



Złożenie pracy online:
2026-06-17 22:40:04
Kod pracy:
51458/54343/CloudA

Lidia Przybylska
(nr albumu: 34461)

Praca magisterska

**Rola wiary katolickiej w kształtowaniu dobrostanu
psychologicznego młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18-
20 lat.**

**The role of the Catholic faith in shaping the psychological
well-being of young adult men aged 18-20.**

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-
Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Jagoda Nowakowicz

Dziękuję:
mojej promotor Pani dr Jagodzie Nowakowicz za wsparcie i wyrozumiałość,
ks. prałatowi Adamowi Wąsikowi za zmotywowanie do kształcenia,
moim dzieciom, a zwłaszcza córce Oliwii, na którą zawsze mogę liczyć,
wyszyskim, którzy mnie wspierali, szczególnie Asi, Agnieszce, Monice i Kasi.



Streszczenie

Celem pracy było określenie roli wiary katolickiej w kształtowaniu dobrostanu psychologicznego młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18–20 lat. Główny problem badawczy dotyczy zależności pomiędzy poziomem centralności religijności katolickiej a poziomem dobrostanu psychologicznego. W badaniu wykorzystano Skalę Centralności Religijności (CRS) S. Hubera oraz Skalę Dobrostanu Psychologicznego C. Ryff, a badaną grupę stanowiło 100 młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18–20 lat. Wyniki badań nie potwierdzają istotnego związku pomiędzy ogólnym poziomem centralności religijności katolickiej a ogólnym poziomem dobrostanu psychologicznego. Nie wykazano również, aby wyższa centralność religijności wiązała się z wyższym poziomem poszczególnych wymiarów dobrostanu. Częściowo potwierdzono natomiast zależności pomiędzy wybranymi wymiarami religijności i dobrostanu. Przekonania religijne dodatnio wiążą się z akceptacją siebie, a zainteresowanie problematyką religijną ujemnie z panowaniem nad środowiskiem. Wiara katolicka postrzegana jako zasób wspierający zdrowie psychiczne wiąże się z wyższą centralnością religijności katolickiej, ale nie z ogólnym dobrostanem psychologicznym. Istotny związek występuje jedynie z pozytywnymi relacjami z innymi. Typ rodziny różnicuje wyłącznie poziom modlitwy. Uzyskane wyniki mogą przyczynić się do lepszego zrozumienia roli wiary katolickiej w funkcjonowaniu psychologicznym młodych mężczyzn mimo, iż wskazują, że centralność wiary katolickiej nie była bezpośrednim czynnikiem wyjaśniającym ogólny dobrostan psychologiczny badanych, a jej znaczenie ujawniło się tylko w wybranych aspektach funkcjonowania psychologicznego badanych.

Słowa kluczowe

wiara katolicka, centralność religijności, dobrostan psychologiczny, młodzi dorośli mężczyźni

Abstract

The aim of this study was to determine the role of the Catholic faith in shaping the psychological well-being of young adult men aged 18–20 years. The main research problem concerned the relationship between the level of centrality of Catholic religiosity and the level of psychological well-being. The study employed the Centrality of Religiosity Scale (CRS) developed by S. Huber and the Psychological Well-Being Scale developed by C. Ryff. The research sample consisted of 100 young adult men aged 18–20 years. The findings did not confirm a significant relationship between the overall level of centrality of Catholic religiosity and the overall level of psychological well-being. Furthermore, no evidence was found that a higher centrality of religiosity was associated with higher levels of individual dimensions of psychological well-being. However, the results partially confirmed relationships between selected dimensions of religiosity and well-being. Religious beliefs were positively associated with self-acceptance, whereas interest in religious issues was negatively associated with environmental mastery. The perception of the Catholic faith as a resource supporting mental health was associated with a higher level of centrality of Catholic religiosity, but not with overall psychological well-being. A significant relationship was observed only with the dimension of positive relations with others. Family type differentiated only the level of prayer. The obtained results may contribute to a better understanding of the role of the Catholic faith in the psychological functioning of young men. Although the findings indicate that the centrality of Catholic faith was not a direct factor explaining the overall psychological well-being of the participants, its significance was evident in selected aspects of their psychological functioning.

Keywords

Catholic faith, centrality of religiosity, psychological well-being, young adult men

Spis treści

Wstęp.....	3
Rozdział 1. Wiara katolicka i religijność w ujęciu psychologicznym.....	7
1.1. Pojęcie katolicyzmu w literaturze przedmiotu	8
1.2. Psychologiczne rozumienie zjawiska religijności	9
1.3. Koncepcja Centralności Religijności wg Stefana Hubera.....	13
Rozdział 2. Perspektywa rozwojowa okresu wczesnej dorosłości.....	18
2.1. Charakterystyka młodych dorosłych	19
2.2. Specyfika funkcjonowania rozwojowego młodych mężczyzn w wieku 18–20 lat.....	25
2.3. Oznaki i wyzwania rozwojowe w okresie wczesnej dorosłości.....	26
Rozdział 3. Dobrostan psychologiczny	29
3.1. Psychologiczne pojęcie i koncepcje dobrostanu	29
3.2. Koncepcja dobrostanu psychologicznego według Carol Ryff	34
3.3. Dobrostan psychologiczny w okresie wczesnej dorosłości.....	35
3.4. Dobrostan psychologiczny a religijność – przegląd badań	38
Rozdział 4. Metodologia badań własnych.....	42
4.1. Cel i przedmiot badań	44
4.2. Problemy i hipotezy badawcze.....	44
4.3. Zmienne.....	46
4.4. Charakterystyka grupy badanych osób	46
4.5. Zastosowane narzędzia badawcze	51
4.6. Procedura badania	55
Rozdział 5. Analiza i interpretacja wyników badań	57
5.1. Statystyki opisowe centralności religijności	57
5.2. Statystyki opisowe dobrostanu psychologicznego	59
5.3. Weryfikacja hipotezy pierwszej oraz drugiej	61
5.4. Weryfikacja hipotezy trzeciej	63



5.5. Weryfikacja hipotezy czwartej	65
5.6. Weryfikacja hipotezy piątej	67
5.7. Podsumowanie wyników badań	70
Rozdział 6. Dyskusja wyników	73
Zakończenie	79
Bibliografia.....	80
Spis tabel	85
Spis wykresów.....	86
Spis rysunków	87
Załączniki	88



Wstęp

Współcześnie w wyniku transformacji społeczno-ideologicznych i licznych przemian w obrębie funkcjonowania jednostki, młodemu człowiekowi stawiane są spore wymagania. Są one często wynikiem presji społecznej. Młody dorosły staje przed faktem konieczności podejmowania pierwszych samodzielnych decyzji, określenia swojej dalszej ścieżki kształcenia, ścieżki zawodowej, wyprowadzki z rodzinnego domu, czy też deklaracji religijnej.

Religia jest zjawiskiem złożonym, rozpatrywanym w perspektywie wielu kontekstów. Psychologia skupiająca się głównie na podmiotowym rozumieniu religijności, stara się dawać odpowiedzi na wiele nurtujących w tym obszarze pytań. Omówienie zjawiska religijności w ujęciu psychologicznym – szczególnie u młodych dorosłych mężczyzn – wymaga wyjaśnienia wielu istotnych pojęć, dokonania charakterystyki różnych typów religijności oraz wskazania funkcji, jakie ona pełni (Kulesz, 2013).

Koncepcja Centralności Religijności opracowana przez Stefana Hubera (2003) stanowi nowoczesne podejście w psychologii religii – łączące tradycyjne wielowymiarowe modele religijności z podejściem psychologii osobowości. Skala jego autorstwa używana jest do pomiaru globalnej centralności oraz pięciu wymiarów religijności: przekonań religijnych, modlitwy, doświadczenia religijnego, kultu i zainteresowań problematyką religijności.

Okres wczesnej dorosłości ulokowany pomiędzy jednym a kolejnym stadium rozwojowym człowieka, jest bardzo ważną i kompletną kategorią. W tym okresie rozgrywa się wszystko to, co istotne w człowieku. Następuje budowanie „własnego życia”, rozwiązywanie dylematów i problemów, poznawanie innych życiowych perspektyw, ugruntowuje się wiara. Jest to zatem nie tylko faza „postniewinności” po minionym okresie dzieciństwa, ale również czas stawania się niezależnym człowiekiem. Niepowtarzalność czasu wczesnej dorosłości wymaga delikatności, mądrości i wielkiej staranności w podejściu do tego stadium życia człowieka (Sztompka, 2021).

Pojęcie dobrostanu psychologicznego ujmowane jest najczęściej w dwóch komplementarnych perspektywach: hedonistycznej oraz eudajmonistycznej. Pierwsza z nich, określana jako dobrostan hedonistyczny, koncentruje się na doświadczaniu pozytywnych emocji, przyjemności, a także ogólnej satysfakcji z życia. W tym ujęciu szczęście rozumiane jest jako przewaga stanów przyjemnych nad nieprzyjemnymi, a jego miarą staje się poziom zadowolenia, subiektywna ocena własnego życia, oraz częstotliwość odczuwania radości czy komfortu psychicznego. Z kolei dobrostan eudajmonistyczny akcentuje głębszy, bardziej



refleksyjny wymiar funkcjonowania człowieka. Nie sprowadza się on jedynie do odczuwania przyjemności, lecz wiąże się z realizowaniem własnego potencjału, życiem w zgodzie z wyznawanymi wartościami oraz poczuciem sensu i celu. W tym ujęciu kluczowe znaczenie mają autentyczność, rozwój osobisty, zaangażowanie w działania prowadzące do osiągnięcia istotnych celów oraz kształtowanie pozytywnych cech, takich jak odpowiedzialność, wytrwałość czy życzliwość wobec innych (Krok, 2009)

Celem badań zaprezentowanych w niniejszej pracy jest analiza związku religijności katolickiej z dobrostanem psychologicznym młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18–20 lat, ze szczególnym uwzględnieniem takich wymiarów dobrostanu jak: autonomia, panowanie nad środowiskiem, rozwój osobisty, pozytywne relacje z innymi, cel życiowy oraz akceptacja siebie.

Głównym problemem badawczym jest określenie, czy istnieje zależność pomiędzy poziomem centralności religijności katolickiej a poziomem dobrostanu psychologicznego młodych dorosłych mężczyzn?_Analizie poddane zostanie również to, czy wyższy poziom religijności wiąże się z wyższym poziomem dobrostanu psychologicznego?

Do tak ujętego problemu badawczego sformułowano następujące pytania szczegółowe:

1. Czy istnieje dodatni związek pomiędzy ogólnym poziomem centralności religijności katolickiej a ogólnym poziomem dobrostanu psychicznego młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18-20 lat?
2. Czy wyższy poziom centralnej religijności katolickiej związany jest z wyższym poziomem poszczególnych wymiarów dobrostanu psychicznego?
3. Czy wybrane wymiary religijności katolickiej związane są z wybranymi wymiarami dobrostanu psychicznego młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18-20 lat?
4. Czy wiara katolicka postrzegana jako zasób wspierający zdrowie psychiczne związana jest z wyższą centralnością religijności, a także z wyższym dobrostanem psychicznym?
5. Czy typ rodziny różnicuje poziom centralności religijności oraz dobrostanu psychologicznego?

W związku z powyższym sformułowano **hipotezy badawcze**.

Hipoteza główna: Istnieje zależność pomiędzy poziomem centralności religijności katolickiej a poziomem dobrostanu psychologicznego młodych dorosłych mężczyzn. Wyższy poziom religijności wiąże się z wyższym poziomem dobrostanu psychologicznego.

Hipotezy szczegółowe:

Hipoteza 1: Istnieje dodatni związek pomiędzy ogólnym poziomem centralności religijności katolickiej a ogólnym poziomem dobrostanu psychologicznego młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18-20 lat.

Hipoteza 2: Wyższy poziom centralnej religijności katolickiej związany jest z wyższym poziomem poszczególnych wymiarów dobrostanu psychologicznego.

Hipoteza 3: Istnieją istotne zależności pomiędzy poszczególnymi wymiarami centralności religijności a wymiarami dobrostanu psychologicznego młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18–20 lat.

Hipoteza 4: Wiara katolicka postrzegana jako zasób wspierający zdrowie psychiczne związana jest z wyższą centralnością religijności, a także z wyższym dobrostanem psychologicznym.

Hipoteza 5: Typ rodziny różnicuje poziom centralności religijności oraz dobrostanu psychologicznego.

Niniejsza praca składa się z pięciu rozdziałów. Rozważania teoretyczne na przedmiotowy temat zawarto w trzech pierwszych rozdziałach. Problematykę religijności i wiary katolickiej w ujęciu psychologicznym przybliżono w rozdziale pierwszym niniejszej pracy. Skupiono się także na Koncepcji Centralności Religijności wg Stefana Hubera. Autor wskazuje, że religijność stanowi strukturę osobowości, w skład której wchodzi wszystkie konstrukty odnoszące się do indywidualnie definiowanej religii i religijności. Ich aktywizacja następuje poprzez antycypację obiektów posiadających dla jednostki określone znaczenie religijne (Huber, 2003).

W rozdziale drugim zaprezentowano perspektywę rozwojową okresu wczesnej dorosłości, wskazano specyfikę funkcjonowania rozwojowego młodych dorosłych mężczyzn oraz dokonano ich charakterystyki. W trzecim rozdziale omówiono zagadnienia związane z psychologicznym pojęciem i koncepcjami dobrostanu – coraz bardziej popularną tematyką we współczesnej literaturze psychologicznej. Dobrostan psychologiczny definiowany jest najczęściej, jako stan harmonijnego funkcjonowania człowieka oraz jako zdolność do doświadczania pozytywnych emocji. Obejmuje on wysoki poziom satysfakcji z życia oraz poczucie sensu i realizacji własnych celów, przy jednoczesnym ograniczeniu poziomu napięcia i stresu. Dobrostan psychologiczny stanowi ponadto istotny fundament zdrowia psychicznego, dobrej kondycji emocjonalnej oraz odporności na trudności i życiowe wyzwania (Karaś, 2019).



Sporo uwagi w tym rozdziale poświęcono na omówienie koncepcji dobrostanu psychologicznego według Carol Ryff oraz przeanalizowanie dobrostanu psychologicznego w okresie wczesnej dorosłości.

Metodologiczne założenia badań własnych zawarto w rozdziale czwartym. Podłoże teoretyczne dla badań własnych stanowiła teoria Carol Ryff oraz Stefana Hubera. W rozdziale tym przedstawiono uzasadnienie podjęcia badań, cel badań, pytania badawcze, hipotezy badawcze oraz zmienne. Opisano także procedurę badawczą, wykorzystane narzędzia badawcze, dokonano charakterystyki osób badanych, terenu badań oraz ich przebieg.

W rozdziale piątym dokonano analizy i interpretacji uzyskanych wyników badań zgodnie z zastosowanymi narzędziami badawczymi (Skala Centralności Religijności, Skala Dobrostanu Psychologicznego, metryczka respondenta), a w rozdziale szóstym przeprowadzono dyskusję wyników. Praca zawiera także zakończenie wraz z sformułowanymi wnioskami, bibliografię, spis rysunków, tabel i wykresów.



Rozdział 1. Wiara katolicka i religijność w ujęciu psychologicznym

Rozdział ten podejmuje rozważania dotyczące religijności i wiary katolickiej w ujęciu psychologicznym. W tej części pracy skupiono się także na Koncepcji Centralności Religijności wg Stefana Hubera.

Religia jest niezwykle złożonym zjawiskiem, rozpatrywanym często w kontekście historii kultury ludzkiej. Psychologia skupia się głównie na podmiotowym rozumieniu religii, czyli na religijności. Omówienie tego zjawiska w psychologicznym ujęciu wymaga wyjaśnienia kluczowych pojęć, scharakteryzowania typów religijności, opisanie jej struktury, a także wskazania najistotniejszych funkcji, jakie ona pełni (Kulesz, 2013).

Zofia Zdybicka (1991) ujmując religię, jako metafizyczny fakt, który odnosi człowieka do Transcendencji – do Bytu Absolutnego. Odbiciem istnienia tej relacji jest religijne przeżycie, które ujawnia się w zachowaniu człowieka, wyrażane przez różne akty religijne.

Religia pojmowana jest jako wiara w istnienie nadprzyrodzonych, osobowych lub bezosobowych mocy, od których jednostka czuje się zależna i do których stara się wznieść. To z kolei – według Helmuta von Glasenappa (1966) – przejawia się w postępowaniu, w myśleniu, odczuwaniu i pragnieniu.

Rozróżnić zatem należy określenie religii i religijności. Religia ujmowana jest jako system przekonań, religijność natomiast jako zaangażowanie, zainteresowanie lub udział w religii (Kulesz, 2013).

Wiara natomiast stanowi wyraz egzystencjalnego odniesienia człowieka, będącego bytem słabym i przemijającym do Boga, który jest zarówno istotą, jak i istnieniem. Człowiek wiary angażuje swój umysł, swoją wolę i emocje, wchodząc w rzeczywistość duchowego obcowania z Bogiem. Wiara wyraża się w postawie człowieka, w jego stałym usposobieniu do wzbudzania myśli o Bogu, do szacunku i odważnego wypowiadania się o Nim wobec innych, co w przypadku młodych, współczesnych ludzi nie jest proste (Sakowicz, 2019).

Psychologia religii – jako subdyscyplina psychologii ogólnej – zajmuje się analizą religijności indywidualnej oraz podmiotową stroną przeżywania sacrum. Religia w życiu człowieka pełni szereg istotnych ról, takich jak nadawanie głębszego sensu ludzkiej egzystencji, łagodzenie lęków, wzmacnianie szeroko rozumianego poczucia bezpieczeństwa, czy tworzenie więzi wspólnotowych. Człowiek religijny przetwarza różne informacje w sposób twórczy, zdobywa wiedzę oraz samodzielnie dochodzi do pewnych egzystencjalnych



wniosków. W wersji ateistycznej natomiast religijność tłumaczona jest naturalnymi procesami umysłowymi, bez wertykalnych odniesień. Psychologiczne ujęcia religijności nie rozstrzygają ontologicznych problemów. W centrum zainteresowania psychologii religii stoi człowiek oraz jego potrzeby i przeżycia. Psychologia religii nie jest w stanie szczegółowo wyjaśnić złożonego fenomenu religijności. Pomocna w tej kwestii jest natomiast filozoficzna i teologiczna perspektywa, która daje szansę uzyskania pogłębionego obrazu religijności jednostki (Zimnica-Kuzioła, 2012).

1.1. Pojęcie katolicyzmu w literaturze przedmiotu

Pojęcie katolicyzmu w literaturze naukowej jest definiowane wieloaspektowo. Obejmuje zarówno teologiczny, socjologiczny, jak i historyczny wymiar. Katolicyzm jest jednym z kluczowych wyznań chrześcijańskich, które wywarło znaczący wpływ na etykę i moralność w różnych aspektach życia społecznego. Wszelkie tradycje oraz zasady związane z tym wyznaniem kształtują postawy jego wyznawców, wpływają na ich życie codzienne, mając jednocześnie wpływ na kształt współczesnego świata. Katolicyzm jest jednym z głównych nurtów chrześcijaństwa. To najliczniejsze wyznanie chrześcijańskie oparte jest na Piśmie Świętym i Tradycji apostoelskiej. Termin ten odnosi się również do zasad wiary oraz życia religijnego charakterystycznych dla Kościoła katolickiego, który uznaje szczególną pozycję biskupa Rzymu. Jednym z fundamentalnych elementów doktryny katolickiej jest właśnie przekonanie o prymacie papieża, oznaczającym jego najwyższą władzę duchową i jurysdykcyjną nad wspólnotą wiernych. Istotne znaczenie ma także dogmat o nieomyślności papieża w sprawach wiary i moralności, ogłoszony podczas Soboru Watykańskiego I. Katolicyzm podkreśla także znaczenie Tradycji Kościoła, znaczenie sakramentów świętych, autorytetu duchowieństwa, a także wspólnotowego wymiaru życia religijnego. Ważną rolę w katolicyzmie odgrywają praktyki religijne, takie jak codzienna modlitwa, uczestnictwo w liturgii, kult świętych, a także przestrzeganie norm moralnych, które wynikają z nauczania Kościoła. Dzięki temu religijność katolicka obejmuje zarówno indywidualny wymiar wiary, jak i funkcjonowanie jednostki we wspólnocie (Zuchowicz, 2018).

Pojęcie *katolicyzm* wywodzi się z łacińskich terminów *catholicismus* i *catholicus* oraz greckiego słowa *katholikos*, oznaczającego powszechność i posiadającego uniwersalny charakter. Fundament katolickiej kultury prawnej stanowi zasada wyrażona w formule: „to, w co wszędzie, zawsze i wszyscy wierzą”. Jej kluczowymi cechami są autorytatywność oraz dogmatyczny charakter. Za pośrednictwem katolickiej nauki społecznej, Kościół odnosi



prawdy wiary i wynikające z nich normy do funkcjonowania człowieka w społeczeństwie, państwie oraz w relacjach międzynarodowych (Koronkiewicz, 2008).

Katolicyzm jest niejednorodną całością. Składają się na nią: światopogląd, dogmaty, interpretacje, emocje, uczucia, praktyki religijne i stosunki społeczne. Katolicyzm ma charakter uniwersalistyczny, gdyż dąży do przyciągnięcia wszystkich wyznających te same dogmaty, uznających tę samą kościelną hierarchię oraz uczestniczących w tych samych sakramentach. Jednocześnie nie przejawia uniwersalizmu w kwestiach drugorzędnych, takich jak interpretacje dogmatów, postawy moralne, zwyczaje religijne, czy formy sztuki religijnej. W obrębie katolicyzmu w konsekwencji występują różnorodne nurty i odmiany. Jedność katolicyzmu nie opiera się zatem na jednolitości wszystkich przejawów życia religijnego, a jedynie na harmonijnym współistnieniu różnych jego typów. Warto zauważyć, że katolicyzm nosi miano religii, mimo że stanowi on jedynie jedno z wyznań chrześcijańskich. Można zatem przypuszczać, że katolicyzm ma szczególną pozycję wśród innych konfesji chrześcijańskich oraz zaakcentować jego roszczenie do posiadania pełni prawdy religijnej (Jasiński, 2020).

1.2. Psychologiczne rozumienie zjawiska religijności

W psychologii religii istnieje wiele definicji – zarówno religijności, jak i duchowości. Z uwagi na to, iż są one znacząco różne od siebie, utrudniają systematyzację wyników badań prowadzonych w tym zakresie oraz rozważań teoretycznych (Piotrowski, 2018).

Religijność składa się zasadniczo z dwóch warstw. Pierwsza z nich – warstwa nadprzyrodzona – nie jest możliwa do zbadania empirycznego oraz warstwa naturalna, będąca przedmiotem obserwacji i rozważań naukowych o charakterze empirycznym. Zjawisko religijności istoty ludzkiej stanowi zatem w pewnym sensie fenomen psychologiczny. Człowiek posiadający biologiczne cechy wspólne, jest jednocześnie istotą posiadającą swoją własną historię, na której to kształtuje się indywidualny profil religijności. Religijny wymiar jednostki jest przedmiotem badań psychologii religii. Na tej płaszczyźnie istotne jest rozróżnienie pojęcia *religia* i *religijność*. W psychologicznych publikacjach *religia* definiowana jest jako zbiór norm oraz twierdzeń wyjaśniających i regulujących stosunek zachodzący pomiędzy jednostką a Bogiem. Religijność natomiast jest indywidualnym, podmiotowym odniesieniem jednostki do Boga i nadprzyrodzoności, co wyraża się w sferze pojęć, przekonań, uczuć, emocji oraz zachowań człowieka. W chrześcijańskiej, klasycznej myśli wyróżnione zostały trzy sfery aktywności człowieka, a mianowicie – fizyczna, psychiczna oraz duchowa. Procesy



sekularyzacyjne doprowadziły do zaniku wiary w obiektywną rzeczywistość sfery transcendentnej, redukując duchowość do kategorii doświadczeń i przeżyć psychicznych (Borkowski, 2015).

Zdzisław Golan (2006) wskazuje na pewne uogólnienia dla pojmowania zjawiska religijności. Według niego religijność (...) *jest strukturą złożoną z wielu elementów: obejmuje sądy i przekonania dotyczące przedmiotu religijności (nadprzyrodzoność) oraz przeżycia i doznania emocjonalne z nim związane, a także predyspozycje do określonych zachowań. Te elementy psychiczne są wzajemnie powiązane i spolaryzowane przez przedmiot religijny. Sama zaś religijność nie może utożsamiać się z którymś z nich z osobna (...).*

Religijność jest zatem zespołem postaw, przekonań, praktyk i rytuałów przyjętych przez jednostkę lub grupę, które wynikają z doktryny konkretnej religii. Religijność koreluje z byciem człowiekiem religijnym, czyli takim, który żyje i funkcjonuje zgodnie z przykazaniami wiary. Obejmuje ona wymiar zarówno indywidualny, rozumiany jako osobistą relację z sacrum, jak i instytucjonalny, czyli zaangażowanie we wspólnotę. Etymologia słowa: *religia* i *religijność* nie jest jednoznaczna. Część teoretyków wskazuje, iż pojęcie *religia* wywodzi się z języka łacińskiego. Laktancjusz używa słowa *religare*, co oznacza wiązać, spajać, natomiast Ciceron odnosi się do słowa *relegere*, co w dosłownym tłumaczeniu oznacza: zajmować się czymś, wnikliwie coś przemyśleć, odczytywać na nowo. Augustyn z kolei odnosi się do terminu *reeligare*, czyli ponownie wybierać. Istnieje zatem duża różnorodność typologii i określeń pojęcia *religia*, co świadczy o wieloaspektowej złożoności tego fenomenu. Przedmiotem religii i religijności zajmuje się wiele dziedzin naukowych, na przykład: teologia, filozofia, kulturoznawstwo, czy socjologia. Każda z tych dziedzin w swoim paradygmacie szczegółowo opisuje i wyjaśnia to zjawisko. Skupia się na genezie religijności, jej roli i właściwości. Szczegółowe poznanie tego zjawiska odwołuje się do racji empirycznych, poznanie teologiczne do prawd objawionych, natomiast poznanie filozoficzne do rozumowych twierdzeń (Kulesz, 2013).

Analiza psychologiczna religijności dotyczy w szczególności opisu i interpretacji religijnych przeżyć i doznań. Odnosi się także do dokonujących się zmian w postawach jednostki i w jej przekonaniach. Nie dotyczy natomiast samej rzeczywistości nadprzyrodzonej (Grzymała-Moszczyńska, 1991).

We współczesnej psychologii wskazuje się między innymi na trzy typy religijności. Pierwszy typ – „religijność zewnętrzna”, służąca poczuciu bezpieczeństwa i zdobywaniu



pozycji społecznej. Jednostka zazwyczaj wybiera tylko te prawdy religijne, które zgadzają się z jej interesem, dostrzega szczególnie jej funkcje, a praktykuje tylko okolicznościowo pod wpływem nieznaczących motywów. W tym typie religijności człowiek jest schematyczny, mało zróżnicowany i mający cechy ekskluzywizmu. Drugi typ, to „religijność wewnętrzna”, która przenika całe życie jednostki, łącząc jej potrzeby i wartości z normami społecznymi. Jest to religijność zdecydowanie bardziej zróżnicowana i refleksyjna., uniwersalna, osobowa i skierowana na dobro drugiego człowieka. W tym przypadku wartości religijne są bezwzględnie najważniejsze, a osoba o takim typie religijności poszukuje głębszych wartości i włącza się w życie wspólnotowe. „Religijność personalna” – trzeci typ – charakteryzuje się różnymi cechami. Zaliczyć można do nich: aktywność i zaangażowanie, efekt wewnętrznej relacji z Panem Bogiem; spontaniczność i twórczość, rozumiana jako przyswajanie sobie korzystnych wartości; otwartość, która wyraża się w gotowości do pozytywnego kontaktu z innymi perspektywami myślowymi – integracyjna rola religii w osobowości; autonomiczność zachowania religijnego, czyli wewnętrzny i wolny wybór konkretnej religii; poczucie odpowiedzialności i wolności, jako świadome otwarcie się na wartości płynące z religii oraz gotowość do ponoszenia odpowiedzialności; świadomość celowości własnej egzystencji; allocentryzm, czyli stawianie na pierwszym miejscu Boga oraz konkretnych wskazań odnoszących się do życia człowieka; stabilność, czyli niezmienność przekonań, motywów oraz zachowań religijnych. Religijność personalna postrzegana jest jako najdojrzalszy rodzaj postawy jednostki wobec Boga i drugiego człowieka. Typy religijności zewnętrznej i wewnętrznej mogą przejść w formę personalną, co będzie efektem dojrzewania człowieka na płaszczyźnie duchowej (Borkowski, 2015).

Psychologia religii zajmuje się zatem wyjaśnieniem fenomenu religijności z perspektywy zachowań i przeżyć jednostki. W swoim paradygmacie psychologia religii nie bada prawdziwości ani ontologicznej natury rzeczywistości nadnaturalnej. Ze względu na przyjętą metodologię koncentruje się na opisie faktów religijnych tak, jak są one przeżywane i rozumiane przez człowieka lub grupy społeczne. Zjawiska religijne ujmuje przede wszystkim jako procesy psychiczne, analizując ich bezpośrednie uwarunkowania i mechanizmy, bez podejmowania prób wyjaśniania ich ostatecznych przyczyn (Lanczkowski, 1986).

Religijność związana jest z wiarą, która w chrześcijańskiej perspektywie jest darem – łaską, jaki jednostka otrzymuje od Boga. Wiara nie jest tożsama z religijnością. Religijność stanowi bowiem ludzką odpowiedź na wiarę religijną i wyraża się w świadomym przeżywaniu własnego życia zgodnie z wyznawanymi przekonaniami. Jest ona konsekwencją wiary oraz jej



przejawem zewnętrznym. Religijność jednocześnie pozostaje z wiarą w relacji wzajemnego oddziaływania – wiara kształtuje religijność, a religijność sprzyja pogłębianiu wiary. Religijność obejmuje zarówno jednostkowy, jak i wspólnotowy wymiar. Uczestnictwo we wspólnych praktykach religijnych, zajmuje uprzywilejowane miejsce wobec praktyk prywatnych – na przykład osobistej modlitwy. Oba te wymiary są nierozzerwalnie ze sobą powiązane i wzajemnie się dopełniają. Nadrzędnym celem religijności jest osiągnięcie zbawienia. Jest ono rozumiane, jako pełnia szczęścia i życie wieczne. Psychologia religii wskazuje, iż rzeczywistość ta nie odnosi się tylko i wyłącznie do przyszłości. Powinna być ona urzeczywistniana już w doczesnym życiu. Człowiek religijny wypełnia przykazania religijne z głębokim przekonaniem o ich sensowności. Religijność jest zatem w pewnym sensie praktyką dawania świadectwa wiary, poprzez stosowanie się do nauk tej konkretnej religii i w efekcie prowadzi do ugruntowania się określonego systemu wartości (Wójcik, 2016).

Psychologowie podchodzą do badań nad religijnością człowieka z dużym dystansem. Niektórzy dostrzegają tu zagrożenie dla autonomiczności dyscypliny, która powoli staje się niepodporządkowaną teologii i filozofii, chcąc jednocześnie uzyskać status nauki empirycznej. Z perspektywy psychologii religijność człowieka postrzegana jest jako zachowanie motywowane przez nieświadome oddziaływanie psychiczne i w związku z tym wymaga dogłębnej interpretacji tak, aby dotrzeć do nieświadomej motywacji leżącej u jego podłoża. To podejście inspirowane doświadczeniami Zygmunta Freuda. Humanistyczne podejście koncentruje się na fenomenologicznym zainteresowaniu przejawami religijności indywidualnej. Autorzy tacy jak: Wiliam James, Gordon Allport, Rudolf Otto, Erich Fromm, czy Abraham Maslow, podejmowali opis i analizę indywidualnych doświadczeń religijnych. Zwracali przy tym jednocześnie uwagę na ich unikalny i niepowtarzalny dla konkretnej jednostki charakter (Grzymała-Moszczyńska, 2004).

Korelując wiarę z praktykami religijnymi, autorzy badań doszli do wniosku, że spadek częstości praktyk religijnych, jest proporcjonalny do spadku deklaracji wiary. Zaobserwowano jednocześnie, że dynamika spadku praktyk religijnych w ostatnim czasie, jest nieco większa niż deklaracji wiary. Może to sugerować, że porzucanie praktyk nie zawsze jest związane z procesem ateizacji. Towarzyszy mu częściowo zjawisko „prywatyzacji wiary”, której publiczne wyznawanie traktowane jest jako opcjonalne (Boguszewski, 2022).

Janusz Mariański (2023) zwraca uwagę na fakt, iż religii nie można obecnie zaliczać do subiektywnie ważnych spraw dla znacznej części młodzieży. Religijność nie wpisuje się w jej



„świat poznawczy i przeżywany”. Większość młodych osób traktuje religię jako coś, co nie ma zbyt wielkiego dla nich znaczenia. Wiarę traktują jako swoisty kulturowy bagaż, który odziedziczyli po przodkach lub przyjęli na podstawie mechanizmów środowiskowych. U młodych ludzi dostrzega się spadek uczestnictwa w niedzielnych nabożeństwach, zaniedbywanie spowiedzi i komunii świętej oraz mniejszą ilość powołań kapłańskich i zakonnych. Zaobserwowano także upodobnienie się modelu religijności młodych kobiet do młodych mężczyzn, co rzutować może w przyszłości na procesy socjalizacji religijnej w rodzinach. Ponadto młodzież znacznie częściej niż dorośli angażuje się w działalność w różnego rodzaju stowarzyszeniach ateistycznych, racjonalistycznych, czy humanistycznych, protestując przy tym przeciw praktykom religijnym. Młodzi ludzie deklarują także częściej niż dorośli definitywne odejście z Kościoła, krytycznie odnoszą się do Kościoła, krytykują osoby duchowne, katechetów i katechetki, zarzucając im sztywność przekazu religijnego.

1.3. Koncepcja Centralności Religijności wg Stefana Hubera

Koncepcja Centralności Religijności opracowana przez Stefana Hubera (2003) stanowi nowoczesne podejście w psychologii religii – łączące tradycyjne wielowymiarowe modele religijności z podejściem psychologii osobowości. Skala jego autorstwa używana jest do pomiaru globalnej centralności oraz pięciu wymiarów religijności: przekonań religijnych, modlitwy, doświadczenia religijnego, kultu i zainteresowań problematyką religijności.

W obszarze badań związanych z religijnością zwraca się uwagę na dwa podejścia teoretyczne – Gordona Allporta – amerykańskiego psychologa oraz Charlesa Glocka i Rodneya Starka. Koncepcja Glocka i Starka ma bardziej ilościowy charakter. Religijność wyrażana jest wielowymiarowo, poprzez opis różnych jej aspektów. Natomiast koncepcja Allporta ma bardziej jakościowy – motywacyjny charakter. Intencją wprowadzanych tu podziałów jest wyszukiwanie pewnych znaczeń, które umożliwiają wyjaśnianie tego, dlaczego człowiek jest religijny i w jaki sposób się to objawia. Ujęcie Allporta dominuje w psychologii, natomiast koncepcja Glocka sprawdza się w socjologii. S. Huber podjął próbę dokonania syntezy obydwu tych koncepcji w jeden wielowymiarowy model religijności. Autor dokonał jego operacjonalizacji w postaci Skali Centralności Religijności (C-15). Postuluje on odwołanie się do klasycznego paradygmatu Allporta, ujmującego religijność jako dwuwymiarowe kontinuum rozciągające się od orientacji zewnętrznej do wewnętrznej. S. Huber sugeruje jednak, aby potraktować oddzielnie wymieniane przez Allporta trzy wskaźniki motywacji religijnej, które wyznaczają treść pozycji skali. Według autora umożliwia to empiryczną weryfikację powiązań



między wskaźnikami oraz stwarza korzystną okoliczność dokonania syntezy podejścia Allporta i Glocka. Oryginalnym pomysłem S. Hubera jest propozycja wyrażenia koncepcji Allporta za pomocą modelu religijności, rozumianej jako konstrukt psychologiczny. Huber ujmuje podstawowe pytanie G. Allporta dotyczące dynamiki wartości „religia” oraz typów motywacji religijnej w perspektywie hierarchicznej organizacji systemu konstruktów osobistych jednostki. O motywacji wewnętrznej można mówić wtedy, gdy konstrukty religijne zajmują centralne miejsce w strukturze osobowości. Wskazuje się tu na autonomiczny sposób funkcjonowania systemu konstruktów religijnych, który nie jest ograniczony przez żaden system konstruktów nadrzędnych. W celu uzyskania przejrzystości pojęciowej Huber rezygnuje z określenia: *wewnętrzna motywacja religijna*, na rzecz: *autonomiczne funkcjonowanie systemu konstruktów religijnych*. Na zewnętrzną motywację religijną można wskazywać wtedy, gdy system konstruktów religijnych zajmuje pozycję podporządkowaną w hierarchii wszystkich konstruktów osobistych jednostki. W takiej sytuacji Huber określa funkcjonowanie systemu konstruktów religijnych jako heteronomiczne, czyli zależne od innych czynników lub niereligijnych systemów konstruktów (Zarzycka, 2007).

Religijność pojmowana jest jako struktura osobowości, która zawiera wszystkie konstrukty odnoszące się do indywidualnie zdefiniowanej religii i religijności. Konstrukty te są aktywowane dzięki antycypacji obiektów, które mają dla niej religijne znaczenie. Stefan Huber wyróżnia trzy poziomy religijności – marginalną, heteronomiczną i autonomiczną. Osoby o marginalnym typie religijności nie wykazują zainteresowania religijną problematyką. Nie są też przekonane o istnieniu transcendencji. W konsekwencji tego, religijność nie pełni u nich funkcji regulującej zachowanie. Z kolei jednostki reprezentujące heteronomiczny typ religijności swoje poglądy religijne opierają głównie na zewnętrznych autorytetach, kierując się ich stanowiskiem. Rzadko jednak doświadczają osobistej relacji z Bogiem. Religijność autonomiczna natomiast charakteryzuje osoby, dla których konstrukty religijne stanowią centralny element osobowości. Treści religijne budzą ich duże zainteresowanie, a modlitwa osobista odgrywa istotną rolę w ich życiu. Ponadto angażują się one w różne formy kultu i doświadczają często obecności Boga. Wiara i religijność mają znaczący wpływ na ich życiowe decyzje oraz postępowanie. Odwołując się do koncepcji R. Stark i Ch. Glock, Stefan Huber wyróżnił wspomniane powyżej pięć wymiarów religijności: zainteresowanie poznawcze, doświadczenie religijne, kult, modlitwę oraz przekonania religijne i traktował jako sposoby definiowania indywidualnych konstruktów religijnych. Zdaniem Hubera są one reprezentatywne dla całokształtu życia religijnego (Czyżowska, Gurba, Białek, 2017).



Przy konstruowaniu Skali Centralności Religijności zastosowano teoretyczne kryterium doboru pozycji testowych. Twierdzenia opracowano w taki sposób, aby umożliwiały dokonanie pomiaru centralności systemu konstruktów religijnych, a także pięciu wymiarów religijności wyróżnionych przez Rodneya Starka i Charlesa Glocka, a każdy z tych wymiarów został zoperacjonalizowany za pomocą trzech pozycji testowych. Ponadto S. Huber sformułował trzy warunki, które powinny spełniać pozycje skali: specyficzność, ograniczone nasycenie treściami teologicznymi oraz ekonomiczność. Kryteria te mogłyby zostać spełnione jedynie wtedy, kiedy pozycje formułowano by na możliwie wysokim poziomie ogólności. Stefan Huber uwzględnił także dwa aspekty odnoszące się do poszczególnych wymiarów religijności, a mianowicie częstość i ważność. Połączenie ich uzasadnia fakt, iż oba odzwierciedlają intensywność ustosunkowania się jednostki wobec treści religijnych w odniesieniu do poszczególnych dymensji. Zarówno ważność, jak i częstość wyrażano za pomocą pięciostopniowej skali. Dwa najniższe poziomy intensywności oznaczano jako: „nigdy – rzadko” lub „wcale – mało”, poziom środkowy jako „czasem” lub „średnio”, natomiast dwa najwyższe poziomy jako „często – bardzo często” albo „ważne – bardzo ważne”. Wyjątek jedynie stanowiły wymiary modlitwy i kultu. W nich jedna z pozycji została przedstawiona na skali 9- lub 6-punktowej, a następnie przekształcona do skali pięciostopniowej (Huber, 2003).

Zastosowano tu trzy pytania o częstość oraz intensywność poznawczych zainteresowań kwestiami religijnymi. Pierwsze pytanie dotyczy tego, w jakim stopniu zależy jednostce na poszukiwaniu informacji o zagadnieniach religijnych? Drugie – jak często osoba myśli o zagadnieniach religijnych? Trzecie – jak często jednostka szuka informacji dotyczących religijnej problematyki w radiu, telewizji, prasie lub książkach? Wymiar: przekonania religijne (PR) mierzy stopień ocenianego subiektywnie prawdopodobieństwa istnienia transcendentnej rzeczywistości, a także intensywność postawy otwartości na wszelkie formy transcendencji. W samym centrum wymiaru przekonań religijnych znajduje się stopień posiadanej przez jednostkę pewności w stosunku do religijnych treści. Uzyskany w podskali wynik ma wskazywać na to – na ile przedmiot religijny jest dla jednostki realny. Na tym etapie pytania odnoszą się do prawdziwości istnienia wymiaru transcendentnego oraz jego konsekwencji. Pierwsze dotyczy tego, w jakim stopniu człowiek jest przekonany, że Bóg rzeczywiście istnieje i że nie jest tylko ludzkim wymysłem? Pytanie drugie – jak silne jest przekonanie jednostki o istnieniu życia po śmierci? Natomiast trzecie – jak silne jest przekonanie człowieka o istnieniu Istoty Wyższej? Ten sposób operacjonalizacji sugeruje nie spełnianie drugiego założenia, czyli nienasycenia pozycji treściami teologicznymi. Trudno jest jednakże pytać



o religijne przekonania bez odniesienia do konkretnego przedmiotu. Można natomiast pozostać na poziomie ogólnych treści religijnych. Na tym poziomie odpowiedzi są udzielane na 5-punktowym kontinuum: wcale, mało, średnio, dość, bardzo. W wymiarze modlitwy (M) zastosowano pytania o częstość nawiązywania kontaktu z transcendentną rzeczywistością oraz jej subiektywne znaczenie dla człowieka. Pierwsze pytanie odnosi się do częstości modlitwy jednostki. Pytanie drugie – jak ważna jest dla jednostki jest modlitwa osobista? Trzecie pytanie – jak często podczas dnia powszedniego człowiek kieruje krótką modlitwą do Boga? Ten wymiar obejmuje indywidualny dialog z Bogiem, osobiste praktyki modlitewne o rytualnym charakterze – dostarczając jednocześnie informacji o faktycznym aktualizowaniu transcendentnych znaczeń. Wskazuje także na intensywność potencjału istniejącego w przekonaniach religijnych. Potencjalne odpowiedzi na dwie pozycje podskali, wyrażone zostały na skali 5-punktowej, natomiast jedna pozycja ma 9-punktowe kontinuum odpowiedzi. W wymiarze: doświadczenie religijne (DR) badane jednostki pytane są o to, jak często transcendentna, jako dynamicznie rozumiana rzeczywistość, staje się elementem ludzkiego doświadczenia? Wymiar ten informuje o osobistym potwierdzeniu transcendentnego świata znaczeń. Im więcej jest doświadczeń religijnych, tym są one bardziej stabilne. Tu ujmowana jest transcendentna, jako aktywna rzeczywistość, kierująca się do wewnętrznego świata człowieka. To z kolei dokonuje się poprzez komunikację lub działanie, a pytania dotyczą konkretnych sytuacji, w których człowiek ma poczucie obecności, czy też działania Boga. Pytanie pierwsze dotyczy tego, jak często jednostka przeżywa sytuacje, w których ma poczucie, że Bóg chce do niej coś powiedzieć? Pytanie drugie – jak często jednostka przeżywa sytuacje, w których ma poczucie, że Bóg interweniuje w jej życie? Pytanie trzecie – jak często przeżywa sytuacje, w których ma poczucie obecności Boga? W wymiarze: kult (K) pytania dotyczą częstości oraz subiektywnej ważności udziału człowieka w nabożeństwach religijnych: Jak często bierzesz z reguły udział w nabożeństwach – także za pośrednictwem radia lub telewizji? Pytanie drugie – jak ważny jest dla Ciebie udział w nabożeństwach? Trzecie pytanie – jak ważna jest dla Ciebie więź ze wspólnotą religijną? Ten wymiar z kolei dostarcza informacji o społecznym, czy też wspólnotowym zakorzenieniu religijności i obejmuje – analogicznie jak wymiar modlitwy – religijne praktyki, które wyrażają się w różnych formach kultu. Możliwe formy ustosunkowania do dwóch pozycji podskali, zostały wyrażone na 5-punktowej skali, a jedna z pozycji – częstość uczestniczenia w nabożeństwach – na skali 6-punktowej, transponowanej następnie na skalę 5-punktową. Ogólny wynik, który jest sumą punktów uzyskanych w poszczególnych podskalach, stanowi miarę centralności religijności,



rozumianą jako autonomia systemu konstruktów religijnych. Skala ta przeznaczona jest do diagnozy religijności dorosłych osób, na gruncie religii chrześcijańskiej (Zarzycka, 2007).

Warto nadmienić, iż polską wersję Skali Centralności (C-15) opracowano według procedury translacji – wiernego tłumaczenia, po otrzymaniu zgody autora. Zgoda obejmowała także możliwość wprowadzenia niezbędnych modyfikacji z uwagi na specyfikę językową oryginału, co może powodować nierównowagę narzędzia (Drwal, 1995).



Rozdział 2. Perspektywa rozwojowa okresu wczesnej dorosłości

Rozdział ten prezentuje perspektywę rozwojową okresu wczesnej dorosłości. Na początek została zaprezentowana charakterystyka młodych dorosłych. Kolejno opisano płęć jako determinant rozwoju mężczyzn w przedziale wiekowym 18- 20. W ostatniej części tego rozdziału zaprezentowane zostały oznaki oraz wyzwania rozwojowe w okresie wcześniejszej dorosłości.

Tempo przemian środowiskowych, materialnych, industrialnych czy psychospołecznych, stanowi piętno naszych czasów. Zmienność współczesnego świata na różnych płaszczyznach niewątpliwie implikuje trudności w możliwościach adaptacyjnych jednostek oraz wpływa na perspektywę rozwojową młodych ludzi. Przekonania, wartości i życiowe postawy współczesnych młodych jednostek, nierzadko spotykają się z krytyką starszego pokolenia., co znacznie utrudnia ich harmonijny rozwój. Młodym ludziom zarzuca się, że bywają niezorganizowani, zbyt dużo oczekują, są lekkomyślni, mają zbyt kruchą konstrukcję i kondycję psychiczną, nie stronią od używek, czy też wykazują brak zainteresowania dobrem wspólnym, zrozumieniem rzeczywistości, a nawet budowaniem własnego dobrostanu (Nowakowski 2023).

Okres wczesnej dorosłości ulokowany pomiędzy jednym a kolejnym stadium rozwojowym człowieka, jest bardzo ważną i kompletną kategorią. W tym okresie rozgrywa się wszystko to, co istotne w człowieku. Następuje budowanie „własnego życia”, rozwiązywanie dylematów i problemów, poznawanie innych życiowych perspektyw, ugruntowuje się wiara. Jest to zatem nie tylko faza „postniewinności” po minionym okresie dzieciństwa, ale również czas stawania się niezależnym człowiekiem. Niepowtarzalność czasu wczesnej dorosłości wymaga delikatności, mądrości i wielkiej staranności w podejściu do tego stadium życia człowieka. Młodość jest metamorficznym potencjałem, którego nie można zaprzepaścić. Zestawianie ze sobą poszczególnych etapów i porównywanie ich do siebie pod kątem ważności – nie jest rozsądnym podejściem. Każdy etap rozwojowy jednostki ma swoją wagę i znaczenie o czym także należy pamiętać. Dość mocna idea w socjologii, która postuluje postrzeganie społeczeństwa jako bytu, który „się staje”, dokonuje i rozwija, subtelnie wskazuje na uważność w podejściu do kwestii rozwojowej jednostki (Sztompka, 2021).

W literaturze opisywane jest zjawisko opóźnionego wkraczania w dorosłość, przejawiające się m.in. odraczaniem podejmowania ról społecznych. Ten proces starają się opóźniać z uwagi na szereg ważnych, odpowiedzialnych i dojrzałych decyzji, które musieliby



podejmować. Zdarza się, że funkcjonują „w zawieszeniu” pomiędzy późną adolescencją, a dorosłością. Człowiek powinien mieć pewność tego, kim jest, jak ma funkcjonować, co myśleć. Niepewność, której nierzadko doświadcza młoda jednostka, oznacza kompletny chaos i destabilizację, która negatywnie wpływa na jego dobrostan – implikując dezorientację i zagubienie (Krasucki, 2024).

Sytuacja młodych jednostek wchodzących w dorosłość we współczesnej Polsce – biorąc pod uwagę postęp procesu transformacji – upodabnia się coraz bardziej pod wieloma względami do sytuacji młodych ludzi w innych europejskich społeczeństwach. Duże znaczenie ma tutaj wpływ przemian kulturowych oraz – w pewnym stopniu – konwergencja procesów polityczno-gospodarczych, co jest poniekąd konsekwencją wstąpienia Polski do Unii Europejskiej. Obraz młodych dorosłych Polaków jest dość zróżnicowany, fragmentaryczny i wskazuje na heterogeniczny charakter tej grupy (Rek-Woźniak, 2016).

Aby dobrze egzystować, młody człowiek musi być zakotwiczony w trwałych i nierelatywnych standardach. Musi być motywowany do szukania odniesień porządkujących jego życie i jego wizję świata. Dorosły – opiekun, rodzic, wychowawca, specjalista – zamiast oceniać postawy i przekonania młodego człowieka, powinien pochylać się nad jego mikroświatem, rozpoznawać jego problemy i zmagania, lepiej odczytywać jego intencje i wychodzić mu naprzeciw (Nowakowski, 2023).

2.1. Charakterystyka młodych dorosłych

Pojęcie *dorosłość* traktowane było zazwyczaj w sposób intuicyjny i nieproblematyczny. Nie uszczegóławiano kryteriów określających dorosłość, traktując je zazwyczaj, jako niebudzące wątpliwości. Dokonujące się przeobrażenia życia społecznego sprawiają jednakże, że określenie i scharakteryzowanie dorosłości staje się niejednoznaczne (Glanc, 2011).

Młodzi ludzie odchodzą obecnie od definiowania dorosłości w tradycyjnych kategoriach markerów społecznych na rzecz kompetencji i intrapsychicznych własności. Wiążą dorosłość z postrzeganiem siebie jako osoby kompetentnej na płaszczyźnie zawodowej i na płaszczyźnie relacji społecznych, oraz mającej pełnię autonomii (Wiszejko-Wierzbicka, Kwiatkowska, 2018).

Przemiany rozwojowe związane z wchodzeniem w okres dorosłości, wywołują dużą emocjonalną presję, która z kolei zwiększa podatność na czynniki stresowe. To, co



charakteryzuje młodych dorosłych - to poszukiwanie własnej tożsamości, ustalenie roli w grupie rówieśniczej, wybranie ścieżki rozwoju zawodowego, czy podejmowanie pierwszych stabilnych relacji uczuciowych. Młody człowiek stoi przed koniecznością adaptacji do różnych zaistniałych sytuacji, musi konfrontować się z powolnym oddaleniem się od rodziny pochodzenia, od dawniejszego środowiska rówieśniczego, zmierzyć się z dostosowaniem się do nowego otoczenia, z odmiennym sposobem uczenia się i kształtowania nowych kompetencji. Staje przed faktem podjęcia odpowiedzialności za dysponowanie czasem wolnym i finansami, oraz za budowanie nowych relacji (Dembińska, 2026).

Dorosłość – w potocznym rozumieniu – utożsamiana jest z pełnoletnością oraz z prawną możliwością podejmowania ról zawodowych, społecznych i rodzinnych. W ujęciu rozwoju psychospołecznego wskazuje się na dwie kategorie: dorosłość i dojrzałość. Jednostka jest dorosła, ale nadal dojrzewa do dorosłości. W miarę upływu lat i nabywanego wraz z nimi doświadczenia życiowego, człowiek rozwija i doskonali swoje kompetencje do funkcjonowania jako dojrzały dorosły (Klimkowska, 2016).

W ostatnim etapie adolescencji nastolatek dąży zazwyczaj do niezależności – ucząc się jednocześnie roli człowieka dorosłego. Początkowo niezależność ta inaczej jest pojmowana przez rodziców, a inaczej przez nastolatka. Dla dorosłych to podejmowanie odpowiedzialnych zobowiązań, a dla młodego człowieka, to raczej próbowanie dorosłych zachowań. Osiemnastolatek jest w zasadzie prawnie dorosłą osobą. Może posiadać już prawo jazdy, spotykać się z przyjaciółmi, chodzić na imprezy i pozostawać na noc poza domem. Nierzadko eksperymentuje ze środkami odurzającymi. Część młodych dorosłych podejmuje swoje pierwsze prace dorywcze, co skutkuje większym dostępem do pieniędzy. Te wszystkie aktywności prowadzą często do konfliktów z rodzicami z uwagi na fakt braku całkowitego nadzorowania dziecka tak, jak dotychczas. Z perspektywy nastolatka wygląda to tak, że skoro posiadają tyle swobody oraz własne pieniądze, to mogą podejmować niezależne od rodziców decyzje i przychodzić do domu w godzinach dla siebie wygodnych. Ponadto jest to czas podejmowania ważnych zadań – ukończenie szkoły ponadpodstawowej, zdawanie zewnętrznych egzaminów zawodowych, matura, a także wybór dalszej ścieżki edukacji lub podjęcie pracy. Presja wysokich osiągnięć oraz ciężar decyzji związanych z przyszłością, dość mocno obciążają emocjonalnie młodych – wchodzących w etap, który nazywany jest próbą niezależności. Wbrew swoim marzeniom o upragnionej wolności, ten czas okazać się może trudną i frustrującą próbą. Młody człowiek wydaje się być dobrze przygotowany do samodzielności. Jednakże często okazuje się, że bycie dorosłym wymaga od niego więcej



odpowiedzialności i samokontroli, niż przewidywał pierwotnie. Przebywając w środowisku rówieśników, którzy wydają się w pełni korzystać z życia, starszy nastolatek zaczyna zdawać sobie sprawę z tego, że nie radzi sobie z dorosłością tak perfekcyjnie jak zakładał wcześniej. Zatem okres ten jest niezwykle trudnym doświadczeniem „wolności” z porażkami i rozwojowymi niepowodzeniami w tle. Młody dorosły czuje, że ciągle „nawala”, a próba wejścia w dorosłość, zamiast planowanego sukcesu, przynosi zwątpienie w siebie, obawę przed przyszłością, lęk przed dokonaniem złych wyborów oraz konieczność przyjęcia konsekwencji podejmowanych decyzji. Nastolatek czuje się nieporadny, nieskuteczny i zniechęcony, a zwątpienie w swoje możliwości i chęć zatrzymania się w drodze ku dorosłości, są w tym okresie normalnymi przeżyciami. Młodzi odczuwają wówczas potrzebę chwilowego powrotu do rodzinnego domu, aby skonfrontować się z wymagającym światem i z tym, że nie są już nastolatkami. Na tym etapie zazwyczaj młody człowiek dysponuje już stabilnym i opartym na realnych doświadczeniach wyobrażeniem tego, kim chce być i zaczyna budować swoją wizję dorosłości. Potrafi też spojrzeć na siebie, jako jednostkę zdolną do zaangażowania w relację i do romantycznej miłości. Doświadczenie miłości zaczyna wiązać się z poczuciem bezpieczeństwa, intymności, zaufania, bliskości, poczucia bycia wybranym z uwagi na własne, unikalne cechy. Pierwsza miłość staje się nierzadko bodźcem do rozwoju. U nastolatka wzrasta na poziomie psychicznym zdolność do przyjmowania perspektywy drugiej osoby i do rozumienia jej potrzeb. Młody człowiek staje się gotowy do rezygnacji z egocentrycznej postawy (Witkowska, 2026).

Ostatnimi czasy zaobserwowano niepokojące zjawisko wydłużania się procesu stawiania się dorosłym człowiekiem w odniesieniu do podejmowanych ról, które obejmuje zakończenie edukacji, rozpoczęcie aktywności zawodowej, opuszczenie rodzinnego domu i samodzielne zamieszkanie, życie na własny rozrachunek oraz założenie rodziny. To odraczanie przez młodych ludzi podejmowania ról społecznych charakterystycznych dla okresu dorosłości staje się powszechne. Można zatem uznać, że jest to w pewnym sensie proces normatywny (Grotowska-Leder, 2019).

Sam proces dojrzewania w dorosłości jest długi i skomplikowany. Szczególnie trudny jest on dla tych, którzy dopiero wkraczają w życie dorosłe, nie mając własnych doświadczeń na tej płaszczyźnie, jak również w sferze psychospołecznej. Często też dysponują przewagą cech charakterystycznych dla okresu późnej adolescencji nad cechami osoby dorosłej. Do takiej grupy osób należą maturzyści, absolwenci szkół ponadpodstawowych i młodzież akademicka. Dla tych ostatnich podjęcie studiów, wiąże się często z opuszczeniem domu



rodzinnego i wyjazdem, zmianą środowiska oraz wchodzeniem w nowe relacje. Poczucie alienacji i „obcości” w nieznanej strukturze uczelni, anonimowość w grupie, brak bliższych kontaktów i relacji z nauczycielami akademickimi zazwyczaj utrudnia funkcjonowanie – szczególnie na początkowym etapie studiowania (Wrótniak, 2020).

Osoby pełnoletnie, które nadal są w okresie rozwoju, czy to społecznego, czy edukacyjnego, czy zawodowego, określane są w psychologii rozwoju człowieka jako młodzi dorośli. Zgodnie z psychospołeczną teorią rozwoju Erika Eriksona, wczesna dorosłość związana jest z kryzysem pomiędzy intymnością a izolacją. Intymność wiąże się z budowaniem nowych, intymnych relacji, z braniem za nie odpowiedzialności oraz z troską o dobro drugiej osoby. To czas, kiedy znaczenie ma nie tylko bliskość fizyczna, lecz ale i psychiczna. W tym czasie znaczenia nabierają także relacje o charakterze seksualnym oraz przyjaźnie z osobami o podobnym światopoglądzie. Pozytywne rozwiązania różnych kryzysów i problemów tego okresu implikują wyłonienie się u młodego dorosłego nowych kompetencji. Izolacja jednostki może prowadzić do unikania kontaktu z innymi ludźmi i do poczucia samotności, a w skrajnych przypadkach nawet do pojawienia się stanów depresyjnych (Malina, 2014).

Złożoność problemów życiowych, których doświadczają młodzi dorośli, obejmuje sferę bytową, podstawową oraz integracyjną. Wśród problemów bytowych, które rzutują na normalny, codzienny tryb zwykłej egzystencji, wskazać można te, które obejmują problemy dotyczące życia towarzyskiego, wchodzenie w relacje bliskiej znajomości i przyjaźni, prawa i obowiązki w tych relacjach, poczucie samotności, czy obcości. Te naturalne czynniki bardzo często stają się stresorami, z którymi młody dorosły sobie nie radzi. Zmianom związanym z wchodzeniem w ten etap rozwojowy podlega zatem wiele sfer – również sfera materialna i bytowa (Wrótniak, 2020).

Charakterystycznym zjawiskiem, które często towarzyszy młodym dorosłym, jest poczucie samotności. To wielowymiarowe i psychospołeczne doświadczenie człowieka, nierzadko będące nieprzyjemnym stanem emocjonalnym, opiera się często na świadomej izolacji od innych osób. Pojawia się zazwyczaj na skutek niezgodności pomiędzy oczekiwaniami, a realnymi możliwościami jednostki. Samotność rozpoczyna się w momencie uświadomienia sobie faktu osłabienia lub zerwania więzi uczuciowych z dotychczasowym najbliższym otoczeniem. Towarzyszące temu uczucie bezradności, odizolowania, wyobcowania, braku bezpieczeństwa i niepewność jutra – potęguje niepokój i staje się źródłem poczucia wstydu oraz winy. Poczucie samotności zdecydowanie ogranicza jednostkę. Młody dorosły nie jest w stanie wykorzystać swojego potencjału i swoich możliwości, co wywołuje



inercję, bezradność oraz bierność wobec rzeczywistości. Samotność jest właściwością okresu adolescencji. Zazwyczaj pojawiającą się nagle i bez konkretnej przyczyny. Ten rodzaj samotności jest subiektywnym odczuciem jednostki. Samotność okresu adolescencji wynikać może z bieżących zewnętrznych uwarunkowań i nie jest wartością niezmienną. Zjawisko samotności u młodych dorosłych charakteryzuje się dwoistością – w zakresie jego postrzegania oraz w zakresie odbierania przez poszczególne osoby (Wtórniak, 2020)

Dzisiejsi młodzi dorośli to pokolenie, które znacznie częściej korzysta z usług psychoterapeutów w porównaniu z pokoleniem rodziców. Potrzeba budowania dobrych relacji z innymi zderza się z relatywnie niskimi umiejętnościami funkcjonowania w nich. W sposób szczególny dotyczy to relacji miłosnych i trudności z tworzeniem stabilnych więzi, z jednej strony opartych na zaufaniu, z drugiej dotyczących regulacji własnych stanów afektywnych. Obok problemów związanych z budowaniem relacji i problemów separacyjnych, istotne i często obserwowane są także trudności z regulacją emocji. Młodzi dorośli zgłaszają często lęki lub poczucie zawodu, związanego ze swoim własnym funkcjonowaniem. Na ogół nie chcą odczuwać emocji nieprzyjemnych. Uważają, że ich pokazywanie jest związane ze słabością oraz brakiem umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Wskazują ponadto, że te przykre emocje są zbyt intensywne. Młodzi dorośli zaskakująco rzadko wskazują na problemy z nieśmiałością, poczuciem przeciążenia, czy poczuciem winy, odnoszących się do obowiązków życiowych (Zalewski, Dziubińska-Starska, 2021).

Młodych dorosłych kojarzy się także ze zjawiskiem parentyfikacji społecznej. Jest to pojęcie używane w terapii rodzin w celu określenia sytuacji „odwróconej troski” w rodzinie. Przejawia się ona tym, że dzieci poświęcają swoje marzenia i potrzeby po to, aby zaspokajać potrzeby swoich rodziców. Przejawia się to na przykład w przejmowaniu codziennych obowiązków rodziców - zajmowaniem się domem, sprzątaniami, gotowaniem, czy pielęgnacją pijących dorosłych. Przestają zatem pełnić właściwą sobie rolę dziecka, a podejmują zadania i funkcje dorosłych. Następstwem parentyfikacji może być rozwijanie tożsamości „fałszywego ja”, poprzez jednostka zajmuje się potrzebami innych ludzi, ignorując tym samym własne. Młodzi dorośli, którzy doświadczyli parentyfikacji, nauczyli się, że nie jest istotne to, czego oni pragną, tylko to, czego inni od nich oczekują. Wiąże się to z oczekiwaniami kierowanymi wobec nich przez rodziców, przy jednoczesnym braku możliwości rozpoznawania własnych pragnień (Zalewski, Dziubińska-Starska, 2021).

W następstwie parentyfikacji dorosłe dzieci spełniają marzenia swoich rodziców, ponieważ nie mają planu na siebie. Przesuwanie aspiracji na kolejne pokolenia wiąże się



z towarzyszącym parentyfikacji mechanizmem projekcji, czyli nieświadomym przypisywaniu innym osobom własnych myśli, pragnień, intencji, a nawet konfliktów wewnętrznych. W pewnym sensie projekcja pozwala wyzwolić się z nieakceptowanych emocji, które zostają przypisane drugiej osobie. Gdy projekcja dotyczy wielu uczuć, młodzi ludzie mogą mieć problemy z agresją, autoagresją, przemocą, czy doświadczaniem intensywnych lęków. Dorastanie w cieniu tych lęków utrudnia im naturalny rozwój emocjonalny, czyli rozpoznawanie i różnicowanie uczuć oraz ich integrowanie. W radzeniu sobie z różnymi emocjami młodym dorosłym pomaga mechanizm zaprzeczania, który jest uruchamiany często w odpowiedzi na kryzys i trudne, powtarzające się sytuacje. Zaprzeczanie polega na nieświadomym fałszowaniu obrazu teraźniejszości poprzez nieprzyjmowanie istniejących faktów do wiadomości. To także odsuwanie od siebie negatywnych myśli i uczuć, które są trudne do wytrzymania dla młodego człowieka. Zarówno parentyfikacja, jak i mechanizmy projekcji i zaprzeczania, prowadzą do zahamowania emocjonalnego i tożsamościowego rozwoju młodej jednostki i implikują powstawanie fałszywego „ja”. Dość często towarzyszy temu poczucie pustki i deficyt wiedzy o sobie samym. Rozwój tożsamości młodego człowieka jest możliwy, kiedy posiada on narzędzia do rozumienia intencji zachowań własnych oraz innych ludzi (Zalewski, Dziubińska-Starska, 2021).

Trudno jest analizować funkcjonowanie młodych dorosłych bez uwzględnienia aktualnego kontekstu społeczno-kulturowego. Współczesność i związana z nią zmienność otoczenia, zanik autorytetów i tradycji, a także trudny wychwycenia bieżący do rynek pracy powoduje, że podjęcie wyzwań rozwojowych wyznaczonych na ten etap życia, jest dla młodych dorosłych wymagającym zadaniem. Aktualna sytuacja społeczno-kulturowa niewątpliwie stanowi dla nich ponadto źródło niespotykanych dotąd możliwości. Proces globalizacji, zwiększona mobilność, a także elastyczność rynku pracy, pozwalają młodym ludziom na dokonywanie wyborów, które nie były dostępne starszym pokoleniom. Intrapsychiczne potrzeby młodych jednostek i nacisk na samorozwój, pozwala kształtować drogę rozwoju osobistego i zawodowego w taki sposób, aby odpowiadała ona ich indywidualnym potrzebom, a nie oczekiwaniom społecznym. Jednocześnie jednym z kluczowych problemów, z którymi stykają się aktualnie młodzi ludzie, jest tzw. pułapka możliwości. Polega ona na tym, że możliwość wyboru spośród wielu dróg zawodowego i rodzinnego rozwoju, przy jednoczesnej nieczytelności norm społecznych i braku możliwości oparcia się w swoich decyzjach na doświadczeniach poprzednich pokoleń, implikuje wewnętrzne konflikty i poczucie braku osobistego spełnienia (Józefczyk, 2021).



2.2. Specyfika funkcjonowania rozwojowego młodych mężczyzn w wieku 18–20 lat

Rozwój jednostki rozumiany jako całokształt zmian fizycznych, psychicznych i społecznych, dokonuje się etapami. W ontogenezie młodego człowieka nie sposób pominąć jego tożsamości, w którą wpisuje się – obok wymiaru poznawczego, emocjonalnego i motywacyjnego – także jego płeć. We współczesnej kulturze wymiar płci staje się jednym z najczęściej akcentowanych aspektów funkcjonowania człowieka oraz bardzo ważną perspektywą definiowania własnego „Ja”. Płeć, to istotny pryzmat, przez który młodzi ludzie oceniają samych siebie. Zintegrowane „Ja” zarządza procesami przetwarzania informacji i doświadczeń emocjonalnych nadających znaczenia tym informacjom, a także wyznaczania motywów i celów kierujących zachowaniem. Spójne „Ja” jest uniwersalnym systemem, który cechuje każdą jednostkę bez względu na różnice pochodzenia, wykształcenia, koloru skóry, poziomu zdolności i zalicza się go do tożsamości antropologicznej. Klasyczne stanowisko naukowców dotyczące tego, czym jest płeć ludzka, wskazuje na podstawową zdolność do wytwarzania komórek rozrodczych oraz cechy płciowe pierwszorzędowe, drugorzędowe i trzeciorzędowe. Z personalistycznego punktu widzenia płeć jest wartością osobową, zarówno w fizycznym, psychicznym, jak i społecznym wymiarze. Płeć jako wartość, określa tożsamość jednostki. Na gruncie rozważań naukowych prowadzony jest szeroki dyskurs na ten temat tego, czy płeć wiąże się bardziej z biologiczną naturą człowieka, czy bardziej ze społeczną. W sporach tych brakuje niejednokrotnie aspektów syntetyzujących wiedzę na ten temat (Kornaszewska-Polak, 2020).

Aspekt płci nierozzerwalnie wiąże się z przełom okresu adolescencji i stawania się jednostką dojrzałą. Jest to czas eksperymentowania i poznawania różnych nowych wymiarów życia, a także pierwszych doświadczeń seksualnych. Wymaga to odpowiedniego przygotowania i wsparcia (np. dorosłych), gdyż dzielenie intymności z inną osobą, wspomaga integrację siebie jako jednostki posiadającej określoną płeć, jednostki zdolnej do dawania przyjemności, oraz jednostki pożądanej i kompletnej. Jest to także czas przeżywania pierwszych zawodów miłosnych i rozstań – dramatycznych z punktu widzenia nastolatka. Kiedy obdarzona ogromnym zaufaniem osoba bliska zawiedzie, młody człowiek niejednokrotnie załamuje się, traci poczucie sensu życia i wiary w drugiego człowieka (lub w siebie). Umiejętność poradzenia sobie w sytuacji trudnej, a także umiejętność odbudowania poczucia własnej wartości po utracie miłości/przyjaźni, jest dużym osiągnięciem jednostki w okresie późnej adolescencji (Witkowska, 2026).



Dojrzewanie jest silnie związane z różnymi przeżyciami i trudnościami – również z uwagi na płeć, dlatego też bardzo istotna jest sieć wsparcia udzielana młodym dorosłym. Wsparcie psychospołeczne skierowane głównie do chłopców, stanowi niezwykle ważną kwestię. Młodzi mężczyźni – podobnie jak młode kobiety – doświadczają mogą różnych trudności psychologicznych i emocjonalnych w trakcie swojego rozwoju. Często jednakże narzucone kulturowo stereotypy męskości oraz społeczne oczekiwania, mogą wpływać na to, iż chłopcy niechętnie dzielą się swoimi problemami i emocjami z innymi, tracąc tym samym szansę na wsparcie. Dyskursy naukowe jak dotąd nie skupiały się zbyt na kwestii dojrzewania chłopców, ponieważ to właśnie dziewczęta stanowiły główny obszar analiz w tym obszarze. Funkcjonowanie i rozwój młodych mężczyzn nie stanowiło interesującego pola badawczego i płaszczyzna ta była wręcz lekceważona i pomijana. Bywało, iż sfera ta stanowiła podłoże konstruowania negatywnych stereotypów oraz krytykowania „niewłaściwych” postaw, jak np. okazywanie delikatności, uczuciowości, czy wrażliwości. Ta sfera zarezerwowana była dla młodych kobiet. Każda osoba – zarówno młody mężczyzna, jak i młoda kobieta, ma prawo do doświadczania i eksplorowania swojego życia, również w wymiarze emocjonalnym. Istotny jest także fakt, iż współcześni chłopcy w wieku 18-20 lat, mierzą się również z oczekiwaniami i wyobrażeniami związanymi z ich społecznymi rolami – często sprzecznymi. Aby mogli sami zweryfikować to, jakimi dorosłymi chcą być w przyszłości, potrzebują akceptacji i przestrzeni do próbowania różnych zachowań i wchodzenia w różne życiowe role, wolne od sztywnych ram stereotypu męskości (Modzelewska, 2024).

W trakcie procesu dorastania w sposób niezwykle dynamiczny budowane są wszelkie relacje, zarówno te przyjacielskie, romantyczne, jak i relacje z samym sobą. W kwestii rozwoju na tym etapie, wskazać można jednakże na znaczące różnice między kobietą a mężczyzną. Objawiają się w każdym aspekcie życia, zarówno w sposobie komunikowania się i myślenia, w odmiennych reakcjach i potrzebach, w szeroko rozumianym funkcjonowaniu. Poznanie i zrozumienie specyfiki i odmienności konkretnej płci, stanowi pierwszy krok ku zmniejszeniu poczucia wzajemnej obcości. Dlatego też problematykę płci wprowadza się do różnych sfer życia ludzkiego, aby zapobiegać problemom oraz przeciwdziałać dyskryminacji (Sajko-Stańczyk, 2026).

2.3. Oznaki i wyzwania rozwojowe w okresie wczesnej dorosłości

Dojrzewanie jest naturalnym stanem i w taki też sposób powinno się do niego podchodzić. Młodzi dorośli potrzebują poczucia akceptacji i świadomości, iż ich doświadczenia mieszczą się w normie. Okres przeobrażeń i zmian w ciele, których doświadczą



młody mężczyzna, wprowadza go w poczucie niepokoju, powodując obawy, które wynikają głównie z braku informacji oraz wiedzy czego mogą się spodziewać w trakcie tych zmian. Dorośli opiekunowie powinni normalizować ten fakt, wspierać i uspakajać młode jednostki. Współcześni młodzi chłopcy mają wiele trudności z odnalezieniem się w społeczeństwie, a próba zdefiniowania własnej tożsamości jest problematyczna. Wielość wzorców, społecznych oczekiwań i możliwości kreowania swojej tożsamości, staje się obszarem niepokoju i zagubienia młodych dorosłych, gdyż często socjalizowani są w stereotypowy sposób i takich też postaw się od nich wymaga. Stereotypy związane z męskością są niezwykle sztywne. Upraszcza się w nich ponadto wzory zachowań typowych dla płci, tworzy się obraz mężczyzny stosunkowo nieczułego, racjonalnego, odważnego i silnego. Ponadto społeczeństwo niezwykle wcześnie upomina się u nich o męskie cechy. W sposób szczególny poprzez wskazywanie im adekwatnych do płci zabawek, cech osobowości lub wskazywanie im wprost ograniczeń obszarów funkcjonowania (Modzelewska, 2024).

Iwona Chmura-Rutkowska (2012) wielokrotnie podkreśla, że młodzi dorośli mogą się nieustannie spotykać z gloryfikacją i afirmacją męskiej „naturalności”, która ma swoje odzwierciedlenie w przemocy, zarówno w relacjach międzyludzkich, jak i w społeczeństwie. Od mężczyzn bowiem wymaga się przybierania postawy „twardziela” i bycia nim przez całe życie. Skutkuje to tym, że młodzi mężczyźni zmuszeni są do ukrywania swoich uczuć i emocji, czy też nawiązywania prawdziwych relacji interpersonalnych. Fakt ten ponadto łączony jest z wybuchami agresji, która wynika z ich nieustannej frustracji. Istotne jest również to, że we wczesnym etapie socjalizacji chłopcom przedstawiane są modele męskości, opierające się na przemocy. Z pozoru niewinne bajki i legendy ukazują często bohaterów, którzy ciągle walczą i zachowują się agresywnie. Młodzi mężczyźni stanowią niestety główną grupę docelową wszelkich brutalnych i krwawych gier komputerowych. Wyidealizowany w nich silny, agresywny i bezlitosny męski bohater, nieustannie walczy i zabija, aby samemu wygrać i przeżyć. Prezentowanie i utrwalanie takich wzorców w umysłach młodych chłopaków prowadzić może do negatywnych konsekwencji. W okresie dojrzewania młode jednostki, poszukując sposobów na wyrażenie siebie, obserwują otoczenie. Modelując – powielają zachowania i postawy osób, które zazwyczaj cieszą się w społeczeństwie szacunkiem i prestiżem. Chcą być „popularni” na rówieśniczym gronie. W sytuacji, kiedy dorastający chłopcy nie mają sposobności wzorować się w swoim otoczeniu na mężczyznach, którzy mogliby być dla nich autorytetem, zaczynają reprodukować te wzorce, które nierzadko są toksyczne. Dorastający chłopcy być może wcale nie spotykają takich mężczyzn, którzy



w otwarty sposób sprzeciwiają się na przykład złemu traktowaniu kobiet. Widzą natomiast w świecie realnym i wirtualnym bardzo wielu, którzy swą męskość budują poprzez pogardliwe odnoszenie się do tego, co kobiece, i do nich samych. Dlatego też nadal wśród młodych dorosłych popularność i prestiż buduje się na otwartym seksizmie.

Młodzi dorośli muszą poradzić sobie z jednym z najważniejszych zadań rozwojowych, czyli z kształtowaniem hierarchii wartości, zbudowaniem wizji własnej osoby, ze stworzeniem planów na przyszłość, oraz z uformowaniem własnej tożsamości, która powinna wyrażać pewność co do tego, kim się jest. Subiektywna dorosłość traktowana może być na dwa sposoby, czyli jako posiadanie tożsamości osoby dorosłej lub jako dojrzałość psychospołeczna. Wkraczanie w dorosłość w ostatnim czasie stało się przedmiotem ogromnego zainteresowania. Jednym z powodów takiej aktywności środowiska naukowego w tym konkretnym obszarze, jest tempo zmian jakie dokonywały się w ostatnich dziesięcioleciach w przestrzeni przebiegu procesu stawania się dorosłym członkiem społeczeństwa. Ludzie młodzi obecnie bardziej koncentrują się na eksploracji różnych stylów życia, zamiast na fakcie stawania się dorosłym i odpowiedzialnym w pełni tego słowa znaczeniu. Ta odrębność i zmienność wynika między innymi z różnic podejmowanych ról społecznych okresu dorosłości. Młodzi dorośli podejmują je stosunkowo rzadko. Ponadto w tej grupie występuje pod tym względem zróżnicowanie. Różnice pomiędzy osobami są niewielkie, ale podobieństwo wiąże się z tym, że zdecydowana większość z nich, pełni określone role charakterystyczne dla okresu dorosłości. Wczesna dorosłość to także moment konfrontacji z realiami społeczno-zawodowymi, a tym samym czas, w którym rozpoczyna się ścieżkę kariery zawodowej. Młody człowiek dokonuje ponadto weryfikacji zadowolenia – lub jego braku – z dotychczasowej edukacji. Dość często dochodzi na tej płaszczyźnie do rozminięcia się wczesnodziecięcych wizji na temat przyszłości z podjętą realnie drogą zawodową (Piotrowski, 2013).



Rozdział 3. Dobrostan psychologiczny

Rozdział ten poświęcony został dobrostanowi psychologicznemu. Na początek zaprezentowane zostały psychologiczne pojęcia oraz koncepcja dobrostanu. Następnie w rozdziale tym przedstawiona została koncepcja dobrostanu psychologicznego według Carol Ryff. W tej części pracy znajduje się również ujęcie dobrostanu psychologicznego w okresie wczesnej dorosłości.

Problematyka szeroko pojmowanego dobrostanu jest coraz bardziej popularna we współczesnej literaturze psychologicznej. Pojawiają się nowe koncepcje, nowe narzędzia pomiarowe a także wyniki badań dotyczące różnych aspektów dobrostanu. Na ogół dobrostan psychologiczny rozumiany jest jako stan harmonijnego funkcjonowania jednostki, oraz zdolność do przeżywania pozytywnych emocji. Łączy wysoką satysfakcję z życia, poczucie sensu i spełnienia z niskim poziomem stresu. Kojarzony jest z samoakceptacją, rozwojem osobistym, autonomią oraz umiejętnością nawiązywania pozytywnych relacji. Dobrostan jest ponadto fundamentem zdrowia, kondycji i odporności psychicznej (Karaś, 2019).

3.1. Psychologiczne pojęcie i koncepcje dobrostanu

Termin dobrostan (*well-being*) pojawił się w 1948 roku w definicji zdrowia sformułowanej przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). Definicja ta ujmowała zdrowie jako stan fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie jedynie brak choroby czy niepełnosprawności. W tamtym okresie takie podejście nie doprowadziło jednak do znaczącego rozwoju badań psychologicznych nad dobrostanem (Ryff, Singer, 2002).

Dopiero kilka dekad później wyłoniła się psychologia pozytywna, która znacząco zwiększyła zainteresowanie tym zagadnieniem, traktując dobrostan jako kluczowy element zdrowia i jakości życia człowieka. Sam termin „psychologia pozytywna” został najprawdopodobniej po raz pierwszy użyty w 1954 roku przez Abrahama Masłowa w książce *Motivation and Personality* (Trzebińska, 2008).

Abraham Maslow był jednym z najważniejszych przedstawicieli psychologii humanistycznej. Uznawał on zdrowie psychiczne za wartość, która jest ściśle związana z procesem samorealizacji. Postulował, aby psychologia była rozwijana w sposób umożliwiający realne wspieranie ludzi w osiąganiu dobrostanu. Z tego też względu nurt humanistyczny postrzegany jest jako fundament, na którym opiera się późniejsza psychologia pozytywna. Przedstawiciele psychologii pozytywnej wskazują na istotne różnice między tymi podejściami, szczególnie w zakresie metodologii badań, która w psychologii pozytywnej ma



charakter bardziej empiryczny i systematyczny. Za symboliczny początek psychologii pozytywnej jako odrębnej dyscypliny naukowej przyjęto rok 1998. Wówczas Martin Seligman, który pełnił funkcję przewodniczącego Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, zaapelował o zmianę dominującej perspektywy w psychologii. Podkreślał on, że zamiast koncentrować się głównie na diagnozowaniu i eliminowaniu wszelkich deficytów, badania powinny uwzględniać w większym stopniu rozwijanie potencjału jednostki oraz wzmacnianie jej zasobów. Psychologia pozytywna, obok dążenia do pogłębiania wiedzy o człowieku, stawia sobie zatem za cel praktyczne oddziaływanie, ukierunkowane na wspieranie rozwoju jednostki a także podnoszenie poziomu odczuwanego przez nią dobrostanu. W centrum jej zainteresowań znajduje się szeroko rozumiane „dobre życie”, które obejmuje takie aspekty, jak satysfakcja z życia, radość, szczęście, przyjemność, czy adaptacyjne wzorce myślenia. Badacze tego nurtu zwracają ponadto uwagę, że pomimo doświadczania stresu, cierpienia czy trudności, człowiek pozostaje istotą zdolną do aktywności, twórczości, zaangażowania oraz odczuwania radości. Psychologia pozytywna koncentruje się więc na identyfikowaniu i wzmacnianiu korzystnych aspektów funkcjonowania jednostki oraz na poszukiwaniu odpowiedzi na nurtujące pytanie, co sprawia, iż życie nabiera sensu i wartości (Karaś, 2019).

Pojęcie dobrostanu psychologicznego ujmowane jest najczęściej w dwóch komplementarnych perspektywach: hedonistycznej oraz eudajmonistycznej. Pierwsza z nich, określana jako dobrostan hedonistyczny, koncentruje się na doświadczaniu pozytywnych emocji, przyjemności, a także ogólnej satysfakcji z życia. W tym ujęciu szczęście rozumiane jest jako przewaga stanów przyjemnych nad nieprzyjemnymi, a jego miarą staje się poziom zadowolenia, subiektywna ocena własnego życia, oraz częstotliwość odczuwania radości czy komfortu psychicznego. Z kolei dobrostan eudajmonistyczny akcentuje głębszy, bardziej refleksyjny wymiar funkcjonowania człowieka. Nie sprowadza się on jedynie do odczuwania przyjemności, lecz wiąże się z realizowaniem własnego potencjału, życiem w zgodzie z wyznawanymi wartościami oraz poczuciem sensu i celu. W tym ujęciu kluczowe znaczenie mają autentyczność, rozwój osobisty, zaangażowanie w działania prowadzące do osiągnięcia istotnych celów oraz kształtowanie pozytywnych cech, takich jak odpowiedzialność, wytrwałość czy życzliwość wobec innych. Współczesne podejścia podkreślają, że oba te wymiary dobrostanu nie wykluczają się, lecz wzajemnie uzupełniają. Pełniejszy obraz jakości życia człowieka uzyska się dopiero wtedy, gdy uwzględni się zarówno jego bieżące doświadczenia emocjonalne, jak i długofalowy rozwój i poczucie sensu własnych działań (Krok, 2009)



W obrębie psychologii pozytywnej dostrzega się także wyraźną tendencję do rozróżniania pojęć dobrostanu i szczęścia. Osiąga się to zazwyczaj poprzez poszerzenie definicji dobrostanu o dodatkowe komponenty, które nie są uwzględniane w tradycyjnym pojmowaniu szczęścia. Dobrostan ujmowany jest zatem jako konstrukt bardziej złożony, obejmujący zarówno pozytywne emocje i zadowolenie z życia, jak i poczucie sensu, zaangażowanie, rozwój osobisty czy jakość relacji z innymi (Karaś, 2019).

W literaturze można spotkać wiele terminów związanych z dobrostanem. Martin Seligman (2011) w swoich pracach wyraźnie rozróżnia pojęcia szczęścia i dobrostanu. Rewiduje wcześniejsze stanowisko, zgodnie z którym to szczęście stanowiło główny przedmiot zainteresowania psychologii pozytywnej. Wprowadza on rozróżnienie między teorią szczęścia a teorią dobrostanu podkreślając, że nie są to pojęcia tożsame. W jego ujęciu szczęście odnosi się przede wszystkim do subiektywnego odczuwania radości i poczucia zadowolenia z życia, które jest ściśle związane z doświadczaniem pozytywnych emocji i dobrego nastroju. Dobrostan natomiast stanowi bardziej złożony konstrukt, obejmujący wiele wzajemnie powiązanych ze sobą elementów. Należą do nich przede wszystkim pozytywne emocje, zaangażowanie, satysfakcjonujące relacje interpersonalne, poczucie sensu i celu życia oraz osiągnięcia na różnych płaszczyznach. Seligman zaproponował także kryteria, jakie muszą spełniać poszczególne komponenty, aby mogły być uznane za elementy dobrostanu. Każdy z nich powinien przyczyniać się do ogólnego poziomu dobrostanu. Powinien być wartością samą w sobie, a nie jedynie środkiem do osiągania innych elementów, a także podlegać powinien odrębnej definicji i możliwości pomiaru. Zdaniem Seligmana przyjęcie szczęścia, jako głównego obiektu zainteresowania psychologii pozytywnej, prowadzić by mogło do koncentracji na zwiększaniu satysfakcji z życia. Jeśli jednak punkt ciężkości zostanie przesunięty na dobrostan, rozumiany poprzez jego kluczowe wymiary – takie jak pozytywne emocje, zaangażowanie, sens, relacje i osiągnięcia – wówczas nadrzędnym celem staje się wspieranie ludzkiego rozkwitu (*flourishing*). Pojęcie to odnosi się do pełnego rozwijania potencjału jednostki we wszystkich obszarach jej funkcjonowania. Stanowi także jedno z centralnych zagadnień współczesnej psychologii pozytywnej.

W literaturze psychologicznej pojawia się często również termin jakość życia (*quality of life*) i bywa on używany jako synonim dobrostanu. Dobrostan jest zatem uważany za subiektywny element jakości życia (Karaś, 2019).

W literaturze spotyka się również podział dobrostanu na subiektywny i obiektywny. Główna różnica między podejściem subiektywnym a obiektywnym polega na odmiennym



sposobie ujmowania dobrostanu. Ujęcia subiektywne koncentrują się przede wszystkim na wewnętrznych stanach psychicznych jednostki – na jej odczuciach, emocjach oraz osobistej ocenie własnego życia. W takim podejściu kluczowe znaczenie ma to, jak jednostka sama postrzega swoje funkcjonowanie i na ile doświadcza satysfakcji, radości czy spełnienia. Z kolei podejścia obiektywne odwołują się przede wszystkim do mierzalnych, zewnętrznych wskaźników jakości życia, niezależnych od indywidualnych odczuć. Obejmują one takie elementy, jak stan zdrowia, poziom dochodów, ogólne warunki materialne, dostęp do edukacji, wykształcenie, czy bezpieczeństwo społeczne. W tym sensie jakość życia, określana za pomocą wskaźników społeczno-ekonomicznych, stanowi istotny wymiar dobrostanu obiektywnego. Warto jednak podkreślić, że relacja pomiędzy tymi dwoma perspektywami nie jest jednoznaczna. Czynniki obiektywne, takie jak zdrowie, komfort życia czy posiadany majątek, nie zawsze przekładają się bezpośrednio na poziom subiektywnie odczuwanego dobrostanu. Możliwe jest bowiem, że osoba dysponująca korzystnymi warunkami materialnymi nie odczuwa radości i satysfakcji z życia, podczas gdy ktoś funkcjonujący w mniej sprzyjających okolicznościach, doświadczać może wysokiego poziomu zadowolenia ze swojego życia i poczucia sensu. Z tego względu współczesne podejścia do dobrostanu coraz częściej podkreślają potrzebę łączenia obu perspektyw. Dopiero uwzględnienie zarówno obiektywnych warunków życia, jak i subiektywnych doświadczeń jednostki pozwala na pełniejsze i bardziej adekwatne zrozumienie jakości ludzkiego życia (Karaś, 2019).

W literaturze przedmiotu wskazano wiele koncepcji dobrostanu. Janusz Czapiński (1994) w swojej cebulowej teorii szczęścia łączy podejście hedonistyczne i eudajmonistyczne, uwzględniając zarówno aspekty obiektywne, jak i subiektywne. Traktuje on pojęcia szczęścia i dobrostanu jako tożsame. W modelu przez siebie zaproponowanym wyróżnia on trzy poziomy dobrostanu. Najgłębszym według niego jest wola życia, mająca względnie trwałą i w dużej mierze obiektywny charakter. Drugi poziom stanowi ogólna ocena życia, która obejmuje zarówno satysfakcję (wymiar hedonistyczny), jak i poczucie sensu (wymiar eudajmonistyczny). Najbardziej zewnętrzną warstwę tworzą emocje bieżące oraz częściowe zadowolenie z różnych obszarów życia. Czapiński podkreśla, że najbardziej zmienne i zależne od aktualnej sytuacji są elementy hedonistyczne. Wola życia natomiast jest najbardziej stabilna i pełni funkcję „atraktora szczęścia” – pomaga utrzymać względnie stały poziom dobrostanu i sprzyja jego odbudowie po trudnych doświadczeniach.



Ed Diener (2000) jest twórcą jednej z najbardziej wpływowych koncepcji dobrostanu subiektywnego, zaliczanej do nurtu hedonistycznego. Uważał on, że psychologia pozytywna zajmuje się badaniem szczęścia, rozumianego jako subiektywna ocena własnego życia oraz doświadczanie pozytywnych emocji przez jednostkę. Autor podkreślał, że obiektywne warunki życia, takie jak poziom dochodów czy wskaźniki społeczne, nie są silnie powiązane z poziomem odczuwanego dobrostanu. Diener zwracał uwagę na to, że mimo wyraźnej poprawy warunków ekonomicznych i społecznych w wielu krajach, nie towarzyszył temu proporcjonalny wzrost satysfakcji i zadowolenia z życia.

Corey Keyes i Alan Waterman (2003) zaproponowali koncepcję dobrostanu subiektywnego o charakterze wielowymiarowym, łączącą elementy podejścia hedonistycznego i eudajmonistycznego. W ujęciu tych autorów dobrostan obejmuje trzy podstawowe komponenty: emocjonalny, psychologiczny oraz społeczny. Model ten traktuje zdrowie psychiczne jako zespół wskaźników dobrostanu, a nie jedynie brak zaburzeń. Wskazują oni, że wcześniejsze badania skupiały się głównie na pojedynczych aspektach funkcjonowania, pomijając ich wzajemne powiązania. Podkreślają jednocześnie, że kondycja psychiczna, czy choroba psychiczna nie stanowią jednego kontinuum. Według nich są one względnie niezależnymi wymiarami. W związku z tym pełne zdrowie psychiczne, określane jako rozkwit, oznacza nie tylko brak psychopatologii, ale także wysoki poziom dobrostanu.

Natomiast Martin Seligman (2011) podkreśla, że dobrostan nie ogranicza się jedynie do braku negatywnych stanów emocjonalnych. W jego modelu dobrostan stanowi operacjonalizację pojęcia rozkwitu (*flourishing*) i obejmuje pięć współtworzących go wymiarów. Seligman zaliczył do nich osiągnięcia, pozytywne emocje, poczucie sensu, relacje z innymi i zaangażowanie. Autor zaznacza, że każdy z tych odrębnych elementów powinien być analizowany i mierzony niezależnie. Każdy jednocześnie wnosi własny wkład w ogólny poziom dobrostanu. Seligman wskazuje, że dążenie do jednego z wymiarów nie jest podporządkowane osiągnięciu pozostałych, lecz stanowi wartość samą w sobie.

We współczesnej psychologii funkcjonuje wiele koncepcji dobrostanu oraz związanych z nimi narzędzi badawczych, które są chętnie wykorzystywane przez badaczy. Nie istnieje jedna, powszechnie uznawana i nadrzędna definicja dobrostanu. Wynika to z jego złożonego i wielowymiarowego charakteru. Pojęcie dobrostanu może być bowiem analizowane w oparciu o odmienne tradycje teoretyczne, przede wszystkim hedonistyczną i eudajmonistyczną, które akcentują różne aspekty funkcjonowania jednostki. W praktyce



poszczególne ujęcia nie są od siebie całkowicie oddzielne – raczej wzajemnie się przenikają i uzupełniają. Kładą jednocześnie nacisk na różne komponenty dobrostanu w zależności od przyjętej perspektywy badawczej (Karaś, 2019).

3.2. Koncepcja dobrostanu psychologicznego według Carol Ryff

Autorką jednego z najważniejszych modeli dobrostanu psychologicznego jest Carol Ryff – amerykańska psycholożka, która swoje życie zawodowe poświęciła studiowaniu dobrego samopoczucia i odporności. Model przez nią zaproponowany dotyczy sześciu wymiarów. Kluczowe jest to, iż każdy wymiar dobrostanu obejmuje zarówno emocje pozytywne, jak i negatywne. Carol Ryff (2002) zwraca uwagę, że jednostka bardzo często w sytuacjach trudnych, kryzysowych lub granicznych, dopiero uświadamia sobie własne zasoby, predyspozycje, możliwości oraz osobistą wartość. W momentach silnego obciążenia życiowego, gdy zostaje poddana próbom, ujawniają się jej zdolności adaptacyjne, odporność psychiczna, kondycja oraz potencjał rozwojowy, które w warunkach stabilnych mogą pozostawać mniej widoczne, a nawet być niedostrzegalne.

Dobrostan psychologiczny w ujęciu Carol Ryff nie jest jedynie statycznym stanem komfortu, lecz pełni funkcję ważnego wskaźnika adaptacji jednostki do wymagających wydarzeń życiowych. Oznacza to, że poziom dobrostanu odzwierciedla sposób, w jaki jednostka radzi sobie z kryzysami, stratami czy zmianami, a także na ile potrafi utrzymać lub odbudować równowagę psychiczną w obliczu trudności i przeciwności. Doświadczenia kryzysowe mogą nie tylko obniżać funkcjonowanie jednostki. Mogą także stymulować jej rozwój osobisty. W sytuacjach wymagających reorganizacji życia lub przewartościowania dotychczasowych przekonań człowiek może odkrywać nowe znaczenia, może wzmacniać poczucie sensu, a także rozwijać bardziej dojrzałe strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych. W tym sensie dobrostan psychologiczny jest dynamicznym procesem, który jest ściśle powiązany z adaptacją i rozwojem w odpowiedzi na wyzwania życiowe (Ryff, Singer, 2002).

Carol Ryff (1989) zaproponowała zatem koncepcję dobrostanu psychologicznego zaliczaną do nurtu eudajmonistycznego. W jej ujęciu wcześniejsze teorie dobrostanu zbyt mocno koncentrowały się na emocjach pozytywnych i ogólnej satysfakcji z życia, a pomijały głębszy wymiar funkcjonowania jednostki. Kwestionowała ona również sprowadzanie eudajmonii jedynie do „szczęścia”, wskazując, że oznacza ona raczej realizację własnego potencjału i rozwoju niż jedynie subiektywne zadowolenie. Inspirując się między innymi



definicjami zdrowia psychicznego C. Ryff opracowała model dobrostanu obejmujący sześć kluczowych wymiarów: samoakceptację, rozwój osobisty, cel życiowy, autonomię, panowanie nad otoczeniem oraz pozytywne relacje z innymi. Samoakceptacja odnosi się do pozytywnego i realistycznego stosunku do siebie. Obejmującego zarówno mocne strony, jak i ograniczenia człowieka. Rozwój osobisty wiąże się z poczuciem ciągłego wzrostu, poszerzani horyzontów i realizacji własnego potencjału. Cel życiowy natomiast dotyczy posiadania sensu i kierunku w życiu, a autonomia oznacza zdolność do samodzielnego podejmowania decyzji i niezależność od społecznej presji. Panowanie nad otoczeniem odnosi się do umiejętności efektywnego kształtowania własnych warunków życiowych, a pozytywne relacje z innymi obejmują posiadane umiejętności komunikacyjne oraz budowanie satysfakcjonujących i opartych na zaufaniu więzi społecznych. Do pomiaru tych wymiarów Ryff wraz z Corey Keyes opracowała Skalę Dobrostanu Psychologicznego (*Scales of Psychological Well-Being*), która pozwala na wielowymiarową ocenę funkcjonowania jednostki w obszarze eudajmonistycznego dobrostanu.

3.3. Dobrostan psychologiczny w okresie wczesnej dorosłości

Przekroczenie progu dorosłości, rozumiane jako jeden z kluczowych momentów w życiu człowieka, od dawna stanowi przedmiot zainteresowania badaczy. W psychologii nie wypracowano jednak jednolitego stanowiska dotyczącego zarówno kryteriów wyznaczających początek dorosłości, jak i jej podziału na etapy. Istniejące rozbieżności wynikają z wielu czynników, takich jak osiągnięcie dojrzałości fizycznej i psychicznej, a także występowanie określonych wydarzeń życiowych, na przykład zawarcie małżeństwa czy uzyskanie niezależności ekonomicznej. Coraz częściej podkreśla się jednak, że pojedyncze wydarzenia życiowe nie stanowią wystarczającego ani uniwersalnego wyznacznika wejścia w dorosłość. Dobrostan psychologiczny w okresie wczesnej dorosłości stanowi zatem istotny przedmiot badań w psychologii, ponieważ obejmuje funkcjonowanie jednostki w wielu kluczowych obszarach jego życia. Jest to etap rozwojowy charakteryzujący się dużą dynamiką zmian oraz koniecznością podejmowania decyzji o długofalowych konsekwencjach (Kucharewicz 2019).

Współcześnie analiza funkcjonowania młodych dorosłych wymaga uwzględnienia szerokiego kontekstu społeczno-kulturowego, który w istotny sposób kształtuje ich doświadczenia i wybory życiowe. Era ponowoczesności, charakteryzująca się dynamicznymi zmianami, osłabieniem znaczenia tradycji i autorytetów oraz dużą niestabilnością rynku pracy, sprawia, że realizacja zadań rozwojowych przypisanych temu etapowi życia staje się szczególnie wymagająca. Jednocześnie aktualne uwarunkowania społeczno-kulturowe



otwierają przed młodymi dorosłymi nowe, wcześniej niespotykane możliwości. Procesy globalizacji, rosnąca mobilność oraz elastyczność zatrudnienia umożliwiają podejmowanie decyzji i kształtowanie ścieżek życiowych w sposób, który w znacznie mniejszym stopniu ograniczony jest przez tradycyjne wzorce czy doświadczenia wcześniejszych pokoleń. Silny nacisk na samorozwój oraz realizację indywidualnych potrzeb sprzyja tworzeniu bardziej spersonalizowanych dróg rozwoju zawodowego i osobistego, odpowiadających własnym wartościom i aspiracjom, a nie wyłącznie społecznym oczekiwaniom. Z drugiej strony, nadmiar dostępnych możliwości może prowadzić do trudności decyzyjnych. Jednym z kluczowych wyzwań, przed którymi stoją młodzi ludzie, jest tzw. „pułapka możliwości” (ang. *opportunity trap*). Sytuacja, w której istnieje wiele potencjalnych ścieżek życiowych przy jednoczesnym braku jednoznacznych norm społecznych i ograniczonej możliwości odwołania się do doświadczeń wcześniejszych pokoleń, może skutkować nasileniem konfliktów wewnętrznych, poczuciem niepewności oraz obniżonym poczuciem spełnienia. To wszystko niewątpliwie rzutuje na dobrostan młodych ludzi (Józefczyk, 2021).

Analizując znaczenie dobrostanu dla procesu wchodzenia w dorosłość oraz późniejszego funkcjonowania w nowych rolach społecznych, nie można pominąć wyników badań dotyczących kondycji psychicznej młodych dorosłych. Zarówno w Polsce, jak i na świecie obserwuje się wyraźny wzrost trudności w zakresie funkcjonowania emocjonalnego w tej grupie wiekowej. Dane zawarte w raporcie „Młodzi 2011” wskazują, że blisko 40% osób do 29. roku życia doświadcza objawów zaburzeń depresyjnych i nerwicowych, natomiast ponad 20% zmagających się z problemami psychicznymi związanymi z używaniem substancji psychoaktywnych. Ponadto znaczna część młodych Polaków deklaruje, że trudności emocjonalne ograniczają ich możliwości osiągnięcia zamierzonych celów i realizowania własnego potencjału. Badania pokazują również, że ponad połowa młodych dorosłych doświadcza podwyższonego poziomu napięcia psychicznego i lęku, a zdecydowana większość odczuwa przewlekłe zmęczenie psychiczne. Warto podkreślić, że częstość występowania problemów ze zdrowiem psychicznym wśród młodych dorosłych jest wyższa niż zarówno w populacji młodzieży, jak i w ogólnej populacji osób dorosłych. Z tego względu grupa ta coraz częściej postrzegana jest jako szczególnie narażona na ryzyko występowania trudności psychicznych, co podkreśla potrzebę pogłębionych badań oraz działań profilaktycznych i wspierających (Szafraniec, 2011).

Młodzi dorośli postrzegani są społecznie przez pryzmat niekorzystnych dla nich zjawisk ekonomicznych oraz ich negatywnych konsekwencji. Nazywani są często: „straconym



pokoleniem”, „młodzi oburzeni”, „pokolenie umów śmieciowych” co w konsekwencji generuje pytania o ich zdrowie i zasoby potrzebne do równoważenia napotykaných obciążeń. To niewątpliwie wiąże się także z ich dobrostanem (Szafraniec, 2011).

Młodzi dorośli rozumiejący znaczenie zasobów w radzeniu sobie z kryzysami i obciążeniami, podejmujący dobrze zaplanowane zachowania prozdrowotne, a także postrzegający siebie jako monitorujących i mających wpływ na własne zdrowie, doświadczają zazwyczaj wyższego poziomu pozytywnych konsekwencji własnych zachowań oraz wyższego stopnia zadowolenia. To oczywiście przekłada się na ich dobrostan. Obecne pokolenie młodych ludzi to ci, którzy doświadczali programu nauczania zintegrowanego, który w swoich założeniach miał elementy ekologii i zdrowia. W kolejnych latach edukacji pogłębiali także konsekwentnie swoją wiedzę z zakresu dbania o czyste środowisko. Działania te prawdopodobnie przynoszą rezultaty w postaci poczucia związku zachowań proekologicznych z osobistym rozwojem i dobrostanem. Młodzi dorośli postrzegają obecnie dbanie o środowisko i aktywność prozdrowotną, jako coś bardzo ważnego i korelującego z ich dobrostanem (Pasikowski, Rosińska 2013).

Mając na uwadze młodych dorosłych, istotny jest związek dobrostanu z poczuciem autonomii. Zauważyć należy, że autonomia stanowi jedną z sześciu głównych składowych dobrostanu psychologicznego, zgodnie z jednym z najpopularniejszych ujęć tego konstruktu zaproponowanym przez Carol Ryff (1989). Dobrostan koreluje z realizacją wyznaczonych na ten etap rozwojowy wszelkich wyzwań i zadań, a także z późniejszym korzystnym funkcjonowaniem jednostki w nowo podjętych rolach. Ponadto – jak wynika z analiz – młodzi dorośli, którzy pozostają w romantycznych/intymnych związkach, deklarują wyższy poziom szczęścia w porównaniu do rówieśników niebędących w takiej relacji. Ta zależność wynika z tego, że szczęśliwi ludzie znacznie częściej w porównaniu do jednostek nieszczęśliwych wchodzi w relacje, biorą ślub i znacznie rzadziej się rozwodzą. Dobrostan psychologiczny różnicuje także prawdopodobieństwo posiadania dziecka (Józefczyk, 2021).

Omawiając znaczenie dobrostanu w kontekście wejścia młodego człowieka w okres dorosłości, a także późniejszego jego funkcjonowania w nowych rolach życiowych, nie można pominąć badań, które dotyczących kondycji i odporności psychicznej młodych dorosłych. Zaobserwowano bowiem u młodych jednostek wzrost trudności w funkcjonowaniu emocjonalnym. Dane z raportu „Młodzi 2011” wskazują, że około 40% młodych dorosłych doświadcza zaburzeń depresyjnych lub nerwicowych, natomiast ponad 20% prezentuje



zaburzenia psychiczne, które są konsekwencją przyjmowania środków psychoaktywnych. Duży odsetek młodych dorosłych Polaków deklaruje także, że z uwagi na doświadczane emocjonalne problemy, osiąga znacznie mniej niż może lub chce. Młodzi ludzie doświadczają zwiększonego napięcia psychicznego, lęku i niepokoju, a są one związane z samodzielnym funkcjonowaniem w przyszłości. Młodzi dorośli traktowani są zatem, jako grupa szczególnego ryzyka w związku z doświadczanymi problemami natury psychicznej i psychologicznej (Szafraniec, 2011).

Ważnym aspektem związanym z funkcjonowaniem młodych dorosłych oraz ich dobrostanem jest fakt separacji emocjonalnej dziecka od rodziców oraz klimat emocjonalny w jakim to się odbywa, co z kolei koreluje z ich przystosowaniem do dorosłości. W okresie transferu w dorosłość, który naznaczony jest brakiem stabilności i poczucia bezpieczeństwa, intensywną eksploracją środowiska, w którym młody dorosły przebywa oraz dążeniami ku ugruntowaniu własnej tożsamości, jednostka potrzebuje akceptacji i wsparcia najbliższych i ważnych dla siebie osób dla prób uzyskiwania separacji na poziomie emocjonalnym. Poziom zaangażowania i troski ze strony rodziców, jaką otrzymuje młody dorosły, jest podstawą do rozpoznania otaczającej go rzeczywistości oraz podejmowania nowych ról życiowych. To bardzo ważny aspekt związany z dobrostanem psychologicznym. Młodzi dorośli, którzy prezentują bezpieczny styl przywiązania do swoich rodziców, lepiej przystosowują się pod względem emocjonalnospołecznym na przykład do nauki podczas studiów, czy podejmowania istotnych decyzji. Zazwyczaj odczuwają też wyższy poziom wsparcia społecznego i większe przywiązanie do grupy rówieśniczej oraz doświadczają mniejszego nasilenia symptomów depresyjnych, czy lękowych. Spójność rodziny, definiowana jako więź emocjonalna pomiędzy jej członkami, przyczynia się także do mniejszego poczucia samotności młodych dorosłych. Na dobrostan psychologiczny młodych dorosłych wpływa zatem dużo czynników – często współzależnych od siebie. Badanie dobrostanu psychologicznego młodych jednostek, pozwala lepiej zrozumieć mechanizmy adaptacji do zmieniających się warunków życiowych, a także określić czynniki sprzyjające kondycji psychicznej i ogólnej satysfakcji życiowej (Olson, 2011).

3.4. Dobrostan psychologiczny a religijność – przegląd badań

Jednym z istotnych obszarów badań psychologicznych jest religijność, a w szczególności jej związek z funkcjonowaniem psychicznym, poczuciem sensu życia, radzeniem sobie ze stresem oraz dobrostanem psychologicznym. W literaturze psychologicznej



podkreśla się, iż religijność może pełnić funkcję zasobu psychologicznego. Religijność dostarcza człowiekowi systemu znaczeń, norm moralnych, wartości, a także sposobów interpretowania doświadczeń życiowych. Kolejno związek religijności z dobrostanem psychologicznym nie ma charakteru jednoznacznego. Wiele wyników badań wskazuje, iż religijność może sprzyjać dobrostanowi. Natomiast jej znaczenie zależne jest między innymi od sposobu przeżywania wiary, osobistego znaczenia religii, jakości religijnego radzenia sobie, a także kontekstu społecznego oraz rozwojowego jednostki.

W badaniach nad religijnością bardzo ważne znaczenie ma koncepcja centralności opracowana przez Hubera (2012). W ujęciu autora religijność może zajmować mniej lub bardziej centralne miejsce w systemie osobowości człowieka. Kolejno według badacza im bardziej centralna jest religijność, tym większe znaczenie mają treści religijne dla sposobu przeżywania, myślenia, podejmowania decyzji czy interpretowania codziennych doświadczeń. Huber i Huber (2012) podkreślają, iż centralność religijności obejmuje pięć podstawowych wymiarów. Jest to zainteresowanie problematyką religijną, przekonania religijne, modlitwa, doświadczenia religijne oraz kult. Wyżej wymienione ujęcie pozwala analizować religijność nie tylko jako deklarację wiary, ale przede wszystkim jako wielowymiarowy konstrukt, który obejmuje zarówno komponent poznawczy, behawioralny jak i emocjonalny (Huber, 2012).

Kolejnym kluczowym pojęciem w tej pracy jest dobrostan psychologiczny. Zdaniem Ryff (2014) dobrostan psychologiczny jest konstruktem wielowymiarowym. Obejmuje sześć podstawowych obszarów funkcjonowania człowieka. Jest to autonomia, panowanie nad środowiskiem, rozwój osobisty, pozytywne relacje z innymi, cel życiowy oraz akceptacja siebie. Takie ujęcie różni się od koncepcji dobrostanu, który rozumiany jest wyłącznie jako satysfakcja z życia bądź przewaga emocji pozytywnych. W koncepcji autorki dobrostan ma charakter eudajmonistyczny. Odnosi się do rozwoju osobistego, samorealizacji, sensu, a także jakościowego ujmowania funkcjonowania człowieka w relacji do siebie oraz otoczenia.

Związek religijności z dobrostanem psychologicznym to przedmiot licznych badań empirycznych. W tym miejscu warto powołać się nad badania Kroka (2015). Autor wykazał, że religijne radzenie sobie może związane być z dobrostanem psychologicznym poprzez poczucie sensu życia. Wyniki badań autora wskazują, iż religijność nie zawsze oddziałuje na dobrostan w sposób bezpośredni. Kolejno może pełnić funkcję pośrednią. Może pomagać jednostce nadawać znaczenie doświadczeniom życiowym. Może również interpretować trudności czy budować poczucie celu. W związku z powyższym to oznacza, iż religijność może być szczególnie ważna w sytuacjach, które wymagają radzenia sobie z napięciem, kryzysami rozwojowymi czy niepewnością.



Kolejno Krok (2014) podobne stanowisko zaprezentował w badaniach związanych z religijnym systemem znaczeń, religijnym radzeniem sobie oraz dobrostanem eudajmonistycznym. Badacz wskazał, iż religijny system znaczeń może sprzyjać dobrostanowi, ponieważ pozwala człowiekowi podporządkować doświadczenia, a także nadawać im głębszy sens. Jednocześnie autor podkreślał znaczenie jakości religijnego radzenia sobie. W tym przypadku pozytywne religijne radzenie sobie może wspierać dobrostan psychologiczny. Z kolei negatywne formy religijnego radzenia sobie mogą obniżać poziom funkcjonowania psychologicznego. Autor wskazał również, że sama religijność nie jest automatycznie czynnikiem ochronnym. Znaczenie ma to, w jaki sposób człowiek przeżywa wiarę, a także jak wykorzystuje ją w interpretacji swoich osobistych doświadczeń.

Hackney i Sanders (2003) przeprowadzili metaanalizę badań dotyczącą religijności i zdrowia psychicznego. Wskazali, iż ogólny związek pomiędzy omawianymi zmiennymi jest dodatni. Natomiast jego siła zależna jest od sposobu definiowania religijności. Zależy również od rodzaju analizowanych wskaźników zdrowia psychicznego. Badacze podkreślali, iż religijność rozumiana jako osobiste zaangażowanie, a także wewnętrzna orientacja religijna może mieć większe znaczenie dla dobrostanu niż religijność, która ujmowana jest jedynie jako forma przynależności lub zewnętrznych praktyk (Hackney, Sanders, 2003).

Badania związane z omawianą problematyką zaproponowane zostały przez Garssena, i współpracowników (2021). W badaniach wykazano, iż religijność oraz duchowość są dodatnio związane ze zdrowiem psychicznym. Natomiast efekt ten jest niewielki. Takie wyniki wskazują, że potrzebna jest ostrożna interpretacja dotycząca zależności pomiędzy religijnością a dobrostanem. W tym przypadku religijność może stanowić zasób wspierający funkcjonowanie psychiczne. Jednak nie jest jedynym, ani wystarczającym czynnikiem, który warunkuje dobrostan jednostki. Na poziom dobrostanu mają wpływ również inne zmienne, do których można zaliczyć: jakość relacji rodzinnych, wsparcie społeczne, cechy osobowości, sytuację materialną, poziom stresu czy indywidualne strategie radzenia sobie.

Jokel (2021) również prowadził badania dotyczące omawianych zależności. Autor podkreślał złożony charakter relacji pomiędzy religijnością a dobrostanem. Wskazał, iż religijność może związana być zarówno z niższym poziomem dystresu psychicznego, jak też z wyższym poziomem dobrostanu. Należy jednak zaznaczyć, że zależności te nie są uniwersalne. W tym przypadku religijność może wspierać człowieka poprzez doświadczanie sensu, norm moralnych, poczucia przynależności czy wspólnoty. Natomiast jej znaczenie może być ograniczone, jeżeli nie towarzyszy jej wewnętrzna integracja przekonań, konstruktywne sposoby radzenia sobie z trudnościami czy pozytywne relacje społeczne. W związku



z powyższym w badaniach dotyczących religijności należy uwzględnić nie tylko sam poziom religijności, ale także jej funkcje, jakość oraz miejsce w systemie osobowości człowieka (Jokel, 2021).



Rozdział 4. Metodologia badań własnych

Rozdział ten zawiera metodologię badań własnych. Opisany został tutaj cel i przedmiot badań. Kolejno zaprezentowane zostały problemy i hipotezy badawcze. Wyszczególnione zostały również zmienne. Następnie zaprezentowana została grupa biorąca udział w badaniu. Opisano również narzędzia badawcze oraz procedurę badania.

Sformułowanie pytania naukowego jest pierwszym krokiem podejmowanym przez badacza. Udzielenie odpowiedzi na to pytanie, powinno służyć szczegółowemu opisowi poruszanego zagadnienia (Brzeziński, 2003).

Uzyskanie racjonalnej odpowiedzi na pytanie o efekty poznania naukowego, nie jest proste. Poznanie spełnia funkcję na ogół indywidualno-psychologiczną oraz określoną rolę społeczną, dlatego też należy dobrze zastanowić się nad celem poznania naukowego i dobrze zaplanować proces badawczy (Pilch, Bauman, 2001).

Przystępując do badań naukowych warto powołać się na koncepcję Pierek-Biełas i współpracowników (2013). Autorzy wyodrębnili poszczególne etapy badań naukowych. Przede wszystkim podzielili badania naukowe na dwie podstawowe fazy.

Pierwszą fazą jest faza konceptualizacji oraz operacjonalizacji. W tej fazie następuje określenie problemu badawczego oraz sformułowanie hipotez badawczych. Na tym etapie następuje również zdefiniowanie zmiennych operacjonalizujących poszczególne pojęcia, które zawarte są w stwierdzeniach oraz relacje pomiędzy nimi.

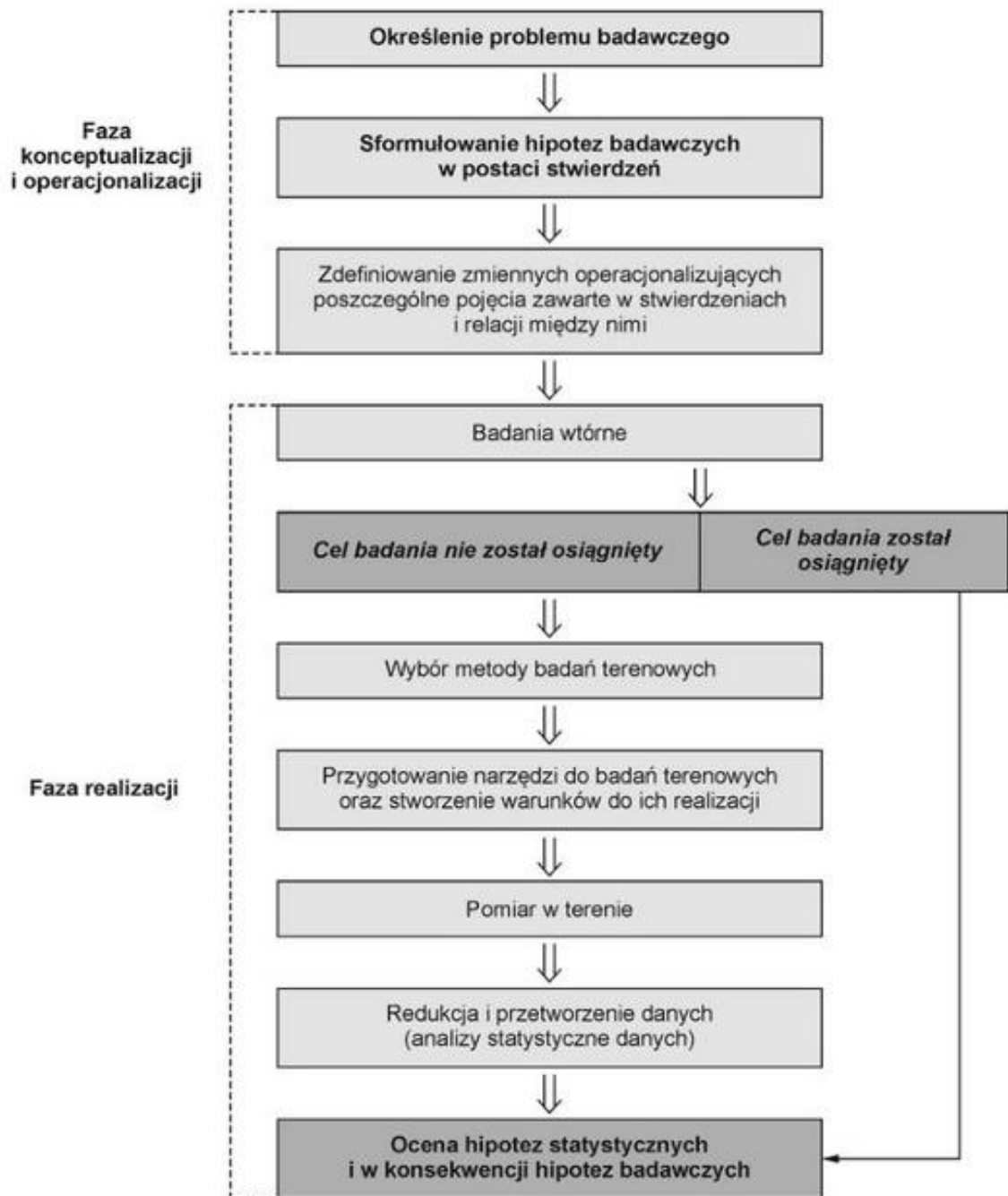
Drugą fazą jest faza realizacji. W tej fazie znajdują się badania wtórne. Jeżeli cel pracy nie został osiągnięty, należy wybrać metody badań terenowych. Kolejno w tej fazie następuje przygotowanie narzędzi do badań terenowych, a także stworzenie warunków do ich realizacji. Kolejnym etapem jest pomiar w terenie. Po zakończeniu tej czynności następuje redukcja i przetwarzanie danych. Ostatnim elementem tej fazy jest ocena hipotez statystycznych i w konsekwencji hipotez badawczych.

Omawiane zależności zostały zaprezentowane na rysunku 1.



Rysunek 1.

Etapy badań naukowych



Źródło: (Pierek-Bielas i in., 2013, s. 18).

4.1. Cel i przedmiot badań

W rozważaniach teoretycznych pewną wątpliwością jaka się rodzi, jest określenie tego, czy badać fakty, czy sądy o nich. Celem poznania naukowego jest zdobycie jak najbardziej pewnej, ścisłej i prostej wiedzy na zgłębiany temat. Trafność wyboru przedmiotu i celu badań, powinna wiązać się ze świadomością tego, czy są one dostępne badawczo oraz czy interesują samego badacza (Pilch, Bauman, 2001).

Aby badanie mogło być uznane za naukowe, powinno realizować określone cele, które mogą być różnorodne. Celem badań najczęściej jest sformułowanie spójnych twierdzeń oraz sformułowanie uzasadnionych dyrektyw efektywnego oddziaływania w różnych instytucjach lub oddziaływania na jednostkę (Zaczyński, 1997).

Celem badań zaprezentowanych w niniejszej pracy jest analiza związku religijności katolickiej z dobrostanem psychologicznym młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18–20 lat, ze szczególnym uwzględnieniem takich wymiarów dobrostanu jak: autonomia, panowanie nad środowiskiem, rozwój osobisty, pozytywne relacje z innymi, cel życiowy oraz akceptacja siebie.

Przedmiotem badań są religijność katolicka oraz dobrostan psychologiczny młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18–20 lat, ze szczególnym uwzględnieniem zależności zachodzących pomiędzy tymi zmiennymi.

4.2. Problemy i hipotezy badawcze

Przed przystąpieniem do badań, formułuje się także problemy badawcze. Problem badawczy to nurtujące badacza pytania, na które odpowiedzi dostarczyć mają prowadzone badania. Mogą się one przyczynić do poprawy stanu wiedzy, którą badacz zgłębia. Hipoteza natomiast jest twierdzeniem, które ustala cechy badanych zjawisk lub związki zachodzące między nimi (Brzeziński, 2003).

Głównym problemem badawczym jest określenie, czy istnieje zależność pomiędzy poziomem centralności religijności katolickiej a poziomem dobrostanu psychologicznego młodych dorosłych mężczyzn? Analizie poddane zostanie również to, czy wyższy poziom religijności wiąże się z wyższym poziomem dobrostanu psychologicznego?

Do tak ujętego problemu badawczego sformułowano następujące **pytania szczegółowe**:



1. Czy istnieje dodatni związek pomiędzy ogólnym poziomem centralności religijności katolickiej a ogólnym poziomem dobrostanu psychologicznego młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18-20 lat?
2. Czy wyższy poziom centralnej religijności katolickiej związany jest z wyższym poziomem poszczególnych wymiarów dobrostanu psychologicznego?
3. Czy wybrane wymiary religijności katolickiej związane są z wybranymi wymiarami dobrostanu psychologicznego młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18-20 lat?
4. Czy wiara katolicka postrzegana jako zasób wspierający zdrowie psychiczne związana jest z wyższą centralnością religijności, a także z wyższym dobrostanem psychologicznym?
5. Czy typ rodziny różnicuje poziom centralności religijności oraz dobrostanu psychologicznego?

W związku z powyższym sformułowano **hipotezy badawcze**.

Hipoteza główna: Istnieje zależność pomiędzy poziomem centralności religijności katolickiej a poziomem dobrostanu psychologicznego młodych dorosłych mężczyzn. Wyższy poziom religijności wiąże się z wyższym poziomem dobrostanu psychologicznego.

Hipotezy szczegółowe:

Hipoteza 1: Istnieje dodatni związek pomiędzy ogólnym poziomem centralności religijności katolickiej a ogólnym poziomem dobrostanu psychologicznego młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18-20 lat.

Hipoteza 2: Wyższy poziom centralnej religijności katolickiej związany jest z wyższym poziomem poszczególnych wymiarów dobrostanu psychologicznego.

Hipoteza 3: Istnieją istotne zależności pomiędzy poszczególnymi wymiarami centralności religijności a wymiarami dobrostanu psychologicznego młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18–20 lat.

Hipoteza 4: Wiara katolicka postrzegana jako zasób wspierający zdrowie psychiczne związana jest z wyższą centralnością religijności, a także z wyższym dobrostanem psychologicznym.

Hipoteza 5: Typ rodziny różnicuje poziom centralności religijności oraz dobrostanu psychologicznego.



4.3. Zmienne

Ważnym elementem badań jest także określenie zmiennych oraz ich wskaźników. Zmienna, to kategoria zjawisk, których wielkość oraz częstotliwość występowania, może ulegać zmianie w zależności od różnych okoliczności. Dla precyzyjnego określenia zmiennej, należy posłużyć się opisowymi wartościami (Skorny, 1984).

Konkretne czynniki wskazujące na to, jaka cech jest badana – określa się mianem wskaźnika. Tak więc wskaźnik jest cechą, zjawiskiem lub zdarzeniem, dzięki którym wnioskujemy, iż zachodzi interesujące badacza zjawisko. Zatem dobór odpowiedniego zjawiska jest jednocześnie nakreśleniem zmiennej (Pilch, Bauman, 2001).

W procesie badawczym przyjęto zmienne zależne i niezależne.

Zmienna zależna: poziom dobrostanu psychologicznego

Zmienna niezależna: poziom centralności religijnej

Zmienne socjodemograficzne i dodatkowe: wiek, klasa, miejsce zamieszkania, typ rodziny, sytuacja materialna, częstotliwość uczestnictwa we Mszy Świętej, postrzeganie wiary jako źródła wsparcia, przekonanie, że wiara pomaga w radzeniu sobie ze stresem, znaczenie praktyk religijnych, wpływ wartości religijnych na decyzje życiowe, znaczenie wiary w nadawaniu sensu życia oraz planowaniu przyszłości.

4.4. Charakterystyka grupy badanych osób

Badaniom poddanych zostało 100 uczniów – młodych mężczyzn w wieku 18-20 lat z Zespołu Szkół technicznych i Ogólnokształcących w Jarosławiu. Dobór próby miał charakter celowy i dostępnościowy. Do udziału w badaniu zakwalifikowano uczniów klas IV i V technikum, którzy spełniali określone kryteria włączenia do badania. Rekrutacja uczestników odbywała się po uzyskaniu zgody dyrektora placówki oświatowej. Kryteriami włączenia do badania były: płeć męska, wiek od 18 do 20 lat, status ucznia technikum oraz dobrowolna zgoda na udział w badaniu. Do badania nie kwalifikowano osób niespełniających kryterium wieku lub płci, a także osób, które nie wyraziły zgody na uczestnictwo.

Udział w badaniu wzięło 40% respondentów w wieku 18 lat, 40% respondentów w wieku 19 lat oraz 20% badanych w wieku 20 lat. Analiza materiału badawczego wskazuje, że 41% badanych jest w czwartej klasie technikum. Z kolei 59% badanych to uczniowie piątej klasy technikum. Biorąc pod uwagę miejsce zamieszkania to najwięcej respondentów



zamieszkuje wieś. Osoby te stanowią 74% badanej populacji. Kolejno 16% respondentów zamieszkuje miasto powyżej 20 000 mieszkańców. Tylko 10% badanych zamieszkuje miasto do 20 000 mieszkańców. Kolejno sprawdzony został typ rodziny pochodzenia badanych. Analiza zebranego materiału badawczego wykazała, że 84% badanych pochodzi z rodziny pełnej. Tylko 16% badanych stanowi osoby z rodziny niepełnej. Biorąc pod uwagę sytuację materialną to najwięcej respondentów określa ją jako dobrą. Osoby te stanowią 54% badanych. Kolejno 32% badanych określa jako bardzo dobrą. Tylko 14% badanych określa swoją sytuację materialną jako przeciętną.

W autorskiej ankiecie dla respondentów zapytano badanych jak często uczestniczą we Mszy Świętej. Najwięcej respondentów przyznaje, że raz w tygodniu (59%). Kolejno 19% badanych wymienia, że wyłącznie w święta lub podczas wydarzeń rodzinnych.

Na wykresie 1 przedstawione zostało uczestnictwo badanych respondentów we Mszy Świętej.



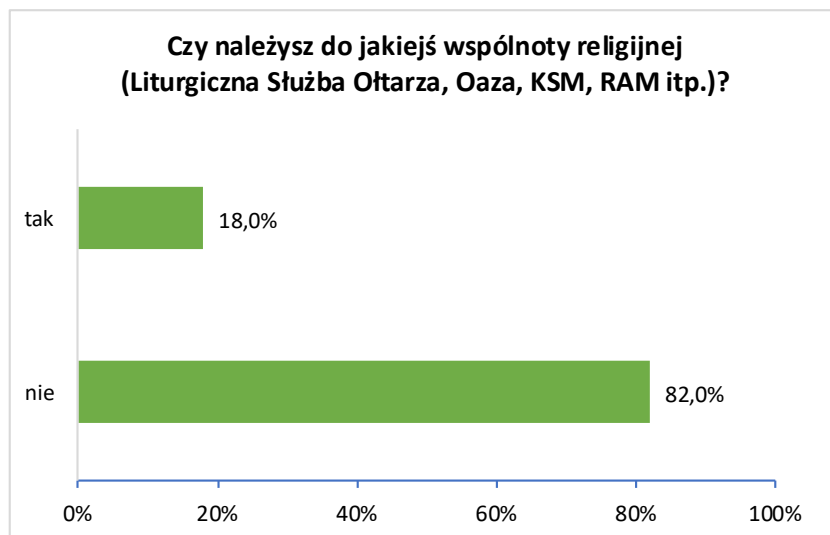
Wykres 1. Uczestnictwo we mszy świętej

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

Kolejno w ankiecie dla respondentów zapytano czy osoby badane należą do wspólnoty religijnej. Potwierdza ten fakt tylko 18%. Z kolei aż 82% badanych przyznaje, że nie należy do żadnej wspólnoty.

Wyżej wymienione zależności zostały zaprezentowane na wykresie 2.



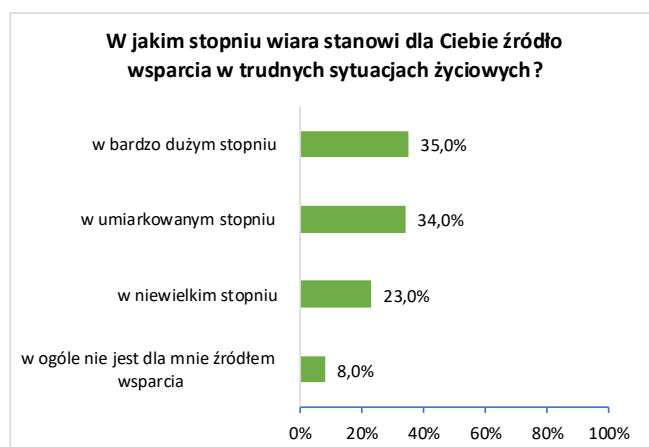


Wykres 2. Przynależność do wspólnoty religijnej

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

Następnie zapytano, w jakim stopniu wiara stanowi dla badanych źródło wsparcia w trudnych sytuacjach życiowych. Najwięcej badanych potwierdza, że w bardzo dużym stopniu (35%). Kolejno w umiarkowanym stopniu potwierdza 34% badanych mężczyzn. Tylko 23% badanych przyznaje, że wiara stanowi źródło wsparcia w trudnych sytuacjach życiowych w niewielkim stopniu.

Wiara jako źródło wsparcia w trudnych sytuacjach życiowych zaprezentowana została na wykresie 3.

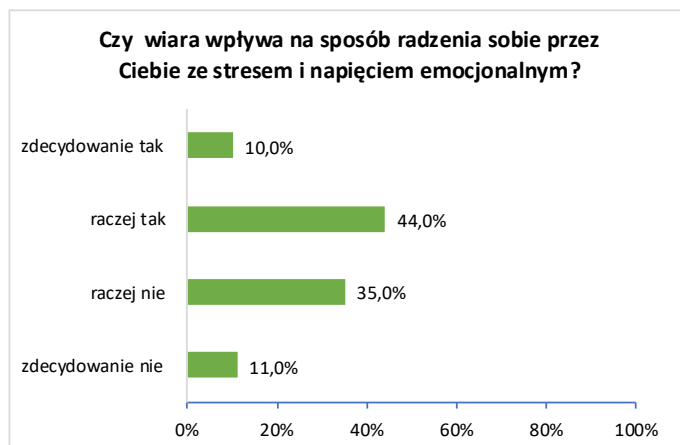


Wykres 3. Wiara jako źródło wsparcia w trudnych sytuacjach życiowych

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

Analiza materiału badawczego wykazała, że dla 44% badanych wiara wpływa na sposób radzenia sobie ze stresem oraz napięciem emocjonalnym.

Wpływ wiary na sposób radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym został zaprezentowany na wykresie 4.

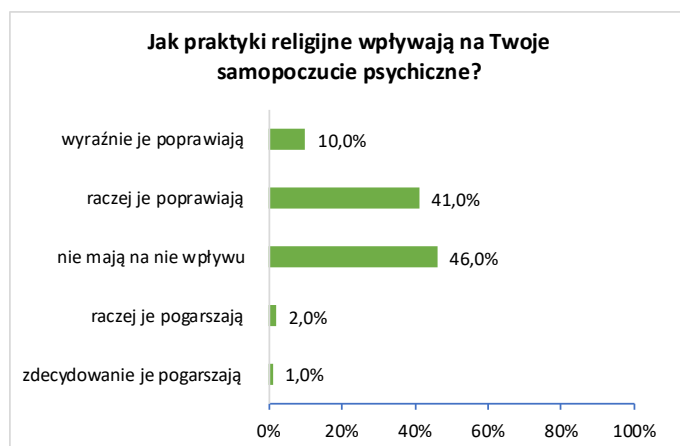


Wykres 4. Wpływ wiary na sposób radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

Kolejno zapytano badanych jak praktyki religijne wpływają na samopoczucie psychiczne. Najwięcej badanych potwierdza, że nie mają na nie wpływu (46%). Z kolei 41% badanych określa, że raczej je poprawiają.

Wpływ praktyk religijnych na samopoczucie psychiczne zostało zaprezentowane na wykresie 5.



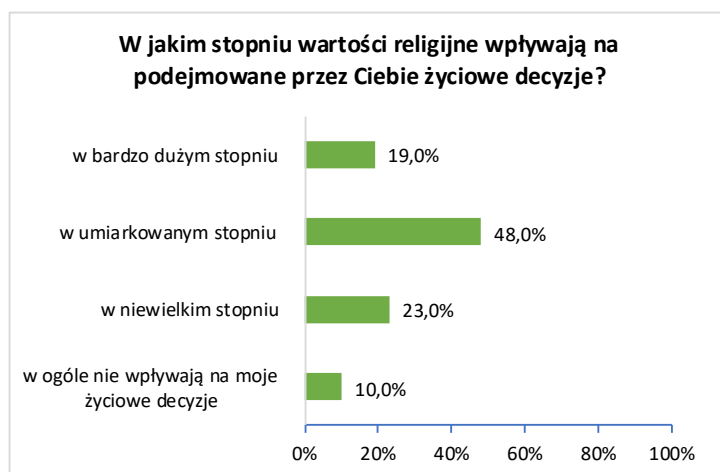
Wykres 5. Wpływ praktyk religijnych na samopoczucie psychiczne

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

Potem zapytano, w jakim stopniu wartości religijne wpływają na podejmowane przez badanych decyzje życiowe. Najwięcej badanych wymienia, że w umiarkowanym stopniu (48%). Kolejno 23% badanych przyznaje, że niewielkim stopniu.



Wpływ wartości religijnych na podejmowane decyzje został zaprezentowany na wykresie 6.

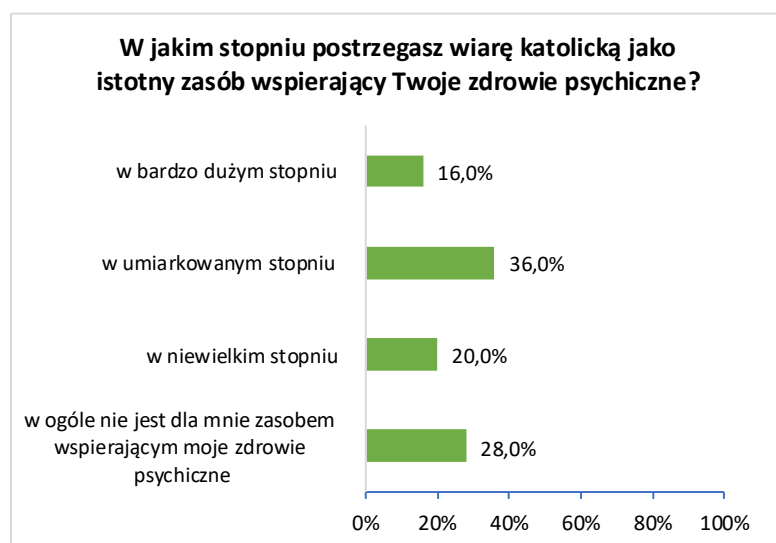


Wykres 6. Wpływ wartości religijnych na podejmowane decyzje

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

W ankiecie dla respondentów zapytano również badanych w jakim stopniu postrzegają wiarę katolicką jako istotny zasób wspierający zdrowie psychiczne. Najwięcej badanych podaje że w umiarkowanym stopniu (36%). Kolejno 28% respondentów wymienia, że w ogóle nie jest dla nich zasobem wspierającym zdrowie psychiczne.

Postrzeganie wiary katolickiej jako istotnego zasobu wspierającego zdrowie psychiczne według badanych zostało zaprezentowane na wykresie 7.



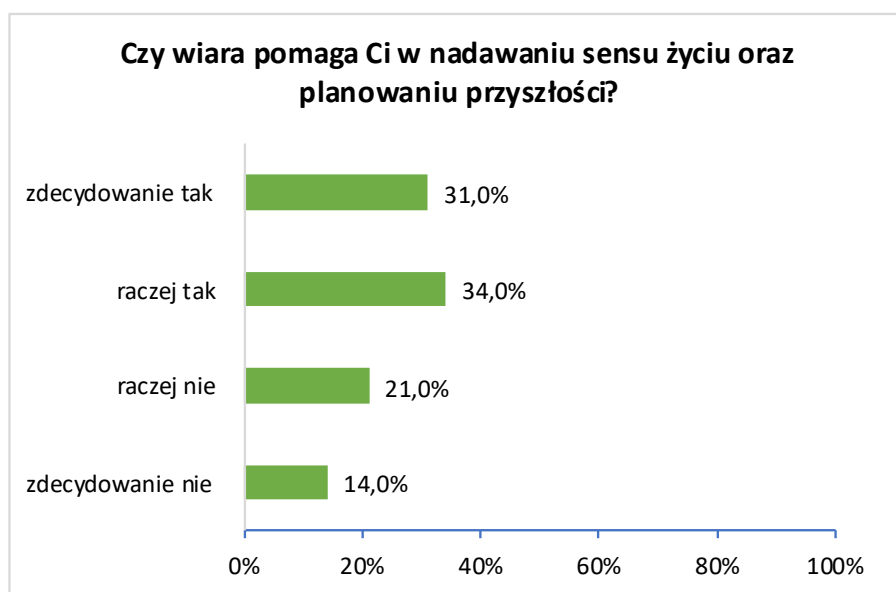
Wykres 7. Postrzeganie wiary katolickiej jako istotnego zasobu wspierającego zdrowie psychiczne



Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

Ostatnie pytanie ankiety dla respondentów miało na celu sprawdzenie czy wiara pomaga w nadawaniu sensu życia oraz planowaniu przyszłości. Najwięcej badanych raczej to potwierdza (34%). Kolejno zdecydowanie zgadza się z tym 31% respondentów.

Wiara i nadawanie sensu życia oraz planowanie przyszłości w opinii badanych zostało zaprezentowane na wykresie 8.



Wykres 8. Wiara a nadawanie sensu życia oraz planowanie przyszłości

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety.

4.4. Zastosowane narzędzia badawcze

Ważnym elementem dobrze przeprowadzanego procesu badawczego jest dobór odpowiednich narzędzi badawczych. Metody i techniki badań są to sposoby naukowego postępowania, mające na celu rozwiązanie sformułowanego problemu. W psychologii istnieje całkowita swoboda w określaniu metod, technik i narzędzi badawczych (Łobocki, 2011).

- **Skala Centralności Religijności (C-15)** Stefana Hubera w polskiej adaptacji s. dr hab. Beaty Zarzyckiej, prof. KUL Narzędzie złożone jest z 15 stwierdzeń, które odnoszą się do pięciu wymiarów religijności, tj.:
 - zainteresowania problematyką religijną,



- przekonania religijne,
- modlitwa,
- doświadczenia religijne,
- kult.

Tabela 1.

Współczynnik alfa Cronbacha dla podskal i wyniku ogólnego Skali Centralności Religijności

Skale C-15	α Cronbacha
ZPR	0,82
PR	0,90
M	0,88
DR	0,86
K	0,82
WO	0,93

Źródło: (Zarzycka, 2007).

Wyniki dla skali to: 60- 75 Nadrzędna pozycja religijnego systemu znaczeń w systemie konstruktów osobistych; **31- 59** Podporządkowana pozycja religijnego systemu znaczeń w systemie konstruktów osobistych; **15- 30** Marginalna pozycja religijnego systemu znaczeń w systemie konstruktów osobistych.

Osoba badana ocenia częstotliwość bądź intensywność określonych zachowań, przekonań czy doświadczenie religijnych. Badany udziela odpowiedzi na pięcio-stopniowej skali, gdzie:

- 1 - nigdy;*
- 2 – rzadko;*
- 3 – czasem;*
- 4 – często;*
- 5 -bardzo często*



Wykorzystanie polskiej adaptacji Skali Centralności Religijności (C-15) w niniejszym badaniu odbyło się za zgodą autorki polskiej adaptacji narzędzia – s. dr hab. Beaty Zarzyckiej, prof. KUL.

- **Skala Dobrostanu Psychologicznego** Carol D. Ryff w adaptacji ks. dr. hab. Dariusz Kroka, prof. UO. Narzędzie służy do oceny dobrostanu psychologicznego, który rozumiany jest w perspektywie eudajmonistycznej. zatem dobrostan psychologiczny rozumiany jest jako pozytywne funkcjonowanie jednostki, rozwój osobisty, poczucie sensu życia, a także zdolność do budowania satysfakcjonujących relacji z innymi. Skala obejmuje sześć wymiarów dobrostanu psychologicznego. Są to:
 - **Autonomia** – mam pewność co do swoich opinii, nawet jeśli są sprzeczne z powszechną opinią;
 - **Panowanie nad środowiskiem** – ogólnie czuję, że panuję nad sytuacją, w której żyję;
 - **Rozwój osobisty** – myślę, że ważne jest zdobywanie nowych doświadczeń, które kształtują sposób myślenia o sobie i świecie;
 - **Pozytywne relacje z innymi** – ludzie opisaliby mnie jako osobę hojną, chętną do dzielenia się swoim czasem z innymi;
 - **Cel życiowy** – niektórzy ludzie błakają się bez celu w życiu, ale ja do nich nie należę;
 - **Akceptacja siebie** – kiedy patrzę na historię swojego życia, jestem zadowolony z tego jak się potoczyło.



Tabela 2.

Współczynnik alfa Cronbacha dla podskal Skali Dobrostanu Psychologicznego

Wymiar dobrostanu psychologicznego	Alfa Cronbacha
Samoakceptacja	0,70–0,77
Rozwój osobisty	0,65–0,75
Cel w życiu	0,75–0,82
Panowanie nad otoczeniem	0,68–0,75
Autonomia	0,60–0,72
Pozytywne relacje z innymi	0,72–0,78

Źródło: (Karaś, 2017).

Wynik możliwy do uzyskania w każdej z podskal mieści się w przedziale od 7 do 49. Suma podskal stanowi wynik ogólny, którego wysoki wynik reprezentuje wysoki poziom dobrostanu psychologicznego. Kolejno wynik wyższy w podskalach mówi o wyższym dobrostanie w poszczególnych aspektach. Badany udziela odpowiedzi na siedmio-stopniowej skali, gdzie:

- 1 – zdecydowanie nie zgadzam się;*
- 2 – nie zgadzam się;*
- 3 – raczej nie zgadzam się*
- 4 – nie mam zdania;*
- 5 – raczej zgadzam się;*
- 6 – zgadzam się;*
- 7 – zdecydowanie zgadzam się.*



Wykorzystanie polskiej adaptacji Skali Dobrostanu Psychologicznego Carol D. Ryff w niniejszym badaniu odbyło się za zgodą autora polskiej adaptacji narzędzia – ks. dr. hab. Dariusza Kroka, prof. UO.

- **Metryczka respondenta** – kwestionariusz własny, składający się z 13 pytań. Metryczka dołączona jest do pracy w Załączniku 1.

4.5.Procedura badania

Badania przeprowadzono na przełomie 2025 i 2026 roku. Przygotowując się do przeprowadzenia badań wystąpiono z prośbą o zgodę na ich zrealizowanie do dyrektora szkoły. Po uzyskaniu zgody przystąpiono do badań. Udział w badaniu był dobrowolny, a także anonimowy. Wszyscy badani zostali poinformowani o celu badania, sposobie wykorzystania uzyskanych danych, a także możliwości rezygnacji z udziału w badaniu.

Badanie polegało na samodzielnym wypełnianiu przez uczestników zestawu kwestionariuszy. Po zakończeniu zbierania danych, odpowiedzi zostały zakodowane, a także wprowadzone do arkusza kalkulacyjnego. Kolejno obliczono wyniki ogólne dla poszczególnych podskal. Przed wyborem testów statystycznych dokonano oceny normalności rozkładu badanych zmiennych z wykorzystaniem testu Shapiro–Wilka. Uzyskane wyniki wskazały na niespełnienie założeń rozkładu normalnego, dlatego w dalszych analizach zastosowano testy nieparametryczne: współczynnik rho Spearmana oraz test U Manna–Whitneya.

Analiza danych obejmowała obliczenie statystyk opisowych, takich jak: średnia, mediana, odchylenie standardowe, wartości minimalne oraz maksymalne. Zastosowano korelacje rho Spearmana oraz test U Manna Whitneya. Przyjęto poziom istotności statystycznej $p < 0,05$. Analiza statystyczna została przeprowadzona za pomocą IBM SPSS Statistics.

Podstawowym testem, którym posługiwano się podczas analiz statystycznych był nieparametryczny test oceny różnic U Manna Whitneya (dla 2 prób), który wykorzystuje się szczególnie, gdy zmienna zależna mierzona jest na skali ilościowej a niezależna na jakościowej oraz gdy niespełnione są warunki stosowania testów parametrycznych. W trakcie tej analizy oprócz standardowej istotności statystycznej wyliczona została również odpowiednia wartość „p” przy zastosowaniu metody dokładnej.

Korelacje między zmiennymi porządkowymi lub ilościowymi (podczas niespełnionych warunków korzystania z testów parametrycznych) zostały wykonane za pomocą współczynnika



rho Spearmana, który informuje o natężeniu związku oraz jego kierunku – pozytywnym bądź negatywnym. Otrzymana wartość zawiera się od -1 do 1, przy czym (-1) oznacza doskonałą negatywną korelację oraz (1) doskonałą pozytywną korelację.

Analiza wykonana została przy wykorzystaniu pakietu IBM SPSS 26.0 wraz z modulem Exact Tests – testy dokładne. Wszelkie zależności/ korelacje/ różnice są istotne statystycznie gdy $p \leq 0,05$.

Uwagi dotyczące modułu Exact Tests – testy dokładne:

Domyślnie IBM SPSS Statistics oblicza statystyczną istotność przy testach nieparametrycznych metodą asymptotyczną. To oznacza, że wartości „p” są raportowane w oparciu o założenie, iż dane, biorąc pod uwagę w wystarczającym stopniu duży rozmiar próby, są zgodne z określonym rozkładem. Jednakże, kiedy zestaw danych jest mały, obserwacje są nieliczne oraz nierównomiernie rozłożone, metoda asymptotyczna może nie dać wiarygodnych wyników. W takich sytuacjach lepiej jest obliczyć statystyczną istotność „p” metodą dokładną, bez konieczności zakładania założeń, które mogą nie zostać spełnione przez dane.

Dokładne wartości „p” preferowane są dla celów naukowych, ale często stanowią one ogromne problemy obliczeniowe, dlatego w praktyce, zamiast nich stosuje się wyniki asymptotyczne. W przypadku dużych i dobrze zrównoważonych zestawów danych wyniki istotności statystycznej uzyskane za pomocą metod dokładnych oraz asymptotycznych są do siebie bardzo zbliżone, jednak dla nielicznych prób mogą być zupełnie inne, a tym samym prowadzić do przeciwnych wniosków w trakcie weryfikacji hipotez.

W pakiecie IBM SPSS wraz z modulem Exact Tests (testy dokładne) istnieją dwie metody uzyskiwania wartości „p” – metoda dokładna oraz Monte Carlo. Pierwsza z nich preferowana jest dla małych zestawów danych, tak by zapewnić wystarczającą moc obliczeniową. Głównie chodzi o uniknięcie przerywania procesu obliczeń z racji przekroczonego limitu czasu oraz braku wystarczającej ilości pamięci. W przypadku liczniejszych prób oraz tabel z większą kategorią wskazań sugeruje się wykorzystywanie obliczeń metodą Monte Carlo, które trwają stosunkowo krótko, a wyniki istotności statystycznej znacząco zbliżone są do tych uzyskanych za pomocą metody dokładnej.

Rozdział 5. Analiza i interpretacja wyników badań

Rozdział ten zawiera analizę i interpretację wyników badań. Na początek zostały przedstawione statystyki opisowe centralności religijności oraz dobrostanu psychologicznego. Następnie zaprezentowano wyniki weryfikacji wszystkich hipotez postawionych w niniejszym badaniu.

Celem badań była analiza związku religijności katolickiej z dobrostanem psychologicznym młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18–20 lat, ze szczególnym uwzględnieniem takich wymiarów dobrostanu jak: autonomia, panowanie nad środowiskiem, rozwój osobisty, pozytywne relacje z innymi, cel życiowy oraz akceptacja siebie.

W analizie zastosowano statystyki opisowe, współczynnik korelacji rho Spearmana. Do porównań dwóch grup, między innymi ze względu na typ rodziny, zastosowano test U Manna-Whitneya. Za poziom istotności statystycznej przyjęto $p < 0,05$.

W analizach uwzględniono następujące wymiary centralności religijności: zainteresowanie problematyką religijną, przekonania religijne, modlitwę, doświadczenie religijne, kult oraz wynik ogólny centralności religijności. Dobrostan psychologiczny analizowano w sześciu wymiarach: autonomii, panowania nad środowiskiem, rozwoju osobistego, pozytywnych relacji z innymi, celu życiowego, akceptacji siebie oraz wyniku ogólnego dobrostanu psychologicznego.

5.1. Statystyki opisowe centralności religijności

Na początek analizy badań zostały zaprezentowane statystyki opisowe centralności religijnej w badanej populacji.



Tabela 3.

Statystyki opisowe centralności religijności w badanej populacji

<i>Wymiar religijności</i>	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Zainteresowanie					
problematyką religijną	7,25	7	2,38	3	14
Przekonania religijne	12,14	13	2,89	4	15
Modlitwa	9,99	10	3,61	3	18
Doświadczenie religijne	8,44	9	3,20	3	15
Kult	9,77	10	3,06	3	17
Centralność religijności - wynik ogólny	47,49	49,5	12,31	22	71

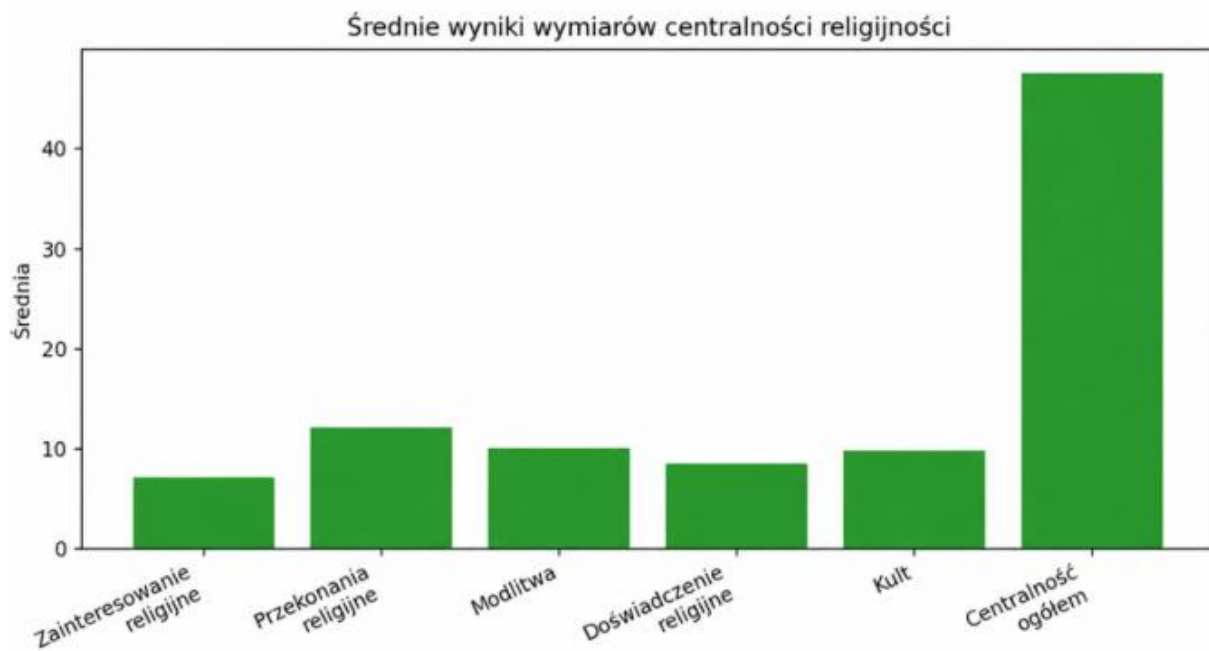
M- średnia; *Me*-mediana; *SD*-odchylenie standardowe; *Min*-wartość minimalna; *Max* – wartość maksymalna

Analiza materiału badawczego wskazuje, że największe średnie wartości odnotowano z zakresu przekonań religijnych ($M=12,14$; $SD=2,89$) oraz modlitwy ($M=9,99$; $SD=3,61$). Z kolei najniższe wyniki dotyczyły zainteresowania problematyką religijną ($M=7,25$; $SD=2,38$) a także doświadczenia religijnego ($M=8,44$; $SD=3,20$). Natomiast wynik ogólny centralności religijności wyniósł $M = 47,49$; $SD = 12,31$.

W związku z powyższym wynik ten wskazuje na zróżnicowany poziom centralności religijności w badanej populacji.



Na wykresie 9 zaprezentowano średnie wyniki wymiarów centralności religijności



Wykres 9. Średnie wyniki wymiarów centralności religijności

5.2. Statystyki opisowe dobrostanu psychicznego

Kolejno zostały zaprezentowane statystyki opisowe dobrostanu psychicznego w badanej populacji.

Tabela 4.

Statystyki opisowe dobrostanu psychologicznego

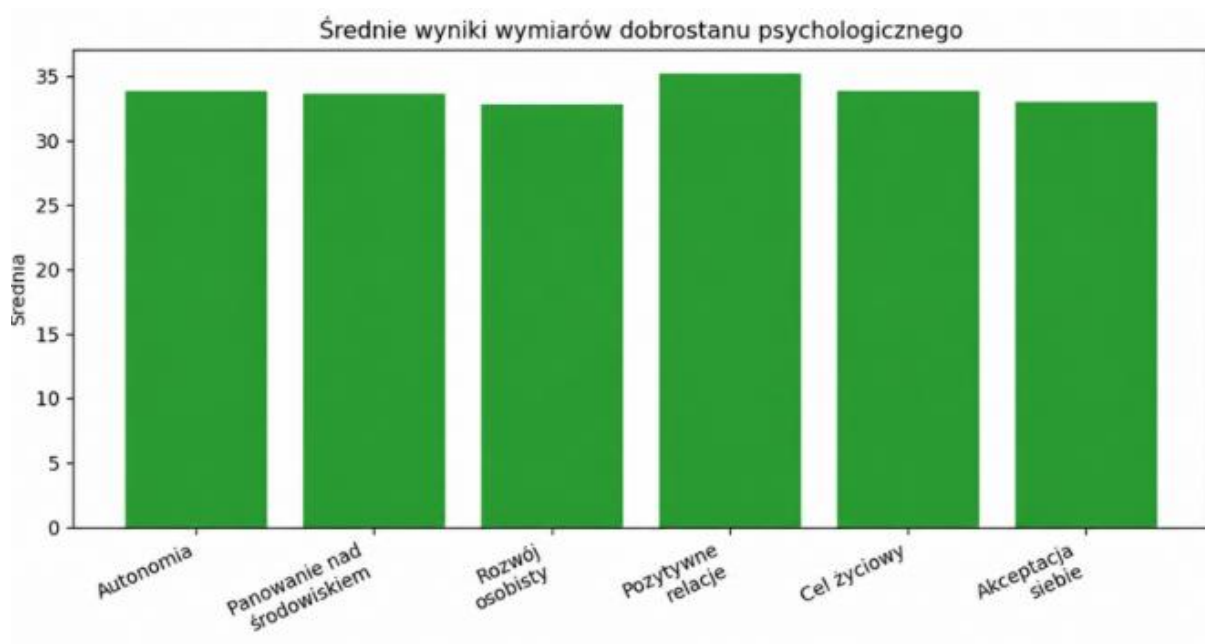
<i>Wymiar dobrostanu psychologicznego</i>	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Autonomia	33,91	34	5,91	19	49
Panowanie nad środowiskiem	33,66	33,5	5,92	17	49
Rozwój osobisty	32,88	33	5,22	23	49
Pozytywne relacje z innymi	35,23	35	6,31	21	47
Cel życiowy	33,9	35	5,92	19	45
Akceptacja siebie	33,1	33	7,76	8	48
Dobrostan psychologiczny - wynik ogólny	202,48	203	28,58	122	267

M- średnia; *Me*-mediana; *SD*-odchylenie standardowe; *Min*-wartość minimalna; *Max* – wartość maksymalna

Analiza materiału badawczego wykazała, że najwyższy średni wynik uzyskano w wymiarze pozytywnych relacji z innymi ($M = 35,23$; $SD = 6,31$). Ten wskazuje, że badanie relatywnie dobrze oceniają swoje relacje interpersonalne. Natomiast najniższy wynik odnotowano w zakresie rozwoju osobistego ($M = 32,88$; $SD = 5,22$). W tym miejscu warto zaznaczyć, że różnice pomiędzy poszczególnymi wymiarami dobrostanu nie były znaczne. Kolejny wynik ogólny dobrostanu psychologicznego wyniósł ($M = 202,48$; $SD = 28,58$). W związku z powyższym uzyskane wyniki wskazują na umiarkowane zróżnicowanie badanej grupy.

Na wykresie 10 zaprezentowano średnie wyniki wymiarów dobrostanu psychologicznego.





Wykres 10. Średnie wyniki wymiarów dobrostanu psychologicznego

5.3. Weryfikacja hipotezy pierwszej oraz drugiej

Hipoteza pierwsza zakłada, że istnieje dodatni związek pomiędzy ogólnym poziomem centralności religijności katolickiej a ogólnym poziomem dobrostanu psychologicznego młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18-20 lat.

Hipoteza druga zakłada, że wyższy poziom centralnej religijności katolickiej związany jest z wyższym poziomem poszczególnych wymiarów dobrostanu psychologicznego.

W celu weryfikacji hipotez została przeprowadzona korelacja rho Spearmana pomiędzy centralnością religijności a dobrostanem psychologicznym, która zaprezentowana została w tabeli 5.

Tabela 5.

Korelacje rho Spearmana pomiędzy centralnością religijności a dobrostanem psychologicznym

<i>Wymiar dobrostanu</i>	<i>Zainteresowanie</i>	<i>Przekonania</i>	<i>Modlitwa</i>	<i>Doświadczenie</i>	<i>Kult</i>	<i>Centralność ogółem</i>
Autonomia	-0,126	0,066	0,089	0,032	0,022	0,013
Panowanie nad środowiskiem	-0,254*	-0,028	-0,048	-0,148	- 0,093	-0,143
Rozwój osobisty	-0,119	0,064	-0,031	-0,034	- 0,048	-0,049
Pozytywne relacje z innymi	-0,001	0,043	0,001	0,048	- 0,063	0,002
Cel życiowy	-0,19	-0,009	-0,023	-0,057	- 0,096	-0,095
Akceptacja siebie	-0,073	0,233*	0,108	0,077	0,062	0,091
Dobrostan ogólny	-0,146	0,096	0,027	-0,006	- 0,058	-0,027

* $p < 0,05$ – wynik istotny statystycznie

** $p < 0,01$ – wynik bardzo istotny statystycznie

*** $p < 0,001$ – wynik wysoce istotny statystycznie

Analiza korelacji rho Spearmana wskazuje, iż wynik ogólny centralności religijności nie korelował istotnie statystycznie z ogólnym wynikiem dobrostanu psychologicznego ($\rho = -0,027$; $p > 0,05$). Oznacza to, iż jest to wynik nieistotny statystycznie. W związku z powyższym w badanej grupie nie stwierdzono istotnego związku pomiędzy ogólnym poziomem centralności religijności katolickiej a ogólnym poziomem dobrostanu psychologicznego.

W związku z powyższym hipoteza pierwsza nie została potwierdzona.

Warto zaznaczyć, że analiza materiału badawczego wykazała dwie istotne statystycznie zależności szczegółowe. Pierwsza z nich to ta mówiąca, iż wraz ze wzrostem zainteresowania problematyką religijną obniżał się poziom panowania nad środowiskiem ($\rho = -0,254$; $p <$



0,011). Dodatkowo zależność ta miała charakter słaby oraz ujemny. Kolejno wyższy poziom przekonań religijnych związany był z wyższym poziomem akceptacji siebie ($\rho = 0,233$; $p < 0,020$). Ta zależność również miała słaby charakter.

W związku z powyższym hipoteza druga nie została potwierdzona.

5.4. Weryfikacja hipotezy trzeciej

Hipoteza trzecia zakłada, że istnieją istotne zależności pomiędzy poszczególnymi wymiarami centralności religijności a wymiarami dobrostanu psychologicznego młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18–20 lat.

Hipoteza trzecia została zweryfikowana na podstawie korelacji pomiędzy poszczególnymi wymiarami centralności religijności a wymiarami dobrostanu psychologicznego, przedstawionymi w tabeli 5. Analiza wykazała dwie istotne statystycznie zależności: ujemną korelację pomiędzy zainteresowaniem problematyką religijną a panowaniem nad środowiskiem oraz dodatnią korelację pomiędzy przekonaniami religijnymi a akceptacją siebie. Pozostałe zależności nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej.

W związku z tym hipoteza trzecia została jedynie częściowo potwierdzona.

Dokonano również analiz dodatkowych i zastosowano korelację ρ Spearmana dla wybranych zmiennych metryczkowych z centralnością religijności i dobrostanem ogólnym. Wyniki tych korelacji zaprezentowano w tabeli 6.

Tabela 6.

Korelacje zmiennych metryczkowych z centralnością religijności i dobrostanem ogólnym

<i>Zmienna metryczkowa</i>	<i>Centralność rho</i>	<i>p</i>	<i>Dobrostan rho</i>	<i>p</i>
Ocena sytuacji materialnej rodziny	-0,034	0,733	-0,246	0,014
Częstotliwość uczestnictwa we Mszy Świętej	-0,608	< 0,001	0,14	0,165
Wiara jako źródło wsparcia w trudnościach	-0,747	< 0,001	-0,088	0,383
Wiara a radzenie sobie ze stresem	-0,672	< 0,001	-0,089	0,378
Praktyki religijne a samopoczucie psychiczne	-0,587	< 0,001	0,012	0,903
Wartości religijne a decyzje życiowe	-0,677	< 0,001	0,095	0,346
Wiara a sens życia i planowanie przyszłości	-0,659	< 0,001	-0,026	0,8

rho-korelacja rho Spearmana; p – poziom istotności

*p < 0,05 – wynik istotny statystycznie

** p < 0,01 – wynik bardzo istotny statystycznie

*** p < ,001 – wynik wysoce istotny statystycznie

Analiza materiału badawczego wskazuje, że wszystkie analizowane zmienne, które odnoszą się do praktyk religijnych, wsparcia duchowego, radzenia sobie ze stresem, samopoczucia psychicznego, decyzji życiowych oraz sensu życia były silnie i istotnie związane z ogólnym wynikiem centralności religijności. Dodatkowo najsilniejszą zależność wykazano pomiędzy centralnością religijności a przekonaniem, iż wiara stanowi źródło wsparcia w trudnych, życiowych sytuacjach (rho=-0,747; p <0,001).

W badaniu nie stwierdzono natomiast istotnych statystycznie zależności pomiędzy danymi aspektami religijności a wynikiem ogólnym dobrostanu psychologicznego. W tym przypadku jedynie ocena sytuacji materialnej korelowała z dobrostanem ogólnym (rho=-0,246;



$p < 0,05$). Zatem można założyć, iż subiektywna ocena sytuacji materialnej była w związku z poziomem dobrostanu psychologicznego. Jednak siła zależności była słaba.

Zatem hipoteza trzecia została częściowo potwierdzona.

5.5. Weryfikacja hipotezy czwartej

Hipoteza czwarta zakłada, że wiara katolicka postrzegana jako zasób wspierający zdrowie psychiczne związana jest z wyższą centralnością religijności, a także z wyższym dobrostanem psychologicznym.

W celu weryfikacji hipotezy zastosowana została korelacja rho Spearmana, która zaprezentowana została w tabeli 7.

Tabela 7.

Korelacja pomiędzy postrzeganiem wiary jako zasobu zdrowia psychicznego a centralnością religijności i dobrostanem

<i>Zmienna</i>	<i>rho Spearmana</i>	<i>p</i>
Zainteresowanie problematyką religijną	-0,466	< 0,001
Przekonania religijne	-0,446	< 0,001
Modlitwa	-0,391	< 0,001
Doświadczenie religijne	-0,511	< 0,001
Kult	-0,467	< 0,001
Centralność religijności ogółem	-0,531	< 0,001
Pozytywne relacje z innymi	-0,2	0,046
Dobrostan psychologiczny ogółem	-0,154	0,126

rho- wynik rho Spearmana; p – poziom istotności

* $p < 0,05$ – wynik istotny statystycznie

** $p < 0,01$ – wynik bardzo istotny statystycznie

*** $p < 0,001$ – wynik wysoce istotny statystycznie



Analiza materiału badawczego wskazuje, że im silniej osoby badane postrzegały wiarę katolicką jako zasób, który wspiera zdrowie psychiczne, tym wyższe były ich wyniki z zakresu centralności religijności. Kolejno najsilniejsze zależności odnotowano dla wyniku ogólnego centralności religijności ($\rho=-0,531$; $p<0,001$), a także doświadczeń religijnych $\rho=-0,511$; $p<0,001$). Ujemny kierunek korelacji wynika ze sposobu zakodowania odpowiedzi w pytaniach metryczkowych, w których niższe wartości oznaczały większe nasilenie danej cechy/postawy. Oznacza to, że wraz ze wzrostem postrzegania wiary jako zasobu wzrastał poziom centralności religijności.

Natomiast w przypadku dobrostanu psychologicznego istotna zależności stwierdzona została w przypadku pozytywnych relacji z innymi ($\rho=-0,2$; $p<0,05$). Zatem wynik ten sugeruje, że przekonanie wspierającej funkcji wiary związane jest z lepszą oceną relacji interpersonalnych. Natomiast zależność ta nie była związana z ogólnym poziomem dobrostanu psychologicznego.

Zatem hipoteza czwarta została częściowo potwierdzona.



5.6. Weryfikacja hipotezy piątej

Hipoteza piąta zakłada, że typ rodziny różnicuje poziom centralności religijności oraz dobrostanu psychologicznego.

W celu porównania centralności religijności ze względu na typ rodziny zastosowano test U Manna Whitneya, którego wyniki zaprezentowano w tabeli 8.

Tabela 8.

Porównanie centralności religijności ze względu na typ rodziny

<i>Wymiar religijności</i>	<i>Rodzina pełna M</i>	<i>Rodzina niepełna M</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
Zainteresowanie problematyką religijną	7,07	8,19	480	0,068
Przekonania religijne	12,12	12,25	631	0,696
Modlitwa	9,64	11,81	438,5	0,027
Doświadczenie religijne	8,19	9,75	483,5	0,075
Kult	9,7	10,13	654,5	0,869
Centralność religijności ogółem	46,73	51,5	517	0,145

U- wynik testu U Manna Whitneya; p – poziom istotności

*p < 0,05 – wynik istotny statystycznie

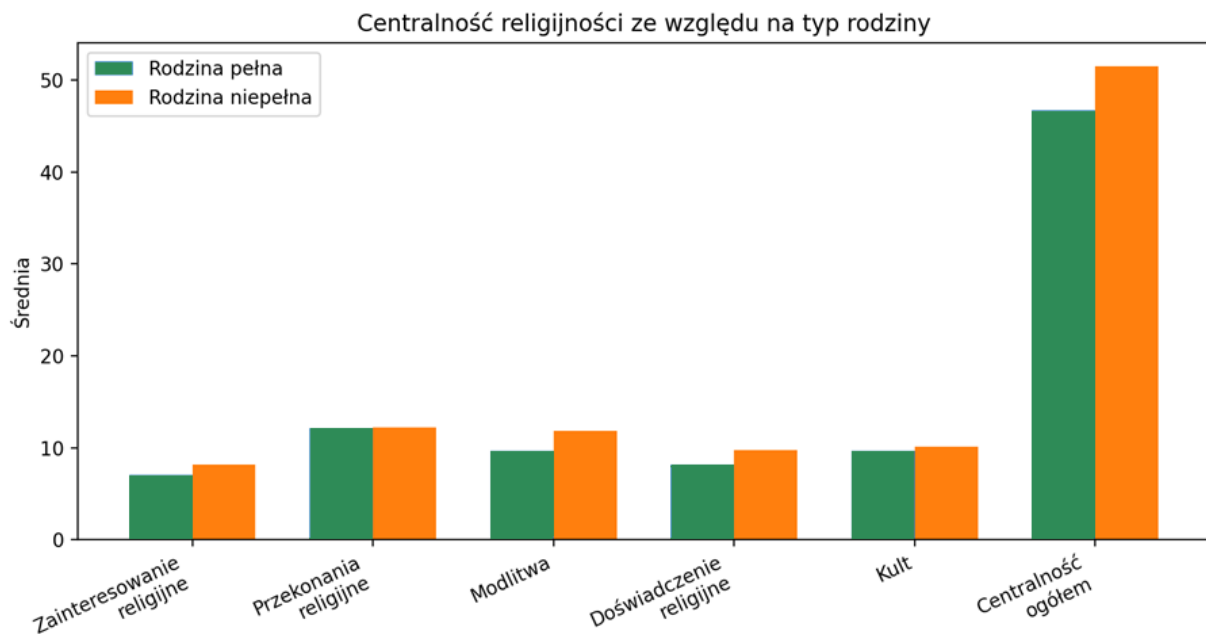
** p < 0,01 – wynik bardzo istotny statystycznie

*** p < 0,001 – wynik wysoce istotny statystycznie

Wynik przeprowadzonego testu wskazuje, iż typ rodziny badanych osób istotnie różnicował wyniki tylko w zakresie modlitwy (U = 438,50; p < 0,027). Kolejno osoby z rodzin niepełnych uzyskały średnio wyższy średni wynik w tym wymiarze (M=11,81) w porównaniu do osób pochodzących z pełnych rodzin (M=9,64). Natomiast pozostałe różnice nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej.



Na wykresie 11 zaprezentowano centralność religijności ze względu na typ rodziny.



Wykres 11. Centralność religijności ze względu na typ rodziny

W celu porównania dobrostanu psychicznego ze względu na typ rodziny również zastosowano test U Manna-Whitneya, którego wyniki zaprezentowano w tabeli 9.

Tabela 9.

Porównanie dobrostanu psychologicznego ze względu na typ rodziny

<i>Wymiar dobrostanu</i>	<i>Rodzina pełna M</i>	<i>Rodzina niepełna M</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
Autonomia	33,71	34,94	629,5	0,689
Panowanie nad środowiskiem	33,44	34,81	581	0,391
Rozwój osobisty	32,83	33,13	625	0,658
Pozytywne relacje z innymi	35	36,44	606	0,534
Cel życiowy	33,71	34,88	589,5	0,437
Akceptacja siebie	32,9	34,13	624,5	0,655
Dobrostan ogólny	201,37	208,31	587,5	0,427

U- wynik testu U Manna-Whitneya; p – poziom istotności

* $p < 0,05$ – wynik istotny statystycznie

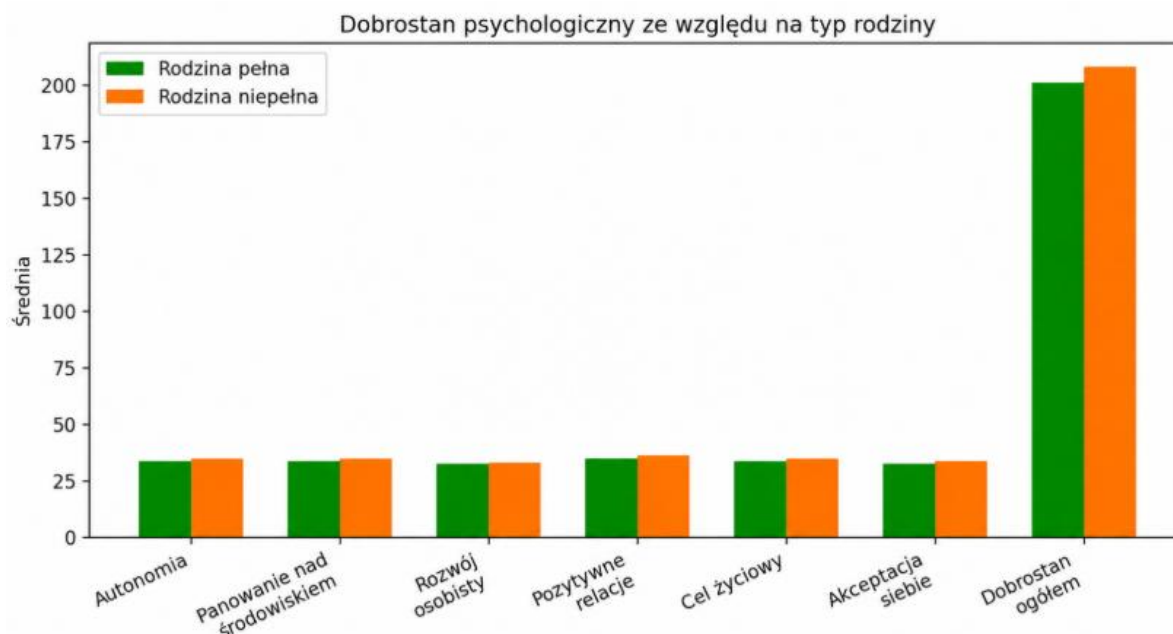
** $p < 0,01$ – wynik bardzo istotny statystycznie

*** $p < 0,001$ – wynik wysoce istotny statystycznie

W tym przypadku wyniki testu U Manna-Whitneya wskazują, iż typ rodziny nie różnicował istotnie statystycznie poziomu dobrostanu psychologicznego. Mowa tutaj zarówno o wyniku ogólnym, jak i jego poszczególnych wymiarach. Warto zwrócić uwagę iż średnie wyniki było nieco wyższe u osób pochodzących z rodzin niepełnych to jednak różnice te nie były istotne statystycznie.

Na wykresie 12 zaprezentowano dobrostan psychologiczny ze względu na typ rodziny.





Wykres 12. Dobrostan psychologiczny ze względu na typ rodziny

Zatem piąta hipoteza została częściowo potwierdzona.

5.7. Podsumowanie wyników badań

Hipoteza pierwsza zakłada, że istnieje dodatni związek pomiędzy ogólnym poziomem centralności religijności katolickiej a ogólnym poziomem dobrostanu psychologicznego młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18-20 lat.

W celu weryfikacji hipotez została przeprowadzona korelacja rho Spearmana pomiędzy centralnością religijności a dobrostanem psychologicznym. Analiza korelacji rho Spearmana wskazuje, iż wynik ogólny centralności religijności nie korelował istotnie statystycznie z ogólnym wynikiem dobrostanu psychologicznego. W związku z powyższym w badanej grupie nie stwierdzono istotnego związku pomiędzy ogólnym poziomem centralności religijności katolickiej a ogólnym poziomem dobrostanu psychologicznego. W związku z powyższym hipoteza pierwsza nie została potwierdzona.

Hipoteza druga zakłada, że wyższy poziom centralnej religijności katolickiej związany jest z wyższym poziomem poszczególnych wymiarów dobrostanu psychologicznego. Analiza materiału badawczego wykazała dwie istotne statystycznie zależności szczegółowe. Pierwsza z nich to ta mówiąca, iż wraz ze wzrostem zainteresowania problematyką religijną obniżał się poziom panowania nad środowiskiem. Dodatkowo zależność ta miała charakter słaby oraz ujemny. Kolejny wyższy poziom przekonań religijnych związany był z wyższym poziomem

akceptacji siebie. Ta zależność również miała słaby charakter. W związku z powyższym hipoteza druga nie została potwierdzona.

Hipoteza trzecia zakłada, że istnieją istotne zależności pomiędzy poszczególnymi wymiarami centralności religijności a wymiarami dobrostanu psychologicznego młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18–20 lat. W celu weryfikacji hipotezy zastosowano korelację rho Spearmana dla wybranych zmiennych metryczkowych z centralnością religijności i dobrostanem ogólnym. Analiza materiału badawczego wskazuje, że wszystkie analizowane zmienne, które odnoszą się do praktyk religijnych, wsparcia duchowego, radzenia sobie ze stresem, samopoczucia psychicznego, decyzji życiowych oraz sensu życia były silnie i istotnie związane z ogólnym wynikiem centralności religijności. W badaniu nie stwierdzono natomiast istotnych statystycznie zależności pomiędzy danymi aspektami religijności a wynikiem ogólnym dobrostanu psychologicznego. Zatem hipoteza trzecia została częściowo potwierdzona.

Hipoteza czwarta zakłada, że wiara katolicka postrzegana jako zasób wspierający zdrowie psychiczne związana jest z wyższą centralnością religijności, a także z wyższym dobrostanem psychologicznym. W celu weryfikacji hipotezy zastosowana została korelacja rho Spearmana. Analiza materiału badawczego wskazuje, że im silniej osoby badane postrzegały wiarę katolicką jako zasób, który wspiera zdrowie psychiczne, tym wyższe były ich wyniki z zakresu centralności religijności. Natomiast w przypadku dobrostanu psychologicznego istotna zależność stwierdzona została w przypadku pozytywnych relacji z innymi. Zatem wynik ten sugeruje, że przekonanie wspierającej funkcji wiary związane jest z lepszą oceną relacji interpersonalnych. Natomiast zależność ta nie była związana z ogólnym poziomem dobrostanu psychologicznego. Zatem hipoteza czwarta została częściowo potwierdzona.

Hipoteza piąta zakłada, że typ rodziny różnicuje poziom centralności religijności oraz dobrostanu psychologicznego. W celu porównania centralności religijności ze względu na typ rodziny zastosowano test U Manna-Whitneya. Wynik przeprowadzonego testu wskazuje, iż typ rodziny badanych osób istotnie różnicował wyniki tylko w zakresie modlitwy. Kolejno osoby z rodzin niepełnych uzyskały średnio wyższy średni wynik w tym wymiarze w porównaniu do osób pochodzących z pełnych rodzin. Natomiast pozostałe różnice nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej. W celu porównania dobrostanu psychologicznego ze względu na typ rodziny również zastosowano test U Manna-Whitneya. W tym przypadku wyniki testu wskazują, iż typ rodziny nie różnicował istotnie statystycznie poziomu dobrostanu psychologicznego. Mowa tutaj zarówno o wyniku ogólnym, jak i jego poszczególnych wymiarach. Warto zwrócić uwagę iż średnie wyniki było nieco wyższe u osób pochodzących



z rodzin niepełnych, jednak różnice te nie były istotne statystycznie. Zatem piąta hipoteza została częściowo potwierdzona.



Rozdział 6. Dyskusja wyników

Celem badań była analiza związku religijności katolickiej z dobrostanem psychologicznym młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18–20 lat, ze szczególnym uwzględnieniem takich wymiarów dobrostanu jak: autonomia, panowanie nad środowiskiem, rozwój osobisty, pozytywne relacje z innymi, cel życiowy oraz akceptacja siebie.

Hipoteza pierwsza zakładała, że istnieje dodatni związek pomiędzy ogólnym poziomem centralności religijności katolickiej a ogólnym poziomem dobrostanu psychologicznego młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18-20 lat. Analiza materiału badawczego nie potwierdziła hipotezy. To oznacza, iż w badanej grupie wyższa centralność religijności katolickiej niezwiązana była automatycznie z wyższym poziomem dobrostanu psychologicznego. Zaznacza się, że rezultat ten jest istotny interpretacyjnie. Pokazuje, iż sama obecność religii postrzeganej jako bardzo ważnego elementu życia, nie musi bezpośrednio przekładać się na globalną ocenę funkcjonowania psychologicznego. W tym miejscu warto powołać się na koncepcję dobrostanu psychologicznego Carol D. Ryff. Zgodnie z tą koncepcją dobrostan ma charakter wielowymiarowy. Obejmuje nie tylko pozytywne emocje, ale także autonomię, rozwój osobisty, samoakceptację, sprawczość w otoczeniu, a także jakość relacji interpersonalnych. W tym przypadku religijność może wspierać niektóre z wyżej wymienionych obszarów. Nie musi jednak oddziaływać równomiernie na wszystkie wymiary dobrostanu psychologicznego. Kolejno brak wstępnego związku na poziomie wyniku ogólnego może sugerować, iż religijność w badanej populacji nie pełniła funkcji wzmacniającej dobrostan. Mogła być jedynie związana z wybranymi aspektami funkcjonowania psychologicznego. Kolejno badania Aggarwal i współpracowników (2023) wskazują, iż religijność oraz duchowość bardzo często pozostają w dodatnim związku z dobrostanem, odpornością psychiczną czy satysfakcją z życia. Natomiast zależności te bywają słabe, zależne od próby biorącej udział w badaniu, a także sposobu pomiaru religijności. W tym miejscu warto zaznaczyć, że w grupie młodych dorosłych religijność może mieć charakter dynamiczny. Może również podlegać redefinicji. Nie zawsze może również stanowić stabilne źródło dobrostanu.

Hipoteza druga zakładała, że wyższy poziom centralności religijności katolickiej związany jest z wyższym poziomem poszczególnych wymiarów dobrostanu psychicznego. Weryfikacja tej hipotezy nie potwierdziła omawianych zależności. Wynik ogólny centralności religijności nie korelował istotnie z żadnym wymiarów dobrostanu psychologicznego. Zatem przypuszcza się iż ogólna centralność religijności jest kategorią bardzo szeroką aby można było



wyjaśnić zróżnicowanie poszczególnych wymiarów dobrostanu psychologicznego. Huber i Huber (2012) w swoich badaniach podkreślają, że skala centralności religijności ujmuje religijność jako strukturę obejmującą między innymi przekonania religijne, modlitwę, doświadczenie religijne. Każdy z wyżej wymienionych wymiarów może pełnić odmienną funkcję psychologiczną.

Warto wskazać również, iż dobrostan psychologiczny nie jest prostym odpowiednikiem braku trudności psychicznych. Jest to konstrukt eudajmonistyczny. Odnosi się do jakości funkcjonowania jednostki, jej rozwoju, zdolności do tworzenia wartościowych relacji, a także samorealizacji (Ryff, 1989). W związku z powyższym religijność może wspierać wyżej wymienione obszary wówczas, gdy przeżywana jest jako wewnętrznie spójna, a także zintegrowana z obrazem własnego ja. Natomiast jeśli religijność ma charakter społecznie oczekiwany, formalny lub nie w pełni zinternalizowany to jej związek z dobrostanem może być słabszy.

Hipoteza trzecia zakładała, że istnieją istotne zależności pomiędzy poszczególnymi wymiarami centralności religijności a wymiarami dobrostanu psychologicznego młodych dorosłych mężczyzn w wieku 18–20 lat. Hipoteza została częściowo potwierdzona. Wykazano istotny dodatni związek pomiędzy przekonaniami religijnymi a akceptacją siebie. Ponadto dodatni związek pomiędzy przekonaniami religijnymi a akceptacją siebie można interpretować w świetle funkcji, którą przekonania religijne mogą pełnić w budowaniu spójnego obrazu siebie. Kolejno przekonania religijne dostarczają człowiekowi systemu znaczeń. System ten może pomagać w interpretowaniu doświadczeń życiowych. Może również pomagać

w nadawaniu sensu trudnościom oraz integrowaniu pozytywnych oraz negatywnych aspektów własnego życia. W tym miejscu warto powołać się na model akceptacji siebie Carol Ryff (1989). Autorka wskazuje że akceptacja siebie oznacza pozytywną postawę w stosunku do siebie, uznanie własnej historii życia, a także zdolność przyjmowania zarówno mocnych, jak i słabych stron. W takim kontekście religijne przekonania o godności osoby, sensie cierpienia czy przebaczenia mogą sprzyjać większej samoakceptacji.

Hipoteza czwarta zakładała, że wiara katolicka postrzegana jako zasób wspierający zdrowie psychiczne związana jest z wyższą centralnością religijności, a także z wyższym dobrostanem psychologicznym. Hipoteza została częściowo potwierdzona. Postrzeganie wiary jako zasobu wspierającego zdrowie psychiczne było związane z centralnością religijności. Natomiast nie wiązało się istotnie z ogólnym wynikiem dobrostanu



psychologicznego. W tym przypadku istotny związek występował tylko z wymiarem pozytywnych relacji z innymi.

Należy zaznaczyć, iż silny związek pomiędzy postrzeganiem wiary jako zasobu a centralnością religijności to wynik spójny teoretycznie. Jednostki, dla których wiara zajmuje ważne miejsce w strukturze osobowości częściej mogą interpretować wiarę jako źródło sensu, wsparcia, nadziei czy regulacji emocjonalnej. Dodatkowo centralność religijności oznacza, iż treści religijne są częściej aktywizowane w przeżywaniu, myśleniu, działaniu, a także interpretowaniu codziennych doświadczeń (Huber, Huber, 2012). Zatem jeżeli religia to centralny element systemu znaczeń to bardzo prawdopodobne jest, iż człowiek będzie odwoływać się do niej również w kontekście zdrowia psychicznego, a także poradzenia sobie z trudnościami.

Brak istotnego statystycznie związku z dobrostanem psychologicznym wskazuje, iż subiektywne przekonanie otwierającej roli wiary nie musi być w sposób automatyczny przekładane na wyższy poziom całościowego dobrostanu. W tym przypadku przypuszcza się, iż wiara jest przez badanych postrzegana przede wszystkim jako źródło wsparcia w trudnościach, a nie jako czynnik, który bezpośrednio zwiększa wszelkie aspekty pozytywnego funkcjonowania. W związku z powyższym wiara może być zasobem ochronnym bądź kompensacyjnym. Natomiast jej znaczenie może ujawniać się silniej w określonych obszarach życia, a nie w globalnym wskaźniku dobrostanu.

Aggarwal i współpracownicy (2023) przeprowadzili badania zgodne z wynikami niniejszej pracy. Badania autorów wskazują, że pozytywne znaczenie religijności dla zdrowia psychicznego może wynikać z indywidualnych przekonań, ale również poczucia przynależności, wsparcia społecznego, a także zakorzeniania we wspólnocie.

Hipoteza piąta zakładała, że typ rodziny różnicuje poziom centralności religijności oraz dobrostanu psychologicznego. Uzyskane wyniki częściowo potwierdziły hipotezę. W tym przypadku typ rodziny różnicował tylko poziom modlitwy. Z kolei nie różnicował ogólnego poziomu centralności religijności. Nie różnicował również poziomu dobrostanu psychologicznego. Uzyskane wyniki oznaczają, iż pochodzenie z rodziny pełnej albo niepełnej nie stanowiło w badanej populacji czynnika, który wyraźnie różnicowałby globalny poziom religijności ani ogólny poziom funkcjonowania psychologicznego. Kolejna różnica ta została jedynie wykazana w bardzo osobistym wymiarze religijności, którym jest modlitwa.

W tym miejscu warto powołać się na badania Zhai i współpracowników (2007), gdzie wykazano, iż doświadczenie rozvodu rodziców związane jest z niższym poziomem



zorganizowanego zaangażowania religijnego młodych dorosłych. Zależność ta została wykazana zwłaszcza w zakresie uczestnictwa w praktykach wspólnotowych. Dodatkowa autorzy nie stwierdzili istotnego wpływu rozvodu rodziców na pozainstytucjonalne formy religijności, takie jak subiektywna bliskość z Bogiem czy modlitwa. W związku z powyższym wynik niniejszego badania częściowo jest zbieżny z wyżej omawianym badaniem. Wskazuje, iż typ rodziny nie różnicował ogólnego poziomu centralności religijności. Natomiast był związany z prywatnym aspektem religijności. Modlitwa w związku z powyższym może pełnić funkcje indywidualne oraz osobiste formy kontaktu z Bogiem. Natomiast mniej zależna jest od formalnych wzorców uczestnictwa religijnego, które zostały wyniesione z domu (Zhai i in., 2007).

Kolejno Uecker i Ellison (2012) podkreślają, że istotne znaczenie ma fakt, iż struktura rodziny nie jest jednoznaczna z jakością socjalizacji religijnej. W swoich badaniach zaznaczają, iż wpływ rozvodu albo wychowania się w rodzinie niepełnej na religijność dzieci może być w dużej mierze wyjaśniana religijnością rodziców, ich praktykami, a także sposobem przekazywania treści religijnych. W związku z powyższym to oznacza, iż sama kategoria pełnej rodziny lub rodziny niepełnej może być zbyt ogólna. Zatem jednocześnie nie może przewidywać poziomu religijności młodych dorosłych. Ponadto w rodzinie niepełnej może występować intensywna socjalizacja religijna. Z kolei w rodzinie pełnej socjalizacja religijna może nie odgrywać znaczącej roli w życiu codziennym. W związku z powyższym brak różnic w zakresie ogólnej centralności religijności można uznać za wynik, który jest uzasadniony teoretycznie.

Ciekawe wyniki badań zostały zaprezentowane również przez Pettsa (2015). Badacz wykazał, iż struktura rodziny sama w sobie nie musi być w sposób bezpośredni determinowana religijnością młodzieży. W tym przypadku ważniejszy może być sposób religijności, który obecny jest w rodzinie. Dodatkowo ważne znaczenie może mieć fakt, iż rodzice sami angażują się religijnie czy też przekaz religijny jest obecny w codziennych relacjach. Biorąc pod uwagę badania w tej pracy można przypuszczać, że typ rodziny nie różnicował ogólnej centralności religijności, gdyż religijność młodych dorosłych mężczyzn miała związek z indywidualnymi przekonaniami, osobistymi doświadczeniami czy wzorcami socjalizacji religijnej niż samą strukturą rodziny.

Uzyskano wynik, który potwierdził, iż typ rodziny różnicował poziom modlitwy. W tym przypadku modlitwa jako prywatna praktyka religijna może pełnić funkcję osobistego zasobu radzenia sobie z napięciem, trudnościami emocjonalnymi czy poczuciem niepewności. U młodych dorosłych mężczyzn, którzy pochodzą z rodzin niepełnych modlitwa może być



częściej wykorzystywana jako forma indywidualnego wsparcia, poszukiwania stabilności czy kompensacji. To jednak nie oznacza, że automatycznie osoby te osiągają wyższy poziom ogólnej religijności. Centralność religijności obejmuje takie obszary jak przekonania religijne, zainteresowania problematyką religijną oraz doświadczenia religijne i kult. W związku z powyższym możliwe jest, że osoby z rodzin niepełnych częściej traktują modlitwę jako osobistą praktykę. Niekoniecznie natomiast wykazują wyższy poziom religijności we wszystkich jej wymiarach.

Uzyskane wyniki mają znaczenie praktyczne. Przede wszystkim podkreślają, iż w pracy psychologicznej, wychowawczej czy pedagogicznej oraz duszpasterskiej z młodymi mężczyznami warto uwzględniać indywidualne znaczenie religijności. W tym przypadku ważne jest rozpoznanie, jakie miejsce wiara zajmuje w życiu osób badanych. Ważne jest również rozpoznanie czy wiara stanowi źródło wsparcia, sensu oraz pozytywnych relacji interpersonalnych.

Biorąc pod uwagę praktykę pomocową to bardzo ważne znaczenie ma tutaj wspieranie aspektów religijności, które sprzyjają samoakceptacji oraz budowaniu pozytywnych relacji interpersonalnych. Analiza materiału badawczego sugeruje, że przekonania religijne mogą być dla części badanych ważnym elementem kształtowania pozytywnego obrazu siebie. W związku z powyższym w poradnictwie psychologicznym bądź duszpasterskim warto tworzyć przestrzeń w celu refleksji nad osobistym rozumieniem wiary, jej wartości, a także znaczeniem wiary dla tożsamości człowieka. Wyżej wymienione działania mogą sprzyjać lepszemu rozumieniu siebie, większej samoakceptacji czy bardziej świadomemu korzystaniu z zasobów osobistych.

Kolejno wyniki badań mogą znaleźć zastosowanie w pracy specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym. Materiał badawczy wskazuje, iż religijność nie powinna być traktowana wyłącznie jako czynnik ochronny ani czynnik ryzyka. Natomiast jej znaczenie zależne jest od sposobów przeżywania wiary, a także od obszarów funkcjonowania psychologicznego. Biorąc pod uwagę młodych dorosłych mężczyzn to bardzo ważnym jest indywidualne podejście, które opiera się na uważnym rozpoznawaniu czy religijność pełni tutaj funkcję wspierającą, tożsamościową, kompensacyjną, relacyjną czy też egzystencjalną.

Nie sposób również pominąć ograniczeń badań. Jednym z ograniczeń jest korelacyjny charakter analiz. Ten charakter badań nie pozwala na formułowanie wniosków przyczynowo-skutkowych. Analiza materiału badawczego nie pozwala w sposób jednoznaczny stwierdzić, czy określone aspekty religijności związane są z dobrostanem psychologicznym, czy poziom dobrostanu sprzyja określonym sposobom przeżywania religijności. Przypuszcza się, że te



zależności mogą być warunkowane przez inne zmienne, które nie zostały uwzględnione w procedurze badania.

Innym ograniczeniem jest specyfika badanej grupy. Badaniom zostali poddani młodzi dorośli mężczyźni w wieku od 18 do 20 lat. W związku z powyższym wyników nie można uogólniać na kobiety, osoby starsze czy adolescentów.

Dodatkowym ograniczeniem badania jest wykorzystanie metod samoopisowych. W tym przypadku odpowiedzi osób biorących udział w badaniu mogą być zależne od samoświadomości, obecnego nastroju, sposobu rozumienia pytań czy tendencji do udzielania odpowiedzi, które są społecznie akceptowane. Wiara oraz praktyki religijne stanowią obszar silnie związany z normami społecznymi, procesem wychowania oraz środowiskiem rodzinnym.



Zakończenie

Religia jest niezwykle złożonym zjawiskiem, rozpatrywanym często w kontekście historii kultury ludzkiej. Psychologia skupia się głównie na podmiotowym rozumieniu religii, czyli na religijności. Wiara natomiast stanowi wyraz egzystencjalnego odniesienia człowieka, będącego bytem słabym i przemijającym do Boga, który jest zarówno istotą, jak i istnieniem. Człowiek wiary angażuje swój umysł, swoją wolę i emocje, wchodząc w rzeczywistość duchowego obcowania z Bogiem.

Religijność związana jest z wiarą, która w chrześcijańskiej perspektywie jest darem – łaską, jaki jednostka otrzymuje od Boga. Wiara nie jest tożsama z religijnością. Religijność stanowi bowiem ludzką odpowiedź na wiarę religijną i wyraża się w świadomym przeżywaniu własnego życia zgodnie z wyznawanymi przekonaniem.

We współczesnej psychologii funkcjonuje wiele koncepcji dobrostanu oraz związanych z nimi narzędzi badawczych, które są chętnie wykorzystywane przez badaczy. Nie istnieje jedna, powszechnie uznawana i nadrzędna definicja dobrostanu. Wynika to z jego złożonego i wielowymiarowego charakteru. Pojęcie dobrostanu może być bowiem analizowane w oparciu o odmienne tradycje teoretyczne, przede wszystkim hedonistyczną i eudajmonistyczną, które akcentują różne aspekty funkcjonowania jednostki.

Podsumowując rozważania dotyczące omawianej pracy warto również podkreślić relacyjny wymiar wiary. Postrzeganie wiary jako zasobu wspierającego zdrowie psychiczne związane było z pozytywnymi relacjami z innymi. W związku z powyższym warto rozwijać działania, które wzmacniają wspólnotowość, wsparcie społeczne czy poczucie przynależności. Swoim zakresem działania takie powinny obejmować grupy wsparcia, spotkania formacyjne, warsztaty psychologiczno-duchowe czy działania edukacyjne. Wyżej omawiane formy działań mogą poprawić jakość życia młodych dorosłych za pomocą wzmacniania relacji, poczucia akceptacji czy doświadczenia bycia częścią wspólnoty.



Bibliografia

- Aggarwal, S., Wright, J., Morgan, A., Patton, G., Reavley, N. (2023). Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 23, Article 729. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05091-2>
- Boguszewski, R. (2022). Religijność młodzieży. W M. Grabowska, M. Gwiazda (red.), *Młodość 2021*. Centrum Badania Opinii Społecznej; Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, 125–140.
- Borkowski, T. (2015). Homo religiosus we współczesnym świecie – pojęcie religijności. *Kwartalnik Naukowy*, 2(22), 6–16.
- Brzeziński, J. (2003). *Metodologia badań psychologicznych*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Chmura-Rutkowska, I. (2012). Przemoc rówieśnicza w gimnazjum a płeć. Kontekst społeczno-kulturowy. *Forum Oświatowe*, 24(46), 41–73.
- Czapiński, J. (1994). *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*. Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Czyżowska, D., Gurba, E., Białek, A. (2017). Preferencje w zakresie wartości i poziom centralności religijności singli i młodych dorosłych żyjących w związkach. *Polskie Forum Psychologiczne*, 22(4), 561–580.
- Dembińska, E. (2015). *Epizody ryzykownych zachowań u studentów – wskazówki praktyczne*. Pobrano: 26 lutego 2026 z <http://www.konstelacjalwa.pl/upload/arttykul1.pdf>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Drwal, R. Ł. (1995). *Adaptacja kwestionariuszy osobowości*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Garssen, B., Visser, A., Pool, G. (2021). Does spirituality or religion positively affect mental health? Meta-analysis of longitudinal studies. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 31(1), 4–20. <https://doi.org/10.1080/10508619.2020.1729570>
- Glanc, Z. (2011). Obraz dorosłości w dobie ponowoczesnej. Mozaika wymiarów dorosłości. *Edukacja Dorosłych*, 1, 115–132.
- Glasenapp, H. (1966). *Religie niechrześcijańskie*. Instytut Wydawniczy PAX.



Golan, Z. (2006). Pojęcie religijności. W S. Głaz (red.), *Podstawowe zagadnienia z psychologii religii*, Wydawnictwo WAM, 71-80.

Grotowska-Leder, J. (2019). Młodzi dorośli w czasach ponowoczesności w analizach socjologicznych. *Przegląd Socjologii Jakościowej*, 15(4).

Grzymała-Moszczyńska, H. (1991). *Psychologia religii. Wybrane zagadnienia*. Nomos.

Grzymała-Moszczyńska, H. (2004). *Religia a kultura. Wybrane zagadnienia z kulturowej psychologii religii*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Hackney, C. H., Sanders, G. S. (2003). Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 43–55. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.t01-1-00160>

Huber, S., Huber, O. W. (2012). The Centrality of Religiosity Scale (CRS). *Religions*, 3(3), 710–724. <https://doi.org/10.3390/rel3030710>

Jasiński, K. (2020). Wizja katolicyzmu polskiego według Józefa Marii Bocheńskiego. *NURT SVD*, 1, 336–349.

Jokela, M. (2021). Religiosity, psychological distress, and well-being. *European Psychologist*, 26(1), 64–76.

Józefczyk, A. (2021). Wychowanie do dorosłości – znaczenie poczucia autonomii młodych dorosłych dla doświadczanego dobrostanu psychicznego. *Psychologia Wychowawcza*, 22, 15–29.

Karaś, D. (2019). Pojęcia i koncepcje dobrostanu: Przegląd i próba uporządkowania. *Studia Psychologica: Theoria et Praxis*, 19(2).

Keyes, C. L. M., Waterman, M. B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. W M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, K. A. Moore (red.), *Well-being: Positive development across the life course*. Lawrence Erlbaum Associates, 477–497.

Klimkowska, K. (2016). Wspieranie młodzieży akademickiej w dojrzewaniu do dorosłości. *Kultura i Wartości*, 18, 69–86. Pobrano: 27 lutego 2026 z <http://kulturaiwartosci.journals.umcs.pl>

Kornaszewska-Polak, M. (2020). *Emocje i płeć. Studium dynamiki zaangażowania i dystansowania w związkach romantycznych*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.



Koronkiewicz, A. (2008). Kultura prawna katolicyzmu jako kultura życia – Kościół katolicki a prawo karne. Wybrane zagadnienia. *Przegląd Prawa i Administracji*, 77, 195–212.

Krasucki, J. (2024). Jak dorosłość wiąże się z koncepcją siebie – perspektywa teorii niepewności tożsamościowej. *Ogrody Nauki i Sztuki*, 10, 75–86.

Krok, D. (2009). *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów społecznych*. Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego.

Krok, D. (2014). *Religious meaning system, religious coping, and eudaimonistic well-being: Direct and indirect relations*. *Annals of Psychology*, 17(4), 665–682.
<https://doi.org/10.18290/rpsych.2014.17.4-4>

Krok, D. (2015). The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological well-being. *Journal of Religion and Health*, 54, 2292–2308.
<https://doi.org/10.1007/s10943-014-9983-3>

Kucharewicz, J. (2019). Wybrane uwarunkowania dobrostanu psychicznego młodych naukowców – adeptów nauki. W M. Żywczok, M. Kitlińska-Król (red.), *Naukowcy: Osobowość, rola, profesjonalizm*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 247–257.

Kulesz, Z. (2013). Religijność w perspektywie psychologicznej. *Studia Elbląskie*, 14, 185–197.

Lanczkowski, G. (1986). *Wprowadzenie do religioznawstwa*. Verbinum.

Łobocki, M. (2011). *Metody i techniki badań pedagogicznych*. Oficyna Wydawnicza Impuls.

Malina, A. (2014). *Wczesna dorosłość w cyklu życia człowieka*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.

Mariański, J. (2023). *Religijność młodzieży polskiej w procesie przemian w XXI wieku. Analizy socjologiczne*. Akademia Nauk Społecznych i Medycznych.

Modzelewska, O. (2024). Psychospołeczne wyzwania edukacji chłopców. *Przegląd Pedagogiczny. Studia i Rozprawy*, 1, 49–62.

Nowakowski, P. T. (2023). *Jaka jest współczesna młodzież?* Instytut Badań Edukacyjnych.

Olson, D. H. (2011). FACES IV and the Circumplex Model: Validation study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(1), 64–80. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00175.x>



Pasikowski, T., Rosińska, A. (2013). Zachowania zdrowotne i dobrostan młodych dorosłych w świetle badań porównawczych. *Polityka Społeczna, numer tematyczny, 2*, 27–32.

Petts, R. J. (2015). Parental religiosity and youth religiosity: Variations by family structure. *Sociology of Religion*, 76(1), 95–120. <https://doi.org/10.1093/socrel/sru064>

Pilch, T., Bauman, T. (2001). *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*. Wydawnictwo Akademickie „Żak”.

Piotrowski, J. (2012). *Transcendencja duchowa. Perspektywa psychologiczna*. Liberi Libri.

Piotrowski, K. (2013). *Tożsamość osobista w okresie wkraczania w dorosłość. Sytuacja młodych osób z ruchowym ograniczeniem sprawności i ich sprawnych rówieśników*. Zakład Poligraficzno-Wydawniczy.

Rek-Woźniak, M. (2016). *Młodzi dorośli. Wzory ruchliwości społecznej w okresie transformacji systemowej*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D., Singer, B. (2002). From social structure to biology: Integrative science in pursuit of human health and well-being. W C. R. Snyder, S. J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology*, Oxford University Press.

Ryff, C. D., Singer, B. (2002). Ironies of the human condition: Well-being and health on the way to mortality. W L. G. Aspinwall, U. M. Staudinger (red.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (s. 271–287). American Psychological Association.

Sajko-Stańczyk, J. (b.d.). *Płeć jako determinant skuteczności motywowania, czyli różnice w motywowaniu kobiet i mężczyzn*. Pobrano: 27 marca 2026 z <https://www.uws.edu.pl/>.

Sakowicz, E. (2019). Wiara a kultura. *Studia Nauk Teologicznych*, 14, 1–239.

Seligman, M. E. P. (2011). *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*. Media Rodzina.

Skorny, Z. (1984). *Prace magisterskie z psychologii i pedagogiki*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.



- Szafraniec, K. (2011). *Młodzi 2011*. Kancelaria Prezesa Rady Ministrów.
- Sztompka, P. (2021). *Socjologia. Wykłady o społeczeństwie*. Znak Horyzont.
- Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Wiszejko-Wierzbicka, D., Kwiatkowska, A. (2018). Wchodzenie w dorosłość. Ogólnopolskie badanie młodych Polaków w wieku 18–29 lat. *Studia Socjologiczne*, 2(229), 147–176.
- Witkowska, M. (2016). W kierunku dorosłości – późna adolescencja. Pobrano: 1 marca 2026 z <https://madraochrona.pl/kierunek-doroslosc/w-kierunku-doroslosci-pozna-adolescencja/>
- Wtórniak, J. (2020). Doświadczenie samotności przez młodych dorosłych. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 5, 68–79.
- Wójcik, P. (2009). Religijność. Pobrano 27 maja 2026 z <https://ozkultura.pl/wpis/4485/16>
- Zaczyński, W. (1997). *Praca badawcza nauczyciela*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Zalewski, B., Dziubińska-Starska, A. (2021). Problemy emocjonalne młodych dorosłych – perspektywa psychoterapeutów. W K. Skarżyńska (red.), *Młodzi dorośli: Identyfikacje, postawy, aktywizm i problemy życiowe*. Wydawnictwo SGGW. 153–167.
- Zarzycka, B. (2007). Skala Centralności Religijności Stefana Hubera. *Roczniki Psychologiczne*, 10(1), 133–157.
- Zdybicka, Z. (1991). Człowiek i religia. W M. A. Krapiec (red.), *Ja – człowiek*. RW KUL.
- Zhai, J. E., Ellison, C. G., Glenn, N. D., Marquardt, E. (2007). Parental divorce and religious involvement among young adults. *Sociology of Religion*, 68(2), 125–144. <https://doi.org/10.1093/socrel/68.2.125>
- Zimnica-Kuzioła, E. (2012). Główne stanowiska w psychologii religii – wprowadzenie. *Kultura i Wartości*, 1, 57–71.
- Zuchowicz, K. (2017). *Żadnego człowieka nie potępiamy. To też katolicy, ale należą do innego Kościoła*. Pobrano: 26 maja 2026 z <https://natemat.pl/227729,Kosciol-polskokatolicki-a-rzymskokatolicki-roznice>



Spis tabel

Tabela 1.	52
Tabela 2.	54
Tabela 3.	58
Tabela 4.	60
Tabela 5.	62
Tabela 6.	64
Tabela 7.	65
Tabela 8.	67
Tabela 9.	69



Spis wykresów

Wykres 1. Uczestnictwo we mszy świętej.....	47
Wykres 2. Przynależność do wspólnoty religijnej	48
Wykres 3. Wiara jako źródło wsparcia w trudnych sytuacjach życiowych.....	48
Wykres 4. Wpływ wiary na sposób radzenia sobie ze stresem i napięciem emocjonalnym	49
Wykres 5. Wpływ praktyk religijnych na samopoczucie psychiczne	49
Wykres 6. Wpływ wartości religijnych na podejmowane decyzje.....	50
Wykres 7. Postrzeganie wiary katolickiej jako istotnego zasobu wspierającego zdrowie psychiczne	50
Wykres 8. Wiara a nadawanie sensu życia oraz planowanie przyszłości.....	51
Wykres 9. Średnie wyniki wymiarów centralności religijności	59
Wykres 10. Średnie wyniki wymiarów dobrostanu psychologicznego.....	61
Wykres 11. Centralność religijności ze względu na typ rodziny.....	68
Wykres 12. Dobrostan psychologiczny ze względu na typ rodziny.....	70

Spis rysunków

Rysunek 1.	43
-----------------	----



Załączniki

METRYCZKA RESPONDENTA

1. Wiek:
☐ 18 lat ☐ 19 lat ☐ 20 lat
2. Klasa:
☐ IV technikum ☐ V technikum
3. Miejsce zamieszkania:
☐ wieś ☐ miasto do 20 tys. mieszkańców ☐ miasto powyżej 20 tys. mieszkańców
4. Typ rodziny:
☐ rodzina pełna ☐ rodzina niepełna ☐ inna
(jaka?)
5. Ocena sytuacji materialnej Twojej rodziny na podstawie własnej opinii:
☐ bardzo dobra ☐ dobra ☐ przeciętna ☐ trudna
6. Jak często uczestniczysz we Mszy Świętej?
☐ codziennie ☐ kilka razy w tygodniu ☐ raz w tygodniu ☐ kilka razy w miesiącu ☐ wyłącznie
w święta lub podczas wydarzeń rodzinnych (np. ślub, chrzest, komunia, pogrzeb) ☐ nie
uczestniczę
7. Czy należysz do jakiejś wspólnoty religijnej (Liturgiczna Służba Ołtarza, Oaza, KSM, RAM itp.)?
☐ tak ☐ nie
8. W jakim stopniu wiara stanowi dla Ciebie źródło wsparcia w trudnych sytuacjach życiowych?
☐ w bardzo dużym stopniu ☐ w umiarkowanym stopniu ☐ w niewielkim stopniu ☐ w ogóle nie jest dla mnie źródłem wsparcia
9. Czy wiara wpływa na sposób radzenia sobie przez Ciebie ze stresem i napięciem emocjonalnym?
☐ zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie
10. Jak praktyki religijne wpływają na Twoje samopoczucie psychiczne?
☐ wyraźnie je poprawiają ☐ raczej je poprawiają ☐ nie mają na nie wpływu



☐ raczej je pogarszają ☐ zdecydowanie je pogarszają

11. W jakim stopniu wartości religijne wpływają na podejmowane przez Ciebie życiowe decyzje?

☐ w bardzo dużym stopniu ☐ w umiarkowanym stopniu ☐ w niewielkim stopniu

☐ w ogóle nie wpływają na moje życiowe decyzje

12. Czy wiara pomaga Ci w nadawaniu sensu życiu oraz planowaniu przyszłości?

☐ zdecydowanie tak ☐ raczej tak ☐ raczej nie ☐ zdecydowanie nie

13. W jakim stopniu postrzegasz wiarę katolicką jako istotny zasób wspierający Twoje zdrowie psychiczne?

☐ w bardzo dużym stopniu ☐ w umiarkowanym stopniu ☐ w niewielkim stopniu

☐ w ogóle nie jest dla mnie zasobem wspierającym moje zdrowie psychiczne ☐ trudno powiedzieć

