

Jarosław Rychlik  
Hewilia Hetmańczyk

## **Rola cech myślenia automatycznego w doświadczaniu stresu przez funkcjonariuszy Służby Więziennej w służbie kandydackiej**

### **The role of constructive thinking in experiencing stress among Prison Service in candidate service**

Niniejszy artykuł obejmuje problematykę relacji pomiędzy cechami myślenia automatycznego w postaci konstruktywnego myślenia a doświadczaniem stresu przez funkcjonariuszy Służby Więziennej w służbie kandydackiej. W ramach zaprojektowanego badania sformułowano cel dotyczący uchwycenia związku pomiędzy cechami myślenia automatycznego a nasileniem doświadczania stresu u funkcjonariuszy realizujących studia pierwszego stopnia w Akademii Wymiaru Sprawiedliwości. Do pomiaru zmiennych wykorzystano Kwestionariusz Konstruktywnego Myślenia S. Epsteina – w procesie adaptacji przeprowadzonym przez J. Pietraszko (CTI-25)<sup>1</sup> oraz Kwestionariusz Poczucia Stresu (KPS) autorstwa M. Plopy i R. Makarowskiego<sup>2</sup>. Uzyskane wyniki potwierdziły istotną rolę cech konstruktywnego myślenia w postaci emocjonalnego i behawioralnego radzenia sobie oraz kategorycznego myślenia, a także myślenia przesądnego w zakresie kształtowania zdolności do ograniczania doświadczania stresu.

**Słowa kluczowe:** konstruktywne myślenie, myślenie automatyczne, służba kandydacka w Służbie Więziennej, doświadczanie stresu.

<sup>1</sup> J. Pietraszko – niepublikowane materiał dydaktyczne dotyczące kwestionariusza CTI-25 Seymoura Epsteina.

<sup>2</sup> M. Plopa, R. Makarowski, *Kwestionariusz Poczucia Stresu*, Vizja Press & IT, Warszawa 2010.

This article covers the issue of the relationship between the features of automatic thinking in the form of constructive thinking and the experience of stress by Prison Service officers in the candidate service. As part of the designed study, the aim was to capture the relationship between the features of automatic thinking and the intensity of stress experienced by officers pursuing first-cycle studies at the Academy of Justice. The variables were measured using the Constructive Thinking Inventory by S. Epstein – in the adaptation process conducted by J. Pietraszko (CTI-25) and the Sense of Stress Questionnaire (KPS) by M. Plopa and R. Makarowski. The obtained results confirmed the important role of constructive thinking features in the form of emotional and behavioral coping, categorical thinking, and superstitious thinking in shaping the ability to limit the experience of stress.

**Key words:** constructive thinking, automatic thinking, candidate service in the Prison Service, experiencing stress.

## Wprowadzenie

Badania realizowane na gruncie psychologii poznawczo-behawioralnej dostarczają szerokiego zakresu przesłanek wskazujących na istotność myślenia automatycznego w regulacji funkcjonowania człowieka<sup>3</sup>. Tym samym zachodzi domniemanie, że cechy myślenia automatycznego stanowią istotny czynnik regulujący funkcjonowanie jednostki w sytuacjach trudnych, związanych z doświadczaniem stresu psychologicznego. Problematyka cech myślenia automatycznego w związku z doświadczaniem stresu wydaje się szczególnie istotna w odniesieniu do kwestii realizowania przez młodych funkcjonariuszy kształcenia w Akademii Wymiaru Sprawiedliwości w ramach służby kandydackiej. Biorąc pod uwagę specyfikę i wymagania służby, istotne jest ustalenie związków określonych cech myślenia automatycznego z aspektami doświadczania stresu przez kadeków AWS. Kwestia ta wydaje się istotna w kontekście badań ukazujących rolę obciążeń psychospołecznych, z jakimi zmagają się funkcjonariusze

---

<sup>3</sup> S. Epstein, *The implication of cognitive – experiential self – theory for research in social psychology and personality*, “Journal of the Theory of Social Behavior” 2003, nr 15 (3), s. 283–310; A. Kolańczyk, *Intuicyjność procesów przetwarzania informacji*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 1991.

w ramach realizowania codziennych obowiązków służbowych<sup>4</sup>. Istotne jest więc ustalenie, czy wspieranie u młodych funkcjonariuszy rozwoju cech myślenia konstruktywnego może stanowić czynnik ograniczający doświadczania stresu oraz określenie głównych cech tego myślenia, jako czynników ograniczających ryzyko przeciążenia stresem. Problematyka ta uzyskuje również szerszy kontekst dotyczący sposobu kształtowania predyspozycji i właściwości *copingowych* kadry w odniesieniu do modelu stwarzającego potencjał ochrony zasobów psychologicznych młodej kadry penitencjarnej.

W ramach niniejszego artykułu zaproponowano uchwycenie problematyki myślenia automatycznego poprzez odniesienie do postulowanego przez S. Epsteina pojęcia konstruktywnego myślenia (*Constructive Thinking*)<sup>5</sup>. Kwestia doświadczania stresu została uchwycona z perspektywy poczucia stresu zawierającego stres zewnętrzny, napięcie emocjonalne i stres intrapsychiczny w oparciu o podejście M. Plopy i R. Makarowskiego<sup>6</sup>.

## Cechy myślenia automatycznego jako istotny mechanizm regulacyjny

Pojęcie myślenia automatycznego odgrywa szczególną rolę w ramach Poznawczo-Doświadczeniowej Koncepcji „Ja” S. Epsteina<sup>7</sup>. Badacz ten ujmuje funkcjonowanie człowieka w odniesieniu do trzech wymiarów regulacyjnych opartych na przetwarzaniu racjonalnym, przedświadomym oraz podświadomym. W ramach jego postulatów, szczególne znaczenie regulacyjne w warunkach codziennego życia i zmagania się z sytuacjami, wobec których jednostka nie posiada zbyt dużo czasu na korzystanie z aparatu racjonalnego, a pomimo to musi odwoływać się do funkcjonowania w oparciu o kontakt z rzeczywistością, nie znajdując zastosowania

---

<sup>4</sup> J. Korczyńska, *Temperamentalny czynnik ryzyka wypalenia zawodowego na przykładzie pracowników Służby Więziennej*, [w:] J. Strelau'a (red.), *Osobowość a ekstremalny stres*, Gdańsk 2004, s. 317–342; A. Piotrowski, *Stres i wypalenie zawodowe funkcjonariuszy Służby Więziennej*, Warszawa 2010; J. Pomiankiewicz, *Stres i wypalenie zawodowe funkcjonariuszy Służby Więziennej – uwarunkowania, przejawy, konsekwencje – zarys problemu*, „Przegląd Więziennictwa Polskiego” 2010, nr 67/68, s. 47–60.

<sup>5</sup> S. Epstein, *The implication of cognitive – experiential self – theory for research in social psychology and personality*, op. cit.

<sup>6</sup> M. Plopa, R. Makarowski, *Kwestionariusz Poczucia Stresu*, op. cit.

<sup>7</sup> S. Epstein, *The implication of cognitive – experiential self – theory for research in social psychology and personality*, op. cit.

aspekt przetwarzania racjonalnego ani nieświadomego, a dominującą rolę odgrywa przetwarzanie tak zwane przedświadome, oparte o myślenie automatyczne. W odniesieniu do myślenia automatycznego, Epstein postuluje wymiar konstruktywności – destruktywności. Zdaniem autora efektywność układu doświadczeniowego determinuje kwestię kosztów ponoszonych przez jednostkę w ramach podejmowanych przez nią działań ukierunkowanych na radzenie sobie z wymaganiami otoczenia. Epstein w ramach swojej koncepcji zakłada kilka cech dotyczących myślenia automatycznego: emocjonalne radzenie sobie (*Emotional Coping*) oraz behawioralne radzenie sobie (*Behavioral Coping*). Ponadto te dwie kategorie myśli automatycznych, jako istotne dla wymiaru konstruktywności – destruktywności, wyróżniają jeszcze takie elementy przetwarzania informacji, które dotyczą: myślenia kategoriowego (*Categorical Thinking*), myślenia przesądnego (*Personal Superstitious Thinking*) oraz naiwnego optymizmu (*Naive Optimism*). Jednocześnie zakłada, że myślom automatycznym towarzyszą „wibracje” (*Vibes*), czyli niejednoznaczne, nieokreślone uczucia. Tym samym wskazuje, że cechy myślenia automatycznego są odpowiedzialne za uruchamianie stanów emocjonalnych. Autor teorii wyróżnia następujące uczucia, które są związane z efektywnością funkcjonowania na płaszczyźnie myślenia automatycznego: wzburzenie, złość, napięcie, niepokój, zniechęcenie, irytacja, obawa, dobrostan, zadowolenie, pozytywne oczekiwania, spokój i beztrioska. Koncepcja Epsteina postuluje, że funkcjonowanie układu przedświadomego w oparciu o cechy myślenia automatycznego i związane z nimi uczucia, całościowo determinuje jakość rozwiązywania problemów życiowych oraz możliwości uzyskiwania przez jednostkę przystosowania na poziomie indywidualnym oraz społecznym.

W ramach swojej koncepcji Epstein wyróżnia pięć podstawowych cech myślenia automatycznego: coping emocjonalny, coping behawioralny, myślenie kategoriowe, myślenie przesądne oraz naiwny optymizm. Wszystkie z wymiarów kojarzone są z aspektem konstruktywności – destruktywności:

- **coping emocjonalny** odnosi się do nieangażowania w myślenie negatywne i dominację pogodnego nastroju, a zarazem opanowanie funkcji emocjonalnych (ale bez tendencji do entuzjazmu i ekscytacji, zmartwień nad sprawami poza kontrolą osobistą oraz ruminacji przeszłości i rozmyślania nad przyszłością). Osoby z tendencjami do tego rodzaju myślenia automatycznego w wymiarze poznawczym akceptują

siebie, racjonalne odnoszą się do spraw innych ludzi do swego „ja” (nie personalizują), efektywnie uwalniają się od emocji ujemnych, nie wykazują tendencji do samoobwiniania lub obwiniania innych. Ponadto nie wykazują nadwrażliwości na okazywany im brak akceptacji, reagują spokojem na ewentualnie ponoszone porażki i doświadczane frustracje. Osoby o tendencjach do sprawnego copingu emocjonalnego to jednostki reagujące adekwatnie do sytuacji i nieprezentujące nadmiernego generalizowania doświadczeń niekorzystnych;

- **coping behawioralny** oparty jest o optymizm i entuzjazm, obecność przekonań o skuteczności własnego działania i podwyższoną gotowość do realizacji zadań, ukierunkowaną na zaangażowanie poprzez swoją energię i wytrwałość. W ramach tego wymiaru copingu obecna jest skłonność do podejmowania wyzwań i ryzyka, a także przeznaczanie energii na działanie i korygowanie błędów. Osoby z tego typu copingiem nie wykazują tendencji do karania siebie za błędy, nie doświadczają żalu do samych siebie ani do innych, nie doświadczają zazdrości oraz nadmiernego zamartwiania się ewentualnymi trudnościami w realizacji zdań. Wykazują tendencje do szybkiego podejmowania działań, lecz w sposób planowany oraz akceptowania innych i zdobywania akceptacji z ich strony.

Odnośnie wymiaru **myślenia kategoriycznego** kwalifikowane jest ono jako niekonstrukttywne, z racji jego nieelastyczności związanej z czarno-białą wizją świata. W ramach myślenia kategoriycznego wyróżnia się osobiste myślenie przesądne oraz myślenie naiwno-optimistyczne. Myślenie kategoriyczne, jakkolwiek w pewnych sytuacjach życiowych bywa funkcjonalne, zasadniczo jednak hamuje procesy uczenia się i rozwoju osobowości (stąd jego kwalifikacja jako myślenia destruktywnego).

Jeśli chodzi o osobiste **myślenie przesądne**, odnosi się ono do występowania osobistych, irracjonalnych negatywnych teorii o związku zdarzeń w świecie oraz iluzorycznych teorii pojmowania świata, tworzących iluzje kontroli.

Z kolei **naiwny optymizm** zapewnia jednostce dobre samopoczucie i sprzyja jej dobrym stosunkom z innymi (gdyż ludzie lubią osobę o takim usposobieniu), jednakże stanowi on czynnik obciążający, z racji braku przezorności działania i utrudnia znajdowanie rozwiązań w przypadku niepowodzenia<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Ibidem.

## Doświadczenie stresu w kontekście roli zawodowej funkcjonariuszy w służbie kandydackiej

W ramach analizy problematyki doświadczania stresu przez funkcjonariuszy w służbie kandydackiej należy odwołać się do kwestii odmienności ich modelu kształcenia akademickiego od ścieżki edukacyjnej realizowanej w ramach uczelni cywilnych oraz konieczności kształtowania zasobów psychologicznych, które będą stanowić czynnik adaptacyjny, buforujący i zasobowy w odniesieniu do planowanej wobec kadetów drogi zawodowej, obciążonej ryzykiem doświadczania stresu.

Jeżeli chodzi o element pierwszy należy podkreślić, że studenci – kadeci wraz z obciążeniami wynikającymi z klasycznej formy kształcenia akademickiego, dodatkowo muszą sprostać wyzwaniom wynikającym z regulacji obowiązujących Służbę Więzienną. Warto w tym miejscu wspomnieć między innymi o konieczności funkcjonowania w ściśle zhierarchizowanej strukturze, wymagającej nie tylko zachowania dyscypliny, lecz również wysokich umiejętności społecznych, umożliwiających sprawne funkcjonowanie w grupie rówieśniczej – plutonie. Ponadto istotne jest, że już w początkowym okresie studiów kadeci nabywają odmiennych doświadczeń zawodowych, niż ich rówieśnicy z uczelni cywilnych. Realizują bowiem praktyki w jednostkach penitencjarnych, gdzie muszą wykazać się nie tylko umiejętnością zafunkcjonowania w zespole doświadczonych funkcjonariuszy, lecz także podejmują pierwsze kontakty z osobami pozbawionymi wolności. Ponadto oczekuje się od nich sprostania zasadom etyki przypisanej formacji.

W celu przybliżenia problematyki doświadczania stresu, stosowne jest nawiązanie do dwóch najbardziej uznanych, a zarazem kompleksowych konceptualizacji tej problematyki: Transakcyjnej Koncepcji Radzenia Sobie ze Stresem Richarda Lazarusa i Susan Folkman<sup>9</sup> oraz Teorii Zachowania Zasobów (*Conservation of Resources – COR*) Stevena Hobfolla<sup>10</sup>.

---

<sup>9</sup> R.S. Lazarus, S. Folkman, *Stress, appraisal, and coping*, Springer Publishing Company, New York 1984; R.S. Lazarus, S. Folkman, *Transactional theory and research on emotions and coping*, "European Journal of Personality" 1987, nr 1, s. 141–169.

<sup>10</sup> S.E. Hobfoll, *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, Gdańsk 2006; S.E. Hobfoll, *Teoria zachowania zasobów i jej implikacje dla problematyki stresu, zdrowia i odporności*, [w:] E. Bielawska-Batorowicz, B. Dudek (red.), *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla – polskie doświadczenia*, Łódź 2012, s. 17–50; A. Jędrzysek-Geisler, *Teoria zachowania zasobów Stevana Hobfolla a wypalenie zawodowe u pracowników służby więziennej*, „Konińskie Studia Społeczno-Ekonomiczne” 2021, nr 7(1), s. 13–35.

Oba podejścia pozwalają na uchwycenie wymagań edukacyjnych stawianych kadetom, jak również nakładanych na nich obowiązków służbowych, wynikających ze specyfiki formacji jako czynników posiadający potencjał do uruchamiania stresu i procesów copingowych.

Koncepcja Lazarusa i Folkman kładzie nacisk na subiektywne aspekty doświadczania stresu wynikające z działania przypisanych jednostce tendencji determinujących ocenę poznawczą zdarzeń. Precyzując tę kwestię, należy wskazać na postulowane przez Lazarusa i Folkman indywidualne różnice między jednostkami w zakresie oceny relacji pomiędzy możliwościami jednostki i wymaganiami otoczenia, co w konsekwencji rzutuje na formułowanie oceny w zakresie, np. realizacji określonego zadania.

Z kolei w ramach założeń Hobfolla doświadczanie stresu w mniejszym stopniu determinowane jest subiektywną oceną poznawczą, a w większym stopniu zależy od specyfiki sytuacyjnej (np. obciążeń) względem dostępnych jednostce zasobów, przy czym oba czynniki mają charakter raczej obiektywny. Jednakże i w tej koncepcji obecne są aspekty subiektywizujące doświadczanie stresu, jak i przebieg radzenia sobie z nim, lecz ich znaczenie nie jest przez autora aż tak uwypuklone, jak u Lazarusa i Folkman. Należy tu podkreślić, że Hobfoll, wskazując na obiektywność oceny poznawczej, przyznaje, że pomimo to w przebiegu procesu radzenia sobie ze stresem istotne znaczenie mogą mieć zasoby o indywidualnym wymiarze psychologicznym, np. optymizm, co stanowi w tym wymiarze zbieżność z konceptualizacją Lazarusa i Folkman<sup>11</sup>.

Odwołując się do przedstawionych powyżej koncepcji stresu, należy stwierdzić, że stanowią one nie tylko stosowną bazę do objaśniania problematyki stresu wśród funkcjonariuszy zmagających się z pełnowymiarowymi obciążeniami zawodowymi, ale także młodych funkcjonariuszy rozpoczynających karierę edukacyjną i zawodową w AWS. Wiąże się to z faktem, że napotykają oni na ryzyko przeciążeń warunkowanych nakładaniem się obowiązków akademickich na obciążenia wynikające z roli zawodowej, a po części również pewnego konfliktu roli typowego studenta z rolą profesjonalnego funkcjonariusza. Tym samym, odwołując się do obu koncepcji uwzględniających interakcyjną specyfikę procesu radzenia sobie ze stresem, wielce prawdopodobne jest, że istotnym elementem psychospołecznego funkcjonowania adeptów będą doświadczenia

---

<sup>11</sup> I. Heszen, *Paradygmat stresu i radzenia sobie Lazarusa i Hobfolla – podejścia badawcze przeciwstawne czy komplementarne?* [w:] *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla*, op. cit., s. 51–64.

obciążeń stresowych, których poziom warunkowany jest zarówno czynnikami środowiskowymi, związanymi z życiem akademicko-zawodowym, jak również ich wewnętrznymi, intrapsychoicznymi tendencjami doświadczania stresu psychologicznego. W ramach niniejszego artykułu proponuje się identyfikowanie tego wymiaru doświadczeń w ujęciu Plopy i Makarowskiego, jako doświadczania stresu zawierającego, oprócz ogólnego stresu, także stres zewnętrzny, intrapsychoiczny, jak i napięcie emocjonalne<sup>12</sup>.

## Rola konstruktywnego myślenia w modulowaniu doświadczania stresu – kontekst funkcjonowania akademicko-zawodowego kadetów Akademii Wymiaru Sprawiedliwości

Poszukiwanie relacji pomiędzy konstruktywnym myśleniem a doświadczaniem stresu wydaje się uzasadnione, jeśli wziąć pod uwagę przełożenie obu konstruktów na wymiary związane z psychologicznym dobrostanem i zachowaniem prawidłowego poziomu psychospołecznego funkcjonowania. Należy bowiem podkreślić, że konstruktywność leży u podstaw możliwości poradzenia sobie z przeciwnościami życia, natomiast poziom doświadczania stresu jest efektem procesu radzenia sobie, którego jednymi z determinant są zasoby konstruktywne w obszarze przekonań. Postulowane przez S. Epsteina myślenie automatyczne stanowi poznawczy wymiar osobowości, odpowiedzialny za interpretację świata oraz determinowanie wewnętrznych, intrapsychoicznych potencjałów adaptacji do różnorodnych sytuacji życiowych, także sytuacji obciążających, których uruchamianie stanowić może czynnik ograniczający rolę stresorów napływających z otoczenia, a w konsekwencji stanowi o możliwości doświadczania stresu psychologicznego.

Rola konstruktywności względem doświadczania stresu jest o tyle istotna, że konstruktywność stanowi czynnik determinujący przystosowanie się w różnych wymiarach. Wykazano, że ogólna konstruktywność myślenia jest predyktorem ogólnego przystosowania psychologicznego, a ponadto pełni funkcję pośredniczącą w relacji pomiędzy poziomem

---

<sup>12</sup> M. Plopa, R. Makarowski, *Kwestionariusz Poczucia Stresu*, op. cit.



lęku a poziomem optymizmu<sup>13</sup>. Ustalono również, że wymiary konstruktywnego myślenia powiązane są z poziomem doświadczanego wypalenia zawodowego<sup>14</sup>. Ważnych przesłanek potwierdzających adaptacyjną rolę konstruktywnego myślenia dostarczają eksperymentalne badania L. Katz i S. Epsteina<sup>15</sup>, w których potwierdzili, że osoby dysponujące większym nasileniem konstruktywności w interpretowaniu zdarzeń stresowych, wykazywały niższy poziom negatywnych reakcji afektywnych oraz poznawczych, a także reagowały niższym poziomem dystresu.

Powyższe badania ukazują rolę konstruktywnego myślenia jako czynnika prowadzącego do przystosowania do niekorzystnych wymagań otoczenia. Jednocześnie należy wskazać, że doświadczanie stresu w koncepcjach radzenia sobie ujmują doświadczanie stresu jako element związany z brakiem przystosowania się do sytuacji stresującej. W celu przybliżenia tej relacji, oprócz przywołanych wcześniej koncepcji Lazarusa i Folkmana oraz Hobfolla, można odwołać się do koncepcji radzenia sobie jako nadawania znaczenia – Park i Folkman<sup>16</sup>, w ramach której akcentowana jest kwestia globalnego znaczenia w odniesieniu do globalnych przekonań pozwalających na interpretacje zdarzeń jako czynnika uwikłanego w radzenie sobie ze stresem. Warto w tym miejscu zauważyć, że takie właśnie jest podejście Epsteina do myślenia automatycznego, czyli jako osobistej teorii pozwalającej na interpretowanie świata, co można rozumieć w kategoriach automatycznie aktywizujących myśli o zdarzeniach i wymiarach rzeczywistości.

Przedstawione powyżej relacje pomiędzy aspektem myślenia automatycznego a sferą doświadczania stresu wskazują, że poziom konstruktywności myślenia adeptów studiów może być istotnym czynnikiem modulującym poziom doświadczania stresu wynikającego z wymagań rzeczywistości akademickiej i zawodowej. Problem ten jest szczególnie istotny w kontekście ustalenia, czy wzmacnianie określonych wymiarów myślenia odnośnie przekonań studentów na temat ich samych, ich roli zawodowej i społecznej stanowić może bodziec ograniczający poziom

---

<sup>13</sup> C.L. Park, P.J. Moore, R. Turner, N. Adler, *The roles of constructive thinking and optimism in psychological and behavioral adjustment during pregnancy*, "Journal of Personality and Social Psychology" 1997, nr 73 (3), s. 584–592.

<sup>14</sup> W. Evers, W. Tomic, A. Brouwers, *Constrictive Thinking and Burnout among Secondary School Teachers*, "Social Psychology of Education" 2005, nr 8, s. 425–439.

<sup>15</sup> L. Katz, S. Epstein, *Constrictive thinking and coping with laboratory – induced stress*, "Journal of Personality and Social Psychology" 1991, nr 61 (5), s. 789–800.

<sup>16</sup> C. L. Park, S. Folkman, *Meaning in the Context of Stress and Coping*, "Review of General Psychology" 1997, nr 1(2), s. 115–144.

czynników stresujących. Wydaje się to wielce prawdopodobne, że w odniesieniu do przytoczonej powyżej koncepcji Park i Folkman wskazującej, że szeroki zakres znaczeń, które mogą być nadawane zdarzeniom w oparciu o globalne przekonania, stanowi istotny czynnik wzmagający konstruktywne przystosowanie oraz ograniczający dystres emocjonalny.

## Procedura badania

Cel badawczy odnosi się do kwestii ustalenia ilościowych związków między pięcioma kategoriami (cechami) konstruktywnego myślenia w postaci emocjonalnego radzenia sobie, behawioralnego radzenia sobie, myślenia kategorycznego, myślenia przesądnego oraz naiwnego optymizmu a nasileniem doświadczania ogólnego stresu wraz z jego specyficznymi wymiarami w postaci napięcia emocjonalnego, stresu zewnętrznego i stresu intrapsychnicznego. Badanie przeprowadzone zostało w oparciu o samoopis przy wykorzystaniu dwóch narzędzi kwestionariuszowych: Inwentarza Konstruktywnego Myślenia – *Constructive Thinking Inventory* – CTI S. Epsteina (w postulowanej wersji Jana Pietraszko) oraz Kwestionariusza Poczucia Stresu KPS – Płopy i Makarowskiego<sup>17</sup>.

Kwestionariusze wypełniono metodą papier – ołówek. Badanie było objęte procedurą anonimizacji danych, a udział był dobrowolny. Procedurą badawczą objęto 41 funkcjonariuszy w służbie kandydackiej realizujących kształcenie w zakresie penitencjarystyki w Akademii Wymiaru Sprawiedliwości. Przebadano kadetów – funkcjonariuszy w wieku od 18 do 23 lat.

## Metody badawcze

Inwentarz Konstruktywnego Myślenia – CTI 25<sup>18</sup> w wersji skróconej zawiera 25 pozycji kwestionariuszowych<sup>19</sup> i służy do pomiaru 5 wymiarów konstruktywnego myślenia automatycznego, związanego z emocjonalnym

---

<sup>17</sup> M. Płopa, R. Makarowski, *Kwestionariusz Poczucia Stresu*, op. cit.

<sup>18</sup> Współczynnik rzetelności  $\alpha$  Cronbacha dla poszczególnych wskaźników konstruktywnego myślenia uzyskał wartości:  $\alpha = 0,76$  – emocjonalny coping, do  $\alpha = 0,71$  – behawioralny coping,  $\alpha = 0,76$  – myślenie przesądne,  $\alpha = 0,81$  – myślenie kategoryczne,  $\alpha = 0,81$  – naiwny optymizm.).

<sup>19</sup> Konstrukcja CTI – materiały dydaktyczne i prace badawcze dra Jana Pietraszko, które prowadzone były w ramach zgody uzyskanej od prof. Seymoura Epsteina.

radzeniem sobie, behawioralnym radzeniem sobie, myśleniem kategori-  
cznym, myśleniem przesądnym oraz naiwnym optymizmem. Wymiar  
konstruktywności w obszarze emocjonalnego radzenia sobie obejmuje  
kwestię zdolności w zakresie ograniczania zbędnych, negatywnych sta-  
nów emocjonalnych. Coping behawioralny opiera się na myśleniu ukie-  
runkowanym na rozwiązanie problemu poprzez realizację stosownych  
aktywności zaradczych. Kategoriyczne myślenie związane jest z pojmo-  
waniem zdarzeń na zasadzie myślenia zero-jedynkowego, związanego  
z generowaniem skrajnych, uproszczonych sposobów rozumienia zda-  
rzeń i sytuacji. Myślenie przesądne oparte jest o irracjonalne, magiczne  
sposoby pojmowania rzeczywistości. Naiwny optymizm odwołuje się  
do nieadekwatnych, pozytywnych interpretacji zdarzeń i sytuacji oraz  
iluzji na temat rzeczywistości. Nasilenie tej cechy związane jest z ryzykiem  
ograniczenia ostrożności w działaniu. Kwestionariusz zorganizowany zo-  
stał na zasadzie udzielania odpowiedzi na skali Likerta 1 – 5, gdzie cyfra  
1 oznacza stanowczo fałsz, natomiast cyfra 5 oznacza stanowczo prawda.

Kwestionariusz Poczucia Stresu (KPS) Mieczysława Plopy i Ryszarda  
Makarowskiego jest inwentarzem wykorzystywanym do badania doznań  
stresowych. Narzędzie zbudowane jest z 27 stwierdzeń ocenianych przez  
badanego na pięciostopniowej skali (od 1 do 5)<sup>20</sup>. Badanie kwestionariu-  
szem umożliwia ustalanie wyniku ogólnego, który wskazuje na globalny  
poziom stresu oraz wyników specyficznych, obejmujących trzy wymiary:  
napięcie emocjonalne, stres intrapsychiczny i stres zewnętrzny. Napięcie  
emocjonalne dotyczy doświadczania niepokoju i nadmiernej nerwowości.  
Stres zewnętrzny dotyczy występowania zewnętrznej presji prowadzącej  
do występowania stresu, doświadczania bycia niesprawiedliwie traktowa-  
nym lub bezradnym. Stres intrapsychiczny odnosi się do występowania  
nieumiejętności radzenia sobie ze swoimi przeżyciami i negatywnymi  
oczekiwaniem. Ponadto osoby z tendencjami do stresu intrapsychicz-  
nego ruminują negatywnie. Współczynniki zgodności wewnętrznej dla  
trzech podskal zawierają się w granicach 0,70-0,81<sup>21</sup>.

---

<sup>20</sup> M. Plopa, R. Makarowski, *Kwestionariusz Poczucia Stresu*, op. cit.

<sup>21</sup> Ibidem.

## Wyniki i wnioski

W ramach opisowej analizy danych dokonano ustaleń dotyczących wartości średnich oraz odchyłeń standardowych badanych zmiennych, aby przeprowadzić wstępną ocenę ich rozkładów. W tabeli nr 1 zaprezentowano średnie i odchylenia standardowe poszczególnych wskaźników konstruktywnego myślenia oraz poczucia stresu.

Tabela 1. Średnie i odchylenia standardowe dla wskaźników z obszaru konstruktywnego myślenia oraz poczucia stresu

Lp.	WSKAŹNIKI KONSTRUKTYWNEGO MYŚLENIA (CTI -25)	X	SD
1.	<i>Emocjonalne radzenie sobie</i>	19,45	3,50
2.	<i>Behawioralne radzenie sobie</i>	20,35	2,72
3.	<i>Myślenie Kategoryczne</i>	13,87	3,93
4.	<i>Myślenie Przesądne</i>	11,23	3,21
5.	<i>Naiwny optymizm</i>	19,76	2,78
Lp.	WSKAŹNIKI STRESU	X	SD
1.	<i>Napięcie emocjonalne</i>	13,85	5,34
2.	<i>Stres zewnętrzny</i>	17,90	4,64
3.	<i>Stres intrapsychiczny</i>	12,80	4,72
4.	<i>Stres globalny</i>	44,17	14,27

Legenda: X – średnia arytmetyczna, SD – odchylenie standardowe.

Źródło: opracowanie własne.

W celu szczegółowego rozpoznania specyfiki analizowanych zmiennych wykonano testy normalności. Wykazały one, że wszystkie badane zmienne z obszaru doświadczania stresu i konstruktywnego myślenia uzyskały rozkłady, które są zgodne z krzywą rozkładu normalnego. Wskazało to na zasadność oparcia dalszej części analizy na testach parametrycznych. Biorąc pod uwagę powyższe dane oraz z uwagi na to, że postawiony problem badawczy dotyczy ustalenia związków pomiędzy myśleniem konstruktywnym a doświadczaniem stresu, w ramach prowadzonych analiz konieczne było wykorzystanie współczynnika korelacji  $r$  Pearsona. W tabeli nr 2 przedstawiono korelacje pięciu wskaźników konstruktywnego myślenia z poszczególnymi wymiarami doświadczania stresu.

Tabela 2. Korelacje poszczególnych wymiarów konstruktywnego myślenia ze wskaźnikami doświadczania stresu

Doświadczanie stresu (KPS)	Cechy konstruktywnego myślenia (CTI)				
	CE	CB	NO	KM	MP
napięcie emocjonalne	-0,21	-0,32*	-0,17	0,54*	0,17
stres zewnętrzny	-0,47*	-0,15	0,19	0,36*	0,21
stres intrapsychiczny	-0,32*	-0,10	-0,27	0,54*	0,35*
wynik ogólny	-0,36*	-0,25	-0,13	0,54*	0,27

Legenda: \*Wartości współczynnika korelacji *r* Pearsona istotne na poziomie  $p < 0,001$ . CE – *coping* emocjonalny, CB – *coping* behawioralny, NO – naiwny optymizm, KM – kategoryczne myślenie, MP – myślenie przesądne.

Źródło: opracowanie własne.

Dokonując analizy rezultatów zaprezentowanych w tabeli nr 2, dostrzec należy, że kategoryczne myślenie wykazuje silne i umiarkowane, ujemne związki ze wszystkimi wymiarami doświadczania stresu. Jeśli chodzi o *coping* emocjonalny, uzyskano rezultaty wskazujące na jego umiarkowane, ujemne związki z doświadczaniem stresu zewnętrznego i intrapsychicznego oraz z globalnym wskaźnikiem stresu. Nie potwierdzono natomiast występowania związku *copingu* emocjonalnego z doświadczaniem napięcia emocjonalnego. *Coping* behawioralny wykazał ujemne związki jedynie z napięciem emocjonalnym i nie wykazał związków z pozostałymi wymiarami stresu. Myślenie przesądne ukazało swoje ujemne związki ze stresem intrapsychicznym, natomiast nie potwierdziły się jego relacje z pozostałymi wymiarami doświadczania stresu. Dla naiwnego optymizmu uzyskano rezultaty wskazujące, że jest to ortogonalny wymiar myślenia wobec wszystkich kategorii doświadczania stresu.

Uwzględniając uzyskane rezultaty, możliwe jest wyprowadzenie postulatów wskazujących na istotność kształtowania potencjałów w zakresie myślenia konstruktywnego jako zasobu prowadzącego do ograniczania poziomu doświadczania stresu. Wydaje się to szczególnie istotne z perspektywy kształcenia kadry, która w dalszej perspektywie rozwoju zawodowego, co wielce prawdopodobne, napotka na konieczność przezwyciężenia istotnych sytuacji problemowych, wynikających z zadań stawianych formacji. Uzyskane rezultaty wskazują, że cechą szczególnie pożądaną w zakresie konstruktywnego myślenia, która może stanowić czynnik buforujący oddziaływanie stresorów, jest niski poziom kategorycznego

myślenia. Rezultat uzyskany odnośnie tej cechy myślenia konstruktywnego wskazuje, że kształtowanie szerokich horyzontów myślowych, tolerancji oraz otwartości na informacje stanowi istotny czynnik ograniczający poziom wszystkich wymiarów doświadczania stresu psychologicznego.

Kolejnym istotnym aspektem konstruktywności, ważnym względem problematyki doświadczania stresu, jest aspekt copingu emocjonalnego. Uzyskane w tym zakresie rezultaty wskazują, że czynnik ten pełni rolę chroniącą przed nadmiernym stresem, co związane jest najprawdopodobniej z jego specyfiką w zakresie wzbudzania relaksu oraz kształtowania zdolności pozytywnego odniesienia do samego siebie i innych ludzi, a także umiejętności racjonalnego odnoszenia się do rzeczywistości – bez wygórowanych reakcji i negatywnego generalizowania niekorzystnych doświadczeń.

Zakres wyników potwierdza również, że ograniczenie poziomu doświadczania stresu, szczególnie w wymiarze napięcia emocjonalnego, zależy od ukształtowania ścieżek myślenia opartych na behawioralnym copingu, czyli od zasobów optymizmu i entuzjazmu, wiary w skuteczność własnego działania oraz zdolności planowania, promowania własnej efektywności w działaniach oraz zdolności uzyskiwania akceptacji ze strony innych, a także akceptowania innych. Wskazuje to, że proces dydaktyczny i edukacyjny ukierunkowany na rozbudzanie tego rodzaju sposobów interpretacji świata, stanowi istotny czynnik mogący buforować rolę czynników stresowych odnoszących się do narastania napięcia emocjonalnego.

Warto w tym miejscu wskazać na istotną rolę w zakresie ograniczania stresu intrapsychoicznego, eliminowania nieekstraktywnych myśli przesądnych, które mogą stanowić podstawę do uruchamiania działań na zasadzie samoutrudniania lub też „rzucania kłód pod własne nogi”. Wydaje się, iż ograniczanie tego typu ścieżek myślowych wzmacnia możliwość aktywnego radzenia sobie ze stresem, ukierunkowanego na rozwiązywanie sytuacji problemowych, co przekłada się na większą adaptację do sytuacji problemowej i ograniczenie stresu.

Jeśli chodzi o naiwny optymizm, z uwagi na jego ortogonalność względem wszystkich wymiarów doświadczania stresu, należy wnioskować, że ewentualne modyfikacje tego rodzaju cech związanych z interpretowaniem otoczenia, nie będą przekładać się u kadetów na zmianę w zakresie poziomu doświadczania stresu. Brak tego typu relacji zdaje się

być warunkowany tym, że zgodnie z założeniami S. Epsteina<sup>22</sup> naiwny optymizm nie posiada jednoznacznie destruktywnego charakteru. Taka specyfika naiwnego myślenia wydaje się wielce prawdopodobna u młodych adolescentów, którzy z racji specyfiki etapu rozwojowego, powinni wykazywać tendencje do większej otwartości względem testowania samego siebie i rzeczywistości w oparciu o pozytywne oczekiwania.

## Dyskusja

Zaprezentowane badania potwierdzają istotność funkcjonowania poznawczego w zakresie cech konstruktywnego myślenia względem problematyki doświadczania stresu psychologicznego przez kadetów studiujących w Akademii Wymiaru Sprawiedliwości. Uzyskane wyniki pozwalają na określenie specyfiki myślenia konstruktywnego, którego ukształtowanie w ramach procesu dydaktyczno-wychowawczego będzie sprzyjać radzeniu sobie ze stresem przez kadetów w trakcie realizacji ścieżki dydaktycznej, a także będzie stanowić potencjał do sprawnego funkcjonowania na dalszej drodze rozwoju zawodowego, kiedy zostaną im postawione pełnowymiarowe zadania służbowe.

Na podstawie przeprowadzonych badań wnioskować należy, że szczególnie niwelowanie tendencji w zakresie kategorię myślenia stanowi czynnik budujący zasoby psychologiczne, pozwalające uzyskać optimum w zakresie predyspozycji do radzenia sobie ze stresem. Rezultat ten wskazuje, jak ważne jest ujmowanie w ramach kształcenia kadetów różnorodnych aspektów wiedzy o świecie i innych ludzi oraz możliwości rozwiązywania problemów w różnych dziedzinach funkcjonowania społecznego i zawodowego. Uzyskane rezultaty w zakresie copingu emocjonalnego wskazują również na zasadność kształtowania zdolności samoakceptacji siebie oraz akceptacji innych, a także umiejętności ograniczania angażowania się w negatywne rozważania, a ponadto wspieranie racjonalnych odniesień do rzeczywistości w sytuacjach napotykania niepowodzeń. Wyniki potwierdzają również istotną rolę działań edukacyjnych, jako stwarzających potencjał do oceny rzeczywistości w oparciu o wiedzę psychospołeczną, co stanowi czynnik ochrony przed formułowaniem

---

<sup>22</sup> J. Pietraszko – niepublikowane materiał dydaktyczne dotyczące kwestionariusza CTI-25 Seymoura Epsteina.

przez kadetów negatywnych generalizacji po wystąpieniu niepowodzeń. Uruchomienie procesów racjonalnych pozwala na redukcję oddziaływania ewentualnie pojawiających się nieadaptacyjnych rozważań na temat zdarzeń.

Odnosząc się copingu behawioralnego, należy podkreślić, że czynnik ten, jako związany z optymizmem, również posiada funkcje sprzyjające ograniczeniu stresu, szczególnie w wymiarze ograniczania napięcia emocjonalnego. Uzyskane rezultaty wskazują także, że nie bez znaczenia dla zdolności sprawnego radzenia sobie i ograniczania doświadczenia stresu u kadetów ma kwestia minimalizowania osobistych, negatywnych myśli przesądnych. Obniżanie osobistych nieracjonalnych, negatywnych przekonań o charakterze indywidualnych przesądów stanowi potencjał do obniżenia poziomu stresu związanego z brakiem możliwości radzenia sobie z wewnętrznymi przeżyciami, wynikającymi np. z niekorzystnych okoliczności sytuacyjnych lub niepowodzeń.

Podsumowując, uzyskane wyniki sugerują, że istotnym elementem procesu edukacyjno-dydaktycznego kadetów, ukierunkowanego na stwarzanie potencjałów w zakresie ich efektywnego funkcjonowania w ramach wymiaru akademickiego i zawodowego oraz w ramach przyszłych zadań służbowych – w celu obniżenia ryzyka niepowodzeń warunkowanych czynnikami stresowymi – jest kształtowanie u nich szerokich horyzontów myślowych w oparciu o wdrażanie wiedzy z obszaru psychospołecznego funkcjonowania człowieka, a także wdrażanie działań edukacyjnych ukierunkowanych na zachowania otwartości, entuzjazmu, optymizmu, racjonalnego odniesienia do siebie i do innych ludzi oraz zdarzeń.



## Bibliografia

- Epstein S., *The implication of cognitive – experiential self – theory for research in social psychology and personality*, “Journal of the Theory of Social Behavior” 2003, nr 15 (3).
- Evers W., Tomic W., Brouwers A., *Constrictive Thinking and Burnout among Secondary School Teachers*, “Social Psychology of Education” 2005, nr 8.
- Heszen I., *Paradygmat stresu i radzenia sobie Lazarusa i Hobfolla – podejścia badawcze przeciwstawne czy komplementarne?* [w:] E. Bielawska-Batorowicz, B. Dudek (red.), *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla – polskie doświadczenia*, Łódź 2012.
- Hobfoll S.E., *Stres, kultura i społeczność. Psychologia i filozofia stresu*, Gdańsk 2006.
- Hobfoll S.E., *Teoria zachowania zasobów i jej implikacje dla problematyki stresu, zdrowia i odporności*, [w:] E. Bielawska-Batorowicz, B. Dudek (red.), *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla – polskie doświadczenia*, Łódź 2012.
- Jędryszek-Geisler A., *Teoria zachowania zasobów Stevana Hobfolla a wypalenie zawodowe u pracowników służby więziennej*, „Konińskie Studia Społeczno-Ekonomiczne” 2021, nr 7(1).
- Katz L., Epstein S., *Constrictive thinking and coping with laboratory – induced stress*, “Journal of Personality and Social Psychology” 1991, nr 61 (5).
- Kolańczyk A., *Intuicyjność procesów przetwarzania informacji*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 1991.
- Korczyńska J., *Temperamentalny czynnik ryzyka wypalenia zawodowego na przykładzie pracowników Służby Więziennej*, [w:] *Osobowość a ekstremalny stres*, pod red. J. Strelau’a, GWP, Gdańsk 2004.
- Lazarus R.S., Folkman S., *Stress, appraisal, and coping*, New York 1984.
- Lazarus R.S., Folkman S., *Transactional theory and research on emotions and coping*, “European Journal of Personality” 1987, nr 1.
- Park C.L., Folkman S., *Meaning in the Context of Stress and Coping*, “Review of General Psychology” 1997, nr 1(2).
- Park C.L., Moore P.J., Turner R., Adler N., *The roles of constructive thinking and optimism in psychological and behavioral adjustment during pregnancy*, “Journal of Personality and Social Psychology” 1997, nr 73 (3).
- Piotrowski A., *Stres i wypalenie zawodowe funkcjonariuszy Służby Więziennej*, Warszawa 2010.
- Płopa M., Makarowski R., *Kwestionariusz Poczucia Stresu*, Warszawa 2010.
- Pomiankiewicz J., *Stres i wypalenie zawodowe funkcjonariuszy Służby Więziennej – uwarunkowania, przejawy, konsekwencje – zarys problemu*, „Przegląd Więziennictwa Polskiego” 2010, nr 67/68.

