PSYCHOLOGIA WYCHOWAWCZA
NR 12/2017, 97–107

ISSN 0033-2860
DOI: 10.5604/01.3001.0011.7858

Data wpływu: 10.2017
Data przyjęcia: 12.2017

GRAŻYNA KATRA
Uniwersytet Warszawski, Wydział Psychologii

MODYFIKOWANIE GOTOWOŚCI DO ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH U MŁODZIEŻY O RÓŻNICOWANYM POZIOMIE LĘKU POPRZEZ WZBUDZANIE AKTYWNOŚCI PROSPEKTYWNEJ

Streszczenie: Okres dorastania cechuje nasilenie zachowań ryzykownych. Zjawisko to ma wiele rozwojowych i indywidualnych uwarunkowań (m.in. zależy od potrzeby poszukiwania wrażeń oraz od poziomu lęku). Jest także związane z rozwojem perspektywy przyszłościowej i z podejmowaniem aktywności prospektywnej. Poziom lęku jako cecha oraz potrzeba poszukiwania wrażeń pozostają w znacznej mierze niezmienne w czasie w przeciwieństwie do aktywności prospektywnej, którą można inicjować i rozwijać. Dowody empiryczne świadczą o tym, że orientacja przyszłościowa wiąże się z mniejszym nasileniem zachowań ryzykownych młodzieży. Postawiono zatem pytanie, czy uruchamianie aktywności prospektywnej może zmniejszać skłonność do zachowań ryzykownych u młodzieży. W quasi-eksperymentalnym badaniu uczestniczyło 118 osób w wieku 16–17 lat, które wypełniały Kwestionariusz Poszukiwania Wrażeń oraz Test Preferencji Decyzyjnych przed i po wywoływaniu aktywności prospektywnej oraz Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI – w pierwszym etapie badania. Uzyskane wyniki wskazują, że zainicjowanie aktywności prospektywnej, formułowanie osobistych celów życiowych i ich elaboracja, spowodowały obniżenie tendencji do podejmowania ryzykownych decyzji przez osoby badane, chociaż, zgodnie z teorią, nie wywołały zmian w nasileniu potrzeby poszukiwania wrażeń.

Słowa kluczowe: adolescencja, zachowania ryzykowne, poszukiwanie wrażeń, poziom lęku, aktywność prospektywna.

WPROWADZENIE

Ryzyko może odnosić się do sytuacji lub zachowań, z którymi wiąże się wysokie prawdopodobieństwo uzyskania negatywnego efektu, w postaci utraty czy naruszenia zdrowia lub utraty życia, czy też ze stratą materialną, krzywdą lub szkodą własną bądź innych. Zachowania ryzykowne są dobrowolne, celowe, czyli zorientowane na efekt (Brodbeck i in., 2013; Goszczyńska, 1997; Jackson-Newsom, Shelton, 2010; Ostaszewski, 2014; Studenski, 2004). Mogą służyć osiąganiu określonego celu, niezwiązanego bezpośrednio z ryzykiem (ryzyko instrumentalne) lub osiąganiu odpowiedniego stanu pobudzenia związanego z danym zachowaniem ryzykownym (Caffray, Schneider, 2000; Shapiro i in., 1998; Ostaszewski, 2014; Sercombe, 2014; Zaleśkiewicz,

Adres do korespondencji: katra@psych.uw.edu.pl

2005; Glenc, 2006). Utrzymanie optymalnego stanu pobudzenia wiąże się ze zmienną osobowościową, którą Mervin Zuckerman (1990) nazwał potrzebą poszukiwania wrażeń (Norburya, Husainb, 2015). Potrzeba poszukiwania wrażeń jest uwarunkowana konstytucyjnie i związana z optymalnym dla danej jednostki poziomem stymulacji oraz aktywacji. Różnice w zakresie optymalnego poziomu pobudzenia wynikają głównie z różnic w zakresie reaktywności autonomicznego i ośrodkowego układu nerwowego, a także z sił pobudzenia i hamowania w ośrodkowym układzie nerwowym. Inaczej ujmując, potrzeba poszukiwania wrażeń jest cechą uwarunkowaną biologicznie i związaną z pojęciem temperamentu. Osoby o wyższej potrzebie poszukiwania wrażeń będą bardziej skłonne do podejmowania decyzji ryzykownych i wynikających z nich zachowań ryzykownych niezależnie od wieku. Oznacza to, że nastolatkowie o wyższej potrzebie poszukiwania wrażeń częściej podejmują decyzje ryzykowne niż ich rówieśnicy o niższej potrzebie poszukiwania wrażeń. Kolejną zmienną, z którą wiąże się podejmowanie zachowań ryzykownych, jest poziom lęku jako cecha (Holas, Brzezińska, 2009; Płużek, 1993). Osoby o wysokim poziomie lęku jako dyspozycji są mniej skłonne do decyzji ryzykownych związanych z niebezpiecznymi wydarzeniami, potencjalnymi zagrożeniami, czyli takimi sytuacjami, których chciałyby uniknąć. Szybciej osiągną poziom, na którym lęk jako stan zacznie dominować nad przyjemnym dreszczykiem emocji, pojawiającym się w sytuacjach ryzyka (Kendall, 2016; Schönpflug, 2003). Podobnego zdania jest Solomon Diamond, który uważa, że lęk jako cecha jest związany ze wzmożoną kontrolą zachowania, przejawiają się w sytuacjach zagrożenia zahamowaniem lub też wycofaniem (za: Strelau, 2009).

Zachowania ryzykowne pełnią liczne funkcje rozwojowych w okresie dorastania, a motywy ich podejmowania w większości mają charakter egocentryczny (Oleszkowicz, Senejko, 2013; Reniers i in., 2016; Zaleśkiewicz, 2005). Należą do nich:

- odreagowanie napięć,
- weryfikacja swoich możliwości,
- zaspokojenie ciekawości,
- poznanie siebie i kształtowanie tożsamości,
- dążenie do autonomii,
- pozyskanie akceptacji rówieśników,
- zdobycie popularności.

Adolescencja jest jednocześnie ujmowana jako faza przejścia pomiędzy dzieciństwem a dorosłością, podczas której dziecko ma przygotować się do podjęcia samodzielnego życia i odpowiedzialności za siebie i innych. Jest to czas konstruowania wizji, koncepcji i planów na przyszłość (Czerwińska-Jasiewicz, 2005; Katra, 2008; Liberska, 2006). Dorastający w różny sposób i w różnym zakresie angażują się w aktywność prospektywną związaną m. in. z rozwojem przyszłościowej perspektywy czasowej. Otoczenie również może lub nie tę aktywność inicjować i podtrzymywać (Katra, 2016). Jej efektem mogą być m. in. plany oddalone w przyszłość, a nieodpowiedzialne działania ryzykowne mogą owe plany zniweczyć lub utrudnić ich realizację. Powstaje pytanie, czy podejmowanie aktywności prospektywnej przez młodzież może chronić przed zachowaniami ryzykownymi, w szczególności młodzież o niskim poziomie lęku jako cechy. Tak postawiony problem mieści się z nurcie poszukującym czynników chroniących przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Z wcześniejszych badań wynika bowiem, że przyszłościowa perspektywa czasowa nie sprzyja podejmowaniu ryzyka. Osoby wybiegające w przyszłość mają wyższą świadomość konsekwencji swoich działań, posiadają lepiej ustrukturalizowane cele życiowe,

ich horyzont przyszłego czasu jest dłuższy (Laghi i in., 2012; Rothspan, Read, 1996; Zimbardo, Boyd, 1999, 2009).

Aktywność prospektywna, która według mojej koncepcji (Katra, 2008, 2016) ma postać aktywności umysłowej lub/i behawioralnej, jest związana nierozerwalnie z przyszłą perspektywa czasową (PPC). Jest jej warunkiem koniecznym. Z kolei ukształtowana PPC sprzyja aktywności prospektywnej. Czy zatem aktywność prospektywna może chronić przed zachowaniami ryzykownymi młodych ludzi?

Aktywność prospektywna (AP) (stawianie celów osobistych, planowanie ich realizacji, angażowanie się w działania prowadzące do ich osiągnięcia) ukierunkowuje jednostkę ku przyszłości i stanom, które ona chce zrealizować, a zachowania ryzykowne stanowią potencjalne zagrożenie dla ich osiągnięcia. Zaangażowanie w planowanie swojej przyszłości, formułowanie celów i planów ich realizacji oraz podejmowanie działań na rzecz ich realizacji pochłaniają zasoby podmiotu, kierują jego uwagę ku przyszłości. Wymagają oszacowania swoich możliwości i monitorowania postępów w zbliżaniu się do celu. Mogą tym samym dostarczać stymulacji potrzebnej jednostce, stanowiąc wyzwanie, które zdecydowała się podjąć. Ukierunkowanie ku przyszłości może nasilać motywację zadaniową, równocześnie zwiększając wrażliwość osoby na czynniki niesprzyjające lub zakłócające dojście do celu. Oznacza to, że można się spodziewać, iż wywołanie AP u młodych osób zmniejszy ich skłonność do podejmowania decyzji ryzykownych i w konsekwencji zachowań ryzykownych. Czy czynnik ten zadziała podobnie w grupie osób o niskim poziomie lęku? Inaczej mówiąc, czy AP osłabi tendencję do podejmowania ryzykownych decyzji u osób o niższym poziomie lęku jako stałej cesze?

Przeprowadzone badanie miało na celu ukazanie związku pomiędzy potrzebą poszukiwania wrażeń i skłonnością do podejmowania zachowań ryzykownych u osób o niskim i wysokim poziomie lęku jako cesze oraz sprawdzenie, czy uruchomienie aktywności prospektywnej może tę skłonność obniżać. Na podstawie zgromadzonej literatury oraz dotychczasowych badań wysnuto wniosek, że uruchomienie myślenia o przyszłości (umysłowa aktywność prospektywna) zmniejsza gotowość do podejmowania działań określanych mianem ryzykownych, co w szczególności powinno być widoczne u osób o obniżonym poziomie lęku.

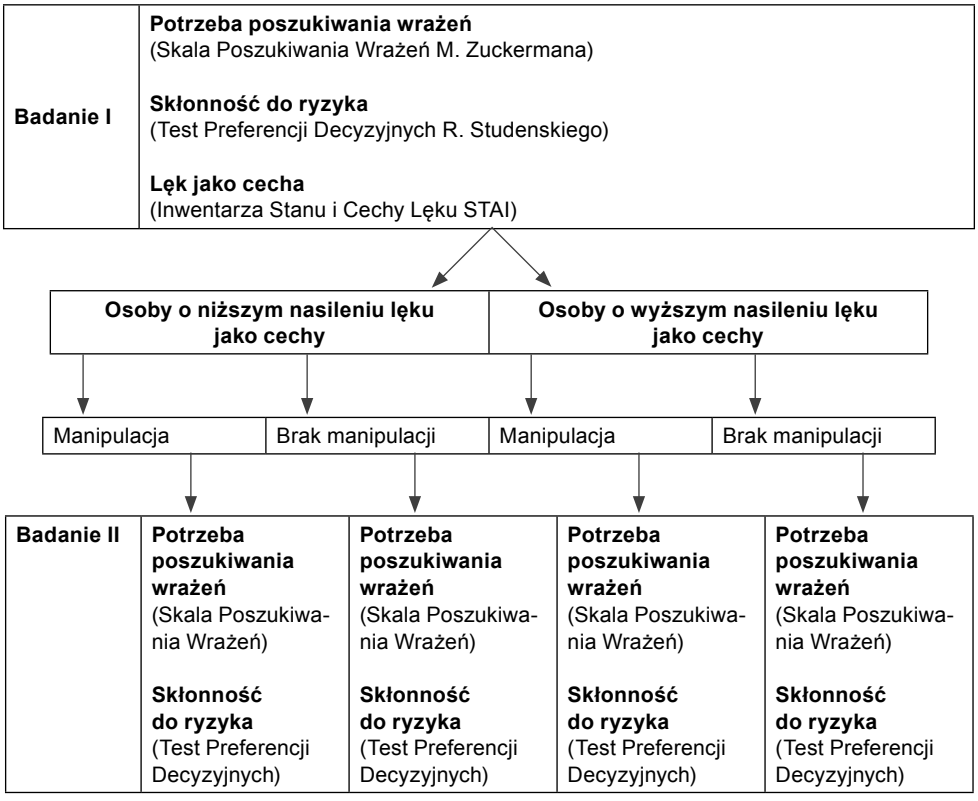
METODA

Osoby badane. W badaniu uczestniczyło 118 osób (po odrzuceniu kwestionariuszy niepełnych). Byli to uczniowie liceum ogólnokształcącego w wieku 16–17 lat.

Zastosowane narzędzia. W badaniu wykorzystano następujące metody: STAI (Wrześniewski i in., 2011), Skalę Poszukiwania Wrażeń Zuckermana (Oleszkiewicz-Zsurzs, 1985) i Test Preferencji Decyzyjnych Ryszarda Studenskiego (2004). Ponadto zastosowano: Kwestionariusz Celów (skonstruowany na bazie narzędzia KCEL Zbigniewa Zaleskiego (1991) oraz Kwestionariusz Upodobań. Oba te kwestionariusze zostały opracowane na potrzeby przedstawionego badania jako narzędzia o podobnej budowie. Kwestionariusz Celów służy do wywoływania AP. Osoba badana wypisuje ważne dla siebie cele życiowe i następnie ocenia je na kilku wymiarach (np. ważność, trudność), posługując się skalą od 1 do 4. Kwestionariusz Upodobań został opracowany tak, aby jego wypełnianie zajmowało podobną ilość czasu co wypełnianie Kwestionariusza Celów. Narzędzie to składa się z 70 pozycji odnoszących się do

upodobań z różnych dziedzin życia osób badanych. Osoby badane oceniają każde ze stwierdzeń, w skali od 1 do 4 (1 – zdecydowanie nie zgadzam się, 2 – raczej nie zgadzam się, 3 – trudno powiedzieć, 4 – raczej zgadzam się, 5 – zdecydowanie zgadzam się). Kwestionariusz Celów oraz Kwestionariusz Upodobań nie służyły do pomiarów zmiennych psychologicznych, pełniły jedynie funkcję czynnika uruchamiającego odpowiednio określony typ aktywności, aktywność prospektywną lub aktywność niezwiązaną z czasem i orientacją czasową.

Przebieg badania. Badanie miało charakter quasi-eksperymentalny i zostało przeprowadzone w dwóch etapach (rys. 1). W pierwszym wszystkie osoby wypełniały kolejno STAI, Skalę Poszukiwania Wrażeń Zuckermana i Test Preferencji Decyzyjnych Ryszarda Studenskiego (2004). Każdy z testów został oznaczony indywidualnym kodem, który pozwolił na zidentyfikowanie kwestionariuszy wypełnianych przez tę samą osobę. Na podstawie wyników STAI osoby badane zostały podzielone na osoby z niskim i wysokim poziomem lęku jako cesze (wg mediany). Drugie badanie odbyło się tydzień później. Jeszcze przed rozpoczęciem badania osoby o niskim i wysokim poziomie lęku zostały losowo przydzielone do grupy wypełniającej Kwestionariusz Celów lub wypełniającej Kwestionariusz Upodobań. Następnie osoby badane raz jeszcze wypełniały kolejno Skalę Poszukiwania Wrażeń Zuckermana i Test Preferencji Decyzyjnych Studenskiego.



RYSUNEK 1. Schemat przebiegu badania

Źródło: opracowanie własne.

Badania zostały przeprowadzone podczas zajęć lekcyjnych. Zadbano o to, aby czas wypełniania Kwestionariusza Celów był zbliżony do czasu wypełniania Kwestionariusza Upodobań. Każdorazowo badani byli informowani o celu badania, jego anonimowości oraz o tym, że w każdej chwili mogą odstąpić od udziału w nim. Zarówno pierwsze, jak i drugie badanie przebiegło bez zakłóceń i trwało ok. 40 minut.

W celu przetestowania postawionych hipotez przeprowadzono analizy statystyczne przy użyciu pakietu IBM SPSS Statistics.

WYNIKI

W pierwszym kroku zostały obliczone podstawowe statystyki opisowe wraz z testem Kołmogorowa-Smirnowa badającym normalność rozkładu wszystkich zmiennych ilościowych najpierw w podziale na grupę kontrolną i eksperymentalną, a następnie również w podziale badanych grup względem mediany zmiennej lęk jako cecha. W jego wyniku okazało się, że rozkład prawie wszystkich zmiennych jest zgodny z rozkładem normalnym z wyjątkiem rozkładu zmiennej zapotrzebowanie na stymulację intelektualno-poznawczą w grupie eksperymentalnej oraz w grupie kontrolnej z niskim poziomem lęku jako cechy.

Pierwsze analizy statystyczne potwierdziły założenie teoretyczne, że istnieje związek pomiędzy poziomem lęku a nasileniem potrzeby poszukiwania wrażeń traktowanej ogólnie (na poziomie tendencji o przewidywanym kierunku) (tab. 1). Najsilniejszy związek, chociaż na poziomie umiarkowanym, występuje pomiędzy poszukiwaniem grozy i przygód a lękiem jako cechą. Warto zwrócić uwagę na wynik, który wskazuje na niskie zapotrzebowanie na stymulację intelektualną osób charakteryzujących się wyższym poziomem lęku. Ponadto wyniki potwierdziły istnienie istotnej, chociaż o niewielkiej sile, korelacji pomiędzy skłonnością do podejmowania ryzykownych decyzji a potrzebą poszukiwania wrażeń (tab. 2). Wynik ten świadczy o tym, że obie te zmienne są ze sobą powiązane – osoby reagujące wyższym lękiem w różnorodnych sytuacjach życiowych mają niższą potrzebę poszukiwania wrażeń – ale też związki te okazały się nie tak silnie, jak oczekiwano. Można zatem przyjąć, że traktowanie tych zmiennych jako ujmujących różne zjawiska psychologiczne, chociaż powiązane, jest uzasadnione.

TABELA 1. Poziom lęku a potrzeba poszukiwania wrażeń (I pomiar)

poziom lęku jako cechy	***r* Pearsona**
ogólne zapotrzebowanie na stymulację	–0,164’
poszukiwanie grozy i przygód	**–0,305*****
poszukiwanie doznań	–0,102
rozhamowanie	–0,085
wrażliwość na nudę	–0,124
zapotrzebowanie na stymulację intelektualno-poznawczą	**–0,231****
potrzeba poszukiwania wrażeń	**–0,206***

‘ $p < 0{,}1$; * $p < 0{,}05$: ** $p < 0{,}01$; *** $p < 0{,}001$

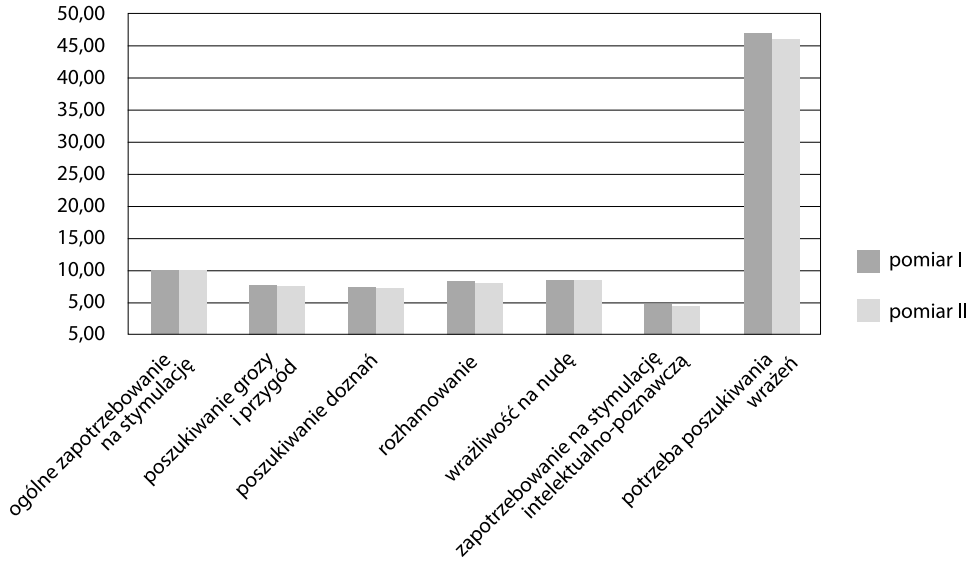
Koncepcja Zuckermana jednoznacznie wskazuje, że osoby cechujące się wyższym poziomem potrzeby poszukiwania wrażeń częściej i chętniej podejmują zachowania ryzykowne (w tym przypadku decyzje ryzykowne). Prezentowane badania potwierdzają te zależności (tab. 2); osoby o wysokiej potrzebie poszukiwania wrażeń podejmują zdecydowanie częściej ryzykowne decyzje związane z sytuacjami ich bezpieczeństwa i zdrowia.

TABELA 2. Tendencja do podejmowania ryzykownych decyzji a potrzeba poszukiwania wrażeń (I pomiar)

Skłonność do podejmowania ryzykownych decyzji a	*r* Pearsona
ogólne zapotrzebowanie na stymulację	0,588***
poszukiwanie grozy i przygód	0,606***
poszukiwanie doznań	0,468***
rozhamowanie	0,548***
wrażliwość na nudę	0,501***
zapotrzebowanie na stymulację intelektualną	0,260**
potrzeba poszukiwania wrażeń	0,661**

‘ $p < 0{,}1$; * $p < 0{,}05$; ** $p < 0{,}01$; *** $p < 0{,}001$

W kolejnym kroku przeprowadzono analogiczną do poprzedniej analizę korelacji ze współczynnikiem *r* Pearsona, tym razem badającą związek pomiędzy poziomem lęku jako cechy a skłonnością do ryzyka. Wynik przeprowadzonej analizy okazał się istotny statystycznie (r Pearsona = –0,282; $p < 0{,}01$). Korelacja ta ma charakter ujemny oraz średnią siłę. Oznacza to, że im większą skłonnością do ryzyka charakteryzują się osoby badane, tym niższy poziom lęku jako cechy przejawiają.



RYSUNEK 2. Porównanie różnic pomiędzy pomiarami potrzeby poszukiwania wrażeń i jej składowych w grupie eksperymentalnej (wypełniającej Kwestionariusz Celów)

W kolejnym kroku podjęto próbę sprawdzenia, czy AP wpływa na wybory zachowań osób badanych w sytuacjach zagrożenia i czy wpływ ten jest podobny w przypadku osób o zróżnicowanym poziomie lęku jako cechy. Podzielono badanych na dwie grupy; pierwszą stanowiły osoby o niskim, a drugą – o wysokim poziomie lęku jako cechy (podziału dokonano według mediany). Następnie w każdej z nich losowo połowie osób przydzielono Kwestionariusz Celów, a drugiej Kwestionariusz Preferencji i po ich wypełnieniu przeprowadzono pomiar Skalą Poszukiwania Wrażeń Zuckermana i Testem Preferencji Decyzyjnych Studenskiego. Przeprowadzone analizy statystyczne wskazują, że nie wystąpiły różnice w potrzebie poszukiwania wrażeń (badanej ex-post) w związku z wywołaną lub nie AP. Potrzeba poszukiwania wrażeń okazała się niepodatna na przeprowadzoną manipulację (rys. 2).

Jednocześnie zaobserwowano, że nie zaszły także istotne zmiany w grupie kontrolnej, czyli wypełniającej Kwestionariusz Preferencji (na poziomie tendencji) w skłonności do podejmowania ryzykownych decyzji (tab. 3), natomiast istotne w grupie poddanej manipulacji, wypełniającej Kwestionariusz Celów (tab. 4). Oznacza to, że osoby, u których wywołano AP, były mniej skłonne do podejmowania tak ryzykownych decyzji w sytuacjach opisanych w teście Studenskiego niż tydzień wcześniej, kiedy nie nakłoniono ich do myślenia o swoich celach życiowych i swojej przyszłości.

TABELA 3. Różnice pod względem pomiarów skłonności do ryzyka w grupie kontrolnej (wypełniającej Kwestionariusz Upodobań)

	pomiar I		**pomiar II**		***t***	**istotność**
	M	***SD***	***M***	***SD***		
skłonność do ryzyka	12,80	4,20	12,42	4,73	1,66	0,102

TABELA 4. Różnice pod względem pomiarów skłonności do ryzyka w grupie eksperymentalnej

	pomiar I		**pomiar II**		***t***	**istotność**
	M	***SD***	***M***	***SD***		
skłonność do ryzyka	12,62	3,29	11,42	3,69	3,41	0,001

Sprawdzono również, czy nasilenie lęku jako cechy ma wpływ na różnicę w skłonności do ryzyka mierzoną w I i II pomiarze. W tym celu stworzono zmienną ilościową wskazującą zmiany spowodowane manipulacją eksperymentalną, której wskaźnikiem jest różnica pomiędzy pierwszym i drugim pomiarem skłonności do decyzji ryzykownych. Uzyskany wynik wskazuje, że nie istnieją istotne statystycznie różnice pod względem skłonności do ryzyka w grupie eksperymentalnej z niskim i wysokim poziomem lęku jako cechy (tab. 5). Zarówno osoby o niskim, jak i wysokim poziomie lęku były w podobnym stopniu podatne na inicjowanie aktywności prospektywnej. Inaczej mówiąc, osoby o niskim poziomie lęku zareagowały spadkiem tendencji do podejmowania decyzji ryzykownych, podobnie jak osoby o wysokim poziomie lęku jako cechy.

TABELA 5. Różnice pod względem skłonności do ryzyka w grupie eksperymentalnej osób (wypełniających Kwestionariusz Celów) z niskim i wysokim poziomem lęku jako cechy

	niski poziom lęku (*n* = 22)		**wysoki poziom lęku (*n* = 28)**				**95% CI**		
	M	*SD*	*M*	*SD*	t	p	LL	UL	d Cohena
skłonność do ryzyka	–1,41	2,65	–1,04	2,40	**–0,522**	**0,604**	–1,811	1,064	0,149

WNIOSKI

Zgodnie z przypuszczeniami, osoby charakteryzujące się wyższą potrzebą poszukiwania wrażeń jednocześnie były osobami o niższym poziomie lęku, co ma swoje uzasadnienie teoretyczne (Marcysiak, Siek, 1997). Zależność ta jest szczególnie widoczna w przypadku potrzeby poszukiwania grozy i przygód. Ogólnie[1)] osoby lękliwe nie wykazują chęci do podejmowania ryzyka, zwłaszcza fizycznego, ponieważ dostrzegają wiele niebezpieczeństw z nim związanych. Osoby lękliwe w większym stopniu niż osoby o niskim poziomie lęku odbierają bodźce zagrażające jako silniejsze. Zatem te same sytuacje – wiążące się z ryzykiem – są przez nie odbierane jako bardziej ryzykowne i w efekcie osoby te rzadziej podejmują zachowania ryzykowne.

Udało się również potwierdzić przypuszczenia dotyczące braku wpływu aktywności prospektywnej na potrzebę poszukiwania wrażeń. W związku z faktem, że potrzeba ta ma charakter biologiczny i jest stabilna w czasie, spodziewano się, że przeprowadzona manipulacja eksperymentalna nie wpłynie na jej zmianę.

Udało się wykazać wpływ aktywności prospektywnej na skłonność do ryzyka, a zatem na realnie podejmowane przez młodzież działania. Jest to ważny wynik zarówno z perspektywy teoretycznej, jak i praktycznej, zważywszy, że mamy w tym badaniu do czynienia z krótkotrwałym wywołaniem AP. Osoby badane wypełniały kwestionariusz ich celów życiowych, których cechy i szanse realizacji szacowały na kilku skalach. Przesłanki do tych założeń płyną z wcześniejszych moich badań (nieopublikowane raporty z BST). Prezentowane badanie potwierdziło również, że nastolatkowie nakłonieni do myślenia o swojej przyszłości, przyszłym życiu i o tym, co chcą osiągnąć, nie są już tak skłonni wybierać bardziej ryzykowne rozwiązania sytuacji, jak czynią to, bez wywołania AP. Wciąż jednak nie jest znany mechanizm psychologiczny odpowiedzialny za to zjawisko. Prawdopodobnie czynniki indywidualne (potrzeba poszukiwania wrażeń, niedojrzałość struktur mózgowych) i rozwojowe (dążenie do autonomii, budowanie tożsamości i wrażliwość na wpływ grupy rówieśniczej) są odpowiedzialne za tendencję do nasilenia ryzykownych decyzji i do podejmowania ryzykownych działań. Inicjowanie AP może pełnić funkcję ochronną przed tego typu skłonnościami poprzez pobudzanie do refleksji i tym samym osłabianie systemu doznań i doświadczeń jednostki (Imbir, 2018) lub/i poprzez do-

[1)] Należy pamiętać, że badanie zostało przeprowadzone w dość małej grupie i w związku z tym otrzymanych wyników nie należy traktować jako reprezentatywnych, a tylko jako ukazujące prawdopodobne zależności i tendencje.

starczanie dodatkowych przeżyć, związanych z pojawieniem się nowych wizji, zadań i poszukiwaniem działań zmierzających do ich realizacji w przyszłości. Cele życiowe, plany życiowe są rzutowaniem własnej osoby w przyszłość i mechanizmy psychologiczne związane z Ja, obrazem i samoregulacją, dostarczają jednostce dość silnej stymulacji, w ten sposób zmniejszając zapotrzebowanie na jej poszukiwanie poprzez podejmowanie ryzykownych zachowań.

Otrzymane wyniki pozwalają zatem wnioskować, że zachęcanie młodzieży do formułowania celów oraz do refleksji nad sposobem ich realizacji zmniejsza ich gotowość do podejmowania działań zagrażających ich życiu i zdrowiu lub też sprzecznych z przyjętymi normami społecznymi. Być może jest tak, że ukierunkowanie myślenia młodych osób ku przyszłości sprawia, że mają one większą świadomość związku pomiędzy bieżącą aktywnością a oddalonymi w czasie ważnymi dla nich celami oraz, że działania podejmowane w teraźniejszości mogą sprzyjać lub zagrażać ich realizacji i w związku z tym są podejmowane z większym namysłem (Lens, 2006).

W ostatnim etapie opracowywania wyników chciano zweryfikować, czy uzyskany efekt jest większy u osób z niższym czy z wyższym poziomem lęku. Wyniki nie wskazują na większy wpływ manipulacji na osoby o niższym poziomie lęku. Prowadzi to do wniosku, że poziom lęku jako cechy nie wpływał na skuteczność manipulacji, jaką było uruchomienie aktywności prospektywnej, co może stanowić argument na rzecz skuteczności myślenia o przyszłości w „walce" z zachowaniami ryzykownymi, niezależnie bowiem od poziomu lęku inicjowanie aktywności prospektywnej wywołało podobny efekt.

PODSUMOWANIE

Wydaje się, że te sformułowane spostrzeżenia mogą posłużyć jako cenna wskazówka dla rodziców i wychowawców. Okazuje się bowiem, że stymulowanie aktywności prospektywnej młodzieży może ograniczać jej skłonności do podejmowania zachowań ryzykownych, które czasami stanowią zagrożenie dla prawidłowego rozwoju młodych ludzi. Naturalnie, należy pamiętać, że nie wszystkie zachowania ryzykowne wymagają eliminacji, ponieważ w pewnym zakresie „eksperymentowanie" z własnym życiem jest pożądaną cechą okresu adolescencji. Niemniej jednak zachęcanie do aktywności prospektywnej może okazać się pomocne w pracy z młodzieżą, która podejmuje zachowania zagrażające życiu lub zdrowiu. Zwróćmy uwagę, że przeprowadzona manipulacja dotyczyła jedynie umysłowej aktywności prospektywnej. Można przypuszczać, że podejmowanie przez młodzież konkretnych działań (behawioralna aktywność prospektywna), mających na celu realizację sformułowanych zamiarów, pozwoliłoby na redukcję skłonności do ryzyka w jeszcze większym stopniu.

Należy podkreślić, że jest to efekt bezpośredni – nie wiemy, jak długo się utrzyma – drugi pomiar skłonności do ryzyka nastąpił zaraz po przeprowadzeniu manipulacji. Aby potwierdzić stałość wpływu aktywności prospektywnej, należałoby powtórzyć pomiar skłonności do ryzyka po upływie dłuższego czasu. W celu sformułowania konkretnych zaleceń wychowawczych należałoby sprawdzić, jakiego rodzaju oddziaływania w zakresie stymulacji aktywności prospektywnej pozwalają na uzyskanie trwałych efektów.

BIBLIOGRAFIA

Brodbeck, J., Bachmann, M.S., Croudace, T.J., Brown, A. (2013). Comparing Growth Trajectories of Risk Behaviors From Late Adolescence Through Young Adulthood: An Accelerated Design. *Developmental Psychology*, *49*(9), 1732–1738.

Caffray, M.C., Schneider, S.L. (2000). Why do they do it? Affective motivators in adolescents' decisions to participate in risk behaviours. *Cognition and Emotion*, *14*(4), 543–576.

Czerwińska-Jasiewicz M. (2005). *Rozwój psychiczny młodzieży a jej koncepcje dotyczące własnego życia*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.

Glenc, M. (2006). Skłonność do podejmowania ryzyka czyli psychologiczna charakterystyka ryzykantów. W: M. Goszczyńska, R. Studenski (red.), *Psychologia zachowań ryzykownych: koncepcje, badania, praktyka* (s. 216–235). Warszawa: Wydawnictwo Akademickie ŻAK.

Goszczyńska, M. (1997). *Człowiek wobec zagrożeń. Uwarunkowania oceny i akceptacji ryzyka*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie ŻAK.

Holas, P., Brzezińska, A. (2009). Pamięć i uwaga w lęku: zniekształcenia na późnych etapach przetwarzania informacji? W: M. Fajkowska, B. Szymura (red.), *Lęk: geneza, mechanizmy, funkcje* (s. 158–189). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Imbir, K.K. (2018). Dwa systemy emocji i ich konsekwencje dla procesów poznawczych: nowe podejście do zrozumienia związków emocji i poznania oraz umysłu jako całości. Warszawa: Wydawnictwa UW.

Jackson-Newsom, J., Shelton, T.L. (2010). Psychobiological models of adolescent risk: implications for prevention and intervention. *Developmental Psychobiology*, *52*(3), 295–297. Epub 2010/03/23. doi: 10.1002/dev.20458 PMID: 20306501.

Katra, G. (2008). *Aktywność prospektywna młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.

Katra, G. (2016). Supporting prospective activity in adolescents. W: U. Tokarska (red.), *Applied Psychology of Time* (s. 187–211). Warszawa: WN PWN.

Kendall, P.C. (2016). *Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji. Techniki terapeutyczne dla profesjonalistów*. Sopot: GWP.

Laghi, F., Liga, F., Baumgartner, E., Baiocco, R. (2012). Time perspective and psychosocial positive functioning among Italian adolescents who binge eat and drink. *Journal of Adolescence*, *35*, 1277–1284.

Lens, W. (2006). Future time perspective: A psychological approach. W: Z. Uchnast (red.), *Psychology of Time: Theoretical and Empirical Approaches* (s. 51–64). Lublin: Wydawnictwo Naukowe KUL.

Marcysiak, I.M., Siek, S. (1997). Zapotrzebowanie na stymulację a poziom lęku. *Studia Philosophiae Christianae*, *33/1*, 172–176

Norburya, A., Husainb, M. (2015). Sensation-seeking: Dopaminergic modulation and risk for psychopathology. *Behavioural Brain Research*, *288*, 79–93.

Oleszkiewicz-Zsurzs, Z. (1985). Adaptacja Skali Poszukiwania Wrażeń (SSS) M. Zuckermana do warunków polskich. *Przegląd Psychologiczny*, *XXVII*(*4*), 1123–1127.

Oleszkowicz, A., Senejko, A. (2013). *Psychologia dorastania a zmiany rozwojowe w dobie globalizacji*. Warszawa: WN PWN.

Ostaszewski, K. (2014). *Zachowania ryzykowne młodzieży w perspektywie resilience*. Warszawa: Instytut Psychiatrii I Neurologii.

Płużek, Z. (1993). Lęk charakterologiczny. W: W. Tłokiński (red.), *Lęk: różnorodność przeżywania*. Warszawa: Ośrodek Wydawniczy Zamku Królewskiego w Warszawie.

Próchniak, P. (2005). *Podejmowanie ryzyka a sens życia człowieka: empiryczne badania psychologiczne*. Słupsk: Pomorska Akademia Pedagogiczna.

Renier, R.L.E.P., Murphy, L., Lin A., Bartolomé, S.P., Wood, S.J. (2016). Risk Perception and Risk-Taking Behaviour during Adolescence: The Influence of Personality and Gender. PLoS ONE

11(4): e0153842. doi:10.1371/journal.pone.0153842.
Rothspan, S., Read, S.J. (1996). Present Versus Future Time Perspective and HIV Risk among Heterosexual College Students. *Health Psychology*, *15*(2), 131–134.
Schönpflug, W. (2003). Różnice indywidualne i lęk. Czy lęk jest cechą biologiczną czy stanem społecznym? W: M. Marszał-Wiśniewska, T. Klonowicz, M. Fajkowska-Stanik (red.), *Psychologia różnic indywidualnych. Wybrane zagadnienia* (s. 227–235). Gdańsk: GWP.
Sercombe, H. (2014). Risk, adaptation and the functional teenage brain. *Brain and Cognition, 89*, 61–69.
Shapiro, R., Siegel, A.W., Scovill, L.C., Hays, J. (1998). Risk – taking patterns of demale adolescents: what they do and why". *Journal of Adolescence*, *21*, 143–159.
Strelau, J. (2009). Miejsce lęku i zbliżonych konstruktów w badaniach nad temperamentem. W: M. Fajkowska, B. Szymura (red.), *Lęk: geneza, mechanizmy, funkcje* (s. 211–230). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
Studenski, R. (2004). *Ryzyko i ryzykowanie*. Katowice: Wydawnictwo US.
Wrześniewski, K., Sosnowski, T., Jaworowska, A., Fecenec, D. (2011). *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI. Polska adaptacja STAI. Podręcznik.* Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
Zaleski, Z. (1991). *Psychologia zachowań celowych*. Warszawa: PWN.
Zaleśkiewicz, T. (2005). *Przyjemność czy konieczność. Psychologia spostrzegania i podejmowania ryzyka*. Gdańsk: GWP.
Zimbardo, P., Boyd, J. (2009). *Paradoks czasu*. Warszawa: WN PWN.
Zimbardo, P., Boyd, J. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual – differences metric". *Journal of Personality and Social Psychology*, *77*, 1271–1288.
Zuckerman, M. (1990). The psychophysiology of sensation seeking. *Journal of Personality*, *8*, 313–345.

MODIFICATION OF THE POTENTIAL FOR RISKY BEHAVIOURS AMONG ADOLESCENTS WITH DIFFERENT ANXIETY LEVEL DEPENDING ON PROSPECTIVE ACTIVITY

Abstract: Adolescence is characterized by an increase of risky behaviours. This phenomenon has a number of developmental and individual factors (among others, it depends on the need of excitement seeking and anxiety level). It is also connected to a development of future perspective and engagement in prospective activities. Anxiety level as a characteristic as well as excitement seeking remain largely stable over time, contrary to prospective activity, which can initiate and develop. Empirical evidence suggests that future orientation is related to a lower intensity of risky behaviours among adolescents. Therefore, a question was asked, whether a triggering of prospective activity can lower the tendency to risky behaviours among adolescents. 118 participants took part in quasi-experimental study. They filled in an Experience Seeking Questionnaire and Decision Preference Test before and after performing a prospective activity. Also, the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) was used in the first part of the experiment. The results suggest that an initiation of prospective activity, formulation of personal life aims and elaboration on them, caused a decrease in the tendency for risky decisions taking, although, in accordance with the theory, it did not influence the need of excitement seeking.

Keywords: adolescence, risky behaviours, excitement seeking, anxiety level, prospective activity.