

Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie
Zakład Psychologii

DOROTA ZARĘBSKA-PIOTROWSKA

*Psychosomatyka a wychowanie – stres sukcesu.
Refleksje z pogranicza*

Psychosomatics in relation to education – stress of success
reflections from the border

Są ludzie, którzy za najdrobniejsze rzeczy w życiu muszą płacić swoją substancją i swoim szpikiem kostnym. Oznacza to dla nich wciąż powracający ból. A potem, kiedy już się zmęczą swoim cierpieniem[...]

Daudet

Współczesne społeczeństwo stawia jednostce wysokie wymagania. Adaptacja amerykańskich wzorów opartych na kulcie sukcesu, zjawisku kulturowym, powoduje wszechobecność bezwzględnej rywalizacji, selekcji i konkurencji. Także na naszym gruncie fascynacja obcymi kulturowo wzorcami i ich przejmowanie powodują odejście od uznawania człowieka za wartość samą w sobie, w kierunku podejścia prakseologicznego dostrzegania i nagradzania go raczej przez pryzmat uzyskanych efektów. Mamy więc szansę na społeczeństwo zewnątrzsterowne, czyli łatwo sterowalne, rywalizacyjne, a więc nie kooperacyjne, swarliwe, mało odporne na stres, a więc atakowane infekcjami, męczliwe, chore.

Wzory osobowe dość powszechnie uznawane za pożądane, dobre, odpowiednie to bezkompromisowość, konsekwencja, perfekcjonizm, a cechy akceptowane – to zdolność do zachowań rywalizacyjnych, walki o przetrwanie, aktywność, całkowita dyspozycyjność, bezwarunkowy optymizm, „agresywność” w realizacji celów, dążenie do realizacji za wszelką cenę. W świecie biznesu obowiązuje permanentna

hipertymia, a nieustający stan hypomaniakalny jawi się tu jako pożądana norma. Panuje także obsesja aparycji, urody, zdrowia, określającego wartość jednostki i jej społeczną przydatność. Za „jedynie słuszne” uznawane są decyzje logiczne, strategie inter- i intrapersonalne, podejmowane na podstawie linearnych, analitycznych standardów rozwiązywania problemów kosztem intuicyjnych, spontanicznych reakcji, zdolności do wycucia, przecucia, odczucia, poczucia i innych, typowo prawosferycznych form aktywności mentalnej i intelektualnej, i trafnego wykorzystania w praktyce płynących z tych źródeł informacji. Dominuje obsesyjne wręcz „planowanie”, „programowanie” na podstawie apriorycznych, często nierealnych założeń. Coraz częściej spotyka się ludzi organizujących swoje życie według i wokół określonych wzorców warunkujących osiągnięcie sukcesu w danym czasie, miejscu i grupie społecznej, co nierzadko bywa przyczyną rozczarowań i dramatów osobistych w sytuacji niemożności uzyskania zamierzonego celu.

W sferze wartości premiuje się skrajnie konsumpcyjne postawy i nastawienia, dające się streścić w stwierdzeniach: „mogę – więc jestem” i „mam – więc jestem”, przy jednoczesnej degradacji innych wartości, nie zawsze wszak zgodnych z własną hierarchią wartości i skalą ocen osoby zmierzającej do sukcesu.

Preferowane są strategie działania „zorientowane na cel”, umożliwiające je zachowania i przymioty charakteru i umysłu, jak np. skuteczność, efekt, wydolność, wola zwycięstwa (zniszczenie przeciwnika), sukces, zamiast nastawienia na „proces”, i towarzyszące mu zjawiska, jak satysfakcja, optymalne funkcjonowanie, rozwój, swoista gra, w której każdy z grających wygrywa.

Mit wąsko rozumianej inteligencji, kultywowany przez rozliczne instytucje i organizacje typu MENSA, (kwalifikujące ludzi na „inteligentnych” i „całą resztę”) nie uwzględnia indywidualnych cech rozwoju osobowego, co więcej, powoduje, że ludzie pragną robić wszystko lepiej, szybciej, skuteczniej, często zbyt wiele rzeczy jednocześnie.

Obowiązkiem „dobrych rodziców” stało się przygotowanie dzieci do „odpowiednich stanowisk” przez danie im odpowiednich możliwości, zapewnienie nauki, studiów. Obowiązkiem dzieci pozostaje więc „być dobrym”, lub nawet „najlepszym”, aby zaspokoić potrzeby i ambicje rodziców w drodze do wspólnego sukcesu (Santorski 1995).

Nietrudno dostrzec, że kształcenie nowych generacji rządzi się prawami coraz bardziej dalekimi od kategorii zdrowia i rozwoju ludzkiego. Obowiązującym wzorem rozwoju staje się *peak performance*, osiąganie najwyższych rezultatów w sporcie, nauce, biznesie, a dążenie do doskonałości – obowiązkiem. Wszechobecny syndrom prymusa powoduje, że wielu ludzi nie jest w stanie podołać psychologicznemu naporowi stawianych przed nimi lub (i) podejmowanych zadań. Coraz głośniej pobrzmiwają hasła o „wychowaniu dla sukcesu”, a rynek opanowują liczne tech-

nologie i procedury pozwalające „wyśrubować” ludzkie potencjały do granic możliwości, a nawet usiłujące granice te przesuwać.

Powstaje jednak pytanie, czy istotnie możliwe jest nieograniczone „stymulowanie do wysiłku”, permanentne przeciążenie, stan ustawicznej gotowości do pracy przy jednoczesnej autentycznej akceptacji tej sytuacji. Odpowiedzią na to pytanie jest skrajny przykład rezultatów masowego „nadużycia natury”, nagłośniony ostatnio przez media, lokalny japoński fenomen *karoshi*, pozornie bezprzyczynowa, „cicha śmierć”, spowodowana przeciążeniem, a w konsekwencji wyczerpaniem się zasobów energetycznych ustroju. Coraz więcej wiemy już także o tzw. Syndromie Chronicznego Zmęczenia, który – jak ocenia medycyna zachodnia – przynosi gospodarce wielomiliardowe straty przez narażanie swych obywateli na „chorobę z przeciążenia”. Coraz więcej mówi się także o fenomenie „wypalenia zawodowego”. Nie znamy jeszcze precyzyjnie mechanizmów tych dysfunkcji, ich psychofizjologii, doczekały się jednak już – razem z całą bogatą gamą chorób psychosomatycznych i psychicznych, schorzeń układu nerwowego – niechlubnego miana „cywilizacyjnych morderców”, pozostając w rzędzie domagających się wyjaśnienia zagadek psychoekologii.

Człowiek postrzegający siebie wyłącznie poprzez pryzmat własnych osiągnięć, uzależnia się od źródła satysfakcji, jakie daje sukces przez pracę, niosący za sobą poczucie bezpieczeństwa, komfortu psychologicznego, pozytywną samoocenę i akceptację środowiskową, a więc wzmocnienia i nagrody typowe dla osoby „zewnątrzsterowanej”.

Pracoholik ucieka w pracę, znajdując w niej gratyfikację i możliwość realizowania potrzeb lub redukcji napięcia, tym chętniej, im bardziej pozytywny będzie społeczny odbiór tego typu „godnych pochwały” zachowań. Inteligentni, utalentowani ludzie o typie osobowości A (typ A jest ogólnym i niejednorodnym pojęciem obejmującym wrogość, agresywność, życie pod presją czasu, rywalizacją i ambicją) chlubią się swoją niezłomnością w realizowaniu licznych programów doskonalenia się, pozostając permanentnie w stanie zarówno interpersonalnego, jak i intrapersonalnego stresu prowadzącego do wyczerpania psychofizycznych rezerw ustroju, a w konsekwencji do pojawienia się choroby.

Badania prowadzone na całym świecie jednoznacznie potwierdzają trójfazowy przebieg reakcji stresowej – sekwencja zjawisk, zwana ogólnym zespołem przystosowania (Selye 1956), gdzie etapem pierwszym jest reakcja alarmowa. Po wstępnym okresie obniżonej odporności organizm ludzki wchodzi w fazę szoku, kiedy przysadka mózgowa wydziela do krwi hormon ACTH, który stymuluje korę nadnerczy, co wprowadza organizm w stan pogotowia. Jeśli reakcja alarmowa przebiega pomyślnie, równowaga organizmu zostaje przywrócona. W kolejnym etapie – stadium oporu, reakcje obronne specyficzne i niespecyficzne dla sytuacji są utrzymywane i

optymalizowane. Jeśli jednak działanie czynników stresowych nie ustępuje, następuje faza wyczerpania, gdzie ustrój traci zdolność przystosowania. Tu pojawiają się dysfunkcje, choroby, a w krańcowych wypadkach – śmierć.

Zgodnie z prawem oszczędzania energii zasobów biologicznych (Kitajew-Smyk 1989) istnieją dwa podstawowe mechanizmy eliminowania z populacji osobników o mniejszych zdolnościach przystosowawczych: pierwszy mechanizm to szybkie wyczerpywanie się zasobów „głębokiej energii adaptacyjnej”, a drugi – autodestrukcyjny, stanowiący reakcje na sygnały o porażce adaptacyjnej. Na wzór zachowania aktywnego składają się faza aktywności i faza euforyczna. Osobom o typie osobowości A, których czynności systematycznie prowadzą do porażek, nie jest jednak dane przeżywanie fazy euforycznej, co powoduje kształtowanie się biernego wzoru reagowania wraz z typowymi reakcjami zapobiegawczo-obronnymi, często polegającego na przeczekaniu zagrożenia. Osobowość typu A predystynuje do stałej aktywności, uczestniczenia w wielu wydarzeniach jednocześnie (wybór powoduje poczucie zagrożenia). Ten syzyfowy typ stosuje taktykę swoistego samotyraniowania się, charakteryzuje się silną i zwykle niezrealizowaną potrzebą sukcesu (obiektywnego i subiektywnego) i nagrody, pozostając w permanentnym przekonaniu o swej małej efektywności i w poczuciu krzywdy z powodu istniejącego stanu rzeczy. Człowiek typu A jest „panem samego siebie” i szczyci się swym opanowaniem i silną wolą, nie dopuszczając poprzez stałą samokontrolę i tłumienie naturalnych reakcji emocjonalnych do odreagowania przeciążeń i napięć, które prowadzą w konsekwencji do symptomów psychosomatycznych (J. Terelak 1995). Wśród osób typu A znajdujemy jednostki wrogo nastawione do otoczenia, o wysokim poziomie agresji, „kontrolujące” rzeczywistość, wykazujące tendencję do utrzymania tej kontroli nawet w niesprzyjającej sytuacji, dyrektywne, o tłumionej potrzebie władzy, gniewne. Są to osoby o pesymistycznym czy wręcz katastroficznym stylu wyjaśniania i antycypacji zdarzeń (w przeczuciu beznadziejności i bezradności), a jednocześnie niecierpliwe, nie znoszące krytyki, nie akceptujące pomocy i nie umiejące o nią prosić, nadmiernie ambitne, zbyt podatne na emocje złości i negatywizmu, nieprzejednani orędownicy ładu, porządku, sprawiedliwości, oschli emocjonalnie perfekjoniści. W codziennym zachowaniu na pierwszy plan wybija się pośpiech, szybkie jedzenie, mowa, poruszanie się (niekiedy „wtórnie” kontrolowane), bezwzględna punktualność, brak tolerancji, także dla siebie. Osoby typu A bywają pozbawione wglądu we własne funkcjonowanie psychologiczne i somatyczne, dlatego też są „oddalone od siebie samych”, co powoduje, że nie potrafią korygować wzorców swoich zachowań mimo świadomości pozostawiania w stanie permanentnego, destrukcyjnego stresu w pułapce błędnych, wadliwych pseudoskutecznych zachowań.

Typ osobowości B – to człowiek zrelaksowany, aktywny w sposób naturalny i spontaniczny, mniej podatny na brak nagrody z zewnątrz, nagradzający sam siebie,

częściej nastawiony na proces, aniżeli na osiągnięcie celu. Reprezentuje bardziej elastyczny, choć adekwatny stosunek do rzeczywistości, nie angażując się kompulsywnie w obronę *ego* i w utrzymanie wysokiej samooceny. Ludzie o tym typie osobowości wykazują cechy typu szeroko rozumianej osobowości twórczej, obdarzeni są silną indywidualnością i niekonwencjonalnością w zachowaniach. Podlegają silnym emocjom, są jednak obdarzeni umiejętnością i potrzebą ich wyrażania. Pogodni, radośni, cenią codzienne przyjemności i czerpią zadowolenie z życia, satysfakcjonujących stosunków z innymi ludźmi, wreszcie lubią samych siebie (Zarębska-Piotrowska 1994).

Badania wykazały, że podczas gdy umiarkowany perfekcjonizm sprzyja osiągnięciu sukcesów, to – paradoksalnie – jego wzrost powoduje wymierny (także finansowo) spadek skuteczności działania, co w sposób oczywisty wynika z „nadmotywacji”. Stwierdzono ponadto, że osoby osiągające najwyższe sukcesy nie charakteryzuje – wbrew pierwotnym założeniom badaczy – wysoki poziom w zakresie postaw perfekcjonistycznych (M. Mahoney i in.). Zjawisko perfekcjonizmu, tak do niedawna akceptowane, współczesna psychologia interpretuje w kategoriach zaburzeń w sferze motywacji, jako kompulsywne dążenie do celu, zwykle realnie nieosiągalnego, przy czym wynik działania stanowi tu stan – zwykle cel sam w sobie. Istnieje wiele dowodów na to, że ceną takiego działania jest z jednej strony realnie obniżona efektywność, z drugiej natomiast słabsza samokontrola, trudności interpersonalne, niska samoocena, owocujące pogorszeniem stanu zdrowia fizycznego i psychicznego, wraz z pojawieniem się rozmaitych postaci leku.

Podjęte badania zmierzały w kierunku przyporządkowania określonych form zaburzeń psychosomatycznych – jednostkom chorobowym oraz stereotypowym reakcjom i stylom emocjonalnym, co wywołało jednak poważne kontrowersje (Grace, Graham 1952). Przykładowo, zdaniem autorów, pokrzywka oznacza tu „poczucie krzywdy” i myśl „nic nie mogę z tym zrobić”, astma symbolizuje chęć zrzucenia odpowiedzialności na kogoś innego i myśl „nie mogę sobie z tym poradzić”, wrzód ma oznaczać szukanie odwetu skojarzone z myślą: „on mnie zranił, więc ja go też zranie” czy wreszcie migrena mówi o intensywnych wysiłkach w celu realizacji wytyczonego planu (myśl: „mam tysiąc spraw do załatwienia przed obiadem”).

Istotne jednak wydaje się podkreślenie, że nie wszyscy ludzie reagują podobnie na stresujące bodźce czy sytuacje. Na podstawie założeń, że stresujące bodźce wywołują chorobę, przy czym częstotliwość bodźców powinna korelować z pojawianiem się dysfunkcji lub choroby (Holmes Rohe 1967, Theorell i Rahe 1969, i in.), skonstruowano Skalę Wydarzeń Życiowych i tzw. Skalę Ponownego Przystosowania Społecznego. Niejednoznaczność uzyskanych wyników spowodowała jednak podjęcie dalszych badań. W wyniku tych badań konieczne okazało się odróżnienie wydarzeń związanych z chorobą od tych, które mogą się do niej przyczyniać

(Dohrenwend i Dohrenwend 1974), wraz z podziałem tych zdarzeń na pozytywne „wejścia” lub negatywne „wyjścia”.

Stwierdzono też, że uporczywe drobne kłopoty, niedogodności i permanentny dyskomfort psychologiczny lub somatyczny, może okazać się bardziej niszczący i powodować nawarstwianie i kumulowanie się stresów (Kanner, Coyne, Schaefer, Lazarus 1981), w konsekwencji doprowadzając do osłabienia lub (i) systemów obronnych organizmu i niewydolności immunologicznej (Depue, Monroe 1986). Istotnym czynnikiem jest także obiektywna bezradność (np. niemożność uniknięcia bólu czy hałasu) zwiększająca, jak wykazały badania, podatność na choroby wirusowe (Rosenhan, Seligman 1984). Wielu autorów zwraca jednak uwagę na fakt, że nie sama ilość nie kontrolowanych negatywnych doświadczeń życiowych, ale raczej swoista ich kombinacja z osobowością typu A powoduje zwiększoną zachorowalność (np. atak serca). Wiadomo także, że ludzie różnią się między sobą tolerancją na określony rodzaj stresu i czasokres jego trwania. Tak więc stres długotrwały (przewlekły, permanentny), ale słaby, może dawać w konsekwencji analogiczny stopień destrukcji psychosomatycznej jak stres ostry – krótkotrwały, tym niemniej wielu z nas „woli” jeden z nich, łatwiej się do niego adaptuje i szybciej regeneruje uszczuplone reakcją obronną zasoby energetyczne.

Istotna jest tu, jak się wydaje, osobowościowo uwarunkowana percepcja zdarzeń i swoisty dla danej osoby rodzaj odpowiedzi na sytuację trudną i rodzaj dokonywanych wyborów. Stwierdzono bowiem, że oprócz osobowości typu A czynnikiem decydującym o zachorowaniu jest pesymizm, w odróżnieniu od optymistycznego podejścia do sytuacji, także choroby, swoista osobista „optyka emocjonalna”.

Specjaliści nie są jednak zgodni w interpretacji zachowań pacjentów z punktu widzenia poziomu ich aktywności w walce z zagrożeniem, podkreślając jednak znaczenie decyzji i zachowań świadomych, rozumianych jako rodzaj osobistej strategii. Można się zgodzić ze stwierdzeniem, że całościowo rozumiana reakcja na stres zależy od specyfiki procesów poznawczych osoby podlegającej sytuacji stresowej (Grace i Graham 1952), a także od stereotypów emocjonalno-behawioralnych reakcji przejawianych w obliczu sytuacji zagrażającej.

Z punktu widzenia ewolucji gatunkowej pewne objawy o charakterze psychosomatycznym mogą być uprzywilejowane, a w konsekwencji „faworyzowane”. Do tej grupy zjawisk należy niewątpliwie reakcja alarmowa, przyczyniająca się do naturalnej selekcji.

W zagrażającym środowisku największe szanse przetrwania i rozmnażania się miały jednostki, które postrzegały świat jako wrogi, reagowały wzrostem ciśnienia krwi i napięcia mięśniowego[...]. Nadciśnienie nie zabija młodych ludzi, jest śmiertelne dla jednostek, które dawno przekroczyły wiek rozrodczy.

Tak więc sądzić można, że predyspozycje do różnych chorób psychosomatycznych są dziedziczne, ponieważ w przeszłości sprzyjały przetrwaniu i reprodukcji gatunku. (Rosenhan 1984)

Problemem zasadniczym staje się więc z jednej strony możliwość, a z drugiej celowość profilaktyki, terapii czy rehabilitacji, „choroby A” w „cywilizacji typu A”, co dotyczy również kierunków i charakteru oddziaływań wspomagających wychowanie i rozwój człowieka. Z zachowaniami typu A wiążą się bowiem „[...] zarówno zyski, jak i straty. Życie pod presją czasu, rywalizacja i ambicja umożliwiają odnośnienie sukcesów zawodowych w naszym społeczeństwie. Zmiana tych zachowań może poprawić stan zdrowia, ale jednocześnie może zmniejszyć ilość sukcesów [...]”, pogarszając w konsekwencji obiektywną sytuację chorego, a więc tym samym stanowiąc wtórne źródło patologizacji sytuacji (Rosenhan 1994). Problemu nie rozwiązuje także „psychofarmakologia kosmetyczna”, oferująca leki typu Prozac, pośrednio uzależniające pacjentów poprzez przyzwyczajanie ich do lepszych wyników pracy, poprawy funkcji emocjonalnych, percepcyjno-mnezyjnych, relacji interpersonalnych, samooceny i wielu innych, bowiem efekty te są przejściowe i powodują tęsknotę za minionym dobrostanem.

Warto zwrócić uwagę na fakt, że cechy charakterystyczne dla osobowości A pojawiają się u człowieka bardzo wcześnie, wyraźnie są jednak zaznaczone już w wieku trzech–czterech lat (Steinberg 1986). Praktyka wykazuje, że „dzieci typu A dostają lepsze stopnie niż dzieci w mniejszym stopniu skłonne do rywalizacji” (Matthews, Stoney, Rakaczky i Jamison 1986). Często już w wieku przedszkolnym spotykamy się ze zjawiskiem nadmiernej motywacji u dzieci, pozostających w stałym lęku o uzyskane rezultaty, za które są nagradzane zwykle przy jednoczesnym karaniu ich braku. Na podstawie tego rodzaju obserwacji powstała koncepcja rodziny psychosomatycznej (Tienari 1994).

Ostatnie badania potwierdzają istnienie znaczących różnic w poziomie aktywacji psychosomatycznej dzieci w zależności od celu wykonywanych zadań i emocjonalnego klimatu, w jakim są one realizowane.

Nastawienie do zadania na osi: lęk – powaga – przyjemność, a w konsekwencji przesunięcie akcentu w kierunku „zabawy” (Svebak 1986) koreluje z charakterystykami osobowościowymi badanych, określając zarówno reakcje w sferze psychologicznej, głównie emocjonalno-motywacyjnej, jak i poziom aktywacji układu sympatycznego i parasympatycznego. Dzieci nastawione na cel, pracujące poważnie, zadaniowo, (*goal oriented, serious minded*) reagowały w sytuacji zagrożenia rozumianej jako antycypacja kary wyraźniejszym podwyższeniem negatywnych wskaźników psychofizjologicznych niż dzieci nastawione na proces. Ten rodzaj aktywności – „aktywnego wysiłku” (*effortful active coping*) nagradzany i akceptowany

społecznie we wszystkich grupach wiekowych – jest wyraźnie zbieżny z osobowością i zachowaniami typu A.

Funkcjonowanie na podstawie zasady „wszystko albo nic” pozwala na uzyskanie wyników maksymalnych, zamiast optymalnych, prowadząc do przeciążenia stroju i uszczuplenia jego rezerw energetycznych, a w konsekwencji do choroby.

Warto także zwrócić uwagę na fakt, że funkcjonowanie osobiste kosztem eliminowania typowych dla prawej hemisfery mózgu form aktywności emocjonalnej, empatii, intuicji owocuje atrofią radości, optymizmu, pogody ducha, tolerancji dla siebie i innych, a w konsekwencji powoduje powstawanie napięć, małą podatność na sytuacje stresowe i niezdolność do radzenia sobie z nimi. Predyspozycje te również ujawniają się we wczesnym dzieciństwie, przesądając o swoistej konfiguracji preferowanych zachowań, stylów poznawczych oraz strategii interpersonalnych, typowych dla „osobowości prawo- lub lewopółkulowej”, uruchamiając większe lub mniejsze dyspozycje do uwalniania potencjałów i reakcji samokorekcyjnych i samonaprawczych u ludzi dorosłych, decydując też o kierunku i jakości rozwoju u dziecka.

Badania (Achtenderg 1985, Wickramaseker 1985, Gazzaniga 1967) wykazały, że osoby o „osobowościowej przewodzie” procesów prawosferycznych (bliższych w swej jakości i dynamice typowi B), zdolne do aktywności o charakterze holistycznym, syntetycznym, metaforycznym, o silnym *body image*, radzące sobie z nadkrytycyzmem i mało kompulsywne w obronie *ego* – lepiej sobie radzą w sytuacjach trudnych dzięki zdolności wykorzystania informacji optymalizujących inwestowany wysiłek energetyczny, także w celu stabilizacji lub poprawy własnej sytuacji zdrowotnej.

Badania potwierdziły fakt, że typowe dla osobowości A: niecierpliwość, skłonność do irytacji, zamiłowanie do gry i rywalizacji, kompulsywne realizowanie zadań, przy jednoczesnej niskiej empatii i zaledwie poprawnych sprzężeniach interpersonalnych, pojawiają się już w dziecięcych i młodzieńczych zachowaniach i mają tendencję do utrwalania się, a nawet kumulowania wraz z upływem czasu, dając w efekcie wykształony obraz powszechnie, niestety, akceptowanego modelu osobowości.

Można także, z pewnym uproszczeniem, stwierdzić, że w sytuacji permanentnej rywalizacji i konkurencji, walki o przetrwanie, zarówno w wymiarze społecznym, jak i indywidualnym, te same wartości mogą stanowić warunek przystosowania, jak również przesądzać o destrukcji czy samounicestwieniu człowieka (dziecka), w zależności od nasycenia jego zachowań cechą A – na kontinuum od A do B.

Nie ulega jednak wątpliwości, że zmiana postaw w kierunku redukcji tendencji rywalizacyjnych i perfekcjonistycznych zwiększa zdolność dziecka do koegzystencji, współpracy, uwewnętrznienia motywacji. Pozwala to na redukcję reakcji lękowych

i zachowań agresywnych oraz autoagresji (karanie się za niepowodzenia – zarówno w sensie dosłownym, jak i na poziomie psychosomatycznym, np. autoimmunagresji), zwiększa stopień akceptacji otoczenia i obiektywnego świata, wzrost adekwatności, a w konsekwencji poprawy samooceny. Naturalną konsekwencją jest więc zarówno zwiększenie zdolności adaptacyjnych, jak i wzrost adekwatności strategii poznawczych i behawioralnych. Najistotniejszym jednak efektem jest możliwość takiego organizowania procesu wspomagania rozwoju (wychowania i nauczania), aby ograniczyć populację dzieci o osobowości „potencjalnie A” i zredukować ilość patologicznych reakcji w kierunku reakcji psychosomatycznych. Wydaje się to warunkiem *sine qua non* kształtowania „normalnego” i zdrowego społeczeństwa.

WNIOSKI

Współczesne trendy socjokulturowe i kult sukcesu prowadzi do gratyfikacji osobowości i zachowań typu A. Jako pożądana norma – cechy akceptowane – jawi się zdolność do zachowań rywalizacyjnych, walki o przetrwanie, hiperaktywność, całkowita dyspozycyjność, bezwarunkowy optymizm, „agresywność” w realizacji celów, strategię działania zorientowane na cel, dążenie do „realizacji marzeń” za wszelką cenę, wartości skrajnie konsumpcyjne. „Mogę – więc jestem” lub (i) „mam – więc jestem” wypiera inne rodzaje, specyficznych dotąd dla naszej kultury, wartości. Konsekwencją jest lawinowe narastanie chorób „z przeciążenia”, przy jednoczesnym braku satysfakcji z pracy i życia, rodzaj swoistej epidemii, która będzie prawdopodobnie narastającym problemem społeczeństwa przyszłości. Stres i choroby psychosomatyczne, wobec których w sytuacji niedoboru inteligencji energetycznej jesteśmy bezbronni, stanowią ogromną cenę, jaką przyjdzie nam zapłacić za niewłaściwie rozumiany czy też niewłaściwie realizowany, żłudny, pozorny sukces.

Stwierdzono jednakże, że można nauczyć się redukcji zachowań typu A, można wreszcie tak sterować wychowaniem (rozwojem) dziecka, aby zmniejszyć u niego predyspozycje i prawdopodobieństwo utrwalenia się niepożądanych stereotypów reakcji, poprzez specyficzne rodzaje treningu zmierzającego do uzyskania (odzyskania) równowagi hemisferycznej. Strategie takie mogą przyczynić się do poprawy indywidualnego funkcjonowania osobistego (*personal performance*), jak i szeroko rozumianej zdrowotności w skali społecznej.

BIBLIOGRAFIA

- Abraham R., McKenna T., Scheldarke, *Zdążyć przed Apokalipsą*, Limbus, Bydgoszcz 1995.
- Birbaumen N. Kimmel, *Biofeedback and self-regulation*, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, NJ., 1978.
- Chopra D., *Życie bez starości. Młode ciało. Ponadczasowy umysł*, Książka i Wiedza, Warszawa 1995.
- Dubrow A., Puszkin W., *Parapsychologia a współczesne przyrodznawstwo*, KAW, Warszawa 1989.
- Kitajew-Smyk L. A., *Psychologia stresu*, Ossolineum, Wrocław 1989.
- Miller A., *Dramat udanego dziecka. Studia nad powrotem do prawdziwego Ja*, Santorski & Co, Warszawa 1995.
- Miner M. J., Shelley G. A., Henschen K. P., *Moving Toward Your Potential. The Athlete's Guide to Peak Performance*, Performance Publications, Farmington, Utah 1995.
- Robbins A., *Awaken the Giant Within. How to take immediate control of your mental, emotional, physical & financial destiny*, Simon & Shuster, New York, London, Toronto 1992.
- Rosenhan D. L., Seligman M. E. P., *Psychopatologia*. Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 1994.
- Rossi E. L., *The Psychology of Mind-Body Healing*, W. W. Norton & Company Ltd. New York, London 1993.
- Srebak S., *Cardiac and somatic activation in the continuous perceptual-motor task: the significance of threat and seriousness*, „International Journal of Psychophysiology” 1986, nr 3.
- Terelak J., *Stres psychologiczny*, Wrocław 1995.
- Tiernary P., *Family and psychomatics, possibilities for evaluation and research* [w:] B. Strauss, C. Bahne Bahnson, H. Spiedel (eds.), *New Societies, New Models in Medicine*, Schattauer, New York 1993.
- Wilson J., *Ukryty władca*, Kwadryga, Warszawa 1990.
- Zarębska-Piotrowska D., *Determinants of high level performance in educational and personal experience – Educational psychotherapy and the Black and White Method – toward enhancing human potentials* [w:] Olechowski R., Khan-Svik G. (red.) *Experimental Research on Teaching and Learning*. Peter Lang, Europaischer Verlag der Wissenschaften. Frankfurt am Main, Berlin, Bern, New York, Paris, Wien 1995.
- Zarębska-Piotrowska D., *Tajemnicze energie*, Cracovia, Kraków 1994.

SUMMARY

The requirements of contemporary civilization bring about a necessity to adopt and accept values which are at times controversial and which are connected with man's pragmatic view of the world and man's duties in the aspect of efficiency and effectiveness at the cost of subjective values. A cult of success which is the cause and at the same time the result of attitudes of rivalry and competition instead of co-operation determines the appearance of qualitatively new phenomena which are destructive both in social and individual aspects. A distinct gratification of "survival" behaviors, which stand in contrast to the concepts of broadly understood development of man, leads to the formation of a

personality model and behaviors favouring disfunctions and psycho-somatic diseases. This is connected with a “wasteful economy” of man’s energetic resources (individuals, groups, societies) giving rise to an epidemic of diseases caused by “overloading” following wrongly understood success. However, there is a possibility of reevaluating or even a special kind of training in the sphere of behaviours and attitudes considering their psychoecological aspects. Inter-spherical education and optimization of “personal performance”, however, is possible only on the basis of broadly understood consciousness of the body through referring to so-called psycho-energetic self-evaluation. Such a strategy can result in improved healthiness both in the social and individual scales.

ANNALES
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA
LUBLIN-POLONIA

VOL. VIII

SECTIO J

1995

Grazyna E. Kwiatkowska

Samorealizacja jako kategoria psychologiczno-pedagogiczna

Self-Realization as a Psychological-Pedagogic Category

Zofia Palak

Samorealizacja jako jeden z czynników warunkujących funkcjonowanie jednostki

Self-Acceptance as a Factor Conditioning the Functioning of an Individual

Janina Janowska

Podejście Gestalt w rozwijaniu umiejętności psychopedagogicznych

Gestalt Approach in Developing Psychopedagogic Abilities

Mieczysław Łobocki

Z problematyki wychowania moralnego w szkole

The Problems of Moral Education at School

Beata Ledwoch

Społeczno-emocjonalne funkcjonowanie dzieci z trudnościami w nauce szkolnej

Socio-Emotional Functioning of the Children with School Difficulties

Anna Wojnarska

Dzieci ze specjalnymi trudnościami w uczeniu się w starszych klasach szkoły podstawowej

Children with Special Difficulties with Learning in Higher Classes of Primary School

Dorota K. Celińska

Lateralizacja funkcji językowych w ontogenezie – wybrane koncepcje neuropsychologiczne

Lateralization of Language Functions in Ontogenesis – Selected Neuropsychological Concepts

Barbara Gawda

Problem konsekwencji według Thomasa Gordona

The Problem of Consistency According to Thomas Gordon

Katarzyna Wiejak, Piotr Wiejak

Triarchiczna teoria inteligencji R. J. Sternberga i jej implikacje dla nauczania

A Triarchic Theory of Intelligence by R. J. Sternberg and Its Implication for Teaching

Lilianna Kostańska, Józef Stachyra

Inteligencja dzieci 7-, 8-letnich w badaniach testami: Kolorowych Matryc Ravena. Rysunku Postaci Ludzkiej Goodenough-Harrisa i czynnika B Kwestionariusza ESPQ Catella – analiza porównawcza

Intelligence of 7- and 8-Year Old Children as Examined by the Tests Of Colour Matrices by Raven, Drawing of a Human Being by Goodenough-Harris and B Factor in ESPQ Questionnaire by Cattell – A Comparative Analysis

Wiesław Poleszak

Charakterystyka rozwoju intelektualnego dzieci rozpoczynających naukę szkolną w różnym wieku życia w świetle testów niezależnych kulturowo

Characteristics of Intellectual Development of Children Beginning School Education at Different Ages in the Light of Culture-Reduces Tests

Dorota Skowrońska

Techniki wychowawcze w środowisku rodzinnym a poziom agresji młodzieży lekko upośledzonej umysłowo

Educational techniques in the Family Environment in Relation to the Level of Aggression in the Youth of Mild Mental Retardation

Dorota Turska

Janet G. Woititz. Wymarzone dzieciństwo. Jak wychować szczęśliwe dziecko unikając błędów naszych rodziców. Przekład z jęz. angielskiego M. Przyłipiak, Gdańsk 1994, Gdańskie Towarzystwo Psychologiczne

Janet G. Woititz. Wymarzone dzieciństwo. Jak wychować szczęśliwe dziecko unikając błędów naszych rodziców. Transl. from English by M. Przyłipiak, Gdańsk 1994, Gdańskie Psychological Society

Dorota Turska

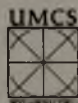
Maria Braun-Gałkowska, W tę samą stronę. Książka dla nauczycieli o wychowaniu i lekcjach wychowawczych, W tę samą stronę, Antologia tekstów, t. 1 i 2, wybór i opracowanie M. Braun-Gałkowska, A. Gutowska. Zespół współpracujący: M. Fajkowska, E. Filipek, A. Gała, J. Gałkowski, M. Grygielski, A. Gutowska, W. Otrębski, Wydawnictwo Krupski i S-ka. Warszawa 1994

Maria Braun-Gałkowska, W tę samą stronę. A Book for Teachers About Education and Tutorials, W tę samą stronę. An Anthology, volumes 1, 2, selected and edited by M. Braun-Gałkowska, A. Gutowska. Zespół współpracujący: M. Fajkowska, E. Filipek, A. Gała, J. Gałkowski, M. Grygielski, A. Gutowska, W. Otrębski. Krupski and Company Publishing House, Warsaw 1994

Katarzyna Siedlecka

Dorota Turska, Dynamiki postawy twórczej a typ kształcenia szkolnego, Wydawnictwo UMCS, Lublin 1994, ss. 147

Dorota Turska. Dynamics of a Creative Attitude in Relation to the Type of School Education



WYDAWNICTWO
UNIwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej
Pl. Marii Curie-Skłodowskiej 5, 20-031 Lublin
POLSKA
