

Przewodnik po warstwie Cech temperamentu w Modelu OKC

Wprowadzenie

W Modelu Objawy-Kompetencje-Cechy (OKC) jedną z wyróżnionych warstw osobowości są Cechy temperamentu. Model temperamentu został szczegółowo opisany w dwóch podręcznikach: *Objawy-Kompetencje-Cechy. Całościowa diagnoza osobowości. Koncepcja i pomiar* (Cieciuch i in., 2023b) oraz *Objawy-Kompetencje-Cechy. Całościowa diagnoza osobowości. Podręcznik diagnosty* (Cieciuch i in., 2023a). Można je pobrać z Aplikacji Objawy-Kompetencje-Cechy. Niniejszy materiał jest krótkim przewodnikiem po tej tematyce.

Rola temperamentu w edukacji dla wszystkich

W Modelu OKC temperament jest definiowany jako podstawowe, względnie stałe cechy osobowości, odnoszące się przede wszystkim do formalnych charakterystyk reakcji i zachowań. Cechy te ujawniają się już we wczesnym dzieciństwie i mają swój odpowiednik w świecie zwierząt. Tak zdefiniowany temperament został w Modelu OKC odróżniony od Kompetencji osobowościowych, składających się na charakter. Nieco uogólniając, można powiedzieć, że Kompetencje osobowościowe (charakter) odpowiadają za to, co człowiek robi, natomiast Cechy temperamentu odpowiadają za to, jak człowiek robi to, co robi. Kluczową różnicą z perspektywy oddziaływań psychologiczno-pedagogicznych jest to, że Cechy temperamentu są raczej trwałe i niepodatne na modyfikacje, podczas gdy Kompetencje osobowościowe są plastyczne i możliwe do intencjonalnego i nieintencjonalnego kształtowania. Z punktu widzenia edukacji, rozwoju oraz wsparcia psychologiczno-pedagogicznego temperament jest bardzo ważny, bo to właśnie on sprawia, że jednym osobom jest łatwiej ukształtować pewne Kompetencje osobowościowe, a innym trudniej; że jedne osoby są bardziej podatne na pewnego rodzaju problemy ze zdrowiem, a inne mniej; że te same trudne wydarzenia u jednych osób powodują jedynie chwilowe wahania nastroju, a u innych długotrwałe problemy itd.

W edukacji dla wszystkich odchodzi się dzisiaj od niedawno jeszcze przyjmowanego założenia, że szczególną uwagę należy poświęcić osobom ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Dzisiaj raczej przyjmuje się założenie, że każdy uczeń ma specyficzne, indywidualne potrzeby edukacyjne, niezależnie od tego, czy zostanie mu przypisana jakaś określona kategoria specjalnych potrzeb. W tym znacznym zróżnicowaniu temperament odgrywa istotną rolę, ponieważ określa swego rodzaju osobowościowe warunki brzegowe oddziaływań edukacyjnych, pedagogicznych i psychologicznych. Warto je poznać i uwzględnić, aby zarówno zwykłe oddziaływanie edukacyjne, jak i różne formy interwencji psychologicznych były skuteczne.

Reaktywność i Aktywność jako podstawowe wymiary temperamentu

Refleksja nad temperamentem jest wielokroć starsza od psychologii naukowej. Już starożytni Grecy identyfikowali temperament jako różnice w funkcjonowaniu uwarunkowane biologicznie i wyróżniali cztery typy temperamentu: sangwinik, choleryk, melancholii i flegmatyk. We współczesnej literaturze psychologicznej jest wiele modeli temperamentu, które wyróżniają różne katalogi jego wymiarów. Zarazem jednak w wielu modelach wyróżnia się dwa główne metawymiary, czyli najbardziej ogólne wymiary temperamentu. Model OKC kontynuuje tę tradycję i wyróżnia również dwa podstawowe wymiary temperamentu, czyli Reaktywność i Aktywność. Wymiar Reaktywności opisuje wysokość progu pobudzenia, intensywność i czas trwania reakcji emocjonalnych, zwłaszcza w odpowiedzi na bodźce negatywne. Z kolei wymiar Aktywności opisuje poziom endogennie generowanej energii oraz sposób jej wydatkowania, co związane jest z takimi parametrami zachowania sprawczego, jak intensywność, zmienność czy trwałość. Reaktywność zatem odpowiada za to, jak ludzie reagują na negatywne bodźce i sytuacje, podczas gdy Aktywność odpowiada za to, ile ludzie mają wewnętrznej energii i jak ją wydatkują. Oba wymiary są czysto formalne. Oznacza to, że temperament nie przesądza o tym, co na przykład daną osobę smuci, a co cieszy. Opisuje jednak, jak intensywnie dana osoba zareaguje na coś, co ją smuci. Podobnie temperament nie przesądza, na co człowiek wydatkuje energię, czy na przykład na

pomoc innym czy też na to, aby być podziwianym, ale opisuje to, ile tej energii dany człowiek generuje oraz w jaki sposób ją wydatkuje.

Reaktywność

Reaktywność jest wymiarem rozpostartym między dwoma biegunami: Wrażliwością, będącą wysokim nasileniem Reaktywności, oraz Wytrzymałością, będącą niskim nasileniem Reaktywności.

Istotą Wrażliwości jest duża intensywność emocjonalnego reagowania na bodźce, nawet o względnie niewielkiej sile, oraz tendencja do długiego utrzymywania się wywołanej przez nie reakcji, co wiąże się też z odczuwaniem niepokoju w odniesieniu do przyszłości. Na Wrażliwość składają się trzy następujące aspekty:

1. Pobudliwość – oznaczająca łatwość powstawania oraz nadmiernie dużą intensywność pobudzenia emocjonalnego wywołanego w odpowiedzi na dopływające do organizmu bodźce negatywne. Pobudliwość oznacza zatem, że nawet niewielki bodziec może wywołać silną reakcję, na przykład drobna uwaga krytyczna może wywołać silne emocje negatywne, które w zależności od innych właściwości mogą prowadzić do zachowania agresywnego lub długotrwałego zamartwiania się.
2. Perseweratywność – oznaczająca tendencję do długotrwałego utrzymywania się powstałego pobudzenia pomimo zaprzestania działania bodźca wywołującego negatywne emocje. Perseweratywność oznacza zatem, że nawet dłuższy czas po jakimś negatywnym wydarzeniu, generuje ono w danej osobie negatywne emocje, jest ciągle rozpamiętywane i „przeżuwane”.
3. Lękliwość – oznaczająca tendencję do odczuwania lęku i obaw wobec potencjalnie przyszłych wydarzeń. Wyraża się ona w przewidywaniu różnego rodzaju przeszkód lub trudności czy też emocjonalnym wyczuleniu na niebezpieczeństwa, co ma na celu wcześniejsze zabezpieczenie przed ewentualnymi kosztami emocjonalnymi owych zdarzeń.

Istotą Wytrzymałości, czyli drugiego bieguna Reaktywności, jest wysoki próg pobudzenia, czyli niereagowania na negatywne bodźce o niezbyt dużej

intensywności, co jest powiązane z łatwością powracania do stanu wyjściowej równowagi emocjonalnej, a także generalne poczucie komfortu emocjonalnego.

Na Wytrzymałość składają się następujące trzy aspekty:

1. Odporność – oznaczająca małą podatność na bodźce stresowe i reagowanie w sposób współmierny do siły bodźców i okoliczności obciążających emocjonalnie. Odporność jest zatem przeciwieństwem Pobudliwości (aspekt Wrażliwości).
2. Sprężystość – oznaczająca łatwość odzyskiwania stanu równowagi emocjonalnej sprzed zadziałania bodźca obciążającego, wyrażająca się w regeneracyjności organizmu po doświadczeniu sytuacji stresowej. Sprężystość jest zatem przeciwieństwem Perseweratywności (aspekt Wrażliwości).
3. Pozytywne usposobienie – odnoszące się do naturalnej tendencji do utrzymywania się pozytywnego nastroju, szczególnie w kontekście przyszłości. Jest to naturalny, zgeneralizowany stan emocjonalny o łagodnym nasileniu i pogodnym tonie, który związany jest z doświadczeniem otaczającego świata jako bezpiecznego czy nieobciążającego emocjonalnie. Jest to zatem przeciwieństwo Lękliwości (aspekt Wrażliwości).

Aktywność

Aktywność jest wymiarem rozpostartym między dwoma biegunami: Dynamicznością, będącą wysokim nasileniem Aktywności, oraz Inercyjnością, będącą niskim nasileniem Aktywności.

Istotą Dynamiczności jest wysoki poziom energii endogennie wytwarzanej przez organizm oraz tendencja do ekspansywnego jej zużywania, a także preferowania bodźców, otoczenia czy okoliczności silnie stymulujących. Na Dynamiczność składają się następujące trzy aspekty:

1. Żwawość – oznaczająca wysoką energetyczność i dużą intensywność wewnątrzosobowo generowanego pobudzenia oraz potrzebę jego ekspresji.

2. Labilność – będąca tendencją do zmienności i różnorodności zachowań oraz podejmowanych aktywności. Innymi słowy, Żwawość oznacza dużo wewnętrznej energii, Labilność – częste zmiany wykonywanych czynności, zaczynanie kolejnej czynności bez skończenia poprzedniej lub robienie kilku rzeczy naraz.
3. Poszukiwanie doznań – oznaczające wysokie zapotrzebowanie na stymulację, wyrażające się w poszukiwaniu różnego rodzaju intensywnych doświadczeń, niekiedy również ryzykownych. Intensywne bodźce i doznania pozwalają bowiem na skanalizowanie i ekspresję drzemiącego w organizmie potencjału energetycznego.

Istotą Inercyjności jest niski poziom energii endogennej i związana z tym tendencja do ekonomicznego jej zużywania i funkcjonowania ograniczonego stymulacyjnie. Na Inercyjność składają się następujące trzy aspekty:

1. Statyczność – oznaczająca ograniczoną energię, napęd i wigor oraz związaną z tym powolność organizmu, a także trudności w mobilizacji energii. Jest to przeciwieństwo Żwawości (aspekt Dynamiczności).
2. Permanentność – oznaczająca tendencję do utrzymywania już podjętych czynności i doprowadzania ich do końca, zapewniając tym samym ekonomiczne wydatkowanie zgromadzonego pobudzenia. Jest to przeciwieństwo Labilności (aspekt Dynamiczności).
3. Rytmiczność – charakteryzująca się regularnością funkcjonowania, przyzwyczajeniem do codziennej rutyny i preferowaniem powtarzalności, co jest konsekwencją niewielkiego poziomu energii endogennej, ponieważ ogranicza ewentualność jej nadmiarowego zużywania. Jest to przeciwieństwo Poszukiwania doznań (aspekt Dynamiczności).

Zestawienie Cech temperamentu i ich aspektów wyróżnionych w Modelu OKC znajduje się na rysunku 1, a podsumowania ich definicji znajdują się w tabeli 1.

Rysunek 1. Zestawienie Cech temperamentu i ich aspektów wyróżnionych w Modelu Objawy-Kompetencje-Cechy

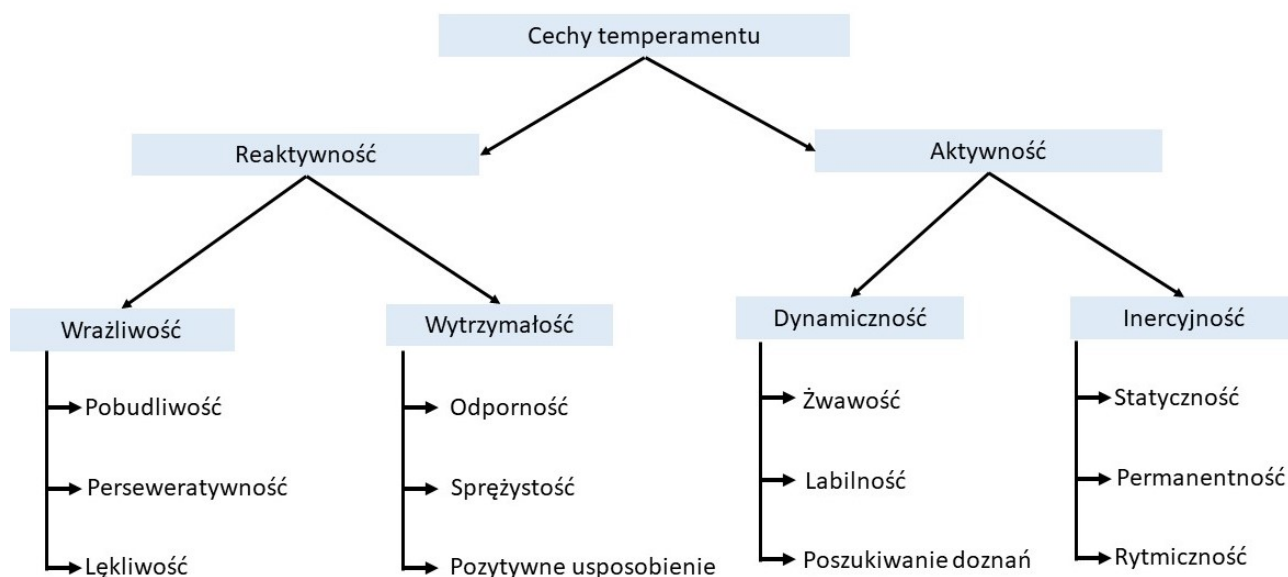


Tabela 1. Definicje Cech temperamentu oraz ich aspektów

Cechy i aspekty	Definicja
WRAŻLIWOŚĆ	Częste i intensywnie przeżywane negatywne emocje (na przykład lęk, smutek, gniew) zarówno w odniesieniu do zdarzeń bieżących, jak i przeszłych (persewerowanie) oraz przyszłych.
Pobudliwość	Tendencja do częstego i intensywnego reagowania na bodźce wywołujące negatywne emocje.
Perseweratywność	Tendencja do długotrwałego utrzymywania się negatywnych emocji i ich nawracania pomimo zaprzestania działania bodźca, który je wywołał.
Lękliwość	Tendencja do odczuwania lęku i niepokoju w stosunku do tego, co może się wydarzyć w przyszłości; przewidywanie trudności, niebezpieczeństw i zagrożeń.

WYTRZYMAŁOŚĆ	Odporność na sytuacje trudne i stresujące, łatwość powrotu do równowagi emocjonalnej po doznaniu stresu; naturalny pogodny nastrój, szczególnie w kontekście przyszłości.
Odporność	Odporność na sytuacje trudne, stresowe lub obciążające emocjonalnie; naturalna tendencja do zachowania spokoju w takich sytuacjach.
Sprężystość	Naturalna tendencja do szybkiej regeneracji i powrotu do wyjściowej równowagi po doznanych stresie lub doświadczeniu trudnym emocjonalnie.
Pozytywne usposobienie	Naturalna tendencja do pogodnego nastroju niezależnie od okoliczności i optymistycznego usposobienia w stosunku do przyszłości.
DYNAMICZNOŚĆ	Wysoki poziom energii i wigoru, tendencja do częstych zmian aktywności oraz silna potrzeba stymulacji (intensywnych doznań).
Żwawość	Wysoki poziom pobudzenia energetycznego, silny wewnętrzny napęd do działania, nadaktywność.
Labilność	Tendencja do częstych zmian aktualnie wykonywanych czynności i nagłego rozpoczynania innych pod wpływem impulsu.
Poszukiwanie doznań	Silne zapotrzebowanie na stymulację; poszukiwanie intensywnych przeżyć, emocji i przyjemności; skłonność do ryzyka.
INERCYJNOŚĆ	Funkcjonowanie powolne i oszczędne energetycznie z tendencją do kontynuowania działania już rozpoczętego; preferencja regularności i powtarzalności zachowania.
Statyczność	Tendencja do funkcjonowania powolnego i energetycznie oszczędnego; trudności w mobilizacji energii.
Permanentność	Tendencja do kontynuowania działania, które zostało już rozpoczęte, oraz podtrzymywania go aż do ukończenia.

Rytmiczność	Preferencja funkcjonowania w sposób regularny, uporządkowany, zgodny z powtarzalnym rytmem i przyzwyczajeniami.
-------------	---

Typy temperamentu

Reaktywność i Aktywność jako podstawowe wymiary temperamentu są od siebie niezależne. Oznacza to, że na podstawie wiedzy o tym, jakie jest nasilenie jednego wymiaru, nie możemy przewidywać nasilenia drugiego wymiaru. Możliwa jest bowiem każda kombinacja wyników. Kombinacje wysokiego i niskiego nasilenia Aktywności i Reaktywności odpowiadają czterem typom temperamentu, wymienionym i opisanym w tabeli 2.

Tabela 2. Typy temperamentu jako konfiguracja wymiarów temperamentu

Typ	Nasilenie Reaktywności	Nasilenie Aktywności	Charakterystyka
Sangwinik	Niskie	Wysokie	Duże zapotrzebowanie na stymulację współwystępuje z dużymi możliwościami jej przetwarzania, dzięki czemu zachowanie charakteryzuje się dużą energią i dynamiką oraz wytrzymałością w sytuacjach trudnych czy stresowych.
Choleryk	Wysokie	Wysokie	Duże zapotrzebowanie na stymulację współwystępuje z małymi możliwościami jej przetwarzania, co sprawia, że zachowanie charakteryzuje się dużą energią i dynamiką, a zarazem nieodpornością i dużą wrażliwością na sytuacje trudne czy stresowe.

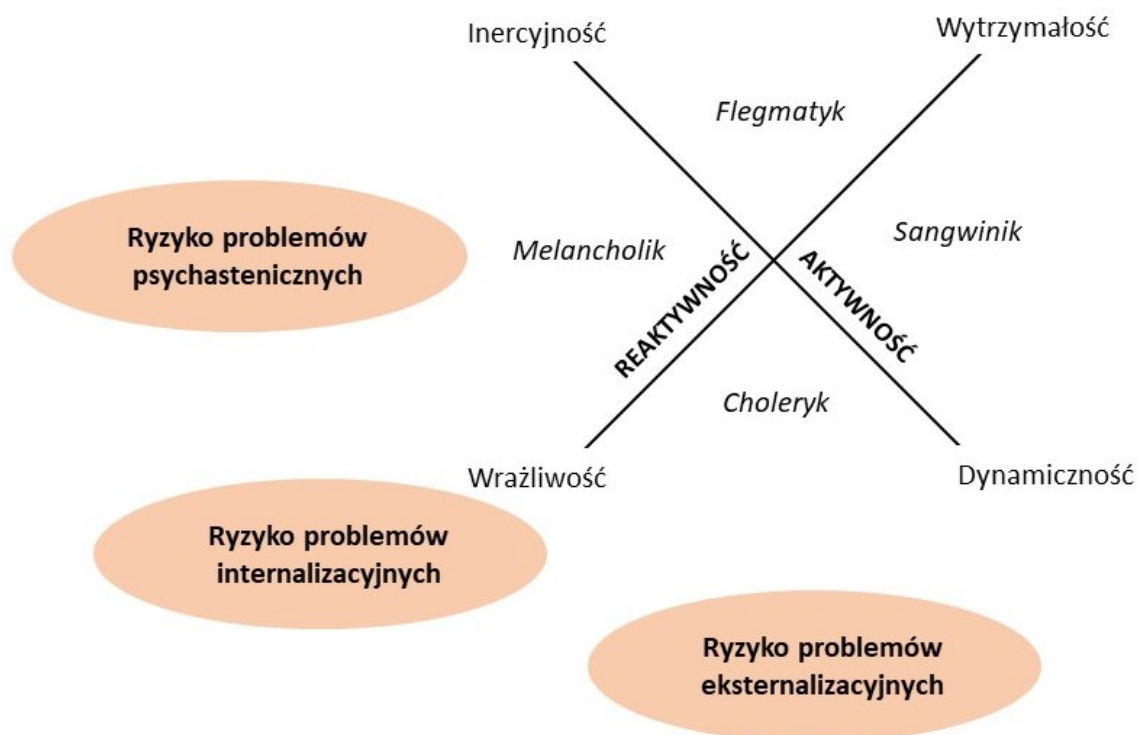
Melancholik	Wysokie	Niskie	Małe zapotrzebowanie na stymulację współwystępuje z małymi możliwościami jej przetwarzania, co sprawia, że zachowanie charakteryzuje się inercyjnością i powolnością, a także nieodpornością i dużą wrażliwością na sytuacje trudne czy stresowe.
Flegmatyk	Niskie	Niskie	Małe zapotrzebowanie na stymulację współwystępuje z dużymi możliwościami jej przetwarzania, dzięki czemu zachowanie charakteryzuje się inercyjnością i powolnością, ale też wytrzymałością w sytuacjach trudnych czy stresowych.

W diagnozie Baterii OKC w Kroku 1 dokonywana jest diagnoza ogólna, polegająca na określeniu ogólnego typu temperamentu na podstawie analizy nasilenia wymiarów Reaktywności i Aktywności. Natomiast diagnoza w Kroku 2 polega na analizie profilu 12 aspektów temperamentu.

Temperamentalne ryzyko i profilaktyka

Układy nasilenia obu wymiarów temperamentu dość dobrze określają grupy ryzyka problemów ze zdrowiem emocjonalno-społecznym (omówionym w Module 3).

Rysunek 2 ukazuje relacje między Cechami temperamentu a dobrostanem i ryzykiem problemów ze zdrowiem emocjonalno-społecznym.



Rysunek 2. Temperamentalne czynniki ryzyka problemów eksternalizacyjnych, internalizacyjnych i psychastenicznych

Problemy eksternalizacyjne to problemy behawioralne polegające na częstym przejawianiu zachowań agresywnych, antyspołecznych, ryzykownych; brak panowania nad własnym zachowaniem. Ryzyko problemów eksternalizacyjnych występuje u osób o wysokim poziomie temperamentalnej Aktywności (Dynamiczność) i wysokim poziomie temperamentalnej Reaktywności (Wrażliwość), czyli w cholerycznym typie temperamentu.

Problemy psychasteniczne to problemy motywacyjne polegające na bierności, zahamowaniach, nadmiernej zależności od innych, sztywnych schematach myślenia i działania, w tym fiksacji na szczegółach. Ryzyko problemów psychastenicznych występuje u osób o niskim poziomie temperamentalnej Aktywności (Inercyjność) i wysokim poziomie temperamentalnej Reaktywności (Wrażliwość), zatem we flegmatycznym typie temperamentu.

Problemy internalizacyjne to problemy emocjonalne polegające na częstym, długotrwałym i silnym doświadczaniu negatywnych emocji (m.in. lęku, wstydu,

podejrzliwości) oraz niskiego poczucia własnej wartości. Ryzyko problemów internalizacyjnych występuje u osób o wysokim poziomie temperamentalnej Reaktywności (Wrażliwość). Generalnie wysokie nasilenie Reaktywności, czyli wysoka Wrażliwość, jest tym profilem temperamentu, który jest najbardziej wrażliwy na potencjalnie szkodliwe wpływy środowiska. Można zatem powiedzieć, że jest to profil najbardziej wymagający, z największą skłonnością do generowania różnego rodzaju problemów ze zdrowiem emocjonalno-społecznym. Należy jednak podkreślić, że żaden profil temperamentu nie determinuje określonych problemów. Jedynie stanowi większe prawdopodobieństwo ich wystąpienia w sytuacji negatywnego wpływu środowiska.

W Aplikacji OKC znajdują się materiały do zajęć profilaktycznych dla uczniów o profilach temperamentu wykazujących ryzyko wystąpienia problemów eksternalizacyjnych, internalizacyjnych oraz psychastenicznych.

Bibliografia

- Cieciuch, J., Strus, W., Skimina, E. (2023a). *Objawy-Kompetencje-Cechy. Całościowa diagnoza osobowości. Podręcznik diagnosty*. Instytut Psychologii, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.
- Cieciuch, J., Strus, W., Skimina, E., Ponikiewska, K., Rogoza, R., Topolewska-Siedzik, E., Skoczeń, I., Rymarczyk, K., Jasiński, B. (2023b). *Objawy-Kompetencje-Cechy. Całościowa diagnoza osobowości. Koncepcja i pomiar*. Instytut Psychologii, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.