

Łukasz Baka

Zakład Doradztwa Zawodowego

Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie

Teoria opanowania trwogi i propozycja jej odniesienia do problematyki jakości życia

1. Wprowadzenie

Stworzona w końcu lat 80. poprzedniego stulecia, przez trójkę amerykańskich psychologów społecznych — Jeffa Greenberga, Sheldona Solomona i Toma Pyszczyńskiego — teoria opanowania trwogi (Terror Management Theory)¹ jest obecnie popularną, dobrze udokumentowaną empirycznie i wciąż szeroko eksplorowaną teorią psychologiczną. Jej dwie podstawowe hipotezy zostały zweryfikowane jak dotąd w około dwustu badaniach (Arndt, Greenberg, Pyszczyński, i.in., 1999) prowadzonych w pięciu, poza Stanami Zjednoczonymi, krajach świata — Kanadzie, Izraelu, Niemczech, Holandii, Włoszech. Studia te znalazły liczne publikacje w renomowanych pismach psychologicznych na całym świecie. Chociaż teoria ta pierwotnie dążyła do wyjaśnienia przyczyn ważności samooceny dla człowieka oraz potrzeby wiary w słuszność wyznawanego światopoglądu kulturowego, to jednak implikacje płynące z badań nad omawianą teorią sięgają dużo dalej.

W Polsce TOT odbiła się w środowisku psychologicznym słabym echem. Poza pojedynczym artykułem wyjaśniającym ogólne założenia teorii (Sołoma, 1995), oraz nielicznymi studiami badawczymi (Wojciszke, Baryła, 2002; Skrzypińska, 2003; Konarzewski, 2003) nie znalazła ona zainteresowania badaczy. Niniejsza praca ma na celu całościową prezentację teorii opanowania trwogi, jej centralnych hipotez, badań empirycznych testujących te hipotezy, jak również przedstawienie wniosków praktycznych wpływających z tychże badań. Ponadto, stanowi próbę wskazania możliwości wykorzystania zdobytej w toku badań wiedzy w problematyce jakości życia.

Artykuł obejmuje cztery części. W pierwszej z nich zaprezentowane zostaną zręby teoretyczne teorii Greenberga i jego współtowarzyszy. Obejmą one trójstopniowy model systemu ludzkich motywów, opis źródeł powstawania uczucia trwogi, jak również sposoby

¹ W artykule autor używać będzie polskich akronimów TOT na oznaczenie omawianej teorii, zamiast angielskich TMT.

na jej kontrolowanie. Ponieważ pierwotnie teoria opanowania trwogi stanowiła próbę odpowiedzi na pytanie o przyczyny ważności samooceny, pierwsza część artykułu zawierać będzie także przegląd materiału empirycznego dowodzącego istnienia silnego dążenia ludzi do podtrzymania dobrego zdania o sobie. W drugiej części znajdują się obszernie doniesienia z badań nad empiryczną weryfikacją podstawowych założeń TOT. Dotyczyć one będą zarówno testowania dwóch centralnych hipotez tejże teorii, jak i bardziej szczegółowych hipotez postawionych w toku dalszych badań. W części trzeciej scharakteryzowane zostaną powody, dla których opisywana teoria jest użyteczna oraz próby wyjaśnienia opisywanych wcześniej przez psychologów zjawisk przez pryzmat TOT. Wreszcie ostatnia część artykułu ukazuje perspektywy do dalszych badań nad teorią w kontekście szeroko pojmowanej jakości życia.

2. Teoretyczne założenia teorii opanowania trwogi

Choć współcześni psychologowie społeczni zgadzają się ze sobą, że dobre mniemanie o sobie jest istotną kwestią dla właściwego funkcjonowania człowieka (Kenrick, Neuberg, Cialdini, 2002), to jednak są pomiędzy nimi rozbieżności w wyjaśnianiu powodów ważności samooceny (Kofta & Doliński, 2000). Część z nich argumentuje, że samoocena jest istotna, ponieważ przyczynia się do osiągania przez jednostkę celów dla niej istotnych. Inni uważają, że działa ona jako socjometr, czyli wskaźnik bieżącej akceptacji człowieka przez jego otoczenie społeczne, i stąd wypływa jej znacząca rola (por. Wojciszke, 2002). Alternatywne wyjaśnienie przyczyn, dla których dobre myślenie jest ważne proponują Greenberg i współpracownicy. Wysuwają o tyle nowe, co kontrowersyjne twierdzenie, że samoocena jest dla człowieka istotna, ponieważ dzięki niej może on kontrolować lęk przed śmiercią. Bazując na kilku zaledwie założeniach teoretycznych TOT tłumaczy wiele różnorodnych motywów ludzkich zachowań.

2.1. Trójstopniowy model systemu ludzkich motywów TOT

Podstawowy zrąb TOT wywodzi się z teorii ewolucji, jednakże zawiera ona także pewne elementy psychoanalizy². Czerpie również wiele z prac egzystencjalistów oraz psychologów głębi m.in. Sorena Kierkegaarda, Otto Ranka, Ernesta Beckera (por. Webb, 1998). Twórcy teorii zakładają, że człowiek posiada instynkt samozachowawczy, który jest podstawowym regulatorem wszelkich motywów jego postępowania. (Solomon i in., 1991). Nie wykluczają istnienia innych, bardziej specyficznych celów życiowych człowieka, jednakże, ich zdaniem, wszystkie one są głęboko zakorzenione w pragnieniu życia. Proponują trójstopniowy model motywów ludzkich zachowań, które ułatwiają człowiekowi adaptację (Pyszczynski, Greenberg, Solomon, 1997). U źródeł każdego z nich kryje się wola przetrwania.

(a) Bezpośrednie motywy biologiczne

Zawierają zachowania związane z zaspokajaniem podstawowych potrzeb biologicznych zwiększających szansę zachowania życia. Są to zarówno czynności skierowane na

² Mowa tu przede wszystkim o przyjęciu założenia, że część motywów ludzkich działań pozostaje nieświadoma, jak również o zapożyczeniu freudowskiego terminu wyparcia.

zaspokajanie potrzeb głodu, pragnienia, seksu, utrzymywanie stałej temperatury, ciśnienia krwi, jak również nastawione na unikanie bólu fizycznego, czy ucieczkę od źródła hałasu. Za odczuwanie oraz właściwy poziom zaspokojenia poszczególnych potrzeb odpowiedzialny jest mechanizm homeostazy. Informuje on organizm o pojawieniu się deficytu (względnie niebezpieczeństwa) i podejmuje środki w celu jego zniwelowania. Ten sam mechanizm, zdaniem psychologów ewolucyjnych, odpowiedzialny jest za powstawanie alergii, czy fobii (patrz hipoteza konserwatyzmu adaptacyjnego) (Buss, 2001).

(b) Pośrednie motywy defensywne

Odnoszą się do bardziej symbolicznych form zachowań stymulowanych chęcią życia. Wiele z nich ma charakter obronny. Przykładowo stosowane przez ludzi strategie pozwalające zachować im wysoką samoocenę lub też wszelkie zachowania człowieka zmierzające do uzyskania prestiżu w grupie kierowane są motywem usunięcia przykrego uczucia trwogi, a co za tym idzie, maksymalizacją szans przeżycia w środowisku społecznym. Rola motywów pośrednich opisana jest szczegółowo w podrozdziale poświęconym użyteczności TOT.

(c) Pośrednie motywy ofensywne

Gdyby w swoim życiu człowiek kierował się jedynie motywami utrzymania homeostazy oraz obroną przeciw fizycznym i psychicznym zagrożeniom, miałby on niewielką szansę przetrwania w stale zmieniającym się środowisku. Dlatego, oprócz działań defensywnych, musi on być zdolny do zmiany warunków życia, a co się z tym wiąże, do asymilacji nowych informacji, integracji tych informacji z już posiadanymi oraz, jeżeli wymaga tego sytuacja, do reinterpretacji koncepcji świata i własnej w nim roli.

2.2. Źródło trwogi oraz sposoby jej opanowania

Jak zostało wcześniej zasygnalizowane, naczelnym motywem tkwiącym u podstaw każdego działania człowieka, podobnie jak innych żywych organizmów, jest, z perspektywy omawianej teorii, instynkt życia. W przeciwieństwie do zwierząt, człowieka cechują jednak specyficzne zdolności poznawcze, takie jak samoświadomość, autorefleksja, zdolność do koncentracji na samym sobie, zdolność do antycypacji przyszłych wydarzeń. Umożliwiają mu one poznawanie i rozumienie zarówno świata w jakim żyje, siebie samego, jak i zależności zachodzących między nim, a światem. W wyniku gromadzenia doświadczeń życiowych oraz obserwacji otaczającej rzeczywistości pojawia się u człowieka refleksja o kruchości i przemijalności ludzkiego życia oraz o nieuchronności śmierci. Świadomość własnej śmiertelności wywołuje w nim paraliżujące uczucia lęku i zagrożenia (*terror*), których korzeni należy doszukiwać się w instynkcie życia. Ustawiczne przeżywanie tego przykrego stanu uniemożliwiałoby człowiekowi codzienne funkcjonowanie, dlatego też musiał on wykształcić, w toku ewolucji, psychologiczne mechanizmy pozwalające na opanowanie (*management*) trwogi. TOT wskazuje na dwa podstawowe mechanizmy adaptacyjne zmniejszające lęk do poziomu akceptowalnego psychicznie. Na wymiarze społecznym jest nim światopogląd kulturowy (*a cultural worldview*), na wymiarze jednostkowym zaś samoocena (*self-esteem*) (Greenberg, Solomon, Pyszczynski, 1997).

2.2.1. Wiara w słusność światopoglądu kulturowego jako sposób na opanowanie trwogi

Światopogląd kulturowy definiowany jest jako podzielana społecznie koncepcja rzeczywistości, zawierająca zbiory przekonań i wierzeń objaśniających prawa nią rządzące oraz dostarczająca wzorca prawidłowego postępowania (Harmon-Jones, Simon, Greenberg i.in., 1997). Nadaje ona otaczającemu światu porządek, znaczenie, stabilność i trwałość. Reykowski nazywa światopogląd „kontekstem, w którym los jednostkowy nabiera ponadjednostkowych znaczeń” (1995, s. 59). Światopogląd istnieje więc na zewnątrz jednostki, jako obiekt kultury — religia, ideologia polityczna, system norm i wartości — ale bierze czynny udział w opanowaniu trwogi pod warunkiem, że jednostka identyfikuje się z nim (Konarzewski, 2003). Podstawowe założenia na temat obrazu świata są wspólne dla wszystkich uczestników kultury, jednakże w wyniku odmiennych doświadczeń socjalizacyjnych oraz niepowtarzalnych zasobów biologicznych, poszczególne osoby mogą rozwijać odmienne koncepcje otaczającej rzeczywistości. Światopogląd zawiera standardy właściwego zachowania, tworzy kontekst, w ramach którego człowiek może czuć się wartościowy. Ludziom, którzy postępują zgodnie z owymi standardami kultura daje szansę na nieśmiertelność. Nieśmiertelność w sensie dosłownym oferuje człowiekowi religia wraz ze swymi dogmatami nieśmiertelności duszy, czy reinkarnacją. Nieśmiertelność w formie symbolicznej zapewniają człowiekowi wytwory i dzieła przez niego stworzone (Solomon i.in., 1991). Innymi słowy, kultura „wynagradza” jednostki, które aktywnie uczestniczą w kulturze oraz są użyteczne społecznie, zapewniając im bardziej efektywne opanowanie trwogi, a tym samym sprawowanie większej kontroli nad własnym życiem (Greenberg, Simon, Pyszczyński i.in., 1992).

Wiara w absolutność własnej wizji rzeczywistości sprawia, że otaczający świat wydaje się bardziej przewidywalny, sprawiedliwy, możliwy do kontrolowania. Przekonanie o sprawiedliwości świata³, w którym każdy człowiek otrzymuje to, na co zasługuje stanowi swoisty bufor chroniący przed lękiem wywołanym brakiem kontroli własnego losu oraz świadomością własnej śmiertelności. Kulturowy system ochrony przed trwogą składa się z dwóch komponentów: wiary w słusność danego światopoglądu oraz przekonania, że żyje się zgodnie ze standardami i wartościami ustalonymi przez ten światopogląd. Jednostki przekonane o słusności społecznej koncepcji świata oraz przestrzegające wartości danej kultury czują się potrzebnymi jej elementem, a dzięki temu odczuwają wysoką samoocenę. Należy podkreślić, że zarówno światopogląd, jak i samoocena, ze względu na swój społeczny, a nie realny charakter, wymagają ustawicznego potwierdzania ze strony innych ludzi. Przykładowo, im więcej ludzi popiera dany światopogląd, tym skuteczniej chroni on jego „posiadacza” przed trwogą. Z kolei, alternatywne wizje świata, jakie napotyka jednostka stykając się z przedstawicielami innych kultur, czy wyznawcami odmiennej religii, podważają przekonania o doskonałości przyjętej koncepcji rzeczywistości, co uruchamia różnorakie mechanizmy obronne zmierzające do przywrócenia wiary w słusność własnej wizji (Soloma, 1995). Podobnie rzecz się ma z samooceną. Jeśli poczucie własnej wartości zostanie osłabione (np.: wskutek surowej krytyki z ust osoby znaczącej), człowiek podejmie aktywne działania na rzecz przywrócenia jej do „właściwego” poziomu.

³ Sprawiedliwość świata, w ujęciu TOT, pojmowana jest identycznie jak definiował ją Melvin Lerner, w stworzonej na przełomie lat 60. i 70. teorii wiary w świat sprawiedliwy (Just World Theory).

Lęk przed śmiercią może wystąpić na trzech psychologicznych poziomach intrapersonalnym, interpersonalnym, transpersonalnym (Florian, Kravetz, 1983). Jego źródła tkwić mogą w trosce o własne ciało i umysł, mogą wyrażać się w żalu, że rozstajemy się z naszymi bliskimi i w obawie o ich przyszłe życie, jak również może być spowodowany lękiem przed karą, która czeka nas po śmierci. O symbolicznej formie opanowania lęku przed śmiercią pisali wcześniej, najczęściej w kontekście terapeutycznym, psychologowie o orientacji humanistycznej oraz psychoanalitycznej. Maslow, (1980) i Rogers (2002) za sposób na kontrolowanie tegoż lęku uważali samorealizację oraz otwartość na nowe doświadczenia, Erikson (1997) osiągnięcie stadia integralności i uzyskanie spójności, zaś Frankl (1998) znalezienie sensu życia. Warto w tym miejscu wspomnieć również o Roberta Liftona teorii konstruktów symbolicznej nieśmiertelności (Lifton, 1979, za: Florian, Mikulincer, 1998). Poczucie symbolicznej nieśmiertelności można, jego zdaniem, uzyskać na pięć różnych sposobów. Pierwsza, biologiczna forma sprowadza się do przekazania własnych genów przyszłym pokoleniom. Drugi, kreatywny sposób, polega na pozostawieniu po sobie, przyszłym pokoleniom wytworów własnej pracy, własnych wartości, nauk, ideałów. Kolejny sposób na zachowanie nieśmiertelności to wiara w życie po śmierci. Inna forma opiera się na przekonaniach człowieka, że jest on częścią wszechświata, który trwać będzie wiecznie. Nawet po śmierci pozostanie w naturze jakaś „częstka energii” człowieka. Ostatni sposób obejmuje przeżywanie ekstremalnych stanów psychicznych oraz uczestniczenie w jakichś szczególnie ważnych wydarzeniach, które niejako sprowadzają istotę śmierci na drugi plan. Lifton wymienia tu np.: poród, uczestnictwo przy narodzeniu dziecka, transcendencję, stan narkotycznej ekstazy (Lee Garth Vigilant, 2002). Choć koncepcja Liftona jest jedynie teoretycznym tworem, jej istotnym punktem jest twierdzenie, że jednostki, które posiadły wysokie poczucie symbolicznej nieśmiertelności będą mniej narażone na przeżywanie uczucia trwogi, z powodu niższego niż pozostałe osoby lęku przed śmiercią. Izraelskie badania Floriana i Mikulincera potwierdziły tę zależność (1998, eksperyment 1 i 2). Respondenci z wysokimi wynikami w kwestionariuszu mierzącym lęk przed śmiercią uzyskiwały niższe wskaźniki poczucia symbolicznej nieśmiertelności, mierzonej za pomocą 30 skal, odnoszących się do pięciu sposobów uzyskiwania symbolicznej nieśmiertelności opisywanych przez Liftona.

2.2.2. Samoocena jako sposób opanowania trwogi

Obietnica nieśmiertelności jest skierowana tylko do tych ludzi, którzy są wartościowymi uczestnikami kultury. Wyznacznikiem dorastania jednostki do wymagań światopoglądu jest samoocena. TOT definiuje ją jako zbiór przekonań na temat własnej wartości (Harmon-Jones, Simon, Greenberg i.in., 1997). Kryterium odniesienia stanowią normy i wartości społeczne funkcjonujące w danej kulturze. Przekonanie o spełnianiu standardów społecznych jest źródłem wysokiej samooceny, ponieważ utwierdza jednostkę w wierze, że obejmuje ją obietnica nieśmiertelności, a to redukuje lęk przed śmiercią (Konarzewski, 2003). Samoocena jest więc jednocześnie miarą identyfikacji jednostki z kulturowym światopoglądem, jak i sygnałem nieśmiertelności jednostki. Chroni ona człowieka zarówno przed lękiem przed śmiercią, jak również innymi lękami, albowiem trwoga przed śmiercią jest najbardziej pierwotnym i prototypowym rodzajem lęku (Solomon i.in., 1991). Samoocena nabiera zdolności chronienia przed trwogą dużo wcześniej, zanim człowiek uświadomi sobie własną śmiertelność. Dzieje się to podczas wczesnej socjalizacji dziecka, kiedy jest ono całkowicie uzależnione od swoich opiekunów pod względem zaspokajania

wszelkich potrzeb fizycznych i psychicznych. Zaspokojenie potrzeb daje poczucie bezpieczeństwa, ich deprywacja wywołuje lęk. W procesie wychowania dziecko uczy się, że zaspokojenie jego potrzeb zależy od zgodności własnego zachowania z ustalonymi przez opiekunów regułami postępowania. Dzięki warunkowaniu poczucie bezpieczeństwa zostaje powiązane z postępowaniem zgodnym z tymi standardami (Sołoma, 1995). Powiązanie to jest stale wzmacniane (a) zewnętrznie poprzez nagradzające bądź karzące reakcje otoczenia oraz (b) wewnętrznie, w przypadku gdy doszło już do zinternalizowania norm, poprzez przeżywanie przyjemnych bądź przykrych uczuć.

Twierdzenie o ważności samooceny dla człowieka nie jest w psychologii nowe. Już w XIX w. na jej rolę zwrócił uwagę William James (1890, za: Aronson, 1997). Na przełomie dwóch ostatnich dekad teza ta zyskała jednak liczne potwierdzenia empiryczne, z których na uwagę w szczególności zasługują trzy grupy badań.

Pierwsza dotyczy tzw. „efektu bycia lepszym od osoby przeciętnej”. Większość ludzi pragnie spostrzegać siebie jako bardziej moralnych i uczciwych od przeciętnego człowieka (Messick i in. 1985), bardziej od niego inteligentnych i uzdolnionych (Alicke, 1985), bardziej kooperujących i prospołecznych (Wojciszke, Grzelak, 1995), lepszych kierwców (Tysza, 1999). Z badań przeprowadzonych w Stanach Zjednoczonych wynika, że 94% amerykańskich nauczycieli college'u uważa się za lepszych od „przeciętnego nauczyciela amerykańskiego college'u” (Cross, 1977, za: Doliński, 1999). W Polsce z kolei, 96% ludzi uważa siebie za dobrego lub bardzo dobrego pracownika i tylko 4% za złego (Wojciszke, Szykiewicz, 2002, za: Wojciszke 2002). Podobna asymetria występuje w ocenie szans wystąpienia przyjemnych i przykrych zdarzeń. Neil Weinstein (1980) dawał studentom listę zawierającą pozytywne i negatywne zdarzenia, a następnie prosił o oszacowanie prawdopodobieństwa przytrafienia im się w przyszłości każdego z nich. Analiza danych wykazała, że średnio, studenci oceniali szansę na pojawienie się zdarzeń przyjemnych o 15% wyżej, niż szansę zdarzeń negatywnych. Na określenie opisywanej iluzji Weinstein stworzył określenie „nierealistycznego optymizmu” (*unrealistic optimism*) (Weinstein, 1980). Także w polskich badaniach wykazano występowanie opisywanej asymetrii ocen (Czapiński, 1993). Zbliżoną do „efektu bycia lepszym niż przeciętny” iluzją jest tzw. efekt trzeciej osoby (the Third-Person Effect), polegający na przekonaniu, że inni ludzie są bardziej niż podmiot podatni na wpływy mediów (Skarżyńska, 2002). Jego źródłem, jak również źródłem wszystkich opisywanych wcześniej zniekształceń jest pragnienie zachowania dobrego zdania o sobie samym. Subiektywne przekonanie o kontrolowalności własnych działań i poczucie sprawstwa są bowiem istotnymi elementami podwyższającymi samoocenę.

Drugą grupę badań dowodzących istnienia silnej potrzeby poczucia własnej wartości stanowią studia nad zjawiskiem dysonansu poznawczego. W swojej pierwotnej wersji definiowany był on jako niezgodność pomiędzy dwoma elementami poznawczymi (Festinger, 1954, za Aronson, 1997). Późniejsze badania wykazały jednak, że struktury poznawcze człowieka zawierają wiele sprzecznych ze sobą przekonań, które mimo to nie wywołują dysonansu. Prawdopodobieństwo pojawienia się dysonansu rośnie natomiast wówczas, gdy niezgodność dotyczy przekonań mających znaczenie dla własnego wyobrażenia siebie samego. Człowiek pragnie dobrze myśleć o sobie, toteż każda informacja zagrażająca pozytywnemu obrazowi Ja wywołuje nieprzyjemny stan pobudzenia, gdyż naraża człowieka na konieczność rewizji dobrego zdania o sobie, a co za tym idzie, na spadek samooceny (Aronson, 1992). Dowodem potwierdzającym powyższe twierdzenia mogą być

wyniki badań, które ujawniają, że osoby z wysoką samooceną przeżywają większy dysonans poznawczy spowodowany negatywną informacją zwrotną o sobie, niż osoby z samooceną niską (Malewski, 1962).

Wreszcie trzecia, znaczna liczba badań, dotyczy przyjmowania przez ludzi orientacji defensywnych, za pomocą których starają się oni utrzymać wysokie poczucie własnej wartości. W procesie gromadzenia wiedzy o świecie mogą się oni kierować zarówno pragnieniem tworzenia adekwatnego obrazu siebie i świata (por. Kelley, 1967, za: Lewicka, 1985), selektywnym poszukiwaniem informacji potwierdzających posiadane już informacje o sobie i świecie (*certainty orientation*) (Swann, 1987; Swann, Read, 1981), jak również chęcią potrzymania dobrego zdania o sobie (Jellison, Davis, 1973). W przypadku zagrożenia poczucia własnej wartości, czy też w sytuacji silnego stresu, mając do wyboru zniekształcenie obrazu świata w celu zachowania wysokiej samooceny, a odzwierciedlenie świata w sposób adekwatny, człowiek często wybiera tę pierwszą opcję (por. Doliński, 1993). Przykładem takich zniekształceń jest szeroko opisywane w literaturze przedmiotu zjawisko asymetrii atrybucyjnej, polegające na wyjaśnianiu przyczyn własnych sukcesów czynnikami wewnętrznymi (zdolności, wysiłek) zaś porażek czynnikami zewnętrznymi (brak szczęścia) (Lewicka, 1993; Szmajke, 1989). Jego źródeł początkowo doszukiwano się w dążeniu jednostki do utrzymania, bądź powiększenia poczucia kontroli nad biegiem zdarzeń (Miller i Ross, 1975, za: Szmajke, 1997). Obecnie uważa się, że efekt ten jest odzwierciedleniem tendencji człowieka do podbudowy własnego ja (Szmajke, 1989). Jako potwierdzenie ostatniej tezy mogą służyć badania nad, jak się do niedawna wydawało, powszechnym motywem kontroli, które wykazały, że w pewnych sytuacjach zostaje on zneutralizowany przez potrzebę ochrony Ja. Dążenie do sprawowania kontroli jest silniejsze, tylko wówczas, gdy jego realizacja nie pozostaje w konflikcie z motywem ochrony ego. W warunkach silnego zagrożenia dla „ja” zwycięża zazwyczaj motyw ochrony ego. Dlatego motyw do sprawowania kontroli rośnie po uzyskaniu sukcesu, zaś ochrony ego po doznaniu porażki (Szmajke, 1989, s. 178). W kategoriach defensywnych postrzegany jest również efekt fałszywej zgodności (*false consensus effect*). Choć część atrybucjonistów (np.: Kelley) uważało, że człowiek jest w stanie poprawnie oszacować częstość własnych i cudzych zachowań, to jednak wyniki badań dowodzą, że własne poglądy i zachowania spostrzegane są jako bardziej powszechne, niż zachowania odmienne od własnych (Ross, Greene, House, 1977 za Lewicka, 1993), zaś własny wysiłek włożony w pracę jako większy niż wysiłek innych (Miller, Ross, 1975 za Lewicka, 1993). Ostatnim mechanizmem obronnym ego, na który autor chciałby zwrócić uwagę jest stworzona przez Jonesa i Berglasa, w Polsce zaś eksplorowana głównie przez Dolińskiego i Szmajke, strategia samoutrudniania (*autohandicapped theory*) (Doliński & Szmajke, 1994; Szmajke, 1996). Polega ona na przejawianiu w fazie poprzedzającej działanie takiej aktywności, która obniża wprawdzie szansę na odniesienie sukcesu, ale zarazem dostarcza możliwości korzystnych dla „ego” interpretacji ewentualnej porażki. Tak więc, w pewnych sytuacjach poniesienie porażki przy jednoczesnym zachowaniu dobrej opinii o sobie postrzegane jest jako ważniejsze niż osiągnięcie sukcesu. Badaczy interesował również związek samooceny ze skłonnością do stosowania zachowań samoutrudniających. W świetle dzisiejszej wiedzy można powiedzieć, że niepewność samooceny jest podstawowym wymiarem determinującym te zachowania. Natomiast tendencje do samoutrudniania wykazują, zarówno osoby z niskim, jak i wysokim poczuciem własnej wartości. (Harris, Snyder, 1986; Tubek, 1994).

3. Empiryczna weryfikacja podstawowych założeń teorii opanowania trwogi

Na przestrzeni ostatnich piętnastu lat, teoria opanowania trwogi zaowocowała licznymi studiami empirycznymi mającymi na celu zweryfikowanie podstawowych jej założeń. Większość z nich testowała dwie centralne hipotezy TOT. Pierwsza grupa badań zmierzała do ustalenia, czy samoocena oraz wiara w słuszność kolektywnego światopoglądu rzeczywiście ochraniają przed trwogą, redukując poziom lęku (*anxiety-buffer hypothesis*), druga odpowiadała na pytanie, czy uświadamianie ludziom własnej śmiertelności wzmacnia identyfikację ze światopoglądem społecznym oraz nasila działania zmierzające do podwyższenia samooceny (*mortality salience hypothesis*).

3.1. Badania nad ochronną funkcją samooceny oraz światopoglądu kulturowego

Hipoteza bufora opanowującego lęk zakłada, że jeżeli psychologiczna struktura człowieka ma na celu ochraniać go przed trwogą, to wzmacnianie tejże struktury powinno skutkować obniżeniem poziomu trwogi, zaś jej osłabianie winno prowadzić do wzrostu trwogi. Hipoteza ta poddawana była weryfikacji w ponad pięćdziesięciu studiach empirycznych, w pięciu krajach — Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Izraelu, Niemczech, Holandii (cyt. za: Arndt, Greenberg i.in., 1999). W jednych z nich wykazano, że osoby o wysokiej samoocenie cechuje lepsza kondycja fizyczna i psychiczna oraz wyższy poziom osiągnięć życiowych (Solomon i.in., 1991), jak również, że samoocena — traktowana jako trwała dyspozycja — jest negatywnie skorelowana z poziomem lęku (Templer 1971, za: Harmon-Jones i.in., 1997). W innych, że podwyższanie samooceny obniża poziom deklarowanego lęku w sytuacji myślenia o własnej śmierci, poziom pobudzenia fizjologicznego, jak również przewodnictwo elektryczne skóry powstałe na skutek antycypacji bolesnych wstrząsów elektrycznych, a także hamuje dokonywanie zniekształceń obronnych związanych z zaprzeczaniem, że jest się osobą podatną na wczesną śmierć (Greenberg, Solomon i.in., 1992; Greenberg, Pyszczynski, Solomon i.in. 1993). Badacze (Solomon, Greenberg, Pyszczynski, 1991) potwierdzili również otrzymane w latach 70. przez Benneta i Holmesa (1975) wyniki, że zagrożenie samooceny powoduje narastanie lęku.

Podobnie jak struktura psychologiczna (tutaj: samoocena), także struktura społeczna — obowiązujący w danej kulturze światopogląd — neutralizuje uczucie trwogi. Badani, u których wzmocniono wiarę w słuszność światopoglądu kulturowego poprzez polecenie im napisania argumentów popierających działania wojenne Stanów Zjednoczonych w Zatoce Perskiej wykazywali się mniejszym przewodnictwem elektrycznym skóry, oraz niższym poziomem lęku podczas odpowiedzi na pytania dotyczące śmierci (Pyszczynski, Becker i.in., za: Harmon-Jones, Simon, 1997). W innym eksperymencie udowodniono, że osoby z wysoką samooceną, mierzoną skalą Rosenberga wykazywali, w sytuacji kontemplacji śmierci, mniejszą tendencję do ochrony wyznawanego światopoglądu niż osoby z samooceną niską (Harmon-Jones, i.in. 1997, eksperyment 2), co dowodzi ochronnej roli światopoglądu. Badacze interesowało także czy opanowanie lęku poprzez podwyższenie poczucia własnej wartości redukuje potrzebę ochrony własnego światopoglądu. Wykazali, że zwiększenie dostępności myśli o śmierci w sytuacji odczuwania wysokiej samooceny, spowodowanej informacją o pozytywnym wyniku testu mierzącego ważne cechy osobo-

wości, nie prowadzi do zwiększenia pozytywnej oceny autora eseju o treści proamerykańskiej. Nasilenie pozytywnej oceny wystąpiło natomiast w grupie, gdzie respondenci otrzymali feedback o treści neutralnej (Harmon-Jones, Greenberg 1997, eksperyment 1). Autorzy interpretują otrzymane wyniki zgodnie z hipotezą TOT. Podwyższenie samooceny zredukowało uczucie zagrożenia, które tym samym przestało stymulować do działania. Badani nie mieli więc żadnego motywu, aby udowadniać słuszność bliższego im światopoglądu, poprzez korzystniejszą ocenę autora proamerykańskiego eseju. Otrzymane dane są istotne ponieważ informują, że podwyższanie samooceny może być czynnikiem redukującym negatywne postawy wobec obcych. Podobne wyniki otrzymali Arndt i Greenberg i.in. (1999). Dodatkowo dociekali oni, czy efekt obrony wyznawanego światopoglądu nastąpi w sytuacji wzmocnienia samooceny u badanych przy jednoczesnym podważeniu prawdziwości wyznawanego światopoglądu. Udowodnili, że jeżeli zostanie skrytykowana podstawowa wartość, na której zbudowany jest światopogląd, to zachowania zmierzające do potwierdzenia słuszności światopoglądu wystąpią nawet wówczas, gdy samoocena zostanie podwyższona.

Twierdzenie, że wiara we własne przekonania może chronić samoocenę nie jest w psychologii nowe. Tajfel i Turner (1979, cyt. za: Schimel i.in., 1999) uważali, że człowiek jest motywowany do podtrzymywania samooceny poprzez podwyższanie wartości grupy, do której przynależy. Przekonanie, że jest się członkiem wartościowej grupy niewątpliwie podwyższa poczucie wartości. U podstaw tego stwierdzenia leży Tajfela teoria tożsamości społecznej. Zgodnie z nią na obraz człowieka, oprócz tożsamości indywidualnej, wpływa także tożsamość społeczna, czyli nasze odczucia i opinie na temat grup, z którymi się identyfikujemy. Między tożsamością osobistą, a społeczną zachodzi ujemna zależność. Kiedy człowiek koncentruje się na sobie jako niepowtarzalnej jednostce, nie może skupiać się na swej tożsamości jako przedstawiciela danej grupy — i odwrotnie (Stephan, Stephan, 1999). Głównym założeniem teorii Tajfela jest teza, że tożsamość społeczna przyczynia się do powstawania i utrzymywania się postaw i zachowań faworyzujących własną grupę i dyskryminujących grupy obce. Wyniki badań dowodzą, że ludzie, którzy silnie utożsamiają się z własną grupą są bardziej skłonni do dyskryminacji innych grup, na korzyść własnej oraz spostrzegają członków obcej grupy jako bardziej jednorodnych (Branscombe, Wann, 1992, za: Kenrick, 2002). Okazuje się, że sam fakt przynależności do danej grupy wystarcza, aby wywołać faworyzację grupy własnej (Billing, Tajfel, 1973, za: Stephan, Stephan, 1999). Wskazują na to studia w warunkach minimalnej sytuacji grupowej, tzn. takiej, w której pomiędzy osobami badanymi nie dochodzi do interakcji „twarzą w twarz”. W jednym z nich, badani zostali podzieleni na dwie grupy ze względu na wynik rzutu monetą, a następnie mieli za zadanie rozdzielić pieniądze pomiędzy osobami należącymi do grupy, w której wyrzucono orła lub reszkę. Zgodnie z oczekiwaniami, badani sówiciej nagradzali osoby należące do grupy własnej (Billing, Tajfel, op.cit.). Powyższe wyniki są o tyle wartościowe, że zaprzeczają często głoszonej tezie, że stereotypy i dyskryminacje mają swoje źródła w konflikcie międzygrupowym.

Inne badania wykazały z kolei, że ochrona poczucia własnej wartości jest jedną z funkcji, jaką pełnią stereotypy. W pewnym eksperymencie część studentów informowano, że otrzymali niski wynik w teście mierzącym inteligencję, obniżając tym samym ich poczucie wartości. Druga część otrzymywała informacje o osiągnięciu wysokiego wyniku w teście. Następnie badani oceniali na kilku skalach ubiegające się do pracy kobiety. Niektórym respondentom powiedziano, że kandydatka do pracy jest pochodzenia żydowskiego, urucha-

mając tym samym negatywny stereotyp Żydówki. Innym, że kobieta jest Włoszką, nie aktywizując żadnych stereotypów. Okazało się, że studenci, którzy otrzymywali komunikat o pozytywnym wyniku testu oceniali obydwie kandydatki równie wysoko. Natomiast studenci, którzy byli przekonani, że otrzymali niski wynik w teście ocenili kandydatkę żydowskiego pochodzenia znacznie niżej niż Włoszkę. Najbardziej interesujący jest fakt, że u osób, które deprecjonowały wartość ocenianej kobiety, zaobserwowano następnie wzrost samooceny (Fein & Spencer, 1997). Wyniki potwierdzają zatem tezę, że stereotypy mogą pełnić funkcję ochrony ego.

3.2. Badania nad efektami zwiększania dostępności myśli o własnej śmierci

Światopogląd — wynalazek stworzony przez gatunek ludzki, szukający schronienia przed trwogą — działa za pomocą literalnej lub symbolicznej obietnicy nieśmiertelności. W obliczu perseweryjących myśli o śmierci człowiek zwraca się ku światopoglądowi i stara się potwierdzić jego prawdziwość, i moc obowiązującą. Polega to na deprecjonowaniu ludzi, którzy kwestionują ów kolektywny obraz świata oraz chwaleńiu tych, którzy mu służą (Konarzewski, 2003). Tę właśnie polaryzację postaw wobec „swoich i obcych” zakłada druga hipoteza. Jeśli wiara w słuszność światopoglądu kulturowego zapewnia ochronę przed trwogą, to podwyższanie psychicznej dostępności własnej śmiertelności powinno nasilać tę wiarę. Hipoteza ta znalazła potwierdzenie w ponad osiemdziesięciu badaniach prowadzonych w sześciu krajach — Stanach Zjednoczonych (Solomon i.in., 1991), Izraelu (Florian, Mikulincer, 1997; Ben-Ari, Florian, Mikulincer, 1999), Kanadzie (Baldwin, Wesley, 1996, za: Greenberg, Pyszczynski, Solomon, 1999), Niemczech (Ochsmann, Reichelt, 1994, za: Greenberg i.in., 1997), Holandii (Dechesne, Greenberg, Arndt, 1998, za: Greenberg, Pyszczynski, Solomon, i.in., 1999) i Włoszech (Castano, Yzerbyt, Paldino, 2002). Wykazano w nich, że w wyniku zwiększania dostępności myśli o śmierci u badanych ulegają nasileniu działania zmierzające do obrony kolektywnego światopoglądu poprzez pozytywną ocenę osób, które przestrzegają jego prawideł (*ingroup*) oraz negatywną reakcję wobec tych, którzy naruszają lub kwestionują te prawa (*outgroup*) (Rosenblatt, Greenberg, Solomon, i.in., 1989).

Najliczniejszą grupę badań stanowią studia, w których wykazano, że zwiększanie wyrazistości myśli o śmierci prowadzi do bardziej korzystnej oceny autorów proamerykańskich esejów oraz bardziej niekorzystnej oceny autorów esejów antyamerykańskich (Greenberg, Pyszczynski, Solomon i.in., 1990; Greenberg, Pyszczynski, Solomon i.in., 1994; Arndt, Greenberg, Solomon i.in., 1997). Ponadto, okazało się, że przypominanie ludziom o własnej śmiertelności skutkuje większym poparciem dla norm i wartości obowiązujących w danej kulturze (Greenberg, Porteus, Simon i.in., 1995). Greenberg wraz z współpracownikami (1990) wykazali, że kontemplacja własnej śmierci powodowała nasilenie pozytywnych postaw studentów-chrześcijan wobec innych studentów wyznających tę samą religię i nasilenie postaw negatywnych wobec studentów-żydów. Kunzendorf, Hersey i Wilson zademonstrowali nasilenie akceptacji twierdzenia, że „holocaust był karą od Boga wobec Żydów” wśród studentów amerykańskiego college’u w sytuacji zwiększenia dostępności myśli o śmierci (Kunzendorf, 1992, za: Schimel, Simon, Greenberg 1999), natomiast niemieccy studenci, po zaktywizowaniu trwogi, wyrażali bardziej negatywne postawy wobec obcokrajowców oraz siadali bliżej Niemca niż Turka w porównaniu z badanymi z grupy

kontrolnej (Oschmann i Reichelt, cyt. za Greenberg, 1997). Badacze interesowało również, jak zachowują się respondenci, kiedy uniemożliwi się im werbalne potępienie osoby wyznającej przeciwne poglądy polityczne, ale jednocześnie stworzy się inne możliwości „ukarania” tychże osób. Okazało się, że w takiej sytuacji dodawali oni oponentowi więcej pikantnego sosu niż badani w grupie, w której umożliwiono im słowne wyrażenie krytyki (Mc Gregor, Greenberg, Arndt, 1997).

Inny problem przynależności do grupy zgłębiał Wichusen (2003). Interesowało go czy w sytuacji zagrożenia trwogą respondenci będą bardziej idealizować własną grupę narodowościową, czy rasową. W tym celu, europejskich i amerykańskich studentów rozdzielił na grupy. Eksperymentalną, w której aktywizował trwogę poprzez polecenie wyobrażenia sobie badanym, co się stanie z nimi po śmierci oraz grupę kontrolną, gdzie badani myśleli na tematy neutralne (w tym przypadku były to postawy wobec telewizji). Następnie stworzył warunki, w których mieli oni za zadanie ocenić Białego i bądź Czarnego studenta głoszącego pro- lub antyamerykańskie hasła. Okazało się, że osoby z grupy eksperymentalnej oceniali lepiej zarówno przedstawiciela własnej grupy narodowościowej, jak również osobę tej samej rasy. Jednakże silniejszą sympatię deklarowali dla przedstawiciela własnego narodu. Autorzy pracy konstatują, że przynależność do grupy narodowościowej skuteczniej chroni przed trwogą, co stanowi dowód na silniejszą identyfikację badanych z grupą narodowościową niż rasową.

Przejawy obrony wyznawanego światopoglądu zaznaczyły się także w tendencji do silniejszego potępienia osób naruszających przyjęte normy społeczne. Uświadamianie własnej śmiertelności przez badanych prowadziło do popierania bardziej restrykcyjnych kar wobec mężczyzny, który porzucił żonę i dzieci (Oschmann i Reichelt, 1994, cyt. za Greenberg i in., 1997), osoby oskarżonej o prostytutkę (Rosenblatt i in., 1989), sprawców różnych wykroczeń (Florian & Mikulincer, 1997).

W pięciu studiach badacze wykazali również większe skłonności do stereotypowego myślenia w sytuacji wcześniejszego wzbudzenia uczucia trwogi (Schimmel i in., 1999). Opisywany efekt prowadził do myślenia o Niemcu⁴ w sposób bardziej zgodny ze stereotypem niż w grupie kontrolnej, przy czym, stereotypizacja dotyczyła zarówno dobrych, jak i złych cech (eksperyment 1). Nasilał również stereotypowe myślenie o rolach płciowych (Schimmel, Simon, Greenberg i in., 1999, eksperyment 2). Respondenci wypełniali kwestionariusz von Hippela mierzący skłonności do myślenia w kategoriach stereotypowych. Zawierał on 22 skale, z których 10 zawierało twierdzenia opisujące zachowania neutralne, zaś po 6 odnosiło się do zachowań typowo męskich lub typowo kobiecych. W tych ostatnich dwóch grupach, trzy imiona męskie i trzy żeńskie przypisane zostały każdemu zachowaniu, co powodowało, że połowa zachowań była niezgodna z uznawanym stereotypem. Badani w grupie eksperymentalnej czynili większe wysiłki w celu zniwelowania zachodzącej rozbieżności niż badani z grupy kontrolnej. Efekt ten autorzy wyjaśniają, że skoro stereotypy płci oraz znajomość typowo męskich i żeńskich zachowań są ważnym elementem światopoglądu, to sytuacja trwogi nasila działania do ich ochrony. Kolejny dowód na poparcie twierdzenia o ochronnej roli stereotypu, ci sami badacze uzyskali w innych studiach (Schimmel, i in., 1999). Zademonstrowali silniejszą sympatię studentów dla czarnoskórego studenta opisującego siebie zgodnie ze stereotypem (ubierał się jak raper, nadużywał alkoholu).

⁴ Grupa narodowościowa, wobec której badani wykazywali najprzychylniejsze postawy w badaniach pilotażowych.

lu), niż dla innego czarnoskórego studenta prezentującego siebie w kategoriach niezgodnych ze stereotypem (nienagannie się ubierał, spędzał czas na grze w szachy). W grupie kontrolnej wystąpił natomiast efekt przeciwny, większa sympatia dla autora postępującego niezgodnie ze stereotypem. W przypadku oceniania Białego studenta prezentującego siebie zgodnie, bądź niezgodnie ze stereotypem nie zanotowano żadnych istotnych różnic pomiędzy grupami (eksperyment 3). Identyczne zależności „lubienia” bądź „nielubienia” otrzymano w badaniach, gdzie za pomocą podobnej procedury, oceniano zachowania zgodne i niezgodne ze stereotypem geja (Schimel i.in., 1999, eksperyment 5). W nieco wcześniejszych badaniach innych autorów, w których lęk przed śmiercią nie był wzbudzany zanotowano częściowo podobne wyniki. Respondenci pozytywniej oceniali osobę postępującą niezgodnie ze stereotypem, niż osobę postępującą wedle niego (Jussim, Coleman, Lerch, 1987).

Jeżeli aktywizacja myśli o śmierci prowadzi do nasilenia stereotypowego oraz konserwatywnego myślenia, powstaje pytanie, czy będzie ona również miała wpływ na kreatywność badanych. Problem ten podjął Arndt wraz ze współpracownikami (Arndt i.in., 1999, eksperyment 1 i 2). Interesowało ich, czy pod wpływem zwiększania dostępności myśli o śmierci wzrośnie u badanych poczucie winy, w sytuacji gdy poleci im się wykonać twórcze, łamiące schematy zadanie. Posługując się procedurą opracowaną przez Contiego (1996, za: Arndt i.in., 1999) prosili badanych o opis snu w możliwie najbardziej twórczy sposób. Badani w grupie kontrolnej przepisywali jedynie opisy snów. Poczucie winy mierzone było za pomocą Inwentarza Winy Jonesa i Kuglera. Rezultaty badań potwierdziły przypuszczenia eksperymentatorów. Pod wpływem trwogi respondenci przydzieleni do warunków, gdzie zachęcani byli do kreatywności uzyskiwali wyższe wskaźniki poczucia winy.

TOT dowiodła również, że świadomość własnej śmiertelności wzmaga obronne procesy zniekształcania świata. Pyszczynski (1993) przedstawiał badanym fikcyjny opis osoby chorej na raka, a następnie prosił o opisanie własnej osobowości. Osoby z grupy eksperymentalnej opisywały siebie jako bardziej różne od osoby chorej niż osoby z grupy kontrolnej. Efekt ten nie wystąpił natomiast w porównywaniu cech własnych z cechami osoby ze zwicniętą kostką. Otrzymane wyniki interpretować można zgodnie z Elaine Walster koncepcją atrybucji defensywnej (por. Doliński, 1992). Zakłada ona, że w sytuacji doniosłości negatywnych konsekwencji zdarzenia uznanie, że jest się osobą podobną do pacjenta na raka zagrażałoby poczuciu własnej wartości, toteż, aby do tego nie dopuścić respondenci zaprzeczali własnemu podobieństwu do tejże osoby. Powyższy mechanizm obronny nie wystąpił natomiast w sytuacji, gdy konsekwencje negatywnego zdarzenia (skręcona noga) były niewielkie. Eksperyment Pyszczynskiego jest więc kolejnym potwierdzeniem występowania silniejszego motywu ochrony ego w sytuacji lęku.

W zeszłym roku ukazały się w Internecie doniesienia z, tyle ciekawych, co kontrowersyjnych studiów amerykańskich, zgłębiających problem wpływu „*mortality salience*” na zachowania konsumenckie (Mandel, Heine, 2003). Ich autorzy dążyli do odpowiedzi na pytanie, czy zwiększanie dostępności myśli o własnej śmiertelności doprowadzi do nasilenia pragnienia posiadania produktów oferujących prestiż społeczny. Argumentowali, że poprzez nabywanie luksusowych dóbr człowiek czuje się wartościowym członkiem społeczeństwa, co w sytuacji silnej trwogi, może działać jako czynnik neutralizujący lęk. Aby zweryfikować swoją hipotezę, dawali studentom do wypełnienia specjalnie skonstruowany kwestionariusz zawierający 43 siedmiostopniowe skale Likerta. 25 z nich doty-

czyło nieistotnych, z punktu widzenia badanego problemu, kwestii autorytaryzmu i konserwatyzmu. Pomiedzy nie „wplecione” zostały skale zawierające wymiary istotne. W warunkach eksperymentalnych było nimi 18 skal składających się na Boyara skalę poczucia lęku przed śmiercią, zaś w warunkach kontrolnych 18 pozycji dotyczących depresji, np.: „mam problemy z przespaniem całej nocy”. Bezpośrednio po wypełnieniu kwestionariusza respondenci kompletowali inny kwestionariusz mierzący poziom pobudzenia. Miał on na celu, z jednej strony, porównanie poziomu pobudzenia obu grup, z drugiej, odwrócenie uwagi badanych (z grupy eksperymentalnej) od tematyki śmierci.⁵ W drugiej części eksperymentu badani oglądali reklamy czterech różnych pod względem klasy produktów. Dwóch przedmiotów luksusowych — samochodu Lexus i zegarka Rolex oraz dwóch nie podnoszących prestiżu produktów — taniego Chevroleta Metro i chipsów ziemniaczanych Pringles. Następnie określali na siedmiostopniowej skali: efektywność reklamy, zainteresowanie kupnem produktu pod wpływem reklamy oraz intencję zakupu. Otrzymane wyniki okazały się zgodne z przypuszczeniami badaczy. Respondenci z grupy o podwyższonym poziomie lęku uzyskiwali wyniki na wszystkich trzech skalach, wyższe niż ich koledzy z grupy kontrolnej, jednakże różnice występowały tylko w ocenie produktów podwyższających prestiż (średnie wyniki wyniosły 4,68 dla grupy eksperymentalnej i 4,12 dla grupy kontrolnej). W ocenie dwóch pozostałych towarów wyniki obydwu były do siebie bardzo zbliżone, a w większości przypadków oceny uzyskane w grupie kontrolnej były wyższe niż w grupie z uaktywnionym uczuciem trwogi (średnie wyniki: grupa eksperymentalna — 4,08, grupa kontrolna — 4,36). Reasumując, osoby, które myślały o własnej śmierci były bardziej zainteresowane kupnem luksusowego samochodu oraz prestiżowego zegarka, gdyż dobra te podwyższały ich status społeczny, a przez to czyniły je bardziej wartościowymi członkami społeczeństwa. Jednakże myślenie o śmierci nie nasilało pragnienia posiadania przedmiotów, które, w ocenie badanych, nie były prestiżowe społecznie.

Istnieją także badania nad pozytywnymi aspektami lęku przed śmiercią. Niemiecka psycholog Eva Jonas, wraz ze współpracownikami mierzyła wpływ trwogi na postawy oraz zachowania prospołeczne ludzi (Jonas i.in., 2002). Wychodząc z założenia, że czynienie dobra, bycie nieegoistycznym, pomaganie słabszym i potrzebującym, wspieranie akcji charytatywnych, jest zarówno aprobowane społecznie, jak i podwyższa samoocenę, wnioskowała, że zachowania te mogą skutecznie redukować lęk. Aby zweryfikować tę hipotezę, zatrzymywała przechodniów, bezpośrednio przed domem pogrzebowym lub sto metrów od niego, z prośbą o wypełnienie krótkiego kwestionariusza zawierającego skale postaw wobec akcji charytatywnych. Widok kostnicy miał na celu uczynienie myśli przed śmiercią bardziej dostępną. Wyniki dowiodły, że osoby indagowane przed domem pogrzebowym wyżej oceniali różne akcje charytatywne niż osoby indagowane kilkaset metrów dalej (eksperyment 1). W drugim studium badawczym eksperymentatorka dowiodła, że respondenci amerykańscy wyżej oceniali amerykańskie akcje charytatywne, niż zagraniczne, co w świetle wcześniej omówionych wyników nie wydaje się zaskakujące. Dane otrzymane przez Jonas są o tyle interesujące, że wykazują sprzeczność z wieloma wcześniej uzyskanymi wynikami badań nad związkiem lęku z zachowaniami altruistycznymi (Malewska, 1965; Potocka-Hoser, 1971; Jarymowicz, 1979; Śliwak, 2002). Także Kępiński pisał, że działanie lęku zazwyczaj powoduje wycofanie się człowieka z kontaktów spo-

⁵ O roli świadomości i uwagi w TOT szeroko piszę w podrozdziale „Sposoby zwiększania dostępności myśli o własnej śmiertelności: rola tłumienia i odciągnięcia w czasie”.

lecznych (Kepiński, 1987). Jedynie Krawczyk (1972) sygnalizował, że altruizmowi może towarzyszyć podwyższony lęk. Jego zdaniem zachowania prospołeczne dają poczucie więzi i wspólnoty, a to z kolei może obniżać poziom lęku i zagrożenia. Sprzeczne z większością wyników dane niemieckiej badaczki można tłumaczyć różnicą w procedurze. Jako jedyna, zgodnie z procedurą TOT, wzbudzała u badanych tylko niewielki poziom lęku. Dodatkowo, myśl o śmiertelności nie była objęta „strumieniem świadomości”. Szczegółowo o procedurze badawczej traktuje następny podrozdział.

3.3. Sposoby zwiększania dostępności myśli o własnej śmiertelności: rola tłumienia i odciążenia w czasie

Reprezentację własnej śmierci aktywizuje się stosunkowo łatwo. Jednakże w TOT chodzi o szczególnie rodzaj aktywizacji. Jak pisze Konarzewski (2003, s. 31), „najbliższe mu wydaje się pojęcie treści stłumionych, czyli takiego poziomu aktywizacji, na którym reprezentacja kołacza się w tyle głowy: nie jest przedmiotem namysłu, ani źródłem pobudzenia emocjonalnego, ale podmiot jest świadomy jej obecności i może jeśli chce przenieść ją w centrum uwagi”. Poziom taki można uzyskać przestrzegając zalecanych przez autorów teorii procedur działania. Subtelna manipulacja, w rodzaju „Proszę zanotuj pierwsze emocje, które wzbudza w tobie myślenie o własnej śmierci”, powodowała silniejsze reakcje obronne w kierunku obrony wyznawanego światopoglądu, niż polecenie „Opisz możliwie najgłębsze emocje związane ze śmiercią, jakie przeżywałbyś w sytuacji gdyby zdiagnozowano u ciebie nowotwór” (Greenberg, Pyszczyński 1994, eksperyment 1). Co istotne, efekt ten występował jedynie wówczas, gdy po skonfrontowaniu z tematem śmierci, zasoby poznawcze badanego „zajęto” jakimś angażującym zadaniem (łamigłówka, zapamiętywanie cyfr), w celu odwrócenia jego uwagi od tematu śmierci (Greenberg, Pyszczyński, Solomon, 1994, studia 2 i 3). Eksperyment czwarty tych samych autorów wykazał dodatkowo, że w sytuacji gdy pomiędzy aktywizacją śmierci a zasadniczą częścią eksperymentu (pomiarom zmiennej zależnej, np.: myślenia stereotypowego, pomiarem postaw prospołecznych) nie występowała przerwa, efekt opanowania trwogi nie pojawił się (Greenberg, Pyszczyński, Solomon i in., 1994, eksperyment 4). Tak więc, aby nastąpiły reakcje obronne, aktywizacja lęku oraz zasadnicza część badań winny być rozciągnięte w czasie. W zdecydowanej większości opisywanych powyżej prac badawczych wykorzystano procedurę rozwiniętą przez Rosenblatta, Greenberga, Salomona, Pyszczyńskiego i Lyona (1989). Prosimi oni respondentów o napisanie krótkiego eseju o tym, co się z nimi będzie dziać po śmierci oraz opisanie emocji towarzyszących myślom o własnej śmierci. W grupie kontrolnej respondenci pisali eseje na tematy neutralne np.: telewizja, jedzenie lub na inne niż śmierć przykre tematy wywołujące lęk np.: ból zębów. Następnie, aby zneutralizować natężenie lęku oraz odciągnąć w czasie zasadniczą część eksperymentu, badacze prosili o wypełnienie nieistotnego, z punktu widzenia celu badań, kwestionariusza. Dopiero po jego skompletowaniu, autorzy przechodzili do pomiaru interesującej ich zmiennej zależnej.

4. Użyteczność teorii opanowania trwogi

Teoria opanowania trwogi jest użyteczna z kilku następujących powodów. Po pierwsze tłumaczy naturę i rolę istotnych dla człowieka tworów społecznych, tj. światopoglądu

kulturowego oraz samooceny. Po drugie ma ona warstwę szczegółowych twierdzeń, które można konfrontować z innymi twierdzeniami psychologii społecznej. Bazując na kilku zaletach założeniach teoretycznych objaśnia w sposób empirycznie potwierdzony, źródła powstawania wielu zjawisk od dawna interesujących psychologów społecznych np.: uprzedzeń wobec obcych, stereotypów, zachowań prospołecznych, konformizmu. Przykładowo TOT w sposób jasny tłumaczy powody wzrostu negatywnych postaw członków społeczeństw, w których dominującą doktryną jest religia katolicka, wobec Muzułmanów po wydarzeniach na World Trade Centre. Atak przedstawicieli „obcej” kultury podważył wartość społecznie akceptowalnej i jedynej słusznej koncepcji rzeczywistości. Dodatkowo, rozmiary tragedii uświadomiły wysoki poziom zagrożenia dla własnego życia wielu członkom kultury zachodniej, co spotęgowało odczuwaną trwogę. Sposobem na zredukowanie zagrażającego dla właściwego funkcjonowania lęku był wzrost negatywnych postaw oraz społeczne przyzwolenie na użycie siły wobec tych, którzy podważają słuszość wartości Zachodu. Po trzecie wreszcie TOT dostarcza spójnego wyjaśnienia dla wielu bardziej szczegółowych teorii psychologicznych. Za egzemplifikację posłużą dwie popularne we współczesnej psychologii społecznej koncepcje.

4.1. Próba wyjaśnienia teorii dysonansu poznawczego oraz teorii wiary w świat sprawiedliwy z perspektywy TOT

Istnieją dowody, że ludzie często nie są w pełni świadomi motywów, którymi się kierują w podejmowaniu różnorodnych działań (Nisbett, Wilson, 1977). Czasami przekonania o przyczynach własnych poczynań mogą być zniekształcone przez błędy poznawcze człowieka, nierzadko zadowala się on pierwszym akceptowalnym wytłumaczeniem, jakie przychodzi mu do głowy, innym razem zniekształca postrzeganie motywów własnych działań w celu obrony ego. Z punktu widzenia TOT natomiast, percepcja przyczyn własnych zachowań zależy od poziomu abstrakcyjności myślenia (Pyszczynski, Greenberg, Solomon, 1997). Badacze piszą o hierarchicznej organizacji motywów, opisywanej we wcześniejszej części niniejszego artykułu. Ich zdaniem ludzkie cele i zachowania są zorganizowane w wielowarstwowy system, na górze którego znajdują się cele abstrakcyjne, zaś im bardziej w dół, tym stają się one coraz bardziej konkretne. To, który z nich człowiek uzna za stymulator swoich poczynań zależy od poziomu abstrakcji jego myślenia w danej sytuacji. Przykładowo, ćwiczenie w siłowni może być postrzegane jako motywowane dbałością o kondycję fizyczną, pragnieniem posiadania ładnej muskulatury, chęcią zaimponowania kolegom, pragnieniem „przyciągnięcia” atrakcyjnej partnerki seksualnej, motywem posiadania wpływu w grupie, potrzebą posiadania wysokiej samooceny, dążeniem do zminimalizowania uczucia trwogi. Im bardziej abstrakcyjny motyw, tym trudniej go sobie uświadomić.

W kontekście hierarchicznej organizacji motywów TOT objaśnia na najbardziej ogólnym poziomie wiele opisywanych w psychologii mechanizmów działania człowieka. Przykładowo, redukcja dysonansu poznawczego tłumaczona na przestrzeni lat bądź dążeniem do zachowania wewnętrznej zgodności, bądź pragnieniem zaprezentowania korzystnego wizerunku publicznego, bądź w końcu chęcią podtrzymania dobrego zdania o sobie, z punktu widzenia teorii Greenberga i jego towarzyszy może być wyjaśnione motywem zapobiegania pojawiania się uczucia trwogi. Na poziomie konkretnym redukcja dysonansu może być tłumaczona potrzebą zgodności poznawczej, na poziomie bar-

dziej abstrakcyjnym pragnieniem posiadania dobrego zdania o sobie, jednakże na najwyższym poziomie motywem takiego postępowania będzie pragnienie opanowania lęku, a co się z tym wiąże, maksymalizacja szans na przeżycie. Związek dysonansu poznawczego z teorią opanowania trwogi został wykazany w badaniach empirycznych. Jonas, wraz ze współpracownikami dowiodła, że pod wpływem aktywizacji myśli o śmierci badani wykazywali silniejsze tendencje do poszukiwania informacji wskazujących na słuszność podjętych wcześniej decyzji (Jonas i.in., 2003).

Inną teorią, która może podlegać pod koncepcję TOT jest Melvina Lerner'a teoria wiary w świat sprawiedliwy (Lerner, 1977, 1980). Pisząc najbardziej ogólnie, zakłada ona, że ludzie potrzebują wierzyć, że żyją w uporządkowanym i sprawiedliwym świecie, w którym za swoje czyny i zachowania otrzymują to, na co zasługują. W świecie sprawiedliwym dobro spotyka ludzi wartościowych zaś zło ludzi podłych. Wiara ta jest niezwykle funkcjonalna, ponieważ sprawia, że otaczająca rzeczywistość jest w dużym stopniu przewidywalna i podlegająca kontroli jednostki dzięki czemu podejmowanie wszelkich inicjatyw gospodarczych, snucie planów życiowych wydaje się łatwiejsze. Ludzie bronią tej wizji świata nawet wówczas, gdy docierają do nich informacje o niesprawiedliwości otoczenia. Dokonywać tego mogą różnymi sposobami, poprzez np.: (a) zadośćuczynienie dla ofiary, (b) opuszczenie pola będącego obszarem niesprawiedliwości (ucieczka z miejsca zdarzenia), (c) reinterpretacje poznawcze (wyparcie informacji o niesprawiedliwości świata lub potraktowanie jej jako „wyjątku od reguły”), (d) deprecjonowanie ofiary — przypisanie jej winy za zdarzenie lub przypisanie negatywnych cech (por. Doliński, 1992). Z punktu widzenia TOT, wiara w świat sprawiedliwy traktowana jest jako część światopoglądu kulturowego, który zapewnia ochronę przed lękiem (Pyszczyński i.in., 1997). Zaprzeczanie docierającym informacjom o niesprawiedliwości świata (np.: przypisywanie winy ofierze gwałtu) pozwala wierzyć w słuszność wyznawanego światopoglądu, a tym samym podtrzymać jego rolę jako bufora chroniącego przed lękiem. Motyw redukcji lęku może wyjaśniać, dlaczego ludzie silniej zaprzeczają informacjom donoszącym o istnieniu niesprawiedliwości na świecie pochodzącym z ich kraju niż z jakiegoś innego. Po prostu, informacje o braku słuszności „obcych” światopoglądów nie są dla jednostki zagrażające.

5. Teoria opanowania trwogi, lęk przed śmiercią a jakość życia

W tej części artykułu chciałbym zwrócić uwagę na, nie poruszany jak dotąd, obszar badawczy, dotyczący związku pomiędzy lękiem przed śmiercią a szeroko pojmowaną jakością życia. Ta ostatnia definiowana jest jako suma przeżyć doświadczanych przez człowieka w przeciągu określonego odcinka czasu (Kowalik, 2000). Można wskazać na przynajmniej cztery obszary, w których opisywana teoria może mieć zastosowanie.

Pierwszy z nich ma charakter defektologiczno-kliniczny. Dotyczy pomiaru lęku przed śmiercią w sytuacjach kryzysowych. Drugi, jest ukierunkowany na poszukiwania możliwości neutralizowania uczucia trwogi. Kolejny obszar odnosi się do pomiaru zagrożenia wśród osób funkcjonujących na marginesach życia społecznego. Ostatnią, najszerszą perspektywą dla zastosowania TOT w koncepcjach jakości życia wydaje się związek anomii z lękiem przed śmiercią, w sytuacji zmiany społecznej i kryzysu wartości.

5.1. Sytuacje kryzysowe a lęk przed śmiercią

Zagadnienie śmierci budzi lęk i niepokój dotyczący przyszłości. Choć badacze od dawna zajmowali się tą problematyką, jednakże w większości ich prace miały charakter filozoficzny lub religijny. Dopiero niedawno problemem śmierci zaczęli interesować się psychologowie (Feifel, 1990). Szczególnie istotne wydają się następujące kwestie:

- związek lęku przed śmiercią z jakością życia u pacjentów „skazanych na śmierć”,
- związek lęku przed śmiercią z jakością życia u osób po nieudanych próbach samobójczych,
- związek lęku przed śmiercią z jakością życia w grupach zawodowych szczególnie narażonych na ryzyko wystąpienia wypadków.

Jeżeli chodzi o pierwszą kwestię, to warto wspomnieć tutaj o badaniach nad jakością życia a postawami wobec choroby u pacjentów z rakiem krtani (Lipińska-Grobelny, 2000). Autorka wykazała w nich istotny związek pomiędzy zaangażowaniem w życie religijne a postawą traktującą chorobę jako wartość duchową (postawa skłaniająca do pracy nad sobą, przyczyniająca się do pogłębiania relacji uczuciowych z innymi oraz więzi z Bogiem) oraz postawą polegającą na traktowaniu choroby jako wyzwania (jest oparta na nadziei i sprzyja podejmowaniu wysiłków na rzecz systematycznego leczenia). Zgodnie więc z założeniami TOT wyniki wskazują na rolę religii jako czynnika obniżającego poziom zagrożenia w sytuacji kryzysowej.

W literaturze przedmiotu nie znalazłem natomiast żadnych badań nad zagadnieniem lęku przed śmiercią oraz nad jakością życia u niedoszłych samobójców. Jak podaje Kasper depresja jest najsilniejszym predyktorem ryzyka podjęcia próby samobójczej zaś liczba samobójstw osób cierpiących na depresję jest 30 razy większa niż w populacji ogólnej (Kasper, 1995). Dlatego interesująca wydaje się perspektywa badań porównawczych nad zagadnieniem lęku przed śmiercią, oraz jakości życia osób depresyjnych — silnie narażonych na ryzyko próby samobójczej z osobami po takiej próbie. Czy po tak traumatycznym przeżyciu, jakim jest zamach na własne życie (a) nasila się, czy spada afirmacja życia, (b) podwyższa się czy obniża subiektywne z niego zadowolenie, (c) narasta, czy obniża się lęk przed śmiercią. Oczywiście, istotną rolę odgrywać będzie tutaj czas dzielący badania od krytycznego zdarzenia.

Trzecim istotnym, z punktu widzenia empirii polem, jest problem różnic w natężeniu lęku przed śmiercią wśród przedstawicieli zawodów szczególnie narażonych na ryzyko wystąpienia zagrożeń dla zdrowia i życia (np.: górniczy) z wykonawcami pracującymi w warunkach bezpiecznych. Nie znalazłem jak dotąd żadnych analiz zgłębiających tę problematykę.

5.2. Możliwości obniżania poziomu lęku przed śmiercią

Drugi obszar badawczy jest nierozzerwalnie związany z obszarem pierwszym. Dotyczy sposobów, dzięki którym możliwe jest obniżanie poziomu lęku (a być może tym samym podwyższanie jakości życia) w wymienionych w punkcie pierwszym grupach. Dobrzańska-Socha jako jedną z możliwości na lepsze kontrolowanie uczucia lęku wskazuje wizualizację (Dobrzańska-Socha, 2001). Proponuje ona James'a i Charry'ego metody pracy nad żalem po stracie. Z powodu braku prowadzonych nad tą problematyką badań, wiedza zgromadzona „na dziś” nie uprawnia do stwierdzenia istnienia pozytywnego związku po-

między metodami wizualizacyjnymi a obniżeniem poziomu lęku. Być może, w niedalekiej przyszłości badania takie będą przeprowadzone.

5.3. Poziom lęku przed śmiercią w grupach pozostających na marginesie życia społecznego

Podrozdział ten traktuje o różnicach dotyczących wiary w słuszność światopoglądu kulturowego wśród poszczególnych grup ludzi żyjących na marginesie życia społecznego. Mowa tutaj np.: o osobach starszych, niepełnosprawnych lub długotrwale pozostających bez pracy, a przez to niejako wykluczonych społecznie, czy też subiektywnie tak to odczuwających. Badania dowiodły, że znaczna ich część przyczyny swojej „nieprzydatności” przypisuje czynnikom zewnętrznym m.in. polityce państwa (Derbis, 2000), jak również powszechnie obowiązującym normom, wartościom, a także modelowi życia (Susłowska, 1989). Wymienione powyżej elementy — polityka rządu, normy moralne, wzorce życia — są częściami składowymi, definiowanego z perspektywy TOT, światopoglądu kulturowego. Jeśli więc wspomniana część społeczeństwa do przyjętego powszechnie światopoglądu odnosi się krytycznie, nie ufa mu i nie uważa za sprawiedliwy, prawdopodobnie nie odgrywa on w ich przypadku ważnej społecznie funkcji czynnika redukującego trwogę. Nasuwa się pytanie czy wobec powyższego, odczuwają oni wyższy lęk przed śmiercią, czy też może inne elementy światopoglądu (np.: religia, wiara w sprawiedliwość boską) rekompensują niedostatek wiary w człowieka i otaczający świat, tak aby zapewnić możliwość opanowania trwogi. Idąc krok dalej, można zastanowić się, czy w zależności od siły wiary w słuszność podzielanej społecznie koncepcji rzeczywistości ludzie różnią się między sobą poczuciem doznawanego lęku przed śmiercią. W świetle założeń teorii Greenberga i współtowarzyszy tak właśnie powinno być. Snując nieco śmielsze rozważania można zapytać, czy zachodzą w tej kwestii różnice międzykulturowe. Czy przykładowo lęk przed śmiercią Polaków jest wyższy niż Niemców. Poddając analizie wyniki badań nad poczuciem krzywdy Polaków (Wojciszke, Grzelak, 1995) i porównując je z danymi z innych krajów można z pewnym prawdopodobieństwem zakładać, że lęk Polaków przed śmiercią jest relatywnie wysoki.

5.4. Lęk przed śmiercią w sytuacji szoku kulturowego i rozpadu wartości

Tak dochodzimy do kolejnego, najszerzego z opisywanych obszaru badawczego, w którym wydaje się zachodzić związek lęku przed śmiercią z jakością życia. Dotyczy on problematyki trwogi w sytuacji zmiany społecznej, kryzysu z nią związanego oraz anomii. Jedną z funkcji, jakie spełnia kultura jest umożliwienie człowiekowi odnalezienia jego miejsce i roli w dalszym kreowaniu rzeczywistości. Obecnie mamy do czynienia z gwałtownymi zmianami w dziedzinie kultury, które przypominają bardziej jej rozpad niż przemianę (Sztompka, 2000). Duża część społeczeństwa nie potrafi przystosować się do tak ogromnej dynamiki zmian, przeżywa szok kulturowy spowodowany zderzeniem wielu kultur oraz zagrożeniem utraty własnej tożsamości narodowej i społecznej. Sztompka nazywa ten stan traumą kulturową. Sytuacja zmiany, kryzysu, rozpadu sprzyja kształtowaniu się postaw i zachowań anomicznych. Występują one w czasie kryzysu gospodarki lub niszczenia jednej kultury przez inną. Anomię definiuję za Szafrancem jako stan społeczeństwa, które ce-

chuje syndrom zatarcia obowiązujących norm zachowań, zasad i wartości społecznych, załamania więzi ludzkich oraz załamania dynamiki i perspektywy rozwoju (1986). Kiedy nie wiadomo, co jest dozwolone a co nie, kiedy nieznane są preferencje ogółu społeczeństwa, kiedy relacje interpersonalne przeniknięte są nieufnością i instrumentalizmem, wówczas zachowania stają się przypadkowe i pozbawione znaczenia. Ludzie, którzy oczekują, że zasady obowiązujące w społeczeństwie uporządkują ich świadomość, doznają dręczącego uczucia niepokoju. Prowadzi to do istotnego pytania o funkcję światopoglądu jako bufora redukującego lęk. Czy w sytuacji rozpadu norm i wartości przekonania o słuszności społecznej koncepcji świata są na tyle silne, aby chronić przed lękiem? Inny, nasuwający się problem związany z transformacją „wymieszaniem kultur” i zagrożeniem utraty tożsamości narodowej, dotyczy zmiany społecznie pojmowanej koncepcji rzeczywistości jako punktu odniesienia dla norm i wartości obowiązujących w społeczeństwie. Która, stara czy nowa, koncepcja rzeczywistości pełnić będzie rolę bufora w sytuacji głębokiej zmiany społecznej? Może się zdarzyć, że w warunkach trwogi bardziej konserwatywna część społeczeństwa gotowa będzie podnosić wartość i bronić słuszności „starego” (lokalnego) światopoglądu, pozostała, mniej zachowawcza część społeczeństwa dążyć może do podtrzymania wiary w słuszność „nowego” (globalnego) światopoglądu. W kontekście szeroko pojmowanej tożsamości społecznej jest to kwestia istotna.

Bibliografia

- Alicke, M.D., (1985). Global self-evaluation as determined by the desirability and controllability of trait adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1621 – 1630.
- Arndt, J., Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Schimel, J., (1999). Creativity and Terror Management: Evidence that creative activity increases guilt and social projection following mortality salience, *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, nr 1, s. 19 – 32.
- Arndt, J., Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Simon, L., (1997). Suppression, accessibility of death-related thoughts, and cultural worldview defense: Exploring the psychodynamics of terror management. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, s. 5 – 18.
- Arndt, J., Greenberg, J., (1999). The effects of a Self-Esteem Boost and Mortality Salience on Responses to Boost Relevant and Irrelevant Worldview Threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1331 – 1341.
- Aronson, E., (1997). *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. Poznań: Zysk i s-ka.
- Aronson, E., (1992). The return of the repressed: Dissonance theory makes a comeback. *Psychological Inquiry*, 3, s. 303 – 311.
- Ben-Ari, O.T., Florian, V., Mikulincer, M., (1999). The impact of mortality salience on reckless driving: A test of terror management mechanism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, nr 1, s. 35 – 45.
- Bennett, D.H., Holmes, D.S. (1975). Influence of denial (situational redefinition) and projection on anxiety associated with threat to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, 915 – 921.
- Buss, D.M., (2001). *Psychologia ewolucyjna*, Gdańsk: GWP.

- Cross, P., (1977). Not can but will college teachers be improved? *New Direction for Higher Education*, 17, 1 – 15.
- Castano, E., Yzerbyt, V.Y., Paldino, M.P., Sacchi, S., (2002). I belong therefore I exist: ingroup identification, ingroup entitativity and ingroup bias, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, s. 135 – 143.
- Czapiński, J., (1993). *Polski generalny sondaż dobrostanu psychicznego. Badania panelowe 1991 i 1992. Struktura danych podstawowych i podstawowe statystyki*. Warszawa – Olsztyn: PTP.
- Derbis, R., (2000). *Doświadczenie codzienności. Poczucie jakości życia, swoboda działania, odpowiedzialność, wartości osób bezrobotnych*. Częstochowa: Wydawnictwo WSP.
- Doliński, D., (1993). *Orientacja defensywna*. Warszawa: Wyd. Instytutu Psychologii PAN.
- Doliński, D. (1992). *Przypisywanie moralnej odpowiedzialności*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii.
- Doliński, D., (1999). *Psychologia reklamy*. Wrocław: Agencja Reklamowa „Aida” s.c.
- Doliński, D., & Szmajke, A., (1994). *Samoutrudnianie. Dobre i złe strony rzucania kłód pod własne nogi*. Olsztyn: Pracownia wydawnicza PTP.
- Dobrzańska-Socha, B., (2001). Trudne rozmowy — wyobrażenie sytuacji własnej śmierci. [w:] Popiołek, K. (Red.). *Człowiek w sytuacji zagrożenia. Kryzysy, katastrofy, kataklizmy*. Poznań: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura.
- Feifel, H., (1990). Psychologia śmierci. *Nowiny Psychologiczne*, 5, s. 41 – 50.
- Fein, S., & Spencer, S.J., (1997). Prejudice as self-image maintenance: Affirming the self through derogating others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 31 – 44.
- Festinger, L., (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford: CA Stanford University Press.
- Florian, V., Mikulincer, M., (1997). Fear of death and judgment of social transgressions: A multidimensional of terror management theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, s. 369 – 380.
- Florian, V., Kravetz, S., (1983). Fear of personal death: Attribution structure, and relation to religious belief. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 600 – 607.
- Frankl, V.E., (1998). *Homo Patiens*, Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- Greenberg, J., Porteus, J., Simon, L., Pyszczynski, T., Solomon, S. (1995). Evidence of a terror management function of cultural icons: The effects of mortality salience on the inappropriate use of cherished cultural symbols. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 1221 – 1228.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., (1990). Evidence for Terror Management Theory II: The effects of mortality salience on reactions to those who threaten or bolster the cultural worldview. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 627 – 637.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Pinel, E., Simon, L., Jordan, K., (1993). Effects of self-esteem on vulnerability-denying defensive distortions: Further evidence of an anxiety-buffering function of self-esteem, *Journal of Experimental Social Psychology*, 29, s. 229 – 251.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Simon, L., Breus, M., (1994). Role of consciousness and accessibility of death-related thoughts in mortality salience effects, *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 627 – 637.

- Greenberg, J., Simon, L., Pyszczynski, T., Solomon, S., Chatel, D., (1992). Terror management and tolerance: Does mortality salience always intensify negative reactions to other threaten one, worldview?, *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 212 – 220.
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., Simon, L., Pinel, E., (1992). Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 913 – 922.
- Harmon-Jones, E., Simon, L., Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Mc Gregor, H., (1997). Terror Management Theory and Self-Esteem: Evidence that increased self-esteem reduces mortality salience effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, t. 72, nr 1, s. 24 – 36.
- Harris, R.N., Snyder, C.R., (1986). The role of uncertain self-esteem in self-handicapping, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 451 – 458.
- Jellison, J., Davis, D., (1973). Relationship between perceived ability and attitude extremity, *Journal of Personality and Social Psychology*, 27, 430 – 436.
- Jonas, E., Greenberg, J., Frey, D., (2003). Connecting terror management and dissonance theory: Evidence that mortality salience increases the preference for supporting information after decisions, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, nr 9, s. 1181 – 1189.
- Jonas, E., Schimel, J., Greenberg, J., Pyszczynski, T. (2002). The scrooge effect: Evidence that mortality salience increases prosocial attitudes and behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol 28, nr 10, s. 1342 – 1353.
- Jussim, L., Coleman, L.M., Lerch, L., (1987). The nature of stereotypes: A comparison and integration of three theories, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, s. 536 – 546.
- Kasper, S., (1995). *Depresje. Rozpoznawanie i leczenie*, Warszawa: PWN.
- Kelley, H.H., (1967). Attribution theory in social psychology. [w:] Levine, D. (Red.) *Nebraska symposium on motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Kenrick, D.T., Neiberg, S.L., Cialdini, R.B., (2002). *Psychologia społeczna. Rozwiązane tajemnice*. Gdańsk: GWP.
- Konarzewski, K., (2003). Czy teoria opanowania trwogi sprawdza się w przedszkolu? *Czasopismo Psychologiczne*, t. 9, nr 1, s. 31 – 40.
- Kofta, M., Doliński, D., (2000). Poznawcze podejście do osobowości. [w:] Strelau, J. (Red.). *Psychologia t. 2. Psychologia ogólna*. Gdańsk: GWP.
- Kowalik, S., (2000). Jakość życia psychicznego. [w:] Derbis, R. (Red.) *Jakość rozwoju a jakość życia*, Częstochowa: Wydawnictwo WSP.
- Lee Garth Vigilant, Ph.D., Transcending death through modes of symbolic immortality: the relevance of an underutilized concept for sociological theory, strona internetowa: www.mnstate.edu/vigilant/American%20Sociological%20Association%20Presentation.doc
- Lerner, M.J., (1977). The justice motive: Some hypothesis as its origins and forms. *Journal of Personality*, 45, nr 1, s. 1 – 53.
- Lerner, M.J., (1980). *The belief in a just world: A fundamental delusion*. New York: Plenum.
- Lewicka, M., (1993). *Aktor czy obserwator. Psychologiczne mechanizmy odchyleń od racjonalności w myśleniu potocznym*. Warszawa – Olsztyn: PTP.

- Lewicka, M., Trzebiński, J., (red.), (1985). *Psychologia spostrzegania społecznego*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Lipińska-Grobelny, A., (2000). Jakość życia a postawy wobec choroby pacjentów z nowotworem krtani. [w:] Derbis R. (Red.), *Jakość rozwoju a jakość życia*. Częstochowa: Wydawnictwo WSP.
- Malewski, A., (1962). Pozytywny i negatywny obraz własnej osoby a proces podejmowania decyzji. *Studia socjologiczne*, 2, s. 237 – 248.
- Mandel, N., Heine, S.J., (2003). Terror management and marketing: He who dies the most toys wins, strona internetowa: www.psych.ubc.ca/~heine/docs/terror.rtt
- Maslow, A.H., (1990). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- MC Gregor, H.A., Greenberg, J., Arndt, J., Lieberman, J.D., Solomon, S., Simon, L., (1998). Terror management and aggression: Evidence that mortality salience motivates aggression against worldview-threatening others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, nr 3, s. 590 – 605.
- Messick, D.M., Bloom, S., Boldizar, J.P., Samuelson, Ch.D., (1985). Why we are fairer than others. *Journal of Experimental Social Psychology*, 21, 480 – 500.
- Miller, D.T., Ross, L., (1975). Self-serving biases in causality: Fact or fiction? *Psychological Bulletin*, 82, 213 – 225.
- Nisbett, R.E., Wilson, T.D., (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental process. *Psychological Review*, 84, 231 – 259.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., (1997). Why do we need what we need? A terror management perspective on the roots of human social motivation. *Psychological Inquiry*, 8, nr 1, s. 1 – 20.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Stubing, M., (1993). Emotional expression and the inhibition of motivated cognitive bias: Evidence from cognitive dissonance and distancing from victims' paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 177 – 186.
- Reykowski, J., (1995). Kolektywny system znaczeń. *Kolokwia Psychologiczne*, 5, s. 54 – 68.
- Rogers, C.R., (2002). *Sposób bycia*. Poznań: D.W. Rebis.
- Rosenblatt, A., Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Lyon, D., (1989). Evidence for terror management theory I: The effects of mortality salience on reactions to those who violate or uphold cultural views. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 681 – 690.
- Ross, L., Greene, D., House, F., (1977). The "false consensus phenomenon": An egocentric bias in perception and attribution processes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 13, s. 279 – 301.
- Schimmel, J., Simon, L., Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., Waxmonsky, J., Arndt, J., (1999). Stereotypes and terror management: evidence that mortality salience enhances stereotypic thinking and preferences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, nr 5, s. 905 – 927.
- Skarżyńska, K., (2002). Wpływ telewizji na postawy i decyzje wyborcze oraz jego percepcja. [w:] Lewicka, M., Grzelak, J., *Jednostka i społeczeństwo. Podejście psyche*. Gdańsk.
- Skrzypińska, K., (2003). *Pogląd na świat a poczucie sensu i zadowolenia z życia*. Kraków: Wyd. Impuls.

- Solomon, S., Greenberg, J., Pyszczynski, T., (1991). A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews. [w:] Zanna, M. (Red.) *Advances in experimental social psychology*, vol. 24, s. 93 – 159.
- Sołoma, E., (1995). Lęk przed śmiercią, światopogląd a samoocena: omówienie teorii opanowania trwogi. *Przegląd Psychologiczny*, t. 38, nr 1/2, s.191 – 200.
- Stephan, W.G., Stephan, C.W., (1999). *Wywieranie wpływu przez grupy. Psychologia relacji*. Gdańsk: GWP.
- Susłowska, M., (1989). *Psychologia starzenia się i starości*. Warszawa: PWN.
- Swann, W.B., jr. (1987). Identity negotiation: Where two roads meet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1038 – 1051.
- Swann, W.B., jr., Read S.J. (1981). Acquiring self-knowledge: The search for feedback that fits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1119 – 1128.
- Szafraniec, K., (1990). *Człowiek wobec zmian społecznych*. Warszawa: PWN
- Szmajke, A., (1989). Dążenie do uzyskania poczucia kontroli nad zdarzeniami jako modyfikator sądów atrybucyjnych i spostrzegania osób. *Przegląd Psychologiczny*, t. 32, nr 1, s. 155 – 183.
- Szmajke, A., (1997). Poznawcze i notywacyjno-emocjonalne modyfikatory procesu atrybucji. Studium empiryczne. [w:] Doliński, D., (Red.) *Orientacje defensywne*, Opole.
- Szmajke, A., (1996). *Samoutrudnianie jako sposób autoprezentacji: Czy rzucanie kłód pod własne nogi jest skuteczną metodą wywierania korzystnego wrażenia na innych?* Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Tubek, M., (1994). Samoocena a samoutrudnianie. *Przegląd Psychologiczny*, t. 37, nr 1 – 2, 65 – 77.
- Tyszka, T. *Psychologiczne pułapki oceniania i podejmowania decyzji*. Gdańsk 1999.
- Webb, E., (1998). Ernest Becker and psychology of world views. *Journal of Religion and Science*, 33, nr 1, s. 71 – 86.
- Weinstein, N.D., (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, nr 39, s. 809 – 820.
- Wischusen, J., Nelson, L.J., Pollini, N., (2003). Nationalism or racism in response to mortality salience: Which Worldview is defended in a situation of multiple group identities? *Journal of Psychology and the Behavioral Sciences*.
- Wojciszke, B., (2002). *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Wojciszke, B., Baryła, W., (2002). Potoczne rozumienie moralności. [w:] Lewicka, M. i Grzelak, J. (Red.). *Jednostka i społeczeństwo*. Gdańsk: GWP.
- Wojciszke, B., Grzelak, J., (1995). Poczucie krzywdy Polaków: wzorce przeżywania, determinanty i konsekwencje. [w:] Biela, A., Brzeziński, J., Marek, T. (Red.). *Spoleczne, eksperymentalne i metodologiczne konteksty procesów poznawczych człowieka*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.