CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

Złożenie pracy online:
2026-07-25 21:53:55
Kod pracy:
32177/54357/CloudA

Renata Olejnik-Dreessen
(nr albumu: 29799)

Praca magisterska

Wartości osobiste i poczucie odpowiedzialności a mechanizmy radzenia sobie ze stresem i lękiem w kontekście emigracji

Personal values and sense of responsibility versus mechanisms of coping with stress and anxiety in the context of emigration

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: neuropsychologia

Promotor: dr Lilia Suchocka

Składam serdeczne podziękowania Pani dr Lidii Suchockiej, promotor niniejszej pracy, za profesjonalną opiekę naukową, cenne wskazówki merytoryczne oraz poświęcony czas. Dziękuję za życzliwość, cierpliwość, wsparcie i inspirację do pogłębiania wiedzy oraz rozwijania zainteresowań naukowych.

Streszczenie

Celem badania było określenie zależności między poczuciem odpowiedzialności, preferowanym systemem wartości, poziomem stresu i lękiem jako stanem u polskich migrantów mieszkających w Belgii. Analizowano również, czy zależności te różnią się ze względu na płeć, poziom wykształcenia, region zamieszkania oraz sytuację mieszkaniową i rodzinną. Podstawę teoretyczną stanowił transakcyjny model stresu oraz koncepcje ujmujące wartości i odpowiedzialność jako zasoby osobiste aktywizowane w sytuacjach trudnych, w tym w doświadczeniu migracji. Badanie przeprowadzono w paradygmacie ilościowym, wykorzystując model korelacyjno-porównawczy. W badaniu uczestniczyły 134 osoby. Zastosowano Skalę Preferencji Wartości (S-PW) oraz Wybór Wartości Centralnej (WWC) K. Popielskiego i L. Suchockiej, Kwestionariusz Poczucia Odpowiedzialności (KPO) L. Suchockiej, Kwestionariusz Poczucia Stresu (KPS) M. Plopy i R. Makarowskiego oraz Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI-X1. Do analizy wyników wykorzystano statystyki opisowe, porównania międzygrupowe oraz analizę zależności między zmiennymi. Wyniki wykazały ujemne zależności między poczuciem odpowiedzialności a stresem oraz lękiem jako stanem, przy czym druga z nich była silniejsza. Stres pozostawał dodatnio związany z lękiem jako stanem. Nie stwierdzono istotnych różnic ze względu na płeć. Różnice związane z poziomem wykształcenia i regionem zamieszkania dotyczyły jedynie poczucia odpowiedzialności i lęku jako stanu. W hierarchii wartości badanych dominowały wartości pragmatyczne i relacyjne. Uzyskane wyniki wskazują, że dojrzałe poczucie odpowiedzialności stanowi adaptacyjny zasób osobisty wspierający przystosowanie psychologiczne w kontekście migracji.

Słowa kluczowe

poczucie odpowiedzialności, wartości, stres, lęk jako stan, migracja, adaptacja

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

Abstract

The aim of the study was to examine the relationships between sense of responsibility, preferred value system, perceived stress, and state anxiety among Polish migrants living in Belgium. The study also investigated whether these relationships differed according to gender, educational level, region of residence, and housing and family situation. The theoretical framework was based on the transactional model of stress and on concepts that conceptualize values and responsibility as personal resources activated in challenging situations, including the experience of migration. The study was conducted within a quantitative research paradigm using a correlational-comparative design. The sample consisted of 134 participants. The following research instruments were employed: the Value Preference Scale (S-PW) and the Central Value Choice Inventory (WWC) developed by K. Popielski and L. Suchocka, the Sense of Responsibility Questionnaire (KPO) by L. Suchocka, the Perceived Stress Questionnaire (KPS) by M. Plopa and R. Makarowski, and the State-Trait Anxiety Inventory, State Scale (STAI-X1). Data analysis included descriptive statistics, between-group comparisons, and correlation analyses. The results revealed negative relationships between sense of responsibility and both perceived stress and state anxiety, with the latter relationship being stronger. Perceived stress was positively associated with state anxiety. No significant gender differences were found. Differences related to educational level and region of residence were observed only for sense of responsibility and state anxiety. Pragmatic and relational values predominated in the participants' value hierarchy. The findings suggest that a mature sense of responsibility constitutes an adaptive personal resource that supports psychological adjustment in the context of migration.

Keywords

sense of responsibility, values, stress, state anxiety, migration, adaptation

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

Spis treści

Wstęp ... 3
Rozdział 1. Wartości osobiste i poczucie odpowiedzialności na podstawie literatury przedmiotu ... 5
1.1. Pojęcie wartości osobistych ... 5
1.2. Klasyfikacje i modele wartości ... 10
1.2.1. Struktura i funkcje systemu wartości; wartości centralne i peryferyjne, jawne i ukryte ... 10
1.2.2. Model wartości M. Rokeach i S. H. Schwartz ... 11
1.2.3. Metody pomiaru i operacjonalizacja wartości osobistych ... 15
1.3. Znaczenie wartości w funkcjonowaniu psychicznym ... 17
1.3.1. Wartości jako „filtr" poznawczy: uwaga, interpretacja, pamięć ... 17
1.3.2. Wartości: motywacja a emocja ... 20
1.4. Poczucie odpowiedzialności – definicje i koncepcje psychologiczne ... 22
1.5. Związek wartości i odpowiedzialności z regulacją emocji i zachowania ... 24
Rozdział 2. Mechanizmy radzenia sobie ze stresem i lękiem ... 29
2.1. Stres – definicje, modele i źródła ... 29
2.2. Lęk – charakterystyka, funkcje i ujęcia teoretyczne ... 33
2.3. Strategie radzenia sobie ze stresem (*coping*) ... 39
2.4. Mechanizmy radzenia sobie z lękiem ... 44
2.5. Determinanty indywidualne wpływające na wybór strategii radzenia sobie – ujęcie integracyjne (osoba × sytuacja × zasoby) ... 51
Rozdział 3. Emigracja jako kontekst psychologiczny ... 58
3.1. Emigracja - definicje i typologie ... 58
3.2. Psychologiczne konsekwencje emigracji ... 60
3.3. Stres akulturacyjny i adaptacja kulturowa ... 63
3.4. Wartości, odpowiedzialność i tożsamość w sytuacji migracji ... 68
3.5. Emocjonalne i społeczne wyzwania emigrantów ... 70
Rozdział 4. Podstawy metodologiczne badań własnych ... 75
4.1. Przedmiot i cel badań ... 75
4.2. Problemy badawcze i hipotezy ... 76
4.3. Zmienne uwzględnione w badaniach ... 78

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

4.4. Procedura badawcza ... 80
4.4.1. Dobór i wybrane narzędzia ... 80
4.4.2. Wyłonienie grupy osób badanych i charakterystyka grupy osób badanych ... 81
4.4.3. Przeprowadzanie badań ... 84
4.5. Charakterystyka narzędzi pomiarowych ... 85
4.5.1. Skala Preferencji Wartości (S-PW) K. Popielski i Wybór Wartości Centralnej (WWC) K. Popielski i L. Suchocka ... 85
4.5.2. Kwestionariusz Poczucia Odpowiedzialności (KPO) L. Suchocka ... 86
4.5.3. Kwestionariusz Poczucia Stresu (KPS) M. Plopa i R. Makarowski ... 87
4.5.4. Inwentarz Stanu i Cechy Lęku - podskala X-1 (STAI-X1) C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch i R. E. Lushene ... 88
4.5.5. Metryczka ... 89
4.6. Zastosowane statystyki ... 89
Rozdział 5. Analiza i interpretacja wyników badań własnych ... 91
5.1. Statystyki opisowe ... 91
5.2. Porównanie grup ... 94
5.2.1. Analiza porównawcza z uwagi na zmienną płci ... 94
5.2.2. Analiza porównawcza z uwagi na zmienną wykształcenia ... 96
5.2.3. Analiza porównawcza z uwagi na zmienną regionu ... 100
5.2.4. Analiza porównawcza z uwagi na zmienną regionu statusu ... 102
5.3. Analiza korelacji między skalami zastosowanych testów ... 104
5.4. Weryfikacja hipotez i dyskusja wyników ... 107
Zakończenie ... 112
Bibliografia ... 115
Spis tabel ... 125
Spis rysunków ... 125

Wstęp

Migracja niezależnie od przyczyny stanowi jedno z najbardziej charakterystycznych zjawisk współczesnej Europy, a Polacy od lat pozostają jedną z licznych grup migrantów w Unii Europejskiej. Belgia przyjęła w ostatnich dekadach znaczącą ich liczbę, choć proces emigracji wiąże się z licznymi wyzwaniami psychologicznymi: utratą dotychczasowego środowiska społecznego, koniecznością adaptacji do nowego systemu wartości oraz podwyższonym poziomem stresu i lęku. Kluczową rolę w tym procesie odgrywają system wartości (Schwartz, 1992; Rokeach, 1973) oraz poczucie odpowiedzialności, które zgodnie z transakcyjnym modelem stresu (Lazarus, Folkman 1984) mogą pełnić funkcję zasobu chroniącego jednostkę przed negatywnymi skutkami sytuacji trudnych, do jakich zalicza się emigracja (Berry, 1997).

Celem niniejszej pracy jest zbadanie związków między systemem wartości, poczuciem odpowiedzialności a radzeniem sobie ze stresem i lękiem u osób przebywających na emigracji w Belgii, a także określenie, czy i w jaki sposób zależności te są różnicowane przez zmienne socjodemograficzne, takie jak płeć, wykształcenie, region zamieszkania oraz status mieszkaniowo-rodzinny badanych.

Ze względu na wybór studiów o profilu praktycznym, część metodologiczna niniejszej pracy (rozdział czwarty i piąty) została celowo rozbudowana w stosunku do zakresu typowego dla prac o profilu ogólnoakademickim.

Praca składa się z pięciu rozdziałów. Rozdział pierwszy poświęcony jest wartościom osobistym i poczuciu odpowiedzialności - ich pojęciu, klasyfikacjom, funkcjom oraz związkom z regulacją emocji i zachowania. Rozdział drugi dotyczy mechanizmów radzenia sobie ze stresem i lękiem: definicji, modeli teoretycznych, strategii copingowych oraz indywidualnych determinant ich wyboru. Rozdział trzeci przedstawia emigrację jako kontekst psychologiczny, obejmujący definicje i typologie migracji, jej konsekwencje psychologiczne, stres akulturacyjny oraz emocjonalne i społeczne wyzwania emigrantów. Rozdział czwarty stanowi rozbudowaną podstawę metodologiczną badań własnych, natomiast rozdział piąty zawiera analizę i interpretację wyników, w tym statystyki opisowe, porównania grup, analizę korelacji oraz weryfikację sformułowanych hipotez badawczych wraz z dyskusją uzyskanych rezultatów.

Podjęta problematyka ma istotne znaczenie zarówno teoretyczne, jak i praktyczne. Wpisuje się w nurt badań nad psychologicznymi uwarunkowaniami procesu migracji, a jednocześnie może dostarczyć wskazówek przydatnych w praktyce psychologicznej i

CloudA
UCZELNIA W CHMURZE

2026

poradnictwie skierowanym do osób przebywających na emigracji, wspierając projektowanie oddziaływań pomocowych ukierunkowanych na wzmacnianie zasobów osobistych - takich jak dojrzałe poczucie odpowiedzialności w procesie radzenia sobie ze stresem i lękiem związanym z życiem poza krajem ojczystym.

Rozdział 1. Wartości osobiste i poczucie odpowiedzialności na podstawie literatury przedmiotu

1.1. Pojęcie wartości osobistych

Wartości osobiste stanowią jedno z kluczowych pojęć opisujących to, co jednostka uznaje za ważne, pożądane i warte realizacji. W psychologii traktuje się je jako względnie trwałe, poznawczo-afektywne reprezentacje celów i zasad, które organizują wybory, oceny oraz zachowanie w wielu sytuacjach życiowych (Rokeach, 1973; Schwartz, 1992). Wartości „porządkują" doświadczenie – wskazują, jakie cele są istotne, jakie środki są dopuszczalne oraz jakie konsekwencje działań są akceptowalne. W rezultacie działają jak wewnętrzny kompas: wpływają na decyzje długofalowe (np. wybór kraju emigracji lub sama decyzja o wyjeździe), ale też na codzienne mikrowybory (np. styl komunikacji, sposób reagowania na konflikt, gotowość do współpracy) (Schwartz i in., 2012; Hitlin, Piliavin, 2004).

Pojęcie wartości ma długą tradycję filozoficzną i socjologiczną, jednak w psychologii jego operacjonalizacja stała się szczególnie istotna w XX wieku. W klasycznych ujęciach antropologicznych i socjologicznych wartości bywały ujmowane jako kulturowo ukształtowane standardy pożądania i powinności, które umożliwiają integrację życia społecznego (Kluckhohn, 1951). Psychologia przejęła ten wątek, kładąc większy nacisk na to, w jaki sposób wartości stają się częścią indywidualnego systemu regulacji zachowania, oraz jak różnią się między osobami.

Wartości nie są tym samym co chwilowe preferencje. Preferencje mogą być zależne od nastroju i sytuacji, natomiast wartości - choć aktywizowane kontekstowo - mają charakter bardziej stabilny i powiązany z tożsamością. W praktyce oznacza to, że wartości organizują długofalową motywację i wyznaczają granice tego, co jednostka uznaje za dopuszczalne (Franken, 2005; Rheinberg, 2006). Tę właściwość widać szczególnie w sytuacjach konfliktów i dylematów: gdy jednostka musi wybierać między celami konkurencyjnymi, ujawnia się jej hierarchia wartości.

Wczesnym psychologicznym narzędziem badania wartości był m.in. *Study of Values* (SOV: Gordon W. Allport, Philipp E. Vernon i Gardner Lindzey, 1960), powiązany z podejściem cechowym i zainteresowaniami (Oleś, Hermans, 2010). Z czasem akcent przesunął się w stronę ujęć poznawczo-motywacyjnych, w których wartości rozumie się jako ponadsytuacyjne przekonania o pożądanych celach, uporządkowane hierarchicznie i wpływające na postawy

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

oraz zachowania (Rokeach, 1973). Współczesne modele, szczególnie teoria podstawowych wartości Shaloma H. Schwartza, wzmacniają komponent motywacyjny: wartości są tu rozumiane jako pożądane cele o różnym stopniu ważności, które kierują życiem jednostki, a ich struktura ma charakter uniwersalny (Schwartz, 1992; Schwartz i in., 2012).

W tym sensie wartości „łączą" poziom jednostkowy i kulturowy: stanowią element indywidualnej osobowości, a jednocześnie są osadzone w systemie norm, instytucji i wzorców kulturowych (Inglehart, 1997; Halman, de Moor, 1994). Dzięki temu pojęcie wartości jest szczególnie użyteczne w badaniach porównawczych oraz w analizie funkcjonowania jednostek w środowiskach wielokulturowych czy wielojęzykowych.

W literaturze psychologicznej istnieje wiele definicji wartości, jednak większość z nich zawiera kilka powtarzalnych elementów. Po pierwsze, wartości są przekonaniami lub reprezentacjami poznawczymi, które odnoszą się do tego, co uznawane jest za dobre, słuszne i pożądane (Rokeach, 1973). Po drugie, są ponadsytuacyjne - nie ograniczają się do jednej dziedziny życia, lecz mogą być aktywizowane w różnych kontekstach (Schwartz, 1992). Po trzecie, są hierarchicznie uporządkowane: jednostka zwykle posiada zbiór wartości, które różnią się ważnością i mogą wchodzić ze sobą w konflikt (np. bezpieczeństwo a autonomia) (Schwartz i in., 2012). Po czwarte, wartości pełnią funkcję standardów oceny: służą do oceniania zachowań własnych i cudzych, zjawisk społecznych oraz instytucji (Hitlin, Piliavin, 2004). Po piąte, wartości mają wyraźny komponent motywacyjny, ponieważ odsyłają do celów i potrzeb (Schwartz, 1992; Deci, Ryan, 2000).

W klasycznym ujęciu Miltona Rokeacha (1973) wartości są trwałymi przekonaniami, że określony sposób postępowania (wartości instrumentalne) lub stan końcowy (wartości ostateczne/terminalne) jest osobiście lub społecznie preferowany. Taki podział jest ważny metodologicznie, ponieważ pozwala rozróżniać: (a) cele, do których dąży jednostka (np. „szczęśliwe życie", „sukces"), oraz (b) sposoby, które uznaje za właściwe, by te cele osiągać (np. „uczciwość", „odpowiedzialność", „sumienność").

W hierarchii potrzeb (teorii motywacji) Abrahama Maslowa istotne miejsce zajmuje rozróżnienie pomiędzy wartościami niedoboru (*deficiency values, D-values*) a wartościami bycia (*being values, B-values*). Podział ten wynika z ogólnego założenia autora, że ludzkie zachowanie i orientacja aksjologiczna są ściśle powiązane z poziomem zaspokojenia potrzeb (Maslow, 1968).

Wartości niedoboru wywodzą się z tzw. motywacji niedoboru (*deficiency motivation*) i są związane z niezaspokojeniem podstawowych potrzeb. Mają one charakter ukierunkowany na redukcję braku oraz napięcia i pojawiają się w sytuacji, gdy jednostka doświadcza deficytu, na przykład w obszarze bezpieczeństwa, przynależności czy uznania. Wartości te pełnią przede wszystkim funkcję adaptacyjną i instrumentalną - służą przetrwaniu oraz przywróceniu równowagi psychicznej. Ich znaczenie maleje wraz z zaspokojeniem odpowiadających im potrzeb, co oznacza, że nie mają charakteru trwałego, lecz sytuacyjny. Maslow podkreślał, że w warunkach niezaspokojenia potrzeb podstawowych wartości niedoboru dominują w funkcjonowaniu jednostki, ograniczając jednocześnie możliwość rozwoju i dążenia do wyższych celów (Maslow, 1968).

W przeciwieństwie do nich wartości bycia zostały opisane przez Maslowa w jego późniejszych pracach, szczególnie w *Toward a Psychology of Being*. Są one związane z motywacją wzrostu (*growth motivation*) i pojawiają się u osób, których podstawowe potrzeby zostały w znacznym stopniu zaspokojone. Wartości te nie są ukierunkowane na redukcję napięcia, lecz na rozwój, samorealizację oraz pełne wykorzystanie potencjału jednostki. Mają charakter autoteliczny, co oznacza, że stanowią cel same w sobie, a nie jedynie środek do osiągnięcia innych korzyści. Są również względnie trwałe i odzwierciedlają bardziej dojrzałą strukturę osobowości (Maslow, 1968).

Maslow wiązał wartości bycia z tzw. poznaniem bycia (*B-cognition*), czyli specyficznym sposobem postrzegania rzeczywistości, charakterystycznym dla osób samorealizujących się. W ramach tej kategorii wyróżniał szereg wartości, takich jak prawda, dobro, piękno, sprawiedliwość, jedność, prostota czy autonomia. Wartości te odnoszą się do jakości doświadczenia i sposobu istnienia jednostki, a nie jedynie do zaspokajania konkretnych potrzeb (Maslow, 1968).

Z kolei w teorii Schwartza (1992) wartości definiuje się jako pożądane, abstrakcyjne cele, które różnią się ważnością i służą jako przewodnie zasady w życiu człowieka. Najistotniejsze jest tu powiązanie wartości z motywacyjnymi potrzebami oraz ich struktura relacyjna (kołowa): wartości są ułożone w taki sposób, że pewne typy wartości są ze sobą zgodne, a inne pozostają w napięciu. Ta właściwość pomaga wyjaśniać, dlaczego ludzie doświadczają konfliktów wewnętrznych (np. potrzeba autonomii vs. konformizm) oraz dlaczego pewne wybory są psychologicznie „kosztowne” (Schwartz i in., 2012).

W literaturze polskiej wartości ujmuje się często jako element systemu znaczeń i sensów, wspierający tożsamość, samoregulację oraz nadawanie kierunku życiu (Oleś, 2011). Ten akcent jest szczególnie widoczny w podejściach zbliżonych do psychologii egzystencjalnej, w której wartości są powiązane z poszukiwaniem sensu, odpowiedzialnością i integralnością (Frankl, 2016, 2024, 2026).

Precyzyjne zdefiniowanie wartości wymaga ich odróżnienia od pojęć pokrewnych. Normy odnoszą się do społecznie oczekiwanych reguł zachowania (co „powinno się" robić), natomiast wartości częściej opisują to, co jest „ważne" i „pożądane" - mogą wspierać normy, ale nie są z nimi tożsame (Schwartz, 1992). Normy mają silniejszy komponent zewnętrznej presji i sankcji, wartości zaś - komponent wewnętrznego przekonania. W praktyce normy mogą być przestrzegane nawet bez ich akceptacji, natomiast wartości zwykle *implicite* wpływają na wybory, nawet gdy jednostka nie jest tego w pełni świadoma (Hitlin, Piliavin, 2004).

Postawy są ocenami obiektów (np. osób, grup, idei) i często mają komponent emocjonalny (lubienie/niechęć), natomiast wartości są bardziej abstrakcyjne i dotyczą nadrzędnych celów i zasad (Rokeach, 1973). Wartości mogą stanowić „źródło" postaw: np. wartość równości może wspierać pozytywną postawę wobec polityk antydyskryminacyjnych.

Potrzeby natomiast (np. bezpieczeństwa, afiliacji, autonomii) są często ujmowane jako względnie uniwersalne mechanizmy motywacyjne, natomiast wartości stanowią ich kulturowo i indywidualnie ukształtowaną reprezentację - czyli mówią, jak dana potrzeba ma być zaspokajana oraz jakie cele są z nią powiązane (Schwartz, 1992; Deci, Ryan, 2000). W teorii autodeterminacji (*Self-Determination Theory* - SDT) rozróżnia się motywację wewnętrzną i zewnętrzną, których jakość wiąże się z dobrostanem psychicznym (Deci, Ryan, 2000). Ponadto w ramach rozwinięć tej teorii wskazuje się, że cele wewnętrzne (*intrinsic*), takie jak rozwój osobisty i bliskie relacje, są bardziej sprzyjające dobrostanowi niż cele zewnętrzne (*extrinsic*), związane ze statusem i prestiżem (Kasser, Ryan, 1996; Deci, Ryan, 2000).

Wartości są też bliskie pojęciu celów, jednak różnią się poziomem ogólności: cele są zwykle konkretne (np. „ukończyć projekt" „zdać egzamin"), wartości są bardziej nadrzędne (np. „odpowiedzialność", „kompetencja", „autonomia"). W literaturze motywacyjnej akcentuje się, że wartości pomagają wybierać cele i podtrzymywać wysiłek, zwłaszcza gdy pojawiają się trudności, koszty lub opóźniona gratyfikacja (Schwartz i in., 2012, Franken, 2005; Rheinberg, 2006).

Wreszcie przekonania moralne bywają częścią wartości, ale moralność nie wyczerpuje całego pola wartościowania: wartości obejmują również preferencje dotyczące stylu życia, tożsamości czy potrzeb rozwojowych (Feather, 1995).

To rozróżnienie ma znaczenie metodologiczne: w badaniach nad zachowaniem jednostki (np. w pracy) wartości stanowią często bardziej „głębokie" predyktory niż postawy sytuacyjne, ale ich wpływ może być pośredni - poprzez cele, normy lub postrzeganie sytuacji (Hitlin, Piliavin, 2004; Schwartz, 1992).

Wartości osobiste, oprócz roli motywacyjno-poznawczej, są również kategorią użyteczną klinicznie i rozwojowo, ponieważ wyznaczają kryteria oceny siebie i świata, wpływając na obraz „Ja", poczucie sensu oraz podatność na stres. W podręcznikach psychologii ogólnej wskazuje się, że człowiek interpretuje sytuacje przez pryzmat utrwalonych schematów i przekonań, a wartości stanowią nadrzędny poziom organizacji tych schematów, integrując preferencje, cele i normy działania (Zimbardo, Gerrig, 2012; Strelau, Doliński, 2018). W podejściu klinicznym podkreśla się natomiast, że trudności emocjonalne i adaptacyjne mogą wiązać się z chronicznymi konfliktami wartości, brakiem spójności w systemie „powinności" i „chceń" lub długotrwałym funkcjonowaniem w warunkach uniemożliwiających realizację wartości (Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

Wartości są zwykle opisywane jako względnie trwałe, jednak nie są niezmienne. Badania rozwojowe sugerują, że hierarchia wartości stabilizuje się w dorosłości, ale może ulegać zmianom pod wpływem ważnych doświadczeń życiowych (np. migracji, kryzysów, zmiany roli zawodowej) oraz przemian społeczno-kulturowych (Inglehart, 1997).

Kolejną właściwością jest hierarchiczność: jednostka nie traktuje wszystkich wartości jednakowo. W sytuacjach wyboru (np. „awans kosztem czasu dla rodziny") ujawnia się, które wartości są dominujące. Ponieważ wartości mogą pozostawać w sprzeczności, istotną cechą systemu wartości jest jego konfliktowość. Teoria Schwartza zakłada, że wartości są ułożone w strukturze, w której sąsiednie wartości są bardziej zgodne, a przeciwległe – bardziej konfliktowe (np. „stymulacja" a „bezpieczeństwo"). Konflikty wartości są psychologicznie ważne, bo generują napięcie, dysonans i wymagają samoregulacji (Schwartz i in., 2012).

Jednocześnie wartości są kontekstowo aktywizowane: w danej sytuacji jedne wartości mogą stać się bardziej dostępne poznawczo (np. bezpieczeństwo podczas kryzysu), inne zaś schodzą na dalszy plan (np. kariera zawodowa). Tę właściwość można rozumieć w duchu podejść poznawczych: wartości mogą działać jak „filtry" uwagi i interpretacji, kierując

CloudA
UCZELNIA W CHMURZE

2026

spostrzeganiem tego, co istotne (Feather, 1995). W praktyce oznacza to, że wartości nie zawsze wprost przekładają się na zachowanie - ich wpływ jest modulowany przez sytuację, normy społeczne, rolę organizacyjną oraz dostępne zasoby (Hitlin, Piliavin, 2004).

Na potrzeby niniejszej pracy przyjmuje się, że wartości osobiste to: ponadsytuacyjne, hierarchicznie uporządkowane przekonania o ważnych celach i standardach działania, które wpływają na interpretację sytuacji, wybór celów, emocje i zachowania, a także na poczucie sensu i tożsamości (Rokeach, 1973; Schwartz, 1992; Zimbardo, Gerrig, 2012).

Taka definicja umożliwia powiązanie wartości z odpowiedzialnością oraz samoregulacją emocji i zachowania, co będzie rozwijane w kolejnych podrozdziałach.

1.2. Klasyfikacje i modele wartości

1.2.1. Struktura i funkcje systemu wartości; wartości centralne i peryferyjne, jawne i ukryte

Klasyfikacje wartości umożliwiają (1) porównywanie osób i grup, (2) przewidywanie zachowań i postaw, (3) analizę konfliktów motywacyjnych oraz (4) projektowanie badań i narzędzi pomiaru. Modele wartości różnią się poziomem analizy: część opisuje wartości indywidualne (psychologia), część - wartości kulturowe (socjologia, badania międzykulturowe).

System wartości jednostki można opisać jako sieć powiązanych przekonań i preferencji, w której pewne wartości pełnią rolę bardziej centralną. Wartości centralne (rdzeniowe) są silniej związane z tożsamością, częściej pojawiają się w narracji o sobie oraz wywołują silniejsze reakcje emocjonalne w sytuacji naruszenia (Oleś, 2011). Z kolei wartości peryferyjne mogą być deklarowane, lecz w praktyce rzadziej determinują zachowanie. To rozróżnienie jest ważne w badaniach, ponieważ osoby mogą deklarować wartości społecznie pożądane (np. uczciwość), jednak w warunkach presji sytuacyjnej ujawnia się, które wartości faktycznie regulują decyzje (Hitlin, Piliavin, 2004).

W kontekście polskim można wskazać narzędzia służące do badania wartości, takie jak Skala Preferencji Wartości (S-PW/II) autorstwa Kazimierza Popielskiego oraz Wybór Wartości Centralnej (WWC), stanowiący drugą część tej skali, opracowany przez Popielskiego i Lilię Suchocką. Skala S-PW została opracowana w odniesieniu do ujęcia człowieka jako jednostki funkcjonującej w wielu wzajemnie powiązanych wymiarach oraz rozwijającej się w różnych kierunkach. Na jej podstawie wyodrębniono wartości, które - w wyniku oceny ekspertów -

CloudA
UCZELNIA W CHMURZE

2026

uznano za istotne dla opisu podstawowych obszarów funkcjonowania psychicznego: sfery fizycznej, psychicznej oraz noetycznej. Natomiast skala WWC pozwala określić najważniejsze wartości w życiu człowieka, nazywane wartościami centralnymi. Są to wartości, które mają największe znaczenie dla jednostki, wpływają na jej decyzje, cele i sposób działania. Wartości te pokazują, co jest dla człowieka naprawdę ważne i czym kieruje się na co dzień. Ich analiza pomaga zrozumieć kierunek rozwoju oraz podejmowane przez jednostkę wybory (Polskie Towarzystwo Logoterapii i Noo-Psychosomatyki, 2026).

W literaturze wskazuje się także na rozróżnienie wartości jawnych (deklarowanych) i ukrytych (implicytnych). Wartości jawne są dostępne w introspekcji i łatwe do werbalizacji, podczas gdy wartości ukryte mogą przejawiać się w spontanicznych wyborach, preferencjach oraz w emocjonalnych reakcjach na wydarzenia (Feather, 1995). Ta perspektywa sugeruje ostrożność metodologiczną: kwestionariusze deklaratywne mogą nie oddawać pełnego obrazu, szczególnie gdy temat dotyka moralności, odpowiedzialności czy norm zawodowych.

Wartości spełniają szereg funkcji psychologicznych. Funkcja orientacyjna polega na porządkowaniu świata i ułatwianiu interpretacji zdarzeń: wartości tworzą mapę znaczeń, która pozwala ocenić, co w danej sytuacji jest „dobre" lub „złe", „ważne" lub „drugorzędne" (Schwartz, 1992). Funkcja motywacyjna oznacza, że wartości uruchamiają dążenia i intencje: jeśli dana wartość jest dla jednostki istotna (np. autonomia), to cele i działania będą częściej podporządkowane jej realizacji (Schwartz i in., 2012).

Funkcja integracyjna odnosi się do roli wartości w budowaniu spójności „Ja". Spójny system wartości może wspierać poczucie sensu, ciągłości oraz przewidywalności zachowania; w podejściach egzystencjalnych wartości łączą się z poczuciem sensu i odpowiedzialnością za własne życie (Frankl, 2016, 2024, 2026; Oleś, 2011). Funkcja legitymizująca polega na uzasadnianiu działań: ludzie odwołują się do wartości, aby racjonalizować wybory („zrobiłem to, bo lojalność jest dla mnie ważna") lub krytykować działania innych („to sprzeczne z uczciwością") (Hitlin, Piliavin, 2004). W kontekście organizacyjnym wartości pełnią także funkcję kulturotwórczą - mogą wspierać identyfikację z organizacją, etos pracy i standardy etyczne, choć jednocześnie mogą wchodzić w konflikt z wartościami osobistymi pracownika (Feather, 1995).

1.2.2. Model wartości M. Rokeach i S. H. Schwartz

Modele wartości pełnią funkcję porządkującą i wyjaśniającą: umożliwiają pomiar, porównania indywidualne i międzygrupowe, analizę konfliktów wartości oraz przewidywanie

CloudA
UCZELNIA W CHMURZE

2026

zachowań. Z metodologicznego punktu widzenia model powinien mieć jasną definicję wartości, wykazywać stabilność struktury i pozwalać na sensowną interpretację różnic (Hitlin, Piliavin, 2004).

Rokeach (1973) zaproponował jedną z pierwszych systematycznych psychologicznych teorii wartości, definiując wartości jako trwałe przekonania, że określony sposób postępowania lub stan końcowy jest społecznie lub osobiście preferowany. Kluczowym wkładem Rokeacha było rozróżnienie:

- wartości ostatecznych (*terminal values*) – pożądane stany końcowe egzystencji (np. szczęście, wolność, bezpieczeństwo),
- wartości instrumentalnych – preferowane sposoby działania (np. odpowiedzialność, uczciwość, ambicja).

Teoria Rokeacha ma charakter normatywno-poznawczy - wartości są ujmowane jako hierarchicznie uporządkowany system przekonań, który wpływa na ocenę sytuacji i decyzje moralne. Odpowiedzialność w tym ujęciu funkcjonuje głównie jako wartość instrumentalna, czyli pożądany sposób działania, jednak teoria ta nie analizuje jakości motywacji stojącej za jej realizacją (Rokeach, 1973).

Z perspektywy współczesnej krytyki wskazuje się, że teoria ta:

- nie uwzględnia procesów internalizacji wartości,
- traktuje wartości jako względnie statyczne,
- nie różnicuje motywacji autonomicznej i kontrolowanej (Feather, 1995).

Zaletą tej typologii jest jej intuicyjność: człowiek dąży do określonych stanów (cele), wybierając środki działania zgodne z przekonaniami o „właściwym postępowaniu". W kontekście odpowiedzialności szczególnie ważne są wartości instrumentalne, ponieważ bezpośrednio odnoszą się do standardów zachowania i etosu działania (Rokeach, 1973).

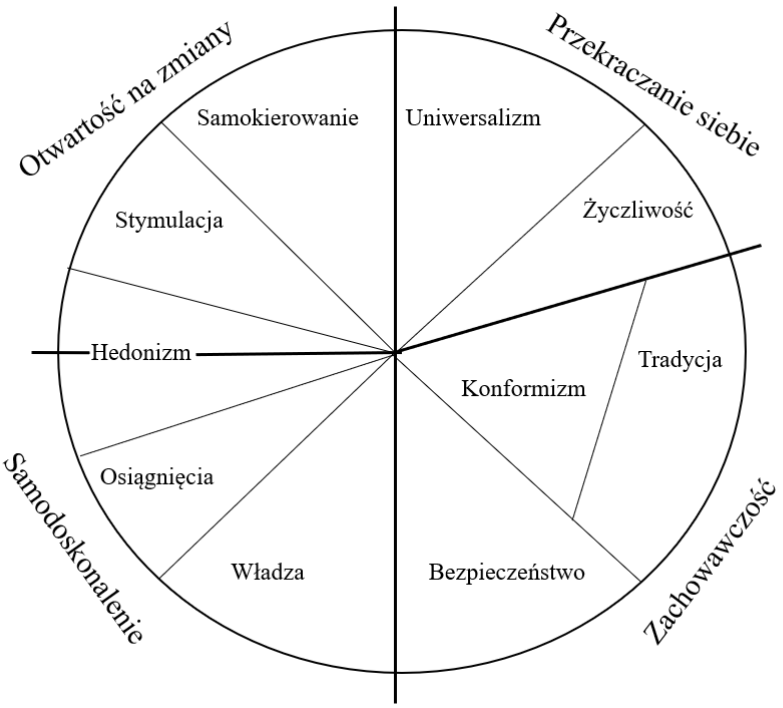
Najsilniej ugruntowanym współcześnie takim modelem psychologicznym jest teoria podstawowych wartości Schwartza (1992). Wartości są tu pożądanymi, ponadsytuacyjnymi celami różniącymi się ważnością. Model zakłada istnienie uniwersalnych typów wartości oraz ich strukturę kołową, w której wartości sąsiednie są zgodne motywacyjnie, a przeciwległe - konfliktowe. Z koła wynikają dwa podstawowe wymiary:

- otwartość na zmiany a zachowawczość,
- przekraczanie siebie a umacnianie siebie (Schwartz, 1992).

Późniejsze doprecyzowania teorii (Schwartz i in., 2012) wzmacniają empiryczną weryfikację modelu w badaniach wielokulturowych, co czyni to podejście szczególnie użytecznym w analizie środowisk międzynarodowych i różnic indywidualnych.

Rysunek 1.

Przegląd teorii podstawowych wartości S.H. Schwartza



Model kołowy wartości Shaloma H. Schwartza (tłumaczenie własne).
Źródło: Opracowanie własne na podstawie Schwartz (1992, 2012)

W ujęciu tym wartości definiowane są jako pożądane, ponadsytuacyjne cele, które różnią się znaczeniem dla jednostki i pełnią funkcję zasad kierujących jej życiem (Schwartz, 2012). Wartości nie mają wyłącznie charakteru poznawczego - są ściśle powiązane z emocjami i motywacją, wpływają na wybory oraz sposób oceny zdarzeń i ludzi.

Schwartz wskazuje kilka podstawowych właściwości wartości. Po pierwsze, mają one charakter motywacyjny, ponieważ odnoszą się do celów, do których jednostka dąży. Po drugie, są abstrakcyjne i ponadsytuacyjne, co odróżnia je od norm czy postaw, które odnoszą się do konkretnych sytuacji. Po trzecie, wartości pełnią funkcję kryteriów oceny, umożliwiając

interpretowanie wydarzeń i podejmowanie decyzji. Po czwarte, tworzą hierarchiczny system, w którym jedne wartości są ważniejsze od innych dla danej osoby (Schwartz, 2012).

W teorii wyróżnia się dziesięć podstawowych typów wartości, takich jak samokierowanie, stymulacja, hedonizm, osiągnięcia, władza, bezpieczeństwo, konformizm, tradycja, życzliwość i uniwersalizm (Schwartz, 2012). Każda z tych wartości odzwierciedla odmienny typ motywacji, jednak kluczowe znaczenie ma nie tylko ich treść, lecz także relacje między nimi.

Relacje te przedstawiane są w postaci struktury kołowej (*circumplex*), która odzwierciedla stopień zgodności lub sprzeczności motywacji leżących u podstaw wartości. Wartości znajdujące się blisko siebie są kompatybilne i mogą być realizowane równocześnie, natomiast wartości położone naprzeciwko siebie pozostają w konflikcie, ponieważ wymagają sprzecznych działań. Konflikty wartości wynikają z faktu, że wartości reprezentują różne orientacje motywacyjne, które nie zawsze mogą być realizowane jednocześnie. Na przykład dążenie do władzy i osiągnięć, związane z sukcesem osobistym i dominacją, pozostaje w sprzeczności z wartościami takimi jak uniwersalizm i życzliwość, które koncentrują się na dobrostanie innych i równości (Schwartz, 2012). Realizacja jednej z tych wartości może ograniczać możliwość realizacji drugiej.

Podobne napięcia występują pomiędzy wartościami otwartości na zmianę (samokierowanie, stymulacja) a wartościami zachowawczości (bezpieczeństwo, konformizm, tradycja). W pierwszym przypadku jednostka dąży do niezależności i nowych doświadczeń, natomiast w drugim - do stabilności, bezpieczeństwa i przestrzegania norm społecznych (Schwartz, 2012).

Kluczowym przeciwstawieniem jest także relacja pomiędzy przekraczaniem siebie (*self-transcendence*) a wzmacnianiem siebie (*self-enhancement*). Pierwsze podejście obejmuje wartości ukierunkowane na altruizm i dobro innych, natomiast drugie - na sukces osobisty i interes własny. Konflikt ten odzwierciedla fundamentalne napięcie między orientacją prospołeczną a egocentryczną (Schwartz, 2012).

Konflikty wartości mają istotne konsekwencje dla funkcjonowania jednostki. Po pierwsze, mogą prowadzić do wewnętrznych napięć i ambiwalencji, gdy jednostka uznaje za ważne wartości sprzeczne ze sobą. W takiej sytuacji podejmowanie decyzji staje się trudniejsze, ponieważ każda opcja oznacza rezygnację z części istotnych celów. Po drugie, konflikty wartości wpływają na proces decyzyjny, zmuszając jednostkę do ustalania priorytetów. To

CloudA
UCZELNIA W CHMURZE

względna ważność wartości determinuje, które działania zostaną podjęte. Wartości o wyższym znaczeniu mają większy wpływ na zachowanie i są częściej aktywowane w sytuacjach wymagających wyboru. Po trzecie, konflikty wartości mogą prowadzić do niespójności zachowań, gdy jednostka próbuje jednocześnie realizować sprzeczne cele. Przykładowo osoba dążąca do sukcesu zawodowego (osiągnięcia) może jednocześnie odczuwać potrzebę poświęcenia czasu rodzinie, co prowadzi do trudności w zachowaniu równowagi między różnymi obszarami życia.

Z drugiej strony, gdy jeden z systemów wartości dominuje nad innymi, możliwe jest osiągnięcie większej spójności i przewidywalności zachowań, ponieważ decyzje opierają się na jasno określonych priorytetach. Dlatego analiza wartości powinna zawsze uwzględniać ich relatywną hierarchię, a nie jedynie poziom poszczególnych wartości.

Teoria Schwartza dostarcza kompleksowego modelu umożliwiającego zrozumienie zarówno struktury wartości, jak i ich dynamicznych relacji. Wartości tworzą system, w którym współistnieją zarówno zgodności, jak i konflikty motywacyjne. Konflikty te są naturalnym elementem funkcjonowania człowieka i stanowią istotny mechanizm wyjaśniający proces podejmowania decyzji oraz złożoność ludzkich zachowań. Zrozumienie tych mechanizmów pozwala na bardziej pogłębioną analizę systemu wartości jednostki oraz jego konsekwencji dla jej działania (Schwartz, 2012).

W przeciwieństwie do Rokeacha, Schwartz pokazuje, że wartości tworzą system napięć motywacyjnych (np. autonomia a konformizm), co ma istotne znaczenie dla analizy odpowiedzialności. Odpowiedzialność może być tu interpretowana jako wartość powiązana z obszarami życzliwości, norm społecznych i bezpieczeństwa, jednak teoria Schwartza nadal koncentruje się na treści wartości, a nie na procesach motywacyjnych. Model Schwartza odpowiada na pytanie jakie wartości są ważne i jak są one ze sobą powiązane, lecz w ograniczonym stopniu wyjaśnia dlaczego jednostka realizuje określone wartości i z jakim doświadczeniem psychologicznym.

1.2.3. Metody pomiaru i operacjonalizacja wartości osobistych

Badanie wartości osobistych wymaga ich operacjonalizacji. W tradycji Rokeacha stosowano *Rokeach Value Survey* (RVS), który mierzy hierarchię wartości terminalnych i instrumentalnych (Rokeach, 1973). Z kolei teoria Schwartza doczekała się szeroko stosowanych narzędzi, takich jak *Schwartz Value Survey* (SVS) oraz *Portrait Values Questionnaire* (PVQ) - kwestionariusz portretowy, ułatwiający pomiar wartości w różnych

CloudA
UCZELNIA W CHMURZE

2026

populacjach i kulturach (Schwartz, 1992; Schwartz i in., 2012). PVQ jest szczególnie popularny w badaniach europejskich, ponieważ dobrze sprawdza się w badaniach porównawczych oraz w populacjach o różnym poziomie wykształcenia.

W Polsce ważne są adaptacje i rozwinięcia podejścia Schwartza, w tym prace dotyczące struktury wartości oraz ich pomiaru w warunkach polskich (np. opracowania Jana Cieciucha i współpracowników, którzy zajmowali się analizą struktury wartości i narzędzi pomiarowych) (Cieciuch, 2013). W kontekście polskim, szczególnie można wyróżnić dwa testy: Skala Preferencji Wartości (S - PW; I część) Popielskiego i Wybór Wartości Centralnej (WWC) (II część Skali SPW) Popielskiego i Suchockiej (Polskie Towarzystwo Logoterapii i Noo-Psychosomatyki, 2026).

Wartości są jednym z podstawowych konstruktów wykorzystywanych w psychologii międzykulturowej. Badania porównawcze pokazują, że choć katalog podstawowych wartości może być względnie uniwersalny, to ich hierarchia i społeczna „siła" różnią się między kulturami i systemami instytucjonalnymi (Schwartz, 1992; Schwartz i in., 2012). W Europie szczególne znaczenie ma nurt badań nad przemianami wartości w toku modernizacji, w tym rozróżnienie wartości materialistycznych i postmaterialistycznych (Inglehart, 1997). To podejście jest często wykorzystywane do interpretowania zmian społecznych, np. wzrostu znaczenia autonomii, tolerancji i samorealizacji.

W literaturze niderlandzkojęzycznej (Niderlandy/Belgia) temat wartości bywa silnie osadzany w analizach społecznych i politycznych, opisujących różnice w hierarchii wartości w krajach europejskich, a także w podręcznikach psychologii społecznej omawiających relację wartości – normy - postawy (np. Vonk, 2017; Levecque, Lodewyckx, Bracke, 2007; Halman, de Moor, 1994). W kontekście organizacji międzynarodowych (typowych dla Brukseli) perspektywa międzykulturowa jest szczególnie istotna: pracownicy przynoszą ze sobą różne hierarchie wartości, co wpływa na komunikację, interpretację odpowiedzialności, styl przywództwa i rozwiązywanie konfliktów. Wartości mogą wzmacniać współpracę (np. uniwersalizm, życzliwość), ale także generować napięcia (np. gdy część zespołu priorytetyzuje procedury i bezpieczeństwo, a inni - innowacyjność i autonomię) (Schwartz i in., 2012).

W praktyce badań organizacyjnych często przywołuje się wymiary kulturowe (np. Hofstede), jednak należy pamiętać o różnicy poziomów analizy: modele kulturowe opisują średnie grupowe, natomiast wartości osobiste wymagają narzędzi psychologicznych. W tej

pracy modele międzykulturowe mogą stanowić tło interpretacyjne, ale rdzeń analizy opiera się na teoriach wartości jednostki (Schwartz, 1992; Zimbardo, Gerrig, 2012).

Konsekwencje wyboru modelu dla badań nad odpowiedzialności, podsumowując:

- Rokeach porządkuje wartości jako cele i standardy działania (przydatne dla etyki pracy i odpowiedzialności),
- Schwartz wyjaśnia strukturę konfliktów i zgodności wartości (przydatne dla analizy napięć i samoregulacji),
- SDT tłumaczy jakość internalizacji i motywacji (przydatne dla rozróżnienia odpowiedzialności autonomicznej i kontrolowanej) (Rokeach, 1973; Schwartz, 1992; Deci, Ryan, 2000).

Skoro wartości mają strukturę, a konflikty wartości są przewidywalne, kolejnym krokiem jest pokazanie, jak wartości realnie działają w psychice: wpływają na poznanie, emocje, dobrostan i zachowanie.

1.3. Znaczenie wartości w funkcjonowaniu psychicznym

1.3.1. Wartości jako „filtr" poznawczy: uwaga, interpretacja, pamięć

Współczesna psychologia ogólna i poznawcza opisuje człowieka jako aktywny system przetwarzania informacji, który w sposób selektywny odbiera, interpretuje i przechowuje dane płynące ze środowiska (Nęcka, Orzechowski, Szymura, 2020; Sternberg, 2019). Jednostka nie jest biernym rejestratorem bodźców, lecz podmiotem dokonującym ciągłych wyborów poznawczych, uwarunkowanych zarówno biologicznie, jak i psychologicznie.

Podstawowym ograniczeniem tego systemu jest ograniczoność zasobów poznawczych. Uwaga, pamięć robocza oraz zdolności interpretacyjne mają charakter selektywny i nie są w stanie objąć całej dostępnej informacji (Kahneman, 1973; Nęcka i in., 2020). W konsekwencji organizm musi nieustannie decydować, które bodźce uznać za istotne, a które pominąć lub zignorować.

W tym procesie kluczową rolę odgrywają struktury wyższego rzędu, takie jak schematy poznawcze, przekonania, cele oraz wartości. Jak podkreślają Philip G. Zimbardo i Richard J. Gerrig (2012), to właśnie one nadają doświadczeniu sens i porządek, stanowiąc swoisty „filtr" pomiędzy rzeczywistością obiektywną a subiektywnym doświadczeniem jednostki**.** W praktyce przekłada się to na różnice w spostrzeganiu tej samej sytuacji: dla osoby ceniącej

CloudA
UCZELNIA W CHMURZE

2026

bezpieczeństwo ryzyko może być bardziej widoczne, dla osoby ceniącej autonomię - bardziej widoczne mogą być ograniczenia.

Wartości mogą wpływać również na pamięć i ocenę zdarzeń. Zjawiska takie jak selektywne przypominanie czy tendencyjność interpretacji są dobrze opisane w psychologii poznawczej; wartości mogą działać jak „oś" integrująca doświadczenia i nadawać im znaczenie (Zimbardo, Gerrig, 2012; Maruszewski, 2024).

Uwaga jest jednym z podstawowych mechanizmów poznawczych odpowiedzialnych za selekcję informacji. Psychologia poznawcza opisuje ją jako proces kierowania ograniczonych zasobów przetwarzania na wybrane aspekty otoczenia lub własnych stanów wewnętrznych (Posner, Petersen, 1990; Nęcka i in., 2020). To, na co jednostka zwraca uwagę, nie jest przypadkowe, lecz zależne od jej aktualnych celów, potrzeb oraz systemu wartości.

Wartości pełnią w tym kontekście funkcję nadrzędnych regulatorów uwagi, ponieważ określają, co jest dla jednostki istotne, a co marginalne. Zimbardo i Gerrig (2012) wskazują, że ludzie są bardziej wrażliwi percepcyjnie na bodźce zgodne z ich priorytetami aksjologicznymi. Oznacza to, że wartości ukierunkowują uwagę jeszcze przed świadomą interpretacją sytuacji.

Przykładowo, osoba ceniąca bezpieczeństwo będzie szybciej zauważać sygnały zagrożenia, niepewności lub ryzyka, natomiast osoba wysoko ceniąca autonomię i samostanowienie może być szczególnie wyczulona na ograniczenia, kontrolę i naruszenia wolności osobistej. Ta selektywność uwagi prowadzi do sytuacji, w której różne osoby, obserwując to samo zdarzenie, dostrzegają odmienne jego aspekty (Higgins, 1996).

Badania nad uwagą motywowaną pokazują, że bodźce zgodne z wartościami są przetwarzane szybciej i głębiej, a także dłużej utrzymywane w polu świadomości (Higgins, 1996; Förster, Higgins, Idson, 1998). Wartości działają więc jak „mapa ważności", porządkująca środowisko poznawcze jednostki.

Proces interpretacji stanowi kolejny kluczowy etap przetwarzania informacji. Obejmuje on nadawanie znaczenia spostrzeżonym bodźcom, ich klasyfikację oraz włączanie w istniejące struktury poznawcze (Maruszewski, 2024). Interpretacja nie jest neutralna ani obiektywna - jest głęboko zakorzeniona w systemie przekonań i wartości jednostki.

Wartości wpływają na interpretację poprzez aktywizację określonych schematów poznawczych, które ukierunkowują rozumienie sytuacji. Jak zauważa Tadeusz Tyszka (2010),

schematy te pełnią funkcję heurystyk interpretacyjnych, upraszczając rzeczywistość, ale jednocześnie zwiększając ryzyko tendencyjności poznawczej.

Osoby różniące się systemem wartości mogą nadawać temu samemu zdarzeniu diametralnie odmienne znaczenie. Dla jednostki ceniącej osiągnięcia i rywalizację krytyczna uwaga przełożonego może być interpretowana jako wyzwanie i szansa rozwoju, natomiast dla osoby ceniącej harmonię relacji - jako zagrożenie więzi i sygnał odrzucenia. W obu przypadkach obiektywna sytuacja pozostaje taka sama, lecz jej subiektywne znaczenie ulega transformacji pod wpływem wartości (Zimbardo, Gerrig, 2012).

Zjawisko to jest szeroko opisane w literaturze dotyczącej tendencyjności interpretacyjnej oraz poznania motywowanego (Kunda, 1990; Kofta, Szustrowa, 2009). Wartości nie tylko kierują interpretacją, lecz także zwiększają prawdopodobieństwo potwierdzania informacji zgodnych z własnym światopoglądem, przy jednoczesnym deprecjonowaniu danych sprzecznych.

Wpływ wartości nie ogranicza się do uwagi i interpretacji, lecz obejmuje również procesy pamięciowe. Psychologia pamięci wskazuje, że zapamiętywanie i przypominanie informacji ma charakter selektywny i rekonstrukcyjny (Jagodzińska, 2008). Oznacza to, że pamięć nie przechowuje wiernych kopii doświadczeń, lecz raczej ich interpretacje, osadzone w kontekście znaczeń nadawanych przez jednostkę.

Wartości mogą pełnić funkcję osi organizującej pamięć autobiograficzną, wpływając na to, które zdarzenia są lepiej zapamiętywane, jak są interpretowane po czasie oraz jakie emocje są z nimi wiązane (Conway, Pleydell-Pearce, 2000). Doświadczenia zgodne z kluczowymi wartościami jednostki są częściej kodowane głębiej, łatwiej przywoływane i silniej integrowane z narracją tożsamościową.

Tomasz Maruszewski (2024) podkreśla, że pamięć pełni funkcję sensotwórczą - nie tylko przechowuje informacje, lecz także porządkuje je w spójną strukturę znaczeń. W tym sensie wartości nadają doświadczeniom status „ważnych” lub „nieistotnych”, wpływając na ich dostępność pamięciową. Zjawisko selektywnego przypominania może prowadzić do wzmacniania określonego obrazu siebie i świata, zgodnego z wyznawanym systemem wartości.

Badania nad pamięcią emocjonalną wskazują dodatkowo, że informacje powiązane z wartościami wywołującymi silne emocje są lepiej zapamiętywane niż treści neutralne

(Damasio, 1999; Ekman, Davidson, 1998). Wartości działają więc jak „emocjonalne znaczniki", wzmacniające procesy konsolidacji pamięciowej.

Wartości pełnią funkcję stabilizującą, redukując niepewność poznawczą i umożliwiając szybkie podejmowanie decyzji. Jednocześnie jednak mogą prowadzić do sztywności poznawczej, jeśli system wartości jest zamknięty na korektę i refleksję (Kofta, Szustrowa, 2009). Z perspektywy psychologii klinicznej nadmierna dominacja jednego obszaru wartości może sprzyjać zniekształceniom poznawczym i problemom adaptacyjnym (Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

W ujęciu egzystencjalno - humanistycznym wartości są nie tylko filtrem poznawczym, lecz także fundamentem sensu życia. Viktor E. Frankl (2016) podkreślał, że sposób interpretacji doświadczeń - zwłaszcza trudnych - zależy od odniesienia do wartości i znaczeń, które jednostka uznaje za nadrzędne. W tym sensie wartości nie tylko selekcjonują informacje, ale także umożliwiają ich egzystencjalną integrację.

Analiza wartości jako filtra poznawczego pozwala lepiej zrozumieć indywidualne różnice w spostrzeganiu, interpretowaniu i zapamiętywaniu rzeczywistości. Wartości nie są biernym tłem procesów poznawczych, lecz aktywnym mechanizmem organizującym doświadczenie jednostki na poziomie percepcyjnym, interpretacyjnym i pamięciowym.

1.3.2. Wartości: motywacja a emocja

W literaturze motywacji podkreśla się, że zachowanie jest ukierunkowane celowo: człowiek wybiera cele, przewiduje konsekwencje i reguluje wysiłek. Wartości są nadrzędnymi preferencjami, które nadają celom sens i stabilność. Dzięki temu wartości wzmacniają wytrwałość: nawet gdy pojawia się trudność, osoba może podtrzymać działanie, bo jest ono spójne z tym, co uważa za ważne (Franken, 2005; Rheinberg, 2006).

Jednocześnie wartości mogą być źródłem konfliktu motywacyjnego, szczególnie gdy jednostka ceni równocześnie wartości wymagające sprzecznych działań (np. „ambicja" a „czas dla rodziny"). Taki konflikt często wiąże się z napięciem emocjonalnym i obciążeniem zasobów samokontroli. W ujęciu klinicznym długotrwałe konflikty wartości mogą sprzyjać wzrostowi stresu, objawom lękowym lub obniżeniu nastroju, zwłaszcza jeśli jednostka postrzega brak możliwości realizacji wartości jako trwały i niezależny od niej (Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

Emocje są ściśle związane z oceną poznawczą znaczenia zdarzenia dla celów i wartości. Jeżeli sytuacja wspiera ważną wartość, pojawiają się emocje pozytywne (np. satysfakcja), a

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

jeśli ją zagraża - emocje negatywne (np. złość, lęk, smutek). Literatura emocji podkreśla, że emocje mają funkcję adaptacyjną: informują o znaczeniu zdarzeń i przygotowują do działania (Oatley, Jenkins, 2003; Lewis, Haviland-Jones, 2005). Oznacza to, że wartości pośrednio regulują emocje, ponieważ determinują, co jest interpretowane jako „zysk", „strata", „zagrożenie" lub „naruszenie".

Ważny wkład wnosi perspektywa neuropsychologiczna Antonio R. Damasio (1999), wskazująca, że emocje są integralne w podejmowaniu decyzji. Jeśli wartości są „mapą tego, co ważne", emocje są mechanizmem sygnalizującym zgodność lub niezgodność działania z tą mapą. Ta logika będzie kluczowa w podrozdziale 1.5, gdzie omawiana jest regulacja emocji i zachowania.

Wartości są powiązane z tożsamością: pomagają odpowiedzieć na pytania „kim jestem" i „jaki chcę być". Z perspektywy psychologii „Ja" standardy idealne i powinnościowe wpływają na samoocenę i emocje (Tesser, Felson, Suls, 2004). W polskiej literaturze pokazano to m.in. w omówieniu teorii rozbieżności Ja (Bąk, 2002): rozbieżność między „Ja realnym" a „Ja idealnym/powinnościowym" wiąże się z charakterystycznymi emocjami (np. smutek, lęk) i może motywować do zmiany. Ponieważ standardy idealne i powinnościowe są zakotwiczone w wartościach, można przyjąć, że wartości wpływają na typowe wzorce emocjonalne i samoregulacyjne.

W psychologii klinicznej podkreśla się, że dobrostan i adaptacja zależą od elastyczności psychicznej, jakości regulacji emocji i realistycznych przekonań (Cierpiałkowska, Sęk, 2016). Wartości mogą działać ochronnie, jeśli są spójne, zinternalizowane i możliwe do realizacji w środowisku; wówczas sprzyjają poczuciu sensu i satysfakcji. Mogą jednak działać ryzykownie, jeśli przyjmują formę sztywnych wymagań („muszę zawsze"), generują chroniczną winę lub utrwalają perfekcjonistyczne standardy. W tym kontekście podejścia poznawczo - behawioralne wskazują na znaczenie pracy z przekonaniami powinnościowymi i redefiniowania standardów w sposób bardziej elastyczny (Maultsby, 2013).

Skoro wartości organizują standardy „Ja" i wpływają na emocje moralne, naturalnie prowadzi to do konstruktu odpowiedzialności, który dotyczy sprawstwa, konsekwencji i norm oceny działania.

1.4. Poczucie odpowiedzialności – definicje i koncepcje psychologiczne

Pojęcie odpowiedzialności zajmuje istotne miejsce w refleksji psychologicznej, choć nie zawsze bywa definiowane wprost jako odrębny konstrukt teoretyczny. Najczęściej funkcjonuje ono w powiązaniu z takimi pojęciami, jak sprawstwo, kontrola, autonomia, samoregulacja czy poczucie wpływu (Rotter, 1966; Bandura, 1997; Deci, Ryan, 2000). W ujęciu psychologicznym odpowiedzialność można rozumieć jako subiektywne przekonanie jednostki o byciu autorem własnych działań oraz gotowość do ponoszenia ich konsekwencji.

W psychologii ogólnej odpowiedzialność nie jest traktowana jako cecha izolowana, lecz jako rezultat interakcji procesów poznawczych, motywacyjnych i emocjonalnych (Zimbardo, Gerrig, 2012). Jednostka doświadcza siebie jako odpowiedzialnej wówczas, gdy postrzega własne zachowanie jako intencjonalne, kontrolowane oraz osadzone w systemie wartości. Tak rozumiana odpowiedzialność ma charakter dynamiczny i sytuacyjny, a nie wyłącznie dyspozycyjny. W kontekście emigracji, która wiąże się z istotnymi zmianami życiowymi, utratą dotychczasowych punktów odniesienia oraz podwyższonym poziomem lęku i stresu, poczucie odpowiedzialności nabiera szczególnego znaczenia adaptacyjnego. Może ono bowiem pełnić funkcję regulatora zachowania, wzmacniającego poczucie sprawstwa w warunkach niepewności (Heszen-Celińska, Sęk, 2020).

Poczucie odpowiedzialności obejmuje przekonanie, że jednostka jest sprawcą działania i w istotnym stopniu ponosi konsekwencje swoich decyzji. Klasycznym konstruktem powiązanym z odpowiedzialnością jest umiejscowienie kontroli (Rotter, 1966): osoby o kontroli wewnętrznej częściej postrzegają siebie jako przyczynę wyników i chętniej podejmują działanie naprawcze, natomiast osoby o kontroli zewnętrznej częściej przypisują przyczyny okolicznościom, losowi lub innym ludziom.

W praktyce odpowiedzialność nie jest wyłącznie cechą - jest także procesem interpretacji sytuacji. W podejściu atrybucyjnym (omawianym w literaturze psychologii społecznej) sposób, w jaki jednostka wyjaśnia przyczyny zdarzeń, wpływa na to, czy bierze odpowiedzialność, czy ją odrzuca. Ma to znaczenie zwłaszcza w sytuacjach błędu, konfliktu lub porażki (Försterling, 2005).

Odpowiedzialność ma też wymiar moralny: dotyczy tego, co „powinno się" zrobić wobec siebie i innych. W literaturze etyki pracy odpowiedzialność bywa przedstawiana jako komponent etosu zawodowego: obejmuje rzetelność, dotrzymywanie zobowiązań, gotowość do ponoszenia konsekwencji, a także uwzględnianie dobra innych i skutków społecznych

CloudA
UCZELNIA W CHMURZE

2026

działań (Grabowski, 2015). W tym ujęciu odpowiedzialność łączy wymiar indywidualny i społeczny: jest standardem „wewnętrznym", ale jednocześnie podlega ocenie społecznej.

Psychologia społeczna podkreśla rolę wpływu normatywnego i oczekiwań: zachowanie odpowiedzialne może wynikać z internalizacji wartości, ale też z presji grupy, lęku przed oceną lub sankcjami. Oznacza to, że odpowiedzialność może mieć charakter autonomiczny albo kontrolowany (Cialdini, 2003; Deci, Ryan, 2000). To rozróżnienie jest kluczowe dla analizy regulacji emocji: odpowiedzialność kontrolowana częściej wiąże się z napięciem i tłumieniem emocji, a odpowiedzialność autonomiczna - z większą spójnością i stabilnością samoregulacji.

June Tangney, Jessica Stuewig i Debra Mashek (2007) wskazują, że poczucie winy częściej prowadzi do reparacji i naprawy szkody, natomiast wstyd częściej wiąże się z unikaniem, defensywnością i wycofaniem. Różnica ta jest fundamentalna: wina dotyczy oceny zachowania („zrobiłem coś niewłaściwego"), a wstyd dotyczy oceny całego „Ja" („jestem niewłaściwy"). Z perspektywy odpowiedzialności oznacza to, że dojrzała odpowiedzialność częściej wiąże się z gotowością do korekty zachowania (wina), a nie z globalnym samopotępieniem (wstyd).

Jednym z kluczowych pojęć umożliwiających analizę odpowiedzialności jest sprawstwo. Albert Bandura (1997) definiuje sprawstwo jako zdolność jednostki do inicjowania działań, wywierania wpływu na bieg zdarzeń oraz modyfikowania własnego funkcjonowania. Sprawstwo zakłada istnienie intencjonalności, przewidywania skutków oraz refleksyjnej kontroli nad zachowaniem.

W teorii społeczno - poznawczej sprawstwo jest ściśle związane z pojęciem poczucia własnej skuteczności (*self-efficacy*), czyli przekonania o zdolności do radzenia sobie z wymaganiami sytuacyjnymi (Bandura, 1997). Badania empiryczne konsekwentnie wskazują, że wysoki poziom poczucia skuteczności sprzyja podejmowaniu odpowiedzialnych działań, wytrwałości w obliczu trudności oraz bardziej adaptacyjnym strategiom radzenia sobie ze stresem (Schwarzer, Jerusalem, 1995).

W psychologii klinicznej i zdrowia poczucie kontroli uznawane jest za jeden z kluczowych zasobów radzenia sobie (Heszen-Celińska, Sęk, 2020). Odpowiedzialność w tym ujęciu nie polega na obiektywnym sprawowaniu kontroli nad zdarzeniami, lecz na poznawczej interpretacji sytuacji jako podlegającej wpływowi, co obniża poziom lęku i sprzyja aktywnym strategiom adaptacyjnym.

Natomiast w logoterapii wolność jest nierozerwalna z odpowiedzialnością: człowiek jest wolny „do" wyboru sensu i postawy, a odpowiedzialność dotyczy konsekwencji tego wyboru (Frankl, 2016). Odpowiedzialność egzystencjalna obejmuje przyjęcie, że nawet jeśli nie kontrolujemy wszystkich warunków życia, kontrolujemy sposób odniesienia się do nich i kierunek wartościowego działania. W tradycji noetycznej Popielskiego odpowiedzialność jest wskaźnikiem dojrzałości osobowej i integracji wartości, a kryzys sensu może osłabiać gotowość do ponoszenia konsekwencji i nasilać lęk decyzyjny (Popielski, 2009, 1996, 1994).

1.5. Związek wartości i odpowiedzialności z regulacją emocji i zachowania

Współczesna psychologia ujmuje funkcjonowanie człowieka jako proces samoregulacji, obejmujący zarówno regulację emocji, jak i regulację zachowania w czasie (Baumeister, Vohs, 2007; Nęcka i in., 2020). W tym ujęciu odpowiedzialność nie jest jedynie kategorią moralną, lecz pełni funkcję psychologiczną jako mechanizm organizujący działanie jednostki w odniesieniu do celów, norm i wartości.

Odpowiedzialność jako komponent samoregulacji obejmuje zdolność: planowania i wyznaczania celów, przewidywania konsekwencji własnych działań, kontrolowania impulsów i reakcji emocjonalnych, utrzymywania działania zgodnego z wartościami mimo stresu i zmęczenia. Tak rozumiana odpowiedzialność pozostaje w ścisłym związku z pojęciem sprawstwa oraz kontroli poznawczej i emocjonalnej (Bandura, 1997; Baumeister i in., 2007). W literaturze klinicznej podkreśla się jednak, że odpowiedzialność może przyjmować zarówno formę adaptacyjną, jak i nieadaptacyjną. Odpowiedzialność adaptacyjna ma charakter realistyczny i elastyczny, natomiast nieadaptacyjna – nadmierny, sztywny i perfekcjonistyczny (Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

Nadmierna odpowiedzialność bywa wzmacniana przez irracjonalne przekonania powinnościowe, opisywane w podejściu racjonalno-emocjonalnym jako sztywne „muszę", „powinienem", „nie wolno mi zawieść" (Ellis, 1994; Maultsby, 2013). Tego typu przekonania zwiększają podatność na przeciążenie, poczucie winy oraz objawy lękowe, szczególnie w warunkach chronicznego stresu.

Z perspektywy psychologii poznawczej wartości wpływają na ocenę poznawczą sytuacji, która - zgodnie z teoriami emocji - stanowi kluczowy etap powstawania reakcji emocjonalnej (Lazarus, 1991; Oatley, Jenkins, 2003). Jeżeli dana sytuacja zostaje oceniona jako naruszająca istotną wartość, generuje silniejsze pobudzenie emocjonalne i wymaga uruchomienia mechanizmów regulacyjnych. Wartości i odpowiedzialność tworzą zatem

CloudA
UCZELNIA W CHMURZE

2026

sprzężony system regulacyjny: wartości wyznaczają cele i standardy, natomiast odpowiedzialność uruchamia mechanizmy sprawcze i moralne, umożliwiające działanie zgodne z tymi standardami.

Regulacja emocji jest definiowana jako zbiór procesów, dzięki którym jednostka wpływa na to, jakie emocje przeżywa, kiedy je przeżywa oraz jak intensywnie są one doświadczane i wyrażane (Gross, 1998). Procesy te mogą mieć charakter automatyczny lub kontrolowany oraz mogą zachodzić na różnych etapach cyklu emocjonalnego.

Znaczenie regulacji emocji jest szczególnie podkreślane w psychologii klinicznej, gdzie zaburzenia regulacji emocjonalnej są uznawane za istotny mechanizm leżący u podłoża wielu problemów psychicznych, w tym zaburzeń lękowych i depresyjnych (Cierpiałkowska, Sęk, 2016). Skuteczna regulacja emocji sprzyja elastycznemu reagowaniu na stres, natomiast jej deficyty prowadzą do impulsywności, unikania lub sztywności zachowania.

Jednym z najbardziej wpływowych ujęć regulacji emocji jest model procesualny Jamesa J. Grossa (Gross, 1998), który opisuje regulację jako sekwencję działań możliwych do podjęcia na różnych etapach powstawania emocji. Model ten obejmuje pięć głównych strategii:

- Wybór sytuacji - podejmowanie decyzji o wchodzeniu lub unikaniu określonych sytuacji.
- Modyfikację sytuacji - aktywne zmienianie aspektów sytuacji, które wywołują emocje.
- Kierowanie uwagą - selektywne koncentrowanie się na wybranych elementach doświadczenia.
- Reinterpretację poznawczą - zmianę znaczenia nadawanego sytuacji.
- Modulację reakcji - bezpośrednią kontrolę ekspresji emocjonalnej i reakcji fizjologicznych.

Model Grossa jest szeroko stosowany w badaniach empirycznych i praktyce klinicznej, a reinterpretacja poznawcza uznawana jest za jedną z najbardziej adaptacyjnych strategii regulacji emocji, ponieważ obniża pobudzenie i sprzyja długofalowemu dobrostanowi (Gross, John, 2003).

Wartości wpływają na regulację emocji przede wszystkim poprzez proces oceny poznawczej, który decyduje o tym, czy dana sytuacja zostanie uznana za zagrażającą, frustrującą czy sensowną (Lazarus, 1991). Odpowiedzialność natomiast determinuje, czy jednostka podejmuje działania naprawcze, czy unika konfrontacji z konsekwencjami. Reinterpretacja poznawcza w ujęciu Grossa polega na zmianie znaczenia sytuacji w taki

CloudA
UCZELNIA W CHMURZE

sposób, aby zmniejszyć jej negatywny ładunek emocjonalny (Gross, 1998). Logoterapia Frankla pogłębia to rozumienie, podkreślając, że reinterpretacja nie polega na „pozytywnym myśleniu", lecz na odnalezieniu sensu i wartościowej postawy wobec trudności (Frankl, 2016, 2024).

W tym ujęciu wartości dostarczają kryterium interpretacyjnego („co jest w tej sytuacji naprawdę ważne?"), a odpowiedzialność uruchamia gotowość do działania zgodnego z tym kryterium („co mogę zrobić mimo ograniczeń?"). Taka reinterpretacja sprzyja redukcji lęku i wzmacnia poczucie sprawstwa, szczególnie w sytuacjach stresowych i niekontrolowalnych.

Odpowiedzialność wiąże się również z emocjami moralnymi, takimi jak poczucie winy, wstyd czy żal, które pełnią funkcję regulacyjną w zachowaniu społecznym (Tangney, Stuewig, Mashek, 2007). Emocje te mogą sprzyjać gotowości do naprawy i korekty zachowania, o ile nie przybierają formy nadmiernej lub chronicznej.

W literaturze klinicznej podkreśla się, że nadmierna odpowiedzialność może prowadzić do patologicznego poczucia winy i wzrostu napięcia lękowego, zwłaszcza gdy standardy moralne są sztywne i nierealistyczne (Cierpiałkowska, Sęk, 2016). Zrównoważona odpowiedzialność zakłada natomiast zdolność do rozpoznania własnych granic oraz elastycznego dostosowania oczekiwań do realnych możliwości.

Samoregulacja zachowania obejmuje procesy umożliwiające realizację celów w czasie, mimo konkurencyjnych impulsów i chwilowych emocji. Kluczowe znaczenie mają tu takie kompetencje, jak odraczanie gratyfikacji, planowanie oraz konsekwencja działania (Mischel, 2014; Baumeister, Vohs, 2007).

Wartości i odpowiedzialność pełnią funkcję „wewnętrznego systemu kontroli", który umożliwia utrzymanie kierunku działania nawet w warunkach stresu. Badania nad inteligencją emocjonalną wskazują, że zdolność rozpoznawania i regulowania emocji sprzyja podejmowaniu bardziej odpowiedzialnych decyzji i redukcji impulsywności (Goleman, 2007).

Jednocześnie literatura kliniczna ostrzega, że sztywne standardy odpowiedzialności, niepoparte elastycznością emocjonalną, mogą prowadzić do przeciążenia i wypalenia (Cierpiałkowska, Sęk, 2016). Skuteczna samoregulacja wymaga zatem równowagi pomiędzy konsekwencją a zdolnością do modyfikacji celów.

Analiza związku wartości i odpowiedzialności z regulacją emocji i zachowania pokazuje, że oba te konstrukty pełnią kluczową rolę w adaptacyjnym funkcjonowaniu jednostki. Wartości

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

wyznaczają standardy i kierunek działania, natomiast odpowiedzialność uruchamia mechanizmy sprawcze, moralne i samoregulacyjne.

Model regulacji emocji Grossa dostarcza użytecznych ram teoretycznych do analizy tego procesu, a ujęcie logoterapeutyczne pogłębia go o wymiar sensu i postawy. W kontekście klinicznym szczególne znaczenie ma rozróżnienie pomiędzy odpowiedzialnością adaptacyjną i nieadaptacyjną, które pozwala lepiej zrozumieć związek między stresem, lękiem a samoregulacją.

Dlatego w dalszej analizie odpowiedzialność będzie traktowana jako konstrukt obejmujący: (a) sprawstwo i kontrolę, (b) internalizację norm i wartości, (c) emocje moralne i gotowość do naprawy, oraz (d) umiejętności samoregulacji.

Skoro wartości wyznaczają standardy, a odpowiedzialność uruchamia mechanizmy moralne i sprawcze, kolejnym krokiem jest pokazanie, jak te dwa obszary łączą się z regulacją emocji i zachowania.

Regulacja emocji to procesy wpływające na to, jakie emocje przeżywamy, kiedy i jak intensywnie. Model procesualny Grossa (1998) obejmuje m.in. wybór sytuacji, modyfikację sytuacji, kierowanie uwagą, reinterpretację poznawczą oraz modulację reakcji. Wartości wpływają na to, co jest oceniane jako ważne i zagrażające, a odpowiedzialność — na to, czy jednostka podejmuje działania naprawcze czy unika konsekwencji.

Reinterpretacja poznawcza w ujęciu Grossa jest strategią adaptacyjną, bo zmienia znaczenie sytuacji i obniża pobudzenie (Gross, 1998). Logoterapia pogłębia tę ideę: reinterpretacja nie jest „pozytywnym myśleniem", lecz odnalezieniem sensu i wyboru wartościowej postawy wobec trudności. W tym ujęciu wartości i odpowiedzialność dostarczają kryterium, które umożliwia konstruktywną reinterpretację („co mogę zrobić w ramach tego, co ważne?") (Frankl, 2016, 2024).

Wartości i odpowiedzialność pełnią funkcję „wewnętrznego systemu kontroli": wzmacniają konsekwencję, planowanie i odraczanie gratyfikacji. Kompetencje emocjonalne (rozpoznawanie emocji, samoregulacja) ułatwiają odpowiedzialne decyzje i redukują impulsywność, co podkreśla literatura inteligencji emocjonalnej (Goleman, 2007) oraz badania nad emocjami i ich ekspresją (Ekman, Davidson, 1998). W perspektywie klinicznej sztywne standardy odpowiedzialności mogą jednak zwiększać przeciążenie i stres, jeśli nie są równoważone elastycznością (Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

Racjonalna Terapia Zachowania (Maultsby, 2013) wskazuje, że adaptacyjna odpowiedzialność wymaga realistycznych przekonań i elastycznych standardów, a nie perfekcjonistycznego „muszę". Dialog Motywujący (Miller, Rollnick, 2014) z kolei pokazuje, że trwała zmiana zachodzi częściej wtedy, gdy jest zgodna z wartościami i tożsamością - co silnie łączy się z logoterapeutycznym akcentem sensu jako źródła wytrwałości.

Pozytywne interwencje psychologiczne mogą wzmacniać zasoby emocjonalne i poznawcze (np. nadzieję, sens, wdzięczność), co sprzyja elastycznej samoregulacji i stabilniejszej odpowiedzialności w działaniu (Kaczmarek, 2016). W kontekście emigracji takie zasoby mogą mieć znaczenie buforowe wobec stresu adaptacyjnego (Lazarus, Folkman, 1984).

Wartości osobiste pełnią funkcję standardów oceny i kierunków motywacyjnych, wpływając na poznanie, emocje, cele i zachowania (Rokeach, 1973; Schwartz, 1992; Sagiv, Schwartz, 2012; Zimbardo, Gerrig, 2012). Odpowiedzialność jest konstruktem łączącym sprawstwo, normy moralne i emocje moralne, a jej jakość zależy od internalizacji wartości i sposobów regulacji emocji (Rotter, 1966; Tangney i in., 2007; Gross, 1998). Perspektywa logoterapii i nooteorii pogłębia rozumienie wartości i odpowiedzialności, ujmując je jako fundament sensu oraz spójności osobowej; noo-psychosomatyka wskazuje, że kryzys sensu może nasilać stres i lęk (Frankl, 2016, 2024, 2026; Popielski, 2009, 1996, 1994). W kontekście emigracji szczególną rolę pełni nadzieja jako wartość i zasób, który może buforować stres i sprzyjać odpowiedzialności w procesie adaptacji.

Rozdział 2. Mechanizmy radzenia sobie ze stresem i lękiem

2.1. Stres – definicje, modele i źródła

Pojęcie stresu zajmuje centralne miejsce w psychologii zdrowia, psychologii klinicznej oraz psychologii osobowości. Od momentu jego wprowadzenia do nauk biomedycznych i psychologicznych termin ten podlegał licznym reinterpretacjom, co doprowadziło do wykształcenia wielowymiarowego i interdyscyplinarnego rozumienia stresu. W literaturze przedmiotu stres ujmowany jest wielowymiarowo: (1) bodziec zewnętrzny, (2) reakcja organizmu oraz (3) dynamiczny proces relacyjny zachodzący pomiędzy jednostką a jej środowiskiem (Selye, 1978, 1977; Lazarus, Folkman, 1984; Heszen-Celińska, Sęk, 2020). Takie zróżnicowanie definicyjne odzwierciedla ewolucję myślenia o stresie - od podejścia biologicznego, przez poznawcze, aż po modele integrujące aspekty psychologiczne, społeczne i egzystencjalne. Psychologia coraz częściej podkreśla, że stres nie jest jedynie reakcją organizmu na obciążenie, lecz procesem znaczenia, interpretacji i adaptacji, głęboko osadzonym w subiektywnym doświadczeniu jednostki (McEwen, 1998; Monroe, Kelley, 1995).

Za twórcę klasycznej, biologicznej koncepcji stresu uznaje się Hansa Selyeego, który definiował stres jako „nieswoistą reakcję organizmu na wszelkie stawiane mu żądanie” (Selye, 1978, 1977, 1976; za: Heszen-Celińska i Sęk, 2020). W tym ujęciu stres ma charakter fizjologiczny i adaptacyjny – jest naturalną odpowiedzią organizmu na zakłócenie homeostazy.

Selye opisał przebieg reakcji stresowej w ramach ogólnego zespołu adaptacyjnego (*General Adaptation Syndrome*, GAS), obejmującego trzy następujące po sobie fazy:

1. faza alarmowa - mobilizacja organizmu i aktywacja osi podwzgórze–przysadka–nadnercza,
2. faza odporności - względna adaptacja do stresora i utrzymywanie podwyższonego poziomu pobudzenia,
3. faza wyczerpania - spadek zdolności adaptacyjnych i zwiększone ryzyko chorób psychosomatycznych.

Choć koncepcja Selyeego spotkała się z krytyką - przede wszystkim za nieuwzględnianie znaczenia subiektywnej interpretacji sytuacji stresowej - pozostaje ona fundamentem współczesnych badań nad stresem chronicznym i jego somatycznymi konsekwencjami (Engel, 1967; McEwen, 1998).

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

Przełom w rozumieniu stresu przyniosło poznawczo-transakcyjne ujęcie Richarda Lazarusa i Susan Folkman (1984). Autorzy ci odrzucili redukcyjne traktowanie stresu jako bodźca lub reakcji, proponując rozumienie go jako procesu transakcyjnego, zachodzącego pomiędzy jednostką a jej środowiskiem.

Centralnym elementem tego modelu jest ocena poznawcza, która przebiega na dwóch poziomach:

- ocena pierwotna - dotycząca znaczenia sytuacji (zagrożenie, strata, wyzwanie),
- ocena wtórna - odnosząca się do dostępnych zasobów i możliwości poradzenia sobie z wymaganiami.

Stres pojawia się wówczas, gdy jednostka ocenia, że wymagania sytuacyjne przekraczają jej zasoby adaptacyjne. Model ten znalazł szerokie potwierdzenie empiryczne i stał się podstawą współczesnych badań nad radzeniem sobie ze stresem (*coping*) oraz jego konsekwencjami zdrowotnymi (Monroe, Kelley, 1995).

W psychologii klinicznej i zdrowia stres rozpatrywany jest także w kontekście modelu biopsychospołecznego (zaproponowany przez Georgea L. Engela, 1967), który integruje czynniki biologiczne, psychologiczne i społeczne. Model ten zakłada, że zdrowie i choroba są wynikiem współdziałania czynników biologicznych, psychologicznych oraz społecznych.

W psychologii klinicznej i medycznej stres postrzegany jest jako kluczowy czynnik etiologiczny wielu zaburzeń psychosomatycznych, takich jak choroby układu krążenia, zaburzenia autoimmunologiczne czy depresja (Heszen-Celińska, Sęk, 2020; McEwen, 1998). W tym kontekście szczególne znaczenie przypisuje się przewlekłej aktywacji mechanizmów stresowych oraz tzw. obciążeniu allostatycznemu, które opisuje biologiczne koszty długotrwałego stresu.

Źródła stresu mogą mieć charakter wielopoziomowy i obejmować zarówno czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne. W literaturze przedmiotu najczęściej wyróżnia się:

- źródła zewnętrzne - wymagania zawodowe, presja czasu, konflikty interpersonalne, wydarzenia krytyczne,
- źródła wewnętrzne - cechy osobowości, style poznawcze, perfekcjonizm, niska tolerancja niepewności,

- źródła egzystencjalne - związane z pytaniami o sens życia, wartości, przemijanie i śmierć (Frankl, 2016, 2024, 2026).

Szczególne znaczenie w tym kontekście ma stres egzystencjalny, który - jak wskazuje Frankl - może prowadzić do tzw. nerwicy noogennej, będącej konsekwencją kryzysu sensu życia (Frankl, 2016). W ujęciu egzystencjalno humanistycznym stres nabiera wymiaru egzystencjalnego, Frankl (2026) wskazuje, że współczesny człowiek coraz częściej doświadcza stresu wynikającego nie z nadmiaru bodźców, lecz z braku sensu, co prowadzi do frustracji egzystencjalnej i nerwicy noogennej.

Popielski (2009, 1996, 1994) rozwija tę perspektywę w ramach noopsychosomatyki, podkreślając związek pomiędzy stresem egzystencjalnym a zaburzeniami psychosomatycznymi.

Badania prowadzone w krajach niderlandzkojęzycznych podkreślają szczególną rolę stresorów psychospołecznych w środowisku pracy. Wilmar B. Schaufeli i Arnold B. Bakker (2004) wskazują, że brak sensu pracy i rozbieżność pomiędzy wartościami jednostki a wymaganiami organizacyjnymi stanowią istotne predyktory stresu i wypalenia zawodowego. Współczesne badania empiryczne jednoznacznie potwierdzają dynamiczny, procesualny charakter stresu. Metaanalizy wykazują, że subiektywna ocena stresora jest silniejszym predyktorem konsekwencji zdrowotnych niż jego obiektywna intensywność (Monroe, Kelley, 1995).

Badania Brucea McEwena (1998) nad obciążeniem allostatycznym pokazują, że to właśnie poznawcza interpretacja sytuacji decyduje o chroniczności reakcji stresowej oraz jej kosztach biologicznych. Wyniki te stanowią empiryczne potwierdzenie założeń modelu transakcyjnego oraz biopsychospołecznego.

Tabela 1.

Krótka analiza porównawcza ujęć stresu

Autor	Podejście / model	Sedno definicji (rdzeń ujęcia stresu)
Hans Selye	biologiczne (fizjologiczne)	Stres jako reakcja organizmu (ciała) na wymagania/obciążenia.
Richard Lazarus i Susan Folkman	poznawczo-transakcyjne	Stres zależy od subiektywnej oceny sytuacji i zasobów jednostki.
Bruce S. McEwen	neurobiologiczne (allostaza)	Stres jako przewlekła aktywacja układów regulacyjnych prowadząca do „kosztów biologicznych" (obciążenia allostatycznego).
George L. Engel	biopsychospołeczne	Stres jako zjawisko wielowymiarowe: biologiczne, psychiczne i społeczne.
Wilmar B. Schaufeli i Arnold B. Bakker	psychologia pracy o organizacji	Stres jako nierównowaga między wymaganiami pracy a dostępnymi zasobami (w pracy).
Viktor E. Frankl	egzystencjalne / logoterapia	Stres może wynikać z braku sensu i znaczenia, nie tylko z obciążeń zewnętrznych

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Selye (1978, 1977, 1976); Lazarus, Folkman (1984); McEwen (1998); Engel (1967); Schaufeli, Bakker (2004); Frankl (2026).

W polskiej tradycji psychologii zdrowia stres jest zwykle ujmowany integracyjnie - jako zjawisko obejmujące mechanizmy biologiczne, psychologiczne i społeczne, a jego skutki zależą od oceny poznawczej, zasobów i stylów radzenia sobie. W klasycznych polskich opracowaniach psychologii medycznej podkreśla się, że stres nie jest „sam w sobie" chorobotwórczy, lecz staje się czynnikiem ryzyka w warunkach przewlekłości, kumulacji stresorów oraz ograniczonego wsparcia i zasobów (Heszen-Celińska, Sęk, 2020; Sęk, 2005). W tym nurcie mocno wybrzmiewa perspektywa praktyczna: stres rozpatruje się w odniesieniu do profilaktyki, terapii, rehabilitacji oraz zachowań zdrowotnych (Heszen-Celińska, Sęk, 2020).

W polskich podręcznikach klinicznych (np. pod redakcją Heleny Sęk i Lidii Cierpiałkowskiej) stres występuje jako wspólny mechanizm transdiagnostyczny - ważny dla rozumienia depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń psychosomatycznych czy uzależnień, a jego rola jest łączona z regulacją emocji, wsparciem społecznym i funkcjonowaniem osobowości (Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

W polskiej medycynie psychosomatycznej i psychologii klinicznej stres często opisuje się jako czynnik podtrzymujący objawy somatyczne poprzez mechanizmy autonomiczne, hormonalne i immunologiczne, przy jednoczesnym znaczeniu procesów poznawczych (np. lęk

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

zdrowotny, katastrofizacja) i relacyjnych (np. konflikty, wsparcie) (Heszen-Celińska, Sęk, 2020; Cierpiałkowska, Sęk, 2016). Ten sposób myślenia jest kompatybilny z modelem biopsychospołecznym (Engel, 1967).

W praktyce klinicznej stres jest też omawiany w ramach problematyki somatyzacji, zaburzeń adaptacyjnych i współchorobowości. Polskie kompendia medyczne i psychosomatyczne uwzględniają stres jako czynnik: (a) inicjujący zaostrzenia, (b) modulujący przebieg leczenia, (c) osłabiający adherencję i regenerację (por. opracowania podręcznikowe z obszaru medycyny psychosomatycznej) (Heszen-Celińska, Sęk, 2020; Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

Charakterystycznym wkładem polskiej psychologii w temat stresu jest silne osadzenie go w różnicach indywidualnych, zwłaszcza w temperamencie. W pracach Jana Strelaua stres bywa interpretowany jako wynik niedopasowania pomiędzy wymaganiami sytuacji a właściwościami jednostki (m.in. reaktywność, wytrzymałość, żwawość) - co przekłada się na podatność na przeciążenie i koszty emocjonalno - somatyczne (Strelau, 2013). Tę perspektywę stosuje się zarówno do stresu codziennego, jak i zawodowego czy traumatycznego.

W polskiej psychologii osobowości (w podręcznikach akademickich) stres często zestawia się z konstruktami takimi jak: neurotyczność, kontrola emocji, style poznawcze i samoregulacja - co pomaga wyjaśniać, dlaczego te same stresory wywołują różne konsekwencje u różnych osób (Strelau, Doliński, 2018; Nęcka i in., 2020).

Unikatowym polskim wkładem jest ujęcie stresu egzystencjalnego w tradycji logoterapeutycznej i noopsychosomatycznej. W tym podejściu źródłem cierpienia i napięcia nie jest tylko przeciążenie bodźcami, ale również (a czasem przede wszystkim) deficyt sensu, konflikt wartości, doświadczenie pustki egzystencjalnej oraz kryzys znaczeń (Frankl, 2016, 2024). Popielski rozwija tę perspektywę, ujmując człowieka jako jedność wymiaru somatycznego, psychicznego i noetycznego (duchowego/aksjologicznego). W konsekwencji stres egzystencjalny może „somatyzować się" i współtworzyć obraz dolegliwości psychosomatycznych; równolegle praca nad sensem i wartościami może pełnić funkcję czynnika ochronnego w stresie przewlekłym (Popielski, 2009, 1996, 1994).

2.2. Lęk – charakterystyka, funkcje i ujęcia teoretyczne

Lęk stanowi jedno z fundamentalnych doświadczeń emocjonalnych człowieka i odgrywa kluczową rolę w regulacji zachowania, procesach adaptacyjnych oraz funkcjonowaniu

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

psychicznym. W literaturze psychologicznej lęk definiowany jest jako stan subiektywnego napięcia, niepokoju i oczekiwania zagrożenia, któremu towarzyszy pobudzenie fizjologiczne oraz określone procesy poznawcze (Spielberger i in., 1983; Ekman, Davidson, 1998).

W klasycznych ujęciach psychologii emocji lęk zaliczany jest do emocji podstawowych lub - w nowszych klasyfikacjach - do emocji złożonych, powiązanych z oceną poznawczą sytuacji (Frijda, 1986; Lewis, Haviland-Jones, 2005). Keith Oatley i Jennifer M. Jenkins (2003) podkreślają, że lęk pełni funkcję informacyjną, sygnalizując możliwość wystąpienia zagrożenia i mobilizując jednostkę do działań ochronnych.

Z perspektywy psychologii klinicznej lęk jest zjawiskiem kontinuum - od reakcji normatywnych, adaptacyjnych, po stany patologiczne, prowadzące do zaburzeń lękowych, dezorganizacji funkcjonowania i obniżenia jakości życia (Cierpiałkowska, Sęk, 2016). Takie rozumienie lęku pozwala uniknąć jego jednoznacznej patologizacji i uwzględnia kontekst sytuacyjny oraz różnice indywidualne.

W literaturze przedmiotu podkreśla się konieczność odróżnienia lęku od strachu, mimo że w języku potocznym pojęcia te bywają stosowane zamiennie. Strach odnosi się do reakcji na konkretne, bezpośrednie i realne zagrożenie, natomiast lęk ma charakter bardziej rozproszony, antycypacyjny i często pozbawiony jednoznacznego obiektu (Zimbardo, Gerrig, 2012).

Damasio (1999) wskazuje, że strach wiąże się z automatycznymi reakcjami układu limbicznego, natomiast lęk angażuje bardziej złożone procesy poznawcze, w tym przewidywanie przyszłych zdarzeń i ocenę ich znaczenia dla Ja. Z tego względu lęk jest silnie powiązany z procesami myślenia, wyobraźni oraz pamięci autobiograficznej (Jagodzińska, 2008; Maruszewski, 2024).

Rozróżnienie to ma istotne znaczenie kliniczne, gdyż nadmierny lęk często nie wynika z aktualnego zagrożenia, lecz z interpretacji sytuacji, przekonań i schematów poznawczych jednostki (Beck, Emery, 2010; Kofta, Doliński, 2000).

Lęk pełni istotne funkcje adaptacyjne. W ujęciu ewolucyjnym stanowi mechanizm zwiększający szanse przeżycia poprzez mobilizację organizmu do reagowania na potencjalne zagrożenia (Frijda, 1986). Paul Ekman i Richard J. Davidson (1998) wskazują, że umiarkowany poziom lęku sprzyja koncentracji uwagi, planowaniu oraz ostrożności w podejmowaniu decyzji. Lęk może jednak przyjmować charakter dezadaptacyjny w sytuacji, gdy:

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

- jest nadmiernie nasilony,
- ma charakter chroniczny,
- nieadekwatny do sytuacji,
- prowadzi do unikania i ograniczenia aktywności życiowej.

W takim przypadku lęk przestaje pełnić funkcję ochronną, a staje się czynnikiem ryzyka rozwoju zaburzeń psychicznych, w tym zaburzeń lękowych, depresyjnych oraz psychosomatycznych (Cierpiałkowska, Sęk, 2016; Heszen-Celińska, Sęk, 2020).

Z perspektywy egzystencjalnej lęk może pełnić także funkcję sygnału egzystencjalnego, informującego o kryzysie sensu, utracie wartości lub braku spójności tożsamości (Frankl, 2016, 2026; Yalom, 2024).

W psychoanalizie lęk zajmuje centralne miejsce jako efekt konfliktów intrapsychicznych. Zygmunt Freud postrzegał lęk jako sygnał zagrożenia dla ego, wynikający z napięcia pomiędzy popędami id, wymaganiami superego i ograniczeniami rzeczywistości (Mitchell, Black, 2017).

U Freuda, lęk stanowi kategorię centralną dla rozumienia nerwic i mechanizmów powstawania objawów, ponieważ łączy subiektywne przeżycie napięcia z funkcjonowaniem aparatu psychicznego oraz konfliktami intrapsychicznymi. Freud ujmuje lęk nie tylko jako emocję, ale także jako zjawisko informujące o zagrożeniu równowagi psychicznej i uruchamiające sposoby ochrony „Ja” (ego) (Freud, 1984).

W perspektywie freudowskiej istotne jest odróżnienie reakcji na realne niebezpieczeństwo od lęku pojawiającego się bez jasno określonego obiektu. Strach wiąże się z konkretnym bodźcem zewnętrznym, natomiast lęk może mieć charakter bardziej rozproszony, związany z oczekiwaniem zagrożenia i napięciem, którego źródło nie zawsze jest dla jednostki świadome. Tak rozumiany lęk ma znaczenie kliniczne, gdyż pozwala interpretować objawy, które nie wynikają wprost z aktualnej sytuacji (Freud, 1984).

Freud wiąże lęk z dynamiką konfliktu psychicznego: napięcie pojawia się wtedy, gdy impulsy i pragnienia (sfera popędowa) pozostają w sprzeczności z wymaganiami „Ja”, normami wewnętrznymi lub ograniczeniami rzeczywistości. W konsekwencji lęk może być traktowany jako sygnał, że aparat psychiczny znajduje się w stanie przeciążenia i wymaga uruchomienia regulacji - najczęściej w postaci obrony lub wytworzenia objawu. W ujęciu psychoanalitycznym objaw nerwicowy bywa rozumiany jako rozwiązanie kompromisowe: z jednej strony ogranicza dostęp do treści konfliktowych, z drugiej - redukuje napięcie, choć kosztem swobody funkcjonowania. Mechanizmy obronne, które mają chronić „Ja” przed

destabilizacją, mogą więc jednocześnie podtrzymywać lęk, gdyż konflikt nie zostaje rozwiązany, a jedynie odsunięty od świadomości i powraca w przekształconej postaci (Freud, 1984).

W obrębie lęku nerwicowego Freud wyróżnia trzy charakterystyczne postacie kliniczne. Po pierwsze, lęk oczekiwania (uogólniony, „wolnopłynący"), przejawiający się trwałą gotowością do reagowania niepokojem i przewidywaniem zagrożeń w wielu sytuacjach. Po drugie, fobie, w których lęk zostaje „przywiązany" do określonych obiektów lub sytuacji, a kontrola napięcia odbywa się poprzez unikanie. Po trzecie, napady lękowe, czyli gwałtowne epizody silnego lęku, często z intensywnymi reakcjami somatycznymi, które mogą być przeżywane jako nagłe „wtargnięcie" niepokoju (Freud, 1984).

W rezultacie psychoanalityczne rozumienie lęku akcentuje, że redukcja objawów bez uchwycenia ich funkcji może być nietrwała, ponieważ lęk pełni rolę sygnału konfliktu i uruchamia obrony, które organizują zachowanie jednostki. Z perspektywy Freuda praca psychologiczna powinna zmierzać do rozpoznania, jakie zagrożenie lęk sygnalizuje, jaką rolę pełni symptom i jakie mechanizmy obronne podtrzymują napięcie (Freud, 1984).

W późniejszych koncepcjach psychoanalitycznych lęk interpretowany jest także w kontekście relacji z obiektami znaczącymi oraz doświadczeń wczesnodziecięcych. Mechanizmy obronne ego, takie jak wyparcie, racjonalizacja czy projekcja, pełnią funkcję redukcji lęku, jednak ich sztywność może prowadzić do patologii (Hall, Lindzey, Campbell, 2004).

Z perspektywy psychologii analitycznej Carla G. Junga lęk wiąże się z konfrontacją z nieświadomością oraz procesem indywiduacji. W psychologii analitycznej Junga lęk bywa ujmowany jako sygnał narastającego napięcia między świadomością (ego) a treściami nieświadomymi. Pojawia się szczególnie wtedy, gdy dotychczasowa postawa życiowa staje się jednostronna, a nieświadomość „domaga się" korekty poprzez dopuszczenie nowych treści do świadomości. W tym sensie lęk nie jest wyłącznie objawem negatywnym, lecz może informować o konieczności zmiany, poszerzenia perspektywy i przywrócenia równowagi psychicznej (Jacobi, 2001).

Jung wiązał lęk także z aktywizacją kompleksów - względnie autonomicznych struktur psychicznych „naładowanych afektem", które mogą chwilowo ograniczać kontrolę ego i wywoływać reakcje emocjonalne nieproporcjonalne do sytuacji. Z perspektywy rozwojowej lęk często towarzyszy procesowi indywiduacji, zwłaszcza konfrontacji z „Cieniem" (treściami

CloudA
UCZELNIA W CHMURZE

2026

odrzuconymi), ponieważ integracja tego, co nieświadome, wymaga przebudowy obrazu siebie. W praktyce terapeutycznej podejście jungowskie podkreśla rolę symbolizacji (np. analiza snów, praca z obrazem), dzięki której lęk może zostać przekształcony w treść zrozumiałą i możliwą do włączenia w strukturę osobowości (Jacobi, 2001).

W modelach poznawczo - behawioralnych lęk utrzymywany jest poprzez unikanie, które przynosi krótkotrwałą ulgę, lecz długofalowo wzmacnia reakcję lękową. Z tego względu interwencje terapeutyczne koncentrują się na restrukturyzacji poznawczej oraz ekspozycji (Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

Z kolei w nurcie humanistyczno - egzystencjalnym lęk postrzegany jest jako nieodłączny element ludzkiej kondycji, związany z wolnością, odpowiedzialnością i świadomością przemijania (Frankl, 2016, 2024). Lęk egzystencjalny nie jest traktowany jako objaw patologii, lecz jako sygnał konfrontacji z fundamentalnymi pytaniami o sens życia. Frankl podkreśla, że próby eliminacji lęku za wszelką cenę mogą prowadzić do jego nasilania, natomiast praca nad sensem i wartościami pozwala na jego transformację. W logoterapii lęk bywa rozumiany jako konsekwencja frustracji egzystencjalnej i braku realizacji wartości (Popielski, 2009, 1996, 1994). Noopsychosomatyka, rozwijana przez Popielskiego, integruje perspektywę psychologiczną, somatyczną i duchową. Lęk traktowany jest jako zjawisko wielowymiarowe, w którym istotną rolę odgrywa wymiar sensu (*noos*) (Popielski, 2009, 1996, 1994).

Doświadczanie i regulacja lęku zmieniają się w ciągu życia. Psychologia rozwojowa wskazuje, że określone formy lęku są normatywne na poszczególnych etapach rozwoju (Trempała, 2011; Brzezińska, 2005). Jednocześnie temperament, cechy osobowości oraz inteligencja emocjonalna wpływają na intensywność i sposoby przeżywania lęku (Strelau, 2013; Goleman, 2007).

Podejścia poznawcze akcentują, że lęk nie wynika bezpośrednio z sytuacji, lecz z interpretacji (oceny poznawczej) bodźców oraz z uruchomienia utrwalonych przekonań na temat zagrożenia, własnej skuteczności i możliwości kontroli. W takim ujęciu to, co wzbudza lęk, jest w dużej mierze „przetworzone" przez system poznawczy: jednostka nadaje sytuacji znaczenie zagrażające, a następnie reaguje emocjonalnie i behawioralnie w sposób zgodny z tą oceną (Kofta, Szustrowa, 2009). Jednocześnie modele kliniczne podkreślają, że interpretacje te mają często charakter automatyczny i są powiązane z wcześniejszym doświadczeniem, stylem myślenia oraz podatnością na zniekształcenia poznawcze (Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

W nurcie Arona T. Becka i Garego Emeryego lęk jest konsekwencją aktywizacji schematów poznawczych (*core beliefs*), które organizują spostrzeganie świata i przewidywanie skutków zdarzeń. Schematy te mogą zawierać przekonania o stałej obecności zagrożeń („świat jest niebezpieczny"), własnej bezradności („nie poradzę sobie") oraz braku kontroli („nie mam wpływu") (Beck, Emery, 2010). W efekcie aktywizacji schematu pojawiają się automatyczne myśli (np. katastrofizacja), które wzmacniają pobudzenie i kierują uwagę na sygnały zagrożenia. W polskiej literaturze psychologicznej podobny mechanizm bywa omawiany poprzez rolę poznawczych „złudzeń" i tendencyjnych sposobów interpretacji informacji, które mogą podtrzymywać negatywny afekt, w tym lęk (Kofta, Szustrowa, 2009; Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

Kluczowym elementem poznawczych modeli lęku są zniekształcenia poznawcze, czyli systematyczne błędy w przetwarzaniu informacji (np. selektywna uwaga na zagrożenie, katastrofizacja, przecenianie prawdopodobieństwa negatywnych zdarzeń, niedoszacowanie własnych zasobów). Zniekształcenia te powodują, że sygnały neutralne lub niejednoznaczne są interpretowane jako zagrażające, co uruchamia reakcję lękową i zwiększa czujność. W ujęciu klinicznym (zwłaszcza *Cognitive Behaviour Therapy* - CBT) podkreśla się, że takie przetwarzanie informacji jest samonapędzające: im silniejszy lęk, tym większa skłonność do potwierdzania zagrożenia w dostępnych danych, a im więcej „dowodów" na zagrożenie jednostka widzi, tym bardziej nasila się lęk (Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

W modelach poznawczo - behawioralnych (CBT) lęk rozumie się jako układ wzajemnie wzmacniających się komponentów: poznawczego (interpretacje), fizjologicznego (pobudzenie), emocjonalnego (subiektywne napięcie) i behawioralnego (zachowania bezpieczeństwa i unikanie). Szczególnie ważna jest teza, że zachowanie nie jest wyłącznie skutkiem lęku, ale również jego mechanizmem podtrzymującym: reakcje behawioralne (np. ucieczka, wycofanie, sprawdzanie) redukują napięcie krótkoterminowo, lecz jednocześnie uniemożliwiają korektę błędnych przekonań („skoro uniknąłem, to znaczy, że było niebezpiecznie"). W konsekwencji jednostka nie ma okazji do doświadczenia, że zagrożenie jest mniejsze, niż przewiduje, albo że potrafi sobie poradzić (Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

Ważnym pojęciem w CBT są zachowania zabezpieczające (*safety behaviors*), czyli działania podejmowane po to, by „zapobiec katastrofie" lub obniżyć ryzyko (np. trzymanie telefonu „na wszelki wypadek", stałe kontrolowanie objawów, unikanie kontaktu wzrokowego). Paradoks polega na tym, że zachowania te mogą utrwalać lęk, ponieważ osoba

interpretuje brak katastrofy jako skutek zabezpieczenia, a nie jako dowód, że sytuacja jest bezpieczna. W efekcie rośnie przekonanie o własnej zależności od zabezpieczeń i spada poczucie sprawstwa, co jest klasycznym mechanizmem podtrzymującym lęk w zaburzeniach lękowych (Cierpiałkowska, Sęk, 2016; Salkovskis, 1991).

Współczesne ujęcia poznawczo - behawioralne podkreślają również znaczenie procesów metapoznawczych (np. przekonań o tym, że zamartwianie się jest „pomocne" lub „niekontrolowalne") oraz regulacji emocji. W zaburzeniach opartych na zamartwianiu (np. lęk uogólniony) ważnym mechanizmem podtrzymującym bywa stała aktywizacja scenariuszy „co jeśli…", która zwiększa napięcie i utrwala poczucie braku kontroli. W praktyce terapeutycznej oznacza to rozszerzenie pracy poza same treści poznawcze o procesy: tolerancję niepewności, elastyczność uwagi, akceptację doznań somatycznych i osłabianie „przymusu" monitorowania zagrożeń (Cierpiałkowska, Sęk, 2016; Wells, 2009).

Lęk jest zjawiskiem wielowymiarowym, pełniącym zarówno funkcje adaptacyjne, jak i potencjalnie dezadaptacyjne. Jego rozumienie wymaga integracji perspektyw biologicznych, poznawczych, psychodynamicznych oraz egzystencjalnych. Szczególne znaczenie we współczesnej psychologii klinicznej zyskuje podejście uwzględniające sens życia jako kluczowy zasób w radzeniu sobie z lękiem.

2.3. Strategie radzenia sobie ze stresem (*coping*)

Radzenie sobie ze stresem (*coping*) stanowi jeden z kluczowych konstruktów psychologii zdrowia i psychologii klinicznej. Pojęcie to odnosi się do poznawczych, emocjonalnych i behawioralnych wysiłków podejmowanych przez jednostkę w celu opanowania, ograniczenia lub tolerowania wymagań zewnętrznych i wewnętrznych, które są oceniane jako przekraczające jej zasoby (Lazarus, Folkman, 1984).

W odróżnieniu od względnie stałych cech osobowości, strategie radzenia sobie mają charakter procesualny i sytuacyjny, co oznacza, że mogą zmieniać się w zależności od rodzaju stresora, etapu życia oraz dostępnych zasobów osobistych i społecznych (Heszen-Celińska, Sęk, 2020; Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

Radzenie sobie ze stresem nie polega wyłącznie na redukcji napięcia emocjonalnego, lecz obejmuje także aktywną regulację relacji jednostki ze środowiskiem, co czyni coping jednym z podstawowych mechanizmów adaptacyjnych człowieka (Oatley, Jenkins, 2003).

Najbardziej wpływową koncepcją radzenia sobie ze stresem jest transakcyjny model Lazarusa i Folkman (1984), który zakłada, że coping jest nierozerwalnie związany z procesem oceny poznawczej sytuacji stresowej. Autorzy wyróżniają dwa podstawowe typy strategii:

1. radzenie sobie skoncentrowane na problemie,
2. radzenie sobie skoncentrowane na emocjach.

Strategie skoncentrowane na problemie obejmują działania ukierunkowane na zmianę lub eliminację źródła stresu, takie jak planowanie, poszukiwanie informacji, podejmowanie decyzji czy rozwiązywanie problemów. Strategie te są szczególnie efektywne w sytuacjach, które podlegają kontroli jednostki.

Z kolei strategie skoncentrowane na emocjach mają na celu regulację reakcji emocjonalnych, np. poprzez reinterpretację poznawczą, dystansowanie się, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego czy akceptację sytuacji. Są one częściej stosowane w sytuacjach, w których bezpośrednia zmiana stresora nie jest możliwa (Lazarus, Folkman, 1984).

Późniejsze badania nad copingiem doprowadziły do rozszerzenia klasycznych typologii. W literaturze wyróżnia się m.in.:

- strategie unikowe (unikanie myślenia o problemie, zaprzeczanie, wycofanie),
- strategie oparte na wsparciu społecznym,
- strategie poznawczej reinterpretacji (*reappraisal*),
- strategie skoncentrowane na znaczeniu (*meaning-focused coping*) (Park, 2010).

Strategie unikowe mogą przynosić krótkotrwałą ulgę emocjonalną, jednak w perspektywie długoterminowej często wiążą się z pogorszeniem funkcjonowania i nasileniem objawów stresu (Heszen-Celińska, Sęk, 2020).

Badania nad unikaniem konsekwentnie wskazują, że strategie unikowe bywają adaptacyjne krótkoterminowo, gdy redukują przeciążenie emocjonalne, ale w wielu sytuacjach wiążą się z gorszym przystosowaniem długoterminowym, szczególnie w stresorach przewlekłych i możliwych do modyfikacji (np. adaptacja do nowego środowiska, problemy zdrowotne wymagające leczenia). W obszarze lęku unikanie jest szczególnie ważne, bo przynosi natychmiastową ulgę, a jednocześnie utrwala przekonanie o zagrożeniu i uniemożliwia „korygujące doświadczenie", co stanowi mechanizm zgodny z rozumieniem podtrzymywania

zaburzeń lękowych w modelach poznawczo-behawioralnych (Holahan, Moos, Holahan, Brennan, Schutte, 2005; Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

W badaniach klinicznych i eksperymentalnych mechanizm „ulgi po unikaniu" opisuje się także poprzez rolę zachowań zabezpieczających (*safety behaviors*) oraz negatywnego wzmocnienia: osoba uczy się, że ulga pojawia się po uniknięciu bodźca, więc unikanie staje się coraz bardziej prawdopodobne. To prowadzi do zawężania aktywności i wzrostu uogólnienia lęku. Z tego powodu ekspozycja - jako interwencja „wbrew unikaniu" - jest uznawana za kluczową w redukcji lęku (Salkovskis, 1991; Craske, Treanor, Conway, Zbozinek, Vervliet, 2014).

W literaturze wsparcie społeczne jest badane zarówno jako zasób (posiadanie sieci wsparcia), jak i jako strategia radzenia sobie (aktywne poszukiwanie pomocy emocjonalnej/informacyjnej). Badania pokazują, że wsparcie może działać ochronnie poprzez kilka mechanizmów: obniżanie pobudzenia stresowego, wzmacnianie poczucia skuteczności, normalizację emocji i dostarczanie informacji ułatwiających rozwiązanie problemu. Jednocześnie wskazuje się, że skuteczność tej strategii zależy od dopasowania: przy stresorach wymagających działania pomoc informacyjna bywa kluczowa, a przy stratach i kryzysach – wsparcie emocjonalne (Cohen, Wills, 1985; Taylor, 2012).

Strategie poznawczej reinterpretacji polegają na zmianie znaczenia sytuacji („to wyzwanie, nie katastrofa") lub na poszerzeniu perspektywy („to trudne, ale przejściowe"). Badania nad regulacją emocji pokazują, że reinterpretacja (*reappraisal*) jest jedną z najlepiej udokumentowanych strategii obniżających natężenie negatywnego afektu i pobudzenia fizjologicznego, szczególnie gdy stosuje się ją wcześnie w przebiegu reakcji emocjonalnej. W kontekście lęku reinterpretacja działa poprzez osłabianie katastroficznych przewidywań oraz wzmacnianie poczucia wpływu (Gross, 1998; Aldao, Nolen-Hoeksema, Schweizer, 2010).

W późniejszych badaniach nad *copingiem* pojawiło się rozróżnienie pomiędzy redukcją stresu a nadawaniem znaczenia stresorowi. Crystal L. Park (2010) syntetyzuje wyniki badań pokazujących, że w sytuacjach przewlekłych, nieodwracalnych lub „granicznych" (np. choroba, strata, wydarzenia traumatyczne) kluczowe stają się strategie skoncentrowane na znaczeniu: reinterpretacja w kategoriach wartości, poszukiwanie sensu, przebudowa celów życiowych oraz integracja doświadczenia z tożsamością. Tego typu coping nie musi natychmiast obniżać napięcia, ale może sprzyjać długofalowej adaptacji i odzyskiwaniu poczucia spójności (Park, 2010; Folkman, Moskowitz, 2000).

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

Park (2010) podkreśla również, że *meaning-focused coping* często działa poprzez generowanie pozytywnego afektu (np. wdzięczność, nadzieja, poczucie sensu), który nie zaprzecza cierpieniu, lecz współwystępuje z nim i pełni funkcję bufora. Badania dzienniczkowe i longitudinalne pokazują, że pozytywny afekt może wspierać wytrwałość w radzeniu sobie, zwiększać elastyczność poznawczą i ułatwiać korzystanie z konstruktywnych strategii (np. planowania, szukania wsparcia) mimo trwania stresora.

Z perspektywy poznawczo - behawioralnej unikanie i zachowania zabezpieczające są kluczowym mechanizmem utrwalającym lęk, dlatego terapia dąży do przerwania tego cyklu poprzez ekspozycję i wygaszanie unikania. Jednocześnie praca poznawcza (restrukturyzacja) umożliwia zmianę interpretacji zagrożenia, a komponent znaczeniowy (*meaning-focused coping*) bywa szczególnie pomocny w stresorach przewlekłych, gdzie pełna „kontrola problemu" jest ograniczona. W praktyce coraz częściej łączy się elementy klasycznego CBT z interwencjami ukierunkowanymi na wartości i sens (np. praca nad znaczeniem doświadczeń), co jest spójne z wynikami badań nad *copingiem* skoncentrowanym na znaczeniu (Cierpiałkowska, Sęk, 2016; Craske i in., 2014).

Radzenie sobie ze stresem pozostaje w ścisłym związku z procesami regulacji emocji. Józef Gasiul (2002) wskazuje, że skuteczne strategie copingowe wymagają zdolności rozpoznawania, nazywania i modyfikowania stanów emocjonalnych. Podobnie Damasio (1999) podkreśla, że emocje pełnią funkcję sygnałową i decyzyjną, a ich tłumienie może prowadzić do zaburzeń psychosomatycznych.

Z perspektywy psychologii poznawczej regulacja emocji opiera się na procesach uwagi, interpretacji i pamięci, co czyni ją podatną na wpływ zniekształceń poznawczych (Maruszewski, 2024; Jagodzińska, 2008). W tym kontekście istotne są strategie wzmacniające zasoby jednostki, takie jak:

- praktykowanie wdzięczności,
- nadawanie sensu trudnym doświadczeniom,
- rozwijanie odporności psychicznej (Kaczmarek, 2016).

Psychologia pozytywna wnosi istotny wkład w badania nad radzeniem sobie ze stresem, koncentrując się na wzmacnianiu zasobów jednostki. Łukasz D. Kaczmarek (2016) wskazuje, że pozytywne interwencje psychologiczne, takie jak praktykowanie wdzięczności, rozwijanie

nadziei czy budowanie odporności psychicznej, mogą znacząco obniżać poziom stresu i poprawiać dobrostan.

W tym ujęciu *coping* nie ogranicza się do reakcji obronnych, lecz obejmuje także proaktywne działania rozwojowe, które zwiększają zdolność jednostki do radzenia sobie z przyszłymi wyzwaniami (Franken, 2005; Rheinberg, 2006).

Dialog motywujący (*Motivational Interviewing*, MI), rozwijany od lat 80. XX wieku przez Williama R. Millera i Stephena Rollnicka, stanowi ustrukturyzowane, a jednocześnie niedyrektywne podejście psychologiczne, którego celem jest wzmacnianie wewnętrznej motywacji jednostki do zmiany poprzez eksplorację i redukcję ambiwalencji (Miller, Rollnick, 2014). W literaturze przedmiotu dialog motywujący coraz częściej ujmowany jest nie tylko jako technika zmiany zachowań zdrowotnych, lecz także jako uniwersalna strategia wsparcia procesów samoregulacji, radzenia sobie ze stresem oraz adaptacji psychicznej.

Dialog motywujący sprzyja:

- zwiększeniu poczucia sprawstwa (Jednym z kluczowych efektów dialogu motywującego jest wzmacnianie poczucia sprawstwa (*self-efficacy*)). Badania Bandury (1997) jednoznacznie wskazują, że przekonanie o własnej skuteczności pełni funkcję bufora stresu i koreluje z lepszym przystosowaniem psychicznym. W dialogu motywującym sprawstwo budowane jest poprzez wydobywanie tzw. „*change talk*", czyli wypowiedzi osoby wskazujących na gotowość, zdolność i potrzebę zmiany (Moyers, Martin, Houck, Christopher, Tonigan, 2009).,
- redukcji ambiwalencji (Ambiwalencja, rozumiana jako współwystępowanie sprzecznych motywów i emocji, jest jednym z kluczowych źródeł napięcia psychicznego.). Długotrwałe napięcie psychiczne oraz utrzymujące się konflikty motywacyjne mogą wiązać się z przewlekłą aktywacją osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (*Hypothalamic-Pituitary-Adrenal axis*, HPA), zwiększonym wydzielaniem glikokortykosteroidów oraz wzrostem obciążenia allostatycznego organizmu (McEwen, 2007). W literaturze niderlandzkiej dialog motywujący opisywany jest jako metoda „*stress-sensitieve begeleiding*", szczególnie w pracy z pacjentami z zaburzeniami psychosomatycznymi i problemami adaptacyjnymi (Van der Velden, De Vries, 2012).
- wzmacnianiu odpowiedzialności. Podobnie jak w ujęciu Frankla (2016, 2024, 2026) czy Popielskiego (2009), dialog motywujący zakłada, że zmiana staje się możliwa dopiero

wtedy, gdy jednostka odkryje osobiste znaczenie i sens podejmowanych działań. Refleksja nad stresem nie dotyczy więc wyłącznie jego redukcji, lecz także zrozumienia jego miejsca w biografii i doświadczeniu egzystencjalnym osoby. W kontekście stresu podejście to umożliwia refleksję nad dotychczasowymi strategiami copingowymi oraz wspiera wybór bardziej adaptacyjnych form radzenia sobie (Miller, Rollnick, 2014).

W nurcie egzystencjalno - humanistycznym radzenie sobie ze stresem rozumiane jest jako proces konfrontacji z fundamentalnymi wyzwaniami ludzkiej egzystencji, takimi jak wolność, odpowiedzialność, cierpienie i śmierć (Frankl, 2016, 2026). Frankl podkreśla, że nawet w sytuacjach skrajnego stresu jednostka zachowuje wolność wyboru postawy wobec cierpienia. Strategią radzenia sobie staje się wówczas odnalezienie sensu, które pozwala przekroczyć doświadczenie stresu i nadać mu znaczenie (Popielski, 2009, 1996, 1994).

Z perspektywy psychologii klinicznej nie istnieją strategie uniwersalnie skuteczne. Efektywność radzenia sobie zależy od:

- rodzaju stresora,
- cech osobowości,
- etapu życia,
- dostępnych zasobów społecznych (Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

Elastyczność w doborze strategii copingowych uznawana jest za jeden z kluczowych wskaźników zdrowia psychicznego i adaptacji (Strelau, 2013).

Strategie radzenia sobie ze stresem stanowią złożony, dynamiczny proces regulacji relacji jednostki z wymaganiami środowiska. Ich skuteczność zależy nie tylko od rodzaju podejmowanych działań, lecz także od zdolności nadawania sensu doświadczeniom stresowym. Integracja podejść poznawczych, klinicznych i egzystencjalnych pozwala na pełniejsze zrozumienie mechanizmów copingowych i ich roli w zdrowiu psychicznym.

2.4. Mechanizmy radzenia sobie z lękiem

Radzenie sobie z lękiem obejmuje zarówno mechanizmy świadome, jak i nieświadome. W ujęciu psychodynamicznym centralną rolę odgrywają mechanizmy obronne, takie jak wyparcie, racjonalizacja czy projekcja (Hall i in., 2004). Z perspektywy poznawczo-behawioralnej kluczowe znaczenie ma restrukturyzacja poznawcza oraz ekspozycja na bodźce lękotwórcze. Natomiast podejścia egzystencjalne i

CloudA
UCZELNIA W CHMURZE

2026

noopsychosomatyczne akcentują pracę nad sensem, wartościami i odpowiedzialnością osobistą (Frankl, 2016, 2026; Popielski, 2009).

Lęk, jako jedna z podstawowych emocji człowieka, wymaga stałej regulacji na poziomie psychicznym, poznawczym, behawioralnym i somatycznym. Mechanizmy radzenia sobie z lękiem obejmują zespół procesów świadomych i nieświadomych, których celem jest ograniczenie napięcia, przywrócenie równowagi emocjonalnej oraz umożliwienie adaptacyjnego funkcjonowania jednostki (Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

W przeciwieństwie do ogólnych strategii radzenia sobie ze stresem, mechanizmy radzenia sobie z lękiem są silnie powiązane z:

- percepcją zagrożenia (to sposób, w jaki jednostka rozpoznaje i interpretuje bodźce jako niebezpieczne, np. przecenia prawdopodobieństwo szkody, nie docenia swoich zasobów lub ocenia sytuację jako niekontrolowalną). W lęku kluczowe jest, że reakcja nie zależy wyłącznie od „obiektywnej" sytuacji, lecz od jej poznawczej oceny (np. katastrofizacji, selektywnej uwagi na sygnały ryzyka), co sprawia, że strategie radzenia sobie często koncentrują się na modyfikacji interpretacji i przekonań o zagrożeniu (Kofta, Szustrowa, 2009; Cierpiałkowska, Sęk, 2016).,
- regulacją emocji (w lęku szczególnie istotna jest regulacja emocji, ponieważ lęk łączy się z wysokim pobudzeniem fizjologicznym i subiektywnym napięciem, które skłania do szybkiego obniżania dyskomfortu, np. poprzez unikanie). Strategie radzenia sobie są więc silnie powiązane z tym, czy osoba potrafi tolerować pobudzenie, rozpoznawać sygnały emocjonalne i stosować bardziej adaptacyjne metody (np. reinterpretację, obniżanie napięcia, kierowanie uwagi), zamiast działań krótkoterminowo ulgowych, ale długoterminowo podtrzymujących lęk (Gasiul, 2002; Gross, 1998).,
- strukturą osobowości (wpływa na lęk przez względnie stałe dyspozycje, takie jak reaktywność emocjonalna, neurotyczność czy skłonność do nadmiernej czujności). Osoby o większej wrażliwości na bodźce i wyższym poziomie negatywnej emocjonalności częściej interpretują sytuacje jako zagrażające i wybierają strategie obronne (np. unikanie, kontrolę), co może obniżać napięcie doraźnie, ale utrwalać lęk w dłuższej perspektywie (Strelau, 2013; McCrae, Costa, 2005).,
- doświadczeniami rozwojowymi (wczesne doświadczenia, np. stabilność/opieka a niepewność/brak wsparcia) mogą utrwalać schematy „świat jest niebezpieczny" lub

„nie poradzę sobie", co zwiększa podatność na lęk i sprzyja strategiom unikowym; odwrotnie - doświadczenia wzmacniające sprawstwo sprzyjają konfrontacji i poszukiwaniu wsparcia (Brzezińska, 2005; Trempała, 2011).,

- wymiarem sensu i znaczenia (Frankl podkreśla, że deficyt sensu może prowadzić do cierpienia o charakterze noogennym, a odbudowa sensu działa ochronnie, porządkując doświadczenie i wzmacniając odporność. Popielski rozwija ten wątek w noopsychosomatyce, wskazując, że praca nad sensem i wartościami może być czynnikiem protekcyjnym wobec kosztów chronicznego napięcia (również somatycznych) (Frankl, 2016, 2024, 2026; Popielski, 2009).

Jednym z najwcześniej opisanych sposobów radzenia sobie z lękiem są mechanizmy obronne, wywodzące się z tradycji psychoanalitycznej. Freud traktował lęk jako sygnał zagrożenia dla "ego", uruchamiający mechanizmy mające na celu jego redukcję (Mitchell, Black, 2017).

Do najczęściej opisywanych mechanizmów obronnych należą:

- wyparcie (odsunięcie od świadomości nieakceptowanych myśli, impulsów lub wspomnień, które wywołują lęk; treści te nie znikają, lecz mogą powracać pośrednio w objawach, snach lub reakcjach emocjonalnych),
- zaprzeczanie (odmowa uznania faktu lub aspektu rzeczywistości, który jest zbyt zagrażający; mechanizm obniża lęk „tu i teraz", ale może utrudniać adaptację i realistyczne działanie),
- racjonalizacja (nadawanie zachowaniu lub decyzji „logicznego", społecznie akceptowalnego wyjaśnienia, które maskuje rzeczywiste motywy i redukuje dyskomfort; pozwala zachować spójny obraz siebie mimo lęku lub winy),
- projekcja (przypisywanie innym osobom własnych nieakceptowanych uczuć, impulsów lub myśli; zmniejsza lęk przez „przeniesienie" źródła zagrożenia na zewnątrz, ale może nasilać konflikty interpersonalne),
- regresja (powrót do wcześniejszych, bardziej „dziecięcych" sposobów reagowania w obliczu stresu i lęku, np. zależności, bierności, wybuchowości; chwilowo obniża napięcie, ale może ograniczać dojrzałe radzenie sobie),

- sublimacja (przekształcanie napięcia i impulsów budzących lęk lub konflikt - np. agresji, frustracji, popędowości - w aktywność społecznie akceptowaną i konstruktywną, taką jak praca, twórczość, sport czy działalność prospołeczna; mechanizm ten redukuje lęk bez zniekształcania rzeczywistości, dlatego jest uznawany za jedną z najbardziej dojrzałych obron, sprzyjającą adaptacji i rozwojowi) (Cramer, 2006).

Mechanizmy te działają automatycznie i nieświadomie, a ich funkcją jest ochrona jednostki przed nadmiernym napięciem lękowym (Hall i in., 2004). Choć mogą one pełnić funkcję adaptacyjną, ich nadmierna sztywność prowadzi do utrwalania lęku i zaburzeń funkcjonowania psychicznego.

Z perspektywy poznawczej lęk jest w dużej mierze efektem interpretacji sytuacji, a nie jej obiektywnych właściwości. Mechanizmy radzenia sobie z lękiem obejmują zatem procesy poznawcze związane z:

- oceną zagrożenia,
- przewidywaniem przyszłości,
- interpretacją sygnałów somatycznych (Kofta, Doliński, 2000).

Do kluczowych mechanizmów poznawczych należą:

- restrukturyzacja poznawcza,
- dekategoryzacja zagrożeń,
- testowanie przekonań,
- zwiększanie tolerancji niepewności.

Restrukturyzacja poznawcza polega na identyfikowaniu automatycznych myśli lękowych (np. katastroficznych przewidywań), weryfikowaniu ich trafności oraz budowaniu bardziej realistycznych interpretacji sytuacji. W ujęciu poznawczo - behawioralnym lęk jest w dużej mierze konsekwencją tego, jak jednostka interpretuje zagrożenie, własne zasoby i możliwość kontroli; zmiana tych interpretacji obniża pobudzenie i skłonność do unikania (Beck, Emery, 2010; Clark, Beck, 2010).

Dekategoryzacja zagrożeń oznacza „odlepianie” etykiety *zagrożenie* od bodźców niejednoznacznych: zamiast traktować sygnał jako jednoznacznie niebezpieczny, osoba uczy

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

się rozpatrywać alternatywne wyjaśnienia (np. „to dyskomfort, nie katastrofa") oraz różnicować realne ryzyko od przewidywań. Mechanizm ten jest spójny z podejściem regulacji emocji przez reinterpretację (*reappraisal*), które zmniejsza intensywność negatywnego afektu poprzez zmianę znaczenia sytuacji (Gross, 1998; Clark, Beck, 2010).

Testowanie przekonań (behawioralne „sprawdzanie hipotez") polega na konfrontowaniu przewidywań lękowych z doświadczeniem, np. poprzez eksperymenty behawioralne i ekspozycję bez zachowań zabezpieczających. Jest to kluczowe, ponieważ samo „racjonalne" przekonywanie bywa nietrwałe, a dopiero doświadczenie korekcyjne osłabia przekonania o niebezpieczeństwie i bezradności; współczesne podejścia do ekspozycji akcentują uczenie hamujące (*inhibitory learning*) jako mechanizm zmiany oczekiwań (Clark, Beck, 2010; Craske,i in., 2014).

Zwiększanie tolerancji niepewności dotyczy zdolności funkcjonowania mimo braku pełnej informacji i kontroli (np. „nie muszę mieć 100 procentowej pewności, żeby działać"). W lęku utrwalającym się poznawczo ważne bywa dążenie do absolutnej pewności i redukcji ryzyka „za wszelką cenę", co wzmacnia monitorowanie zagrożeń i unikanie. Dlatego interwencje poznawcze uczą akceptowania niepewności jako normalnego elementu życia i zmniejszają przymus przewidywania „najgorszego scenariusza" (Clark, Beck, 2010; Wells, 2009).

W kontekście procesów poznawczych Maruszewski i Maria Jagodzińska podkreślają, że sposób przetwarzania informacji - zwłaszcza uwaga i pamięć - może podtrzymywać lub redukować lęk. Nadmierna koncentracja uwagi na bodźcach zagrażających sprzyja selektywnemu kodowaniu i lepszemu „zapamiętywaniu" treści lękowych, co wzmacnia dostępność negatywnych skojarzeń i ułatwia automatyczne uruchamianie reakcji lękowej w przyszłości. Z kolei trening przesuwania uwagi, reinterpretacji i bardziej zrównoważonego przetwarzania informacji wspiera wygaszanie reakcji lękowych i zwiększa elastyczność poznawczą (Maruszewski, 2024; Jagodzińska, 2008; Nęcka i in., 2020).

Behawioralne mechanizmy radzenia sobie z lękiem obejmują konkretne działania, które jednostka podejmuje, aby zmniejszyć napięcie lękowe. W ujęciu klinicznym są one kluczowe, ponieważ część zachowań (np. unikanie) daje szybką ulgę, ale jednocześnie podtrzymuje lęk przez brak doświadczeń korygujących, natomiast inne (np. ekspozycja) umożliwiają uczenie się nowych reakcji i osłabianie lęku (Cierpiałkowska, Sęk, 2016; Clark, Beck, 2010)

Do najczęściej opisywanych należą:

- unikanie (celowe omijanie bodźców, miejsc, sytuacji lub aktywności wywołujących lęk; może obejmować także unikanie myśli i emocji związanych z zagrożeniem). Unikanie przynosi krótkotrwałą ulgę (spadek pobudzenia), ale długofalowo wzmacnia przekonanie „to jest niebezpieczne" i prowadzi do utrwalania oraz generalizacji lęku, ponieważ osoba nie ma okazji do sprawdzenia, że potrafi sobie poradzić lub że przewidywana „katastrofa" nie następuje (Cierpiałkowska, Sęk, 2016; Clark, Beck, 2010).,
- wycofanie (ograniczanie aktywności, relacji i ekspozycji społecznej; rezygnowanie z działań, które mogłyby wywołać napięcie, często połączone z biernością i spadkiem zaangażowania). Wycofanie bywa funkcjonalne doraźnie (redukcja przeciążenia), lecz w lęku często staje się mechanizmem podtrzymującym problem, bo zmniejsza liczbę sytuacji umożliwiających habituację/uczenie się bezpieczeństwa i wzmacnia poczucie braku sprawstwa (Cierpiałkowska, Sęk, 2016; Strelau, 2013).,
- zachowania zabezpieczające (*safety behaviors*) (działania wykonywane „na wszelki wypadek", aby zapobiec przewidywanej katastrofie lub obniżyć odczuwany lęk, np. ciągłe sprawdzanie, poszukiwanie zapewnień, trzymanie „zabezpieczeń", kontrolowanie objawów). Paradoks polega na tym, że brak negatywnego skutku bywa interpretowany jako efekt zabezpieczenia („uniknąłem nieszczęścia, bo się zabezpieczyłem"), przez co zachowanie utrwala przekonania lękowe i zwiększa zależność od strategii ochronnych (Salkovskis, 1991; Clark, Beck, 2010).,
- ekspozycja (planowana, stopniowa konfrontacja z bodźcami lękotwórczymi - w sytuacji rzeczywistej lub wyobrażeniowej – z jednoczesnym ograniczaniem unikania i zachowań zabezpieczających). Tradycyjnie wskazuje się na habituację (osłabienie reakcji przy powtarzanym kontakcie), a współczesne ujęcia podkreślają także uczenie hamujące (*inhibitory learning*): osoba uczy się nowych skojarzeń „to jest bezpieczne / mogę to znieść", co zmienia oczekiwania i redukuje lęk w przyszłości (Craske i in., 2014; Clark, Beck, 2010). Unikanie, choć krótkoterminowo obniża poziom lęku, w dłuższej perspektywie prowadzi do jego utrwalania i generalizacji (Cierpiałkowska, Sęk, 2016). Z kolei stopniowa ekspozycja na bodźce lękotwórcze umożliwia habituację i uczenie się nowych, bardziej adaptacyjnych reakcji.

Z klinicznego punktu widzenia najważniejsza jest elastyczność zachowania, czyli zdolność do doboru strategii adekwatnie do sytuacji (np. czasem krótkie wycofanie dla regeneracji, ale nie chroniczne unikanie; ekspozycja planowana i stopniowana). Elastyczność oznacza, że

jednostka nie reaguje sztywno tym samym schematem (np. zawsze ucieczka), lecz potrafi zmieniać działanie zależnie od wymagań i zasobów, co sprzyja adaptacji i lepszemu radzeniu sobie z napięciem. (Strelau, 2013; Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

Regulacja emocji stanowi jeden z podstawowych mechanizmów radzenia sobie z lękiem. Gasiul (2002) definiuje ją jako proces modyfikowania intensywności, czasu trwania i ekspresji emocji. Skuteczna regulacja lęku wymaga:

- świadomości emocjonalnej,
- umiejętności nazywania emocji,
- akceptacji przeżyć wewnętrznych (Goleman, 2007).

Damasio (1999) podkreśla, że ignorowanie lub tłumienie lęku może prowadzić do jego somatyzacji, natomiast konstruktywna regulacja emocji sprzyja integracji doświadczeń emocjonalnych i poznawczych.

W ujęciu humanistyczno - egzystencjalnym lęk nie jest wyłącznie zjawiskiem wymagającym redukcji, lecz sygnałem egzystencjalnym, wskazującym na konfrontację z fundamentalnymi aspektami ludzkiego istnienia (Frankl, 2016, 2024, 2026).

Frankl wyróżnia lęk egzystencjalny związany z:

- wolnością i odpowiedzialnością,
- przemijaniem,
- cierpieniem,
- brakiem sensu.

Mechanizmem radzenia sobie z takim lękiem nie jest jego eliminacja, lecz odkrywanie sensu, które pozwala jednostce nadać znaczenie trudnym doświadczeniom i przekroczyć koncentrację na objawach (Popielski, 2009). Logoterapia oraz noopsychosomatyka stanowią szczególnie istotne podejścia w pracy z lękiem o charakterze egzystencjalnym i psychosomatycznym. W tym ujęciu mechanizmem radzenia sobie z lękiem staje się przekierowanie uwagi z objawów na wartości i cele, co odróżnia podejście noopsychosomatyczne od klasycznych modeli objawowych.

Istotnym mechanizmem radzenia sobie z lękiem jest także wsparcie społeczne oraz relacja terapeutyczna. Dialog motywujący (Miller, Rollnick, 2014) umożliwia eksplorację lęku w atmosferze akceptacji i empatii, wzmacniając poczucie autonomii i sprawstwa.

Relacja terapeutyczna oparta na zaufaniu i autentyczności (rozumianej jako szczerość, spójność i „realna obecność" terapeuty) sprzyja obniżeniu napięcia lękowego, ponieważ tworzy warunki psychologicznego bezpieczeństwa: pacjent może ujawniać treści trudne i wstydliwe bez obawy o odrzucenie, a sama „bycie zrozumianym" i przyjętym redukuje poczucie izolacji oraz czujność na zagrożenie interpersonalne. Irvin D. Yalom podkreśla, że właśnie jakość spotkania terapeutycznego – autentyczny kontakt, życzliwość i stabilność relacji – umożliwia pacjentowi przeżywanie lęku w sposób możliwy do zniesienia, zamiast automatycznego unikania lub obron, co w konsekwencji osłabia lęk (Yalom, 2024).

Z perspektywy psychologii klinicznej mechanizmy radzenia sobie z lękiem mogą mieć charakter:

- adaptacyjny - sprzyjający integracji i rozwojowi,
- dezadaptacyjny - prowadzący do utrwalania objawów (Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

Kluczowym czynnikiem zdrowia psychicznego jest zdolność elastycznego korzystania z różnych mechanizmów, w zależności od kontekstu i etapu życia.

Mechanizmy radzenia sobie z lękiem obejmują szerokie spektrum procesów nieświadomych i świadomych, poznawczych, emocjonalnych, behawioralnych oraz egzystencjalnych. Ich skuteczność zależy od stopnia integracji doświadczeń emocjonalnych z systemem wartości i sensem życia. Ujęcia egzystencjalne i noopsychosomatyczne wnoszą istotny wkład w rozumienie lęku jako zjawiska nie tylko klinicznego, lecz także rozwojowego i sensotwórczego.

2.5. Determinanty indywidualne wpływające na wybór strategii radzenia sobie – ujęcie integracyjne (osoba × sytuacja × zasoby)

Wybór strategii radzenia sobie nie jest prostą funkcją „silnej woli" ani wyłącznie odpowiedzią na obiektywne wymagania sytuacji. W ujęciu transakcyjnym stanowi rezultat dynamicznej relacji między osobą a środowiskiem: jednostka dokonuje oceny poznawczej (czy sytuacja jest zagrożeniem/stratą/wyzwaniem), a następnie oceny zasobów (czy mam możliwości, poradzenia sobie), co uruchamia określone działania i regulację emocji (Lazarus,

Folkman, 1984). W konsekwencji te same stresory mogą prowadzić do odmiennych strategii u różnych osób lub u tej samej osoby w różnych kontekstach, co uzasadnia potrzebę ujęcia integrującego różnice indywidualne, procesy poznawcze, regulację emocji oraz zasoby społeczne i egzystencjalne (Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

Dobór strategii radzenia sobie zależy od wielu czynników indywidualnych, spośród których najważniejsze to:

- cechy osobowości (McCrae, Costa, 2005),
- temperament (Strelau, 2013),
- poziom inteligencji emocjonalnej (Goleman, 2007),
- doświadczenia rozwojowe i styl przywiązania (Brzezińska, 2005).

Temperament i osobowość wpływają na wybór strategii przede wszystkim poprzez regulację pobudzenia oraz próg reagowania na bodźce stresowe. W ujęciu temperamentalnym różnice w reaktywności, wytrzymałości i zdolności do hamowania reakcji determinują, jak szybko narasta napięcie oraz jakie działania są psychologicznie „dostępne" w sytuacji trudnej. Osoby o wyższej reaktywności emocjonalnej częściej doświadczają szybkiego wzrostu pobudzenia i mogą preferować strategie redukujące napięcie natychmiast (np. unikanie, wycofanie), podczas gdy osoby o większej wytrzymałości częściej utrzymują aktywność zadaniową i konfrontację ze stresorem (Strelau, 2013). Z tego względu temperament można traktować jako czynnik modulujący przejście od oceny zagrożenia do zachowania – im niższa tolerancja pobudzenia, tym większe ryzyko dominacji strategii krótkoterminowo ulgowych (Strelau, 2013).

W perspektywie cech osobowości (np. Wielkiej Piątki) istotne znaczenie przypisuje się stabilności emocjonalnej (odwrotność neurotyczności), sumienności i ugodowości, które wiążą się z różnym stylem interpretacji stresora oraz różnymi preferencjami radzenia sobie. Wyższa neurotyczność sprzyja częstszemu przeżywaniu negatywnego afektu i koncentracji na zagrożeniu, co zwiększa skłonność do strategii unikowych lub skoncentrowanych na napięciu. Z kolei sumienność i stabilność emocjonalna częściej wiążą się z planowaniem, aktywnym rozwiązywaniem problemów i utrzymywaniem działań mimo dyskomfortu (McCrae, Costa, 2005). W praktyce klinicznej oznacza to, że profil osobowości nie determinuje jednej strategii, ale przesuwa prawdopodobieństwo wyboru określonych sposobów radzenia sobie, zwłaszcza w warunkach wysokiego pobudzenia i niepewności (Cierpiałkowska, Sęk, 2016; McCrae, Costa, 2005).

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

Inteligencja emocjonalna, definiowana jako zdolność rozpoznawania, rozumienia i regulowania emocji własnych oraz innych osób, stanowi istotny zasób w radzeniu sobie ze stresem i lękiem (Goleman, 2007).

Badania wskazują, że wysoki poziom inteligencji emocjonalnej sprzyja:

- bardziej adaptacyjnej regulacji lęku,
- skuteczniejszemu korzystaniu ze wsparcia społecznego,
- elastycznemu doborowi strategii copingowych (Gasiul, 2002).

Istotnym czynnikiem wpływającym na wybór strategii radzenia sobie są procesy poznawcze, w tym style myślenia, uwaga, pamięć oraz tendencje do zniekształceń poznawczych (Maruszewski 2024; Jagodzińska 2008).

Osoby charakteryzujące się:

- myśleniem katastroficznym,
- niską tolerancją niepewności,
- sztywnymi schematami poznawczymi,

częściej doświadczają lęku i wybierają strategie unikowe (Kofta, Szustrowa, 2009). Z kolei elastyczność poznawcza sprzyja reinterpretacji stresora i stosowaniu strategii zadaniowych.

Psychologia rozwojowa podkreśla, że strategie radzenia sobie kształtują się w toku życia, a ich wybór zależy od doświadczeń wczesnodziecięcych, stylu przywiązania oraz wsparcia środowiskowego (Brzezińska, 2005; Trempała, 2011).

Na poszczególnych etapach życia obserwuje się różnice w dominujących strategiach copingowych:

- dzieci częściej stosują strategie emocjonalne,
- adolescenci - strategie unikowe i eksperymentowanie,
- dorośli - strategie zadaniowe i sensotwórcze,
- osoby starsze - strategie oparte na akceptacji i znaczeniu (Vasta, Haith, Miller, 1995).

Wsparcie społeczne stanowi jeden z najważniejszych zasobów w radzeniu sobie ze stresem i lękiem. Jego dostępność i jakość wpływają zarówno na percepcję stresora, jak i na skuteczność stosowanych strategii (Heszen-Celińska, Sęk, 2020).

Kontekst kulturowy determinuje również społeczne normy ekspresji emocji oraz preferowane sposoby radzenia sobie, co ma znaczenie szczególnie w środowiskach wielokulturowych.

W podejściu egzystencjalno - humanistycznym oraz noopsychosomatycznym szczególną rolę przypisuje się wymiarowi duchowemu i sensotwórczemu. Frankl (2016) podkreśla, że zdolność odnajdywania sensu stanowi jeden z najważniejszych zasobów w radzeniu sobie z cierpieniem, stresem i lękiem.

Popielski (2009, 1996, 1994) wskazuje, że brak sensu życia może prowadzić do dezadaptacyjnych form radzenia sobie, natomiast jego odkrycie sprzyja:

- większej odporności psychicznej,
- integracji doświadczeń emocjonalnych,
- redukcji lęku egzystencjalnego.

Współczesna psychologia kliniczna dodatkowo akcentuje potrzebę integracyjnego podejścia do analizy czynników indywidualnych wpływających na radzenie sobie. Czynniki biologiczne, osobowościowe, poznawcze, emocjonalne i egzystencjalne pozostają ze sobą w dynamicznej interakcji (Engel, 1967).

Temperament i osobowość wpływają na wybór strategii przede wszystkim poprzez regulację pobudzenia oraz próg reagowania na bodźce stresowe. W ujęciu temperamentalnym różnice w reaktywności, wytrzymałości i zdolności do hamowania reakcji determinują, jak szybko narasta napięcie oraz jakie działania są psychologicznie „dostępne” w sytuacji trudnej. Osoby o wyższej reaktywności emocjonalnej częściej doświadczają szybkiego wzrostu pobudzenia i mogą preferować strategie redukujące napięcie natychmiast (np. unikanie, wycofanie), podczas gdy osoby o większej wytrzymałości częściej utrzymują aktywność zadaniową i konfrontację ze stresorem (Strelau, 2013). Z tego względu temperament można traktować jako czynnik modulujący przejście od oceny zagrożenia do zachowania – im niższa tolerancja pobudzenia, tym większe ryzyko dominacji strategii krótkoterminowo ulgowych (Strelau, 2013).

Istotnym determinantem strategii radzenia sobie jest sposób poznawczej oceny sytuacji, czyli to, czy jednostka interpretuje bodźce jako zagrażające, kontrolowalne lub niekontrolowalne, przewidywalne lub chaotyczne. W podejściu poznawczym lęk i strategie radzenia sobie są silnie sprzężone z aktywizacją schematów dotyczących zagrożenia, bezradności i braku kontroli: im silniejsze przekonania o własnej nieskuteczności, tym większe prawdopodobieństwo wycofania i unikania; im większe poczucie sprawstwa, tym częściej uruchamiają się strategie aktywne (Kofta, Szustrowa, 2009; Clark, Beck, 2010). Z perspektywy klinicznej oznacza to, że „wybór strategii" bywa wtórny wobec interpretacji sytuacji - osoba wybiera takie działania, jakie wydają się sensowne przy założeniu, że sytuacja jest niebezpieczna (Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

Procesy uwagi i pamięci odgrywają dodatkową rolę w podtrzymywaniu lub redukowaniu lęku, a tym samym pośrednio wpływają na wybór strategii. Nadmierna koncentracja na bodźcach zagrażających sprzyja selektywnemu kodowaniu informacji o ryzyku oraz łatwiejszemu przywoływaniu treści negatywnych, co zwiększa dostępność „dowodów" na zagrożenie i wzmacnia przekonania lękowe. W konsekwencji strategie unikowe mogą być wybierane częściej, ponieważ osoba stale doświadcza subiektywnej obecności ryzyka, nawet gdy obiektywnie jest ono niskie (Maruszewski, 2024; Jagodzińska, 2008). Ujęcia poznawcze podkreślają, że trening uwagi, reinterpretacja i bardziej zrównoważone przetwarzanie informacji wzmacniają elastyczność radzenia sobie i obniżają tendencję do automatycznego unikania (Nęcka i in., 2020; Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

Wybór strategii jest silnie zależny od zdolności regulacji emocji, ponieważ lęk charakteryzuje się wysokim pobudzeniem i subiektywnym dyskomfortem, które naturalnie motywują do szybkiej redukcji napięcia. Strategie takie jak unikanie, wycofanie czy zachowania zabezpieczające przynoszą krótkotrwałą ulgę, co wzmacnia je w schemacie uczenia się. W rezultacie mechanizm regulacyjny staje się samonapędzający: im częściej unikanie redukuje napięcie, tym częściej jest wybierane, a to ogranicza możliwość korekty przekonań o zagrożeniu (Cierpiałkowska, Sęk, 2016; Clark, Beck, 2010). Z perspektywy regulacji emocji szczególnie skuteczne są strategie reinterpretacji (*reappraisal*), ponieważ pozwalają obniżać intensywność negatywnego afektu poprzez zmianę znaczenia sytuacji, co wspiera wybór strategii bardziej konfrontacyjnych i zadaniowych (Gross, 1998).

W badaniach i praktyce terapeutycznej podkreśla się również rolę procesów metapoznawczych, czyli przekonań „o myśleniu" (np. że zamartwianie się jest pomocne, że lęk

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

jest niekontrolowalny, że trzeba przewidzieć wszystkie ryzyka). Tego typu przekonania zwiększają skłonność do monitorowania zagrożeń i poszukiwania pewności, co sprzyja strategiom zabezpieczającym i unikowym. W konsekwencji kluczowym celem pracy terapeutycznej staje się nie tylko zmiana treści myśli, ale także zmiana relacji do myśli (np. ograniczenie ruminacji i zamartwiania), co wzmacnia tolerancję niepewności i sprzyja bardziej elastycznemu radzeniu sobie (Wells, 2009; Clark, Beck, 2010).

Istotne determinanty wyboru strategii radzenia sobie są zakorzenione w doświadczeniach rozwojowych, ponieważ w toku rozwoju kształtują się przekonania o przewidywalności świata, poczuciu sprawstwa oraz wzorce reagowania na zagrożenie. Doświadczenia stabilności i wsparcia sprzyjają budowaniu schematów „świat jest w dużej mierze bezpieczny" oraz „mam wpływ", co ułatwia strategie konfrontacyjne, planowanie i poszukiwanie wsparcia. Z kolei doświadczenia niepewności, braku ochrony lub chaotycznych relacji mogą wzmacniać schematy „świat jest niebezpieczny" i „nie poradzę sobie", co zwiększa prawdopodobieństwo unikania i wycofania (Brzezińska, 2005; Trempała, 2011). W praktyce klinicznej oznacza to, że wybór strategii może odtwarzać utrwalone, wczesne sposoby radzenia sobie z zagrożeniem (Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

Rozwojowe uwarunkowania dotyczą również kształtowania samoregulacji i zdolności mentalizacji emocji. Jeśli w środowisku rozwojowym emocje były nazywane, regulowane i akceptowane, jednostka częściej potrafi tolerować napięcie bez konieczności natychmiastowej ucieczki. Jeżeli natomiast emocje były karane, bagatelizowane lub nie miały miejsca w relacji, lęk może uruchamiać strategię „odcięcia" (unikanie, zaprzeczanie) lub nadmiernej kontroli (zachowania zabezpieczające). Takie różnice rozwojowe przekładają się na to, czy strategie będą elastyczne i adaptacyjne, czy sztywne i podtrzymujące objawy (Trempała, 2011; Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

Wsparcie społeczne jest jednocześnie zasobem i strategią radzenia sobie. Klasyczna hipoteza buforowa wskazuje, że wsparcie może osłabiać negatywny wpływ stresu na zdrowie – szczególnie w warunkach wysokiego obciążenia - poprzez obniżanie napięcia, wzmacnianie poczucia sprawstwa i dostarczanie informacji ułatwiających działanie (Cohen, Wills, 1985). Na poziomie wyboru strategii oznacza to, że osoby dysponujące dostępem do wspierających relacji częściej wybierają strategie problemowe i konfrontacyjne, ponieważ mają większe poczucie zasobów (Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

Jednocześnie wsparcie nie jest automatycznie „dobre" - jego skuteczność zależy od jakości i dopasowania do potrzeb. Wsparcie krytyczne, oceniające lub wzmacniające unikanie może podtrzymywać lęk i obniżać samoskuteczność. Z punktu widzenia praktyki klinicznej ważne jest więc nie tylko „posiadanie sieci wsparcia", ale także umiejętność korzystania z niej w sposób wzmacniający autonomię i elastyczne radzenie sobie (Cierpiałkowska, Sęk, 2016; Uchino, 2009).

To ujęcie jest spójne z koncepcją radzenia sobie skoncentrowanego na znaczeniu (*meaning-focused coping*). Park (2010) pokazuje, że w sytuacjach, w których problem nie jest w pełni kontrolowalny, adaptacja często zależy od procesów nadawania znaczenia: reinterpretacji w kategoriach wartości, przebudowy celów, integrowania doświadczenia w narrację tożsamości oraz generowania pozytywnego afektu mimo trudności. Z punktu widzenia wyboru strategii oznacza to, że osoby dysponujące zasobem sensu i spójności aksjologicznej częściej utrzymują działania adaptacyjne, rzadziej popadają w chroniczne unikanie i łatwiej tolerują niepewność, ponieważ ich „dlaczego" wspiera „jak" radzenia sobie (Park, 2010; Frankl, 2016, 2024, 2026; Popielski, 2009).

Z klinicznego punktu widzenia najważniejsza nie jest „jedna najlepsza" strategia, lecz elastyczność zachowań i regulacji, czyli zdolność do dopasowania sposobu radzenia sobie do wymagań sytuacji oraz własnych zasobów. Elastyczność oznacza m.in. gotowość do konfrontacji wtedy, gdy jest to możliwe i bezpieczne, oraz zdolność korzystania ze wsparcia lub znaczenia wtedy, gdy stresor jest niekontrolowalny. W ujęciu różnic indywidualnych można powiedzieć, że adaptacyjne funkcjonowanie polega na optymalnym wykorzystaniu dyspozycji temperamentalnych i zasobów, zamiast sztywnego reagowania jednym schematem (Strelau, 2013; Cierpiałkowska, Sęk, 2016).

Rozdział 3. Emigracja jako kontekst psychologiczny

Emigracja stanowi jedno z najbardziej złożonych doświadczeń życiowych we współczesnym świecie, obejmujące nie tylko zmianę miejsca zamieszkania, lecz także głęboką reorganizację funkcjonowania psychicznego jednostki. Z perspektywy psychologii emigracja nie jest jednorazowym wydarzeniem, lecz procesem długotrwałym, angażującym sferę poznawczą, emocjonalną, tożsamościową i egzystencjalną. W niniejszym rozdziale emigracja zostaje przedstawiona jako kontekst psychologiczny, w którym ujawniają się zarówno mechanizmy adaptacyjne, jak i czynniki ryzyka dla zdrowia psychicznego.

3.1. Emigracja - definicje i typologie

W kontekście międzynarodowym oraz europejskim emigracja definiowana jest w pierwszej kolejności na podstawie obiektywnych kryteriów demograficznych i administracyjnych. Zgodnie z definicją Organizacji Narodów Zjednoczonych emigracja oznacza opuszczenie kraju zwykłego pobytu na okres co najmniej dwunastu miesięcy (UN DESA, 2021). Definicja ta została zaadaptowana również w kontekście niderlandzkojęzycznym instytucje statystyczne, takie jak *Centraal Bureau voor de Statistiek* (CBS, 2023) oraz Eurostat, gdzie emigracja ujmowana jest przede wszystkim jako mierzalna forma mobilności międzynarodowej.

W literaturze psychologicznej i społecznej podkreśla się jednak, że tego rodzaju definicje mają charakter funkcjonalny, lecz ograniczony. Umożliwiają one monitorowanie przepływów migracyjnych, jednak nie obejmują subiektywnego, psychologicznego ani egzystencjalnego wymiaru doświadczenia emigracyjnego. Autorzy niderlandzkojęzyczni wskazują, że w takim ujęciu emigracja zostaje zredukowana do zmiany statusu administracyjnego, podczas gdy osobiste znaczenie emigracji oraz jej konsekwencje psychiczne pozostają niewidoczne (Verkuyten, 2018). Psychologia migracji rozszerza to ujęcie, definiując emigrację jako proces długotrwałej adaptacji do nowego kontekstu kulturowego, społecznego i symbolicznego, wymagający reorganizacji “Ja” (Castles, de Haas, Miller, 2014). Natomiast w literaturze anglojęzycznej emigracja opisywana jest jako *life transition* lub *critical life event*, który może uruchamiać zarówno mechanizmy adaptacyjne, jak i patogenne (Bhugra, Becker, 2005; Ward, Bochner, Furnham, 2001).

W literaturze psychologicznej emigracja ujmowana jest jako doświadczenie graniczne, obejmujące zmiany w strukturze tożsamości, systemie wartości, relacjach społecznych oraz poczuciu sensu życia (Berry, 1997; Bauman, 2000).

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

John W. Berry (1997) podkreśla, że migracja prowadzi do konieczności negocjowania znaczeń pomiędzy kulturą pochodzenia a kulturą przyjmującą, co wiąże się z długotrwałym obciążeniem poznawczym i emocjonalnym. Z perspektywy klinicznej emigracja często skutkuje kumulacją stresorów: separacją od znaczących osób, utratą statusu społecznego, barierą językową oraz poczuciem nieciągłości biograficznej (Bhugra, 2004).

W literaturze niderlandzko - flamandzkiej emigracja ujmowana jest jako proces adaptacji psychospołecznej (*psychosociale aanpassing*), w którym kluczową rolę odgrywają zasoby osobiste oraz dostęp do wsparcia społecznego (Van Oudenhoven, Ward, Masgoret, 2006).

W celu systematyzacji zróżnicowanych doświadczeń emigracyjnych w literaturze wyróżnia się kilka podstawowych kryteriów typologicznych.

Typologie emigracji:

- ze względu na motywację: ekonomiczna (związaną z poprawą warunków materialnych), polityczna (wynikającą z zagrożenia bezpieczeństwa), edukacyjna (zorientowaną na rozwój kompetencji), egzystencjalna (związaną z poszukiwaniem sensu, autonomii i autentyczności) (Bauman, 2000; King, 2012).,
- ze względu na czas trwania: czasowa, cyrkulacyjna, permanentna,
- ze względu na dobrowolność: emigracja dobrowolna a przymusowa,
- ze względu na kontekst psychologiczny: emigracja adaptacyjna a dezintegracyjna.

W literaturze nie występuje jednolita, kanoniczna typologia emigracji określana wprost jako emigracja adaptacyjna i dezintegracyjna. Podział ten stanowi jednak syntetyczne ujęcie wyprowadzone z modeli adaptacji akulturacyjnej (Berry, 1997), psychologii klinicznej migracji (Bhugra, 2004) oraz koncepcji adaptacji psychospołecznej rozwijanych w literaturze niderlandzko - flamandzkiej (Van Oudenhoven i in., 2006). W tym sensie emigracja adaptacyjna odnosi się do procesów integracji i stabilizacji funkcjonowania psychicznego, natomiast emigracja dezintegracyjna – do procesów prowadzących do rozpadu spójności tożsamości, nasilonego tzw. *hidden distress* i dezorganizacji funkcjonowania psychicznego (De Cuyper, De Witte, 2010).

Z perspektywy psychologicznej motywacje migracyjne można ujmować w sposób funkcjonalny. Migracja może pełnić funkcję rozwojową, sprzyjając rekonstrukcji i integracji tożsamości, kompensacyjną - poprzez redukowanie deficytów ekonomicznych i

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

psychospołecznych, oraz ucieczkową - jako forma unikania zagrożeń lub konfliktów, w tym również wewnątrzpsychicznych. Ujęcie to znajduje oparcie w badaniach nad procesami tożsamości migrantów oraz klasycznych teoriach motywacji migracyjnych (np. modele *push-pull*, podejście psychodynamiczne) (Bakewell, 2011; Collier, 2013; Cormoş, 2022; de Haas, 2021; Rothe, 2025).

Klasyczne modele *push-pull* ujmują migrację jako rezultat współwystępowania czynników wypychających w miejscu pochodzenia (np. ubóstwo, bezrobocie, przemoc, brak perspektyw) oraz czynników przyciągających w miejscu docelowym (np. wyższe płace, większe bezpieczeństwo, dostęp do usług i sieci migracyjnych). Najbardziej wpływowe sformułowanie tego podejścia przedstawił Everett S Lee (1966), który porządkował determinanty migracji wokół czterech grup: czynników związanych z miejscem pochodzenia, czynników związanych z miejscem docelowym, przeszkód pośrednich oraz cech osobistych migrantów. W nowszej literaturze podejście to jest rozwijane i problematyzowane. Nicholas Van Hear, Oliver Bakewell i Katy Long (2018) proponują koncepcję „*push-pull plus*", wskazując, że same „wypychanie" i „przyciąganie" są zbyt ogólne, dlatego należy rozróżniać czynniki predysponujące, bezpośrednie (*proximate*), wyzwalające (*precipitating*) oraz pośredniczące (*mediating*), które wspólnie kształtują decyzje migracyjne i trajektorie mobilności.

Jednocześnie współczesna teoria migracji podkreśla ograniczenia klasycznego modelu *push-pull.* Hein de Haas (2021) zauważa, że myślenie o migracji nadal bywa oparte na uproszczonych modelach push–pull, mimo że nie wyjaśniają one złożonych i często paradoksalnych wzorców migracyjnych; w ich miejsce proponuje ramę *aspirations-capabilities*, w której migracja zależy zarówno od aspiracji do mobilności, jak i od realnych możliwości jej podjęcia.

Tego typu typologie są spójne z badaniami nad motywacją migracyjną prowadzonymi w Holandii i Belgii, gdzie podkreśla się znaczenie nieuświadomionych motywów migracji dla późniejszego dobrostanu psychicznego (Van Tilburg, Vingerhoets, 2007).

3.2. Psychologiczne konsekwencje emigracji

Z perspektywy psychologii klinicznej i zdrowia emigracja stanowi szczególny rodzaj stresora, którego specyfika polega na długotrwałości, kumulatywnym charakterze oraz wielowymiarowości oddziaływań. W odróżnieniu od pojedynczych wydarzeń stresowych emigracja obejmuje ciąg następujących po sobie zmian życiowych, które wymagają stałej adaptacji poznawczej, emocjonalnej i społecznej (Bhugra, 2004).

CloudA
UCZELNIA W CHMURZE

2026

W literaturze podkreśla się, że stres migracyjny ma charakter chroniczny, ponieważ wiele jego źródeł (bariera językowa, niepewność statusu, ograniczone wsparcie społeczne) utrzymuje się przez długi czas, często lata (Bhugra, Becker, 2005). Chroniczność stresu sprzyja obniżeniu odporności psychicznej oraz zwiększa ryzyko zaburzeń adaptacyjnych.

Konsekwencje psychologiczne emigracji mają charakter wielowymiarowy i obejmują zarówno obszar emocjonalny, poznawczy, jak i tożsamościowy. Badania wskazują, że emigranci częściej doświadczają objawów depresyjnych, lękowych oraz psychosomatycznych, szczególnie w pierwszych latach pobytu za granicą (Bhugra, 2004).

W badaniach nad akulturacją podkreśla się przy tym znaczenie zasobów jednostki i otoczenia, takich jak poczucie kontroli i wsparcie społeczne, a także dodatkowych czynników sprzyjających adaptacji, m.in. kompetencji międzykulturowych i spójności tożsamości (Kuo, 2014).

Jednym z najczęściej opisywanych obszarów konsekwencji emigracji są zmiany w funkcjonowaniu emocjonalnym. Literatura kliniczna wskazuje na zwiększone nasilenie objawów obniżonego nastroju, lęku, drażliwości oraz przewlekłego napięcia emocjonalnego wśród osób doświadczających długotrwałej adaptacji migracyjnej (Bhugra, 2004).

Z perspektywy psychologii emocji przewlekły stres migracyjny może prowadzić do dysregulacji emocjonalnej, rozumianej jako trudność w rozpoznawaniu, modulowaniu i adekwatnym wyrażaniu stanów emocjonalnych (Gross, John, 2003). Ograniczone możliwości werbalizacji emocji w języku obcym oraz brak bezpiecznej przestrzeni relacyjnej sprzyjają tłumieniu afektu, co zwiększa ryzyko somatyzacji (Damasio, 1999).

W ujęciu egzystencjalnym emocjonalne konsekwencje emigracji wiążą się również z doświadczeniem straty symbolicznej, obejmującej utratę znanych ról, statusu oraz poczucia ciągłości biograficznej. Dinesh Bhugra i Matthew A. Becker (2005) opisują to zjawisko jako *cultural bereavement*, podkreślając jego znaczenie dla obniżenia dobrostanu psychicznego migrantów.

Emigracja wiąże się ze znacznym wzrostem obciążenia poznawczego, wynikającym z konieczności ciągłego monitorowania i interpretowania nowych norm kulturowych, społecznych i językowych. Colleen Ward, Stephen Bochner i Adrian Furnham (2001) wskazują, że proces adaptacji międzykulturowej angażuje znaczne zasoby uwagi, pamięci

roboczej oraz kontroli poznawczej. Długotrwałe przeciążenie poznawcze może prowadzić do obniżenia poczucia skuteczności, trudności decyzyjnych oraz poczucia dezorientacji.

Z perspektywy teorii Ja (Higgins, 1987) emigracja może sprzyjać nasileniu rozbieżności pomiędzy Ja realnym, Ja idealnym i Ja powinnościowym, co dodatkowo zwiększa napięcie poznawczo-emocjonalne. W badaniach emigrantów w Luksemburgu stwierdzono wyższy poziom lęku i depresji u osób z wysoką rozbieżnością Ja (Schmitz, Berry, 2011). Badania prowadzone w Belgii i Luksemburgu wskazują, że emigracja ekonomiczna często z czasem ujawnia komponent egzystencjalny, szczególnie gdy potrzeby sensu i przynależności pozostają niezaspokojone (Van der Zee, Van Oudenhoven, 2013). Współczesna literatura przedmiotu wskazuje, że emigracja nie może być ujmowana wyłącznie jako akt przemieszczenia przestrzennego, lecz jako złożony i dynamiczny proces psychologiczny. Obejmuje on zarówno zmiany w sferze afektywnej, poznawczej, behawioralnej i motywacyjnej, jak i restrukturyzację tożsamości, przemiany wartości oraz reorganizację relacji społecznych i poczucia przynależności jednostki (Kreienkamp, Bringmann, Engler, de Jonge, Epstude, 2024). Zbieżne wnioski pojawiają się w badaniach flamandzkich nad tzw. *hidden distress of expats* (De Cuyper, De Witte, 2010). Badania prowadzone w Belgii i Holandii wskazują, że brak integracji aksjologicznej i kulturowej sprzyja objawom somatycznym, lękowym i depresyjnym, nawet przy pozornie dobrej adaptacji zawodowej (Verkuyten, 2018).

Jednym z kluczowych obszarów konsekwencji psychologicznych emigracji jest sfera tożsamości. Emigracja narusza dotychczasowe ramy identyfikacyjne, zmuszając jednostkę do renegocjacji przynależności kulturowej, społecznej i symbolicznej. Maykel Verkuyten (2018) podkreśla, że proces ten ma charakter dynamiczny i nie zawsze prowadzi do spójnej integracji tożsamościowej. Brak poczucia przynależności oraz niemożność integracji wartości kultury pochodzenia i kultury przyjmującej mogą prowadzić do fragmentaryzacji Ja oraz poczucia alienacji. Z perspektywy psychologii osobowości proces ten można interpretować jako zagrożenie dla spójności struktury Ja, co sprzyja obniżeniu dobrostanu psychicznego (Pervin, John, 2002).

Psychosomatyka stanowi istotne ramy interpretacyjne dla zrozumienia długofalowych skutków emigracji. Zgodnie z modelem biopsychospołecznym Engela (1967), przewlekły stres psychiczny może manifestować się w postaci objawów somatycznych, nawet przy braku uchwytnych przyczyn organicznych. Objawy psychosomatyczne często interpretowane są jako wyraz długotrwałego napięcia emocjonalnego, tłumienia afektu oraz frustracji potrzeb

psychologicznych. Damasio (1999) wskazuje, że brak integracji doświadczeń emocjonalnych sprzyja zakłóceniom regulacji somatycznej, co znajduje potwierdzenie w literaturze klinicznej.

Z perspektywy psychologii egzystencjalnej emigracja może prowadzić do kryzysu sensu życia, szczególnie w sytuacji rozbieżności pomiędzy oczekiwaniami a realiami migracyjnymi. Frankl (2016, 2024, 2026) podkreśla, że frustracja woli sensu sprzyja powstawaniu tzw. nerwicy noogennej, której objawy mogą przyjmować zarówno formę emocjonalną, jak i psychosomatyczną. W ujęciu egzystencjalnym brak możliwości realizacji wartości osobowych i relacyjnych może prowadzić do zaburzeń funkcjonowania osobowości, nawet przy zachowanej sprawności instrumentalnej (Popielski, 1994).

Psychologiczne konsekwencje emigracji mają charakter wielowymiarowy i dynamiczny. Emigracja stanowi kontekst, w którym nakładają się procesy stresowe, tożsamościowe i egzystencjalne, a ich przebieg zależy od interakcji pomiędzy cechami jednostki a warunkami środowiskowymi.

3.3. Stres akulturacyjny i adaptacja kulturowa

Proces akulturacji stanowi jedno z kluczowych doświadczeń psychologicznych osób funkcjonujących w warunkach migracji, długotrwałego pobytu za granicą lub intensywnego kontaktu międzykulturowego. W literaturze psychologicznej termin stres akulturacyjny odnosi się do specyficznej formy stresu psychospołecznego, wynikającej z konieczności adaptacji do nowego kontekstu kulturowego, przy jednoczesnym zachowaniu ciągłości własnej tożsamości (Berry, 1997).

Berry (1997) zdefiniował stres akulturacyjny jako zespół reakcji emocjonalnych, poznawczych i behawioralnych, które pojawiają się w odpowiedzi na wymagania stawiane jednostce w nowym środowisku kulturowym. Stres ten nie jest jednorazowym wydarzeniem, lecz procesem dynamicznym, którego intensywność i konsekwencje zależą od wielu czynników indywidualnych oraz kontekstowych.

Do najczęściej wskazywanych źródeł stresu akulturacyjnego należą:

- bariery językowe utrudniające komunikację i budowanie relacji społecznych,
- odmienne normy społeczne i wzory zachowań,
- doświadczenia dyskryminacji, marginalizacji lub stereotypizacji,
- konflikty wartości pomiędzy kulturą pochodzenia a kulturą przyjmującą,

- utrata dotychczasowych sieci wsparcia społecznego (Berry, 2006; Sam, Berry, 2010).

Centralnym elementem modelu Berryego jest typologia czterech strategii akulturacyjnych, oparta na dwóch wymiarach: (a) stopniu zachowania kultury pochodzenia oraz (b) stopniu zaangażowania w kulturę społeczeństwa przyjmującego. Na tej podstawie wyróżnia się cztery strategie akulturacyjne:

1. Integracja - polega na jednoczesnym podtrzymywaniu własnej tożsamości kulturowej oraz aktywnym uczestnictwie w kulturze większościowej. Strategia ta jest uznawana za najbardziej adaptacyjną i wiąże się z najlepszym funkcjonowaniem psychicznym.
2. Asymilacja - charakteryzuje się rezygnacją z kultury pochodzenia na rzecz pełnego przyjęcia kultury kraju osiedlenia.
3. Separacja - polega na silnym przywiązaniu do kultury własnej przy jednoczesnym unikaniu kontaktu z kulturą większościową.
4. Marginalizacja - oznacza utratę więzi zarówno z kulturą pochodzenia, jak i z kulturą przyjmującą; strategia ta wiąże się z najwyższym poziomem stresu i ryzyka zaburzeń psychicznych (Berry, 1997; Berry, Phinney, Sam, Vedder, 2006; Sam, Berry, 2010).

Metaanalizy badań międzykulturowych potwierdzają, że integracja jest strategią najsilniej powiązaną z dobrostanem psychicznym, poczuciem sensu życia oraz skutecznym radzeniem sobie ze stresem (Sam, Berry, 2010).

Model biopsychospołeczny Engela (1967) podkreśla, że długotrwałe napięcie emocjonalne, pozbawione adekwatnych strategii radzenia sobie, może manifestować się w postaci objawów cielesnych. Utrata dotychczasowych punktów odniesienia, ról społecznych oraz narracji sensu może nasilać zarówno stres akulturacyjny, jak i podatność na zaburzenia psychosomatyczne.

Integracja kulturowa, rozumiana jako proces dialogu pomiędzy „starym” i „nowym” światem znaczeń, sprzyja budowaniu dojrzałej tożsamości oraz redukcji stresu akulturacyjnego. W tym ujęciu adaptacja kulturowa staje się nie tylko wyzwaniem, lecz także potencjalnym źródłem rozwoju osobowego. Integracja kulturowa umożliwia jednostce zachowanie ciągłości biograficznej, co sprzyja odporności psychicznej i redukcji stresu akulturacyjnego. W tym ujęciu stres akulturacyjny może pełnić również funkcję rozwojową, jeśli jednostka dysponuje odpowiednimi zasobami egzystencjalnymi.

W kontekście psychologicznych konsekwencji emigracji Polaków do krajów Unii Europejskiej (UE) istotne znaczenie ma nie tylko sama decyzja migracyjna, lecz również kontekst instytucjonalny i społeczny kraju przyjmującego. Państwa UE różnią się zakresem i jakością polityk integracyjnych wobec migrantów, co znajduje odzwierciedlenie w wynikach *Migrant Integration Policy Index* (MIPEX, 2020), porównującego m.in. dostęp do edukacji, rynku pracy, ochrony zdrowia, mieszkalnictwa oraz ochrony przed dyskryminacją. Z kolei Komisja Europejska w Action Plan on Integration and Inclusion 2021-2027 podkreśla, że skuteczna integracja migrantów wymaga instytucjonalnego wsparcia w obszarze języka, zatrudnienia, edukacji, opieki zdrowotnej oraz uczestnictwa społecznego.

Z perspektywy psychologii migracji warunki te mają znaczenie dla przebiegu akulturacji i funkcjonowania psychicznego migrantów. Przeglądy badań nad strategiami akulturacyjnymi pokazują, że strategia integracji, rozumiana jako równoczesne podtrzymywanie własnej kultury i uczestnictwo w społeczeństwie przyjmującym, wiąże się z korzystniejszym zdrowiem psychicznym niż marginalizacja, która zwiększa ryzyko depresji i lęku. Oznacza to, że bardziej inkluzyjne warunki instytucjonalne mogą pośrednio sprzyjać lepszej adaptacji psychologicznej migrantów, podczas gdy ograniczony dostęp do zasobów oraz doświadczenie wykluczenia mogą nasilać stres akulturacyjny (Choy, Arunachalam, Gupta, Taylor, Lee, 2021).

Migracje poakcesyjne Polaków do krajów Unii Europejskiej stały się po 2004 roku jednym z najważniejszych procesów społecznych i demograficznych w Europie Środkowo-Wschodniej. Polska należy do krajów o wysokiej mobilności wewnątrzunijnej, a głównymi kierunkami wyjazdów stały się Wielka Brytania, Irlandia, Niemcy i Niderlandy. W konsekwencji Polacy stali się jedną z najliczniejszych grup migrantów w Europie Zachodniej, co sprawiło, że ich doświadczenia migracyjne zaczęły być analizowane nie tylko z perspektywy ekonomicznej i socjologicznej, ale również psychologicznej. Badania pokazują, że migracja z Polski po 1 maja 2004 r. miała charakter zróżnicowany: obejmowała zarówno migracje zarobkowe, tymczasowe i cyrkulacyjne, jak i procesy bardziej trwałego osiedlania się i zakotwiczania w krajach przyjmujących. Jednocześnie nadal stosunkowo niewiele badań koncentrowało się bezpośrednio na dobrostanie psychicznym, stresie, samotności czy korzystaniu z pomocy psychologicznej przez polskich migrantów, co uzasadnia potrzebę dalszych analiz w tym obszarze (Eurostat, 2026).

Przeglądy literatury poświęcone zdrowiu migrantów, w tym Polak wskazują, że ta populacja może doświadczać specyficznych obciążeń psychicznych związanych z migracją. W

syntetycznym przeglądzie badań Roberta Nartowskiego i Claire Wallace odnotowali, że polscy migranci w Europie częściej niż populacje rodzime zgłaszali gorszy stan zdrowia oraz większą liczbę problemów psychicznych, choć jednocześnie niekiedy funkcjonowali lepiej niż inne grupy migrantów. Autorzy podkreślili także, że Polacy rzadziej korzystali z podstawowej opieki zdrowotnej, a część z nich wybierała leczenie i konsultacje w Polsce, co może świadczyć zarówno o trudnościach w dostępie do systemu ochrony zdrowia w kraju przyjmującym, jak i o utrzymującym się transnarodowym stylu życia i korzystania z usług. Bariery w dostępie do pomocy obejmowały m.in. problemy komunikacyjne, nieznajomość systemu, ograniczony czas wolny oraz niedostateczne zakorzenienie społeczne w kraju pobytu. Takie ustalenia sugerują, że psychologiczne funkcjonowanie polskich migrantów należy analizować w szerszym kontekście stresu adaptacyjnego, instytucjonalnych barier i społecznego osamotnienia (Centraal Planbureau, 2023).

Jednym z ważniejszych obszarów badań psychologicznych nad Polakami za granicą jest stres i dobrostan psychiczny. Przykładem jest badanie Klaudii Martynowskiej, Tomasza Korulczyka i Piotra J. Mamcarza, przeprowadzone na próbie 551 Polaków mieszkających w Wielkiej Brytanii po referendum brexitowym. Autorzy analizowali związek pomiędzy postrzeganymi zmianami w zachowaniach współpracowników i przełożonych a poziomem stresu, dobrostanem psychicznym i intencją opuszczenia kraju przyjmującego. Wyniki pokazały, że choć większość badanych nie dostrzegła wyraźnej zmiany w zachowaniu otoczenia zawodowego, to nawet niewielkie doświadczenia negatywnej zmiany w postawach współpracowników lub przełożonych były powiązane z wyższym poziomem stresu postrzeganego. Z kolei wyższy stres wiązał się z niższym dobrostanem psychicznym, niższą satysfakcją z życia oraz większą skłonnością do rozważania wyjazdu z Wielkiej Brytanii. Badanie to pokazuje, że sytuacja polityczna i klimat społeczny w kraju przyjmującym mogą w sposób pośredni wpływać na funkcjonowanie psychiczne migrantów, także w obszarze codziennego życia zawodowego (Martynowska, Korulczyk, Mamcarz, 2020).

Istotnym wątkiem w badaniach nad polskimi migrantami pozostaje również samotność i znaczenie sieci wsparcia społecznego. Badanie Mai Djundeva i Lei Ellwardt przeprowadzone na tysięcznej próbie Polaków w Niderlandach (N = 1131) wykazało, że rodzaj sieci społecznych jest silnie powiązany z poczuciem samotności migrantów. Osoby posiadające małe, jednorodne i oparte głównie na rodzinie sieci wsparcia częściej doświadczały samotności niż ci migranci, którzy mieli bardziej rozbudowane i zróżnicowane relacje społeczne. Autorki zwracają uwagę, że znajomość języka kraju przyjmującego sprzyja tworzeniu większych i bardziej

CloudA
UCZELNIA W CHMURZE

2026

heterogenicznych sieci wsparcia, co może działać ochronnie wobec samotności (Djundeva, Ellwardt, 2020). Podobny kierunek wniosków przynosi badanie Thijsa van den Broek i Emily Grundy, którzy pokazali, że Polacy mieszkający w Niderlandach byli bardziej samotni niż populacja ogólna, a szczególnie narażeni byli mężczyźni niemający (lub mający) partnerki mieszkające poza Niderlandami (van den Broek, Grundy, 2017). Oznacza to, że rozłąka z bliskimi i transnarodowy układ życia rodzinnego mogą być ważnym źródłem obciążenia psychicznego.

W przypadku Belgii problem ten wydaje się szczególnie istotny, ponieważ kraj ten jest jednocześnie silnie zróżnicowany kulturowo i językowo, a jego polityki integracyjne mają charakter regionalnie zróżnicowany. Z tego względu Belgia stanowi szczególnie interesujący kontekst do badania psychologicznego funkcjonowania migrantów, w tym także emigrantów z Polski.

Dostępne badania belgijskie wskazują ponadto, że osoby z doświadczeniem migracji są bardziej narażone na pogorszenie zdrowia psychicznego niż populacja rodzima. Analizy oparte na kolejnych falach *Belgian Health Interview Survey* wykazały utrzymujące się nierówności w poziomie dystresu psychicznego między wybranymi grupami migrantów a rdzennymi Belgami, co sugeruje, że proces integracji nie zawsze przebiega w warunkach sprzyjających dobrostanowi psychicznemu. W świetle tych ustaleń uzasadnione staje się badanie, w jaki sposób podobne mechanizmy mogą dotyczyć również polskich migrantów funkcjonujących w belgijskim środowisku społecznym i instytucjonalnym (Duveau, Smith, Lorant, 2023).

Szczególne znaczenie dla zdrowia psychicznego migrantów w Belgii mają doświadczenia dyskryminacji. Analizy longitudinalne pokazują, że postrzegana dyskryminacja ze względu na pochodzenie etniczne, narodowość, język czy religię istotnie zwiększa nasilenie objawów lękowych i depresyjnych, a jej wpływ bywa silniejszy niż sam status migracyjny. Z psychologicznego punktu widzenia oznacza to, że funkcjonowanie migrantów w społeczeństwie przyjmującym zależy nie tylko od ich indywidualnych zasobów, lecz również od jakości relacji społecznych i stopnia akceptacji ze strony otoczenia. W odniesieniu do polskich migrantów może to mieć znaczenie zwłaszcza tam, gdzie pojawiają się doświadczenia stereotypizacji, napięć kulturowych lub poczucia obcości w środowisku pracy i życia codziennego (Duveau, Hermans, Gisle, Charafeddine, Demarest, 2025).

Nie bez znaczenia pozostają również bariery językowe i dostęp do wsparcia. W przypadku Belgii, gdzie codzienne funkcjonowanie wiąże się często z koniecznością poruszania się

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

pomiędzy językiem francuskim i niderlandzkim, czynnik ten może być szczególnie istotny z perspektywy stresu akulturacyjnego i poczucia sprawczości.

Jednocześnie badania pokazują, że wsparcie społeczne pełni istotną funkcję ochronną. Wśród migrantów mieszkających w Belgii wyższy poziom postrzeganego wsparcia społecznego wiązał się z wyższą odpornością psychiczną oraz bardziej adaptacyjnymi strategiami radzenia sobie. W szerszej literaturze dotyczącej polskich migrantów w Europie podobną rolę przypisuje się sieciom społecznym i relacjom bliskim: ograniczone, jednorodne sieci wsparcia sprzyjają samotności, natomiast bardziej zróżnicowane relacje społeczne wspierają integrację i dobrostan (Snoubar, Zengin, 2022). Z tego względu badanie polskich emigrantów w Belgii może dostarczyć cennych danych na temat tego, w jaki sposób wsparcie społeczne, bariery językowe oraz doświadczenia dyskryminacji współkształtują ich funkcjonowanie psychiczne w warunkach migracji .

Podsumowując, wybór emigrantów z Polski mieszkających w Belgii jako grupy badanej znajduje uzasadnienie zarówno w literaturze dotyczącej migracji wewnątrzunijnej, jak i w badaniach psychologicznych nad adaptacją migrantów. Belgia stanowi kontekst, w którym nakładają się na siebie czynniki istotne dla psychologii migracji: zróżnicowana polityka integracyjna, wielojęzyczność, napięcia związane z dyskryminacją oraz znaczenie wsparcia społecznego dla zdrowia psychicznego. Badanie tej grupy może zatem przyczynić się do lepszego zrozumienia psychologicznych kosztów i zasobów związanych z emigracją Polaków do krajów Unii Europejskiej.

3.4. Wartości, odpowiedzialność i tożsamość w sytuacji migracji

Migracja stanowi jedno z najbardziej znaczących doświadczeń biograficznych w życiu jednostki, prowadząc do głębokich zmian w strukturze tożsamości osobowej i społecznej. Zmiana kontekstu kulturowego, językowego oraz systemu normatywnego powoduje konieczność renegocjowania odpowiedzi na fundamentalne pytania egzystencjalne: „kim jestem", „co jest dla mnie ważne" oraz „za co ponoszę odpowiedzialność" (Schwartz, Montgomery, Briones, 2006).

W literaturze psychologicznej podkreśla się, że migracja działa jak „katalizator tożsamościowy" – ujawnia napięcia, które w warunkach stabilnych mogą pozostawać latentne (Phinney, 1990). Jednostka zostaje pozbawiona oczywistych punktów odniesienia, co sprzyja zarówno kryzysom tożsamości, jak i potencjalnemu rozwojowi osobowemu.

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

Zgodnie z teorią rozbieżności Ja (*Self-Discrepancy Theory*) Edwarda T. Higginsa (1987), funkcjonowanie emocjonalne jednostki zależy od relacji pomiędzy trzema reprezentacjami Ja:

- Ja realnym - tym, kim jednostka aktualnie jest,
- Ja idealnym - tym, kim chciałaby być,
- Ja powinnościowym - tym, kim czuje, że powinna być na podstawie norm i oczekiwań społecznych.

Sytuacja migracji może prowadzić do nasilenia rozbieżności pomiędzy tymi wymiarami Ja, szczególnie gdy:

- kompetencje nabyte w kraju pochodzenia tracą swoją wartość w nowym kontekście,
- normy kulturowe społeczeństwa przyjmującego pozostają w sprzeczności z internalizowanymi wartościami,
- oczekiwania rodziny lub wspólnoty etnicznej kolidują z nowymi rolami społecznymi.

Badania empiryczne wskazują, że zwiększona rozbieżność Ja wiąże się z nasileniem emocji negatywnych, takich jak wstyd, poczucie winy, lęk oraz obniżenie samooceny (Higgins, 1987). W warunkach migracji mechanizm ten może sprzyjać zarówno kryzysom adaptacyjnym, jak i objawom psychosomatycznym.

Tabela 2.

Porównanie Ja realnego, Ja idealnego i Ja powinnościowego w sytuacji migracji

Wymiar Ja	Definicja (wg teorii Higginsa)	Charakterystyka w sytuacji migracji	Potencjalne konsekwencje psychologicz-ne
Ja realne	Reprezentacja cech, kompetencji i ról, które jednostka przypisuje sobie aktualnie	Często obniżona samoocena wskutek bariery językowej, deprecjacji kwalifikacji, utraty statusu społecznego; poczucie „bycia kimś innym niż wcześniej”	Smutek, frustracja, poczucie niespójności tożsamościo-wej, objawy somatyczne

Ja idealne	Wyobrażenie tego, kim jednostka chciałaby być, do czego dąży	Może ulec idealizacji (np. „na emigracji będę w pełni niezależny/a") lub oddaleniu w czasie; często związane z aspiracjami zawodowymi i autonomią	Rozczarowanie, poczucie porażki, obniżenie motywacji przy dużej rozbieżności z Ja realnym
Ja powinnościowe	Obraz tego, kim jednostka czuje, że powinna być na podstawie norm, obowiązków i oczekiwań	Silna presja oczekiwań rodziny w kraju pochodzenia oraz norm kultury przyjmującej; konflikt lojalności kulturowej	Lęk, poczucie winy, napięcie moralne, chroniczny stres akulturacyjny

Źródło: opracowanie własne na podstawie Higgins (1987), Schwartz i in. (2006), Berry (1997)

Tabela porównawcza Ja realnego, idealnego i powinnościowego ukazuje migrację jako proces głęboko ingerujący w strukturę tożsamości. Stopień, w jakim jednostka potrafi zintegrować te trzy wymiary Ja, stanowi istotny predyktor jej dobrostanu psychicznego, zdolności adaptacyjnych oraz rozwoju egzystencjalnego w nowym kontekście kulturowym.

Polskie analizy teorii rozbieżności Ja Higginsa (Bąk, 2002) wskazują, że model ten jest użyteczny w badaniu sytuacji, w których jednostka doświadcza napięcia między różnymi standardami Ja oraz wynikającej z tego utraty spójności obrazu siebie. Opracowania te podkreślają również znaczenie rozbieżności Ja dla przeżywania emocji oraz dla funkcjonowania psychicznego w sytuacjach trudnych i klinicznych. Z tego względu teoria ta wydaje się adekwatna także do analizy doświadczenia emigracji, która może wiązać się z presją normatywną, redefinicją ról i koniecznością reorganizacji systemu Ja.

3.5. Emocjonalne i społeczne wyzwania emigrantów

Migracja stanowi jedno z najbardziej obciążających emocjonalnie doświadczeń życiowych, ponieważ wiąże się z jednoczesną utratą dotychczasowego środowiska społecznego, systemu znaczeń oraz poczucia przewidywalności codziennego funkcjonowania.

Emigranci mogą doświadczać:

- samotności, wynikającej z zerwania dotychczasowych relacji społecznych,
- poczucia wykorzenienia, rozumianego jako utrata zakorzenienia kulturowego i symbolicznego,
- ambiwalencji emocjonalnej, obejmującej współwystępowanie nadziei i poczucia straty,
- trudności w budowaniu trwałych relacji interpersonalnych w nowym kontekście kulturowym.

Samotność emigrantów ma charakter zarówno obiektywny, jak i subiektywny. Obejmuje ona nie tylko brak sieci wsparcia społecznego, lecz również poczucie bycia niezrozumianym w wymiarze językowym i kulturowym. Badania nad zdrowiem psychicznym migrantów wskazują, że długotrwała samotność istotnie zwiększa ryzyko depresji oraz zaburzeń afektywnych (Schwartz i in., 2010).

Poczucie „wykorzenienia" (*uprootedness*) odnosi się do doświadczenia utraty ciągłości biograficznej oraz zerwania z dotychczasowymi symbolicznymi punktami odniesienia, takimi jak język, system wartości, normy społeczne oraz relacje znaczące. W kontekście migracji „wykorzenienie" nie ogranicza się wyłącznie do fizycznej zmiany miejsca zamieszkania, lecz obejmuje głęboką dezorganizację psychologiczną, tożsamościową i egzystencjalną jednostki (Phalet, Swyngedouw, 2003).

Szczególnym aspektem „wykorzenienia" jest utrata symbolicznych punktów odniesienia, takich jak:

- język ojczysty jako narzędzie ekspresji emocjonalnej,
- kulturowo ugruntowane rytuały i praktyki codzienne,
- wspólnotowe narracje sensu i wartości.

W literaturze psychologicznej i psychiatrycznej „wykorzenienie" bywa opisywane jako stan utraty „psychologicznego domu", czyli poczucia zakorzenienia w narracji własnego życia (Akhtar, 1999). W kontekście migracji „wykorzenienie" nie ogranicza się wyłącznie do fizycznej zmiany miejsca zamieszkania, lecz obejmuje głęboką dezorganizację psychologiczną, tożsamościową i egzystencjalną jednostki. Migrant doświadcza przerwania ciągłości biograficznej, w której dotychczasowe role społeczne, osiągnięcia i status tracą swoją

oczywistość lub znaczenie. Prowadzi to do konieczności rekonstrukcji własnej historii życia w nowym kontekście kulturowym.

Z perspektywy psychologii rozwoju tożsamości „wykorzenieni"e wiąże się z zaburzeniem spójności Ja w czasie. Jak wskazuje Schwartz (2005), poczucie tożsamości opiera się na przekonaniu o ciągłości pomiędzy przeszłym, teraźniejszym i przyszłym Ja. Migracja może tę ciągłość zakłócać, prowadząc do doświadczenia „życia pomiędzy", w którym jednostka nie czuje się w pełni zakorzeniona ani w kraju pochodzenia, ani w społeczeństwie przyjmującym.

W polskiej psychologii egzystencjalnej Popielski (2009) wskazuje, że kluczowe znaczenie ma zdolność jednostki do integracji straty i nowej rzeczywistości w spójną narrację sensu. Brak tej integracji sprzyja utrwaleniu kryzysu egzystencjalnego oraz somatyzacji napięć emocjonalnych.

Poczucie „wykorzenienia" w sytuacji migracji jest zjawiskiem wielowymiarowym, obejmującym utratę ciągłości biograficznej, zakłócenie tożsamości oraz kryzys sensu życia. Jego przezwyciężenie wymaga nie tylko adaptacji społecznej, lecz przede wszystkim rekonstrukcji znaczeń i wartości, które pozwalają jednostce ponownie „zakorzenić się" w nowej rzeczywistości.

Szczególnym aspektem „wykorzenienia" jest utrata symbolicznych punktów odniesienia, takich jak:

- język ojczysty jako narzędzie ekspresji emocjonalnej,
- kulturowo ugruntowane rytuały i praktyki codzienne,
- wspólnotowe narracje sensu i wartości.

Poczucie „wykorzenienia" w sytuacji migracji stanowi złożone wyzwanie terapeutyczne, ponieważ obejmuje jednocześnie wymiar emocjonalny, tożsamościowy, relacyjny oraz egzystencjalny. Interwencje terapeutyczne skierowane do emigrantów muszą uwzględniać nie tylko objawy psychopatologiczne, lecz także kontekst kulturowy, utratę symbolicznych punktów odniesienia oraz kryzys sensu życia (Bhugra, 2004; Akhtar, 1999).

Tabela 3.

Interwencje terapeutyczne dla "wykorzenionych" emigrantów – cele i efekty

Podejście terapeutyczne	Główne cele interwencji	Typowe techniki / obszary pracy	Oczekiwane efekty terapeutyczne
Logoterpia (Frankl) i Noo-psychologia (Popielski, Suchocka)	Odbudowa sensu życia; integracja doświadczenia straty i migracji; Integracja wymiaru psychicznego, somatycznego i duchowego	Analiza sensu decyzji migracyjnej; praca z wartościami twórczymi, doświadczalnymi i postawowymi; odpowiedzialność egzystencjalna; Uświadamianie kryzysu sensu; praca z objawami psychosomatycznymi jako nośnikami znaczeń	Zmniejszenie pustki egzystencjalnej; wzrost poczucia sensu; większa spójność tożsamości; Redukcja somatyzacji; poprawa dobrostanu; lepsza regulacja emocji
Terapia narracyjna	Odbudowa ciągłości biograficznej i tożsamości	Rekonstrukcja historii życia; integracja „życia przed i po migracji"; redefinicja ról	Wzmocnienie poczucia ciągłości Ja; wzrost sprawstwa; obniżenie stresu akulturacyjnego
Dialog motywujący	Wzmacnianie zasobów i odporności psychicznej	Praca z wdzięcznością, nadzieją, sensownością; identyfikacja mocnych stron	Poprawa dobrostanu; wzrost odporności psychicznej; większe zaangażowanie w życie
Pozytywne interwencje psychologiczne	Wzmacnianie zasobów i odporności psychicznej	Praca z wdzięcznością, nadzieją, sensownością; identyfikacja mocnych stron	Poprawa dobrostanu; wzrost odporności psychicznej; większe zaangażowanie w życie
Wsparcie społeczne i grupowe	Redukcja samotności i izolacji społecznej	Grupy wsparcia migrantów; psychoedukacja; budowanie sieci relacji	Obniżenie poczucia wykorzenienia; wzrost przynależności;

	poprawa zdrowia psychicznego

Źródło: opracowanie własne na podstawie Frankl (2016, 2024, 2026), Popielski (2009), Schwartz (2005), Schwartz i in. (2006), Miller, Rollnick (2014), Kaczmarek (2016), Bhugra (2004).

Zestawione w tej tabeli ukazują, że skuteczna pomoc psychologiczna dla „wykorzenionych" emigrantów wymaga podejścia integracyjnego, uwzględniającego zarówno regulację emocji i objawów, jak i głęboką rekonstrukcję sensu oraz tożsamości. Szczególną wartość posiadają podejścia egzystencjalno-humanistyczne, które bezpośrednio adresują kryzys ciągłości biograficznej i utratę symbolicznych punktów odniesienia charakterystycznych dla doświadczenia migracji.

Rozdział 4. Podstawy metodologiczne badań własnych

4.1. Przedmiot i cel badań

Przedmiotem badań własnych jest związek między systemem wartości, poczuciem odpowiedzialności a radzeniem sobie ze stresem i lękiem u osób przebywających na emigracji w Belgii. Wybór tej problematyki wynika z przedstawionego w rozdziałach teoretycznych przeglądu literatury, jak i osobistych doświadczeń studentki. Jednocześnie, jak wskazano we wstępie pracy, w dotychczasowych badaniach nad funkcjonowaniem emigrantów relatywnie niewiele uwagi poświęcono roli tych dwóch zmiennych w kontekście przeżywanego stresu i lęku, co uzasadnia podjęcie własnych badań empirycznych w tym obszarze.

Wybór grupy polskich emigrantów przebywających w Belgii jako przedmiotu badań nie jest przypadkowy. Belgia od lat pozostaje jednym z krajów Unii Europejskiej przyjmujących znaczącą liczbę polskich migrantów, przy czym charakteryzuje się ona wewnętrznym zróżnicowaniem regionalnym (region flamandzki, stołeczny - Bruksela i waloński), różniącym się zarówno pod względem językowym, jak i strukturą rynku pracy oraz dostępnością instytucjonalnego wsparcia dla migrantów. To zróżnicowanie stanowiło dodatkową przesłankę do uwzględnienia regionu zamieszkania jako jednej ze zmiennych różnicujących poziom badanych zmiennych psychologicznych, gdyż warunki adaptacji do nowego środowiska mogą się istotnie różnić w zależności od specyfiki regionu osiedlenia.

Zgodnie z klasyfikacją celów badawczych przyjętą w metodologii badań psychologicznych (Brzeziński, 2019), niniejszej pracy przyświecają dwa rodzaje celów: cel poznawczy (teoretyczny) oraz cel praktyczny (aplikacyjny). Cel poznawczy badań polega na opisaniu i wyjaśnieniu zależności zachodzących między poczuciem odpowiedzialności, poziomem stresu i lęku-stanu oraz preferowanym systemem wartości w grupie osób przebywających na emigracji, a także na określeniu, czy i w jaki sposób zależności te są różnicowane przez zmienne socjodemograficzne, takie jak płeć, poziom wykształcenia, region zamieszkania w Belgii oraz status mieszkaniowo-rodzinny badanych. Badanie ma zatem charakter eksploracyjno-weryfikacyjny: z jednej strony pozwala opisać nasilenie badanych zmiennych w populacji polskich emigrantów, z drugiej umożliwia weryfikację sformułowanych *a priori* hipotez badawczych, opartych na przesłankach teoretycznych i wynikach badań.

Cel praktyczny badań wiąże się z ewentualną możliwością wykorzystania uzyskanych wyników w pracy psychologicznej i poradnictwie skierowanym do osób przebywających na

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

b07d4495be7b865dabcc12b53c07fa36
2026-07-25 21:53:55

emigracji. Zidentyfikowanie czynników psychologicznych, które sprzyjają skuteczniejszemu radzeniu sobie ze stresem i lękiem związanym z życiem poza krajem ojczystym, może mieć znaczenie dla projektowania oddziaływań wspierającychm zarówno w ramach poradnictwa psychologicznego, jak i działań podejmowanych przez organizacje polonijne oraz instytucje wspierające migrantów (Djundeva, Ellwardt, 2020).

Badania własne mają charakter ilościowy, o charakterze korelacyjnym i porównawczym. Zastosowanie metody korelacyjnej pozwala określić siłę i kierunek związków między zmiennymi (poczucie odpowiedzialności, stres, lęk-stan), natomiast metoda porównawcza (analiza różnic międzygrupowych) umożliwia sprawdzenie, czy natężenie badanych zmiennych różni się istotnie statystycznie w zależności od wybranych cech socjodemograficznych badanych osób.

Badania własne zostały przeprowadzone z zachowaniem podstawowych zasad etyki badań psychologicznych: udział w badaniu był dobrowolny i anonimowy, a osoby badane zostały poinformowane o celu badania oraz sposobie wykorzystania uzyskanych danych wyłącznie do celów naukowych.

Podsumowując, celem badań własnych jest udzielenie odpowiedzi na pytanie, czy i w jakim stopniu poczucie odpowiedzialności oraz preferowany system wartości wiążą się z poziomem stresu i lęku-stanu u osób przebywających na emigracji w Belgii, a także czy zależności te są zróżnicowane ze względu na wybrane zmienne socjodemograficzne.

4.2. Problemy badawcze i hipotezy

Na podstawie analizy literatury przedmiotu, przedstawionej w rozdziałach teoretycznych niniejszej pracy, sformułowano główny problem badawczy oraz problemy szczegółowe, wraz z odpowiadającymi im hipotezami badawczymi.

Główny problem badawczy sformułowano następująco: czy istnieje związek między poczuciem odpowiedzialności, preferowanym systemem wartości a poziomem stresu i lęku-stanu u osób przebywających na emigracji w Belgii, oraz czy związek ten jest różnicowany przez zmienne socjodemograficzne? Z tak sformułowanego problemu głównego wyprowadzono osiem problemów szczegółowych, a każdemu z nich przyporządkowano hipotezę badawczą, sformułowaną zgodnie z kierunkiem wynikającym z przywołanej literatury przedmiotu (hipotezy kierunkowe):

Problem badawczy 1: Czy poczucie odpowiedzialności jest związane z poziomem stresu i lękiem-stanem w badanej grupie osób?

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

b07d4495be7b865dabcc12b53c07fa36
2026-07-25 21:53:55

Problem badawczy 2: Jakie wartości są najbardziej, a jakie najmniej preferowane przez badanych emigrantów?

Problem badawczy 3: Czy wyższemu poczuciu odpowiedzialności towarzyszy niższy poziom stresu?

Problem badawczy 4: Czy wyższemu poczuciu odpowiedzialności towarzyszy mniejsze natężenie lęku-stanu?

Problem badawczy 5: Czy wyższy poziom stresu wiąże się z wyższym natężeniem lęku-stanu?

Problem badawczy 6: Czy kobiety i mężczyźni różnią się istotnie statystycznie w natężeniu poczucia odpowiedzialności, stresu i lęku-stanu?

Problem badawczy 7: Czy poziom wykształcenia różnicuje poczucie odpowiedzialności, poziom stresu i lęku-stanu badanych osób?

Problem badawczy 8: Czy status mieszkaniowo-rodzinny różnicuje poczucie odpowiedzialności badanych osób?

Na podstawie przedstawionych założeń teoretycznych oraz problemow badawczych sformułowano kolejno osiem hipotez:

H1: *Poczucie odpowiedzialności jest istotnie statystycznie związane z poziomem stresu i lękiem-stanem w danej grupie osób.*

H2: *W badanej grupie emigrantów bardziej preferowane są wartości odnoszące się do kariery, celów życiowych, dóbr materialnych niż wartości wyższe, takie jak mądrość, godność, odpowiedzialność.*

H3: *W badanej grupie osób emigrantów większemu poczuciu odpowiedzialności towarzyszy niższy poziom stresu.*

H4: *Większe poczucie odpowiedzialności w badanej grupie osób wiąże się z mniejszym natężeniem lęku-stanu.*

H5: *W badanej grupie osób im większy jest poziom stresu, tym silniejszy jest lęk-stan.*

H6: *Badane kobiety i mężczyźni różnią się istotnie statystycznie w natężeniu odpowiedzialności, stresu i lęku-stanu.*

H7: *W badanej grupie osób przebywających na emigracji osoby posiadające wykształcenie podstawowe/gimnazjalne ujawniają większy poziom stresu i lęku-stanu oraz mniejsze poczucie odpowiedzialności niż osoby o wyższym poziomie wykształcenia.*

CloudA
UCZELNIA W CHMURZE

2026

b07d4495be7b865dabcc12b53c07fa36
2026-07-25 21:53:55

H8: *Badane osoby przebywające w regionie flamandzkim ujawniają mniejsze natężenie stresu, lęku-stanu i większe poczucie odpowiedzialności niż osoby przebywające w regionie stołecznym - Bruksela i walońskim.*

Sformułowane problemy szczegółowe można pogrupować w trzy kategorie tematyczne. Pierwszą grupę (problemy 1, 3, 4 i 5) stanowią problemy dotyczące związków korelacyjnych między głównymi zmiennymi badania: poczuciem odpowiedzialności, poziomem stresu i natężeniem lęku-stanu. Ich sformułowanie oparto na transakcyjnym modelu stresu Lazarusa i Folkman (1984), zgodnie z którym zasoby osobiste jednostki, do jakich zalicza się dojrzałe poczucie odpowiedzialności, mogą modyfikować subiektywną ocenę sytuacji trudnej oraz obniżać poziom towarzyszącego jej napięcia emocjonalnego. Drugą grupę (problem 2 oraz 8) stanowią problemy dotyczące preferowanego systemu wartości oraz jego zróżnicowania w zależności od cech socjodemograficznych badanych, których podstawę teoretyczną stanowi koncepcja wartości Schwartza oraz Popielskiego i Suchockiej. Trzecią grupę (problemy 6, 7, 8) stanowią problemy dotyczące zróżnicowania natężenia badanych zmiennych psychologicznych ze względu na płeć, wykształcenie, status mieszkaniowo-rodzinny oraz region zamieszkania w Belgii, sformułowane w oparciu o wyniki wcześniejszych badań nad rolą zasobów społecznych i demograficznych w procesie adaptacji migracyjnej (Berry, 1997; Van Oudenhoven i in., 2006).

4.3. Zmienne uwzględnione w badaniach

Zmienną główną było radzenie sobie:

a) ze stresem, operacjonalizowany za pomocą Kwestionariusza Poczucia Stresu (KPS) Plopy i Makarowskiego (2010), obejmującego cztery podskale: napięcie emocjonalne (KPS.NE), stres zewnętrzny (KPS.SZ), stres intrapsychiczny (KPS.SI) oraz skalę kłamstwa (KPS.SK), a także wynik ogólny (KPS.WO), traktowany jako uogólniony wskaźnik poziomu odczuwanego stresu.

b) lękiem rozumianego jako stan (lęk-stan), zoperacjonalizowane za pomocą podskali X-1 Inwentarza Stanu i Cechy Lęku (STAI) w polskiej adaptacji Wrześniewskiego, Sosnowskiego, Jaworowskiej i Fecenec (2011). Skala ta mierzy przejściowy, sytuacyjnie uwarunkowany stan emocjonalny, charakteryzujący się subiektywnie odczuwanym napięciem, niepokojem i obawą, którego natężenie zmienia się w zależności od aktualnie doświadczanej sytuacji, co czyni ją adekwatnym narzędziem do badania lęku związanego z sytuacją emigracji.

Zmienne niezależne:

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

b07d4495be7b865dabcc12b53c07fa36
2026-07-25 21:53:55

1) *preferowany system wartości*, mierzony za pomocą Skali Preferencji Wartości (S-PW) Popielskiego (1991/II) wraz z jej drugą częścią - Wyborem Wartości Centralnej (WWC) Popielskiego i Suchockiej (1991/II). Zmienna ta była operacjonalizowana poprzez rangowanie przez badanych zestawu wartości (m.in. miłość, kariera, cele życiowe, zdrowie, rodzina, mądrość, godność, praca) według stopnia ich subiektywnej ważności, co pozwoliło wyodrębnić wartości najczęściej i najrzadziej wybierane jako centralne dla badanych osób.

2) *poczucie odpowiedzialności*, operacjonalizowane za pomocą wyniku ogólnego oraz czterech wskaźników cząstkowych Kwestionariusza Poczucia Odpowiedzialności (KPO) autorstwa Suchockiej (2011): poziomu dojrzałego poczucia odpowiedzialności (KPO.1), poziomu zaangażowania w odpowiedzialność (KPO.2), gotowości i zdolności przyjmowania odpowiedzialności na siebie (KPO.3) oraz jakości adekwatnego podejmowania odpowiedzialności (KPO.4), a także wyniku ogólnego (KPO.WO), stanowiącego sumaryczną miarę poczucia odpowiedzialności badanej osoby.

Do zmiennych socjodemograficznych, pełniących w badaniu funkcję zmiennych różnicujących, zaliczono: płeć badanych osób (kobieta/mężczyzna), wiek (zmienna ilościowa, wyrażona w latach), poziom wykształcenia (podstawowe/gimnazjalne, zasadnicze zawodowe, średnie, wyższe), region zamieszkania w Belgii (region flamandzki, region stołeczny - Bruksela, region waloński) oraz status mieszkaniowo-rodzinny (zamieszkiwanie z rodziną, samodzielne zamieszkiwanie, zamieszkiwanie ze współlokatorami).

Dodatkowo w badaniu uwzględniono zmienną dotyczącą deklarowanego powodu emigracji (praca, nauka, względy rodzinne, poprawa warunków życia w wariantach pojedynczych i złożonych), pełniącą funkcję zmiennej opisowej, charakteryzującej kontekst sytuacyjny badanej grupy, choć nieuwzględnionej bezpośrednio w testowanych hipotezach badawczych.

Z punktu widzenia poziomu pomiaru zastosowane w badaniu zmienne główne (KPO, KPS, STAI-X1) mają charakter zmiennych ilościowych, mierzonych na poziomie interwałowym, co uzasadnia zastosowanie wobec nich parametrycznych i nieparametrycznych testów statystycznych właściwych dla tego poziomu pomiaru (Brzeziński, 2019). Preferencje wartości, mierzone za pomocą skali S-PW/WWC, mają natomiast charakter zmiennej porządkowej (rangowej), co znalazło odzwierciedlenie w doborze odpowiednich, nieparametrycznych procedur statystycznych przy ich analizie. Zmienne socjodemograficzne przyjęły z kolei postać zmiennych nominalnych (płeć, region, status mieszkaniowo-rodzinny) oraz porządkowych (poziom wykształcenia), a wiek badanych potraktowano jako zmienną ilościową o poziomie pomiaru ilorazowym.

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

b07d4495be7b865dabcc12b53c07fa36
2026-07-25 21:53:55

Relacje między przyjętymi w badaniu zmiennymi można przedstawić w postaci uproszczonego modelu konceptualnego: poczucie odpowiedzialności oraz preferowany system wartości pełnią w nim rolę zasobów osobistych, które zgodnie z transakcyjnym modelem stresu Lazarusa i Folkman (1984) mogą modyfikować subiektywną ocenę sytuacji trudnej związanej z emigracją, a tym samym wpływać na poziom odczuwanego stresu i natężenie lęku-stanu. Zmienne socjodemograficzne (płeć, wykształcenie, region zamieszkania, status mieszkaniowo-rodzinny) pełnią w tym modelu funkcję zmiennych moderujących, różnicujących siłę bądź kierunek analizowanych zależności w poszczególnych podgrupach badanej populacji.

4.4. Procedura badawcza

4.4.1. Dobór i wybrane narzędzia

Pierwszym zastosowanym narzędziem była Skala Preferencji Wartości (S-PW) wraz z jej drugą częścią - Wyborem Wartości Centralnej (WWC), autorstwa Popielskiego oraz Popielskiego i Suchockiej (1991/II). Wybór tego narzędzia podyktowany był jego zakorzenieniem w noo-teoretycznym, egzystencjalnym ujęciu wartości, spójnym z przyjętą w rozdziale pierwszym perspektywą teoretyczną, a także faktem, że skala ta - w odróżnieniu od wielu innych narzędzi do badania wartości (np. Portretowego Kwestionariusza Wartości Schwartza) - pozwala na wyodrębnienie wartości centralnych metodą rangowania, co jest szczególnie użyteczne przy analizie hierarchii wartości preferowanych przez osoby w sytuacji zmiany życiowej, jaką jest emigracja.

Drugim zastosowanym narzędziem był Kwestionariusz Poczucia Odpowiedzialności (KPO) autorstwa Suchockiej (2011), wybrany ze względu na wielowymiarowe ujęcie konstruktu odpowiedzialności (cztery podskale). Trzecim narzędziem był Kwestionariusz Poczucia Stresu (KPS) Plopy i Makarowskiego (2010) a czwartym była podskala X-1 Inwentarza Stanu i Cechy Lęku (STAI), w polskiej adaptacji Wrześniewskiego, Jaworowskiej, Sosnowskiego i Fecenec (2011), oparta na oryginalnym narzędziu Charlesa D. Spielbergera, Richarda L. Gorsucha i Roberta E. Lushenea. Wybór tej konkretnej podskali (a nie pełnej wersji STAI, obejmującej również skalę cechy X-2) wynikał z przyjętego celu badania: zamiarem nie było badanie stałej, dyspozycyjnej skłonności do reagowania lękiem (lęk-cecha), lecz aktualnego, sytuacyjnie uwarunkowanego natężenia lęku, adekwatnego do specyfiki badanej sytuacji życiowej, jaką jest przebywanie na emigracji.

Piątym elementem zestawu narzędziowego była autorska metryczka socjodemograficzna, skonstruowana na potrzeby tego badania, obejmująca pytania o płeć, wiek, poziom wykształcenia, miejsce i region zamieszkania w Belgii, czas pobytu za granicą,

CloudA
UCZELNIA W CHMURZE

2026

b07d4495be7b865dabcc12b53c07fa36
2026-07-25 21:53:55

powód emigracji, status mieszkaniowo-rodzinny oraz stopień znajomości dwóch języków urzędowych Belgii (niderlandzkiego i francuskiego).

4.4.2. Wyłonienie grupy osób badanych i charakterystyka grupy osób badanych

Grupę osób badanych wyłoniono spośród polskich emigrantów przebywających na terenie Belgii, z zastosowaniem doboru celowo - dostępnościowego. Kryteriami włączenia do badania było: język polski jako ojczysty, pełnoletność (powyżej 21 roku życia), aktualne przebywanie na terenie Belgii (minimum 1 rok) oraz dobrowolna zgoda na udział w badaniu.

Rekrutacja osób badanych odbywała się z wykorzystaniem kilku kanałów dotarcia, w tym grup i społeczności polonijnych działających na terenie Belgii, a także metodą kuli śnieżnej (*snowball sampling*), polegającą na proszeniu osób już przebadanych o rekomendację badania wśród znajomych i członków rodziny również przebywających na emigracji.

Przed przystąpieniem do właściwej analizy statystycznej dane poddano wstępnej weryfikacji pod kątem brakujących wartości oraz obserwacji odstających; kwestionariusze niekompletne lub wypełnione w sposób wskazujący na brak zaangażowania (np. identyczne odpowiedzi na wszystkie pozycje testowe) zostały wykluczone z dalszej analizy jeszcze przed ustaleniem ostatecznej liczebności próby. Ostatecznie w badaniu wzięło udział 134 osoby, które spełniły wszystkie kryteria włączenia i udzieliły kompletnych odpowiedzi na pytania zawarte w kwestionariuszach.

W badanej grupie przeważały kobiety (76 osób, tj. 56,7%) nad mężczyznami (58 osób, tj. 43,3%). Wiek badanych osób mieścił się w przedziale od 21 do 65 lat, przy czym średnia wieku wyniosła nieco ponad 42 lata (M = 42,13, SD = 12,90). Najliczniejsze okazały się grupy najmłodsze - osoby w wieku 21-30 lat oraz 31-40 lat (po 33 osoby, tj. po 24,6% każda), natomiast najmniej liczną grupą wiekową były osoby powyżej 60. roku życia (13 osób, tj. 9,7%).

Pod względem poziomu wykształcenia najliczniejszą grupę stanowiły osoby z wykształceniem średnim (41 osób, tj. 30,6%), zbliżone liczebnie były grupy osób z wykształceniem wyższym (33 osoby, tj. 24,6%) oraz zasadniczym zawodowym (32 osoby, tj. 23,9%), natomiast najmniej liczną grupę stanowiły osoby z wykształceniem podstawowym lub gimnazjalnym (28 osób, tj. 20,9%). Pod względem regionu zamieszkania w Belgii badana grupa rozkładała się względnie równomiernie: po 49 osób (po 36,6%) zamieszkiwało region flamandzki oraz region stołeczny (Bruksela), natomiast 36 osób (26,9%) zamieszkiwało region waloński.

Czas pobytu badanych osób w Belgii był zróżnicowany: ponad jedna trzecia badanych (49 osób, tj. 36,6%) przebywała w kraju emigracji powyżej 10 lat, około jedna czwarta (32

CloudA
UCZELNIA W CHMURZE

2026

b07d4495be7b865dabcc12b53c07fa36
2026-07-25 21:53:55

osoby, tj. 23,9%) od 3 do 5 lat, a pozostałe osoby przebywały w Belgii od 1 do 2 lat (27 osób, tj. 20,1%) lub od 6 do 10 lat (26 osób, tj. 19,4%).

Pod względem statusu mieszkaniowo-rodzinnego najliczniejszą grupę stanowiły osoby mieszkające z rodziną - partnerem/partnerką i/lub dzieckiem/dziećmi (42 osoby, tj. 31,3%), w dalszej kolejności osoby mieszkające z partnerem/partnerką bez dzieci (34 osoby, tj. 25,4%) oraz osoby mieszkające ze współlokatorami (33 osoby, tj. 24,6%), natomiast najmniej liczną grupę stanowiły osoby mieszkające samodzielnie (23 osoby, tj. 17,2%). Pod względem znajomości języków urzędowych Belgii ponad jedna trzecia badanych zadeklarowała nieużywanie języka niderlandzkiego (47 osób, tj. 35,1%), a niespełna jedna trzecia - nieużywanie języka francuskiego (42 osoby, tj. 31,3%), co wskazuje na relatywnie niski poziom integracji językowej znacznej części badanej grupy, mimo wieloletniego niekiedy pobytu w kraju emigracji.

Tabela 4.
Charakterystyka socjodemograficzna i emigracyjna badanej grupy osób (N = 134)

Zmienne		*n*	*%*
Płeć	kobieta	76	56,7
	mężczyzna	58	43,3
Wiek	21-30 lat	33	24,6
	31-40 lat	33	24,6
	41-50 lat	24	17,9
	51-60 lat	31	23,1
	61-70 lat	13	9,7
Wykształcenie	podstawowe/gimnazjalne	28	20,9
	zasadnicze zawodowe	32	23,9
	średnie	41	30,6
	wyższe	33	24,6
Miejsce zamieszkania (pobytu w Belgii)	miejscowość < 10 tys.	40	29,9
	miejscowość 10 tys. - 50 tys.	27	20,1
	miejscowość 50 tys. - 100 tys.	26	19,4
	miejscowość > 100 tys.	41	30,6
Region zamieszkania (pobytu w Belgii)	region flamandzki	49	36,6
	region stołeczny Bruksela	49	36,6
	region waloński	36	26,9
Czas pobytu w Belgii	1–2 lata	27	20,1
	3–5 lat	32	23,9
	6–10 lat	26	19,4

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

b07d4495be7b865dabcc12b53c07fa36
2026-07-25 21:53:55

Zmienne		*n*	*%*
	powyżej 10 lat	49	36,6
Powód emigracji	lepsze warunki życia	56	41,8
	nauka	64	47,8
	praca	88	65,7
	związek/rodzina	63	47,0
	inny	1	0,7
Status rodzinno-mieszkaniowy	mieszkam sam/-a	23	17,2
	mieszkam z partnerem/-ką	34	25,4
	mieszkam z rodziną	42	31,3
	mieszkam ze współlokatorami	33	24,6
	mieszkam ze współlokatorami i partnerką	1	0,7
	mieszkam z przyjaciółmi z Polski i chłopakiem	1	0,7
Znajomość języka niderlandzkiego	nie używam	47	35,1
	podstawy	29	21,6
	dobrze (w mowie i piśmie)	33	24,6
	biegle (w mowie i piśmie)	25	18,7
Znajomość języka francuskiego	nie używam	42	31,3
	podstawy	36	26,9
	dobrze (w mowie i piśmie)	27	20,1
	biegle (w mowie i piśmie)	29	21,6

Źródło: badanie własne.

Najczęściej wskazywanym powodem emigracji była praca (88 wskazań, tj. 65,7% badanych, przy możliwości wielokrotnego wyboru), następnie nauka (64 wskazania, tj. 47,8%) oraz względy rodzinne/związek (63 wskazania, tj. 47,0%), a w dalszej kolejności chęć poprawy warunków życia (56 wskazań, tj. 41,8%).

Tabela 5.
Powód emigracji – odpowiedzi łączne (N = 134)

	n	*%*
praca	19	14,2
praca, lepsze warunki życia	11	8,2
nauka, związek/rodzina	10	7,5
związek/rodzina	10	7,5
nauka	6	4,5
praca, nauka	6	4,5
praca, związek/rodzina	6	4,5
lepsze warunki życia	5	3,7

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

b07d4495be7b865dabcc12b53c07fa36
2026-07-25 21:53:55

	n	*%*
związek/rodzina, nauka, praca	5	3,7
związek/rodzina, praca, nauka	5	3,7
nauka, praca, lepsze warunki życia	4	3,0
praca, lepsze warunki życia, związek/rodzina	4	3,0
związek/rodzina, praca	4	3,0
lepsze warunki życia, nauka, praca	3	2,2
nauka, lepsze warunki życia, praca	3	2,2
praca, nauka, lepsze warunki życia	3	2,2
lepsze warunki życia, praca, nauka	2	1,5
lepsze warunki życia, praca, związek/rodzina	2	1,5
lepsze warunki życia, związek/rodzina	2	1,5
nauka, lepsze warunki życia	2	1,5
nauka, praca	2	1,5
praca, lepsze warunki życia, nauka	2	1,5
związek/rodzina, lepsze warunki życia, nauka	2	1,5
związek/rodzina, nauka	2	1,5
związek/rodzina, nauka, lepsze warunki życia	2	1,5
lepsze warunki życia, nauka	1	0,7
lepsze warunki życia, praca	1	0,7
lepsze warunki życia, związek/rodzina, nauka	1	0,7
lepsze warunki życia, związek/rodzina, praca	1	0,7
nauka, lepsze warunki życia, związek/rodzina	1	0,7
nauka, praca, związek/rodzina	1	0,7
nauka, związek/rodzina, praca	1	0,7
praca, związek/rodzina, lepsze warunki życia	1	0,7
związek/rodzina, lepsze warunki życia	1	0,7
związek/rodzina, lepsze warunki życia, praca	1	0,7
związek/rodzina, praca, lepsze warunki życia	1	0,7
lepsze warunki życia, związek/rodzina, nauka	1	0,7
Narzeczony z ciekawości i dla rozwoju i zarobku przyjął kontrakt w Belgii, to miało być tymczasowo	1	0,7

Źródło: badanie własne.

4.4.3. Przeprowadzanie badań

Badanie właściwe zostało poprzedzone etapem informowania potencjalnych uczestników o celu, zakresie tematycznym oraz szacowanym czasie wypełniania kwestionariuszy (ok. 25-35 minut), a także o zasadach dobrowolności i anonimowości udziału (kwestionariusze nie zawierały imion, nazwisk ani innych danych umożliwiających bezpośrednią identyfikację osoby badanej). Każda osoba badana, przed przystąpieniem do wypełniania kwestionariuszy, zapoznawała się z krótką instrukcją wyjaśniającą cel badania oraz wyrażała świadomą zgodę na udział.

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

b07d4495be7b865dabcc12b53c07fa36
2026-07-25 21:53:55

Osoby badane wypełniały kolejno: metryczkę socjodemograficzną, Skalę Preferencji Wartości wraz z Wyborem Wartości Centralnej, Kwestionariusz Poczucia Odpowiedzialności, Kwestionariusz Poczucia Stresu oraz podskalę X-1 Inwentarza Stanu i Cechy Lęku. Kolejność prezentacji narzędzi została ustalona w sposób stały dla wszystkich uczestników, w celu zminimalizowania ryzyka wpływu efektu kolejności (*order effect*) na uzyskiwane wyniki. Metryczkę umieszczono na początku badania, aby ułatwić uczestnikom stopniowe wdrożenie się w sytuację badawczą, natomiast skalę lęku-stanu umieszczono jako ostatnią, ze względu na jej sytuacyjny charakter - tak, aby na wynik tej skali nie wpływało bezpośrednio wypełnianie wcześniejszych, potencjalnie bardziej angażujących poznawczo narzędzi.

Zbieranie danych trwało kilka miesięcy (od lutego do maja 2026 roku), co pozwoliło na dotarcie do osób przebywających we wszystkich trzech głównych regionach Belgii (flamandzkim, stołecznym - Bruksela i walońskim). Po zakończeniu etapu zbierania danych przeprowadzono wstępną kontrolę jakości zebranego materiału, a następnie przystąpiono do właściwej analizy statystycznej.

4.5. Charakterystyka narzędzi pomiarowych

4.5.1. Skala Preferencji Wartości (S-PW) K. Popielski i Wybór Wartości Centralnej (WWC) K. Popielski i L. Suchocka

Skala Preferencji Wartości (S-PW; część I) została opracowana przez Popielskiego w ramach noo-teoretycznego, egzystencjalnego ujęcia osobowości, wywodzącego się z tradycji logoterapii Viktora Frankla (Frankl, 2026). Skala została skonstruowana w odniesieniu do wielowymiarowego ujęcia człowieka jako jednostki funkcjonującej jednocześnie w sferze fizycznej, psychicznej oraz noetycznej (duchowej), przy czym za pomocą sędziów kompetentnych wyodrębniono zestaw wartości uznanych za reprezentatywne dla każdego z tych wymiarów funkcjonowania (Popielski, 2009; Suchocka, 2011).

Druga część skali - Wybór Wartości Centralnej (WWC) - została opracowana przez Popielskiego i Suchocką jako narzędzie uzupełniające, umożliwiające wyodrębnienie wartości centralnych, a więc tych, które mają dla jednostki największe subiektywne znaczenie i najsilniej wpływają na podejmowane decyzje życiowe. W procedurze badawczej osoba badana dokonuje uszeregowania (rangowania) zestawu wartości (np. m.in.: miłości, kariery, celów życiowych, zdrowia, rodziny, mądrości, godności, pracy) według stopnia ich subiektywnej ważności, przyznając im rangi od 1 do 7, gdzie ranga 1 oznacza wartość najważniejszą.

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

b07d4495be7b865dabcc12b53c07fa36
2026-07-25 21:53:55

Analiza wyników S-PW/WWC pozwala na wyodrębnienie wartości najczęściej wskazywanych jako centralne oraz wartości najrzadziej wybieranych przez badaną grupę osób, a także na porównanie profili preferencji wartości między podgrupami wyodrębnionymi ze względu na zmienne socjodemograficzne. Ze względu na porządkowy (rangowy) charakter uzyskiwanych danych, do ich analizy statystycznej zastosowano metody właściwe dla zmiennych mierzonych na skali porządkowej, w tym test χ^2 Pearsona przy analizie rozkładu wyborów w podgrupach (Brzeziński, 2019).

Mocną stroną zastosowania S-PW/WWC w niniejszym badaniu jest jego osadzenie w spójnej ramie teoretycznej (podejście noo-egzystencjalne), zbieżnej z ujęciem odpowiedzialności przyjętym w Kwestionariuszu Poczucia Odpowiedzialności (opracowanym przez tych samych autorów), co zapewnia teoretyczną i metodologiczną spójność między dwoma kluczowymi narzędziami zastosowanymi w badaniu.

W procedurze obliczania wyników S-PW/WWC podstawową jednostką analizy jest częstość (liczba i odsetek wskazań) danej wartości na poszczególnych rangach (od 1 do 7) w badanej grupie osób. Tak obliczone rozkłady częstości umożliwiają identyfikację wartości dominujących (najczęściej wskazywanych na wysokich rangach) oraz wartości marginalizowanych (rzadko lub nigdy niewybieranych jako istotne).

Zestaw wartości uwzględnionych w S-PW/WWC obejmuje pozycje reprezentujące różne obszary funkcjonowania człowieka - od wartości o charakterze pragmatyczno-materialnym (praca, pieniądze, samochód, mieszkanie), przez wartości relacyjne (miłość, rodzina), po wartości o charakterze egzystencjalno-duchowym (mądrość, godność, wolność, nadzieja, odpowiedzialność). Takie zróżnicowanie kategorii wartości pozwala na uchwycenie w jednym narzędziu zarówno wymiaru pragmatycznego, jak i egzystencjalnego funkcjonowania osoby badanej, co ma szczególne znaczenie w kontekście hipotezy H2, dotyczącej relacji między wartościami pragmatycznymi a wartościami wyższymi w badanej grupie emigrantów.

4.5.2. Kwestionariusz Poczucia Odpowiedzialności (KPO) L. Suchocka

Kwestionariusz Poczucia Odpowiedzialności (KPO) został opracowany przez Suchocką jako narzędzie do pomiaru ogólnego poczucia odpowiedzialności oraz jego poszczególnych wymiarów i przejawów. Ostateczna wersja narzędzia składa się z 61 twierdzeń, do których osoba badana ustosunkowuje się na pięciostopniowej skali odpowiedzi.

Na podstawie przeprowadzonej przez autorów analizy czynnikowej wyodrębniono cztery podskale (czynniki) KPO: (1) poziom dojrzałego poczucia odpowiedzialności (KPO.1),

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

b07d4495be7b865dabcc12b53c07fa36
2026-07-25 21:53:55

przeciwstawiony niedojrzałemu poczuciu odpowiedzialności; (2) poziom zaangażowania w odpowiedzialność (KPO.2), przeciwstawiony rezygnacji z odpowiedzialności; (3) gotowość i zdolność przyjmowania odpowiedzialności na siebie (KPO.3), przeciwstawiona tendencji do przenoszenia odpowiedzialności na innych; oraz (4) jakość adekwatnego podejmowania odpowiedzialności (KPO.4). Poza wynikami w czterech podskalach obliczany jest także wynik ogólny (KPO.WO), stanowiący sumaryczny wskaźnik poczucia odpowiedzialności badanej osoby.

Wyniki uzyskiwane w KPO wyrażane są w postaci średniej arytmetycznej odpowiedzi udzielonych w obrębie danej podskali (wynik surowy), co umożliwia porównywanie wyników między podskalami zbudowanymi z różnej liczby pozycji testowych. W badaniach własnych, poza analizą opisową uzyskanych wyników, KPO.WO oraz poszczególne podskale cząstkowe zostały wykorzystane jako główny wskaźnik zmiennej niezależnej (predyktora) w analizach korelacyjnych i porównawczych, zgodnie z hipotezami H1, H3, H4, H6 i H7, sformułowanymi w podrozdziale 4.2.

W kontekście badań nad emigracją zastosowanie wielowymiarowego ujęcia poczucia odpowiedzialności wydaje się szczególnie uzasadnione, ponieważ sytuacja migracyjna wymaga od jednostki podejmowania nowych, często nieznanych wcześniej form odpowiedzialności - za własną integrację, za utrzymanie się na nowym rynku pracy, a niejednokrotnie także za funkcjonowanie pozostałych członków rodziny, którzy towarzyszą jej w procesie migracji lub pozostali w kraju pochodzenia.

Instrukcja KPO nie odwołuje się do konkretnego kontekstu sytuacyjnego (np. pracy zawodowej czy relacji rodzinnych), lecz odnosi się do ogólnego, transsytuacyjnego stylu funkcjonowania osoby w zakresie przyjmowania odpowiedzialności, co czyni to narzędzie odpowiednim do zastosowania w różnorodnych populacjach, w tym w populacji migrantów.

4.5.3. Kwestionariusz Poczucia Stresu (KPS) M. Plopa i R. Makarowski

Kwestionariusz Poczucia Stresu (KPS) został opracowany przez Plopę i Makarowskiego (2010) jako narzędzie do pomiaru subiektywnie odczuwanego, uogólnionego poziomu stresu u osób dorosłych. Kwestionariusz składa się z 27 stwierdzeń, do których osoba badana ustosunkowuje się na pięciostopniowej skali odpowiedzi, której krańce wyznaczają odpowiedzi „prawda" i „nieprawda". Narzędzie występuje w odrębnych wersjach dla kobiet i mężczyzn, co uwzględnia różnice w sposobie werbalizowania doświadczeń stresowych między płciami.

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

b07d4495be7b865dabcc12b53c07fa36
2026-07-25 21:53:55

Struktura czynnikowa KPS obejmuje trzy podskale treściowe: napięcie emocjonalne (KPS.NE), odnoszące się do tendencji do odczuwania niepokoju, nadmiernej nerwowości i drażliwości w kontaktach interpersonalnych; stres zewnętrzny (KPS.SZ), związany z subiektywną oceną wymagań otoczenia jako przekraczających możliwości radzenia sobie; oraz stres intrapsychiczny (KPS.SI), odzwierciedlający wewnętrzne konflikty i wątpliwości dotyczące własnych kompetencji i planów życiowych. Dodatkowo kwestionariusz zawiera skalę kłamstwa (KPS.SK), pozwalającą na wstępną kontrolę tendencyjności odpowiedzi osób badanych. Na podstawie sumy wyników trzech podskal treściowych obliczany jest wynik ogólny (KPS.WO), interpretowany jako uogólniony poziom odczuwanego stresu.

4.5.4. Inwentarz Stanu i Cechy Lęku - podskala X-1 (STAI-X1) C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch i R. E. Lushene

Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (STAI) został opracowany przez Spielbergera, Gorsucha i Lushenea jako narzędzie do rozróżniania dwóch aspektów lęku: lęku rozumianego jako przejściowy, sytuacyjnie uwarunkowany stan emocjonalny (lęk-stan, skala X-1) oraz lęku rozumianego jako względnie stała dyspozycja osobowościowa (lęk-cecha, skala X-2). Polska adaptacja narzędzia została opracowana przez Wrześniewskiego, Jaworowską, Sosnowskiego i Fecenec (2011), wydana nakładem Pracowni Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, na podstawie wcześniejszych prac adaptacyjnych Strelaua, Tysarczyka i Wrześniewskiego.

W badaniach własnych zastosowano wyłącznie podskalę X-1, mierzącą lęk-stan a więc subiektywnie odczuwane w danym momencie napięcie, niepokój, nerwowość i obawę, którego natężenie zmienia się w zależności od aktualnie doświadczanej sytuacji. Skala X-1 składa się z 20 stwierdzeń, do których osoba badana ustosunkowuje się na czterostopniowej skali, oceniając, w jakim stopniu dane stwierdzenie opisuje jej aktualny stan samopoczucia (odpowiedzi od „zdecydowanie nie" do „zdecydowanie tak").

Wynik ogólny w skali X-1 (STAI.X1) stanowi sumę punktów uzyskanych za wszystkie pozycje testowe i mieści się w zakresie od 20 do 80 punktów, przy czym wyższy wynik oznacza wyższe natężenie lęku-stanu.

Wybór podskali X-1 (a nie pełnej wersji STAI) był podyktowany bezpośrednio celem badania - zamiarem było uchwycenie aktualnego, sytuacyjnie uwarunkowanego natężenia lęku, adekwatnego do specyfiki sytuacji emigracyjnej, a nie stałej dyspozycji osobowościowej do reagowania lękiem. W badaniach własnych wynik STAI.X1 pełnił funkcję głównej zmiennej wyjaśnianej (kryterialnej), obok KPS.WO, zgodnie z hipotezami H1, H4, H5, H6, H7 i H08.

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

b07d4495be7b865dabcc12b53c07fa36
2026-07-25 21:53:55

Interpretacja wyników STAI-X1 w niniejszym badaniu opierała się na porównaniu średnich wyników uzyskanych przez badaną grupę emigrantów z wynikami grupy normalizacyjnej polskiej adaptacji narzędzia (Wrześniewski, Jaworowska, Sosnowski i Fecenec, 2011), obejmującej osoby dorosłe niebędące migrantami. Takie porównanie umożliwiło ocenę, czy sytuacja przebywania na emigracji wiąże się z podwyższonym, w stosunku do populacji generalnej, natężeniem lęku-stanu, co stanowiło jeden z elementów kontekstu interpretacyjnego dla wyników weryfikacji hipotez H1, H4 i H5.

4.5.5. Metryczka

Ostatnim elementem zestawu narzędziowego zastosowanego w badaniach własnych była autorska metryczka socjodemograficzna, skonstruowana specjalnie na potrzeby niniejszego badania. Metryczka obejmowała dziewięć pytań zamkniętych, dotyczących: płci, wieku, poziomu wykształcenia, wielkości miejscowości zamieszkania, regionu zamieszkania w Belgii (flamandzki, stołeczny - Bruksela, waloński), czasu pobytu za granicą, powodu emigracji (z możliwością wskazania więcej niż jednej odpowiedzi), statusu mieszkaniowo-rodzinnego oraz stopnia znajomości języka niderlandzkiego i francuskiego.

Pytanie o powód emigracji zostało skonstruowane w formule wielokrotnego wyboru, ze względu na złożony, często wieloprzyczynowy charakter decyzji migracyjnych (np. jednoczesne wskazanie pracy, nauki i względów rodzinnych jako powodów emigracji).

Dane zebrane za pomocą metryczki posłużyły, po pierwsze, do opisowej charakterystyki badanej grupy (przedstawionej szczegółowo w podrozdziale 4.6), po drugie - jako zmienne grupujące (niezależne) w analizach porównawczych przeprowadzonych w celu weryfikacji hipotez, dotyczących zróżnicowania poczucia odpowiedzialności, preferencji wartości, poziomu stresu i lęku-stanu ze względu na płeć, wykształcenie, region zamieszkania oraz status mieszkaniowo-rodzinny badanych osób.

4.6. Zastosowane statystyki

Analizę statystyczną wyników badań opracowano z wykorzystaniem oprogramowania PQStat Software v.1.8.6.126 (PQStat, Poznań, Polska), a także programu R v.4.5.2 (R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria) pakiety: *effectsize* (v.1.0.1), *rcompanion* (v.2.5.2) z użyciem edytora RStudio.

Poddano wstępnej analizie wyniki osób badanych pod względem brakujących danych oraz przypadków odstających, przeanalizowano także rozkłady wyników poszczególnych zmiennych. Ostatecznie analizie statystycznej poddano wyniki 134 osób. Sprawdzono zgodność rozkładu wyników z rozkładem normalnym za pomocą *testu Shapiro-Wilka*, który

CloudA
UCZELNIA W CHMURZE

2026

wykazał istotną statystycznie rozbieżność rozkładów w większości zmiennych ilościowych – poza zmiennymi: poziom zaangażowania w odpowiedzialność (KPO.2), napięcie emocjonalne (KPS.NE), stres zewnętrzny (KPS.SZ), uogólniony poziom stresu (KPS.WO).

Charakterystykę (opis) badanej grupy osób przeprowadzono na podstawie liczebności wraz z wartościami procentowymi w zmiennych socjodemograficznych oraz wynikach badań ankietowych. Wyniki uzyskane przez osoby badane w poszczególnych skalach zastosowanych metod kwestionariuszowych przedstawiono za pomocą średniej arytmetycznej (wynik surowy dla skali), odchylenia standardowego, wyniku największego i najmniejszego, skośności i kurtozy. W celu porównania grup osób zastosowano test *t-Studenta* (ze wskaźnikiem wielkości efektu *d Cohena*), dodatkowo z uwagi na niespełnienie założeń testu parametrycznego w niektórych zmiennych - zastosowano test nieparametryczny *U Manna-Whitneya* (z wykorzystaniem wskaźnika wielkości efektu r_g - rangowy współczynnik korelacji dwuseryjnej Glassa). Do porównania grup osób ze względu na region pobytu oraz status rodzinno-mieszkaniowy zastosowano jednoczynnikową analizę wariancji (ANOVA z wykorzystaniem cząstkowego eta kwadrat (η^2) jako wskaźnika wielkości efektu), ponadto z uwagi na rozkład wyników wybranych zmiennych istotnie statystycznie niezgodny z normalnym celem potwierdzenia uzyskanych wyników użyto testu nieparametrycznego ANOVA *Kruskala-Wallisa* (ε^2 - wykorzystano do oceny wielkości efektu testu Kruskala-Wallisa). Dla zmiennych mierzonych na skali nominalnej wyniki porównania przedstawiono za pomocą tabeli krzyżowej oraz podano wartości testu χ^2 *Pearsona* i miary zależności *V Craméra*. Analizę korelacyjną przeprowadzono z wykorzystaniem współczynnika korelacji *r-Pearsona,* a także *Rho-Spearmana* w przypadku zmiennych porządkowych. Zastosowano testy dwustronne (istotność dwustronna).

Rozdział 5. Analiza i interpretacja wyników badań własnych

5.1. Statystyki opisowe

Celem pierwszego etapu analizy było scharakteryzowanie badanej grupy pod względem analizowanych zmiennych psychologicznych oraz preferowanego systemu wartości. W tym celu przeprowadzono analizę statystyk opisowych obejmujących rozkład preferowanych wartości, poczucie odpowiedzialności, poziom stresu oraz natężenie lęku-stanu.

Dla analizowanych zmiennych obliczono podstawowe statystyki opisowe, obejmujące średnią arytmetyczną, odchylenie standardowe, wartości minimalne i maksymalne, a także wskaźniki skośności i kurtozy. Wyniki analiz przedstawiono w kolejnych tabelach wraz z ich szczegółową interpretacją, stanowiącą podstawę do dalszej weryfikacji postawionych hipotez badawczych.

Tabela 6.

Wybierane przez badane osoby najważniejsze wartości (rangi 1- 7) w S-PW (N = 134)

	Ranga1		Ranga2		Ranga3		Ranga4		Ranga5		Ranga6		Ranga7	
Wartości	*n*	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*
Mądrość	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Miłość	14	10,4	11	8,2	15	11,2	16	11,9	16	11,9	15	11,2	14	10,4
Wola	6	4,5	7	5,2	6	4,5	5	3,7	5	3,7	7	5,2	9	6,7
Godność	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Wolność	10	7,5	7	5,2	5	3,7	9	6,7	8	6,0	4	3,0	5	3,7
Nadzieja	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	0,7	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Odpowiedzialność	4	3,0	8	6,0	4	3,0	2	1,5	5	3,7	4	3,0	1	0,7
Zdrowie	11	8,2	17	12,7	6	4,5	8	6,0	3	2,2	12	9,0	8	6,0
Pozycja życiowa	5	3,7	6	4,5	5	3,7	5	3,7	11	8,2	5	3,7	5	3,7
Rodzina	15	11,2	11	8,2	2	1,5	6	4,5	8	6,0	5	3,7	5	3,7
Wykształcenie	6	4,5	2	1,5	6	4,5	8	6,0	7	5,2	4	3,0	4	3,0
Osiągnięcia	2	1,5	2	1,5	5	3,7	6	4,5	4	3,0	5	3,7	8	6,0
Cele życiowe	14	10,4	12	9,0	13	9,7	9	6,7	20	14,9	13	9,7	18	13,4
Przyjemność	3	2,2	4	3,0	2	1,5	6	4,5	6	4,5	6	4,5	11	8,2
Samochód	8	6,0	6	4,5	5	3,7	9	6,7	2	1,5	3	2,2	8	6,0
Pieniądze	11	8,2	8	6,0	15	11,2	3	2,2	6	4,5	5	3,7	7	5,2
Używanie życia	2	1,5	4	3,0	8	6,0	7	5,2	6	4,5	12	9,0	8	6,0

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

b07d4495be7b865dabcc12b53c07fa36
2026-07-25 21:53:55

	Ranga1		Ranga2		Ranga3		Ranga4		Ranga5		Ranga6		Ranga7	
Wartości	*n*	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*
Praca	4	3,0	9	6,7	10	7,5	6	4,5	6	4,5	13	9,7	9	6,7
Życie seksualne	2	1,5	2	1,5	3	2,2	9	6,7	7	5,2	2	1,5	3	2,2
Mieszkanie	5	3,7	3	2,2	8	6,0	8	6,0	5	3,7	7	5,2	3	2,2
Kariera	12	9,0	15	11,2	16	11,9	11	8,2	9	6,7	12	9,0	8	6,0

Źródło: badanie własne.

Analiza tabeli 6 wskazuje, że w badanej grupie osób jako najważniejsza wartość (Ranga1) jest postrzegana *rodzina* (15, tj. 11,2%), następnie *miłość* i *cele życiowe* (po 14, tj. 10,4%). W randze drugiej jako najważniejsza wartość było wybierane *zdrowie* (17, tj. 12,7%), następnie *kariera* (15, tj. 11,2%) i *cele życiowe* (12, tj. 9%). W trzeciej randze najczęściej wybieraną wartością była *kariera* (16, tj. 11,9%), następnie *pieniądze* i *miłość* (po 15, czyli 11,2%). Analizując najczęściej wybierane wartości w poszczególnych rangach można wskazać następujące triady wartości:

- ranga 1: rodzina - miłość / cele życiowe - kariera;
- ranga 2: zdrowie - kariera - cele życiowe;
- ranga 3: kariera - pieniądze / miłość - cele życiowe;
- ranga 4: miłość - kariera - wolność / cele życiowe / samochód / życie seksualne;
- ranga 5: cele życiowe - miłość - pozycja życiowa;
- ranga 6: miłość - cele życiowe / praca - zdrowie / używanie życia / kariera;
- ranga 7: cele życiowe - miłość - przyjemność.

Podsumowując ilość wyborów poszczególnych wartości w rangach 1 - 7, najczęściej wybierane wartości jako najważniejsze to: miłość (101, tj. 75,4%), cele życiowe (99, czyli 73,9%), kariera (83, tj. 61,9%), natomiast najmniej istotne wartości (brak wyboru) w badanej grupie to: mądrość i godność. Badane osoby przebywające na emigracji kierują się wartościami pragmatycznymi (cele życiowe, kariera) oraz miłością.

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

Tabela 7.

Średnie wyniki uzyskane przez badane osoby w poczuciu odpowiedzialności, poziomie stresu i lęku-stanie (N = 134)

Zmienne	*M*	*SD*	*Min*	*Max*	*S*	*K*
KPO.1	3,27	0,54	2,46	4,79	1,01	0,26
KPO.2	3,11	0,35	2,38	4,05	0,35	-0,16
KPO.3	3,08	0,39	2,25	3,92	-0,16	-0,50
KPO.4	3,08	0,60	1,5	4,25	-0,28	-0,13
KPO.WO	3,17	0,32	2,54	4,18	0,91	0,46
KPS.NE	20,75	4,02	10	35	0,27	0,56
KPS.SZ	20,26	4,56	7	34	-0,06	0,18
KPS.SI	20,28	4,76	7	29	-0,53	-0,26
KPS.SK	18,23	3,14	11	25	-0,14	-0,36
KPS.WO	61,30	10,08	33	85	-0,25	0,24
STAI.X1	46,46	7,87	21	62	-0,92	0,73

Źródło: badanie własne.

Użyte skróty nazw zmiennych:

KPO.1	Poziom dojrzałego poczucia odpowiedzialności
KPO.2	Poziom zaangażowania w odpowiedzialność
KPO.3	Gotowość i zdolność przyjmowania odpowiedzialności na siebie
KPO.4	Jakość adekwatnego podejmowania odpowiedzialności
KPO.WO	Poczucie odpowiedzialności (wynik ogólny)
KPS.NE	Napięcie emocjonalne
KPS.SZ	Stres zewnętrzny
KPS.SI	Stres intrapsychiczny
KPS.SK	Skala kłamstwa
KPS.WO	Uogólniony poziom stresu (wynik ogólny)
STAI.X1	Lęk-stan

Analiza tabeli 7 wskazuje, że średnie wyniki zarówno ogólnego poczucia odpowiedzialności (KPO.WO; M = 3,17, SD = 0,32), jak i poszczególnych obszarów odpowiedzialności: poziom dojrzałego poczucia odpowiedzialności (KPO.1; M = 3,27, SD = 0,54), poziom zaangażowania w odpowiedzialność (KPO.2; M = 3,11, SD = 0,35), gotowość i zdolność przyjmowania odpowiedzialności na siebie (KPO.3; M = 3,08, SD = 0,39) i jakość adekwatnego podejmowania odpowiedzialności (KPO.4; M = 3,08, SD = 0,60) kształtują się w obszarze wyników przeciętnych uwzględniając zakres możliwych do uzyskania punktów (1-5 pkt.). Wyniki te jednak są istotne statystycznie niższe zarówno w ogólnym poczuciu odpowiedzialności jak i poszczególnych czynnikach (KPO.1-WO: t(191-287) = -3,19 – -18,32, p = 0,002 – <0,001; porównanie za pomocą testu *t-Studenta z poprawką Welcha* z uwagi na nierówne liczebności) aniżeli uzyskane w badaniach autorki narzędzia, w tym w odniesieniu do grupy kobiet i mężczyzn (por. Suchocka L., 2011, s. 111).

b07d4495be7b865dabcc12b53c07fa36
2026-07-25 21:53:55

Średnie wyniki natężenia stresu ogólnego (KPS.WO; *M* = 61,30, *SD* = 10,08) oraz jego poszczególnych komponentów: napięcie emocjonalne (KPS.NE; *M* = 20,75, *SD* = 4,02), stres zewnętrzny (KPS.SZ; *M* = 20,26, *SD* = 4,56), stres intrapsychiczny (KPS.SI; *M* = 20,28, *SD* = 4,76) kształtują się ogólnie w obszarze wyników przeciętnych (obszar 4-5 stena, uwzględniając normy stenowe – por. Plopa M., Makarowski, R., 2010). Porównanie uzyskanych wyników do średnich wyników uzyskanych przez autora KPS w badaniach normalizacyjnych (zob. Plopa M., Makarowski, R., 2010, s. 100) wykazały istotne statystycznie niższe nasilenie stresu ogólnego i w poszczególnych obszarach w badanej grupie niż w grupie normalizacyjnej, zarówno w odniesieniu do grupy normalizacyjnej kobiet, jak i mężczyzn (KPS.NE-KPS.SI, KPS.WO; t(145-170) = -2,59 – -6,15, p = 0,010 – <0,001), poza wynikiem w napięciu emocjonalnym w odniesieniu do grupy normalizacyjnej kobiet (KPS.NE: t(191-287) = -0,36, p – n.i.).

Średni wynik lęku jako stanu w badanej grupie osób (STAI.X1; *M* = 46,46, *SD* = 7,87) kształtuje się istotnie statystycznie wyżej w porównaniu do średnich wyników uzyskanych w badaniu normalizacyjnym polskiej adaptacji STAI (por. Wrześniewski K. i in., 2011, s. 68) – na grupie osób dorosłych w wieku 41-54 lat, zarówno kobiet (t(164) = 4,11, p < 0,001), jak i mężczyzn (t(138) = 6,87, p < 0,001).

W analizowanych zmiennych przeważa rozkład lewoskośny (ujemne wartości skośności) a w nieco ponad połowie zmiennych rozkład jest leptokurtyczny (dodatnie wartości kurtozy). Najwyższy wskaźnik skośności uzyskano w poziomie dojrzałego poczucia odpowiedzialności (KPO.1; *S* = 1,01), natomiast kurtozy w lęku-stanie (STAI.X1; *K* = 0,73). Wartości współczynników skośności i kurtozy w analizowanych zmiennych podzielono przez ich błędy standardowe ($SE_{(S)}$ = 0,21; $SE_{(K)}$ = 0,42), uzyskane wyniki wkraczały poza przedział od -2 do 2 wyłącznie pod względem skośności w zmiennych: poziom dojrzałego poczucia odpowiedzialności (KPO.1), poczucie odpowiedzialności (KPO.WO), stres intrapsychiczny (KPS.SI), lęk-stan (STAI.X1).

Podsumowując można stwierdzić, że badana grupa osób charakteryzuje się obniżonym poziomem poczucia odpowiedzialności i stresu a wyższym poziomem lęku-stanu.

5.2. Porównanie grup

5.2.1. Analiza porównawcza z uwagi na zmienną płci

Porównano badane osoby - ze względu na: płeć, wykształcenie, region zamieszkania w Belgii i status rodzinno-mieszkaniowy - w poczuciu odpowiedzialności, poziomie stresu i stanu-lęku, a także w preferencji wartości w czołowych rangach (Rangi.1 – 3 S-PW). Ze

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

względu na ramy pracy i obszerność porównań w zakresie preferencji wartości odstąpiono od przedstawienia w pracy nieistotnych statystycznie wyników - istotną statystycznie różnicę uzyskano wyłącznie w porównaniu osób o różnym wykształceniu i wyłącznie w randze 2 (Ranga.2 S-PW).

Porównano kobiety i mężczyzn w poczuciu odpowiedzialności, poziomie stresu i lęku-stanu. Z uwagi na rozkład wyników istotnie statystycznie niezgodny z rozkładem normalnym (przynajmniej w jednej z grup) w zmiennych: poziom dojrzałego poczucia odpowiedzialności (KPO.1), gotowość i zdolność przyjmowania odpowiedzialności na siebie (KPO.3), jakość adekwatnego podejmowania odpowiedzialności (KPO.4), poczucie odpowiedzialności (KPO.WO), stres intrapsychiczny (KPS.SI), lęk-stan (STAI.X1) - w celu potwierdzenia wyników testu *t-Studenta* zastosowano test nieparametryczny *U Manna-Whitneya*.

Tabela 8.
Porównanie badanych kobiet i mężczyzn w poczuciu odpowiedzialności, poziomie stresu i lęku-stanie (N = 134)

	Kobiety (n = 76)		Mężczyźni (n = 58)		*t-Studenta*			*U Manna-Whitneya*		
Zmienne	*M*	*SD*	*M*	*SD*	$t_{(132)}$	*p*	d_{Cohen}	*U*	p_U	r_g
KPO.1	3,33	0,55	3,20	0,52	1,33	0,186	0,23	1877	0,142	0,15
KPO.2	3,10	0,36	3,12	0,34	-0,31	0,753	0,05	2190	0,952	-0,01
KPO.3	3,13	0,37	3,02	0,40	1,63	0,105	0,28	1932	0,221	0,12
KPO.4	3,08	0,58	3,08	0,62	0,04	0,964	0,01	2148	0,801	0,03
KPO.WO	3,19	0,33	3,13	0,30	1,15	0,252	0,20	1994,5	0,348	0,10
KPS.NE	21,12	4,31	20,28	3,58	1,20	0,230	0,21	2015	0,396	0,09
KPS.SZ	20,64	4,81	19,76	4,20	1,12	0,267	0,19	2004	0,369	0,09
KPS.SI	20,58	4,87	19,90	4,64	0,82	0,413	0,14	1995,5	0,349	0,09
KPS.SK	18,26	3,32	18,19	2,92	0,13	0,894	0,02	2171,5	0,885	0,01
KPS.WO	62,34	10,89	59,93	8,83	1,38	0,171	0,24	1891	0,160	0,14
STAI.X1	46,28	7,69	46,69	8,15	-0,30	0,764	0,05	2059,5	0,517	-0,07

Źródło: badanie własne.
Legenda: *M* - średnia, *SD* - odchylenie standardowe, *t* – wartość statystyki testu *t-Studenta (*w nawiasach podano stopnie swobody – *df*), *p* - poziom istotności, d_{Cohen} – miara wielkości efektu *d Cohena*, *U* – wartość statystyki testu *Manna-Whitneya*, p_U - poziom istotności statystycznej testu *Manna-Whitneya*, r_g – rangowy współczynnik korelacji dwuseryjnej Glassa (wskaźnik wielkości efektu testu *Manna-Whitneya*)
Użyte skróty nazw zmiennych:

KPO.1	Poziom dojrzałego poczucia odpowiedzialności
KPO.2	Poziom zaangażowania w odpowiedzialność
KPO.3	Gotowość i zdolność przyjmowania odpowiedzialności na siebie
KPO.4	Jakość adekwatnego podejmowania odpowiedzialności
KPO.WO	Poczucie odpowiedzialności (wynik ogólny)
KPS.NE	Napięcie emocjonalne
KPS.SZ	Stres zewnętrzny
KPS.SI	Stres intrapsychiczny

CloudA™ UCZELNIA W CHMURZE

KPS.SK Skala kłamstwa
KPS.WO Uogólniony poziom stresu (wynik ogólny)
STAI.X1 Lęk-stan

Porównanie badanych kobiet i mężczyzn (tabela 8) nie wykazało istotnych statystycznie różnic w poczuciu odpowiedzialności (KPO.1-KPO.WO; $t(132) = 0,04 – 1,63$, p – *n.i.*; $U = 1877 – 2190$, p – *n.i.*), poziomie stresu (KPS.NE-KPS.SI, KPS.WO; $t(132) = 0,13 – 1,38$, p – *n.i.*; $U = 1891 – 2171,5$, p – *n.i.*) i lęku-stanie (STAI.X1; $t(132) = -0,30$, p – *n.i.*; $U = 2059,5$, p – *n.i.*). Wyniki wskazują, że płeć nie różnicuje badanych osób w analizowanych zmiennych.

5.2.2. Analiza porównawcza z uwagi na zmienną wykształcenia

Porównano osoby badane ze względu na wykształcenie w poczuciu odpowiedzialności, poziomie stresu i lęku-stanu. Sprawdzono zgodność rozkładu wyników zmiennych z rozkładem normalnym w poszczególnych grupach za pomocą testu *Shapiro-Wilka*, który wykazał istotną statystycznie rozbieżność (przynajmniej w jednej z porównywanych grup) w zmiennych: poziom dojrzałego poczucia odpowiedzialności (KPO.1), jakość adekwatnego podejmowania odpowiedzialności (KPO.4), poczucie odpowiedzialności (KPO.WO), lęk-stan (STAI.X1), w związku z tym celem potwierdzenia uzyskanych wyników zastosowano test nieparametryczny *Kruskala-Wallisa.*

Analiza porównawcza badanych osób ze względu na poziom wykształcenia, przedstawiona w tabeli 9 (patrz: następna strona), wykazała istotne statystycznie różnice (potwierdzone wynikami testu nieparametrycznego), o umiarkowanej wielkości efektu w gotowości i zdolności przyjmowania odpowiedzialności na siebie (KPO.3; $F_{(3,130)} = 3,12$, $p = 0,028$, $\eta^2 = 0,07$; $H_{(3)} = 8,35$, $p = 0,039$, $\varepsilon^2 = 0,06$), ogólnym poczuciu odpowiedzialności (KPO.WO; $F_{(3,130)} = 4,24$, $p = 0,007$, $\eta^2 = 0,09$; $H_{(3)} = 13,90$, $p = 0,003$, $\varepsilon^2 = 0,10$) i lęku-stanie (STAI.X1; $F_{(3,130)} = 3,44$, $p = 0,019$, $\eta^2 = 0,07$; $H_{(3)} = 9,59$, $p = 0,022$, $\varepsilon^2 = 0,07$). Analiza wyników za pomocą testu post-hoc wskazuje, że osoby z wykształceniem podstawowym/gimnazjalnym charakteryzują się istotnie statystycznie mniejszą gotowością przyjmowania odpowiedzialności na siebie (KPO.3; $M = 2,90$, $SD = 0,45$) niż osoby z wykształceniem średnim ($M = 3,18$, $SD = 0,28$). Osoby posiadające wykształcenie podstawowe/gimnazjalne ujawniają istotnie statystycznie mniejsze ogólne poczucie odpowiedzialności (KPO.WO; $M = 2,98$, $SD = 0,14$) niż osoby z wykształceniem zawodowym ($M = 3,23$, $SD = 0,28$) i średnim ($M = 3,21$, $SD = 0,34$). Osoby z wykształceniem podstawowym/gimnazjalnym ujawniają także większy poziom lęku-stanu (STAI.X1; $M = 50,54$, $SD = 4,48$) niż osoby z wykształceniem wyższym ($M = 60,21$, $SD = 10,47$).

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

Podsumowując, osoby z wykształceniem podstawowym/gimnazjalnym ujawniają niższe poczucie odpowiedzialności niż osoby z wykształceniem średnim, a także większy poziom lęku-stanu niż osoby z wykształceniem wyższym.

Tabela 9.

Porównanie badanych osób ze względu na wykształcenie w poczuciu odpowiedzialności, poziomie stresu i lęku-stanu (N = 134)

	Podstawowe (n = 28)			Zawodowe (n = 32)			Średnie (n = 41)			Wyższe (n = 33)			*ANOVA*			*Kruskal-Wallis*		
Zmienne	*M*	*SD*	M_r	*M*	*SD*	M_r	*M*	*SD*	M_r	*M*	*SD*	M_r	$F_{(3,130)}$	*p*	η^2	$H_{(3)}$	p_{KW}	ε^2
KPO.1	3,01	0,21	49,70	3,35	0,53	74,53	3,31	0,57	69,89	3,38	0,62	72,82	3,16	0,027	0,07	7,72	0,052	0,06
KPO.2	2,99	0,25	55,50	3,19	0,33	76,38	3,14	0,39	70,71	3,09	0,39	65,09	1,74	0,163	0,04	4,76	0,190	0,04
KPO.3	2,90[a]	0,45	50,13	3,08	0,39	68,97	3,18[b]	0,28	77,30	3,11	0,40	68,64	3,12	0,028	0,07	8,35	0,039	0,06
KPO.4	3,02	0,68	63,71	3,14	0,61	69,50	3,10	0,61	69,73	3,05	0,50	66,00	0,24	0,867	0,01	0,55	0,909	0,00
KPO.WO	2,98[a]	0,14	44,00	3,23[b]	0,28	78,31	3,21[b]	0,34	73,85	3,20	0,38	69,06	4,24	0,007	0,09	13,90	0,003	0,10
KPS.NE	21,25	3,09	72,84	20,59	4,02	66,27	20,20	4,81	61,34	21,18	3,69	71,82	0,54	0,654	0,01	2,01	0,569	0,02
KPS.SZ	20,36	4,84	67,09	20,28	4,85	68,31	20,95	4,17	74,89	19,30	4,53	57,88	0,80	0,496	0,02	3,55	0,315	0,03
KPS.SI	21,11	3,54	72,75	19,72	5,06	62,19	20,61	4,55	69,96	19,73	5,62	65,14	0,64	0,592	0,01	1,41	0,704	0,01
KPS.SK	19,36	2,87	82,04	18,00	3,14	63,91	17,95	2,91	62,88	17,85	3,53	64,39	1,55	0,205	0,03	5,04	0,169	0,04
KPS.WO	62,71	7,19	73,39	60,59	11,45	65,50	61,76	10,53	69,45	60,21	10,47	62,02	0,39	0,763	0,01	1,49	0,684	0,01
STAI.X1	50,54[a]	4,48	87,45	45,38	8,94	64,20	45,80	7,28	62,66	44,85[b]	8,82	59,79	3,44	0,019	0,07	9,59	0,022	0,07

Źródło: badanie własne.

[a] do porównań post-hoc użyto testu Scheffé; grupy różnią się istotnie statystycznie w zmiennej (wierszu) w sytuacji zaznaczenia innym indeksem górnym – odpowiednio [a, b, c] przy wartościach średnich

Legenda: *M* - średnia, *SD* - odchylenie standardowe, *Mr* – średnia ranga, *F* – wartość statystyki F *(*w nawiasach podano stopnie swobody – *df*), *p* - poziom istotności ANOVA, η^2 – miara wielkości efektu ANOVA (cząstkowe eta kwadrat), *H* - wartość statystyki testu *Kruskala-Wallisa (*w nawiasach podano stopnie swobody – *df*), p_{KW} - poziom istotności testu *Kruskala-Wallisa*, ε^2 – miara wielkości efektu testu *Kruskala-Wallisa*

Użyte skróty nazw zmiennych:

KPO.1	Poziom dojrzałego poczucia odpowiedzialności
KPO.2	Poziom zaangażowania w odpowiedzialność
KPO.3	Gotowość i zdolność przyjmowania odpowiedzialności na siebie
KPO.4	Jakość adekwatnego podejmowania odpowiedzialności
KPO.WO	Poczucie odpowiedzialności (wynik ogólny)
KPS.NE	Napięcie emocjonalne
KPS.NE	Napięcie emocjonalne
KPS.SZ	Stres zewnętrzny
KPS.SI	Stres intrapsychiczny
KPS.SK	Skala kłamstwa
KPS.WO	Uogólniony poziom stresu (wynik ogólny)
STAI.X1	Lęk-stan

Porównanie osób o różnym poziomie wykształcenia w preferencji wartości (tabela 9) wykazało istotną statystycznie różnicę wyłącznie w randze drugiej (Ranga.2 SPW; $\chi^2_{(51)}$ = 69,04, p = 0,047, V = 0,41).

Tabela 10.
Porównanie badanych osób ze względu na wykształcenie w preferencji wartości – Ranga.2 SPW (N = 134)

	Podstawowe		Zawodowe		Średnie		Wyższe		Ogółem wiersz	
Wartości	*n*	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Miłość	3	10,7	3	9,4	5	12,2	0	0,0	11	8,2
Wola	2	7,1	2	6,3	2	4,9	1	3,0	7	5,2
Wolność	2	7,1	1	3,1	3	7,3	1	3,0	7	5,2
Odpowiedzialność	2	7,1	1	3,1	2	4,9	3	9,1	8	6,0
Zdrowie	1	3,6	4	12,5	5	12,2	7	21,2	17	12,7
Pozycja życiowa	3	10,7	2	6,3	0	0,0	1	3,0	6	4,5
Rodzina	1	3,6	1	3,1	1	2,4	8	24,2	11	8,2
Wykształcenie	2	7,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	1,5
Osiągnięcia	0	0,0	1	3,1	0	0,0	1	3,0	2	1,5
Cele życiowe	3	10,7	2	6,3	3	7,3	4	12,1	12	9,0
Przyjemność	0	0,0	2	6,3	0	0,0	2	6,1	4	3,0
Samochód	2	7,1	0	0,0	2	4,9	2	6,1	6	4,5
Pieniądze	2	7,1	2	6,3	4	9,8	0	0,0	8	6,0
Używanie życia	0	0,0	1	3,1	1	2,4	2	6,1	4	3,0
Praca	0	0,0	4	12,5	5	12,2	0	0,0	9	6,7
Życie seksualne	1	3,6	0	0,0	1	2,4	0	0,0	2	1,5
Mieszkanie	2	7,1	1	3,1	0	0,0	0	0,0	3	2,2
Kariera	2	7,1	5	15,6	7	17,1	1	3,0	15	11,2
Ogółem	28	100,0	32	100,0	41	100,0	33	100,0	134	100,0
	χ^2 = 69,04		*df* = 51		*p* = 0,047				*V* = 0,41	

Źródło: badanie własne.

Analiza preferowanych wartości w randze 2, zawartych w tabeli 10, wskazuje, że w grupie osób z wykształceniem podstawowym/gimnazjalnym najczęściej wybierane wartości (po 3, tj. 10,7%) to: miłość, pozycja życiowa i cele życiowe. Osoby z wykształceniem zasadniczym zawodowym preferowały takie wartości jak: kariera (5, czyli 15,6%), zdrowie i praca (po 4, tj. 12,5%). Osoby posiadające wykształcenie średnie jako istotne wartości najczęściej wybierały również karierę (7, czyli 17,1%), miłość, zdrowie i pracę (po 5, tj. 12,2%). Osoby z wykształceniem wyższym jako najważniejsze w randze 2 najczęściej wybierały wartości: rodzina (8, tj. 24,2%) i zdrowie (7, tj. 21,2%).

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

5.2.3. Analiza porównawcza z uwagi na zmienną regionu

Porównano osoby badane ze względu na region zamieszkiwania (pobytu) w Belgii, w poczuciu odpowiedzialności, poziomie stresu i lęku-stanu. Sprawdzono zgodność rozkładu wyników zmiennych z rozkładem normalnym w poszczególnych grupach za pomocą testu *Shapiro-Wilka*, który wykazał istotną statystycznie rozbieżność (przynajmniej w jednej z porównywanych grup) w zmiennych: poziom dojrzałego poczucia odpowiedzialności (KPO.1), poczucie odpowiedzialności (KPO.WO), stres intrapsychiczny (KPS.SI), lęk-stan (STAI.X1), w związku z tym celem potwierdzenia uzyskanych wyników zastosowano test nieparametryczny *Kruskala-Wallisa.*

Analiza porównawcza badanych osób ze względu na region zamieszkania w Belgii, przedstawiona w tabeli 11 (patrz: następna strona), wykazała istotne statystycznie różnice, o małej i umiarkowanej wielkości efektu, w: poziomie dojrzałego poczucia odpowiedzialności (KPO.1; $F_{(2,131)} = 5{,}33$, $p = 0{,}006$, $\eta^2 = 0{,}08$; $H_{(2)} = 5{,}96$, $p = 0{,}050$, $\varepsilon^2 = 0{,}04$), poziomie zaangażowania w odpowiedzialność (KPO.2; $F_{(2,131)} = 3{,}07$, $p = 0{,}050$, $\eta^2 = 0{,}04$; $H_{(2)} = 6{,}88$, $p = 0{,}032$, $\varepsilon^2 = 0{,}05$), ogólnym poczuciu odpowiedzialności (KPO.WO; $F_{(2,131)} = 3{,}86$, $p = 0{,}023$, $\eta^2 = 0{,}06$; $H_{(2)} = 7{,}22$, $p = 0{,}027$, $\varepsilon^2 = 0{,}05$) i lęku-stanie (STAI.X1; $F_{(2,131)} = 5{,}63$, $p = 0{,}004$, $\eta^2 = 0{,}08$; $H_{(2)} = 8{,}36$, $p = 0{,}015$, $\varepsilon^2 = 0{,}06$). Analiza wyników za pomocą testu post-hoc wskazuje, że osoby zamieszkujące region flamandzki charakteryzują się istotnie statystycznie bardziej dojrzałym poczuciem odpowiedzialności (KPO.1; $M = 3{,}47$, $SD = 0{,}64$) niż osoby zamieszkujące region stołeczny - Bruksela ($M = 3{,}19$, $SD = 0{,}45$) i flamandzki ($M = 3{,}13$, $SD = 0{,}40$). Osoby zamieszkujące w regionie stołecznym Bruksela ujawniają istotnie statystycznie mniejsze zaangażowanie w odpowiedzialność (KPO.2; $M = 3{,}01$, $SD = 0{,}35$) niż osoby zamieszkujące w regionie walońskim ($M = 3{,}19$, $SD = 0{,}38$). Osoby zamieszkujące region flamandzki przejawiają większe ogólne poczucie odpowiedzialności (KPO.WO; $M = 3{,}26$, $SD = 0{,}36$) niż osoby z regionu stołecznego Bruksela ($M = 3{,}10$, $SD = 0{,}30$). Osoby zamieszkujące region flamandzki charakteryzują się niższym poziomem lęku-stanu (STAI.X1; $M = 46{,}57$, $SD = 9{,}06$) niż osoby z regionu stołecznego ($M = 48{,}41$, $SD = 6{,}43$) i walońskiego ($M = 47{,}72$, $SD = 6{,}89$).

Podsumowując, osoby z regionu flamandzkiego ujawniają ogólnie wyższe poczucie odpowiedzialności niż osoby z regionu stołecznego Bruksela, a także charakteryzują się niższym poziomem lęku-stanu niż osoby zarówno z regionu stołecznego, jak i walońskiego.

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

Tabela 11.

Porównanie badanych osób ze względu na region zamieszkiwania (pobytu) w Belgii w poczuciu odpowiedzialności, poziomie stresu i lęku-stanu (N = 134)

	Region flamandzki (n = 49)			Region stołeczny Bruksela (n = 49)			Region waloński (n = 36)			*ANOVA*			*Kruskal-Wallis*		
Zmienne	*M*	*SD*	M_r	*M*	*SD*	M_r	*M*	*SD*	M_r	$F_{(2,131)}$	*p*	η^2	$H_{(2)}$	p_{KW}	ε^2
KPO.1	3,47[a]	0,64	78,12	3,19[b]	0,45	62,85	3,13[b]	0,40	59,38	5,33	0,006	0,08	5,96	0,050	0,04
KPO.2	3,14	0,32	72,02	3,01[b]	0,35	56,18	3,19[a]	0,38	76,75	3,07	0,050	0,04	6,88	0,032	0,05
KPO.3	3,09	0,38	67,69	3,09	0,40	67,45	3,06	0,37	67,31	0,06	0,945	0,00	0,00	0,999	0,00
KPO.4	3,23	0,57	77,17	2,98	0,57	59,33	3,01	0,64	65,46	2,52	0,084	0,04	5,42	0,067	0,04
KPO.WO	3,26[a]	0,36	78,40	3,10[b]	0,30	57,38	3,13	0,25	66,44	3,86	0,023	0,06	7,22	0,027	0,05
KPS.NE	20,76	4,79	67,60	21,18	3,87	71,57	20,17	2,96	61,82	0,66	0,518	0,01	1,32	0,517	0,01
KPS.SZ	19,27	4,92	59,57	20,88	4,59	71,71	20,78	3,84	72,56	1,87	0,158	0,03	3,25	0,197	0,02
KPS.SI	19,88	5,55	66,12	20,31	4,24	66,14	20,81	4,33	71,22	0,39	0,677	0,01	0,45	0,797	0,00
KPS.SK	18,27	3,75	68,80	18,33	3,03	69,04	18,06	2,34	63,64	0,08	0,922	0,00	0,49	0,782	0,00
KPS.WO	59,90	12,70	63,20	62,37	8,39	70,28	61,75	8,00	69,57	0,78	0,460	0,01	0,95	0,621	0,01
STAI.X1	43,57[a]	9,06	54,98	48,41[b]	6,43	76,70	47,72[b]	6,89	72,01	5,63	0,004	0,08	8,36	0,015	0,06

Źródło: badanie własne.

[a] do porównań post-hoc użyto testu Scheffé; grupy różnią się istotnie statystycznie w zmiennej (wierszu) w sytuacji zaznaczenia innym indeksem górnym – odpowiednio [a, b, c] przy wartościach średnich

Legenda: *M* - średnia, *SD* - odchylenie standardowe, M_r – średnia ranga, *F* – wartość statystyki F *(*w nawiasach podano stopnie swobody – *df*), *p* - poziom istotności ANOVA, η^2 – miara wielkości efektu ANOVA (cząstkowe eta kwadrat), *H* - wartość statystyki testu *Kruskala-Wallisa (*w nawiasach podano stopnie swobody – *df*), p_{KW} - poziom istotności testu *Kruskala-Wallisa*, ε^2 – miara wielkości efektu testu *Kruskala-Wallisa*

Użyte skróty nazw zmiennych:

KPO.1	Poziom dojrzałego poczucia odpowiedzialności
KPO.2	Poziom zaangażowania w odpowiedzialność
KPO.3	Gotowość i zdolność przyjmowania odpowiedzialności na siebie
KPO.4	Jakość adekwatnego podejmowania odpowiedzialności
KPO.WO	Poczucie odpowiedzialności (wynik ogólny)
KPS.NE	Napięcie emocjonalne
KPS.NE	Napięcie emocjonalne
KPS.SZ	Stres zewnętrzny
KPS.SI	Stres intrapsychiczny
KPS.SK	Skala kłamstwa
KPS.WO	Uogólniony poziom stresu (wynik ogólny)
STAI.X1	Lęk-stan

5.2.4. Analiza porównawcza z uwagi na zmienną regionu statusu

W porównaniu badanych osób ze względu na status rodzinno-mieszkaniowy, z uwagi na małą liczebność nie ujęto dwóch osób, tj. osoby mieszkającej ze współlokatorami i partnerką oraz osoby mieszkającej z przyjaciółmi z Polski i chłopakiem. Sprawdzono zgodność rozkładu wyników zmiennych z rozkładem normalnym w poszczególnych grupach za pomocą testu *Shapiro-Wilka*, który wykazał istotną statystycznie rozbieżność (przynajmniej w jednej z porównywanych grup) w zmiennych: poziom dojrzałego poczucia odpowiedzialności (KPO.1), poczucie odpowiedzialności (KPO.WO), napięcie emocjonalne (KPS.NE), stres intrapsychiczny (KPS.SI), lęk-stan (STAI.X1), w związku z tym celem potwierdzenia uzyskanych wyników zastosowano test nieparametryczny *Kruskala-Wallisa.*

Analiza porównawcza badanych osób ze względu na status rodzinno-mieszkaniowy, przedstawiona w tabeli 12 (patrz: następna strona), wykazała istotne statystycznie różnice, o umiarkowanej i dużej wielkości efektu, w: poziomie dojrzałego poczucia odpowiedzialności (KPO.1; $F_{(3,130)} = 2{,}94$, $p = 0{,}036$, $\eta^2 = 0{,}06$; $H_{(3)} = 8{,}21$, $p = 0{,}042$, $\varepsilon^2 = 0{,}06$), gotowości i zdolności przyjmowania odpowiedzialności na siebie (KPO.3; $F_{(3,130)} = 7{,}83$, $p < 0{,}001$, $\eta^2 = 0{,}16$; $H_{(3)} = 18{,}38$, $p < 0{,}001$, $\varepsilon^2 = 0{,}14$) i ogólnym poczuciu odpowiedzialności (KPO.WO; $F_{(3,130)} = 3{,}82$, $p = 0{,}012$, $\eta^2 = 0{,}08$; $H_{(3)} = 10{,}35$, $p = 0{,}016$, $\varepsilon^2 = 0{,}08$). Analiza wyników za pomocą testu post-hoc wskazuje, że osoby mieszkające z rodziną charakteryzują się istotnie statystycznie wyższym poziomem dojrzałego poczucia odpowiedzialności (KPO.1; $M = 3{,}43$, $SD = 0{,}58$) niż osoby mieszkające same ($M = 3{,}06$, $SD = 0{,}41$). Osoby mieszkające z rodziną wykazują się także większą gotowością przyjmowania odpowiedzialności na siebie (KPO.3; $M = 3{,}29$, $SD = 0{,}34$) niż pozostałe grupy osób: mieszkające same ($M = 2{,}89$, $SD = 0{,}33$), z partnerem ($M = 3{,}01$, $SD = 0{,}41$), ze współlokatorami ($M = 3{,}01$, $SD = 0{,}34$). Osoby mieszkające z rodziną ujawniają większe ogólne poczucie odpowiedzialności (KPO.WO; $M = 3{,}28$, $SD = 0{,}36$) niż osoby mieszkające same ($M = 3{,}03$, $SD = 0{,}21$).

Ogólnie można stwierdzić, że osoby mieszkające z rodziną charakteryzują się większym ogólnym poczuciem odpowiedzialności niż osoby mieszkające same, a zwłaszcza osoby mieszkające z rodziną ujawniają większą gotowość do przyjmowania odpowiedzialności na siebie niż osoby z pozostałych grup.

CloudA™
UCZELNIA W CHMURZE

2026

Tabela 12.

Porównanie badanych osób ze względu na status rodzinno-mieszkaniowy w poczuciu odpowiedzialności, poziomie stresu i lęku-stanu (n = 132)

	Sam (n = 23)			Z partnerem/-ką (n = 34)			Z rodziną (n = 42)			Ze współlokatorami (n = 33)			*ANOVA*			*Kruskal-Wallis*		
Zmienne	*M*	*SD*	M_r	*M*	*SD*	M_r	*M*	*SD*	M_r	*M*	*SD*	M_r	$F_{(3,130)}$	*p*	η^2	$H_{(3)}$	p_{KW}	ε^2
KPO.1	3,06[a]	0,41	51,13	3,27	0,54	67,19	3,43[b]	0,58	78,20	3,18	0,47	61,61	2,94	0,036	0,06	8,21	0,042	0,06
KPO.2	3,04	0,29	59,89	3,15	0,38	70,32	3,13	0,37	68,08	3,08	0,32	65,15	0,61	0,607	0,01	1,14	0,767	0,01
KPO.3	2,89[a]	0,33	48,80	3,01[a]	0,41	60,34	3,29[b]	0,34	86,46	3,01[a]	0,34	59,77	7,83	<0,001	0,16	18,38	<0,001	0,14
KPO.4	3,15	0,53	72,48	3,06	0,50	65,04	3,04	0,64	63,60	3,07	0,68	67,53	0,18	0,911	0,00	0,89	0,827	0,01
KPO.WO	3,03[a]	0,21	48,13	3,16	0,29	69,21	3,28[b]	0,36	78,61	3,10	0,30	61,11	3,82	0,012	0,08	10,35	0,016	0,08
KPS.NE	21,61	3,22	76,35	20,44	4,24	65,66	20,79	4,06	66,23	20,21	3,98	60,85	0,63	0,599	0,01	2,28	0,517	0,02
KPS.SZ	21,09	3,45	73,80	20,32	4,79	68,72	20,38	5,11	65,77	19,45	4,37	60,05	0,60	0,617	0,01	1,92	0,590	0,01
KPS.SI	22,04	3,59	79,43	20,56	4,77	68,18	19,40	5,39	61,81	19,88	4,22	61,73	1,71	0,169	0,04	3,86	0,277	0,03
KPS.SK	18,30	2,34	65,57	17,76	3,43	62,66	18,57	3,53	71,15	18,27	2,86	65,18	0,41	0,744	0,01	1,03	0,795	0,01
KPS.WO	64,74	6,84	81,80	61,32	10,03	65,35	60,57	11,92	65,61	59,55	8,49	58,15	1,35	0,261	0,03	5,32	0,150	0,04
STAI.X1	48,13	5,68	70,63	46,88	8,65	71,01	44,79	8,00	57,58	47,52	7,72	70,32	1,23	0,301	0,03	3,36	0,339	0,03

Źródło: badanie własne.

[a] do porównań post-hoc użyto testu Scheffé; grupy różnią się istotnie statystycznie w zmiennej (wierszu) w sytuacji zaznaczenia innym indeksem górnym – odpowiednio [a, b, c] przy wartościach średnich

Legenda: *M* - średnia, *SD* - odchylenie standardowe, *Mr* – średnia ranga, *F* – wartość statystyki F *(*w nawiasach podano stopnie swobody – *df*), *p* - poziom istotności ANOVA, η^2 – miara wielkości efektu ANOVA (cząstkowe eta kwadrat), *H* - wartość statystyki testu *Kruskala-Wallisa (*w nawiasach podano stopnie swobody – *df*), p_{KW} - poziom istotności testu *Kruskala-Wallisa*, ε^2 – miara wielkości efektu testu *Kruskala-Wallisa*

Użyte skróty nazw zmiennych:

KPO.1	Poziom dojrzałego poczucia odpowiedzialności
KPO.2	Poziom zaangażowania w odpowiedzialność
KPO.3	Gotowość i zdolność przyjmowania odpowiedzialności na siebie
KPO.4	Jakość adekwatnego podejmowania odpowiedzialności
KPO.WO	Poczucie odpowiedzialności (wynik ogólny)
KPS.NE	Napięcie emocjonalne
KPS.NE	Napięcie emocjonalne
KPS.SZ	Stres zewnętrzny
KPS.SI	Stres intrapsychiczny
KPS.SK	Skala kłamstwa
KPS.WO	Uogólniony poziom stresu (wynik ogólny)
STAI.X1	Lęk-stan

5.3. Analiza korelacji między skalami zastosowanych testów

W celu pogłębienia analizy wyników przeprowadzono ocenę współzależności między zmiennymi psychologicznymi oraz wybranymi zmiennymi socjodemograficznymi. Analiza korelacyjna pozwala określić kierunek i siłę związków zachodzących pomiędzy badanymi cechami.

Tabela 13.
Współzależności między poczuciem odpowiedzialności, poziomem stresu i lęku-stanu w badanej grupie osób (N = 134)

Zmienne	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. KPO.1	---										
2. KPO.2	0,44***	---									
3. KPO.3	0,25**	0,18*	---								
4. KPO.4	0,09	-0,10	0,03	---							
5. KPO.WO	0,90***	0,71***	0,48***	0,15	---						
6. KPS.NE	-0,10	-0,23**	-0,05	0,00	-0,16	---					
7. KPS.SZ	-0,28**	-0,12	-0,03	-0,03	-0,24**	0,26**	---				
8. KPS.SI	-0,39***	-0,40***	-0,05	0,09	-0,41***	0,40***	0,39***	---			
9. KPS.SK	-0,14	-0,09	-0,06	-0,23**	-0,17	0,09	0,06	0,08	---		
10. KPS.WO	-0,35***	-0,33***	-0,06	0,03	-0,37***	0,71***	0,74***	0,81***	0,10	---	
11. STAI.X1	-0,64***	-0,46***	-0,17	-0,01	-0,64***	0,28***	0,37***	0,55***	0,18*	0,54***	---

Źródło: badanie własne.
*p≤0,05 **p≤0,01 ***p≤0,001
Użyte skróty nazw zmiennych:

KPO.1	Poziom dojrzałego poczucia odpowiedzialności	KPS.NE	Napięcie emocjonalne
KPO.2	Poziom zaangażowania w odpowiedzialność	KPS.SZ	Stres zewnętrzny
KPO.3	Gotowość i zdolność przyjmowania odpowiedzialności na siebie	KPS.SI	Stres intrapsychiczny
KPO.4	Jakość adekwatnego podejmowania odpowiedzialności	KPS.SK	Skala kłamstwa
KPO.WO	Poczucie odpowiedzialności (wynik ogólny)	KPS.WO	Uogólniony poziom stresu (wynik ogólny)
KPS.NE	Napięcie emocjonalne	STAI.X1	Lęk-stan

Analiza korelacyjna w badanej grupie osób, ujęta w tabeli 13, wskazuje na istotne statystycznie, o umiarkowanej i dużej sile oraz ujemnym znaku związki między ogólnym poczuciem odpowiedzialności (KPO.WO) a uogólnionym poziomem stresu (KPS.WO; *r* = -0,37) i lękiem-stanem (STAI.X1; *r* = -0,64). Korelacje te wskazują, że wraz z większym poczuciem odpowiedzialności mniejsze jest nasilenie stresu oraz lęku-stanu. Wyższemu poziomowi dojrzałego poczucia odpowiedzialności (KPO.1) towarzyszy mniejsze nasilenie stresu zewnętrznego (KPS.SZ; *r* = -0,28) i intrapsychicznego (KPS.SI; *r* = -0,39), jak też ogólnie niższy poziom stresu (KPS.WO; *r* = -0,35) i lęku-stanu (STAI.X1; *r* = -0,64). Większe zaangażowanie w odpowiedzialności (KPO.2) wiąże się z mniejszym napięciem emocjonalnym (KPS.NE; *r* = -0,23), niższym poziomem stresu intrapsychicznego (KPS.SI; *r* = -0,40) i uogólnionego stresu (KPS.WO; *r* = -0,33), jak też mniejszym lękiem-stanem (STAI.X1; *r* = -0,46). Bardziej adekwatne rozeznanie w sytuacji i podjęcie odpowiedzialności (KPO.4) wiąże się z mniejszą tendencją do przedstawiania siebie w korzystnym świetle (KPS.SK; *r* = -0,23). Ogólnemu poczuciu odpowiedzialności (KPO.WO) sprzyja mniejsze natężenie stresu zewnętrznego (KPS.SZ; *r* = -0,24) i intrapsychicznego (KPS.SI; *r* = -41). Wyższemu poziomowi uogólnionego stresu (KPS.WO) towarzyszy wyższy poziom lęku-stanu (STAI.X1; *r* = 0,54), jak też wraz z większym nasileniem poszczególnych komponentów stresu, zwłaszcza stresu intrapsychicznego (KPS.NE-SI) większy jest lęk-stan (STAI.X1; *r* = od 0,28 do 0,55).

Interkorelacje między ogólnym poczuciem odpowiedzialności (KPO.WO) a poszczególnymi czynnikami odpowiedzialności wskazują na najsilniejszy związek z dojrzałym przyjmowaniem odpowiedzialności (KPO.1; *r* = 0,90), w mniejszym stopniu z zaangażowaniem w odpowiedzialność (KPO.2; *r* = 0,71) i gotowością przyjmowania odpowiedzialności na siebie (KPO.3; *r* = 0,48), natomiast brak jest istotne związku z adekwatnym podejmowaniem odpowiedzialności (KPO.4). Umiarkowany jest związek między dojrzałym przyjmowaniem odpowiedzialności (KPO.1) a zaangażowaniem w odpowiedzialność (KPO.2; *r* = 0,44), słabszy ze zdolnością do przyjmowania odpowiedzialności na siebie (KPO.3; *r* = 0,25). Słaby jest związek zaangażowania w odpowiedzialność (KPO.2) z gotowością do przyjmowania odpowiedzialności (KPO.3; *r* = 0,18). Brak jest istotnych korelacji między adekwatnym podejmowaniem odpowiedzialności (KPO.4) a pozostałymi komponentami odpowiedzialności (KPO.1-3). Silne są wzajemne związki między ogólnym poziomem stresu (KPS.WO) a napięciem emocjonalnym (KPS.NE; *r* = 0,71), stresem zewnętrznym (KPS.SZ; *r* = 0,74) i stresem intrapsychicznym (KPS.SI; *r* = 0,81). O umiarkowanej sile są związku stresu intrapsychicznego (KPS.SI) z napięciem

emocjonalnym (KPS.NE; $r = 0,40$) i stresem zewnętrznym (KPS.SZ; $r = 0,39$), natomiast słaba jest korelacja między napięciem emocjonalnym (KPS.NE) a stresem zewnętrznym (KPS.SZ; $r = 0,26$).

Podsumowując, analiza korelacyjna w badanej grupie osób wykazała, że wraz z większym poczuciem odpowiedzialności niższy jest poziom stresu i lęku-stanu, z kolei im większy jest odczuwany stres tym większy jest poziom lęku-stanu.

Tabela 14.

Współzależności między wiekiem, wykształceniem, miejscem pobytu w Belgii, czasem pobytu w Belgii, znajomością języka niderlandzkiego i francuskiego a poczuciem odpowiedzialności, poziomem stresu i lęku-stanu w badanej grupie osób (N = 134)

Zmienne	Wiek	Wykształcenie	Miejsce	Czas	NiderlandzkiFrancuski	
Wiek	---					
Wykształcenie	0,05	---				
Miejsce	-0,01	0,14	---			
Czas	0,07	0,21*	0,01	---		
Niderlandzki	0,12	0,05	-0,04	0,01	---	
Francuski	0,09	-0,06	0,03	0,19*	-0,03	---
KPO.1	-0,11	0,16	-0,05	0,00	-0,20*	-0,26**
KPO.2	-0,02	0,05	0,13	-0,05	-0,05	-0,09
KPO.3	-0,04	0,17	-0,06	0,26**	-0,10	0,08
KPO.4	0,04	0,02	-0,07	0,08	-0,07	-0,07
KPO.WO	-0,09	0,17*	0,00	0,05	-0,20*	-0,24**
KPS.NE	0,00	-0,02	-0,03	-0,05	0,08	0,09
KPS.SZ	0,03	-0,06	-0,10	-0,22**	0,08	-0,10
KPS.SI	0,12	-0,03	-0,06	-0,04	0,15	-0,02
KPS.SK	0,01	-0,14	-0,16	0,01	0,26**	0,12
KPS.WO	0,07	-0,08	-0,10	-0,13	0,14	0,03
STAI.X1	0,08	-0,22*	-0,13	0,00	0,16	0,05

Źródło: badanie własne.
*p≤0,05 **p≤0,01 ***p≤0,001
Użyte skróty nazw zmiennych:

Miejsce	Miejsce zamieszkania/pobytu w Belgii
Czas	Czas pobytu w Belgii
Niderlandzki	Jak oceniasz swój poziom znajomości i używanie języka niderlandzkiego?
Francuski	Jak oceniasz swój poziom znajomości i używanie języka francuskiego?
KPO.1	Poziom dojrzałego poczucia odpowiedzialności
KPO.2	Poziom zaangażowania w odpowiedzialność
KPO.3	Gotowość i zdolność przyjmowania odpowiedzialności na siebie
KPO.4	Jakość adekwatnego podejmowania odpowiedzialności
KPO.WO	Poczucie odpowiedzialności (wynik ogólny)
KPS.NE	Napięcie emocjonalne

KPS.SZ	Stres zewnętrzny
KPS.SI	Stres intrapsychiczny
KPS.SK	Skala kłamstwa
KPS.WO	Uogólniony poziom stresu (wynik ogólny)
STAI.X1	Lęk-stan

Analiza korelacji, zawartych w tabeli 14, wskazuje, że w badanej grupie osób wiek i wielkość miejscowości, w której przebywają w Belgii, nie są istotnie statystycznie powiązane z żadną z analizowanych zmiennych. Osoby badane im wyższy poziom wykształcenia posiadają tym dłużej przebywają w Belgii (Czas; $\rho = 0{,}21$), tym większe mają ogólne poczucie odpowiedzialności (KPO.WO; $\rho = 0{,}17$) i niższy poziom lęku-stanu (STAI.X1; $\rho = -0{,}22$). Osoby badane im dłużej przebywają w Belgii (Czas) tym lepiej znają język francuski ($\rho = 0{,}19$), przejawiają większą gotowość i zdolność przyjmowania odpowiedzialności na siebie (KPO.3; $\rho = 0{,}26$) i w mniejszym stopniu doświadczają stresu związanego ze stawianymi wymaganiami, zadaniami (KPS.SZ; $\rho = -0{,}22$). Lepszej znajomości języka niderlandzkiego towarzyszy mniej dojrzałe poczucie odpowiedzialności (KPO.1; $\rho = -0{,}20$) i mniejsze ogólne poczucie odpowiedzialności (KPO.WO; $\rho = -0{,}20$) i większa tendencja do pomijania swoich wad i korzystnego przedstawiania siebie (KPO.SK; $\rho = 0{,}26$). Lepszej znajomości języka francuskiego również towarzyszy mniej dojrzałe poczucie odpowiedzialności (KPO.1; $\rho = -0{,}26$) i mniejsze ogólne poczucie odpowiedzialności (KPO.WO; $\rho = -0{,}24$). Analizowane współzależności choć istotne statystycznie są jednak bardzo słabe ($\rho < 0{,}30$).

5.4. Weryfikacja hipotez i dyskusja wyników

Uzyskane rezultaty układają się w spójny obraz, w którym poczucie odpowiedzialności pełni funkcję zasobu psychologicznego chroniącego jednostkę przed negatywnymi skutkami przeciążenia adaptacyjnego. W populacji osób funkcjonujących poza krajem pochodzenia dojrzałe poczucie odpowiedzialności może wzmacniać wtórną ocenę poznawczą, przesuwając percepcję trudnej sytuacji z kategorii zagrożenia w stronę wyzwania możliwego do opanowania. Ujemne, umiarkowanie silne i silne współzależności między poczuciem odpowiedzialności a stresem oraz lękiem-stanem, ujawnione w hipotezach H1, H3 i H4, wspierają taką interpretację.

Na uwagę zasługuje siła związku między odpowiedzialnością a lękiem-stanem, wyraźnie przewyższająca powiązanie z uogólnionym stresem. Sugeruje to, że badany zasób oddziałuje przede wszystkim na doraźny, sytuacyjny komponent reagowania emocjonalnego, a więc na to, co jednostka przeżywa tu i teraz w konfrontacji z konkretnym wymaganiem

środowiska imigracyjnego. Odpowiedzialność rozumiana jako gotowość do podejmowania decyzji i ponoszenia ich konsekwencji może przywracać poczucie kontroli, którego utrata stanowi jeden z podstawowych mechanizmów narastania lęku w nowym, słabo przewidywalnym otoczeniu kulturowym.

Częściowe potwierdzenie hipotezy dotyczącej preferencji wartości (H2) dobrze koresponduje z realiami procesu migracyjnego. Dominacja wartości pragmatycznych i relacyjnych, takich jak cele życiowe, kariera oraz miłość, nad wartościami egzystencjalnymi wyższego rzędu nie musi świadczyć o ich trwałej deprecjacji, lecz raczej o czasowej reorganizacji hierarchii w warunkach niezaspokojonych potrzeb bezpieczeństwa i stabilizacji. W pierwszej fazie osiedlenia wysiłek jednostki koncentruje się na zadaniach instrumentalnych, co zgodnie z logiką hierarchii potrzeb przesuwa akcent z wartości autotelicznych na wartości służące przetrwaniu i zakorzenieniu w nowej rzeczywistości. Interpretacja ta wpisuje się w koncepcję stresu akulturacyjnego, w której reorganizacja systemu wartości stanowi element szerszego procesu adaptacji.

Brak różnic międzypłciowych (H6) należy uznać za rezultat teoretycznie znaczący, mimo iż hipoteza nie została potwierdzona. Opisywane w literaturze zróżnicowanie reagowania na stres w populacji ogólnej nie ujawniło się w badanej grupie, co pozwala postawić tezę o niwelującym oddziaływaniu wspólnego obciążenia migracyjnego. Sytuacja emigracji nakłada na kobiety i mężczyzn zbliżony zestaw wymagań adaptacyjnych, związanych z barierą językową, przeorganizowaniem sieci wsparcia oraz koniecznością odnalezienia się w odmiennych strukturach instytucjonalnych, przez co jednostkowe różnice dyspozycyjne mogą schodzić na plan dalszy wobec dominującego kontekstu sytuacyjnego.

Częściowe potwierdzenie hipotez różnicujących badane zmienne ze względu na wykształcenie (H7) oraz region zamieszkania (H8) wskazuje na środowiskowe i zasobowe uwarunkowania adaptacji. Niższe poczucie odpowiedzialności oraz wyższy lęk-stan wśród osób o najniższym poziomie wykształcenia można wiązać z węższym dostępem do zasobów poznawczych i materialnych, które ułatwiają orientację w nowym systemie społecznym oraz łagodzą poczucie bezradności. Wyższe poczucie odpowiedzialności i niższy lęk-stan wśród mieszkańców regionu flamandzkiego, w porównaniu z regionem stołecznym, mogą z kolei odzwierciedlać różnice w warunkach osiedlenia, dostępności zatrudnienia oraz gęstości i jakości wsparcia instytucjonalnego i wspólnotowego. Brak różnic w poziomie uogólnionego stresu przy jednoczesnym zróżnicowaniu lęku-stanu potwierdza wcześniejszą obserwację, iż

mierzone czynniki oddziałują silniej na doraźny, sytuacyjny wymiar reagowania niż na jego trwałą, uogólnioną podstawę.

Całościowo uzyskane wyniki potwierdzają centralne założenie pracy, zgodnie z którym poczucie odpowiedzialności stanowi istotny zasób sprzyjający radzeniu sobie ze stresem i lękiem w sytuacji emigracji, przy czym jego działanie jest współkształtowane przez kontekst społeczny, poziom posiadanych zasobów oraz aktualnie preferowaną hierarchię wartości.

Ograniczeniem badania pozostaje jego korelacyjny charakter, uniemożliwiający wnioskowanie o kierunku zależności przyczynowych, oraz liczebność i sposób doboru próby, co nakazuje ostrożność w uogólnianiu rezultatów na całą populację polskich emigrantów. Perspektywicznym kierunkiem dalszych badań byłoby ujęcie podłużne, pozwalające prześledzić dynamikę relacji między wartościami, odpowiedzialnością a reagowaniem emocjonalnym na kolejnych etapach procesu adaptacji kulturowej.

H1: *Poczucie odpowiedzialności jest istotnie statystycznie związane z poziomem stresu i lękiem-stanem w danej grupie osób.*

Hipoteza została potwierdzona. Analiza korelacyjna wykazała istotne statystycznie, o dużej i umiarkowanej sile związki między poczuciem odpowiedzialności (KPO.WO) a poziomem stresu i lękiem-stanem (KPS.WO; r = -0,37 i STAI.X1; r = -0,64) w badanej grupie osób.

H2: *W badanej grupie emigrantów bardziej preferowane są wartości odnoszące się do kariery, celów życiowych, dóbr materialnych niż wartości wyższe takie jak mądrość, godność, odpowiedzialność.*

Hipoteza została potwierdzona częściowo. Analiza preferencji wartości (SP-W/WWC) wykazała, że w badanej grupie osób jako najważniejsze najczęściej wybierane wartości to: miłość, cele życiowe i kariera, natomiast najmniej istotne (brak wyboru) wartości to: mądrość i godność. Badane osoby przebywające na emigracji kierują się wartościami pragmatycznymi (cele życiowe, kariera) oraz miłością. W sytuacji migracyjnej, wymagającej zaspokojenia potrzeb bezpieczeństwa i stabilizacji, wartości pragmatyczne i relacyjne mogą dominować nad wartościami egzystencjalnymi wyższego rzędu.

H3: *W badanej grupie osób emigrantów większemu poczuciu odpowiedzialności towarzyszy niższy poziom stresu.*

Hipoteza została potwierdzona. Analiza korelacyjna wykazała, że wraz ze wzrostem ogólnego poczucia odpowiedzialności (KPO.WO) niższy jest uogólniony poziom stresu (KPS.WO; r = -0,35) w badanej grupie emigrantów, a także jego komponent intrapsychiczny (KPS.SI; r = -0,40).

H4: *Większe poczucie odpowiedzialności w badanej grupie osób wiąże się z mniejszym natężeniem lęku-stanu.*

Hipoteza została potwierdzona. Analiza korelacyjna wykazała, że wraz ze wzrostem ogólnego poczucia odpowiedzialności mniejsze jest natężenie lęku jako stanu STAI.X1; r = -0,64).

H5: *W badanej grupie osób im większy jest poziom stresu tym silniejszy jest lęk-stan.*

Hipoteza została potwierdzona. Analiza korelacyjna wykazała, że w badanej grupie osób im wyższy jest poziom stresu uogólnionego (KPS.WO) tym większe jest nasilenie lęku-stanu (STAI.X1; r = 0,54).

H6: *Badane kobiety i mężczyźni różnią się istotnie statystycznie w natężeniu odpowiedzialności, stresu i lęku-stanu.*

Hipoteza nie została potwierdzona. Analiza porównawcza badanych kobiet i mężczyzn nie wykazała istotnych statystycznie różnic w poczuciu odpowiedzialności, poziomie stresu i lęku-stanie. Brak zróżnicowania płciowego sugeruje, że w kontekście emigracji doświadczenie stresu, lęku i poczucia odpowiedzialności ma charakter uniwersalny, a wcześniej opisywane w literaturze różnice płciowe w zakresie stresu (Taylor, 2012) nie muszą się ujawniać w populacji migrantów, dla których sytuacja adaptacyjna stanowi obciążenie niezależne od płci.

H7: *W badanej grupie osób przebywających na emigracji osoby posiadające wykształcenie podstawowe/gimnazjalne ujawniają większy poziom stresu i lęku-stanu oraz mniejsze poczucie odpowiedzialności niż osoby o wyższym poziomie wykształcenia.*

Hipoteza została potwierdzona częściowo. Analiza porównawcza ze względu na poziom posiadanego wykształcenia wykazała, że osoby z wykształceniem podstawowym/gimnazjalnym ujawniają niższe poczucie odpowiedzialności (KPO.WO; M = 2,98) niż osoby z wykształceniem średnim (M = 3,21; $F(3,130) = 4,24$, $p = 0,007$, $\eta^2 = 0,09$), a także większy poziom lęku-stanu (STAI.X1; M = 50,54) niż osoby z wykształceniem wyższym

(M = 60,21 -- odwrotna kolejność wynika z kierunku porównania grup skrajnych; F(3,130) = 3,44, p = 0,019, η^2 = 0,07), natomiast nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic w poziomie stresu.

H8: *Badane osoby przebywające w regionie flamandzkim ujawniają mniejsze natężenie stresu, lęku-stanu i większe poczucie odpowiedzialności niż osoby przebywające w regionie stołecznym - Bruksela i walońskim.*

Hipoteza została potwierdzona częściowo. Analiza porównawcza wykazała, że osoby z regionu flamandzkiego ujawniają ogólnie wyższe poczucie odpowiedzialności (KPO.WO; M = 3,26) niż osoby z regionu stołecznego Bruksela (M = 3,10; F(2,131) = 3,86, p = 0,023, η^2 = 0,06), a także charakteryzują się niższym poziomem lęku-stanu (STAI.X1; M = 46,57) niż osoby z regionu stołecznego (M = 48,41) i walońskiego walońskiego (M = 47,72). Nie stwierdzono natomiast istotnych statystycznie różnic między wyróżnionymi ze względu na region grupami osób w poziomie stresu.

Podsumowując, spośród ośmiu hipotez cztery zostały potwierdzone w pełni (H1, H3, H4, H5) - wszystkie dotyczące związków korelacyjnych między poczuciem odpowiedzialności, stresem i lękiem-stanem - co stanowi najsilniejszy rezultat empiryczny pracy. Trzy hipotezy (H2, H7, H8) potwierdziły się częściowo, wskazując na złożony, zależny od kontekstu charakter zróżnicowania badanych zmiennych. Jedna hipoteza (H6) nie została potwierdzona - brak różnic płciowych sugeruje uniwersalny charakter psychologicznych kosztów i zasobów związanych z emigracją. Uzyskane wyniki potwierdzają centralne założenie pracy: poczucie odpowiedzialności stanowi istotny zasób psychologiczny sprzyjający radzeniu sobie ze stresem i lękiem w sytuacji emigracji.

Zakończenie

Celem pracy było zbadanie związków między systemem wartości, poczuciem odpowiedzialności a radzeniem sobie ze stresem i lękiem u osób przebywających na emigracji w Belgii, a także określenie, czy zależności te są różnicowane przez wybrane zmienne socjodemograficzne (płeć, wykształcenie, region zamieszkania, status mieszkaniowo-rodzinny). Punktem wyjścia dla badań własnych była analiza literatury przedmiotu, przedstawiona w trzech rozdziałach teoretycznych, poświęconych kolejno: wartościom osobistym i poczuciu odpowiedzialności, mechanizmom radzenia sobie ze stresem i lękiem oraz emigracji jako kontekstowi psychologicznemu.

W badaniu, o charakterze ilościowym, korelacyjno-porównawczym, wzięło udział 134 polskich emigrantów (56,7% kobiet, 43,3% mężczyzn) w wieku 21-65 lat (M = 42) zamieszkujących trzy regiony Belgii. Zastosowano cztery standaryzowane narzędzia: Skalę Preferencji Wartości wraz z Wyborem Wartości Centralnej (Popielski, 1991/II; Popielski i Suchocka), Kwestionariusz Poczucia Odpowiedzialności (Suchocka, rok 2009), Kwestionariusz Poczucia Stresu (Plopa i Makarowski, 2010) oraz podskalę X-1 Inwentarza Stanu i Cechy Lęku STAI (Wrześniewski i in., 2011), a także autorską metryczkę socjodemograficzną.

Wykazano istotne statystycznie związki między poczuciem odpowiedzialności a poziomem stresu i lękiem-stanem: wyższemu poczuciu odpowiedzialności towarzyszył niższy poziom stresu i lęku. Badani najczęściej preferowali wartości pragmatyczne (kariera, cele życiowe) oraz miłość, rzadziej wybierając wartości wyższe, takie jak mądrość czy godność. Stwierdzono zróżnicowanie wyników w zależności od poziomu wykształcenia, statusu mieszkaniowo-rodzinnego i regionu zamieszkania, natomiast nie stwierdzono istotnych różnic między kobietami a mężczyznami.

Uzyskane wyniki potwierdziły centralną hipotezę pracy: poczucie odpowiedzialności okazało się istotnie statystycznie związane zarówno z poziomem stresu, jak i z natężeniem lęku-stanu wyższemu poczuciu odpowiedzialności towarzyszył niższy poziom obu tych zmiennych. Zgodnie z oczekiwaniami, wyższy poziom stresu wiązał się także z wyższym natężeniem lęku-stanu. Wynik ten wzmacnia empirycznie tezę, że poczucie odpowiedzialności może pełnić funkcję zasobu ochronnego w procesie radzenia sobie z trudnościami adaptacyjnymi związanymi z emigracją.

Badani emigranci najczęściej wskazywali jako najważniejsze wartości pragmatyczne (karierę, cele życiowe) oraz miłość, a najrzadziej - wartości egzystencjalne wyższego rzędu, takie jak mądrość i godność, które nie zostały wybrane przez żadną z badanych osób jako istotne. Wynik ten można interpretować w świetle hierarchii potrzeb Maslowa (1970) oraz noo-egzystencjalnej koncepcji wartości Popielskiego (2009, 1996): w sytuacji migracyjnej, wymagającej zaspokojenia podstawowych potrzeb bezpieczeństwa, przynależności i stabilizacji życiowej, wartości o charakterze pragmatycznym i relacyjnym mogą zyskiwać na znaczeniu kosztem wartości egzystencjalno-duchowych, które w warunkach większej stabilizacji życiowej mogłyby być hierarchizowane inaczej.

Analiza różnic międzygrupowych przyniosła zróżnicowane rezultaty. Nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic między kobietami a mężczyznami w natężeniu poczucia odpowiedzialności, poziomu stresu ani lęku-stanu, co wskazuje, że w badanej grupie emigrantów doświadczenie migracyjne w zakresie tych zmiennych psychologicznych ma charakter uniwersalny, niezależny od płci. Osoby z wykształceniem podstawowym lub gimnazjalnym ujawniły niższe poczucie odpowiedzialności niż osoby z wykształceniem średnim oraz wyższe natężenie lęku-stanu niż osoby z wykształceniem wyższym, natomiast nie stwierdzono analogicznego zróżnicowania w poziomie stresu.

Interesujących wyników dostarczyła również analiza regionalna: osoby przebywające w regionie flamandzkim ujawniły wyższe poczucie odpowiedzialności niż osoby z regionu stołecznego (Bruksela) oraz niższy poziom lęku-stanu niż osoby z regionu stołecznego i walońskiego, natomiast nie stwierdzono różnic regionalnych w poziomie stresu. Zróżnicowanie to może wynikać z odmiennej struktury rynku pracy, dostępności wsparcia instytucjonalnego oraz specyfiki integracji społecznej migrantów w poszczególnych regionach Belgii (Van Oudenhoven i in., 2006), choć ze względu na nielosowy charakter doboru próby wniosek ten należy traktować z ostrożnością i traktować raczej jako hipotezę do dalszej weryfikacji niż ustalony fakt.

Uzyskane wyniki mogą mieć znaczenie praktyczne dla psychologów, doradców i organizacji wspierających osoby przebywające na emigracji. Wskazanie poczucia odpowiedzialności jako zasobu związanego z niższym poziomem stresu i lęku sugeruje, że oddziaływania psychologiczne skierowane do emigrantów mogłyby uwzględniać elementy pracy nad tym komponentem osobowości, np. poprzez wzmacnianie poczucia sprawczości, gotowości do podejmowania decyzji oraz adekwatnego przyjmowania konsekwencji własnych wyborów w nowym środowisku życia. Z kolei wyniki dotyczące preferencji wartości mogą

stanowić punkt wyjścia do refleksji nad tym, jakie obszary funkcjonowania (bezpieczeństwo materialne, relacje, cele życiowe) są dla emigrantów priorytetowe, co powinno być uwzględniane przy projektowaniu programów wsparcia dostosowanych do rzeczywistych potrzeb tej grupy.

Interesującym kierunkiem rozwoju podjętej problematyki byłoby także uzupełnienie badań ilościowych o komponent jakościowy (np. wywiady pogłębione), pozwalający na głębsze zrozumienie subiektywnego znaczenia, jakie badane osoby nadają własnej odpowiedzialności i systemowi wartości w kontekście doświadczenia emigracji.

Podsumowując, przeprowadzone badania potwierdziły, że poczucie odpowiedzialności stanowi istotny psychologicznie zasób, związany z lepszym radzeniem sobie ze stresem i lękiem u osób przebywających na emigracji, natomiast preferowany system wartości badanej grupy koncentruje się przede wszystkim wokół wartości pragmatycznych i relacyjnych, z wyraźnym marginalizowaniem wartości egzystencjalnych wyższego rzędu. Wyniki te wzbogacają dotychczasową wiedzę na temat psychologicznego funkcjonowania polskich emigrantów w Belgii i mogą stanowić punkt wyjścia zarówno do dalszych badań naukowych, jak i do praktycznych działań wspierających tę grupę w procesie adaptacji do życia poza krajem ojczystym.

Bibliografia

Akhtar, S. (1999). *Immigration and identity: Turmoil, treatment, and transformation*. Northvale, NJ: Jason Aronson.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004

Bakewell, O. (2011). 2. Conceptualising Displacement and Migration: Processes, Conditions, and Categories. W: Koser, K., Martin, S. (red.), *The Migration-Displacement Nexus: Patterns, Processes, and Policies,* 14-28. New York, Oxford: Berghahn Books. doi.org/10.1515/9780857451927-005

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: Freeman.

Bauman, Z. (2000). *Globalizacja. I co z tego dla ludzi wynika*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass, 1*(1), 115–128.

Bąk, W. (2002). E. Tory Higginsa teoria rozbieżności Ja. *Przegląd Psychologiczny, 45*(1), 39–55.

Beck, A. T., Emery, G. (2010). *Zaburzenia lękowe i fobie. Perspektywa poznawcza*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Berry, J. W. (2006). Stress perspectives on acculturation. W: Sam, D. L., Berry J. W. (red.), *The Cambridge handbook of acculturation psychology*, 43–57. Cambridge University Press.

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology, 46*(1), 5–34. doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x

Berry, J. W., Phinney, J. S., Sam, D. L., Vedder, P. (2006). Immigrant youth: Acculturation, identity, and adaptation. *Applied Psychology*, *55*(3), 303–332. doi.org/10.1111/j.1464-0597.2006.00256.x

Bhugra, D. (2004). Migration and mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 109*(4), 243–258. doi.org/10.1046/j.0001-690X.2003.00246.x

Bhugra, D., Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World Psychiatry, 4*(1), 18–24.

Brzezińska, A. I. (2005). *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Brzeziński, J. M. (2019). *Metodologia badań psychologicznych* (wyd. 2). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Castles, S., de Haas, H., Miller, M. J. (2014). *The age of migration*: International population movements in the modern world (5 edycja). London Basingstoke: Palgrave Macmillan

Choy, B., Arunachalam, K., Gupta, S., Taylor, M., Lee, A. (2021). Acculturation strategies and their impact on the mental health of migrant populations. *European Journal of Public Health, 31*(3), ckab164.696. doi.org/10.1093/eurpub/ckab164.696

Cialdini, R. (2003). *Wywieranie wpływu na ludzi*. *Teoria i praktyka*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Cieciuch, J. (2013). *Kształtowanie się systemu wartości od dzieciństwa do wczesnej dorosłości*. Warszawa: Wydawnictwo Liberi Libri.

Cierpiałkowska, L., Sęk, H. (red.) (2016). *Psychologia kliniczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Clark, D. A., Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. New York, NY: Guilford Press.

Cohen, S., Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357. doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Collier, P. (2013). *Exodus: How migration is changing our world*. Oxford University Press

Conway, M. A., Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories. *Psychological Review, 107*(2), 261–288. doi.org/10.1037/0033-295X.107.2.261

Cormoș, V. C. (2022). The processes of adaptation, assimilation and integration in the country of migration: A psychosocial perspective on place identity changes. *Sustainability*, *14*(16), 10296. doi:10.3390/su141610296

Cramer, P. (2006). *Protecting the self: Defense mechanisms in action*. New York, NY: Guilford Press.

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T., Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy, 58*, 10–23. doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.006

Damasio, A. R. (1999). *Błąd Kartezjusza*. Poznań: Wydawnictwo Rebis.

Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

De Cuyper, N., De Witte, H. (2010). Job insecurity and employability among temporary workers. *Gedrag & Organisatie*, *23*(1), 3–21.

de Haas, H. (2021). A theory of migration: The aspirations-capabilities framework. *Comparative Migration Studies, 9*(8). doi:10.1186/s40878-020-00210-4

Djundeva, M., Ellwardt, L. (2020). Social support networks and loneliness of Polish migrants in the Netherlands. *Journal of Ethnic and Migration Studies, 46*(7), 1281–1300. doi.org/10.1080/1369183X.2019.1597691

Duveau, C., Hermans, L., Gisle, L., Charafeddine, R., Demarest, S. (2025). The influence of migration status and perceived discrimination on mental health in Belgium. *European Journal of Public Health, 35*(4), ckaf161.186. doi.org/10.1093/eurpub/ckaf161.186

Duveau, C., Smith, P., Lorant, V. (2023). Mental health among people with a migration background in Belgium over the past 20 years: How has the situation evolved? *Archives of Public Health, 81*, 176. doi.org/10.1186/s13690-023-01187-z

Ekman, P., Davidson, R. J. (1998). *Natura emocji*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York, NY: Birch Lane Press.

Engel, G. L. (1967). The concept of psychosomatic disorder. *Journal of Psychosomatic Research, 11*, 3–9.

Engel, G. L. (1967). The need for a new medical model. *Science*, *196*, 129–136. doi.org/10.1126/science.847460

Feather, N. T. (1995). Values, valences, and choice: The influence of values on the perceived attractiveness and choice of alternatives. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*(6), 1135–1151.

Folkman, S., Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, *55*(6), 647-654. doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647

Förster, J., Higgins, E. T., Idson, L. C. (1998). Approach and avoidance strength during goal attainment: Regulatory focus and the "goal looms larger" effect. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(5), 1115-1131. doi:10.1037/0022-3514.75.5.1115

Försterling, F. (2005). *Atrybucje*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Franken, R. E. (2005). *Psychologia motywacji*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Frankl, V. E. (2026). *Psychoterapia i egzystencjalizm*. *Wybrane eseje o logoterapii.* Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Frankl, V. E. (2023). *Wola sensu*. *Założenia i zastosowanie logoterapii.* Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Frankl, V. E. (2016). *Człowiek w poszukiwaniu sensu*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Freud, Z. (1984). *Wstęp do analizy*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. England: Cambridge University Press.

Gasiul, H. (2002). *Teorie emocji i motywacji.* Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.

Goleman, D. (2007). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina.

Grabowski, D. (2015). *Etyka pracy.* Katowice: Uniwersytet Śląski.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271–299. doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J., John, O. P. (2003). Individual differences in emotion regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348–362. doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Hall, C. S., Lindzey, G., Campbell, J. B. (2004). *Teorie osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Halman, L., de Moor, R. (red.) (1994). *Waarden in Europa:* Europese waardenstudies en sociale verandering. Values in Europe. Tilburg: Tilburg University Press.

Heszen-Celińska, I., Sęk, H. (2020). *Psychologia zdrowia.* Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Higgins, E. T. (1996). Knowledge activation: Accessibility, applicability, and salience. *Social Psychology: Handbook of Basic Principles*, 133–168.

Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review, 94*(3), 319–340. doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319

Hitlin, S., Piliavin, J. A. (2004). Values: Reviving a dormant concept. *Annual Review of Sociology,* 30, 359–393. doi.org/10.1146/annurev.soc.30.012703.110640

Holahan, C. J., Moos, R. H., Holahan, C. K., Brennan, P. L., Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping, and depressive symptoms: A 10-year model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 73(4), 658–666. doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.658

Inglehart, R. (1997*). Modernization and postmodernization: Cultural, economic, and political change in 43 societies.* Princeton, NJ: Princeton University Press.

Jacobi, J. (2001). *Psychologia C. G. Junga*. Warszawa: Wydawnictwo Szafa.

Jagodzińska, M. (2008). *Psychologia pamięci*. Gliwice: Wydawnictwo Helion.

Kaczmarek, Ł. D. (2016). *Pozytywne interwencje psychologiczne*. Poznań: Zysk i S-ka.

Kahneman, D. (1973). *Attention and effort*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Kasser, T., Ryan, R. M. (1996). Intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin,* 22(3), 280–287.

King, R. (2012). Theories and typologies of migration: An overview and a primer. *Willy Brandt Series of Working Papers in International Migration and Ethnic Relations*, 3/12. Malmö: Malmö University. https://www.researchgate.net/publication/260096281_Theories_and_Typologies_of_Migration_An_Overview_and_A_Primer [dostęp: 28/04/2026]

Kluckhohn, C. (1951). Values and value-orientations in the theory of action. Parsons, T., Shils, E. A. (red.), *Toward a general theory of action*, 88–433. Cambridge, Harvard University Press.

Kofta, M., Doliński, D. (red) (2000). Poznawcze podejście do osobowości i zachowania. W: Strelau, J. (red.). *Psychologia. Podręcznik akademicki* 2, 561-600. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Kofta, M., Szustrowa, T. (2009). *Złudzenia, które pozwalają żyć*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Kreienkamp, J., Bringmann, L. F., Engler, R. F., de Jonge, P., Epstude, K. (2024). The migration experience: A conceptual framework and systematic scoping review of psychological acculturation. *Personality and Social Psychology Review 2*, *28*(1), 81–116. doi.org/10.1177/10888683231183479

Kunda, Z. (1990). The case for motivated reasoning. *Psychological Bulletin, 108*(3), 480–498. doi.org/10.1037/0033-2909.108.3.480

Kuo, B. C. H. (2014). Coping, acculturation, and psychological adaptation among migrants: A theoretical and empirical review and synthesis of the literature. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, *2*(1), 16–33. doi.org/10.1080/21642850.2013.84345

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY: Oxford University Press.

Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.

Lee, E. S. (1966). A theory of migration. *Demography, 3*(1), 47–57. doi:10.2307/2060063

Levecque, K., Lodewyckx, I., Bracke, P. (2007). Psychische problemen bij migranten in België. *Tijdschrift voor Sociologie,* UGent *28*(1), 7–38.

Lewis, M., Haviland-Jones, J. M. (red). (2005). *Handbook of emotions*. New York, NY: Guilford Press.

Martynowska K., Korulczyk, T., Mamcarz, P. J. (2020). Perceived stress and well-being of Polish migrants in the UK after Brexit vote. *PLOS ONE* 15(7): e0236168. doi.org/10.1371/journal.pone.0236168

Maruszewski, T. (2024). *Psychologia poznania*. *Umysł i świat.* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.

Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand Reinhold.

Maultsby, M. C. (2013). *Racjonalna terapia zachowania*. Warszawa: REBT-PL.

McCrae, R. R., Costa, P. T. (2005). *Osobowość człowieka dorosłego*. Kraków: Wydawnictwo WAM.

McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews, 87*(3), 873–904. doi:10.1152/physrev.00041.2006

McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine, 338*(3), 171–179. doi.org/10.1056/NEJM199801153380307

Miller, W. R., Rollnick, S. (2014). *Dialog motywujący*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Mischel, W. (2014). *The marshmallow test: Mastering self-control*. New York, NY: Little, Brown and Company.

Mitchell, S. A., Black, M. J. (2017). *Freud i inni*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Monroe, S. M., Kelley, J. M. (1995). Measurement of stress appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(2), 256–269. doi.org/10.1037/0022-3514.68.2.256

Moyers, T. B., Martin, T., Houck, J. M., Christopher, P. J., Tonigan, J. S. (2009). From in-session behaviors to drinking outcomes: A causal chain for motivational interviewing. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *77*(6), 1113–1124. doi.org/10.1037/a0017189

Nartowski, R., Wallace, C. (2018). The health of Polish migrants in Europe: a comprehensive literature review. *European Journal of Public Health, 28*(1). doi.org/10.1093/eurpub/cky047.171

Nęcka, E., Orzechowski, J., Szymura, B. (2020). *Psychologia poznawcza*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Oleś, P. K. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego: Ciągłość i zmiana*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Oleś, P. K., Hermans, H. J. M. (2010). Allport-Vernon Study of Values. Weiner, I. B., Craighead, W. E. (red.), *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. John Wiley, Sons Oatley.

Oatley, K., Jenkins, J. M. (2003). *Zrozumieć emocje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin, 136*(2), 257–301. doi.org/10.1037/a0018301

Pervin, L. A., John, O. P. (2002). *Osobowość. Teoria i badania*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Phalet, K., Swyngedouw, M. (2003). Measuring immigrant integration: The case of Belgium. *Migration Studies, XL (152)* 773–804. https://www.researchgate.net/profile/Karen-Phalet-2/publication/228603519_Measuring_immigrant_integration_The_case_of_Belgium/links/551af93f0cf2fdce84384222/Measuring-immigrant-integration-The-case-of-Belgium.pdf [dostęp: 02/05/2026]

Phinney, J. S. (1990). Ethnic identity in adolescents and adults. *Psychological Bulletin, 108*(3), 499–514. doi.org/10.1037/0033-2909.108.3.499

Plopa M., Makarowski, R. (2010). *Kwestionariusz Poczucia Stresu Podrecznik*. Warszawa: Vizja Press & IT.

Popielski, K. (2009). *Psychologia egzystencji*. *Wartości w życiu*. Lublin: Wydawnictwo Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

Popielski, K. (1996). *Człowiek - wartości – sens. Studia z psychologii egzystencji. Logoteoria i nooteoria, logoterapia i nooterapia.* Lublin: Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

Popielski, K. (1994). *Noetyczny wymiar osobowości*. *Psychologiczna Analiza Poczucia Sensu Życia.* Lublin: Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

Posner, M. I., Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, *13*, 25-42. doi:10.1146/annurev.ne.13.030190.000325

Rheinberg, F. (2006). *Psychologia motywacji*. Kraków: Wydawnictwo WAM.

Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York, NY: Free Press.

Rothe, E. M. (2025). The psychodynamic journey of migration and exile. W: A. Z. Milbauer, J. M. Sutton (red.), *Giving voice to exile in literature: The burdens and privileges of inheritance*. 156–172. New York, NY: Routledge. doi:10.4324/9781003535164-13

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs, 80*(1), 1–28.

Sagiv, L., Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*(4), 724–734. doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.724

Salkovskis, P. M. (1991). The importance of behaviour in the maintenance of anxiety and panic: A cognitive account. W: Salkovskis, P., M. (red.), *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems: A practical guide 19*(1), 6-19. Oxford, UK: Oxford University Press.

Sam, D. L., Berry, J. W. (2010). Acculturation: When individuals and groups of different cultural backgrounds meet. *Perspectives on Psychological Science*, *5*(4), 472–481. doi.org/10.1177/1745691610373075

Schaufeli, W. B., Bakker, A. B. (2004). *Werkstress en burnout*. Utrecht: Lemma.

Schmitz, P. G., Berry, J. W. (2011). Structure of Acculturation Attitudes and their relationships with personality and psychological adaptation: A study with immigrant and national samples in Germany. W: Deutsch, F., Boehnke, M., Kühnen, U., Boehnke, K. (red.), *Rendering borders obsolete: Cross-cultural and cultural psychology as an interdisciplinary, multi-method endeavor: Proceedings from the 19th International Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology*. doi.org/10.4087/YGKD3122

Schwartz, S. H. (2012). An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Culture*, *2*(1). doi.org/10.9707/2307-0919.1116

Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J.-E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O., Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology, 103*(4), 663–688. doi.org/10.1037/a0029393

Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values. Theory and empirical. *Advances in Experimental Social Psychology, 25*, 1–65. W: Zanna, M., P. (red.), Advances in Experimental Social San Diego, Academic Press. doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6

Schwartz, S. J., Montgomery, M. J., Briones, E. (2006). The role of identity in acculturation among immigrant people: Theoretical propositions, empirical questions, and applied recommendations. *Human Development*, *49*(1), 1–30. doi.org/10.1159/000090300

Schwartz, S. J. (2005). A new identity for identity research. *Journal of Adolescent Research, 20*(3), 293–308. doi.org/10.1177/0743558405274890

Schwarzer, R., Jerusalem, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy scale*. W: Weinman, J., Wright, S., Johnston, M. (red.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs,* 35-37. Windsor, UK: NFER-NELSON.

Selye, H. (1978). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.

Selye, H. (1977). *Stress without distress*. New York: Harper & Row.

Selye, H. (1976). *Stress in Health and Disease*. Boston: Butterworths.

Snoubar, Y., Zengin, O. (2022). Social support effectiveness of the mental health of immigrants living in Belgium. *The British Journal of Social Work, 52*(5), 2707–2725.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory* (STAI). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Sternberg, R. J. (2019). *Psychologia poznawcza*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Strelau, J. (2013). *Psychologia temperamentu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Strelau, J., Doliński, D. (2018). *Psychologia akademicka. Podręcznik* (Tom I–II). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Suchocka, L. (2011). *Poczucie odpowiedzialności w zdrowiu i chorobie. Perspektywa noo-teoretyczna*. Warszawa: Difin SA.

Tangney, J. P., Stuewig, J., Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology, 58*, 345–372. doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145

Taylor, S. E. (2012). Social support: A review. W: Friedman, H., S. (red.), *The Oxford handbook of health psychology, 9*, 190-214. New York, NY: Oxford University Press. doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009

Tesser, A., Felson, R. B., Suls, J. M. (red.). (2004). *Ja i tożsamość*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Trempała, J. (2011). *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Tyszka, T. (2010). *Decyzje. Perspektywa psychologiczna i ekonomiczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspectives on Psychological Science*, *4*(3), 236–255. doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01122.x

van den Broek, T., Grundy, E. (2017). Loneliness among Polish migrants in the Netherlands: The impact of presence and location of partners and offspring. *Demographic Research, 37*(23), 727–742. doi.org/10.4054/DemRes.2017.37.23

Van der Zee, K., Van Oudenhoven, J. P. (2013). Culture shock or challenge? The role of personality as a determinant of intercultural competence. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 44*(6), 928–940. doi.org/10.1177/0022022113493138

Van Hear, N., Bakewell, O., Long, K. (2018). Push-pull plus: Reconsidering the drivers of migration. *Journal of Ethnic and Migration Studies, 44*(6), 927–944. doi:10.1080/1369183X.2017.1384135

Van Oudenhoven, J. P., Ward, C., Masgoret, A. M. (2006). Patterns of relations between immigrants and host societies. *International Journal of Intercultural Relations, 30*(6), 637–651. doi.org/10.1016/j.ijintrel.2006.09.001

Van Tilburg, T., Vingerhoets, A. J. J. M. (2007). Psychological aspects of migration. *Gedrag & Gezondheid, 35*(3), 165–176.

Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. A. (1995). *Child Psychology*: The Modern Science. New York: Wiley.

Verkuyten, M. (2018). *Identiteit en diversiteit: De sociale psychologie van culturele verschillen*. Amsterdam: Amsterdam University Press.

Vonk, R. (2017). *Sociale psychologie*. Houten: Noordhoff Uitgevers.

Ward, C., Bochner, S., Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock*. London: Routledge.

Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York, NY: Guilford Press.

Wrześniewski, K., Sosnowski, T., Jaworowska, A. Fecenec, D. (2011). *STAI - Inwentarz Stanu i Cechy Lęku. Polska adaptacja STAI. Podręcznik (wyd. 4 rozszerzone*). Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

Yalom, I. D. (2024). *Dar terapii: list otwarty do nowego pokolenia terapeutów i ich pacjentów.* Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

Zimbardo, P. G., Gerrig, R. J. (2012). *Psychologia i życie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Źródła internetowe

Centraal Planbureau. (2023). CPB-PUBLICATIE. *Onderzoeksperspectieven rondom migratie, maatschappij en economie*; Stiphout-Kramer, B., Meijerink, B., van Sonsbeekm J., de Vries, S. https://www.cpb.nl/system/files/cpbmedia/omnidownload/CPB-Publicatie-Onderzoeksperspectieven-rondom-migratie-maatschappij-en-economie.pdf [dostęp: 16/05/2026]

Definicja migranta: https://www.cbs.nl/en-gb/onze-diensten/methods/definitions/migration-background [dostęp: 02/05/2026].

Komisja Unii Europejskiej. European Commission. (2021). *Action plan on integration and inclusion 2021–2027*. Brussels: European Commission. https://home-

affairs.ec.europa.eu/policies/migration-and-asylum/migrant-integration/eu-integration-policy_en. [dostęp: 02/05/2026]

Eurostat: *Statistics Explained*. (2026). https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/SEPDF/cache/35409.pdf [dostęp: 16/05/2026]

MIPEX. (2020). *Migrant Integration Policy Index*. https://www.mipex.eu, https://www.academia.edu/44775808/Migrant_Integration_Policy_Index_MIPEX_2020

Polskie Towarzystwo Logoterapii i Noo-Psychosomatyki: https://towarzystwologoterapii.pl/logoterapia/dorobek [dostęp: 14/05/2026]

UN DESA. (2021). *International migration 2020 highlights*. New York: United Nations. https://doi.org/10.18356/9789210052689c003

Spis tabel

Tabela 1. Krótka analiza porównawcza ujęć stresu 32
Tabela 2. Porównanie Ja realnego, Ja idealnego i Ja powinnościowego w sytuacji migracji.. 69
Tabela 3. Interwencje terapeutyczne dla „wykorzenionych" emigrantów – cele i efekty 73
Tabela 4. Charakterystyka socjodemograficzna i emigracyjna badanej grupy osób (N = 134) 82
Tabela 5. Powód emigracji – odpowiedzi łączne (N = 134) 83
Tabela 6. Wybierane przez badane osoby najważniejsze wartości (rangi 1-7) w S-PW (N = 134) 91
Tabela 7. Średnie wyniki uzyskane przez badane osoby w poczuciu odpowiedzialności, poziomie stresu i lęku-stanie (N = 134) 93
Tabela 8. Porównanie badanych kobiet i mężczyzn w poczuciu odpowiedzialności, poziomie stresu i lęku-stanie (N = 134) 95
Tabela 9. Porównanie badanych osób ze względu na wykształcenie w poczuciu odpowiedzialności, poziomie stresu i lęku-stanu (N = 134) 98
Tabela 10. Porównanie badanych osób ze względu na wykształcenie w preferencji wartości – Ranga.2 S-PW (N = 134) 99
Tabela 11. Porównanie badanych osób ze względu na region zamieszkiwania (pobytu) w Belgii w poczuciu odpowiedzialności, poziomie stresu i lęku-stanu (N = 134) 101
Tabela 12. Porównanie badanych osób ze względu na status rodzinno-mieszkaniowy w poczuciu odpowiedzialności, poziomie stresu i lęku-stanu (N = 132) 103
Tabela 13. Współzależności między poczuciem odpowiedzialności, poziomem stresu i lęku-stanu w badanej grupie osób (N = 134) 104
Tabela 14. Współzależności między wiekiem, wykształceniem, miejscem pobytu w Belgii, czasem pobytu w Belgii, znajomością języka niderlandzkiego i francuskiego a poczuciem odpowiedzialności, poziomem stresu i lęku-stanu w badanej grupie osób (N = 134) 106

Spis rysunków

Rysunek 1. Przegląd teorii podstawowych wartości S.H. Schwartza 13