

Tomasz Wirga
Instytut Psychologii, Uniwersytet Opolski

Zmienne osobowościowe i temperamentalne jako wyznaczniki poczucia jakości życia

Wprowadzenie

Żyjemy w świecie, który ciągle się zmienia. Człowiek, którego mózg w obecnej formie wykształcił się blisko 40 tysięcy lat temu i od tamtej pory niewiele się zmienił, często nie nadąża z adaptacją do tych zmian. Dzisiejszy człowiek staje przed wymaganiami, które jeszcze 50 lat temu były nie do pomyślenia. Komputeryzacja, zmieniające się warunki życia, wymagania w pracy i wiele innych zadań powoduje, że człowiek często czuje się niešťśliwy, nieprzystosowany oraz rozdraźniony. Zmienia się wtedy u niego coś, co obecnie psychologia nazywa subiektywnym poczuciem jakości życia (*subjective well-being*). Można zapytać, jaki związek z tą zmienną mają: temperament i osobowość.

Teoria osobowości Eysencka

Podobnie jak wiele terminów w psychologii samo pojęcie „osobowości” ulegało wielokrotnie zmianie. Gdy sięgniemy do przekazów z początku XX wieku możemy przeczytać, że: „Przedmiotem, o którym traktuje psychologia jest dusza. [...] Dusza jest to coś wewnątrz nas, co myśli, wyobraża i wspomina. [...] Jest sumą myśli, uczuć i innych przeżyć, jest sumą procesów lub zjawisk [...] Są one materiałem z którego tworzy się życie psychiczne [...]. Dusza posiada pewne utajone skłonności i zdolności wynikające z tendencji biologicznych (układu nerwowego). Dusza każdego człowieka ma swój charakterystyczny ustrój, odpowiadający charakterystycznym właściwościom układu nerwowego” (Titchener, 1920, s. 4)

Pomimo że od napisania tych słów minął już prawie wiek, pojęcie „duszy” zostało zastąpione przez „osobowość” i sposób jej postrzegania bardzo się zmienił, to nadal wiele teorii wiąże budowę układu nerwowego i osobowość.

Jedną z najpowaźniejszych teorii wiążących zjawiska psychologiczne z anatomią i fizjologią układu nerwowego stworzył Eysenck. Stworzony przez niego model temperamentu PEN (psychotyczność, ekstrawersja i neurotyczność), mimo że wywodzi się z typ-

logii Galena – Hipokratesa nadal jest bardzo często stosowany w praktyce. Według Eysencka (Eysenck, 1970 za: Brzozowski i Drwał 1995, s. 9) osobowość jest to: „względnie stała organizacja charakteru, temperamentu, intelektu i właściwości fizycznych, które determinują specyficzne sposoby przystosowania się do otoczenia”. Co ciekawe, Eysenck osobowość utożsamia z temperamentem.

Na podstawie swoich badaniach, prowadzonych przez wiele lat, wyróżnił on trzy superczynniki, nazywane wymiarami osobowości: psychotyczność (P), ekstrawersja (E) i neurotyczność (N). W swoich pracach Eysenck „definiuje je w kategoriach wzajemnych korelacji między cechami” (Eysenck, 1990). I tak, według niego ekstrawersja znajduje się na tym samym kontinuum co introwersja. Nie można powiedzieć, że ktoś jest introwertykiem albo ekstrawertykiem, a jedynie że ma przewagę zachowań introwertywnych nad ekstrawertywnymi lub na odwrót.

Na ekstrawersję składają się następujące zachowania: towarzyskość, aktywność, asertywność, żywość i poszukiwanie doznań. W przypadku neurotyczności są to: lęk, przygnębienie, niska samoocena, napięcie i poczucie winy. Warto wspomnieć, że przeciwieństwem neurotyczności jest równowaga emocjonalna. Ostatni superczynnik, powiązany bezpośrednio z patologią, której przeciwieństwem jest kontrola impulsów, to psychotyczność. Składają się na nią: agresja, egocentryzm, chłód emocjonalny, impulsywność i bezosobowy stosunek do ludzi.

Gdy weźmie się pod uwagę empiryczne dowody funkcjonalnej roli PEN. Możemy powiedzieć, że w warunkach eksperymentalnych (gdzie wartość stymulacyjna bodźca była wysoka) ekstrawertycy funkcjonowałoby sprawniej niż introwertycy. W przypadku zaś bodźców o niskiej wartości stymulacyjnej sprawność funkcjonowania introwertyków przewyższałaby sprawność funkcjonowania ekstrawertyków. Jeżeli chodzi o neurotyczność, to ponownie możemy powiedzieć, że jej związek z funkcjonowaniem nie został jednoznacznie potwierdzony.

W porównaniach PEN w funkcjonowaniu społecznym wyraźnie widać, że ekstrawertycy wolą formy interakcji społecznej, w której wartość stymulacyjna jest wysoka, odwrotnie niż introwertycy, którzy ograniczają swoje kontakty społeczne (Wilson, 1981, za: Strelau, 2002). W badaniach udowodniono również, że ekstrawertycy preferują formy aktywności zawodowej i kierunki studiów zapewniające liczne kontakty społeczne inaczej niż introwertycy, którzy wybierają raczej teoretycznie ukierunkowane formy aktywności (Eysenck i Eysenck, 1985, za: Strelau, 2002).

Gdy rozpatrujemy skłonności antyspołeczne, to Eysenck twierdzi, że przestępcy lokują się bardzo wysoko we wszystkich wymiarach.

Podsumowując: „Wszystkie trzy wymiary osobowości, ekstrawersja, neurotyczność i psychotyczność, posiadają moc przewidującą i wyjaśniającą, potwierdzoną w zróżnicowanej gamie sytuacji życiowych [...] Mamy już wystarczająco silne podstawy, by twierdzić kategorycznie, że takie zjawiska społeczne, jak przestępczość czy choroba psychiczna uwarunkowane są po części różnicami indywidualnymi osobowości o podłożu genetycznym” (Eysenck, 1985, za: Strelau, 2002, s.90)

Teoria temperamentu Strelaua

Przez kilkadziesiąt lat pojęcie temperamentu było utożsamiane z podejściem Galena i bazowało na: „podwójnej podstawie: czterech «jakości» i czterech «humorów», uwzględ-

niając szczególnie jakości. Jednak w dalszym rozwoju uproszczono znacznie tablicę Gale-na, przyczem na plan pierwszy wysunięto znowu «humory» [...] Zazwyczaj rozróżnia się cztery rodzaje uczuciowego usposobienia, cztery temperamenty” (Titchener, 1920, s. 65).

Od tego czasu podejście do temperamentu uległo diametralnej zmianie i obecnie większość badaczy przyjmuje, że odnosi się ono do formalnych cech zachowania.

Jedną z najpopularniejszych teorii temperamentu, nawiązującą do tego nurtu, jest RTT (Regulacyjna Teoria Temperamentu). Bazuje ona na stwierdzeniu, że temperament odnosi się do: „[...] podstawowych względnie stałych czasowo cech osobowości, które manifestują się w formalnych cechach zachowania (parametrach energetycznych i czasowych). Cechy te występują we wczesnym dzieciństwie są wspólne zarówno dla człowieka, jak i zwierząt. Będąc pierwotnie zdeterminowany przez wrodzone mechanizmy fizjologiczne, temperament podlega zmianom zachodzącym pod wpływem dojrzewania (i starzenia się) oraz niektórych czynników środowiskowych” (Zawadzki, Strelau, 1997, s. 12).

Strelau uważa, że temperament jest częścią złożonej struktury nazywanej osobowością. Co więcej, cechy temperamentu są uznawane za podstawowe właściwości osobowości. Można więc powiedzieć, że na fundamencie, jakim jest temperament, zbudowana jest osobowość. Ludzie różnią się między sobą temperamentem, ale temperament każdego człowieka jest czymś względnie stałym (stałość intraindywidualna).

Temperament jest uwarunkowany biologicznie. Występuje on od chwili narodzin. Co ciekawe, cechy temperamentu mogą ulegać zmianom pod wpływem środowiska, chociaż nie tak mocnym jak cechy osobowości. Zmiany temperamentu (Zawadzki, Strelau, 1997, s. 15): „mogą być kształtowane pod wpływem określonych czynników środowiskowych, ale muszą one oddziaływać szczególnie długo lub ze szczególną intensywnością. Do czynników tych (pomijając tu czynnościowe i anatomiczne zmiany organizmu w efekcie choroby) zalicza się zwłaszcza trwale występowanie takich warunków otoczenia jak temperatura, sposób odżywiania się, warunki pracy (jej intensywność i tło stymulacyjne)”.

Ponadto temperament wpływa na to, jak człowiek wykonuje zadania, jego formy zachowania, a nie na to, co i dlaczego robi. Czyli charakterystyczne dla jednostki właściwości formalne objawiają się w każdej formie jego zachowania, niezależnie od jego treści (np. reakcjach emocjonalnych) w typowy dla niej sposób. Strelau (za: Strelau, 2002, s. 184) wyodrębnił sześć cech składających się na strukturę temperamentu:

- 1) *Żwawość* (ŻW) — tendencja do szybkiego reagowania, do utrzymywania wysokiego tempa aktywności i do łatwej zmiany z jednego zachowania (reakcji) w inne, odpowiednio do zmian w otoczeniu.
- 2) *Perseweracja* (PE) — tendencja do kontynuowania i powtarzania zachowań po zaprzestaniu działania bodźca (sytuacji), który to zachowanie wywołał.
- 3) *Wrażliwość sensoryczna* (WS) — zdolność reagowania na bodźce zmysłowe o małej wartości stymulacyjnej.
- 4) *Reaktywność emocjonalna* (RE) — tendencja do intensywnego reagowania na bodźce wywołujące emocje, wyrażająca się w dużej wrażliwości i niskiej odporności emocjonalnej.
- 5) *Wytrzymałość* (WT) — zdolność do adekwatnego reagowania w sytuacjach wymagających długotrwałej lub wysoko stymulującej aktywności i/lub w warunkach silnej stymulacji zewnętrznej.
- 6) *Aktywność* (AK) — tendencja do podejmowania zachowań o dużej wartości stymulacyjnej lub do zachowań dostarczających silnej stymulacji zewnętrznej (z otoczenia).

Te cechy temperamentu wpływają na regulację stosunków człowieka z otoczeniem. „Istotą regulacji jest moderowanie wszystkich zachowań i sytuacji, w których aspekt energetyczny (np. intensywność stymulacji, zachowanie w warunkach stresu, działania ryzykowne) i/lub aspekt czasowy (np. szybkość w środowisku zewnętrznym, tempo następujących po sobie reakcji) odgrywają ważną rolę w przystosowaniu” (Strelau, 2002, s.185).

Poczucie jakości życia

Pojęciem jakości życia współczesna psychologia zajęła się całkiem niedawno, bo w latach siedemdziesiątych. Powstało wiele teorii odnoszących się do poczucia jakości życia. W swoim artykule Kowalik (2000) starał się usystematyzować teorie dotyczące jakości życia. W konsekwencji przedstawił on cztery sposoby jej rozumowania: prototeoretyczny, pragmatyczny, normatywno-ideologiczny i teoretyczno-psychologiczny. Każde z tych podejść wydaje się ciekawe i wartościowe.

Jednak najbardziej intrygujące wydaje się podejście psychologiczno-ekonomiczne (Derbis, 2000). Według niego na jakość życia jednostki ma wpływ zarówno strona psychologiczna życia (przeżycia i refleksje rodzące się z doświadczania codzienności), jak i jego strona ekonomiczna (na którą składa się globalny wskaźnik poziomu życia). I tak np. Kolman (1977, za: Derbis, 2000) wymienia składniki cząstkowe będące elementami tego „głównego” wskaźnika i wskazuje na następujące sfery: rodzinną, psychiczną, zawodową, somatyczną, środowiskową i siedliskową. Podejście takie wydaje się słuszne, gdyż szeroko zakrojone badania, takie jak Polski Generalny Sondaż Jakości Życia (Czapiński, 1998, za: Derbis, 2000) potwierdzają, że u Polaków najbardziej warunkuje szczęście: zdrowie (59,6%), udane małżeństwo (56,3%), dzieci (52,3%), pieniądze (37,2%) i praca (26,6%).

Dużą wagę należy przywiązać do ostatniego wymienionego elementu — *pracy*. Z wielu badań wiadomo, że zaangażowanie się w pracę (np. Riipinen, 1997) oraz satysfakcja zawodowa (np. Rice i inni, 1992; Winstead i inni, 1995) wpływa na jakość życia (Derbis, 2000).

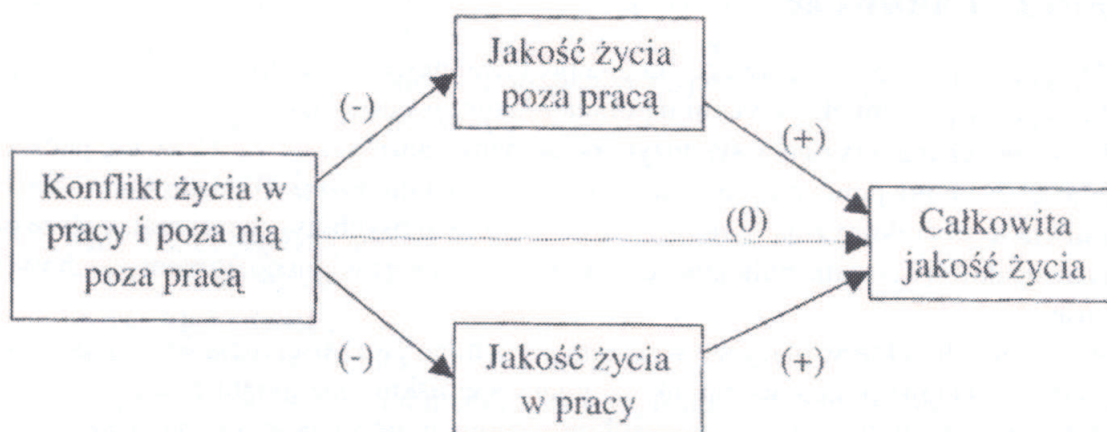
Stworzono nawet modele teoretyczne uwzględniające rolę konfliktów w pracy i poza nią oraz ich wpływ na ogólną jakość życia (Rice, Frone i Mc Farlin, 1992 za: Derbis, 2000).

Badacze podzielili jakość życia na dwie kategorie:

- a) jakość życia w pracy,
- b) jakość życia poza pracą.

Wyróżniono również terminy konfliktu: „życie w pracy” — „życie poza pracą”, które składa się z kolejnych dwóch konfliktów: „praca – rodzina” i „praca czas – wolny”. I tak np. konflikt praca – to co poza nią ma miejsce, gdy ludzie są przekonani, że sprawy zawodowe kolidują z czasem wolnym. W przedstawionym na rys. 1 modelu konflikt „życie w pracy” i „poza pracą” nie ma bezpośredniego wpływu na całkowitą jakość życia, ale ma pośredni wpływ przez satysfakcję z pracy, rodziny i czasu wolnego (Derbis, 2000).

Znaki w nawiasach oznaczają korelację dodatnią, ujemną bądź jej brak. Opisywana jakość życia dotyczy uczuć i ocen ludzi w związku w ich postawami. Może ona dotyczyć całości życia albo jakości związanych z trzema wymiarami: rodzina, praca i czas wolny. Przedstawiony tutaj model teoretyczny, pomimo że nie do końca sprawdził się w praktyce, pokazuje, jak dużą wagę przywiązują badacze do wpływu pracy na jakość życia.



Rys. 1. Model konfliktu życia w pracy z życiem poza pracą i ogólnej jakości życia (Derbis, 2000, s. 31)

Analizowane problemy

Temperament i cechy osobowości jednostki są jednymi z głównych czynników wpływających na subiektywną ocenę jakości naszego życia. Można zastanowić się, jak temperament i cechy osobowości wpływają na poczucie jakości życia u grupy tak ulegającej wpływowi zmiennego środowiska, jakim bez wątpienia są policjanci. Grupa ta była rzadko badana pod względem cech osobowości i ich wpływu na jakość życia. Dlatego bardzo interesująca wydaje się próba odpowiedzi na pytanie:

„Jakie cechy osobowości i temperamentu łączą się z jakością życia policjantów”

Można również zadać bardziej szczegółowe pytania dotyczące wpływu na jakość życia policjantów cech temperamentalnych i osobowościowych:

- W jakim stopniu poszczególne „superczynniki” (ekstrawersja, neurotyczność i psychotyzm) z teorii osobowości Eysencka wpływają na poczucie jakości życia policjantów.
- Eysenck pisał, że: „tak jak warunkiem sprawnego wykonania zadania jest optymalny poziom aktywacji, tak i osiągnięcie przez jednostkę subiektywnego zadowolenia, szczęścia, preferowanego zabarwienia emocjonalnego wymaga zapewnienia optymalnego poziomu aktywacji (Eysenck, 1981, za: Strelau, 2002, s. 86) – w takim razie, czy w policji pracują tak wyselekcjonowani ludzie, którym taka specyficzna praca zapewnia „optymalny poziom aktywacji”, a przez to poczucie „subiektywnego zadowolenia”?
- Czy poczucie jakości życia zależy od poziomu neurotyzmu i psychotyzmu?
- Czy cechy temperamentu wyróżnione przez Strelaua (żwawość, perseweracja, wrażliwość sensoryczna, reaktywność, wytrzymałość i aktywność) wpływają na poziom odczuwanej jakości życia.
- Jakie konfiguracje cech temperamentu i osobowości policjantów wpływają na wysokie poczucie jakości życia a jakie na niskie.
- Czy u policjantów sytuacja niedopasowania temperamentu i wymogów środowiska zmniejsza poczucie jakości życia.

Hipotezy badawcze

Analizując problemy badawcze, można postawić następujące hipotezy:

- H1.** Im wyższy poziom ekstrawersji u policjanta, tym wyższa jakość życia.
- H2.** Policjanci charakteryzujący się dużym poziomem neurotyczności mają niższe poczucie jakości życia niż policjanci charakteryzujący się niskim poziomem neurotyczności.
- H3.** Policjanci charakteryzujący się wysokim poziomem psychotyczności mają niższe poczucie jakości życia niż policjanci charakteryzujący się niskim poziomem psychotyczności.
- H4.** Policjanci charakteryzujący się wysokim poziomem żwawości mają wyższe poczucie jakości życia niż policjanci charakteryzujący się niskim poziomem żwawości.
- H5.** Policjanci charakteryzujący się wysokim poziomem perseweracji mają niższe poczucie jakości życia niż policjanci charakteryzujący się niskim poziomem perseweracji.
- H6.** Im wyższy poziom wrażliwości sensorycznej, tym wyższe poczucie jakości życia policjantów.
- H7.** Policjanci charakteryzujący się niskim poziomem reaktywności mają wyższe poczucie jakości życia niż policjanci charakteryzujący się wysokim poziomem reaktywności.
- H8.** Im większa wytrzymałość, tym wyższe poczucie jakości życia u policjantów.
- H9.** Policjanci charakteryzujący się wysokim poziomem aktywności mają wyższe poczucie jakości życia niż policjanci charakteryzujący się niskim poziomem aktywności.

Zmienne i ich wskaźniki

Zmiennymi *niezależnymi* są:

1. Wybrane cechy osobowości wyróżnione przez Eysencka (neurotyczności (N), ekstrawersja (E) i psychotyczności (P)). Zostały one zmierzone za pomocą kwestionariusza EPQ-R autorstwa Eysencka w adaptacji P. Brzozowskiego i R. Drwala (1995). Na podstawie zaleceń autora z podręcznika do „Kwestionariusza Osobowości Eysencka” (za Brzozowski i Drwal, 1995, s. 74) otrzymane wyniki zostały podzielone na trzy poziomy: niski, średni i wysoki.
2. Cechy temperamentu wyróżnione przez Strelaua (poziom żwawości (ŻW), perswercji (PE), Wrażliwości sensorycznej (WS), reaktywności emocjonalnej (RE), wytrzymałości (WT), aktywności (AK)) Zostały one zmierzone za pomocą kwestionariusza FCZ-KT autorstwa B. Zawadzkiego i J. Strelaua (1997). Zgodnie z zaleceniami autora (za: Zawadzki, Strelau, 1997, s.145) dla Kwestionariusza Temperamentu) otrzymane wyniki zostały podzielone na następujące trzy poziomy: niski, średni i wysoki.

Zmienną zależną jest subiektywne poczucie jakości życia zmierzone za pomocą autorskiego kwestionariusza stworzonego specjalnie na potrzeby tej pracy.

Zmienną towarzyszącą jest płeć osób badanych.

Metoda

Osoby badane

Badania przeprowadzono na grupie 220 policjantów (110 kobiet i 110 mężczyzn) Komendy Wojewódzkiej w Opolu oraz komend powiatowych (Brzeg, Strzelce Opolskie,

Głubczyce, Krapkowice i Olesno) wybranych losowo (odliczana była co trzecia osoba, która pracowała w następujących po sobie pokojach na tym samym piętrze danego wydziału) z sześciu różnych wydziałów (drogówki, przestępstw gospodarczych, kadr, zaopatrzenia, kryminalnego, oddziały prewencji).

Wykorzystane materiały

W badaniach wykorzystano trzy kwestionariusze:

- EPQ-R (Eysencka),
- FCZ-KT (Strelaua),
- Kwestionariusz Subiektywnej Jakości Życia.

Na podstawie testów stworzonych przez Czapińskiego i Panke (2004) oraz Derbisa (2000) zbudowany został przeze mnie i Katarzynę Trawkę „Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia”. Zawiera on 20 stwierdzeń dotyczących różnych aspektów życia osoby badanej. Odpowiedzi udzielane są na 5-stopniowej skali od 1 — zdecydowanie nie zgadzam się do 5 — zdecydowanie zgadzam się.

Na potrzeby tej pracy przeprowadzono analizę czynnikową i analizę rzetelności, na grupie 22 policjantów.

W wyniku analizy czynnikowej (z rotacją Varimax) wyłoniono cztery czynniki, które wyjaśniają w sumie 64% wariancji w obrębie wszystkich wyników uzyskanych przez badanych w teście. Wartość średnia korelacji pomiędzy pozycjami tego testu wynosi $r = 0,21$, co wskazuje na niezależność analizowanych aspektów, składających się na subiektywną jakość życia. Wartości współczynników rzetelności wynoszą odpowiednio: α -Cronbacha = 0,83, zaś rzetelność połowkowa = 0,92.

Procedura

Każdego policjanta indywidualnie poproszono o wypełnienie trzech kwestionariuszy. Badani wypełniali kwestionariusze w miejscu pracy, bez presji czasowej i obecności osób trzecich — jedynie w obecności osoby przeprowadzającej badania. Badani mogli wypełniać testy w dowolnej kolejności. W celu zapewnienia anonimowości poproszono jedynie o podanie płci, wykształcenia i daty urodzenia. Po zakończeniu uzupełniania kwestionariuszy badający dziękował za uczestnictwo w badaniu, zabierał wyniki i wychodził z pokoju.

Wyniki badań

Wszystkie przeprowadzone analizy zostały wykowane za pomocą analizy wariancji (ANOVA).

Badając interakcję pomiędzy każdym z trzech superczynników wg Eysencka a Subiektywnym Poczuciem Jakości Życia, otrzymałem następujące wyniki:

- osoby o wysokim poziomie ekstrawersji uzyskały istotnie niższe wyniki poczucia jakości życia niż osoby o średnim i niskim poziomie ekstrawersji. Osoby ze średnim i niskim poziomem ekstrawersji mają zbliżony poziom jakości życia [$F(2,217) = 13,448$, $p < 0,0001$],
- osoby o wysokiej neurotyczności mają niższą jakość życia niż osoby charakteryzujące się średnią i niską neurotycznością. Osoby ze średnim i niskim poziomem neurotyczności mają zbliżony poziom jakości życia [$F(2,217) = 6,9908$, $p < 0,01$],

- badani policjanci charakteryzujący się wysoką psychotycznością mają niższą Subiektywną Jakość Życia niż policjanci mający średnią i niską psychotyczność. Osoby ze średnim i wysokim poziomem psychotyczności mają zbliżony poziom jakości życia [$F(2,217) = 53,808, p < 0,0001$].

Interakcję każdej z sześciu cech składowych temperamentu (wyodrębnionych przez Strelaua) i Subiektywnej Jakości Życia, badanych na grupie policjantów, można przedstawić następująco:

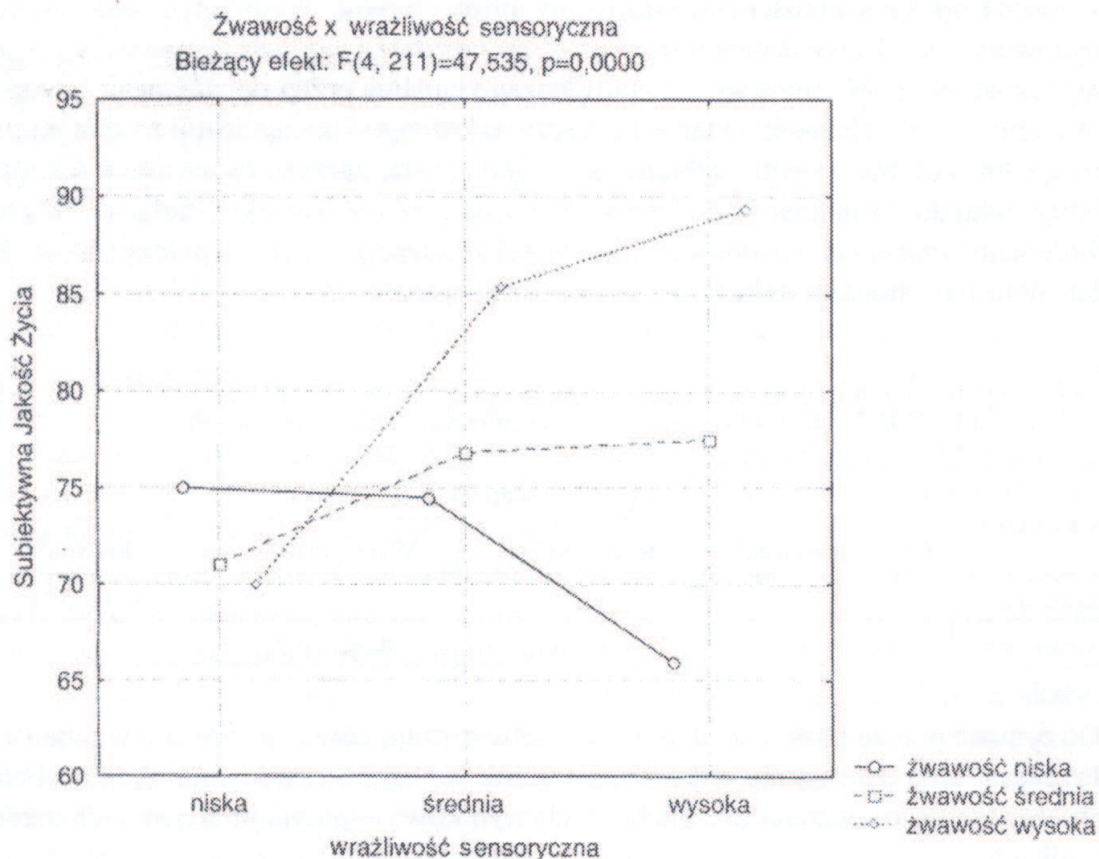
- osoby charakteryzujące się wysokim poziomem żwawości mają wyższą jakość życia niż te które charakteryzują się średnim poziomem żwawości. Najniższą jakość życia mają osoby o niskim poziomie żwawości [$F(2,217) = 94,158, p < 0,0001$],
- badani charakteryzujący się wysokim poziomem perseweracji mają niższe poczucie jakości życia niż osoby ze średnim i niskim poziomem perseweracji. Osoby ze średnim i niskim poziomem perseweracji mają zbliżony poziom jakości życia [$F(2,217) = 4,1737, p < 0,05$],
- osoby o dużej wrażliwości sensorycznej mają wyższe poczucie jakości życia niż osoby o średniej wrażliwości. Z kolei osoby o średniej wrażliwości mają wyższe poczucie życia niż osoby o małej wrażliwości [$F(2,217) = 20,654, p < 0,0001$],
- policjanci charakteryzujący się niskim poziomem reaktywności uzyskali wyższe poczucie jakości życia niż ci, którzy charakteryzowali się średnim poziomem reaktywności. Z kolei osoby o średnim poziomie reaktywności uzyskali wyższe poczucie jakości życia niż osoby o wysokim poziomie reaktywności [$F(2,217) = 20,654, p < 0,0001$],
- osoby charakteryzujące się dużą wytrzymałością mają wyższe poczucie jakości życia niż osoby o średniej i niskiej wytrzymałości. Osoby ze średnim i niskim poziomem wytrzymałości mają zbliżony poziom jakości życia [$F(2,217) = 25,372, p < 0,0001$],
- osoby charakteryzujące się wysoką aktywnością uzyskały niższe poczucie jakości życia niż osoby o niskiej i średniej aktywności. Osoby ze średnim i niskim poziomem aktywności mają zbliżony poziom jakości życia [$F(2,217) = 6,4768, p < 0,001$].

Interesujący wynik otrzymano przy zbadaniu jak żwawość i wrażliwość sensoryczna wpływają razem na poczucie jakości życia:

- osoby charakteryzujące się wysokim poziomem wrażliwości sensorycznej i wysokim poziomem żwawości mają wyższe poczucie jakości życia niż osoby o wysokiej wrażliwości i średniej żwawości. Najmniejsze poczucie jakości życia mają osoby o wysokiej wrażliwości, ale niskiej żwawości. Podobnie wygląda sytuacja w przypadku średniego poziomu wrażliwości, największe poczucie jakości życia mają osoby o żwawości wysokiej, następnie o średniej i niskiej. Osoby ze średnim i niskim poziomem żwawości mają zbliżony poziom jakości życia. W przypadku gdy wrażliwość sensoryczna jest niska, to na jakość życia poziom żwawości wpływa w minimalnym stopniu [$F(4,211) = 47,535, p < 0,0001$, zob. wykres 1].

W przypadku uwzględnienia zmiennej towarzyszącej, jaką była płeć osób badanych, otrzymałem następujące dane:

- mężczyźni charakteryzujący się niskim poziomem psychotyczności mają niższe poczucie jakości życia niż kobiety mające taki sam poziom psychotyczności. Sytuacja ulega odwróceniu przy średnim poziomie psychotyczności, to mężczyźni mają wyższe poczucie jakości życia. Przy dużym nasileniu psychotyczności, poziom jakości życia jest zbliżony dla obu płci [$F(2,214) = 15,471, p < 0,0001$],



Wykres 1. Związek pomiędzy wrażliwością sensoryczną i żwawością oraz Subiektywną Jakością Życia

- bez względu na poziom żwawości, mężczyźni osiągają istotnie wyższy poziom poczucia jakości życia niż kobiety [$F(2,214) = 3,7029, p < 0,05$],
- przy takich samych poziomach wrażliwości sensorycznej dla obu płci, poczucie jakości życia kobiet jest niższe. Poczucie jakości życia kobiet o wysokim i średnim poziomie wrażliwości sensorycznej utrzymują się na stałym poziomie [$F(2,214) = 5,0181, p < 0,01$],
- Poczucie jakości życia kobiet jest niższe niż mężczyzn pracujących w Policji [$F(1,218) = 15,647, p < 0,001$].

Wnioski

Na podstawie przeprowadzonych badań można powiedzieć, że siedem z dziewięciu postawionych hipotez zostało potwierdzonych.

Niestety nie potwierdziła się hipoteza stwierdzająca, że policjanci charakteryzujący się wysokim poziomem ekstrawersji mają wyższe poczucie jakości życia od policjantów charakteryzujących się niskim poziomem ekstrawersji. Otrzymane wyniki nie są zgodne z dotychczas przeprowadzonymi badaniami. Np. Diener, Sandvik, Pavot i Fujita (1992) uzyskali wyniki, w których osoby ekstrawertywne funkcjonujące w różnych środowiskach

miały wyższe poczucie jakości życia niż osoby introwertywne. Według tych autorów osoby ekstrawertywne doświadczają więcej afektów pozytywnych niż negatywnych — stąd wyższa jakość życia. Można więc zapytać dlaczego badania przeprowadzone przeze mnie nie potwierdziły tej zależności. Pierwszą rzeczą, o której w takiej sytuacji można pomyśleć, to błędnie lub nierzetelnie zebrane dane. Jednak ten zarzut można łatwo odrzucić. W podręczniku do Formalnej Charakterystyki Zachowania, Zawadzki, Strelau (1997) opisuje korelacje sześciu cech osobowości ze swojej koncepcji i trzech superczynników Eysencka. Wybrane istotne korelacje zostały przedstawione w tabeli 1.

Tabela 1. Niektóre istotne statystycznie korelacje pomiędzy cechami temperamentu mierzone za pomocą FCZ-KT a dwoma superczynnikami mierzonymi za pomocą EPQ-R

Skala EPQ-R	Skale FCZ-KT			
	Perseweratywność	Reaktywność	Wytrzymalność	Aktywność
Ekstrawersja	—	—	—	0,65 – 0,75
Neurotyczność	0,53 – 0,67	0,66 – 0,73	– 0,38 – (0,52)	—

Otrzymane przeze mnie w badaniu dane potwierdzają korelacje zawarte w tabeli 1.

Przedstawione dane są nie tylko zgodne z założeniami Strelaua, ale również obalają ewentualny zarzut o nierzetelności zebranych wyników — przynajmniej w tych sześciu przypadkach.

Można w takim razie zadać pytanie, co właściwie wpłynęło na takie interakcje pomiędzy jakością życia a ekstrawersją. Trzeba pamiętać, że policjanci to bardzo specyficzna populacja, która dosyć rzadko poddawana jest badaniom. Możliwe więc, że w tej grupie społecznej wysoka ekstrawersja nie jest czynnikiem łączącym się pozytywnie z jakością życia, bo: „Typowy ekstrawertyk [...] działa pod wpływem sytuacji, w której aktualnie się znajduje. Ogólnie uważa się go za jednostkę impulsywną i działającą bez zastanowienia. [...] Łatwo wpada w gniew, jest agresywny [...] Jego życie nie jest poddane kontroli intelektu i obowiązujących w danym środowisku, powszechnie przyjętych zasad współżycia” (Sanocki, 1981, za: Brzozowski, Drwal, 1995).

W przeciwieństwie do ekstrawertyka, introwertyk: „[...] jest powściągliwy [...]. W działaniu nie jest impulsywny, można by powiedzieć, że na co dzień kieruje się maksymą: *Sto razy pomyśl, a raz zrób*. Sprawy dnia powszedniego traktuje bardzo poważnie i lubi wieść uporządkowany tryb życia. Uczucia swe poddaje bardzo dokładnej kontroli. Z przyjętych na siebie zobowiązań wywiązuje się sumiennie i zwykle posiada opinię człowieka, na którym można zawsze polegać. Dużą wagę przywiązuje do wartości etycznych” (Sanocki 1981, za: Brzozowski, Drwal, 1995).

Można powiedzieć, że warunki pracy policjantów w wydziałach, w których zostały przeprowadzone badania bardziej sprzyjały introwertykom niż ekstrawertykom. Jednak żeby zweryfikować, czy tak jest w rzeczywistości, należałoby zbadać o wiele większą grupę policjantów pracujących w różnych wydziałach.

Innym wytłumaczeniem może być niedopasowanie do miejsca pracy. Człowiek do poprawnego funkcjonowania wymaga zapewnienia optymalnego poziomu aktywacji. Ekstrawertyk poszukuje „silnych wrażeń” i w przypadku ich braku spada jego ogólne zadowolenie, a w konsekwencji ocena jakości życia. Introwertyk, chroniąc swój „delikatny” układ

nerwowy, unika bodźców o dużej wartości stymulującej. Wynikałoby z tego, że powodem niskiej jakości życia ekstrawertyków może być ich niedostymulowanie w miejscu pracy. Można trochę przewrotnie stwierdzić, że nawet praca w wydziałach tak powszechnie uznawanych za niebezpieczne jak kryminalny czy przestępstwa gospodarcze, nie jest na tyle ekscytująca, żeby w pełni zaspokoić „głód” wrażeń ekstrawertyków. Jest za to na tyle spokojna, że introwertycy czują się dobrze i mają wysokie poczucie jakości swojego życia.

Innym mankamentem mogącym wpłynąć na otrzymanie przeze mnie właśnie takich danych była wielkość próby. Ze względów ekonomicznych i technicznych nie mogłem przebadać więcej niż 220 osób, co i tak stanowi około 10% policjantów pracujących w województwie opolskim.

Na otrzymanie takich wyników mogło również wpłynąć narzędzie do badania poczucia jakości życia. Pomimo że uzyskałem bardzo dobre wskaźniki, to analizę rzetelności przeprowadziłem jedynie na grupie 22 osób. Żeby wykluczyć ewentualne błędy, należałoby zwalidować test na większej grupie osób.

Trzeba również pamiętać, że na poczucie jakości życia wpływają nie tylko cechy osobowościowe i temperamentalne, ale również wiele zmiennych, których nie jestem w stanie kontrolować, a czasami nawet zidentyfikować.

Należy również zaznaczyć, że osoby o średnim poziomie ekstrawersji uzyskały największą wartość poczucia jakości życia. Była ona tylko nieznacznie wyższa niż u osób z niskim poziomem ekstrawersji. Ten fakt jest łatwiejszy do wytłumaczenia, dlatego że osoby ambiwalentne są bardziej pragmatyczne w zachowaniu i działaniu, przez co łatwiej adaptują się do środowiska w którym funkcjonują.

O wiele łatwiej jest wyjaśnić wyniki dotyczące neurotyczności i subiektywnego poczucia jakości życia. Okazało się, że osoby o wysokim poziomie neurotyczności (stanowią około 4% badanej grupy) mają niższe poczucie jakości życia niż pozostałe dwie grupy. Nie jest to zaskoczeniem, bo jak pisze Sanocki (1981, s. 147): „Osoby neurotyczne (niezrównoważone emocjonalnie) są mało odporne na działanie stresu. Jest to związane ze szczególnie wysoką wrażliwością autonomicznego układu nerwowego, która sprawia, że powstające emocje są silne i długotrwałe”. Często popadają w depresję i cierpią na bezsenność (Toepfritz, 1982, za: Brzozowski, Drwał, 1995, s. 16). Neurotycy często uskarżają się na nieokreślone dolegliwości somatyczne i narzekają na ciągłe kłopoty (Eysenck, 1968, za: Brzozowski, Drwał, 1995, s. 16). Łatwo ulegają nastrojom, są drażliwi i skłonni do stanów lękowych oraz załamań nerwowych (Choynowski, 1972 za: Brzozowski, Drwał, 1995, s. 16). Wszystko to może być powodem, że jakość swojego życia oceniają niżej niż pozostałe dwie grupy.

Policjanci o niskim i średnim poziomie neurotyzmu stanowili około 96% badanej przeze mnie grupy. Eysenck (1975 za: Brzozowski, Drwał, 1995, s. 16) był zdania, że neurotyzm jest kontinuum od normy do patologii, co może świadczyć, że osoby o niskim i średnim poziomie (których poziom życia jest zbliżony) są lepiej przystosowane do życia, a przez to odczuwają większe poczucie jakości swojego życia.

Ostatnią mierzoną zmienną była psychotyczność. Pomimo że pojęcie psychotyizmu jest w teorii Eysencka najmniej jasne, a jego pomiar budzi dużo kontrowersji, to nadal uważa się, że zwiększone wyniki w tej skali uzyskują: więźniowie, schizofrenicy, alkoholicy, narkomani i dzieci przejawiające zachowania antyspołeczne (Eysenck, 1976, za: Brzozowski, Drwał, 1995, s. 17). Według Eysencka osoby uzyskujące wysokie wyniki w skali psychotyizmu są: „zimne, bezosobowe, nie potrafią współczuć, nieprzyjazne, nieufne, dziwaczne, nieskore do wzruszeń, nieszczęśliwe, antyspołeczne, bez wglądu w siebie, z uro-

jeniami prześladowczymi” (Eysenck, 1976, za: Brzozowski, Drwal, 1995, s. 18). W innym miejscu Eysenck pisze: „Psychotyk jest to człowiek samotny, nie zważający na ludzi, często sprawiający trudności [...] Może być okrutny i niehumanitarny, pozbawiony wszelkich uczuć empatycznych, całkowicie nieczuły. Bywa złośliwy w stosunku do osób, nawet do przyjaciół i krewnych, wykazuje agresję, nawet do tych, których kocha. [...] Często bawi się kosztem innych ludzi, specjalizując się w wyprowadzaniu ich z równowagi [...] Już jako dziecko wykazuje zanik uczuć. Nadmiernie angażuje się w pełne napięcia, «mrożące krew w żyłach» sytuacje, nie zwracając uwagi na niebezpieczeństwa z tym związane. [...] empatia, poczucie winy i wrażliwość na sprawy innych są czymś bardzo obcym dla ich psychiki” (Eysenck, 1978, za: Brzozowski, Drwal, 1995, s. 18).

Przeciwieństwem tej skrajnej postawy są ludzie o niskim poziomie psychotyczności, którzy w moich badaniach mieli największe poczucie jakości życia. Wydaje się logiczne, że ludzie, którzy są zdolni do okazywania: emocji, empatii oraz dobrze funkcjonują w społeczeństwie, mają wyższe poczucie jakości własnego życia. Ciekawie przedstawiają się wyniki dotyczące średniego i wysokiego poziomu psychotyzmu u policjantów. O ile wysoki poziom psychotyczności i niskie poczucie jakości życia wydają się związkiem łatwym do wykazania, to niski poziom jakości życia i średni poziom psychotyzmu wydaje się trudniejszy do zinterpretowania. Możliwe, że praca w policji jest na tyle uciążliwa i „toksyczna”, że nawet osoby, które mają nieznacznie podwyższony poziom psychotyzmu poprzez wpływ pracy, czują się źle. Nie jest wykluczone, że вина leży także w samej strukturze testu badającego poziom psychotyczności. Brzozowski (1995, s. 6) we wstępie do polskiej adaptacji testu pisze: „Skala psychotyczności z powodu niejasności teoretycznych i słabości psychometrycznej w żadnym wypadku nie powinna być używana ani do diagnoz czy prognoz indywidualnych, ani w charakterze narzędzia selekcyjnego jednostki”. W przeprowadzonych badaniach aż 23% badanych policjantów miało wysoki poziom psychotyczności. Można zatem postawić pytanie, czy to praca w policji w tak dużym stopniu zwiększa poziom psychotyzmu, czy też praca w policji przyciąga ludzi o wysokim poziomie psychotyczności? — Niestety, to pytanie wykracza poza obszar tematyczny tej pracy.

Kolejna hipoteza dotycząca zwawości z teorii temperamentu Zawadzkiego, Strelaua (1997) również została potwierdzona. Osoby o dużym poziomie zwawości wykazały wyższe poczucie jakości życia niż osoby o średnim i niskim poziomie. Osoby o wysokiej zwawości: „Wykazują tendencje do szybkiego reagowania, utrzymywania wysokiego tempa wykonywanych czynności i łatwej zmiany zachowania w odpowiedzi na zmianę warunków zewnętrznych. Ludzie ci działają z niezwykłą żywością, potrafią łatwo dostosowywać się do otoczenia, są elastyczni w zachowaniu i plastyczni intelektualnie [...] Wykazują także dużą wytrwałość i sumienność w działaniu oraz ogólnie wytrzymałość” (Zawadzki, Strelau, 1997, s. 147). Na tej podstawie uzasadnione wydaje się stwierdzenie, że osoby, które potrafią aktywnie adaptować się do środowiska, w którym funkcjonują, i logicznie tłumaczyć sobie jego zmiany oraz są wytrzymałe na przeciwności losu, wykazują się lepszym poczuciem jakości własnego życia. Trzeba pamiętać, że środowisko funkcjonowania policjanta może charakteryzować się dużą zmiennością, stąd wysoka zwawość może mieć duże znaczenie adaptacyjne. Osoby, które charakteryzują się średnim poziomem zwawości, również posiadają cechy umożliwiające efektywne funkcjonowanie w zmiennym środowisku, jednak w mniejszym stopniu niż osoby o dużej zwawości i stąd ich niższa jakość życia. Ostatecznie osoby o niskiej zwawości potrafią w najmniejszym stopniu radzić sobie

w sytuacjach trudnych, w które może obfitować praca policjanta, stąd może ich najmniej poczuć jakość własnego życia.

Następna potwierdzona przeze mnie hipoteza dotyczyła poziomu perseweracji. Wykazałem, że policjanci posiadający wyższy poziom perseweracji mają wyższe poczucie jakości życia niż policjanci charakteryzujący się niskim poziomem perseweracji. W swojej teorii temperamentu Zawadzki i Strelau (1997, s. 148) piszą o osobach posiadających wysoki poziom perseweracji: „Osoby charakteryzujące się tą własnością są skłonne do drobiazgowej analizy zdarzeń, wielokrotnego wracania do minionych już faktów życiowych [...], długotrwałego ich przeżywania emocjonalnego i nadmiernej koncentracji na przeszłości. Osoby te wykazują także [...] tendencję do reagowania lękiem i napięciem emocjonalnym w sytuacjach stresowych oraz obniżoną wytrzymałość”. Wynika z tego, że osoby, które nadmiernie koncentrują się na minionych zdarzeniach, roztrząsają swoje wcześniejsze przeżycia, nie są osobami o wysokim poczuciu jakości własnego życia, bo jak szczęśliwy może być ktoś, u kogo terażniejszość została zdominowana przez przeszłość. W warunkach stresu, jakie niewątpliwie są częste w pracy policjanta, reaguje on lękiem i napięciem emocjonalnym. Logicznym wydaje się również, że osoby posiadające średnie i niskie natężenie tej cechy mają wyższe poczucie jakości własnego życia niż osoby o wysokiej perseweratywności. Ciekawy wydaje się fakt, że osoby o średnim i niskim poziomie perseweracji uzyskały podobny poziom jakości życia. Możliwe, że średni poziom natężenia tej cechy jest przydatny w niektórych aspektach pracy policjanta. Kojarzenie minionych faktów i znajdowanie trafnych analogii między przeszłością i terażniejszością, przez policjantów wydziałów np. śledczych, może sprzyjać odnoszeniu sukcesu w pracy. Dlatego poziom jakości życia policjantów charakteryzujących się niskim (bo nie roztrząsają przeszłości) i średnim (bo potrzebne jest im to w pracy) poziomem perseweracji jest zbliżony.

Kolejna potwierdzona przeze mnie hipoteza dotyczyła osób charakteryzujących się wysoką wrażliwością sensoryczną. Miały one wyższe poczucie jakości swojego życia niż osoby o niskim poziomie wrażliwości. Zawadzki i Strelau (1997, s. 148) tak opisują osoby o wysokiej wrażliwości: „[...] wykazują one dużą wrażliwość zarówno sensoryczną, jak i emocjonalną — są delikatne i wysublimowane emocjonalnie, a na poziomie poznawczym — spostrzegawcze, czujne i otwarte na otoczenie zewnętrzne”. Osoby takie są bardziej wrażliwe na sygnały docierające z otoczenia, przez co mają więcej „danych” umożliwiających dobre funkcjonowanie w swoim środowisku. Policjanci o dużej wrażliwości są w stanie odebrać nawet subtelne sygnały umożliwiające im dobre dopasowanie się do środowiska pracy. Co ciekawe, osoby o wysokim i średnim poziomie wrażliwości uzyskały zbliżony poziom jakości swojego życia. Możliwe więc, że zbyt wysoki poziom wrażliwości powoduje za dużą wrażliwość na bodźce zewnętrzne i przez to subiektywne poczucie jakości życia maleje. Za to osoby o niskim poziomie wrażliwości odbierają zubożoną ilość sygnałów z otoczenia, przez co gorzej funkcjonują w wymagającym środowisku pracy i mają niskie poczucie jakości życia.

Również siódma postawiona przeze mnie hipoteza została potwierdzona w badaniach. Osoby o niskim poziomie reaktywności miały relatywnie wyższe poczucie jakości własnego życia niż osoby o średniej i dużo wyższe niż osoby o wysokiej reaktywności. Osoby wysokoreaktywne: „wykazują dużą pobudliwość emocjonalną [...] Wykazują one małą odporność emocjonalną i tendencję do załamывania się w trudnych sytuacjach (oraz do obniżania poziomu wykonania różnych zadań w warunkach stresowych). Ludzie ci często przeżywają stany napięcia emocjonalnego, są spięci i sztywni w zachowaniu, wykazują

dużą labilność i małą dojrzałość emocjonalną, są podejrzliwi, niepewni siebie i przejawiają tendencje do wycofywania się z kontaktów społecznych i unikania sytuacji trudnych” (Zawadzki, Strelau, 1997, s. 149). Wydaje się logiczne, że osoby reagujące emocjonalnie w sytuacji stresu, mające małą dojrzałość emocjonalną i unikające sytuacji trudnych, gorzej funkcjonują jako policjanci.

Otrzymane wyniki pokazują, że im mniejszy był poziom reaktywności u policjantów, tym bardziej byli oni zadowoleni ze swojego życia. Z otrzymanych danych wynika, że reaktywność jest tą cechą temperamentu, która najlepiej przyczynia się do wysokiej jakości życia policjantów, gdy występuje w jak najmniejszym natężeniu.

Kolejna hipoteza dotycząca poziomu wytrzymałości również została potwierdzona. Otrzymane wyniki udowodniły, że policjanci charakteryzujący się wysoką wytrzymałością mają wyższą jakość życia niż pozostałe dwie grupy policjantów — charakteryzujących się niskim i średnim poziomem wytrzymałości. Takie wyniki wydają się zgodne z potocznym rozumowaniem, że policjanci posiadający wysoki poziom wytrzymałości to osoby, które: „(...) wykazują dużą wytrzymałość na trudy i niewygody życia codziennego, potrafią radzić sobie w niekorzystnych warunkach otoczenia i pracować ze szczególną intensywnością lub szczególnie długo. Są one jednocześnie zdolne do wytrwałego działania i sumienne w wykonywaniu czynności. Ludzie ci wykazują także dużą odporność emocjonalną i dużą odporność na zagrożenia” (Zawadzki, Strelau, 1997, s. 149). Nie jest zaskoczeniem, że osoby charakteryzujące się cechami przedstawionymi powyżej, lepiej radzą sobie w trudnym i wymagającym środowisku pracy policjanta. Co ciekawe, osoby o niskim i średnim poziomie wytrzymałości mają zbliżoną niską jakość życia. Wynikałoby z tego, że tylko najwyższy poziom tej cechy temperamentu stanowi ochronę i wspomaga poprawne funkcjonowanie policjanta w jego pracy.

Niestety, ostatnia z postawionych przeze mnie hipotez nie została potwierdzona. Osoby charakteryzujące się wysokim poziomem aktywności wykazały się niższym poczuciem jakości życia niż osoby o niskim i średnim poziomie tej cechy temperamentu. Według Strelaua osoby o wysokim poziomie aktywności są: „bardzo aktywne zawodowo i społecznie, często także fizycznie. Ludzie ci są towarzyscy, ekspansywni życiowo, elastyczni w zachowaniu, wykazują tendencję do podejmowania wielu różnych zadań, ale także skłonność do zachowań impulsywnych i podejmowania ryzyka. Wykazują także dużą odporność emocjonalną i ogólnie pozytywny nastrój. Jednocześnie osoby takie negatywnie reagują na brak zajęć i konieczność dłuższej immobilizacji oraz monotonię” (Zawadzki, Strelau, 1997, s. 149). Wynikałoby z tego, że policjanci o wysokim poziomie aktywności powinni być bardziej zadowoleni ze swojego życia niż pozostałe dwie grupy, charakteryzujące się poziomem niskim i średnim tej cechy. Tak jednak nie jest. Można zapytać dlaczego? Podobnie jak w przypadku ekstrawersji można odrzucić zarzut o błędnie lub nierzetelnie zebranych danych, gdyż policjanci o wysokim poziomie ekstrawersji i wysokim poziomie aktywności mają podobnie niski poziom jakości życia, a przecież ekstrawersja i aktywność są skorelowane na poziomie (0,66 – 0,75). Gdyby zebrane dane były błędne, nie otrzymano by tak podobnych wyników. Według mnie przyczyna takich danych tkwi gdzie indziej. Możliwe również, co bardziej prawdopodobne, że praca w policji w badanych przeze mnie wydziałach nie jest na tyle atrakcyjna, żeby ludzie o wysokim poziomie aktywności byli z niej zadowoleni. W takich warunkach badane osoby: „negatywnie reagują na brak zajęć i konieczność dłuższej immobilizacji oraz monotonię” (Zawadzki, Strelau, 1997, s. 149), co wpływa na spadek jakości ich życia. Praca w policji jest na tyle monotonna i mało atrak-

cyjna, że policjanci charakteryzujący się niskim poziomem aktywności są z niej zadowoleni, zaś osoby o średnim natężeniu tej cechy mają tylko minimalnie większe poczucie jakości życia. Wynika z tego, że pracując w policji (w badanych przeze mnie wydziałach), czują się najlepiej osoby o niskim poczuciu aktywności.

Możliwe również, że na otrzymane wyniki wpłynęła zbyt mała grupa osób badanych oraz inne czynniki, których w tej chwili nie potrafię zidentyfikować.

Otrzymane przeze mnie wyniki są zgodne z badaniami przeprowadzonymi przez Habrat (1997 za: Strelau, 2002) nad powiązaniem temperamentu i zadowolenia ze swojego życia. Udowodniła ona, że osoby depresyjne różnią się od osób zdrowych nasileniem cech temperamentu. Pacjenci depresyjni mieli wyższy poziom perseweratywności, wrażliwości sensorycznej i reaktywności emocjonalnej, zaś mniejsze nasilenie żwawości, wytrzymałości i aktywności. Cechy te przyczyniały się zatem do niższego oceniania jakości życia przez analizowane osoby.

Innym aspektem przeprowadzonych badań było pojawienie się zależności nie uwzględnionych w hipotezach. Poniżej analizuje te, które okazały się istotne statystycznie.

Przy porównywaniu równoczesnego wpływu wrażliwości sensorycznej i żwawości na poczucie jakości życia otrzymałem interesujące wyniki. Okazało się, że najlepsze poczucie własnego życia mają policjanci z wysokimi poziomami obydwu tych cech temperamentu. Dzięki wysokiej wrażliwości policjanci są w stanie dostrzec nawet najmniejsze zmiany w otaczającym ich środowisku, zaś dzięki wysokiemu poziomowi żwawości mogą się aktywnie się do tych zmian dostosować – stąd może wynikać ich duże poczucie jakości własnego życia.

Niski poziom żwawości i wysoki poziom wrażliwości powoduje, że do takich policjantów dociera bardzo dużo sygnałów z otoczenia, jednak nie są oni w stanie poradzić sobie z nimi, co powoduje bardzo niskie poczucie jakości życia — inaczej mówiąc, szum informacji i brak możliwości poradzenia sobie z nimi, jest przyczyną ich dyskomfortu psychicznego.

Inna sytuacja ma miejsce w przypadku wysokiego poziomu wrażliwości i średniego żwawości. Do policjantów posiadających taką konfigurację tych cech temperamentu, dociera dużo informacji o otoczeniu i potrafią oni efektywnie sobie z nimi radzić, chociaż nie aż tak skutecznie jak grupa z wysokimi poziomami obydwu cech temperamentu — stąd ich relatywnie mniejsza jakość życia (nie wykorzystują części informacji zdobytych dzięki dużej wrażliwości). Podobne wytłumaczenie dotyczy grupy osób o średnim natężeniu wrażliwości i żwawości — grupa tych policjantów wykorzystuje większość danych (bo mają poziom średni, a nie wysoki) dotyczących zmiany środowiska funkcjonowania (nie ma danych niewykorzystanych), stąd poczucie jakości życia jest na tym samym poziomie co poprzedniej grupy. W przypadku osób o wysokim poziomie żwawości i średnim poziomie wrażliwości ich poczucie jakości życia jest dość wysokie, ponieważ osoby takie wykorzystują efektywnie wszystkie dostępne informacje i dostosowują się do zmian w środowisku. W przypadku zbliżonego poziomu poczucia jakości życia osób o niskiej żwawości i średniej wrażliwości oraz niskiej wrażliwości i żwawości powiela się schemat opisany wcześniej — dla średniej żwawości i wysokiej wrażliwości oraz średniej żwawości i wrażliwości — część danych zostaje utracona wskutek braku możliwości ich wykorzystania. W przypadku osób o niskiej żwawości najlepiej jest, gdy charakteryzują się one równocześnie niską wrażliwością. Wykorzystują wtedy wszystkie swoje możliwości i mają poczucie jakości życia większe niż osoby o niskiej wrażliwości i wysokim lub średnim poziomie żwa-

wości. Przyczyną niskiej wartości poczucia jakości życia przez osoby o niskiej wrażliwości oraz wysokim lub niskim poziomie zwawości jest niewykorzystywanie swoich umiejętności adaptacyjnych.

Ostatnia seria analizowanych przeze mnie danych dotyczy interakcji płci i wybranych cech osobowości oraz ich wpływu na poczucie jakości życia.

Pierwsza przedstawiona zależność pokazuje, że przy wysokim poziomie psychotyzmu nie jest ważna płeć osoby badanej. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety uzyskali podobny niski poziom jakości życia. O ile taki związek wydaje się logiczny i łatwy do uzasadnienia, to trochę zaskakujące wydają się otrzymane wyniki w przypadku osób charakteryzujących się średnim poziomem psychotyzmu. Kobiety uzyskały znacząco niższe wyniki w poczuciu jakości swojego życia niż mężczyźni. Można spekulować, dlaczego tak właśnie jest. Średni poziom psychotyzmu oznacza, że pojawiają się pewne symptomy zaburzeń (tj. zanik empatii, wyobcowanie społeczne, zachowania aspołeczne), jednak jednostka może funkcjonować w miarę normalnie. Według Wojciszke (2002, s. 420): „kobiety bardziej definiują swoją tożsamość przez związki, jakie łączą je z innymi ludźmi. Istotnym elementem własnego ja są dla nich inni ludzie oraz cechy i umiejętności sprzyjające budowaniu relacji”. W sytuacji pojawiających się zaburzeń interpersonalnych mogą one dotkliwiej odczuwać „posiadany” średni poziom psychotyzmu niż kobiety całkowicie aspołeczne, stąd ich bardzo niska jakość życia. Mężczyźni jako, że: „[...] definiują swą tożsamość przez oddzielenie swojej osoby od innych” (Wojciszke, 2002, s. 420) mogą być mniej wrażliwi na symptomy zaburzeń związanych z zachowaniami aspołecznymi i stąd wynika ich wyższa jakość życia.

Podobnie można wytłumaczyć wyniki uzyskane przy niskim poziomie psychotyczności. Kobiety, które nie mają problemów interpersonalnych, charakteryzują się zdecydowanie wyższą samooceną i przez to jakością życia. Mężczyźni, którzy nie budują swojej tożsamości na podstawie relacji z innymi ludźmi, mają większą jakość życia niż w przypadku średniego poziomu psychotyzmu, ale mniejszą od kobiet przy niskim poziomie tej cechy osobowości. Podsumowując, można powiedzieć, że poziom psychotyzmu ma większy wpływ na poczucie jakości życia u kobiet niż u mężczyzn pracujących w policji.

Kolejna interpretacja dotyczy interakcji zwawości i płci policjantów oraz ich wpływu na poczucie jakości życia. Wynika z niej, że bez względu na poziom tej cechy temperamentu kobiety mają niższe poczucie jakości życia niż mężczyźni o takim samym poziomie zwawości. Wyniki te są dość zastanawiające, jeżeli jednak dodamy porównanie wyników wrażliwości sensorycznej w zależności od płci oraz porównanie poczucia jakości życia mężczyzn i kobiet, to otrzymane dane są łatwiejsze do analizy. Moim zdaniem pokazują one, że środowisko, w którym pracują policjanci, bardziej sprzyja mężczyznom niż kobietom.

Policjantki o takim samym poziomie cech umożliwiających aktywne dostosowywanie się do środowiska czują się w nim mniej szczęśliwe. Trzeba pamiętać, że policja jako instytucja promuje mężczyzn. Nie znany jest mi przypadek, żeby kobieta została komendantem głównym policji, nie ma też w Opolu kobiety pełniącej funkcje wyższego szczebla (komendanta czy naczelnika). Zawód policjanta jest uznawany za typowo męski, dopiero niedawno dopuszczono kobiety do pracy w wydziałach innych niż służby logistyczne, ale i tak w bardzo ograniczonym zakresie. Również awans kobiet w policji jest utrudniony.

Wszystko to może powodować, że poczucie jakości życia policjantek jest niższe od mężczyzn. Alternatywnym wyjaśnieniem może być to, że nie tylko praca wpływa na niską

jakość życia policjantek; również wszystko to, z czym spotyka się dzisiejsza kobieta, uprzedzenia, stereotypy czy problemy życia codziennego. Możliwe również, że przyczyna leży w kwestionariuszu do badania poczucia jakości życia, który pomimo uzyskania dosyć dobrych wskaźników rzetelności może być stronniczy. Dlatego ważne jest, aby zweryfikować jego rzetelność na dużo większej grupie ludzi.

Wnioski końcowe

Przeprowadzone badania pokazały, jak duże znaczenie mają cechy osobowości i temperamentu dla jakości życia policjantów. Podsumowując, można powiedzieć, że wbrew obiegowym opiniom, ekstrawertycy pracujący w policji nie mają wcale najwyższego poczucia jakości swojego życia. To introwertycy i osoby ambiwalentne czują się w niej najlepiej. Uważam, że nie jest to do końca dobre, bo introwertycy, pomimo niezaprzeczalnie pozytywnych cech, jakimi są: rozważa w działaniu, przywiązania do wartości etycznych itp., mają również negatywne strony. Jednym z głównych zadań pracy policjanta jest częsty kontakt z ludźmi i silnymi bodźcami stymulującymi, które u introwertyka mogą w ujemny sposób wpływać na jakość życia i w konsekwencji spowodować dyskomfort jego i jego otoczenia. Nie wiadomo, co jest przyczyną właśnie takich wyników. Wielce prawdopodobne jest to, że praca w policji nie dostarczy tylu „mocnych wrażeń”, ile potrzebują ekstrawertycy. Tezę tę wydaje się potwierdzać fakt, że niski poziom jakości życia mają również osoby o wysokim poziomie aktywności, które również potrzebują do poprawnego funkcjonowania dużej ilości bodźców stymulujących (aż 21% osób z wysokim poziomem aktywności nie czuje się zadowolonych ze swojego życia). Innym wytłumaczeniem może być to, że introwertycy lepiej sprawdzają się w warunkach pracy policjanta, bo działają mniej impulsywnie, z rozważą i kierują się normami społecznymi. Za to bardzo korzystnie przedstawiają się dane dotyczące poziomu neurotyzmu. Aż 73% policjantów charakteryzuje się niskim poziomem tej cechy osobowości. Niski neurotyzm sprzyja odporności na stres i trudne warunki pracy, co korzystnie wpływa na życie policjanta i jego otoczenia — w konsekwencji zwiększając poczucie jakości życia.

Zupełnie inne wrażenie można odnieść, porównując otrzymane dane dotyczące poziomu psychotyzmu. Prawie 23% badanych policjantów wykazało się wysokim i prawie 36% średnim poziomem tej cechy. Jest to o tyle niepokojące, że średni poziom psychotyzmu może oznaczać zaburzenie, zaś wysoki poziom psychotyzmu już nim jest. Trzeba jednak pamiętać, że skala P w kwestionariuszu EPQ-R nie należy do najrzetelniejszych, co może być powodem uzyskania właśnie takich danych. Optymizmem za to napawa fakt, że ponad 80% badanej populacji policjantów posiada wysoki i średni poziom żwawości, co może dobrze świadczyć o ich umiejętnościach adaptacyjnych — i prowadzić do poczucia wysokiej jakości życia. Na pozytywne postrzeganie swojego życia wpływa również niski i średni poziom perseweracji (ponad 66% osób badanych uzyskało taki poziom) oraz wysoka i średnia wrażliwość sensoryczna (87% badanych osób). Trochę gorsze wyniki otrzymano w przypadku reaktywności (23% badanych policjantów posiadało reaktywność na niskim poziomie), wytrzymałości (66% charakteryzuje się niskim i średnim poziomem) — obie te cechy na takim poziomie niekorzystnie wpływają na jakość życia policjantów.

Okazało się ponadto, że niektóre interakcje cech temperamentu i osobowości wpływają na wysoką jakość życia.

1) Żwawość x wrażliwość x poczucie jakości życia

Najlepszą konfiguracją w przypadku żwawości i wrażliwości sensorycznej jest wysoki poziom obydwu tych cech, najgorsza jest sytuacja wysokiej wrażliwości i niskiej żwawości.

2) Psychotyczność x płeć x poczucie jakości życia

Najlepiej czują się kobiety przy niskim poziomie psychotyzmu, zaś najgorzej również kobiety, ale o średnim poziomie tej cechy osobowości.

3) Płeć x poczucie jakości życia

Jeżeli struktura policji nie ulegnie zmianie, to kobiety policjantki będą miały mniejsze poczucie jakości swojego życia niż mężczyźni, nawet jeżeli zarówno mężczyźni, jak i kobiety charakteryzują się tymi samymi cechami osobowości i temperamentu na tym samym poziomie.

Dzięki otrzymanym wynikom mogę pokusić się nawet o stworzenie sylwetki idealnego policjanta, który charakteryzowałby się wysoką jakością. Policjant taki powinien mieć:

- niski poziom psychotyczności,
- niski poziom neurotyczności,
- średni poziom ekstrawersji,
- wysoki poziom żwawości,
- średni poziom perseweracji,
- wysoki poziom wrażliwości,
- niski poziom reaktywności,
- wysoki poziom wytrzymałości,
- średni poziom aktywności.

Można powiedzieć, że są to dobre wytyczne na przyszłość dla placówek przyjmujących policjantów do pracy. W moich badaniach tylko 9% policjantów uzyskało bardzo zbliżone cechy temperamentu i osobowości do podanych powyżej; może najwyższy czas to zmienić.

Bibliografia

- Brzozowski, P., Drwal, R. (1995). *Kwestionariusz Osobowości. Polska adaptacja EPQ-R. Podręcznik* Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Czapiński, J. i Panka, T. (2004). *Diagnoza Społeczna 2003. Warunki i jakość życia Polaków* Warszawa: Wyższa Szkoła Finansów i Zarządzania
- Derbis, R. (2000). *Doświadczenie codzienności* Częstochowa: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Częstochowie.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a u.s. nationale probability sample. *Journal of Research in Personality* 26, 205 – 215.
- Diener, E., Suh, E., i Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*.
- Diener, E., Wolsic, B., i Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 120 – 129.
- Drwal, R. (1995). *Adaptacja Kwestionariuszy Osobowości* Warszawa: Polskie Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Eliasz, A. (1981). *Temperament a system regulacji stymulacji* Warszawa: Polskie Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Eysenck, H. (1990). Genetic and enviornmental contributions to individual differences: The three major dimension of personaality. *Journal of Personality*, 58 , 155 – 168.
- Kowalik, S. (2000). Jakość życia psychicznego. W: Derbis, R., (red.) *Jakość rozwoju a jakość życia*. Częstochowa: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Częstochowie, 11 – 31.
- Rice, R., Frone, McFarlin, D.(1992). Work-nonwork conflicts and the perceived quality of Life. *Journal of organizational behaviour*, 13, 155 – 168.
- Riipen, M. (1997). The relationship beetween job involvement and well-being, *The Journal of Psychology*, 1, 81 – 89.
- Sandvik, E., Diener, E., i Seidlitz, L. (1993). Subjective well-being: The convergence and stability of self-report and non-self-report measures. *Journal of Personality*, 61, 317 – 342.
- Sanocki, W. (1981). *Kwestionariusze w psychologii* Warszawa: PWN
- Seidlitz, L., & Diener, E. (1993). Memory for positive versus negative life events: Theories for the differences between happy and unhappy persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 654 – 664.
- Strelau, J., (2002). *Psychologia temperamentu* Warszawa: Polskie Wydawnictwo Naukowe PWN
- Titchener, E.(1920). *Początki psychologii* Warszawa: Wydawnictwo M. ACTA.
- Wojciszke, B. (2002). *Człowiek wśród ludzi* Warszawa: Scholar.
- Winstead, B., Derleda, V., Montgomery, M. i Pilkington, C.(1995). The quality of friendships at work and job satisfaction. *Journal of Social And Personal Relationship*, 12, 199 – 215.
- Zawadzki, B., Strelau, J (1997). *Formalna Chrkterystyka Zachowania — Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT). Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.