoka aktywność nie wpływa na stosowanie stylu emocjonalnego czy unikowego. Wyniki te są zgodne z teoretycznym założeniem, że aktywność jako cecha temperamentalna wspiera podejście zadaniowe, koncentrując uwagę na praktycznym radzeniu sobie z wyzwaniami.

Ostatnia hipoteza H7 zakładała, że osoby uprawiające turystykę wysokogórską z wysoką rytmicznością RT w sytuacjach stresowych rzadko angażują się w czynności zastępcze ACZ.

Tabela 13. Korelacja Rytmiczności i stylów radzenia sobie ze stresem (N=121)

	RT	
	<i>r</i>	<i>p</i>
SSZ	-0,01	0,436
SSE	-0,16	0,036
SSU	-0,10	0,130
ACZ	-0,16	0,036
PKT	-0,08	0,205

Źródło: Opracowanie własne

Analiza korelacji wykazała, że rytmiczność jest cechą najsłabiej powiązaną ze stylami radzenia sobie ze stresem, a istotne korelacje dotyczą tylko SSE i ACZ. Stwierdzono słabą, ale istotną ujemną korelację między rytmicznością a ACZ ($r=-0,16$; $p=0,036$). Wynik ten



wskazuje, że osoby o wyższej rytmiczności rzadziej angażują się w działania zastępcze jako sposób radzenia sobie ze stresem. Wynik ten potwierdza hipotezę H7. Wyniki analizy sugerują, że wyższa rytmiczność wiąże się z mniejszym wykorzystaniem emocjonalnych i zastępczych sposobów radzenia sobie ze stresem, jednak ogólnie rytmiczność jest cechą słabo powiązaną ze stylami radzenia sobie, co ogranicza możliwość formułowania silnych wniosków w tym zakresie.

5.3 Podsumowanie i dyskusja

Wyniki badań wskazują, że w grupie osób uprawiających turystykę wysokogórską pewne cechy temperamentu odgrywają szczególnie istotną rolę. Spośród analizowanych cech najwyższe średnie wartości uzyskano dla żwawości ŻW, wrażliwości sensorycznej WS i perseweratywności PE. Natomiast w ankiecie własnej uczestnicy badania zwracali uwagę na rolę wytrzymałości WT. Żwawość okazała się jedną z najbardziej wyrazistych cech w badanej grupie, co wskazuje na zdolność szybkiego przełączania uwagi oraz podejmowania skutecznych działań w sytuacjach wymagających natychmiastowej reakcji. Wysokie wartości żwawości mogą być kluczowe w radzeniu sobie z dynamicznie zmieniającymi się warunkami środowiskowymi, które są charakterystyczne dla turystyki wysokogórskiej. Osoby o wysokiej żwawości wykazują większą skłonność do stosowania stylu skoncentrowanego na zadaniu (SSZ), co jest zgodne z teoretycznym założeniem, że ta cecha wspiera efektywne rozwiązywanie problemów w stresujących sytuacjach.

Wrażliwość sensoryczna była drugą cechą o najwyższych średnich wartościach, co sugeruje, że osoby uprawiające turystykę wysokogórską charakteryzują się większą uwagą na bodźce zmysłowe, takie jak zmiany pogody, piękno krajobrazu, warunki terenu czy dźwięki otoczenia. Mimo że wrażliwość sensoryczna nie wykazywała silnych związków z większością stylów radzenia sobie ze stresem, dodatnia korelacja z SSZ wskazuje, że osoby bardziej wrażliwe sensorycznie preferują aktywne podejście do problemów. Wysoka wrażliwość sensoryczna może sprzyjać skutecznemu dostosowywaniu się do wymagających warunków w górach, gdzie szybka reakcja na bodźce bywa kluczowa.

Perseweratywność była kolejną istotną cechą temperamentalną, szczególnie w kontekście jej silnego związku ze stylem skoncentrowanym na emocjach (SSE). Wysoka perseweratywność wskazuje na tendencję do utrzymywania zaangażowania i uporczywego analizowania sytuacji, nawet gdy może to prowadzić do intensyfikacji emocjonalnego



przetwarzania stresu. W badanej grupie taka cecha może być zarówno zaletą (np. w planowaniu czy analizie ryzyka), jak i czynnikiem zwiększającym podatność na stres.

Wytrzymałość jest cechą bardzo pożądaną w kontekście turystyki wysokogórskiej, co potwierdzają deklaracje respondentów w ankiecie własnej, choć średni wynik tej cechy to jedynie 34,43, co stawia ją na przedostatnim miejscu. Zdolność do radzenia sobie z długotrwałym wysiłkiem i stresem była wskazywana w ankiecie jako najbardziej przydatna cecha w górach. Wytrzymałość korelowała dodatnio z SSZ i negatywnie z pozostałymi stylami radzenia sobie ze stresem, co sugeruje, że osoby wytrzymałe preferują pragmatyczne strategie i rzadziej sięgają po wsparcie społeczne lub angażują się w czynności zastępcze.

Najniższe wyniki uzyskane dla rytmiczności (średnia 23,60) mogą wskazywać, że regularność i powtarzalność działań nie odgrywają kluczowej roli w radzeniu sobie ze stresem w kontekście turystyki wysokogórskiej. Rytmiczność była słabo powiązana z analizowanymi stylami radzenia sobie, co może wynikać z charakteru tej aktywności, która wymaga elastyczności i dostosowania się do zmieniających się warunków, zamiast utrzymywania stałego rytmu działań.

Analiza wyników badań wskazuje, że w badanej grupie osób uprawiających turystykę wysokogórską dominującym stylem radzenia sobie ze stresem jest styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ). SSZ był najczęściej wybieranym stylem radzenia sobie ze stresem, co znajduje odzwierciedlenie w najwyższej średniej wartości uzyskanej wśród respondentów ($M=61,40$). Wysoka popularność tego stylu wskazuje, że osoby uprawiające turystykę wysokogórską preferują podejście aktywne i pragmatyczne w sytuacjach stresowych, koncentrując się na rozwiązaniu problemu. Dominacja SSZ może być związana z wymagającym charakterem turystyki wysokogórskiej, która wymaga szybkiego podejmowania decyzji, analizy sytuacji oraz działania pod presją czasu.

Styl skoncentrowany na emocjach SSE był drugim najczęściej stosowanym stylem ($M=42,74$). Styl ten polega na wyrażaniu emocji oraz regulacji stanów emocjonalnych w odpowiedzi na stres. SSE był szczególnie popularny wśród kobiet, które częściej niż mężczyźni wybierały ten styl. Wysoka częstotliwość stosowania SSE może wynikać z charakteru reakcji emocjonalnych na trudności, jakie mogą pojawić się w górach, takich jak poczucie zagrożenia czy frustracja wynikająca z niesprzyjających warunków bądź konieczności zmiany wcześniej powziętych planów. Jednakże istotna ujemna korelacja SSE z cechami takimi jak żwawość ŻW

czy wytrzymałość WT wskazuje, że osoby bardziej energiczne i wytrzymałe rzadziej korzystają z tego stylu.

Styl unikowy SSU, choć rzadziej stosowany niż SSZ i SSE, również odgrywa pewną rolę w radzeniu sobie ze stresem wśród respondentów ($M=39,06$). Styl ten polega na unikaniu bezpośredniej konfrontacji z problemem, np. poprzez odwracanie uwagi i niepodejmowanie działań w trudnych sytuacjach. Wyższa częstotliwość stosowania SSU była związana z wyższą reaktywnością emocjonalną (RE) i perseweratywnością (PE), co może sugerować, że osoby bardziej podatne na emocjonalne reagowanie na stres częściej stosują ten styl. Jednocześnie osoby o wyższym poziomie wytrzymałości WT rzadziej korzystają z SSU, co wskazuje na większą skłonność do konfrontacji z problemami w tej grupie.

W badaniach zweryfikowano siedem hipotez dotyczących związku cech temperamentu ze stylami radzenia sobie ze stresem. Potwierdzono, że osoby o wyższym poziomie żwawości ŻW częściej wybierają styl skoncentrowany na zadaniu SSZ (H1). Wynik ten wskazuje, że żwawość wspiera aktywne podejście do problemów, co jest zgodne z charakterystyką tej cechy. Perseweratywność PE wykazuje silną dodatnią korelację ze stylem skoncentrowanym na emocjach SSE, co odzwierciedla tendencję osób z wysoką perseweratywnością do długotrwałego przetwarzania emocji w sytuacjach stresowych (H2). Potwierdzono, że osoby o wysokiej wytrzymałości WT rzadziej korzystają ze strategii poszukiwania wsparcia społecznego PKT (H4). Wytrzymałość była również ujemnie powiązana z SSE, SSU i ACZ, co może podkreślać samodzielność i pewną samowystarczalność osób bardziej wytrzymałych. Reaktywność emocjonalna RE wykazuje bardzo silny dodatni związek ze stylem skoncentrowanym na emocjach SSE (H5). Potwierdzono, że osoby o wysokim poziomie aktywności AK częściej stosują styl skoncentrowany na zadaniu SSZ (H6). Wynik ten wskazuje, że aktywność sprzyja pragmatycznemu podejściu do problemów. Hipoteza H7 została potwierdzona w odniesieniu do słabej, ujemnej korelacji między rytmicznością RT a angażowaniem się w czynności zastępcze ACZ. Wynik wskazuje, że osoby bardziej rytmiczne rzadziej stosują strategie zastępcze.

Natomiast hipoteza H3 nie została potwierdzona. Wrażliwość sensoryczna WS nie wykazała istotnej korelacji ze stylem unikowym SSU. Zamiast tego WS była dodatnio powiązana ze stylem skoncentrowanym na zadaniu, co sugeruje, że osoby bardziej wrażliwe sensorycznie preferują aktywne radzenie sobie ze stresem, a nie strategie unikowe.



Podsumowując, sześć spośród siedmiu hipotez znalazło potwierdzenie w wynikach badań, co wskazuje na silny związek cech temperamentu z preferowanymi stylami radzenia sobie ze stresem. Jedynie w przypadku wrażliwości sensorycznej wyniki odbiegały od teoretycznych założeń, co wymaga dalszej analizy i interpretacji.

Wyniki badań ujawniły szereg interesujących i zaskakujących zależności, które mogą być szczególnie istotne w kontekście specyficznych wymagań turystyki wysokogórskiej. Niektóre wyniki odbiegają od teoretycznych oczekiwań, co rodzi pytania dotyczące specyfiki badanej populacji oraz mechanizmów psychologicznych stojących za podejmowaniem wypraw wysokogórskich.

Zaskakująco niski wynik rytmiczności RT w badanej grupie jest sprzeczny z intuicyjnym założeniem, że turystyka wysokogórska wymaga doskonałej organizacji, precyzyjnego planowania, powtarzania procedur oraz utrzymania stałego tempa działań. Wynik ten może wynikać z faktu, że w górach, mimo konieczności przestrzegania określonych zasad bezpieczeństwa, sytuacje często wymagają elastyczności i dostosowywania się do dynamicznie zmieniających się warunków. Turyści wysokogórscy mogą bardziej polegać na zdolnościach adaptacyjnych niż na sztywnej regularności działań, co może tłumaczyć niski wynik rytmiczności w tej grupie.

Wysoka wrażliwość sensoryczna WS wśród turystów wysokogórskich jest kolejnym zaskoczeniem, ponieważ wielogodzinny wysiłek i trudne warunki górskie mogą wydawać się nieodpowiednie dla osób z wyższą wrażliwością na bodźce zmysłowe. Jednak ta cecha może być podstawą motywacji do podejmowania wypraw. Osoby bardziej wrażliwe sensorycznie mogą czerpać wyjątkową satysfakcję z obcowania z pięknem natury i intensywnymi doznaniem zmysłowymi, jakie oferuje środowisko górskie. Wysoka wrażliwość sensoryczna mogłaby również sprzyjać lepszemu zauważaniu zmian w otoczeniu, co może być praktyczne w wymagających warunkach górskich.

Jeszcze większym zaskoczeniem jest dodatnia korelacja między wrażliwością sensoryczną WS a stylem skoncentrowanym na zadaniu SSZ. Wynik ten przeczy teoretycznym oczekiwaniom, że osoby bardziej wrażliwe sensorycznie mogą preferować strategie unikowe SSU w celu redukcji stresu związanego z nadmiarem bodźców. W praktyce może się jednak okazać, że osoby bardziej wrażliwe sensorycznie świadomie wykorzystują swoją cechę do aktywnego radzenia sobie ze stresem. Lepsze zauważanie szczegółów i szybka reakcja na



bodźce mogą sprzyjać podejmowaniu skutecznych działań, co mogłoby tłumaczyć związek WS z SSZ w tej grupie.

Niski wynik wytrzymałości WT uzyskany w testach kontrastuje z deklaracjami respondentów, którzy w ankiecie wskazywali tę cechę jako jedną z najbardziej przydatnych w górach. Rozbieżność ta może wynikać z różnic w postrzeganiu wytrzymałości – badani mogą odnosić się do wytrzymałości psychicznej, podczas gdy testy oceniają ogólną odporność na stres i wysiłek. Wynik ten podkreśla konieczność dalszych badań nad specyfiką wytrzymałości w turystyce wysokogórskiej, uwzględniających zarówno aspekty fizyczne, jak i psychiczne.

Wysoki wynik perseweratywności PE wśród turystów wysokogórskich jest interesujący i może wskazywać na ich większą skłonność do długotrwałego angażowania się w analizowanie problemów i utrzymywanie stanu emocjonalnego w odpowiedzi na trudności. Z jednej strony, taka cecha może sprzyjać wytrwałości w planowaniu i realizacji wymagających wypraw. Z drugiej strony, wysoka perseweratywność może prowadzić do intensyfikacji negatywnych emocji, co tłumaczy silny związek tej cechy ze stylem skoncentrowanym na emocjach SSE. Wynik ten może również sugerować, że turyści wysokogórscy, tworząc bardziej hermetyczne społeczności, komunikujące się specyficznym językiem i działające według własnych norm, mają tendencję do uwewnętrzniania emocji. Warto w przyszłości uwzględnić w badaniach dodatkowe wymiary, takie jak otwartość na doświadczenia czy poziom neurotyczności.

Brak istotnego związku między aktywnością AK a stylem unikowym SSU jest zaskakujący, szczególnie biorąc pod uwagę teoretyczne założenia, że wysokogórska aktywność może być związana z chęcią ucieczki od problemów i monotonii dnia codziennego. W kontekście turystyki wysokogórskiej wyniki te mogą wskazywać, że wyjście w góry nie jest traktowane przez respondentów jako forma ucieczki, lecz jako sposób na rozwój i aktywne zmaganie się z wyzwaniami. To spostrzeżenie podkreśla konieczność głębszego zbadania motywacji osób uprawiających turystykę wysokogórską, aby lepiej zrozumieć, jak wpływa ona na wybór preferowanego stylu radzenia sobie ze stresem.



Ograniczenia badań

Pomimo osiągnięcia zakładanych celów badania, należy uwzględnić pewne ograniczenia metodologiczne. Dotyczą one zarówno specyfiki badanej grupy, jak i samej metody pomiaru. Jednym z podstawowych ograniczeń jest szerokie ujęcie pojęcia turystyki wysokogórskiej. Badani uczestnicy mogli reprezentować różne formy aktywności górskiej, od tradycyjnej turystyki szlakowej po zaawansowaną wspinaczkę wysokogórską. Istnieje zasadnicza różnica między osobą, która weszła na wysokość 2300 m n.p.m. względnie łatwym szlakiem turystycznym, a kimś, kto osiągnął tę wysokość po wielowyciągowej wspinaczkę taternickiej wymagającej zaawansowanych umiejętności technicznych. Taka heterogeniczność próby może wpływać na wyniki, gdyż różne formy turystyki wysokogórskiej mogą angażować odmienne mechanizmy psychologiczne i strategie radzenia sobie ze stresem. Przyszłe badania mogłyby wprowadzić bardziej precyzyjne kryteria klasyfikacji uczestników pod względem poziomu zaawansowania oraz rodzaju uprawianej aktywności.

Kolejnym czynnikiem, który mógł wpłynąć na uzyskane wyniki, jest różnica w częstotliwości uprawiania turystyki wysokogórskiej. Badani mogli być w Tatrach np. trzy razy w roku, ale mogli również spędzać tam każdy weekend, co znacząco wpływa na poziom doświadczenia, odporność na stres i ogólne mechanizmy radzenia sobie. Regularne narażenie na trudne warunki górskie może wymagać innych cech temperamentalnych i kształtować inne sposoby adaptacji niż sporadyczne uczestnictwo w tej aktywności.

Istotnym ograniczeniem jest również specyfika sposobu rekrutacji badanych. W badaniu uczestniczyły głównie osoby aktywne w mediach społecznościowych, co oznacza, że niekoniecznie reprezentują one całą społeczność turystów wysokogórskich. Możliwe, że osoby mniej aktywne w internecie, które w górach poszukują odcięcia od technologii i kontaktu z naturą, mogą wykazywać inne cechy temperamentalne oraz odmienne sposoby radzenia sobie ze stresem. Najbardziej miarodajnym podejściem byłoby badanie bezpośrednie, przeprowadzone w terenie, np. poprzez ankietowanie turystów napotkanych na szlakach lub w schroniskach. Jednak ze względów logistycznych oraz czasowych taka metoda wykraczała poza możliwości realizacji tej pracy.

Dodatkowo, jak w przypadku większości badań korelacyjnych, trudno jednoznacznie określić związki przyczynowo-skutkowe. Nie można wprost stwierdzić, czy to określone cechy temperamentu warunkują wybór dominującego stylu radzenia sobie ze stresem, czy też długotrwała ekspozycja na wymagające warunki górskie wpływa na kształtowanie się pewnych



cech temperamentalnych. Możliwe, że osoby o określonym profilu cech temperamentu częściej wybierają turystykę wysokogórską, ale równie prawdopodobne jest, że doświadczenie w górach prowadzi do wzmocnienia określonych cech, np. większej wytrzymałości psychicznej.

Co więcej, w badaniu wykorzystano kwestionariusze samoopisowe, które, choć są zweryfikowanymi narzędziami psychometrycznymi, bazują na subiektywnej ocenie badanych. Istnieje ryzyko, że respondenci nieświadomie dostosowywali swoje odpowiedzi do pożądanego wizerunku lub że ich deklaracje nie w pełni odzwierciedlają rzeczywiste zachowania w sytuacjach stresowych.

Ponadto w badaniu psychometrycznym nie uwzględniono poziomu doświadczenia uczestników w turystyce wysokogórskiej. Możliwe, że osoby bardziej zaawansowane wykazują inne mechanizmy radzenia sobie ze stresem niż osoby początkujące. Doświadczenie może także wpływać na percepcję zagrożenia i efektywność stosowanych strategii. Przyszłe badania mogłyby uwzględnić ten czynnik, analizując, jak zmienia się sposób radzenia sobie ze stresem wraz z nabywaniem umiejętności i wiedzy o środowisku górskim.



Zakończenie

Celem niniejszej pracy było określenie związku między cechami temperamentu a stylami radzenia sobie ze stresem u osób uprawiających turystykę wysokogórską. Analiza przeprowadzonych badań miała na celu identyfikację dominujących cech temperamentalnych wśród badanych, określenie najczęściej wybieranych stylów radzenia sobie w sytuacjach stresowych oraz przede wszystkim sprawdzenie, czy istnieją istotne zależności pomiędzy tymi zmiennymi.

Wyniki badań wskazały, że najczęściej stosowanym stylem radzenia sobie w badanej grupie jest styl skoncentrowany na zadaniu SSZ, co oznacza że turyści wysokogórscy preferują aktywne podejście do rozwiązywania problemów, co jest zgodne z wymaganiami tego rodzaju aktywności. Wśród dominujących cech temperamentalnych wyróżniają się żwawość ŻW, wytrzymałość WT i wrażliwość sensoryczna WS, co sugeruje, że osoby uprawiające turystykę wysokogórską charakteryzują się szybkim reagowaniem na bodźce, odpornością na długotrwały wysiłek oraz wysoką percepcją zmysłową.

Analizy wykazały również, że temperament odgrywa istotną rolę w wyborze stylu radzenia sobie w sytuacjach stresowych – niektóre cechy, jak np. wytrzymałość WT czy żwawość ŻW, sprzyjają stylowi skoncentrowanemu na zadaniu SSZ, podczas gdy inne, jak perseweratywność PE czy reaktywność emocjonalna RE, korelują ze stylem skoncentrowanym na emocjach SSE. Analiza hipotez badawczych dostarczyła szczegółowych informacji na temat poszczególnych zależności. Większość hipotez (6 z 7) została potwierdzona, co oznacza, że wyniki były zgodne z teoretycznymi założeniami dotyczącymi funkcjonowania temperamentu w kontekście stresu. W konsekwencji można stwierdzić, że cel pracy został osiągnięty, a postawione pytanie badawcze znalazło swoją empiryczną odpowiedź.

Niektóre wyniki były zgodne z wcześniejszymi oczekiwaniami, inne natomiast okazały się nietypowe i wymagają dalszych badań. Zaskoczeniem była wysoka wrażliwość sensoryczna WS, która była dodatnio powiązana ze stylem skoncentrowanym na zadaniu SSZ. Również niski poziom rytmiczności RT wśród badanych wskazuje na to, że aktywność ta wymaga raczej elastyczności i umiejętności adaptacji do dynamicznie zmieniających się warunków, niż sztywnych i powtarzalnych schematów działania. Istotne było potwierdzenie silnego związku między perseweratywnością PE a stylem skoncentrowanym na emocjach SSE, co sugeruje, że osoby o wysokiej skłonności do utrzymywania uwagi na emocjach częściej przeżywają stres w sposób emocjonalny. Nie została potwierdzona hipoteza zakładająca związek między wysokim



poziomem aktywności AK a stylem unikowym SSU, co może sugerować, że turystyka wysokogórska nie jest traktowana przez jej uczestników jako forma ucieczki od stresu, lecz raczej jako świadomie podejmowana aktywność wymagająca strategii zadaniowych. Wytrzymałość WT wykazała ujemną korelację z poszukiwaniem wsparcia społecznego PKT, co może sugerować, że osoby uprawiającą turystykę w górach jako bardziej odporne psychicznie i fizycznie rzadziej odczuwają potrzebę szukania pomocy u innych.

Uzyskane wyniki dostarczają cennych informacji na temat psychologicznych mechanizmów adaptacyjnych u turystów wysokogórskich. Potwierdzają one na istotną rolę cech temperamentalnych w sposobie radzenia sobie ze stresem. Jednocześnie wskazują na obszary, które wymagają dalszej eksploracji oraz potencjalnych zastosowań praktycznych. Jednym z kluczowych kierunków dalszych badań może być szersza analiza wpływu doświadczenia w turystyce wysokogórskiej na cechy temperamentu i style radzenia sobie ze stresem. Jak wskazano w ograniczeniach badania, poziom zaawansowania turystycznego może wpływać na sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Dlatego warto byłoby porównać osoby początkujące, średniozaawansowane i doświadczonych alpinistów pod kątem ich profilu temperamentalnego oraz preferowanych strategii radzenia sobie. Może to dostarczyć istotnych informacji na temat tego, czy i w jaki sposób długotrwała ekspozycja na warunki wysokogórskie kształtuje mechanizmy psychologiczne związane z regulacją stresu.

Kolejnym aspektem wartym dalszego badania jest szersze uwzględnienie różnorodnych form aktywności wysokogórskiej. Turystyka wysokogórska obejmuje zarówno trekking szlakowy, jak i wspinaczkę, skituring czy taternictwo. Możliwe, że osoby wybierające bardziej techniczne i ryzykowne formy aktywności górskiej charakteryzują się innymi cechami temperamentu oraz odmiennymi stylami radzenia sobie ze stresem niż osoby preferujące mniej wymagające formy turystyki górskiej. Jednym ze sposobów poszerzenia wyników badań mogłoby być zawężenie analizowanego obszaru badań. Przykładowo mogłoby to być skoncentrowanie się wyłącznie na społeczności taternickiej, czyli osobach zajmujących się wspinaczką górską w Tatrach. Taternicy funkcjonują w specyficznych warunkach i podejmują większe ryzyko, co może wiązać się z odmiennym profilem temperamentalnym i strategiami radzenia sobie ze stresem. Alternatywnie badanie może dotyczyć turystyki wysokogórskiej zimowej, gdzie warunki są znacznie trudniejsze niż latem, a ryzyko (np. lawiny, niskie temperatury, większe ryzyko upadku) może wymagać innych mechanizmów radzenia sobie ze stresem, bądź poświęcone analizie grupy turystów wysokogórskich, którzy odbywają np. co najmniej 10 wypraw rocznie.



Interesującym kierunkiem dalszych badań byłoby także przeprowadzenie badań terenowych, np. poprzez ankietowanie turystów bezpośrednio na szlakach lub w schroniskach. Umożliwiłoby to uzyskanie bardziej reprezentatywnej próby, niezależnej od obecności badanych w mediach społecznościowych. Weryfikacja stylu radzenia sobie w rzeczywistych warunkach górskich, np. poprzez analizę zachowań w trudnych sytuacjach, mogłaby dostarczyć bardziej obiektywnych danych niż samoopisowe kwestionariusze.

Dodatkowym interesującym obszarem badań mogłoby być zbadanie korelacji poziomu perseweratywności PE z neurotyzmem. Wysoka perseweratywność w badanej grupie sugeruje, że turyści wysokogórscy mogą charakteryzować się większą skłonnością do długotrwałego przeżywania emocji i analizowania sytuacji stresowych. Warto byłoby sprawdzić, w jaki sposób poziom neurotyzmu wpływa na wybór stylu radzenia sobie oraz czy istnieją wyraźne różnice między osobami o wysokim i niskim poziomie tej cechy. Porównanie struktury osobowości turystów wysokogórskich ze stosowanymi stylami radzenia sobie mogłoby dostarczyć jeszcze bardziej kompleksowego obrazu mechanizmów psychologicznych regulujących ich funkcjonowanie w warunkach stresowych.

Podsumowując, przeprowadzone badania dostarczyły istotnych informacji na temat związku między cechami temperamentu a stylami radzenia sobie ze stresem u osób uprawiających turystykę wysokogórską. Wyniki wskazują, że temperament odgrywa istotną rolę w wyborze stylu radzenia sobie, a w szczególności cechy takie jak wytrzymałość, żwawość czy reaktywność emocjonalna mogą wpływać na skłonność do preferowania określonych stylów. Uzyskane rezultaty pozwalają lepiej zrozumieć mechanizmy psychologiczne leżące u podstaw funkcjonowania turystów wysokogórskich i wskazują na możliwość dalszych badań nad tym zagadnieniem.



Bibliografia

- Antonovsky, A. (2005). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Biel, S. (1981). Psychologiczne i społeczne aspekty niebezpieczeństwa w górach. W: *Alpinizm w badaniach naukowych. Materiały z sympozjum 18–19 listopada 1978 r.* Zeszyty Naukowe nr 17, s. 196–217. Kraków: AWF.
- Bobak, N. M. (2022). *Ocena nasilenia stresu i sposobu radzenia sobie z nim w zależności od różnic temperamentu, cech osobowościowych oraz motywacji u ratowników górskich*. Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie. <https://doi.org/10.48745/ppm.x026-vz21>
- Buss, A. H., & Plomin, R. (1984). *Temperament: Early developing personality traits*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Canli, T., & Lesch, K. P. (2007). Long story short: The serotonin transporter in emotion regulation and social cognition. *Nature Neuroscience*, *10*(9), 1103–1109. <https://doi.org/10.1038/nn1964>
- Chess, S., & Thomas, A. (1996). *Temperament: Theory and practice*. Nowy Jork: Brunner/Mazel.
- Cloninger, C. R. (1997). A psychobiological model of personality and psychopathology. W: M. R. Von Korff, G. E. Plomin, & J. M. C. Deary (red.), *Personality and psychopathology* (s. 23–40). Waszyngton: American Psychiatric Press.
- Cloninger, C. R. (2004). *Feeling good: The science of well-being*. Nowy Jork: Oxford University Press.
- Cloninger, C. R., Svrakic, D. M., & Przybeck, T. R. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, *50*(12), 975–990. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1993.01820240059008>
- Corr, P. J. (2002). J. A. Gray's reinforcement sensitivity theory: Tests of the joint subsystems hypothesis. *Personality and Individual Differences*, *33*(4), 511–532. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00170-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00170-2)
- Corr, P. J. (2004). *Reinforcement sensitivity theory and personality*. Cambridge: Cambridge University Press.



Cyniak-Cieciura, M., Zawadzki, B., & Strelau, J. (2016). *Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu: Wersja Zrewidowana. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Davidson, R. J. (2000). Affective style, psychopathology, and resilience: Brain mechanisms and plasticity. *American Psychologist*, 55(11), 1196–1214. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.11.1196>

DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>

Dąbrowski, K. (1975). *Trud istnienia*. Warszawa: Wiedza Powszechna.

Durydiwka, M. (2010). Definicja i zakres pojęcia „turystyka kwalifikowana (turystyka aktywna)”. W A. Kowalczyk (Red.), *Turystyka zrównowazona* (s. 249–255). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844–854.

Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield: Charles C. Thomas.

Eysenck, H. J. (1990). Biological dimensions of personality. W: L. Pervin (red.), *Handbook of personality: Theory and research* (s. 244–276). Nowy Jork: Guilford Press.

Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W. (1985). *Personality and individual differences: A natural science approach*. Nowy Jork: Plenum Press.

Folkman, S., & Moskowitz, J. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647–654.

Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60, 678–686.

Goldsmith, H. H. (1983). Genetic influences on personality from infancy to adulthood. *Child Development*, 54(2), 331–355. <https://doi.org/10.2307/1129695>

Gracz, J. (2014). Efekt socjalizacyjny w rekreacyjnej aktywności górskiej. W: P. Zarzycki (red.), *Wybrane aspekty górskiej aktywności ruchowej w Polsce i na świecie* (s. 6–12). Wrocław: Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.



- Gracz, J., & Sankowski, T. (2001). *Psychologia w rekreacji i turystyce*. Poznań: AWF.
- Gray, J. A. (1982). *The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system*. Oxford: Oxford University Press.
- Gray, J. A. (1987). *The psychology of fear and stress*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gray, J. A. (1991). The neuropsychology of temperament. W: J. Strelau & A. Angleitner (red.), *Explorations in temperament: International perspectives on theory and measurement* (s. 105–128). Nowy Jork: Plenum Press.
- Graydon, D., & Hanson, K. (2014). *Góry – wolność i przygoda. Od trekkingu do alpinizmu*. Łódź: Galaktyka.
- Heszen, I. (2014). *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hornowska, E. (2003). Neurogenetyczna koncepcja osobowości R.C. Cloningera – związki z teorią PEN H.J. Eysencka oraz Modelem Wielkiej Piątki w ujęciu P.T. Costy i R.R. McCrae. *Czasopismo Psychologiczne*, 9(1), 7–15.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
- Hobfoll, S. E. (2006). *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Hornowska, E. (2005). Psychobiologiczna koncepcja osobowości R.C. Cloningera i jej związki z regulacyjną koncepcją temperamentu J. Strelaua. *Czasopismo Psychologiczne*, 11(2), 131–142.
- Juczyński, Z., & Ogińska-Bulik, N. (2003). *Osobowość, stres a zdrowie*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Kagan, J. (1994). Temperament and the reactions to unfamiliarity. *Child Development*, 65(1), 139–143. <https://doi.org/10.2307/1131931>
- Kenny, A. (1994). *Descartes: A study of his philosophy*. Oxford: Oxford University Press.
- Kielar-Turska, M. (2002). *Rozwój dziecka w rodzinie*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



- Kiełkowski, M., & Kiełkowska, J. (2003). *Wielka Encyklopedia Gór i Alpinizmu. Tom I: Wprowadzenie*. Katowice: STAPIS.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.
- Krzeszowiak, J., Michalak, A., & Pawlas, K. (2014). Zagrożenia zdrowotne w środowisku górskim. *Medycyna Środowiskowa - Environmental Medicine*, 17(2), 61–68.
- Kurek, W. (2008). *Turystyka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kwaśna, A., & Zarzycki, P. (2016). Wartości górskiej aktywności turystycznej. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, 55, 4–15.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Nowy Jork: Springer.
- Łosiak, W. (2007). *Natura stresu*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Machowska-Krupa, D., & Cych, P. (2023). Motywacje uczestników ekstremalnych aktywności górskich. W: P. Zarzycki (red.), *Górska aktywność ruchowa człowieka – wybrane problemy badawcze* (s. 89–102). Wrocław: Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.
- Matczak, A. (2002). Różnice indywidualne w rozwoju psychicznym. W: B. Harwas-Napierała & J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka, t. 3* (s. 178–206). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Matczak, A. (2001). Temperament a kompetencje społeczne. W: W. Ciarkowska & A. Matczak (red.), *Psychologia różnic indywidualnych: Wybrane badania inspirowane Regulacyjną Teorią Temperamentu Profesora Jana Strelaua* (s. 53–69). Warszawa: Uniwersytet Warszawski Interdyscyplinarne Centrum Genetyki Zachowania.
- Matthews, G., Deary, I. J., & Whiteman, M. C. (2003). *Personality traits*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Merski, J., & Warecka, J. (2009). *Turystyka kwalifikowana, turystyka aktywna*. Warszawa: Wyższa Szkoła Ekonomiczna.
- Pickering, A. D., & Gray, J. A. (1999). The neuroscience of personality. W: L. A. Pervin & O. P. John (red.), *Handbook of personality: Theory and research* (s. 277–299). Nowy Jork: Guilford Press.



Pinkas, J. (2021). *Współczesne wyzwania zdrowia publicznego*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

Piotrowska, B., Majchrzak, K., Żarska, H., & Żarski, T. P. (2014). Zagrożenia zdrowotne związane z uprawianiem turystyki wysokogórskiej. *Turystyka i Rozwój Regionalny*, (1), 89–99. <https://doi.org/10.22630/TIRR.2014.1.8>

Plomin, R. (1994). *Genetics and experience: The interplay between nature and nurture*. Thousand Oaks: SAGE Publications.

Próchniak, P. (2020). Coping with stress and pain among high-altitude winter climbers and trekkers: A comparative study. *Roczniki Psychologiczne*, 26(2), 35-50. <https://doi.org/10.18290/rpsych20232-3>

Próchniak, P., & Próchniak, A. (2021). Temperamental predictors of future-oriented coping with weather stress in mountain tourism. *Behavioral Sciences*, 11(2), 15. <https://doi.org/10.3390/bs11020015>

Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2006). Temperament. W: N. Eisenberg (red.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (wyd. VI, s. 99–166). Nowy Jork: Wiley.

Rothbart, M. K., & Derryberry, D. (2002). Temperament in children. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 65–90. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135123>

Różycki, P. (2022). *Geneza i teoria turystyki*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Ryn, Z. J. (1969). Motywacja wspinaczki wysokogórskiej a osobowość alpinistów. *Psychiatria Polska*, 3(4), 457–462.

Sapolsky, R. M. (2019). *Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Schwarzer, R., & Knoll, N. (2003). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. W: S. J. Lopez & C. R. Snyder (red.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (s. 393–409). Waszyngton: American Psychological Association.

Seligman, M. E. P., Walker, E. F., & Rosenhan, D. L. (2024). *Psychopatologia*. Warszawa: Wydawnictwo Zysk i S-ka.



Shiner, R. L., & Caspi, A. (2008). Personality development. W: W. Damon & R. M. Lerner (red.), *Child and adolescent development: An advanced course* (s. 181–215). New Jersey: Wiley.

Stasiak, A., & Włodarczyk, B. (2015). Czy turystyka może nie być aktywna? O potrzebie podziałów i klasyfikacji turystyki. W: A. Stasiak, J. Śledzińska, & B. Włodarczyk (Red.), *Wczoraj, dziś i jutro turystyki aktywnej i specjalistycznej* (s. 39–51). Warszawa: PTTK „Kraj”.

Strelau, J. (2000). Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem. W: I. Heszen-Niejodek & Z. Ratajczak (red.), *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 133–154). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

Strelau, J. (2006). *Temperament jako regulator zachowania: Z perspektywy półwiecza badań*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Strelau, J. (2009). *Psychologia temperamentu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Strelau, J. (2014). *Różnice indywidualne: Historia, determinanty, zastosowania*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Strelau, J., & Jaworowska, A. (2020). *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS. Podręcznik do wersji polskiej. Wydanie czwarte*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

Strelau, J., & Zawadzki, B. (2020). Psychologia różnic indywidualnych. W: J. Strelau & D. Doliński (red.), *Psychologia akademicka. Podręcznik* (t. 1, s. 765–846). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Thomas, A., & Chess, S. (1977). *Temperament and development*. Nowy Jork: Brunner/Mazel.

Terelak, J. F. (2001). *Psychologia stresu*. Bydgoszcz: Oficyna Wydawnicza Branta.

Tokarz, A., & Kacperk, D. (2009). Poczucie koherencji a wspinaczka górską. *Studia Humanistyczne*, 9(9), 59-71.

Winiarski, R., & Zdebski, J. (2008). *Psychologia turystyki*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

Wyrzykowski, J., & Marak, J. (Red.). (2010). *Turystyka w ujęciu interdyscyplinarnym*. Wrocław: Wyższa Szkoła Handlowa we Wrocławiu.



Zajadacz, A. (2016). Turystyka sportowa – próba zdefiniowania pojęcia. *Turyzm*, 26(1), 103-105. <https://doi.org/10.18778/0867-5856.26.1.17>

Zarzycki, P. (Red.). (2023). *Górska aktywność ruchowa człowieka – wybrane problemy badawcze*. Wrocław: Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Zarzycki, P. (Red.). (2014). *Wybrane aspekty górskiej aktywności ruchowej w Polsce i na świecie*. Wrocław: Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

Zawadzki, B., & Strelau, J. (1997). *Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT)*. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

Zawadzki, B., & Strelau, J. (2003). Trzy podstawowe typy czy cztery struktury temperamentu? *Czasopismo Psychologiczne*, 9, 271–285. Dostęp: 21 października 2024, z <http://www.czasopismopsychologiczne.pl/artukul/trzy-podstawowe-typy-czy-cztery-struktury-temperamentu,527>

Zdebski, J. (1981). Psychologia i alpinizm – historia badań. W: *Alpinizm w badaniach naukowych. Materiały z sympozjum 18–19 listopada 1978 r.* Zeszyty Naukowe nr 17, s. 69–80. Kraków: AWF.

Zuckerman, M. (2005). *Psychobiology of personality* (ed. II). Nowy Jork: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511813733>

Zuckerman, M. (2007). *Sensation seeking and risky behavior*. Waszyngton: American Psychological Association.

Żoczek, S., Bilewicz-Stebel, M., & Stebel, R. (2017). Wspinaczka wysokogórska – zagrożenia i odpowiednie przygotowanie. *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku*, 2(20), 42–52.



Spis Tabel

Tabela 1. Rozkład próby pod względem płci.....	117
Tabela 2. Rozkład próby ze względu na samoocenę doświadczenia w górach.....	121
Tabela 3. Statystyka opisowa i normalność rozkładu stylów radzenia sobie ze stresem i cech temperamentu (N=121)	128
Tabela 4. Style radzenia sobie ze stresem u kobiet i mężczyzn. Wyniki testu t.....	129
Tabela 5. Cechy temperamentalne u kobiet i mężczyzn. Wyniki testu t.....	130
Tabela 6. Współczynniki korelacji dla wybranych zależności cech temperamentu i stylów radzenia sobie ze stresem u kobiet i mężczyzn.....	131
Tabela 7. Korelacja Żwawości i stylów radzenia sobie ze stresem (N=121).....	132
Tabela 8. Korelacja Perseweratywności i stylów radzenia sobie ze stresem (N=121).....	133
Tabela 9. Korelacja Wrażliwości sensorycznej i stylów radzenia sobie ze stresem (N=121).....	134
Tabela 10. Korelacja Wytrzymałości i stylów radzenia sobie ze stresem (N=121).....	134
Tabela 11. Korelacja Reaktywności emocjonalnej i stylów radzenia sobie ze stresem (N=121).....	135
Tabela 12. Korelacja Aktywności i stylów radzenia sobie ze stresem (N=121).....	136
Tabela 13. Korelacja Rytmiczności i stylów radzenia sobie ze stresem (N=121).....	136



Spis Wykresów

Wykres 1. Rozkład próby pod względem wieku.....	117
Wykres 2. Rozkład próby ze względu na wykształcenie.....	118
Wykres 3. Rozkład próby ze względu na miejsce zamieszkania.....	119
Wykres 4. Rozkład próby ze względu na samoocenę ogólnej kondycji fizycznej.....	120
Wykres 5. Rozkład próby ze względu na potrzebę odczuwania intensywnych emocji i wrażeń podczas wypraw wysokogórskich.....	122
Wykres 6. Rozkład próby ze względu na sposób wychodzenia w góry.....	123
Wykres 7. Rozkład próby ze względu na sposoby postępowania wobec doświadczanego stresu.....	124
Wykres 8. Rozkład próby ze względu na motywacje podejmowania turystyki wysokogórskiej.....	125
Wykres 9. Rozkład próby ze względu na ocenę wpływu górskich wypraw na cechy temperamentu.....	126
Wykres 10. Rozkład próby ze względu na ocenę przydatności cech temperamentu w turystyce wysokogórskiej.....	127