



AKADEMIA OBRONY NARODOWEJ

WYDZIAŁ NAUK HUMANISTYCZNYCH
KATEDRA PEDAGOGIKI I PSYCHOLOGII

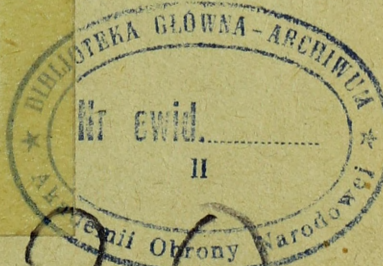
Płk dr Bronisław ROKICKI

MECHANIZMY REGULACYJNE OSOBOWOŚCI
A ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

Biblioteka Główna
Akademii Obrony Narodowej
S/2181



05-002181-002-0



62620

WARSZAWA

1993



A K A D E M I A O B R O N Y N A R O D O W E J

WYDZIAŁ NAUK HUMANISTYCZNYCH
Katedra Pedagogiki i Psychologii



Płk dr Bronisław ROKICKI

MECHANIZMY REGULACYJNE OSOBOWOŚCI
A ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA



2

9/2181

W A R S Z A W A

1 9 9 3

W S T Ę P

Kompleks zagadnień związanych z odpornością psychiczną należy do tych złożonych problemów w obszarze psychologii, których znaczenia praktycznego nie sposób przecenić. Ich ranga w sferze praktyki wojskowej wynika głównie stąd, że odporność psychiczna uczestników walki stanowi jedną z podstawowych przesłanek skuteczności ewentualnych działań obronnych. Analiza zachowań ludzkich w tego rodzaju sytuacjach ekstremalnych prowadzi bowiem do wniosku, że człowiek może mieć bardzo wysoką motywację do określonego działania, dysponować stosowną wiedzą i niezbędnymi umiejętnościami, a jednocześnie nie być dostatecznie przygotowanym do tego działania właśnie pod względem psychologicznym.

W procesie psychologicznego przygotowania żołnierzy, kształtowanie ich odporności psychicznej zajmuje miejsce centralne. Z punktu widzenia zadań tego procesu, a także ze względu na potrzebę realizacji ogólnych celów wychowania, szczególnie istotne jest pytanie o mechanizmy osobowości wpływające na odporność psychiczną. Opracowanie niniejsze jest próbą ukazania tych uwarunkowań, a tym samym określenia ogólnych kierunków oddziaływań wychowawczo-szkoleniowych w wojsku, służących rozwojowi mechanizmów współokreślających poziom odporności psychicznej żołnierzy.

Praca składa się z czterech rozdziałów. W pierwszym przedstawione zostały podstawowe oraz wyższe mechanizmy regulacji, a także niektóre występujące między nimi zależności. Istotę oraz ogólne uwarunkowania odporności obejmuje rozdział drugi. Swoistym uzupełnieniem jego treści jest rozdział trzeci, w którym ukazane zostały podstawowe relacje między odpornością psychiczną, a innymi mechanizmami regulacyjnymi. W czwartym, ostatnim rozdziale przedstawione zostały ogólne wnioski do działalności wychowawczej i szkoleniowej, wynikające z analizy wybranych mechanizmów regulacyjnych.

1. OSOBOWOŚĆ JAKO CENTRALNY SYSTEM REGULACJI I INTEGRACJI CZYNNOŚCI CZŁOWIEKA

Termin "osobowość", nawet w obszarze rozważań psychologicznych jest interpretowany rozmaicie. Przyjmując znaczny stopień ogólności, wyróżnić można co najmniej cztery stanowiska, gdy idzie o ujmowanie osobowości.

Pierwsze, wywodzące się z założeń psychologii neobehawiorystycznej i dominujące wśród badaczy o orientacji psychometrycznej, za punkt wyjścia przyjmuje istnienie systematycznych, dających się mierzyć różnic indywidualnych między ludźmi.

Zwolennicy drugiego, w pewnym sensie komplementarnego stanowiska, uwagę zwracają przede wszystkim na względną stałość zachowania się ludzi w różnych sytuacjach. Ową stałość skłonni są przypisywać pewnym, specyficznym strukturom wewnętrznym (cechom bądź dyspozycjom psychicznym) składającym się na strukturę osobowości człowieka.

Przez autorów o orientacji klinicznej z kolei, osobowość jest traktowana jako złożony mechanizm warunkujący organizację i kierunkowość zachowania się ludzi. Choć przedstawiciele tego stanowiska interesuje zarówno problem stałości jak i indywidualnych różnic w zachowaniu się ludzi, to jednak problemy te są podejmowane o tyle, o ile służą wyjaśnianiu przyczyn zaburzeń i dezintegracji ludzkiego zachowania. Zasadniczym przedmiotem dociekań są w tym przypadku mechanizmy warunkujące zarówno stałość jak i zmienność.

Osobowość bywa także rozpatrywana jako czynnik warunkujący zdolność człowieka do kierowania własnym rozwojem. Podejście takie jest znamienne zwłaszcza dla badaczy przyjmujących orientację poznawczą w psychologii. Rezygnując z prezentacji różnych stanowisk w tym obszarze poszukiwań, jako podstawę dalszych rozważań przyjmujemy

założenia teoretyczne, na jakich opierają się prace większości psychologów polskich zajmujących się problematyką osobowości. Mimo pewnych różnic w stanowiskach poszczególnych autorów założenia te można - zdaniem J.Reykowskiego- sprowadzić do następujących:

- a) osobowość jest rozpatrywana w tym wypadku nie jako zbiór cech (elementów), lecz jako struktura zintegrowana, czyli organizacja;
- b) "tworzywo" z którego zbudowana jest ta organizacja, stanowi zapis doświadczeń jednostki w postaci określonych struktur umysłowych;
- c) osobowość, jako centralny system regulacji tworzy wizje przyszłych, możliwych stanów rzeczywistości i stanów podmiotu oraz organizuje czynności tak, by wizje pożądane mogły być zrealizowane. Tym samym osobowość jest traktowana jako przesłanka podmiotowości człowieka będącego nie tylko "rejestratorem" doświadczeń, lecz także aktywnym twórcą zdarzeń;
- d) zintegrowana struktura osobowości nie jest organizacją statyczną, lecz podlega - w wyniku ciągłej regulacji stosunków z otoczeniem i nabywaniu tą drogą nowych doświadczeń - określonym zmianom¹.

Pozostając przy powyższych założeniach, można wyróżnić dwa poziomy mechanizmów regulacyjnych osobowości:

- poziom mechanizmów podstawowych, opartych w głównej mierze na doświadczeniach emocjonalnych początkowego okresu życia człowieka;
- poziom wyższych mechanizmów regulacji opartych na hierarchicznie zorganizowanym systemie struktur poznawczych.²

1.1. Podstawowe mechanizmy regulacji (poziom popędowo-emocjonalny)

Podstawowymi mechanizmami na tym poziomie regulacji są popędy. Dzięki nim uruchamiane i podtrzymywane są warunki umożliwiające zaspokajanie elementarnych, najczęściej biologicznych potrzeb jednost-

1. Por. J.Reykowski, Osobowość, (W:) Psychologia ogólna, pod red.T. Tomaszewskiego, Warszawa 1992, s.126

2. Zob. J.Reykowski, Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności człowieka, (W:) Psychologia, pod red.T. Tomaszewskiego, Warszawa 1978, s.772.

ki. Regulacyjna rola popędów polega w tym wypadku na: (1) wykrywaniu odchylenia od normalnej wewnętrznej równowagi ustroju; (2) kierowaniu czynnościami zmierzającymi do ustalenia przyczyn naruszenia owej równowagi; (3) uruchamianiu czynności konsumacyjnych; (4) uruchamianiu zmian przystosowawczych w przebiegu procesów fizjologicznych.¹ Podkreślić jednak należy, że we współczesnej psychologii popędy nie są traktowane jako wrodzona, niezmienna dyspozycja psychiczna, lecz jako efekt osobistych doświadczeń człowieka.

Wraz z kształtowaniem się zdolności do różnicowania pobudzeń zewnętrznych będących sygnałem zakłóceń równowagi w organizmie, zmienia się również liczba popędów u danego osobnika. Splot uwarunkowań środowiskowych może też sprawić, że u niektórych osób określone popędy nie zostaną w ogóle ukształtowane. Z tego też względu ustalenie listy popędów, nawet gdyby ograniczyć ją do określonego kręgu kulturowego, jest praktycznie niemożliwe. Do najczęściej wymienianych i w pewnym sensie uniwersalnych popędów zalicza się: popędy pokarmowe, rodzicielskie, heteroseksualne, a także popędy związane z takimi stanami organicznymi, jak ból i napięcie mięśniowe. Wśród mechanizmów popędowych często wymieniane są również mechanizmy obronne osobowości (wyparcie, racjonalizacja, identyfikacja, projekcja, substytucja i. tp.)². Ich funkcja przystosowawcza i rozwojowa polega na godzeniu sprzecznych tendencji, nacisków oraz innych impulsów działających na jednostkę z zewnątrz lub wewnątrz³.

Wpływ popędów na zachowanie się jednostki jest zależny między innymi od tego, czy działają one jako mechanizmy izolowane, czy też jako składowa innych, wyższych mechanizmów regulacyjnych.

Drugą grupę mechanizmów w analizowanym poziomie regulacji sta-

-
1. Tamże, s. 772. W dalszej prezentacji poszczególnych mechanizmów odwołujemy się głównie do uogólnień zawartych w cytowanej pracy.
 2. Z. Skorny, Psychiczne mechanizmy zachowania się, Warszawa 1972, s. 50 i nast.
 3. Zob. S. Siek, Struktura osobowości, Warszawa 1986, s. 158.

nowią regulatory emocjonalne. O ile popędy powstają w wyniku tworzenia się schematów poznawczych i realizacyjnych, zorganizowanych wokół pobudzeń uruchamianych przez zmiany wewnętrznej równowagi organizmu, to regulatory emocjonalne wiążą się głównie z zakłóceniami w relacjach: jednostka - otoczenie zewnętrzne¹.

W wyniku kumulowania się osobistych doświadczeń, zwłaszcza tych które formują się we wczesnym dzieciństwie, tworzą się określone struktury poznawcze i wykonawcze. Umożliwiają one jednostce orientację w czynnikach wywołujących emocje o różnej sile i treści, w sposobach ich osłabiania lub zmieniania, stając się tym samym ważnym źródłem potrzeb emocjonalnych.

Do źródeł oddziaływań wyzwalających silne emocje i stających się w związku z tym ważną przesłanką kształtowania się potrzeb emocjonalnych, zalicza się m.in. te doświadczenia, które wiążą się z:

- bliskim kontaktem fizycznym między dzieckiem a matką (doświadczenie afektywne);
- różnego rodzaju zagrożeniami (doświadczenie zagrożenia);
- emocjami radości wywołanymi uzyskaniem oczekiwanego efektu działania (doświadczenie "efektu");
- emocjami gniewu spowodowanego napotkaniem przeszkód na drodze do realizacji celu (doświadczenie frustracji);
- wszelkiego rodzaju ograniczeniami i przymusem (doświadczenie ograniczeń);
- zmianą rodzaju stymulacji (doświadczenie nowości) bądź utrzymywaniem się określonego rodzaju stymulacji przez dłuższy czas (doświadczenie monotonii)².

Te i inne pierwotne doświadczenia emocjonalne pełnią istotne funkcje regulacyjne nie tylko w dzieciństwie, lecz są także ważnym składnikiem motywacji zachowań w kolejnych okresach życia człowieka.

1. Umowność powyższego rozróżnienia polega na tym, że niektóre z mechanizmów regulacyjnych są oparte zarówno na pobudzeniach płynących z wnętrza organizmu, jak i na pobudzeniach zewnętrznych.

2. J. Reykowski, Osobowość jako centralny..., cyt. wyd. s. 776.

Typowym przykładem wpływu popędowo- emocjonalnych mechanizmów regulacyjnych na zachowanie dorosłego człowieka jest motywacja seksualna oraz agresywna¹.

1.2. Wyższe mechanizmy regulacji

Wśród psychologów o orientacji poznawczej istnieje wyjątkowa zgodność w kwestii ogólnych uwarunkowań przebiegu procesów psychicznych oraz zachowań ludzi. Tym, co ukierunkowuje podmiot na odbiór określonych pobudzeń, warunkuje powstawanie emocji i napięć motywacyjnych oraz steruje czynnościami człowieka są informacje płynące z dwóch źródeł. Jednym z nich jest aktualnie oddziałujące na człowieka środowisko fizyczne i społeczne, drugim zaś - zbiór jego osobistych doświadczeń utrwalonych w pamięci trwałej. Bieżące informacje płynące z otoczenia są podstawą sterowania zewnętrznego, natomiast informacje zdobyte w przeszłości i składające się na system wiedzy i doświadczenia jednostki tworzą warunki do uruchamiania wyższych, wewnętrznych mechanizmów regulacyjnych².

Podstawą regulacji wewnętrznej są odpowiednio zorganizowane struktury poznawcze, będące reprezentacją dotychczasowych, szeroko rozumianych doświadczeń jednostki. Informacje, jakie do niej nieustannie docierają, tworzą swego rodzaju sieć poznawczą, w której K.Obuchowski wyróżnia kilka poziomów organizacji: monokonkretny, polikonkretny oraz hierarchiczny³. Specyficznym ludzkim jest jedynie ostatni z wymienionych poziomów organizacji informacji. Umożliwia on integrowanie różnorodnych informacji i czynności, a tym samym - podporządkowywanie różnych czynności i działań pewnym nadrzędnym celom życiowym.

Podkreślić należy , że sieć poznawcza stanowi nie tylko reprezentację świata, poszczególnych jego aspektów, a także własnego-ja,

1.Zob. m.in.:Z.Skorny, Mechanizmy regulacyjne ludzkiego działania, Warszawa 1989, s.185 i nast. a także:J.Reykowski, Osobowość, cyt. wyd.s.138 i nast.

2.Zob. J.Kozielecki, Koncepcje psychologiczne człowieka, Warszawa 1980.

3.Zob.K.Obuchowski, Kody orientacji i struktura procesów emocjonalnych, Warszawa 1982, s.155 i nast.

lecz zawiera również jego obraz przetworzony, idealny, bardzo często znacznie odbiegający od rzeczywistego. W wyniku gromadzenia indywidualnych doświadczeń tworzą się także idealne standardy zachowań określające co, gdzie, kiedy i w jaki sposób człowiek powinien robić, w jaki sposób w danych okolicznościach powinien się zachować.

Część tego rodzaju standardów wytwarza sam, jednak większość - w wyniku uwewnętrzniania norm prawnych, moralnych, obyczajowych oraz identyfikacji z określonymi wzorami zachowań - przyswaja z otoczenia. Proces przekształcania się wymagań zewnętrznych (system nakazów i zakazów) w wymagania wewnętrzne przebiega znacznie łatwiej i rodzi o wiele mniej rozterek i konfliktów wewnętrznych, gdy są one rzeczywiście spójne, konsekwentnie egzekwowane, a ich źródło cieszy się niekwestionowanym autorytetem. Znacznie przyspiesza ów proces także sytuacja, w której istnieje zbieżność wymagań stawianych przez szersze otoczenie społeczne z normami formułowanymi przez własną grupę odniesienia.

Sieć (system) struktur poznawczych jest nie tylko jednym z podstawowych mechanizmów orientacji człowieka w otoczeniu, lecz spełnia także ważne funkcje motywacyjne. Podstawowym przejawem motywacyjnych właściwości sieci poznawczej są zainteresowania, rozumiane w tym wypadku jako "...względnie trwała, obserwowalna (podkr. B.R.) dążność do poznawania otaczającego świata, przybierająca postać ukierunkowanej aktywności poznawczej o określonym nasileniu, przejawiająca się w selektywnym stosunku do otaczających zjawisk..."¹

Elementarną, zaliczaną do pierwotnych mechanizmów regulacyjnych formą zainteresowań jest t.zw. odruch badawczy, będący bezwarunkową reakcją emocjonalną dziecka na wszelkie wyodrębniające się z tła bodźce. W przypadku zainteresowań bardziej złożonych, motywacja poznawcza jest natomiast efektem stwierdzonej przez podmiot rozbieżności między rzeczywistością, a jej reprezentacjami (schematami) poznawczymi. Choć w wyniku rozwoju sieci poznawczej obserwuje się naj-

1. A. Gurycka, *Rozwój i kształtowanie zainteresowań*, Warszawa 1978, s. 33.

częściej zwiększone zapotrzebowanie na nowe, a także bardziej złożone bodźce, to jednak nie zawsze jest to zależność prostoliniowa.

W sytuacji gdy rozbieżność między oczekiwaniami jednostki, a napływającymi informacjami jest zbyt wielka, charakterystyczną reakcją jest dysonans poznawczy, będący często źródłem silnych, negatywnych emocji. Wbrew potocznemu przekonaniu, wiele danych empirycznych przemawia za tym, że dodatnią wartość gratyfikacyjną ma dla jednostki nie tyle absolutna, co raczej optymalna (czyli pozostawiająca pewien margines swobody) zgodność między oczekiwaniami i rzeczywistością.

Rozbieżność między postrzeganym stanem faktycznym, a stanem uznawanym przez podmiot za pożądany, może także doprowadzić do uformowania się długofalowych celów(ideałów) życiowych. Zakres tej rozbieżności pozostaje w ścisłym związku z siłą i treścią napięcia emocjonalnego i motywacyjnego. Rozbieżność zbyt duża wywołuje, co prawda, silne napięcie emocjonalne, ale nie pobudza - wskutek niskiej oceny prawdopodobieństwa powodzenia - do działania. Efektem jest często poczucie bezradności, beznadziejności, a w ostatecznym rezultacie - objawy ogólnego nieprzystosowania.

Niekorzystna jest również sytuacja, gdy analizowana rozbieżność jest zbyt mała. Prowadzi ona najczęściej do spadku motywacji do działania, obniżenia aspiracji oraz rezygnacji z bardziej odległych, trudniejszych celów życiowych. W przeglądzie mechanizmów motywacyjnych powstających w sieci poznawczej nie sposób pominąć szczególnego przypadku motywacji, jakim są zadania. Mogą być one rozumiane co najmniej dwojako. Po pierwsze - o zadaniu mówi się wtedy, gdy podmiot dostrzega rozbieżność między stanem normalnym a rzeczywistym, uświadamia sobie warunki, które pozwoliłyby ową rozbieżność usunąć oraz formułuje określony program działania. Drugi przypadek motywującej roli zadań ma miejsce wówczas, gdy człowiek akceptuje cele i programy działania podane mu przez innych ludzi, instytucje

itp. Znaczna część programów powstających w sieci poznawczej, tych zwłaszcza, które dotyczą zadań powtarzających się, ma charakter swego rodzaju algorytmów, które jednostka jest w stanie opanować w wyniku stosownego treningu. Często jednak człowiek musi tworzyć programy bardziej złożone, uwzględniające konkretne warunki realizacyjne, i wtedy odwołuje się do siebie tylko właściwych, zasad tworzenia owych programów. Zasady sterujące tworzeniem programów działania są "wbudowane" w sieć poznawczą i stanowią zasadniczą przesłankę względnej stałości zachowania się danej jednostki.

1.3. Wzajemna zależność emocjonalnych i poznawczych mechanizmów regulacyjnych.

Jak wspomniano, mechanizmy popędowo- emocjonalne dominują zdecydowanie tylko w początkowym okresie życia człowieka. W miarę rozwoju osobniczego następuje coraz bliższe powiązanie mechanizmów emocjonalnych i poznawczych, co szczególnie wyraźnie uwidacznia się w działaniu struktury regulacyjnej związanej z pojęciem "Własnego - ja". W bogatej strukturze "Ja", której analiza wykracza poza potrzeby niniejszego opracowania, uwagę zwracają takie elementy, jak:

- Ja materialne - czyli zespół wyobrażeń o własnym wyglądzie fizycznym;
- Ja społeczne - skupiające wyobrażenia o własnej pozycji społecznej oraz o opiniach innych ludzi o nas samych;
- Ja "duchowe" - będące uogólnieniem postrzegania własnych zdolności i możliwości realizacyjnych.

Pierwsze przejawy zdolności do poznawczego wyodrębniania siebie z otoczenia i wyłaniania się pojęcia "Ja" dostrzec można u dziecka już pod koniec trzeciego roku życia. Tym samym możliwe staje się rozdzielanie doświadczeń własnych od tych, które odnoszą się do obiektów świata zewnętrznego. Owe wczesnodziecięce doświadczenia wywierają znaczący wpływ na późniejsze zachowania się

człowieka. Następstwem niedostatecznie rozwiniętego rozróżnienia między "ja" i "nie - ja" jest często utrwalanie się skłonności do bezkrytycznego przyjmowania cudzych postaw i sądów, a także tendencja do przypisywania otoczeniu własnych sądów, uczuć i postaw (zjawisko projekcji).

Wąski w dzieciństwie obszar zakresowy struktury "Ja" jest stopniowo wzbogacany innymi przedmiotami i osobami. Są one "włączane" do struktury "ja" danej osoby zwłaszcza wówczas, gdy pozostaje ona z nimi w stałym kontakcie oraz gdy jej położenie jest w jakimś stopniu zależne od tych osób lub przedmiotów. Dzięki ukształtowaniu się pojęcia własnego "ja" możliwa staje się również wspomniana już ocena własnych możliwości przy realizacji różnych celów, jak również ogólna ocena tych możliwości, czyli samoocena. Jak wynika z licznych badań, o tym, jak człowiek zachowa się w nowych zwłaszcza dla siebie sytuacjach, oprócz przekonań o umiejscowieniu kontroli (zewnątrzne bądź wewnętrzne)¹, decyduje właśnie ogólna samoocena. Powszechna jest przy tym tendencja do wyraźnego odchylenia się samooceny od obiektywnych możliwości jednostki. Tendencja do "zaniżonej" bądź "zawyżonej" samooceny może być zdeterminowana nie tylko doraźnymi czynnikami sytuacyjnymi, lecz stać się może również względnie trwałą właściwością osobowości człowieka.

Z punktu widzenia rozpatrywanej przez nas problematyki, istotne są zwłaszcza skutki utrwalonej tendencji do nierealistycznego oceniania własnych możliwości. W przypadku zaniżania oceny samego siebie, konsekwencją jest najczęściej unikanie trudniejszych zadań, wycofywanie się z pola sytuacji ocenianych jako przekraczające możliwości jednostki, a w dalszym planie - wyraźne ograniczenie jej ogólnej aktywności. Bardziej złożona jest interpretacja skutków

1. Zewnętrzne umiejscowienie kontroli jako wymiar osobowości wyraża się w uogólnionym przekonaniu, że przebieg i rezultaty działania są zależne głównie od czynników zewnętrznych, na które podmiot nie ma żadnego wpływu. Z kolei ludzie charakteryzujący się wewnętrznym umiejscowieniem kontroli na ogół wierzą, że wynik zamierzonych działań zależy od nich samych (od ich umiejętności, zaangażowania, aktualnego stanu psychofizycznego itp.)

tendencji do "zawyżonej" samooceny. Otóż okazuje się, że gdy rozbieżność między możliwościami przypisywanymi sobie i rzeczywistymi nie jest zbyt duża, trudności na jakie napotyka jednostka często wpływają nań mobilizująco, co sprawia, że wykonuje zadania i pokonuje trudności, którym przy realistycznej ocenie nie byłaby w stanie sprostać.

W przypadku gdy błąd oceny jest zbyt wielki, konsekwencje są zwykle negatywne. Pomijając dość oczywisty w takim przypadku skutek bezpośredni, jakim jest najczęściej niewykonanie zadania, liczyć się trzeba z towarzyszącym mu poczuciem zawodu i rozgoryczenia, a także negatywną oceną podmiotu przez otoczenie.

Miarą samooceny jednostki może być zarówno system standardów charakterystyczny dla określonej działalności wytworzony przez nią samą, jak i rezultaty uzyskiwane w tej dziedzinie przez innych ludzi. Bardzo często owe "wewnętrzne" i "zewnętrzne" standardy różnią się znacznie, co sprawia, że jednostka - stosownie do potrzeb - może korzystać raz z jednej, raz z drugiej miary oceny.

Samoocena jednostki jest również zróżnicowana w odniesieniu do różnych dziedzin jej aktywności. Żołnierz może, na przykład, przejawiać niską samoocenę możliwości intelektualnych, a jednocześnie wysoko oceniać swoją sprawność fizyczną lub własne umiejętności interpersonalne. O ogólnej samoocenie decyduje poziom samooceny w tych dziedzinach, które jednostka uważa za najważniejsze.

Istotnym mechanizmem regulacyjnym, determinującym zwłaszcza społeczne funkcjonowanie jednostki jest także poziom samoakceptacji. Dzieje się tak dlatego, że samoakceptacja jest jednym z podstawowych warunków równowagi emocjonalnej człowieka, a tym samym harmonijnych relacji z jego otoczeniem społecznym. Nie trzeba specjalnie uzasadniać, jak istotne ma to znaczenie w warunkach służ-

by wojskowej; zarówno w relacjach pionowych (służbowych) jak i poziomych (możliwość budowania sobie przez żołnierza grup wsparcia).

Ważną właściwością samooceny jest również pozytywne lub negatywne ustosunkowanie do siebie. Jego miarą jest stosunek liczby negatywnych sądów wypowiedzianych o sobie do wszelkich samoocen. Źródłem samooceny jest nie tylko osobiste doświadczenie jednostki umożliwiające praktyczną weryfikację trafności wyobrażeń o własnych możliwościach, lecz także opinie innych, zwłaszcza znaczących dla niej osób.

Uogólnione doświadczenia dotyczące własnej osoby stanowią podstawę formowania się poczucia własnej wartości. W zależności od treści i siły tego wymiaru osobowości, wpływa on w różny sposób na zachowanie człowieka. Gdy poczucie własnej wartości nie zostało dostatecznie ukształtowane, lub - co gorsza - utrwalone i zgeneralizowane zostały doświadczenia własnej "bezwartościowości", jego wpływ na zachowanie jednostki jest najczęściej niewielki. W takim przypadku podstawowym regulatorem zachowań stać się mogą omawiane wcześniej popędy i potrzeby emocjonalne. Im większa jest ich rola, tym trudniej zachować jednostce stabilność i równowagę emocjonalną w różnych sytuacjach zadaniowych i egzystencjalnych.

Jakkolwiek poczucie własnej wartości odznacza się względną stabilnością, to jednak podlega pewnej modyfikacji pod wpływem takich czynników, jak:

- zmiana pozycji w grupie,
- wyniki aktywności podstawowej, a także efekty działalności w innych dziedzinach;
- moralna ocena wartości czynów jednostki dokonywana przez otoczenie (akceptacja bądź odrzucenie przez grupę);
- zmiana statusu materialnego, sprawności fizycznej itp.

Przykładem współzależności emocjonalnych i poznawczych mechanizmów regulacyjnych, służących zarazem wzmocnieniu poczucia własnej war-

tości, jest sposób uruchamiania i zaspokajania potrzeby osiągnięć.

Przypomnijmy, że zgodnie z koncepcją poznawczą, siły motywujące ludzi do określonych czynności mają swe źródło w procesach informacyjnych. Informacje zakodowane w strukturach poznawczych, a ściślej - rozbieżność między informacjami o standardach (idealnych stanach rzeczywistości bądź stanach pożądanых), a informacjami o stanach rzeczywistych prowadzi do wytworzenia się specyficznego napięcia motywacyjnego. To z kolei pobudza człowieka do podejmowania takich działań, które rozbieżność między aspiracjami, a rzeczywistym stanem rzeczy mogłyby zniwelować.

Uzyskaniu, a tym bardziej przekroczeniu ustalonego przez podmiot standardu doskonałości towarzyszy specyficzna reakcja emocjonalna (poczucie zadowolenia i dumy z osiągnięcia). Ta z kolei, jako ważna przesłanka wzmocnienia poczucia własnej wartości, skłania najczęściej do podejmowania kolejnych, jeszcze trudniejszych zadań. Dążenie do osiągnięć jest więc mechanizmem samowzmacniającym się, przy czym - co warto podkreślić - czynnikiem wzmacniającym nie jest tu zewnętrzny stan rzeczy, lecz własna aktywność podmiotu. Dodatnia wartość gratyfikacyjna tego rodzaju doświadczeń stać się może zarazem ważną przesłanką stopniowego przechodzenia od zewnętrznego do wewnętrznego umiejscowiania kontroli.

Wzajemna zależność popędowo- emocjonalnych oraz poznawczych mechanizmów regulacyjnych widoczna jest także wyraźnie w działaniach o charakterze prospołecznym (allocentrycznych i socjocentrycznych). Bliższa ich analiza wykracza jednak poza ramy tego opracowania¹.

1. Pogłębioną analizę tego rodzaju działań oraz mechanizmów leżących u ich podstaw zawiera m.in. praca J. Reykowskiego, *Motywacja, postawy prospołeczne a osobowość*, Warszawa 1986.

II ISTOTA ORAZ OGÓLNE UWARUNKOWANIA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

2.1. Istota odporności psychicznej

W literaturze spotkać można wiele określeń na oznaczanie zdolności człowieka do znoszenia różnego rodzaju obciążeń. Obok analizowanego pojęcia "odporność psychiczna" różni autorzy posługują się takimi pojęciami, jak: odporność na zakłócenia, odporność na stres bądź stresor, odporność emocjonalna, odporność na frustrację i sytuacje trudne, czy wreszcie - odporność emocjonalno-wolicjonalna. Poszczególni autorzy, stosownie do przyjmowanych założeń teoretycznych, przypisują jednak wymienionym pojęciom nie zawsze to samo znaczenie. Dlatego też dla uniknięcia ewentualnych nieporozumień, celowe wydaje się wyjaśnienie co najmniej dwóch spośród wymienionych wyżej terminów, a mianowicie: odporność na stresor oraz odporność na stres".

Odporność psychiczna w pierwszym znaczeniu, czyli odporność na stresor (sytuację stresową) jest utożsamiana najczęściej ze stosunkowo małą reaktywnością emocjonalną na różnego rodzaju zagrożenia, przeszkody, utrudnienia oraz inne czynniki właściwe sytuacjom trudnym. Odpornym psychicznie, w takim rozumieniu odporności, byłby zatem człowiek który spostrzega i ocenia sytuację jako trudną, a mimo to reaguje na nią stosunkowo słabym odczynem emocjonalnym.

Odporność psychiczna na stres jest natomiast traktowana jako złożony mechanizm regulacji psychicznej pozwalający na utrzymanie sprawności działania, pomimo zakłócającego czynności wpływu zagrożenia, utrudnień i przeszkód wynikających z oddziaływania czynników środowiskowych, sytuacyjnych, a także aktualnych dyspozycji podmiotu. Taki też sposób rozumienia odporności psychicznej przyjmujemy w niniejszym opracowaniu.

Podkreślić należy, że choć w charakterystyce odporności na

pierwszy plan wysuwana bywa niekiedy zdolność człowieka do obiektywnego odzwierciedlenia rzeczywistości, to podkreślić należy, że przesłanką wspomnianej sprawności działania jest także niezakłócony przebieg pozostałych procesów psychicznych (emocjonalnych i motywacyjnych).

Jako kryterium odporności psychicznej przyjmuje się ponadto nie tyle reaktywność emocjonalną, co wpływ, jaki czynniki stresujące wywierają na przebieg czynności wykonywanych przez człowieka. Nawet potoczna obserwacja zachowania ludzi w różnych sytuacjach trudnych dowodzi (a potwierdzają to wyniki badań eksperymentalnych),¹ że w tych samych warunkach część z nich traci zdolność do racjonalnego myślenia i działania; u niektórych poziom organizacji zachowania ulega jedynie nieznacznemu obniżeniu; jeszcze inni utrzymują kierunek i sprawność działania na dotychczasowym poziomie. W warunkach stresu o niezbyt dużej intensywności obserwuje się nawet niekiedy tzw. paradoksalny efekt stresu, wyrażający się podwyższoną sprawnością wykonywania niektórych czynności.

Tak rozumiana odporność psychiczna jest zatem cechą indywidualną, a jej ogólna charakterystyka obejmuje przede wszystkim:

- stopień i zakres odporności,
- specyfikę, określającą obszary podwyższonej i niskiej tolerancji na stres,
- zmienność odporności w czasie u tego samego osobnika².

W przedmiotowej literaturze na ogół przyjmuje się, że w każdej populacji znajdują się osobnicy ogólnie odporni (odznaczający się wysoką sprawnością funkcjonowania we wszystkich niemal sytuacjach trudnych; osobnicy wybiórczo odporni, i wreszcie - osoby ogólnie nieodporne, u których stwierdza się większe lub mniejsze zaburzenia

1. J. Reykowski, Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego, Warszawa 1966, ss. 273-274.

2. A. Frączek, M. Kofta, Frustracja i stres psychologiczny (W:) Psychologia, pod red. T. Tomaszewskiego, cyt. wyd. ss. 670-671.

zachowania we wszystkich praktycznie sytuacjach trudnych. Mimo pewnych różnic w wynikach uzyskiwanych podczas badań eksperymentalnych¹ można zaryzykować twierdzenie, że proporcje między wymienionymi grupami przedstawiają się następująco: ludzie ogólnie odporni stanowią około 15-20% ; tyle samo przypada na osoby wykazujące ogólny brak odporności. Pozostałą, największą część stanowią w każdej populacji osobnicy wybiórczo odporni oraz wybiórczo nieodporni.

Wyniki dotychczasowych badań zdają się wskazywać również, że próg tolerancji na stres określonego rodzaju nie jest wielkością stałą nawet u tego samego osobnika. Doświadczenia minionych wojen, analiza zachowań ludzi podczas klęsk żywiołowych i katastrof wskazują ponadto na znaczne możliwości adaptacyjne człowieka w odniesieniu do różnych, w tym także subiektywnie nowych dla niego zagrożeń. Potwierdzają to również wyniki badań własnych prowadzonych wśród żołnierzy ćwiczących systematycznie na taktycznym torze przeszkód. Ponad 73% badanych przyznawało się do uczucia strachu przed pierwszą próbą pokonania toru, przy czym większość określała to uczucie jako silne bądź bardzo silne. Charakterystyczne, że na pytanie: "Czy mimo wielokrotnego udziału w tego rodzaju ćwiczeniach nadal odczuwasz strach?" - twierdzącej odpowiedzi udzieliło ponad 66% badanych. Dodac` trzeba, iż w ocenie przełożonych, badani - w miarę liczby odbytych treningów - wykazywali coraz większą sprawność w pokonywaniu poszczególnych przeszkód. Tę pozorną sprzeczność można stosunkowo łatwo wyjaśnić odwołując się do przedstawionej istoty odporności. Prezentowane wyniki zdają się bowiem dość wyraźnie wskazywać, że mamy tu do czynienia właśnie z procesem kształtowania się odporności w drugim z wymienionych znaczeń, czyli wspomnianej odporności na stres.

syntetyz

2.2. Ogólne uwarunkowania odporności psychicznej

Z punktu widzenia potrzeb praktyki wychowawczej i szkoleniowej w wojsku szczególnie istotna jest odpowiedź na pytanie: jakie czynniki warunkują odporność psychiczną człowieka? Mimo wielości stanowisk w tej kwestii, czynniki te dają się ująć w trzy podstawowe grupy uwarunkowań:

- a) rodzaj zadań wykonywanych przez człowieka,
- b) aktualny ogólny stan organizmu, jak również ewentualne, przejściowe zmiany w przebiegu procesów psychicznych powstające niezależnie od występowania sytuacji stresowej (trudnej),
- c) względnie stałe właściwości jednostki, wyznaczające charakterystyczny dla niej styl reagowania.¹

Biorąc pod uwagę temat niniejszego opracowania, rezygnujemy z analizy licznych uwarunkowań sytuacyjnych (pkt. a i b), koncentrując się jednocześnie na prezentacji tych czynników, które związane są przede wszystkim z bardziej stałymi właściwościami biologicznymi i psychicznymi jednostki.

Istotną rolę w tej grupie czynników spełniają indywidualne właściwości układu nerwowego. Chodzi tu zarówno o siłę procesu pobudzenia i hamowania, jak i ruchliwość, dynamiczność oraz równowagę procesów nerwowych. Okazuje się, że im silniejszy, czyli bardziej odporny na działanie bodźców o dużej intensywności jest układ nerwowy, tym mniejszy występuje proces pobudzenia, i odwrotnie.²

W przypadku układu słabego, bardziej reaktywnego, proces pobudzenia wywołany określonym bodźcem jest znacznie większy niż u osób z silnym układem nerwowym. Słaby układ nerwowy wiąże się bowiem najczęściej z nadmierną reaktywnością, czyli reagowaniem silnymi emocjami nawet wtedy, gdy stresujące czynniki nie są obiektywnie

1. A. Frączek, M. Kofta, Frustracja i stres psychologiczny..., cyt. wyd. s. 671.

2. Zob. min. J. Strelau, Temperament i typ układu nerwowego, Warszawa 1974, s. 89.

zbyt intensywne.

Pobudliwość emocjonalna nie zawsze koreluje z niską odpornością psychiczną. Nawet bardzo silne pobudzenie może być łagodzone w przypadku, gdy jednostka - w drodze systematycznych ćwiczeń - zdoła wypracować odpowiedni system kontroli nad emocjami.¹

Ważnym czynnikiem określającym wydolność układu nerwowego jest także równowaga między procesami pobudzania i hamowania. Okazuje się, że osoby wykazujące objawy tzw. słabego procesu pobudzania funkcjonują w warunkach zagrożenia na ogół gorzej niż osoby z pobudzeniem silnym. Z wysoką odpornością psychiczną często koreluje dodatnio także wspomniana równowaga procesów nerwowych. Wyniki nowszych badań dowodzą zarazem, że zarówno siła procesów nerwowych, jak i równowaga między procesami pobudzania i hamowania nie są dane człowiekowi raz na zawsze, lecz mogą być w pewnych granicach kształtowane.

Znaczący wpływ na odporność wywiera również to, jak człowiek spostrzega sytuację stresującą i siebie samego w tej sytuacji. Okazuje się, że na tę samą sytuację, różne osoby reagują rozmaicie właśnie dlatego, że różnią się percepcją poszczególnych wymiarów tej sytuacji.

Kolejnym czynnikiem wpływającym na odporność psychiczną, a tym samym określającym zachowanie jednostki w sytuacji trudnej, jest charakterystyczny dla niej typ reagowania emocjonalnego. Wyniki wielu badań dowodzą, że odporność jest zależna nie tylko od wspomnianej wcześniej ogólnej pobudliwości emocjonalnej, lecz także od typu emocjonalności (treści emocji), a także od efektywności funkcjonowania mechanizmów kontroli nad emocjami.² Osoby przejawiające tzw. nastawienie lękowe, już w chwili zetknięcia się z trudną sytuacją przeżywają silny niepokój i z obawy przed niepowodzeniem

1. T. Kocowski, Odporność na stres jako cecha osobowości, "Nowa Szkoła" 1966, nr. 7-8.

2. J. Reykowski, Badania nad stresem psychologicznym, (W:) Materiały do nauczania psychologii, seria IV, t. 3, Warszawa 1969, s. 168.

rezygnują z jakichkolwiek prób pokonania trudności. U osób o nastawieniu na pokonywanie trudności, emocje wprawdzie również się pojawiają, jednak są to najczęściej emocje o znaku dodatnim. Te, jak wiadomo, stanowią ważną przesłankę skutecznej realizacji zadań oraz radzenia sobie ze stresem.

Do ogólnych uwarunkowań odporności psychicznej M. Jarosz zalicza również treść i siłę motywacyjną dominującego dążenia oraz hierarchię potrzeb jednostki¹. Pierwszy z wymienionych czynników, poza oczywistą wartością motywacyjną, sprzyja kształtowaniu się linii życiowej jednostki, a także pożądanych relacji z grupą społeczną. Jeśli przekonanie o słuszności i znaczeniu nadrzędnego, wiodącego celu nie przybiera form patologicznych (np. fanatyzm), z reguły uodpornia człowieka na różnego rodzaju trudności, skłania do wytrwałości w pokonywaniu przeszkód i przeciwności życiowych. Są one traktowane nie tyle w kategoriach osobistego zagrożenia, lecz jawią się jako swoiste wyzwania, mobilizujące człowieka do walki z nimi. Konsekwencją braku lub utraty idei dominującej jest zamykanie się człowieka w kręgu mało atrakcyjnych, nie mobilizujących celów, unikanie trudniejszych zadań, zwiększona podatność na wpływy zewnętrzne oraz uzależnienie od doraźnie aktywowanych potrzeb.

Gdy idzie o drugi z akcentowanych przez autora czynników, szczególne znaczenie ma miejsce, jakie w układzie potrzeb zajmuje potrzeba pozytywnej samooceny i akceptacji przez inne osoby.

Wśród innych czynników warunkujących odporność psychiczną wymienia się w literaturze także:²

- stopień rozwoju osobowości, a zwłaszcza schematów poznawczych (schematy konstruktywne bądź destrukcyjne);
- poziom aspiracji i poziom osiągnięć;
- dominujący rodzaj regulacji (egocentryczna bądź prospołeczna);
- ogólny stan zdrowia, kondycja i sprawność fizyczna itd.

1. Por. M. Jarosz, Psychologia..., cyt. wyd. s. 163-165

2. Zob. np. A. Lewicki (red.) Psychologia kliniczna, Warszawa 1974; Z. Łyko, Elementy psychologii ogólnej, Warszawa 1989, a także M. Jarosz, Psychologia..., cyt. wyd.

III WYBRANE MECHANIZMY REGULACYJNE OSOBOWOŚCI A ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA W ŚWIETLE SYTUACYJNO-POZNAWCZEJ KONCEPCJI ODPORNOŚCI

Wśród różnych sposobów analizy i prezentacji czynników warunkujących odporność psychiczną, na uwagę zasługuje sytuacyjno-poznawcza koncepcja M. Tyszkowej.¹ Jakkolwiek podstawowe założenia tej koncepcji są zbieżne z poglądami innych autorów w kwestii uwarunkowań odporności psychicznej, poświęcamy jej nieco więcej miejsca z dwóch względów. Po pierwsze jest to koncepcja najbardziej spójna i ujmuje determinanty odporności w sposób systemowy. Nie bez znaczenia jest także to, że pozostaje ona w bezpośrednim związku z rozpatrywanymi w niniejszym opracowaniu regulacyjnymi mechanizmami osobowości.

Wychodząc z założenia, że zachowanie się jednostki w sytuacjach trudnych zależy zarówno od warunków zewnętrznych, jak i właściwości samej jednostki, autorka traktuje odporność psychiczną jako funkcję sytuacji i osobowości. Gdy idzie o interesujące nas osobowościowe wyznaczniki odporności, do najważniejszych zalicza:

- a) jakość orientacji jednostki w sytuacji,
- b) siłę motywacyjną celów aktywności,
- c) zdolność do kontroli emocjonalnej i samokontroli,
- d) stan ukształtowania i spójność wewnętrzną struktur poznawczych wchodzących w skład osobowości,
- e) nawyk reagowania na sytuacje trudne i towarzyszące im napięcie emocjonalne.²

Rozpatrzmy pokrótce przedstawione czynniki, akcentując jednocześnie wpływ wybranych mechanizmów regulacyjnych na poziom odporności psychicznej.

Jak podkreślaliśmy, podstawą adekwatnego funkcjonowania człowieka w sytuacji trudnej jest jakość orientacji w sytuacji. Chodzi

1. M. Tyszkowa, Sytuacyjno-poznawcza koncepcja odporności psychicznej, "Przegląd Psychologiczny" 1978, nr. 1, s. 8 i nast.
2. Tamże. W nowszych opracowaniach, autorka wymienia dodatkowo - stopień organizacji schematów czynnościowych.

przy tym nie tylko o rozeznanie w sytuacji aktualnie przeżywanej, ("tu i teraz"), lecz również o zakres i treść innych informacji, w jakiś sposób z nią związanych i przechowywanych w pamięci trwałej jednostki. W wyniku konfrontacji wcześniejszych doświadczeń i wypracowanych sposobów skutecznego radzenia sobie z trudnościami z informacjami odbieranymi aktualnie, ma ona możliwość modyfikowania niektórych elementów składowych aktualnej sytuacji. Mamy w tym przypadku do czynienia z prostą zależnością. Im lepsza orientacja podmiotu w sytuacji, tym większa jego odporność psychiczna i poczucie kontroli nad tą sytuacją, a tym samym - większe prawdopodobieństwo opanowania trudności.

Odporności sprzyja także poznawcze nastawienie wobec trudności. Aktywizuje ono procesy orientacyjne, uruchamia wyobraźnię i procesy myślowe odnoszące się do różnych aspektów aktualnej sytuacji, tworząc w ten sposób sprzyjające przesłanki do poznawczego i emocjonalnego jej opanowania.

Choć w pewnym związku z jakością orientacji w sytuacji pozostaje również inteligencja, to jednak jej wpływ może być dwukierunkowy. Na ogół wysoki poziom inteligencji koreluje dodatnio z wyższą niż przeciętna odpornością psychiczną. Przyczynę odstępstw od tej reguły należy upatrywać min. w tym, że w warunkach silnego napięcia emocjonalnego, nie wszyscy ludzie są w stanie wykorzystać swoje możliwości intelektualne.

Drugi z wymienianych przez M. Tyszkową, jak zresztą i przez innych autorów, zespół czynników wiąże się z napięciem motywacji i stanowi podstawę wytrzymałości człowieka w obliczu czynników zakłócających działanie oraz wytrwałości w dążeniu do narzuconego mu z zewnątrz, a zwłaszcza własnego celu aktywności.

Liczne badania wskazują, że zależność między siłą motywacji, a odpornością psychiczną nie jest jednak zależnością prostoliniową.

Odporności na różnego rodzaju trudności i zagrożenia nie sprzyja ani zbyt słabe zaangażowanie, ani też motywacja nadmierna. W pierwszym przypadku człowiek stosunkowo szybko rezygnuje z osiągnięcia celu i wycofuje się z pola sytuacji zadaniowej. Bardzo silna motywacja łączy się, co prawda, z wytrwałością, a niekiedy nawet ze zdolnością do pokonywania przeszkód na drodze do celu, lecz jednocześnie często prowadzi do zakłóceń w orientacji (zwężenie pola świadomości), utraty kontroli nad emocjami, a w efekcie - do dezorganizacji zachowań i spadku sprawności działania.

Grupą mechanizmów dotąd zaledwie zasygnalizowanych w niniejszym opracowaniu, a którym na gruncie sytuacyjno-poznawczej koncepcji odporności wyznacza się istotną rolę, są mechanizmy kierujące procesami emocjonalnymi. Chodzi tu - ściślej rzecz ujmując - o zdolność jednostki do kontroli emocjonalnej i samokontroli. Warto podkreślić, że kontrola emocjonalna polega nie tylko na redukowaniu nadmiernego napięcia emocjonalnego, lecz także na celowym wzbudzaniu i podwyższaniu emocji w sytuacji, która tego wymaga.¹ Oprócz kontroli emocji, ważnym czynnikiem wpływającym na odporność psychiczną jest zdolność do samokontroli w sferze zachowania. Ten rodzaj samokontroli dotyczyć może zarówno działań zamierzonych, lecz jeszcze nie rozpoczętych; może zachodzić w toku działania; może wreszcie być dokonywana na działaniach już wykonanych, z myślą o optymalizacji podobnych czynności w przyszłości.

Regulacyjna funkcja samokontroli polega głównie na tym, że służąc ustaleniu relacji między realnym, a pożądanym funkcjonowaniem jednostki, jest ukierunkowana na stymulowanie w niej zmian optymalizujących tę relację.

1. Interesującą analizę mechanizmów samokontroli zawiera praca M. Kofty, Samokontrola a emocje, Warszawa 1979.

Kolejnym zespołem czynników warunkujących odporność psychiczną jest - w świetle analizowanej koncepcji - stan ukształtowania oraz właściwości poznawczych struktur osobowości. Regulacyjna funkcja owych struktur wyraża się przede wszystkim w tym, że stanowią one główne źródło standardów spostrzegania i interpretacji przez jednostkę jej aktualnych doświadczeń. Ocena aktualnej sytuacji (stopnia trudności, a także subiektywnego prawdopodobieństwa ich pokonania) jest zależna zarówno od treści struktur poznawczych, jak również od takich ich cech formalnych, jak: poziom ogólności oraz stopień otwartości i złożoności. Stwierdzoną w licznych badaniach prawidłowością jest, że wymienione cechy, niemal we wszystkich fazach rozwoju człowieka wyraźnie korelują z odpornością psychiczną. Okazuje się, że im większa złożoność, abstrakcyjność (ogólność) oraz otwartość struktur osobowości jednostki, tym większą odporność psychiczną przejawia ona w sytuacjach trudnych.

Zdecydowanie sprzyja odporności także względna stabilność uporządkowanego obrazu świata i własnej osoby. W przypadku, gdy jest to obraz zbyt trwały, człowiek wykazuje tendencję do odrzucania nowych doświadczeń, które obiektywnie mogłyby ułatwić radzenie sobie w sytuacjach trudnych. Z kolei gdy obraz siebie i świata jest mało stabilny, sygnały trudności są najczęściej odbierane przez jednostkę jako osobiste zagrożenie, co sprawia, że koncentruje się nie na ich pokonywaniu, lecz na czynnościach o charakterze obronnym.

Szczególną rolę spełnia tu omawiany wcześniej mechanizm samooceny, jej poziom oraz adekwatność. Zaniżona samoocena prowadzi do przeceniania trudności i rezygnacji z aktywności ukierunkowanej na ich przezwyciężanie. Niekorzystnie wpływa na odporność także samoocena zbyt wysoka w stosunku do aktualnych możliwości. Większość podejmowanych przez jednostkę zadań kończy się w tej sytuacji niepowodzeniem, co obniża zarazem jej aktualną odporność na sytuacje

trudne. Kumulowanie się negatywnych doświadczeń prowadzić może w dalszej perspektywie także do odczuwalnego obniżenia dotychczasowej samooceny.

W ścisłym związku z samooceną pozostaje także poziom aspiracji jednostki. Z badań prowadzonych wśród pilotów przez J. Sekułę wynika, że osoby zdolne do ustalania adekwatnych relacji pomiędzy poziomem aspiracji, a poziomem osiągnięć cechuje także równowaga w zakresie tendencji do osiągania sukcesu i unikania niepowodzenia, w miarę obiektywna, adekwatna samoocena oraz adekwatne postrzeganie sytuacji. Dzięki temu są oni bardziej odporni na różnego rodzaju stresory (wyższy próg tolerancji stresu), szybciej też wracają do normalnego poziomu zachowania (faza reakcji alarmowej stosunkowo szybko przechodzi w tym przypadku w fazę adaptacji).

Zdecydowanie mniej skutecznie funkcjonują natomiast w warunkach stresu osobnicy o zaburzonej równowadze w układzie: poziom aspiracji - poziom osiągnięć. Zarówno w przypadku, gdy poziom aspiracji oraz samoocena są zaniżane, jak i wtedy gdy wysokiej motywacji do osiągania sukcesu towarzyszy samoocena zawyżona, w zachowaniu pojawiają się - choć z różną siłą - elementy rozstrojenia i dezorganizacji.¹ Podobne wyniki uzyskała w swych badaniach B. Słubicka. Największą zdolnością do kontrolowania reakcji na stres odznaczały się osoby zawyżające swój poziom aspiracji w stosunku do poziomu osiągnięć (tzw. "hazardziści"). Na drugim biegunie znaleźli się natomiast osobnicy wykazujący stałą tendencję do zaniżania wyników (tzw. "asekuranci").²

Interesujących, choć częściowo rozbieżnych danych w tym względzie dostarczają eksperymentalne badania A. Eliasza, prowadzone wśród kandydatów do ówczesnych wojsk powietrznodesantowych. Potwierdziły one co prawda hipotezę, że osoby o niskim poziomie aspiracji

1. J. Sekuła, Relacja: poziom aspiracji - poziom osiągnięć a mechanizmy kontroli reakcji na stres, Warszawa 1965. Podaję za: Psychologia lotnicza, pod red. R. Błoszczyńskiego, Warszawa 1977, ss. 310-311.
2. B. Słubicka, Problem odporności na stres a typy postaw ujawnione w procesie ustalania poziomu aspiracji, Warszawa 1966. Podaję za: Psycho-

i niskiej samoocenie odznaczają się również mniejszą tolerancją stresu (mniejszą odpornością psychiczną).¹ Zdaniem innych autorów, zarówno "zaniżona" jak i "zawyżona" samoocena koreluje dodatnio z niską odpornością psychiczną.²

Wśród składowych systemu osobowości oddziałujących niekorzystnie na poziom odporności, istotne miejsce zajmuje także uogólniona gotowość do reagowania lękiem nie tylko na aktualnie występujące trudności, lecz nawet na słabe sygnały odległego zagrożenia.

W ścisłym związku z odpornością psychiczną pozostają również mechanizmy warunkujące poziom dojrzałości społeczno-emocjonalnej jednostki. Jakkolwiek wśród autorów brak jest zgodności, gdy idzie o strukturę dojrzałej osobowości, to jednak wielu z nich wymienia takie jej elementy składowe, jak:

- dobra znajomość swoich możliwości i umiejętność wglądu w siebie,
- posiadanie wypracowanej przez siebie hierarchii wartości,
- sprawność intelektualna,
- adekwatność reakcji emocjonalnych do siły i treści bodźców,
- zdolność do naturalnego przyjmowania aprobaty bądź dezaprobaty,
- odpowiedni poziom asertywności,
- elastyczność w przystosowywaniu się do nowych sytuacji,
- poczucie humoru.³

Szczególnym wyznacznikiem dojrzałej osobowości jest zdolność do realistycznego, nieemocjonalnego ujmowania zewnętrznych elementów sytuacji, a także siebie samego jako podmiotu tej sytuacji. Chodzi tu zwłaszcza o umiejętność postrzegania ich z pewnej perspektywy i dystansu, co zwiększa na ogół prawdopodobieństwo panowania nad własnymi emocjami, a tym samym - szansę skutecznego działania czło-

cd. przypisu z poprz. strony: ...-logia lotnicza, cyt.wyd.s.311.

1. A.Eliasz, Przewidywanie odporności na stres psychologiczny związany ze skokami spadochronowymi, Podaję za: Psychologia..., cyt. wyd. s.312 i nast.

2. Zob. min.: J.Reykowski, Eksperymentalna psychologia emocji, warszawa 1974; Z.Skorny, Psychiczne mechanizmy..., cyt.wyd.

3. Zob. S.Siek, Formowanie osobowości, Warszawa 1986, s.112 i nast.

wieka w sytuacji trudnej.

Ważną przesłankę zachowania się jednostki wobec trudności, upatruje się w prezentowanej koncepcji w wyuczonych przez nią sposobach reagowania na trudności i towarzyszące im napięcie emocjonalne. W przypadku regularnych, długotrwałych ćwiczeń uruchamiane są długoterminowe mechanizmy terapeutyczne, zwiększające tolerancję na wysokie poziomy stresu. Uzyskując wyższy poziom przystosowania w tych systemach organizmu, które są najbardziej narażone na negatywny wpływ reakcji stresowej, człowiek jest w stanie bardziej skutecznie radzić sobie z nadmiernym stresem. Oprócz korzystnych zmian w funkcjonowaniu poszczególnych organów (zwiększona wydolność serca, lepsze funkcjonowanie układu oddechowego itp.) ćwiczenia fizyczne okazują się również niezwykle użyteczne w leczeniu lęku, łagodzeniu frustracji oraz - co w warunkach służby wojskowej szczególnie istotne - zwiększaniu wiary w siebie i podnoszeniu samooceny.¹

Istotną rolę spełniają w tym względzie nawyki i umiejętności polegające na tworzeniu sobie (tam gdzie jest to możliwe) odpowiednich, sprzyjających warunków działania, planowaniu poszczególnych czynności i ich sekwencji, a także wypracowywaniu ogólnego nastawienia na pokonywanie antycypowanych trudności.

Nie bez wpływu na poziom odporności pozostają również te nawyki, które obejmują emocjonalne reagowanie na trudności oraz napięcie emocjonalne. Nawet potoczne doświadczenie wskazuje, a potwierdzają to stosowne badania eksperymentalne, że część ludzi reaguje emocjonalnie dopiero w chwili bezpośredniej konfrontacji z zagrożeniem i trudnościami. Inni, dzięki ukształtowaniu umiejętności antycypacyjnego przeżywania lęku i stopniowego jego wygaszania, w momencie zetknięcia się z niebezpieczeństwem, nie przeżywają tak silnie tego uczucia i większość swojej energii są

1. Zob. G.S. Everly Jr., R. Rosenfeld, Stres. Przyczyny, terapia i auto-terapia, Warszawa 1992, s. 217.

w stanie skierować na realizację trudnego zadania.

Okazuje się również, że istnieje dość silna korelacja między odpornością na sytuacje trudne, a nawykiem kontrolowania różnych form ekspresji emocjonalnej. U osób u których nawyk ten nie został dostatecznie ukształtowany, obserwuje się w warunkach zagrożenia wyraźny rozrost emocji spowodowany min. autoindukcją emocjonalną. To z kolei prowadzi do wyraźnego spadku sprawności działania spowodowanego jeszcze bardziej utrudnioną kontrolą nad emocjami.

Skrajnym przypadkiem niekorzystnego wpływu nawyków na poziom wykonania jest natomiast syndrom tzw. wyuczonej bezradności. Jest on efektem nie tylko wielokrotnych doświadczeń jednostki doznającej niepowodzeń w obliczu trudności, lecz również nieumiejętnie udzielanej jej pomocy przez inne osoby w różnych sytuacjach zadaniowych i egzystencjalnych. Często spotykany błąd w działalności wychowawczej, dydaktycznej oraz w innych formach relacji interpersonalnych polega na całkowitym wyręczaniu jednostki w poszukiwaniu optymalnego rozwiązania danej sytuacji bądź problemu. Nierzadko zdarza się też, że partner interakcji, z obawy przed niepowodzeniami, w ogóle nie stawia jednostce trudniejszych zadań. W ten sposób niezależnie od intencji osób udzielających pomocy, utwierdza się ona w przekonaniu, że sama rzeczywiście nie jest w stanie skutecznie radzić sobie z trudnościami.

Jak widać poszczególne czynniki warunkujące odporność psychiczną pozostają w ścisłym związku, splatając i warunkując się wzajemnie, tworząc złożony mechanizm regulujący zachowanie się człowieka w trudnych sytuacjach.

IV WNIOSKI DO DZIAŁALNOŚCI WYCHOWAWCZEJ I SZKOLENIOWEJ W WOJSKU

Dokonana analiza wpływu podstawowych mechanizmów regulacyjnych osobowości pozwala sformułować wnioski, które mogą być pomocne w projektowaniu ogólnego modelu psychologicznego przygotowania żołnierzy do ewentualnych działań obronnych, a także w doskonaleniu praktycznej organizacji tego procesu. Większość prezentowanych wniosków i uogólnień odnosi się wyłącznie do kształtowania odporności psychicznej. Niektóre jednak mają walor większej ogólności i powinny być - jak sądzimy - uwzględniane również w procesie kształtowania innych, zarówno instrumentalnych, jak i kierunkowych cech osobowości żołnierzy.

- a) Mimo, iż poziom odporności psychicznej jednostki jest w znacznej mierze wyznaczany przez wrodzone właściwości układu nerwowego, to nie jest jednak dyspozycją niezmienną i w drodze odpowiednich zabiegów oraz w wyniku własnej, ukierunkowanej aktywności może być podwyższany. Praktyczne znaczenie tego stwierdzenia rysuje się szczególnie wyraźnie w zestawieniu z wynikami badań prowadzonych wśród kadry. Okazuje się, że przekonanie o możliwościach rozwojowych człowieka w tej dziedzinie nie jest, niestety, w tym środowisku w pełni ugruntowane.
- b) Jak podkreślano, ważnym mechanizmem regulacyjnym, a zarazem istotnym składnikiem odporności jest poczucie kontroli nad sytuacją. Z chwilą gdy człowiek traci to poczucie, dochodząc do przekonania, że od niego nic już nie zależy, prawdopodobieństwo wyjścia z trudnej sytuacji spada praktycznie do zera, a niekorzystne następstwa przekonania o braku wpływu na przebieg zdarzeń wyrażają się w postawie rezygnacyjnej, odczuwalnym spadku motywacji, bierności, a niekiedy także w postawach nihilistycznych¹.

1. W. Łukaszewski, Szanse rozwoju osobowości, Warszawa 1984, s. 110.

Z punktu widzenia potrzeb procesu moralno-psychologicznego przygotowania żołnierzy do prowadzenia ewentualnych działań obronnych wysiłek wychowawczy i szkoleniowy powinien koncentrować się na kształtowaniu ich przekonania, że przebieg i wyniki walki zależą w znacznej mierze od adekwatnej interpretacji przez nich sytuacji, a także od własnej ukierunkowanej aktywności.

Cel ten osiągnąć można przez stawianie żołnierzy podczas służby w obliczu różnorodnych, a zarazem kontrolowanych sytuacji oraz przez taką organizację życia i szkolenia, by byli w stanie samodzielnie przewyższać te trudności. Na bazie pozytywnych doświadczeń jednostki, tworzy się w ten sposób względnie trwałe pozytywne nastawienie wobec trudności. Sprawia ono, że emocje negatywne będące sygnałem zagrożenia nie powodują rozpadu czynności, lecz przeciwnie - pobudzają jednostkę do poszukiwania optymalnych sposobów radzenia sobie z nimi.

c) Istotną determinantą odporności psychicznej jest natężenie motywacji oraz siła osobistego zaangażowania w realizację celów aktywności. Prawidłowość ta wskazuje na potrzebę kształtowania trwałego systemu pożądaných wartości żołnierzy, zwłaszcza rzadko preferowanych obecnie w środowisku żołnierzy wartości ponadosobistych. Nawet gdy przyjmiemy, że w warunkach ekstremalnych, a więc i w warunkach wojny następują radykalne zmiany w hierarchii wartości człowieka, to takie wartości, jak: patriotyzm, rzetelność w wykonywaniu zadań, koleżeństwo oraz zdolność do wyrzeczeń i poświęcenia w imię racji ponadosobistych, powinny być kształtowane i wzmacniane już w czasie pokojowej służby. Istotną rolę spełniać mogą w tym względzie także przekonania religijne żołnierzy i związany z nimi system wartości.

W obszarze zadań wychowawczych rysuje się także potrzeba wzmacniania przekonania żołnierzy, że szansa urzeczywistnienia własnych celów życiowych, a także realizacji celów i zadań w

toku służby wojskowej, zależy w znacznym stopniu od nich samych. "Silne dążenia i umiejętność opracowania planu i sposobów realizacji tych dążeń oraz wiara, że jest się w stanie osiągnąć cele pragnień, oznacza połowę zwycięstwa w trudnych sytuacjach życiowych".¹ Prawidłowość ta odnosi się również do sytuacji na polu walki, pod warunkiem jednak, że przekonanie żołnierza o możliwości pokonania trudności jest oparte na przesłankach obiektywnych.

Co się tyczy praktycznej strony organizacji procesu kształcenia, pamiętać należy o tym, że zwiększaniu odporności na różnego rodzaju trudności najlepiej służy średni poziom zaangażowania wykonawcy. Przy małym zaangażowaniu człowiek szybko rezygnuje z osiągnięcia celu. Zaangażowanie zbyt duże koreluje, co prawda, z wytrwałością w dążeniu do celu, lecz powoduje jednocześnie zakłócenia we właściwej orientacji w sytuacji, nadmierny wzrost emocji negatywnych, a w konsekwencji - zwiększa podatność czynności na dezorganizację.

- d) Zarówno ze względu na potrzebę kształtowania dojrzałej struktury osobowości, jak i z punktu widzenia celów ewentualnej walki zbrojnej bardzo istotne jest kształtowanie w toku służby wojskowej wysokiego poziomu samooceny żołnierzy. Warunkuje ją nie tylko stan zdrowia, fizyczne oraz osobowościowe wyznaczniki ich możliwości, lecz pośrednio - także przekonanie o niezawodności uzbrojenia i sprzętu oraz zaufanie do przełożonych i kolegów. Ta ostatnia właściwość stanowi zarazem ważną przesłankę formowania się poczucia społecznego wsparcia, która współdecyduje o tym, jak człowiek radzi sobie w sytuacji trudnej.

Jest pożądane, by w trosce o wysoki, a zarazem realistyczny poziom samooceny, organizować warunki szkolenia tak, by każdy żołnierz mógł przekonać się, że powodzenie w działaniu jest efektem własnej aktywności. Sukces, choćby drobny, staje się w ten sposób źródłem dodatnich emocji, zwiększa motywację i zdolność do pokonywania ko-

1. M. Tyszkowa, Problemy psychicznej odporności dzieci i młodzieży, Warszawa 1972, s. 181.

lejszych trudności, a tym samym stanowi ważne ogniwo w procesie wzmocnienia odporności oraz rozwoju innych dyspozycji psychicznych. Z powyższym wiąże się również kwestia oceny wykonania zadań szkoleniowych. W ocenie, oprócz wyniku uwzględniać powinno się także przebieg działania, sposób pokonywania trudności, rodzaj motywacji itp. Kryteria powyższe, mniej istotne w warunkach walki, gdzie najważniejsza jest skuteczność działania, w procesie kształcenia mają duże znaczenie wychowawcze.

- e) Istotną zmienną, wpływającą przede wszystkim na ocenę sprawności działania żołnierzy, a tym samym - ich psychologicznego przygotowania do działania w sytuacjach trudnych, są nawyki. W procesie ich kształtowania, który stanowi jedno z podstawowych ogniw systemu szkolenia wojskowego, winny być respektowane ogólne zasady kształcenia. Chodzi tu zwłaszcza o stopniowanie trudności, zapewnienie zrozumienia przez ćwiczących sensu i znaczenia opanowywanych czynności dla sprawnego działania na polu walki, a także o natychmiastowe usuwanie błędów i szkodliwych przyzwyczajzeń.

Ważnym, choć nie zawsze w pełni uświadamianym przez kadrę celem analizowanego procesu jest zapewnienie elastyczności w działaniu nawykowym. Złożoność i niepowtarzalność różnych sytuacji na polu walki sprawia, że przynajmniej niektóre nawyki nie będą mogły być w odmiennych warunkach uruchamiane w ich czystej postaci. Elastyczność jest tą właśnie cechą nawyków, która zapewnia możliwość ich stosowania w nowych warunkach i dla innych celów.

- f) Nawyki, poza przedstawionymi funkcjami, spełniają także istotną rolę w kształtowaniu odporności psychicznej żołnierzy. Na gruncie wspomnianej sytuacyjno- poznawczej koncepcji odporności, rolę taką wyznacza się w szczególności nawykom reagowania na sytuacje trudne i napięcie emocjonalne, jakie w nich powstaje. Tego rodzaju nawyki, powstające w wyniku kumulowania się osobistych doświadczeń, wykazują dużą stabilność. Ich zmiana wymaga bądź nowych, silnych doświad-

czeń, bądź też celowych zabiegów wychowawczo-korekcyjnych.

Jak już wspomniano, zmiana charakterystycznych dla jednostki nastawień wobec trudności, choć trudna, jest jednak możliwa. Zmianie orientacji z obronnej na zadaniową służyć powinno, w warunkach wojska, stawianie żołnierzy w obliczu różnych, w tym celowo wywoływanych trudności. Powinni oni mieć możliwość bezpośredniego zetknięcia się z przeciwnościami i trudnościami oraz towarzyszącym im napięciem emocjonalnym po to, by przeżyć je w osobistym doświadczeniu. W tym sensie nie sposób czymkolwiek zastąpić obiektywnego, a nawet subiektywnego zagrożenia, jakie wywołać można podczas ćwiczeń w terenie, a także za pomocą odpowiednich symulatorów i тренаżerów. Stawianie żołnierzy w warunkach umiejętnie dozowanych zagrożeń i trudności sprzyja bowiem rozwijaniu aktywności i samodzielności w działaniu oraz rozwija schematy czynnościowe, pomocne w sprawnym funkcjonowaniu w innych sytuacjach trudnych. Potrzebę respektowania zasady stopniowania trudności akcentujemy nieprzypadkowo. Jak wynika z badań, część dowódców kieruje się w pracy szkoleniowej i wychowawczej założeniem, iż najkorzystniejszym rozwiązaniem jest stawianie żołnierzy od razu w sytuacjach wymagających dużej odporności psychicznej i ogólnej umiejętności pokonywania trudności. Postawa taka, przy obecnym, dalekim od doskonałości systemie doboru i selekcji, wydaje się szkodliwa zarówno z punktu widzenia potrzeb służby wojskowej, jak i bezpieczeństwa oraz możliwości rozwojowych samych żołnierzy. Zbyt wygórowane, nie uwzględniające dotychczasowych doświadczeń i możliwości jednostki wymagania powodują często, że staje się ona niezdolna do realizacji trudniejszych zadań, a niepowodzenia w pokonywaniu trudności służby wywołują poczucie coraz mniejszej wartości, niekiedy nawet - osobistej klęski. Jeśli niepowodzenia stają się regułą, rodzi się wspomniana wcześniej tendencja do wycofywania się, unikania trudnych zadań i ogólnej bierności w szkoleniu i służbie.

g) Nie mniej ważny od nawyku prawidłowego reagowania na trudności jest, w procesie wzmocnienia odporności, nawyk pożądanego zachowania się pod wpływem napięcia emocjonalnego. Może się ono pojawiać w momencie wystąpienia trudności, bądź znacznie wcześniej - na samą zapowiedź zmian w układzie stosunków z otoczeniem (tzw. lęk "z wyprzedzeniem"). Uruchamiane zawczasu napięcie emocjonalne pełni z zasady funkcję pozytywną. Nie tylko pomaga jednostce odpowiednio zinterpretować przyszłą sytuację, lecz pozwala także podjąć stosowne działania korekcyjno-regulacyjne ułatwiające pokonanie trudności. Napięcie to powinno być przez organizatorów szkolenia odpowiednio dozowane. Nie może być zwłaszcza zbyt silne, ponieważ zamiast pobudzać do podejmowania czynności zaradczych, może paraliżować wolę działania i sprzyjać przenoszeniu aktywności z zadania na obronę własnej osoby.

W tym obszarze zagadnień mieści się także kwestia tzw. przekwalifikowywania niepożądanych emocji w takie emocje steniczne, jak gniew lub złość. Wspomnieć trzeba także o nawyku kontrolowania różnych form ekspresji emocjonalnej. Niekontrolowane formy ekspresji powodują z zasady rozrost emocji i znacznie utrudniają ich opanowanie. Tak więc, obok kształtowania pożądanego z punktu widzenia celów ewentualnej walki obronnej, nawyków reagowania na trudności, ważnym zadaniem wychowawczym i szkoleniowym powinno być uczenie najkorzystniejszych sposobów kontrolowania indywidualnych form ekspresji emocjonalnej. Celowi temu mogłyby służyć na przykład odpowiednie zajęcia z zakresu ochrony zdrowia psychicznego i psychoterapii dla żołnierzy, a także specjalistyczne formy kształcenia dla kadry zawodowej. Wiele sprawdzonych rozwiązań można byłoby przenieść np. z armii amerykańskiej, w której od lat tego rodzaju przedsięwzięcia są realizowane.¹

1. Zob. np. B.H. Chermol, Zaburzenia psychiczne w działaniach bojowych, "Wojskowy Przegląd Zagraniczny" 1984, nr. 3.

L I T E R A T U R A

- Błoszczyński R.(red), Psychologia lotnicza, Warszawa 1977.
- Chermol B., Zaburzenia psychiczne w działaniach bojowych, "Wojskowy Przegląd Zagraniczny" 1984, nr.3.
- Everly G.S.Jr., R.Rosenfeld, Stres.Przyczyny, terapia i autopsychoterapia, Warszawa 1992.
- Frączek A.,Kofta M., Frustracja i stres psychologiczny, (W:) Psychologia, pod red.T.Tomaszewskiego, Warszawa 1978.
- Gurycka A.,Rozwój i kształtowanie zainteresowań, Warszawa 1978.
- Jarosz M.,Psychologia lekarska, Warszawa 1989.
- Kocowski T., Odporność na stres jako cecha osobowości, "Nowa Szkoła" 1966, nr.7-8.
- Kofta M.,Samokontrola a emocje, Warszawa 1979.
- Kozielecki J.,Koncepcje psychologiczne człowieka,Warszawa 1980.
- Lewicki A., Psychologia kliniczna, Warszawa 1974.
- Łukaszewski W., Szanse rozwoju osobowości,Warszawa 1984.
- Matysiak J.,Daniłowa N.N.(red.),Stres i różnice indywidualne, Warszawa 1991.
- Obuchowski K.,Kody orientacji i struktura procesów emocjonalnych, Warszawa 1982.
- Reykowski J.,Eksperymentalna psychologia emocji, Warszawa 1974.
- Reykowski J.,Funkcjonowanie osobowości w warunkach stresu psychologicznego, Warszawa 1966.
- Reykowski J., Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności człowieka, (W:) Psychologia, pod red.T.Tomaszewskiego, Warszawa 1978.
- Reykowski J.,Osobowość,(W:) Psychologia ogólna,pod red. T.Tomaszewskiego, Warszawa 1992.
- Skorny Z., Mechanizmy regulacyjne ludzkiego działania, Warszawa 1989.
- Skorny Z., Psychiczne mechanizmy zachowania ,Warszawa 1972.

Siek S., Formowanie osobowości, Warszawa 1986.

Siek S., Struktura osobowości, Warszawa 1986.

Strelau J., Temperament i typ układu nerwowego, Warszawa 1974.

Tyszkowa M., Problemy psychicznej odporności dzieci i młodzieży,
Warszawa 1972.

Tyszkowa M., Sytuacyjno - poznawcza koncepcja odporności psychicznej, "Przegląd Psychologiczny" 1978, nr.1.

S P I S T R E Ś C I

Wstęp.....	2
I Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności człowieka.....	3
1.1.Podstawowe mechanizmy regulacji (poziom popędowo- emocjonalny.....	4
1.2.Wyższe mechanizmy regulacji.....	7
1.3.Wzajemna zależność emocjonalnych i poznawczych mecha- nizmów regulacyjnych.....	10
II Istota oraz ogólne uwarunkowania odporności psychicznej...	15
2.1.Istota odporności psychicznej.....	15
2.2.Ogólne uwarunkowania odporności psychicznej.....	18
III Wybrane mechanizmy regulacyjne osobowości a odporność psychiczna w świetle sytuacyjno - poznawczej koncepcji odporności.....	21
IV Wnioski do działalności wychowawczej i szkoleniowej w wojsku.....	29
Literatura.....	35