

ZBIGNIEW ZALESKI

Lublin

NIEPOKÓJ PRZYSZŁOŚCIOWY POJĘCIE I NARZĘDZIE POMIARU

Zainteresowanie psychologów niepokojem, rozumianym najczęściej jako przeszkoda efektywnego wykonania testów i egzaminów, wydaje się nieco zmniejszać w końcówce obecnej dekady. Pojawiające się artykuły na ten temat w żurnalach częściej wychodzą teraz spod pióra autorów obszaru języka hiszpańskiego, z Dalekiego Wschodu, podczas gdy amerykańscy badacze jak gdyby wyczerpali swój obszar badawczy i poszukują innych tematów. Apogeum badań nad niepokojem minęło, nie oznacza to jednak, że mamy zadowalającą wiedzę i opisane rozmaite jego aspekty. Na jeden z nich chciałbym zwrócić uwagę, a mianowicie na odniesienie do zdarzeń w odległej przyszłości.

Przed kilku laty napisałem krótki artykuł (Zaleski 1990), tytułując go „Lęk przed przyszłością”. Uwzględniając najnowsze trendy badań nad niepokojem i kumulując empirię na temat niepokoju związanego z odleglejszą przyszłością, rozszerzyłem psychologiczną perspektywę tego zjawiska i względnie szerokie opracowanie teoretyczne podbudowane wstępными badaniami empirycznymi przedstawiłem w artykule na łamach *Personality and Individual Differences* (Zaleski 1996a). Nawiązałem tam do klasycznych i znanych w literaturze koncepcji niepokoju, pokazując ich pojęciowe i korelacyjne powiązania z niepokojem przyszłościowym, zatem oszczędzę Czytelnikowi powtórzenia się. Podałem tam także angielską wersję wystandaryzowanej skali pomiarowej i jej psychometryczne walory. Obecnie chciałbym ograniczyć się do wskazania specyfiki niepokoju o przyszłość i uzupełnić ostatnie opracowanie o wystandaryzowane narzędzie pomiarowe dla populacji polskiej.

Dodatkowym bodźcem tego opracowania jest atmosfera końca wieku i millennium szykujących się dużych zmian w Europie podczas przełomu dat (wieków). Taka sytuacja sprawia, że ludzie zaczynają sobie zadawać pytania o to, jakie będzie następne tysiąclecie: czy myśleć o nim z nadzieją, czy raczej z obawą przed gorszym.

Analizy psychologiczne, badania i obserwacje sugerują, że niepewność, niedookreślenie przyszłych stanów budzą niepokój. A wiadomo jest, że niepokój może powstać na długo przed zadziałaniem bodźca. Wystarczy o nim pomyśleć lub go sobie wyobrazić, aby zareagować niepokojem. Wprowadzimy zatem pojęcie „Niepokój o Przyszłość” (w skrócie: NP).

I. SPECYFIKA NP

Niepokój o przyszłość jest w przeżyciu bliski wszystkim innym znanym rodzajom niepokoju i nie ma potrzeby go tutaj charakteryzować. Specyficzną cechą NP jest jego w pełni kognitywne podłoże. Kognitywne przedstawienie sobie (tzw. kognitywna reprezentacja) niekorzystnych zdarzeń w odległej przyszłości uważane jest za źródło tego rodzaju niepokoju. Przyszłość bowiem istnieje tylko w naszym umyśle na poziomie pojęciowym, nie fizycznym, ale jako taka może być silnym bodźcem wyzwalamym subiektywne przeżycie, które nazywamy niepokojem. Ogólnie rzecz biorąc – przeżycie niepokoju ma charakter emocjonalny i w pewnym stopniu modelowo jest zbieżne z Lazarusa pojęciem stresu – najpierw poznanie – potem emocja. Co natomiast z komponentem fizjologicznym tak mocno podkreślanym przez specjalistów od emocji i niepokoju. Naśladując dotychczasowe paradygmaty opisu procesów emocjonalnych, zakładałem również zachodzący związek między siłą NP a zmianami fizjologicznymi rejestrowanymi za pomocą odpowiednich przyrządów. Wbrew oczekiwaniom badania eksperymentalne nie potwierdziły istotnych zależności między nasileniem NP a reakcją skórnogalwaniczną, potencjałami elektromiograficznymi i temperaturą skóry (zob. Zaleski et al. 1996). Czy zatem NP mniej przejawia się poprzez fizjologię, a bardziej przez subiektywne przeżycia o charakterze lękowym – trudno na tym etapie kategorycznie powiedzieć. Wygląda na to, że jest to niepokój mniej fizjologiczny niż inne jego odmiany i taki właśnie jego charakter jest do przyjęcia. Niepokoje mają obszary wspólne oraz specyficzne, nieporównywalne do innych. NP cechowałby się silniejszym komponentem na etapie przyczynowym i specyficznym przeżyciem obejmującym martwienie się, przejmowanie się w połączeniu z trwogą.

Przyszłe antycypowane zdarzenia, które wywołują NP, mogą mieć różny charakter. Chodzi zarówno o zagrożenia zewnętrzne o charakterze globalnym (np. tragedia ekologiczna) lub osobistym (np. nieszczęśliwy wypadek drogowy), jak też o niepowodzenia we własnej działalności (np. osiągnięcie i sprawdzenie się w roli dyrektora firmy, ojca czy naukowca). Elementem wspólnym jest jakaś potencjalna strata, szkoda czy niepowodzenie, które człowiek traktuje jako możliwe i odnosi do siebie. Nasze własne dobro jest zagrożone (niepewne) czy to przez katastrofę jądrową, czy przez własną niewydolność i dlatego myśląc o tym, możemy czuć się zaniepokojeni o własną przyszłość.

II. KONSTRUKTYWNA CZY DEZORGANIZACYJNA FUNKCJA NP

Mając na uwadze znane prawo Yerkesa-Dodsona, również pod adresem NP zasadne jest pytanie i spekulacja na temat jego motywacyjnej funkcji. Czy niepokój o odległe niekorzystne zdarzenia pomaga w podjęciu konstruktywnych działań, czy je raczej hamuje. Pytanie możemy skonkretyzować, a mianowicie ile tego niepokoju (lęku)

potrzeba, aby ludzie podjęli się odpowiedzialnych działań zapobiegających katastrofom atomowym, ekologicznym czy zdrowotnym. Czy trzeba średniego nasilenia, czy wysokiego lęku, aby podejmować obecnie działania na rzecz odległej przyszłości? Trudno o precyzyjną odpowiedź, ale w obecnych czasach mamy z tymi problemami do czynienia w różnych dziedzinach działalności człowieka.

Co do zagrożeń globalnych to wydaje się, że czasem trzeba wzbudzić wysoki niepokój, aby zmusić ludzi do zapobiegawczych działań. Możliwe, iż dystans czasowy oddzielający jednostkę od negatywnych zdarzeń i strat osobistych jest tu istotnym czynnikiem modyfikującym klasyczne reguły powiązań między niepokojem a działaniem. Duży niepokój nie obniża poziomu działania, ale raczej podnosi (co jest bardziej zbliżone z prawem Spence'a). Zagadnienie to wymaga empirycznych badań, a pomocne w tych przedsięwzięciach będzie skonstruowane narzędzie do pomiaru NP.

III. SKALA DO POMIARU NP

W wyniku kilkuletnich badań i modyfikacji otrzymano ostateczną formę skali NP, składającej się z 25 itemów treściowo pytających o niepokój i 4 itemów buforowych (4, 11, 16 i 23) sformułowanych w formie pozytywnej, aby cały tekst nie wywoływał przygnębiającego wrażenia (zob. Aneks). Dla celów praktycznych proponuję stosowanie bardziej neutralnej nazwy: „Skala postaw wobec przyszłości”, aby nie akcentować w nazwie niepokoju i lęku. Skala w tej postaci została wystandaryzowana dla populacji amerykańskiej i polskiej (zob. Zaleski 1996). Wskaźniki rzetelności itemów dla polskiej wersji skali są podane w tabeli 1, a współczynnik α dla całości wynosi $r = 0.92$ ($N = 632$).

Tabela 1. Poziom współczynnika α dla skali NP

Item Number	Corrected item-total correlation	Squared multiple correlation	Alpha if item deleted
1	0,4638	0,3120	0,9207
2	0,5839	0,4277	0,9187
3	0,5758	0,4285	0,9189
4	0,5109	0,3590	0,9200
5	0,6157	0,4645	0,9182
6	0,5396	0,4385	0,9115
7	0,6764	0,5538	0,9172
8	0,7004	0,5725	0,9167

Item Number	Corrected item-to-total correlation	Squared multiple correlation	Alpha if item deleted
9	0,6378	0,5177	0,9178
10	0,4348	0,2589	0,9212
11	0,5743	0,4325	0,9189
12	0,5720	0,4213	0,9189
13	0,4858	0,4120	0,9205
14	0,4337	0,2552	0,9214
15	0,4355	0,3105	0,9213
16	0,5516	0,4081	0,9193
17	0,6818	0,5426	0,9172
18	0,6124	0,4150	0,9183
19	0,5090	0,3248	0,9202
20	0,5246	0,3273	0,9197
21	0,4408	0,3225	0,9210
22	0,5379	0,3666	0,9195
23	0,6327	0,4727	0,9180
24	0,4082	0,2773	0,9215
25	0,4945	0,3208	0,9202
Reliability coefficients 25 items Alpha = 0,9224 standarized item Alpha = 0,9226			

Dla celów badawczych należy tylko dodać, że im wyższy wynik, tym silniejszy niepokój. Norm nie ustalono, ponieważ sądziłem, że skala będzie bardziej służyła do badań naukowych niż do diagnozy indywidualnych przypadków. Jako szczegół może warto podać, iż kobiety uzyskały wyższy wynik niż mężczyźni ($M_k = 2.95$, $sd = 1.02$; $M_m = 2.49$, $sd = .90$, $t(365) = 3.91$, $p < .001$), co jest zbieżne z wieloma doniesieniami o wyższych wskaźnikach niepokoju różnych typów u kobiet niż u mężczyzn.

Skala w tej postaci może być wykorzystana do testowania hipotez dotyczących powiązań tegoż niepokoju z cechami osobowości (np. lokalizacja kontroli), z depresją, z dobrostanem psychicznym, z aktywnością skierowaną na realizację celów życiowych,

a także z układaniem własnych relacji interpersonalnych. Dla przykładu ostatniej sugestii usiłowaliśmy zweryfikować założenie, iż przełożeni w zakładach pracy cechujący się dużym NP będą skłonni stosować twarde sposoby kontroli i wpływu na swoich podwładnych, co interpretujemy jako formę redukcji niepewności. Wyniki z badań studentów, wyobrażających sobie pełnienie roli przełożonego, jak też wyniki od rzeczywistych przełożonych w instytucjach cywilnych i wojskowych potwierdzają to założenie (Zaleski 1996b; Janson, Świetlicka i Zaleski 1998; Zaleski, Janson i Świetlicka 1997). Obok zagadnień dotyczących stosunków interpersonalnych pytania badawcze nasuwają się również pod adresem stawiania i realizowania osobistych celów, działań prewencyjnych zapobiegających globalnym zagrożeniom (zob. Zaleski, Chlewiński i Lens 1994), uzależnień od narkotyków, działalności przestępczej i innych sfer mających powiązania z przyszłością. Załączona skala może więc być pomocna w empirycznym rozwiązywaniu nurtujących pytań uwzględniających perspektywę czasową w funkcjonowaniu człowieka.

BIBLIOGRAFIA

- Janson M., Świetlicka D. i Zaleski Z. (1998). Style kierowania stosowane przez przełożonych wojskowych i cywilnych. Badania empiryczne. W: S. Witkowski (red.), *Psychologiczne wyznaczniki sukcesu w zarządzaniu*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, t. 4, s. 91-100.
- Zaleski Z. (1990). Lęk przed przyszłością. Ramy teoretyczne i wstępne dane empiryczne. W: A. Januszewski, Z. Uchnast (red.), *Wykłady z psychologii w KUL 1987/88*. Lublin: RW KUL.
- Zaleski Z. (1996a). Future anxiety: concept, measurement and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21, 165-174.
- Zaleski Z. (1996b). Niepewność o własną przyszłość a strategie władzy w układzie przełożony-podwładny. W: S. Witkowski (red.), *Psychologiczne wyznaczniki sukcesu w zarządzaniu*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, t. 3, s. 33-34.
- Zaleski Z., Chlewiński Z. i Lens W. (1994). Importance and optimism-pessimism in predicting solution to world problems: an intercultural study. W: Z. Zaleski (red.), *Psychology of future orientation*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Zaleski Z., Crombez G., Baeyens F. i Eelen P. (1996). Psychophysiological responses during imagery of future negative and positive personal events. *Polish Psychological Bulletin*, 27, 83-90.
- Zaleski Z., Janson M. i Świetlicka D. (1997). Strategies of influence used by military and civil supervisors. Empirical study. *Polish Psychological Bulletin*, 28, 325-332.

ANEKS

SKALA POSTAW WOBEC PRZYSZŁOŚCI

Wiek _____ Płeć: M K Zawód _____

Poniższe zdania dotyczą twojego stosunku do przyszłości. Przeczytaj je uważnie. Jeżeli dane zdanie mówi o tobie prawdę, zaznacz na skali cyfrę 6. Jeżeli zdanie w stosunku do ciebie jest fałszywe, zaznacz cyfrę 0. Każde twierdzenie może odnosić się do ciebie w różnym stopniu. Zaznacz na skali taką cyfrę, która najtrafniej ciebie określa. Nie ma odpowiedzi dobrych i złych, wszystkie są wartościowe, jeżeli są szczerze. Badania są anonimowe i służą do celów naukowych.

0 – Zdecydowanie fałszywe, 1 – Fałszywe, 2 – Raczej fałszywe, 3 – Trudno powiedzieć,
4 – Raczej prawdziwe, 5 – Prawdziwe, 6 – Zdecydowanie prawdziwe

- | | |
|--|---------------|
| 1. Moja przyszłość jest niepewna | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 2. Lękam się, że niedługo nastąpi jakaś katastrofa | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 3. Drżę z obawy na myśl, co przyniesie następny dzień, miesiąc, rok | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 4. Jestem spokojny o to, że w przyszłości nie będę samotny lub odrzucony | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 5. Boję się cokolwiek planować | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 6. Niepokoję się możliwymi nieszczęściami | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 7. Obawiam się, że nie zdołam przezwyciężyć piętujących się kłopotów | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 8. Martwię się niepowodzeniami, które mnie czekają | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 9. Przeraża mnie, że mogę stanąć wobec kryzysów i trudności życiowych | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 10. Wpadam w stan napięcia i niepokoju, kiedy myślę o moich przyszłych sprawach | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 11. Jestem pewien, że w przyszłości zrealizuję najważniejsze w moim życiu wartości | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 12. Niepokoję się, że nie zapewnię mojej rodzinie dobrych warunków materialnych | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 13. Mam wrażenie, że świat chyli się ku upadkowi | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 14. Boję się chwili, gdy będę musiał podsumować moje życie | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 15. Im bardziej zbliżam się do śmierci, tym większy czuję przed nią lęk | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 16. Uważam, że w przyszłości będę w stanie poradzić sobie sam z moimi problemami | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 17. Boję się, że zmiana sytuacji ekonomiczno-politycznej zagrozi mojej przyszłości | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 18. Czuję lęk na myśl, że życie szybko ucieka | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 19. Niepokoi mnie myśl, że w przyszłości nie będę mógł zrealizować swoich celów | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 20. Boję się, że trudności mnie dotyczące będą trwały przez długi czas | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 21. Nawet gdy coś mi pójdzie dobrze, to i tak później los odwróci się ode mnie | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 22. Niepokoi mnie możliwość nagłego wypadku lub ciężkiej choroby (np. AIDS, rak) | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 23. Warto żyć w tak pięknym, rozwijającym się świecie | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 24. Obawiam się, że w przyszłości „człowiek będzie dla człowieka wilkiem” | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 25. Boję się, że w przyszłości będę negatywnie oceniony przez ludzi | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 26. Obawiam się, że za kilka lat ocenię swoje życie jako bezcelowe | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 27. Obawiam się zmiany swego życia w przyszłości na gorsze | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 28. Obawiam się, że nie będę doceniany w moim zawodzie | 0 1 2 3 4 5 6 |
| 29. Martwię się, że na starość będę dla kogoś ciężarem | 0 1 2 3 4 5 6 |

FUTURE ANXIETY: CONCEPT AND MEASURE SCALE

S u m m a r y

The author presents the concept of Future Anxiety and characterizes its cognitive basis. This anxiety refers to distant events in the future. The FA has common features with other anxiety types but also it has its own specificity. The end of the century and of the millenium giver rise to future anxiety and justifies its conceptualization within psychology paradigm.

The Polish version of the standardized scale consisting of 29 items is attached. The scale can be used in cross-cultural studies.

Daniel G o l e m a n, *Inteligencja emocjonalna*, tłum. A. Jankowski, Poznań 1997, Media Rodzina of Poznań, ss. 510.

Obszerna książka Daniela Golemana – doktora nauk humanistycznych, wykładowcy Uniwersytetu Harvarda i redaktora czasopisma „Psychology Today” – jest publikacją szczególną. Już jej tytuł jest zarówno intrygujący, jak i szokujący. Można go odczytać jako wyraźną próbę przełamania obowiązującego na gruncie psychologii paradygmatu łączenia inteligencji z procesami poznawczymi. Praca jest znakiem i wyrazem nowego trendu, który od kilku lat wyłania się na gruncie psychologii amerykańskiej przy udziale m.in. Sternberga, Gardnera i Saloveya. Psychologów tych nie satysfakcjonują dotychczasowe rozwiązania i dążą oni do wypracowania nowej koncepcji inteligencji, nie zawężonej tylko do funkcji kognitywnych, ale obejmującej wszystkie te cechy czy właściwości, które są potrzebne, by odnieść w życiu sukces. Na ostateczny kształt koncepcji przyjdzie nam jeszcze poczekać, natomiast jej zręby i zarys można znaleźć w recenzowanej pracy. Książka Golemana nie jest zatem systematycznym wykładem i wnikliwym omówieniem teorii inteligencji emocjonalnej, co sugeruje jej tytuł. Jest raczej próbą udokumentowania roli kompetencji emocjonalnych i społecznych w życiu człowieka. Zagadnienia te nie zawsze były właściwie ujmowane i dostatecznie analizowane na gruncie psychologii, na co wielokrotnie wskazuje Goleman. Jak słusznie zauważa, w połowie obecnego stulecia psychologię akademicką zdominowali behawioryści stojący na stanowisku, że z nauką precyzją można badać jedynie zachowanie, gdyż tylko ono może być obiektywnie postrzegane z zewnątrz. Wszystkie pozostałe dziedziny życia wewnętrznego, w tym również emocje nie poddające się rygorom precyzyjnego badania naukowego, wyłączyli z pola zainteresowania psychologii jako nauki. Również wyłoniony w latach sześćdziesiątych i siedemdziesiątych trend zwany „rewolucją kognitywną” podtrzymał te tendencje i opowiadał się za tym, by psychologia analizowa-