



Złożenie pracy online:  
2025-02-28 10:22:03  
Kod pracy:  
54948/46621/CloudA

Monika Kawczyńska  
(nr albumu: 35471 )

Praca magisterska

## **Lęk jako dyspozycja osobowościowa a hierarchia wartości u młodzieży w okresie późnej adolescencji.**

**Anxiety as a personality disposition and the hierarchy of values in young people in late adolescence.**

Wydział: Wyższa Szkoła Biznesu - National-Louis University

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Krzysztof Gerc

Pragnę serdecznie podziękować mojemu Promotorowi, Panu dr. Krzysztofowi Gercowi, którego nieoceniona wiedza, wsparcie i inspiracja towarzyszyły mi na każdym etapie niniejszej pracy. Pana cenne wskazówki, merytoryczne uwagi oraz otwartość na moje pomysły pozwoliły mi rozwinąć się naukowo i z większą pewnością zgłębiać podejmowany temat. Dziękuję za cierpliwość, wyrozumiałość oraz motywowanie mnie. Pana uważność była nieoceniona. Dzięki okazanej przez Pana życzliwości i wsparciu, praca nad tą rozprawą była nie tylko intelektualnym wyzwaniem, ale również inspirującą podróżą. To zaszczyt, móc uczyć się od takiego Mentora. Ponad wszystko jednak, ogromne podziękowania kieruję w stronę moich najbliższych: Piotra, Rodziny i Przyjaciół, za wsparcie, obecność i nieocenioną wiarę we mnie.



## Streszczenie

Celem pracy było sprawdzenia istnienia związku lęku jako dyspozycji osobowościowej oraz hierarchii wartości u młodzieży w okresie późnej adolescencji. Tło teoretyczne pracy tworzą teoria wartości Schwartza oraz model lęku jako cechy, opracowany przez Spielbergera. Przyjęto, iż w kształtowaniu osobowości oraz w procesie motywacji człowieka wartości odgrywają fundamentalną rolę. Stanowią podstawę jego funkcjonowania społecznego, determinując sposób postrzegania siebie i otaczającego świata. Postawiono sześć hipotez badawczych (cztery główne, dwie szczegółowe), które weryfikowano za pomocą Skali Wartości Rokeacha oraz Inwentarza Stanu i Cechy Lęku (STAI). W badaniu wzięło udział 68 osób, w tym 42 kobiety stanowiące (61,8%) i 26 mężczyzn, co odpowiada (38,2%) badanych. Osobami badanymi byli jednej ze szkół ponadpodstawowych w Poznaniu. Wiek uczestników mieścił się w przedziale od 18 do 19 lat. Wyniki badań pozwoliły m.in. częściowo potwierdzić, że poziom lęku u badanych adolescentów jest powiązany z hierarchią wartości ostatecznych. Lęk jako stała tendencja do odczuwania niepokoju wykazuje istotne związki z trzema wartościami: bezpieczeństwo rodziny – korelacja dodatnia oraz zdrowie i poczucie dokonania czegoś – wykazano korelację ujemną. Potwierdzono również dwie zależności odnoszące się do preferencji wartości instrumentalnych i ich związku z poziomem lęku osób badanych: im większym nasileniem lęku- cechy cechowały się osoby badane, tym ważniejsza dla nich była wartość bycia uczciwym, a mniej ważna była wartość kochający.

## Słowa kluczowe

lęk, wartości, adolescencja, hierarchia wartości

## Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between anxiety as a personality disposition and the value hierarchy among adolescents in late adolescence. The theoretical background of the study is based on Schwartz's theory of basic human values and Spielberger's trait anxiety theory. It was assumed that values play a fundamental role in personality development and the human motivation process. They form the foundation of social functioning, shaping individuals' perception of themselves and the world around them. Six research hypotheses were formulated—four main and two specific—which were tested using the Rokeach Value Survey and the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). The study involved 68 participants, including 42 women (61.8%) and 26 men (38.2%). The participants were students from a secondary school in Poznań, aged 18 to 19. The results of the study partially confirmed that anxiety levels among the examined adolescents were related to the hierarchy of terminal values. Anxiety, as a stable tendency to experience worry, showed significant correlation with three values: family security (positive correlation) and health and a sense of accomplishment (negative correlation). Additionally, two relationships regarding the preference for instrumental values and their connection with anxiety levels were confirmed: Higher levels of trait anxiety were associated with greater importance placed on honesty, while the value of being loving was considered less significant.

## Keywords

anxiety, values, adolescence, hierarchy of values



## Spis treści

Wstęp.....	2
1. Lęk jako dyspozycja osobowościowa.....	5
1.1. Definicje i teorie lęku.....	5
1.2. Teorie psychologiczne dotyczące lęku (psychoanalityczne, poznawczo-behawioralne, humanistyczne, biologiczne, ewolucyjne).....	10
1.1.3. Rodzaje lęku.....	22
1.4. Lęk jako stan.....	30
1.5. Lęk jako cecha.....	32
1.2. Diagnoza i pomiar lęku.....	33
1.2.1. Narzędzia diagnostyczne.....	33
1.2.2. Kryteria diagnostyczne.....	34
1.3. Lęk w okresie późnej adolescencji.....	35
1.3.1. Charakterystyka okresu późnej adolescencji.....	35
1.3.2. Czynniki wpływające na poziom lęku u młodzieży.....	37
2. Zależności między lękiem a hierarchią wartości.....	40
2.1. Definicje wartości.....	40
2.2. Teorie wartości (Rokeach, Schwartz).....	40
2.2. Hierarchia wartości.....	45
2.2.1. Struktura hierarchii wartości.....	45
2.3. Wartości w okresie późnej adolescencji.....	49
2.3.1. Specyfika wartości w późnej adolescencji.....	49
2.3.2. Zmiany wartości w kontekście rozwoju osobowości.....	50
3. Metodologia badań własnych.....	53
3.1. Cel i przedmiot badań.....	53
3.1.1. Charakterystyka grupy badanej.....	55
3.1.2. Narzędzia i procedura badawcza.....	56
3.1.3. Weryfikacja hipotez badawczych oraz analiza i interpretacja wyników badań.....	59
3.1.4. Dyskusja wyników i wnioski teoretyczne.....	66
3.2. Implikacje praktyczne.....	69
3.2.1. Zastosowanie wyników w praktyce psychologicznej.....	69
3.2.2. Rekomendacje dla rodziców, nauczycieli i terapeutów.....	70
Źródła internetowe.....	74
Spis tabel.....	76
Spis rysunków.....	76



## Wstęp

Lęk jest jednym z kluczowych mechanizmów regulujących funkcjonowanie jednostki w otaczającym świecie. W literaturze psychologicznej wyróżnia się lęk jako stan oraz lęk jako cechę. Lęk jako cecha odnosi się do względnie stałej dyspozycji osobowościowej, przejawiającej się w tendencji do częstszego i intensywniejszego doświadczania niepokoju oraz podwyższonej wrażliwości na potencjalnie zagrażające bodźce. W kontekście rozwojowym, w okresie adolescencji charakteryzującym się wieloma zmianami psychospołecznymi, fizycznymi, neurobiologicznymi oraz koniecznością podejmowania życiowych decyzji dotyczących przyszłości, lęk odgrywa istotną rolę.

Późna adolescencja, czyli okres między 18. a 22. rokiem życia to faza rozwoju, w której zmiany hormonalne wprowadzają się mniej intensywnie niż we wcześniejszych etapach dojrzewania, nadal jednak znacząco wpływają na rozwój emocjonalny adolescentów. Charakterystyczne dla późnej adolescencji jest zmniejszenie kontroli ze strony rodziców oraz zwiększenie samodzielności młodych ludzi. W kontekście psychospołecznym, okres ten oznacza przechodzenie od emocjonalnego uzależnienia od rodziców do większej samodzielności i autonomii. Młodzi ludzie rozwijają zdolności do budowania trwałych, bliskich relacji interpersonalnych, zaczynają brać odpowiedzialność za swoje działania oraz wzmacniają poczucie kontroli nad własnym życiem. W tym okresie hierarchia wartości ma kluczowe znaczenie dla kształtowania indywidualnej perspektywy na świat oraz podejmowania decyzji. Wpływa ona na wybory związane z edukacją, karierą zawodową i relacjami międzyludzkimi. Preferencja określonych wartości może być modulowana przez różne czynniki, w tym lęk jako trwałą dyspozycję jednostki. Adolescenci stają w obliczu konfliktu między dwoma przeciwstawnymi stanami, które kształtują osobowość, a głównym zadaniem tego okresu jest krystalizacja tożsamości.

W kształtowaniu osobowości oraz motywacji człowieka wartości odgrywają fundamentalną rolę. Stanowią podstawę jego egzystencji, determinując sposób postrzegania siebie i otaczającego świata, a także wpływając na podejmowane decyzje oraz działania. Są pojęciem interdyscyplinarnym i wielowymiarowym, analizowanym w różnych kontekstach teoretycznych. W psychologii definiuje się je jako poznawcze reprezentacje pożądaných i uniwersalnych celów, które zajmują centralne miejsce w strukturze osobowości. Wartości nie tylko kształtują indywidualność jednostki, ale również oddziałują na jej samoocenę, wybory życiowe oraz zachowania. Metaforycznie można je porównać do drogowskazów, które nadają kierunek w podejmowaniu decyzji, wpływając na priorytety oraz ocenę sytuacji. Pełnią one



istotną funkcję motywacyjną – wartości uznawane za kluczowe stają się fundamentem dążeń i celów jednostki, determinując jej konsekwencję w działaniu. Mają także znaczący wpływ na poczucie sensu życia i poziom samooceny. W przypadku adolescentów, którzy kształtują swoją tożsamość i przygotowują się do dorosłego życia, rola wartości jest szczególnie istotna. Zarówno dla nich samych, jak i ich opiekunów oraz bliskich, zrozumienie znaczenia wartości jest kluczowe w kontekście budowania tożsamości, relacji interpersonalnych oraz dokonywania wyborów życiowych.

Pojęcie wartości jest przedmiotem analiz w wielu naukach humanistycznych i społecznych. Od 1931 roku, kiedy to wprowadzone zostało po raz pierwszy do psychologii, zapoczątkowało szeroką dyskusję na temat ich znaczenia w kontekście funkcjonowania jednostki.

Dotychczasowe badania sugerują, że lęk może modulować hierarchię wartości w różny sposób. Osoby bardziej lękowe mogą preferować wartości koncentrujące się na redukowaniu zagrożeń i utrzymywaniu harmonii społecznej, co wiąże się z dążeniem do stabilności emocjonalnej i bezpieczeństwa. Z kolei niższy poziom lęku może sprzyjać dążeniu do samorealizacji i autonomii, ponieważ jednostka jest bardziej skłonna podejmować wyzwania oraz ryzyko.

Celem niniejszej pracy jest zbadanie, w jaki sposób lęk jako dyspozycja osobowościowa koreluje z hierarchią wartości wśród młodzieży w okresie późnej adolescencji. Badanie opiera się na teorii wartości Schwartza oraz modelu lęku jako cechy Spielbergera. W ramach pracy postawiono sześć hipotez badawczych dotyczących związku między poziomem lęku a preferencją wartości ostatecznych i instrumentalnych. Analiza wyników pozwoli na lepsze zrozumienie mechanizmów leżących u podstaw kształtowania się hierarchii wartości w kontekście różnic indywidualnych w poziomie lęku.

Praca składa się z trzech rozdziałów. W pierwszym przedstawiono teoretyczne aspekty lęku w dwóch ujęciach, jako cechy i stanu, w odniesieniu do różnych teorii psychologicznych, zaprezentowano również narzędzia i kryteria diagnostyczne. Rozdział drugi obejmuje teoretyczną analizę zależności między lękiem a hierarchią wartości, w kontekście teorii psychologicznych, struktury hierarchii wartości oraz zmian w tym obszarze w okresie późnej adolescencji. Ostatni rozdział to część empiryczna, w której zobrazowano metodologię badań własnych, wraz z dyskusją wyników oraz implikacjami praktycznymi.

Mając na uwadze istotność niniejszej problematyki dotyczącej adolescentów, szczególnie w świetle ogromnej zmiany społeczno-kulturowej współczesnej rzeczywistości, co w znaczący



sposób wpływa na funkcjonowanie młodych, a tym samym ich stopień realizacji zadań rozwojowych, zasadna wydaje się jej analiza teoretyczna oraz empiryczna w niniejszej pracy.

Wyniki niniejszego badania mogą mieć znaczenie praktyczne w kontekście edukacji oraz wsparcia psychologicznego młodzieży. Zrozumienie zależności między lękiem a preferencją wartości może pomóc w projektowaniu skutecznych interwencji, mających na celu wzmocnienie odporności psychicznej oraz kształtowanie pozytywnych postaw wobec przyszłości i samorealizacji, nie tylko w procesie edukacji.

„Nie można bez lęku przeżyć życia, nie można bez lęku czoła stawić śmierci. Lęk w samej naturze jest naszym wrogiem, co przewodnikiem, i może wskazać drogę do autentycznej egzystencji” (Yalom, 2008).



# 1. Lęk jako dyspozycja osobowościowa

## 1.1. Definicje i teorie lęku

Lęk jest reakcją emocjonalną na odczuwane zagrożenie, wyobrażone lub domniemane. Jest reakcją na odczucia wewnętrzne lub zewnętrzne. Jest najczęściej występującym stanem, jaki towarzyszy człowiekowi. Jest wyrazem zagubienia. Powoduje odczucie niepewności, bezsilności. Jednocześnie pełni rolę informacyjną, sygnalizując pojawienie się zagrożenia, stymuluje do podjęcia działań, które mają nas zaadaptować do zaistniałych okoliczności. Można wyróżnić jego dwie składowe: zewnętrzną (przedmioty i zjawiska stanowiące zagrożenie lub ich wyobrażenia) oraz wewnętrzną (subiektywną reakcję). Może mieć obiektywne podłoże, jak choćby lęk przed śmiercią, chorobą, utratą lub subiektywne, jak przed tym, co czujemy, wyobrażamy sobie. Często jednak jest wypadkową właśnie tych dwu składowych, a proporcje obu czynników w przeżyciach lękowych mogą być zróżnicowane i często są uzależnione od indywidualnych skłonności.

Lęk może mieć różne natężenia, a jego nadmierne odczuwanie, szczególnie wtedy, kiedy jest nieadaptacyjny, może prowadzić do zaburzeń emocjonalnych, takich jak: fobie, ataki paniki czy zespół uogólnionego lęku.

Lęk stanowi zjawisko kluczowe, zarówno w analizach psychologicznych, jak i filozoficznych. Jest terminem psychologicznym, definiowanym jako niejasny, nieprzyjemny stan emocjonalny, charakteryzujący się odczuwaniem strachu, obaw, stresu i dyskomfortu.

W przeciwieństwie do strachu, który odnosi się do konkretnego, realnego zagrożenia, lęk najczęściej nie ma określonego obiektu. Psychologia zazwyczaj postrzega lęk jako zjawisko negatywne, wymagające leczenia. Natomiast, z filozoficznego punktu widzenia, lęk rozumiany jest jako stan związany z poczuciem nieuzasadnionej trwogi, ale jest też analizowany jako ważny element ludzkiej egzystencji, wymagający badania jego wpływu na strukturę życia i bytu człowieka, zgodnie z poglądami takich filozofów, jak Søren Kierkegaard (Kierkegaard, 2000). Nie jest więc tylko patologią, którą należy leczyć, ale stanowi element kluczowy dla zrozumienia ludzkiej egzystencji. Lęk to wewnętrzny, bezprzedmiotowy stan, który pojawia się, gdy człowiek musi dokonać ważnych wyborów życiowych. Jest to moment zmagania się z samym sobą i rzeczywistością, a to bezpośrednio wpływa na powstanie napięcia między życiem a wiarą. Wg cytowanego filozofa (tamże), lęk często odnosi się „czegoś, co jest niczym” (Kierkegaard, 2000), jest integralną częścią ludzkiego doświadczenia i jest związany z wolnością człowieka. Jednocześnie, lęk daje wolność, choć jest ona ambiwalentna,



oraz możliwość rozwoju. Kierkegaard analizuje lęk w kontekście jego znaczenia dla egzystencji człowieka, ukazując, że lęk jest nieodłącznym elementem życia ludzkiego. W jego ujęciu, lęk ma związek z ludzką wolnością i grzechem.

Analizuje różne stany ducha, w których pojawia się lęk – stan niewinności, stan po upadku i stan wolności. Lęk jest w jego koncepcji wynikiem konfrontacji człowieka z możliwością wyboru, co prowadzi do świadomości grzechu i odpowiedzialności. Lęk nie ma konkretnego obiektu, lecz jest lękiem przed „niczym”, co prowadzi człowieka do głębszej samoświadomości i rozwoju duchowego. Jest to kluczowy element kształtujący wolność jednostki. Duński filozof analizuje lęk jako zjawisko psychologiczne i egzystencjalne traktuje, je jako nieodłączną częścią życia człowieka, wynikającą z jego świadomości i skończoności. W swojej rozprawie naukowej traktuje „lęk jako założenie dla grzechu pierwotnego”, „lęk jako postęp w grzechu pierwotnym” oraz „lęk jako następstwo grzechu” i wreszcie „lęk grzechu” (Kierkegaard, 2000). Lęk jest zjawiskiem psychicznym, „które ze swej istoty jest dwuznaczne. Jest to przeżycie czegoś, co pociąga, fascynuje, budzi zainteresowanie i jednocześnie odpycha, wzbudza obawę, niechęć(...) lęk, który usadowił się z niewinności, po pierwsze nie występuje jako wina, po drugie nie jest utrudniającym życie ciężarem, ani cierpieniem, które w ogólności nie daje się pogodzić ze szczęściem niewinności (...) Że lęk się ujawnia jest sprawą, wokół której wszystko się kręci. Człowiek jest syntezą duszy i ciała, konstytutywna i podtrzymywana przez ducha” (Kierkegaard, 2000).

Mimo, że lęk może być destrukcyjny, pełni również funkcję motywacyjną, skłaniając człowieka do refleksji nad własnym życiem i dążenia do bardziej autentycznej egzystencji. Biorąc pod uwagę kryzys psychiczny, który w szerokim wymiarze jest domeną współczesności, wydaje się, że kompetencja, o której wspomniał Kierkegaard w wydanej w 1844 r. rozprawie, jest kluczową w ludzkiej egzystencji: „(...) każdy człowiek powinien nauczyć się odczuwania lęku-aby nie pójść na zatracenie, już to nigdy nie przeżywając lęku, już to zanurzając się w nim. Dlatego ten, kto nauczył się odczuwania lęku we właściwy sposób, nauczył się rzeczy najważniejszej” (Kierkegaard, 2000). Kierkegaard rozróżniał strach, jako stan, który ma konkretny obiekt (podobnie jak lęk pierwotny Freuda) oraz lęk, jako bezprzedmiotowy, ukierunkowany na przyszłość strach ( podobnie jak lęk neurotyczny Freuda), jednak z dużo mniejszym nasileniem patologii. Wierzył jednocześnie, że lęk jest konieczny do udanego życia. Według Antoniego Kępińskiego (1987), lęk, to sygnał ostrzegawczy przed chaosem, entropią panującą w nieożywionej przyrodzie oraz sygnałem przed utratą własnej indywidualności na rzecz praw przyrody nieożywionej. W swej pracy Kępiński wyróżnia cztery rodzaje lęków:



biologiczny, społeczny, moralny i dezintegracyjny, jednocześnie konkluduje: „Wszystkie [...] zasadniczo, można sprowadzić do lęku zasadniczego, mianowicie lęku przed śmiercią. Śmierć bowiem jest tym ostatecznym zagrożeniem żywej istoty, które wyzwala sygnał alarmowy w postaci lęku” (Kępiński, 1992). Wyjątkowość lęku polega też na tym, że jest znany wszystkim. U zdrowego człowieka zdolność do przeżywania lęku stanowi warunek zdrowia i przeżycia. Zarówno na poziomie biologicznym, jak i społecznym, informuje o niebezpieczeństwie. Jest jednak ambiwalentny, bowiem bywa również udawką. „powszechność i nieodzowność lęku odpowiada tragicznej prawdzie: nasza egzystencja opiera się na ruchomych piaskach, pozostaje zagrożona w sposób zasadniczy(...). Konkurencja niedobory samopoczucia stwarzają napięcie, które jest niczym innym, jak odpieraniem lęku. Trwałym stanem człowieka cywilizowanego jest lęk latentny, utajony, który daje o sobie znać niejasnymi przypadłościami, bezsennością, „rozdrażnieniem” i „niepokojem” (Kępiński, 1992).

Według Davida H. Barlow`a, amerykańskiego psychologa, profesora psychologii i psychiatrii na Uniwersytecie Bostońskim, lęk to niekontrolowany, rozproszony, nieprzyjemny i uporczywy stan negatywnego afektu, który charakteryzuje się lęklwym oczekiwaniem na nieprzewidywalne i nieuniknione przyszłe niebezpieczeństwo. Temu stanowi towarzyszą fizjologiczne objawy napięcia i stały stan wzmożonej czujności (Barlow, 2002). Jednocześnie, czołowy badacz lęku twierdził, że kiedy zachwiane są proporcje, czyli gdy lęku jest za mało, brak motywacji do działania, a gdy jest on nadmiarowy, generuje trudności. Bez lęku „ucierpiałoby osiągnięcia atletów, artystów, kierowników, rzemieślników, studentów; zmniejszyłaby się kreatywność; rośliny mogłyby nie zostać posadzone. I wszyscy osiągnęlibyśmy ten od dawna pożądanym w naszym szybko żyjącym społeczeństwie idylliczny stan, spędzając życie w cieniu drzewa. Byłoby to równie zabójcze dla gatunku co wojna atomowa” (Le Doux, 2024).

Jednak lęk, rozumiany jako nieintencjonalny, to nie jedyny lęk, o jakim wiemy, choćby w ujęciu Martina Heideggera, rozróżniającego dwa rodzaje lęku: „Angst” (trwoga), który dotyczy głębszej, egzystencjalnej niepewności, lęku przed nieznaną przyszłością i nicością oraz „Furcht” (strach).

Viktor E. Frankl (2011), słynny austriacki psychiatra i psychoterapeuta, twórca logoterapii, uważa, że lęk egzystencjalny pojawia się wtedy, gdy człowiek traci poczucie sensu swojego istnienia. Wówczas jednostka nie potrafi twórczo podejść do swojego życia i przyszłości, co prowadzi do egzystencjalnej frustracji. Zakłada, że człowiek ma możliwość



przewyciężenia lęku wówczas, gdy odnajdzie sens swojego życia, a napięcie psychiczne, wynikające z poszukiwania sensu, może być konstruktywne i pozwalać na rozwój, a także na neutralizowanie skutków lęku.

Z kolei, jeden z najwybitniejszych greckich filozofów, Epikur z Samos, nauczając o eudajmonizmie, proponował rozwiązanie problemu lęku przez eliminację czterech głównych obaw: przed niemożnością szczęścia, cierpieniem, bogami i śmiercią. Poprzez zrozumienie, że śmierć nie jest straszna, można osiągnąć wewnętrzny spokój i wolność od lęku.

Najstarszym opisem lęku jest ten, który przedstawia Biblia. Tam, poczucie zagrożenia towarzyszy człowiekowi od momentu popełnienia grzechu, czyli zerwania zakazanego owocu z Drzewa Poznania Dobra i Zła, a wraz z nim pojawił się lęk przed światem, Bogiem, śmiercią, sobą. Cała koncepcja Boga, który ma dać człowiekowi grzesznemu ukojenie i spokój, ma początek w lęku właśnie. Te uczucia, charakterystyczne tylko dla ludzi, wymagają postrzegania siebie samego jako istoty odrębnej od otaczającego świata oraz ujmowania siebie w perspektywie czasowej. Antycypacja przyszłości może wywoływać postawę pragmatyczną, ale jej następstwem jest również poczucie zagrożenia przed nieznanym, co może się objawiać lękiem.

Z kolei, inna definicja lęku wskazuje, iż jest to: „Niejasny, nieprzyjemny stan emocjonalny, charakteryzujący się przeżywaniem obaw, strachu, stresu i przykrości. Lęk jest często przeciwstawiany strachowi ze względu na to, że (zazwyczaj, jak mówią niektórzy, bądź zawsze, jak utrzymują inni), lęk jest stanem pozbawionym obiektu, natomiast strach jest zawsze strachem przed czymś, kimś lub jakimś zdarzeniem. W teorii uczenia się termin ten odnoszony jest do wtórnych (uwarunkowanych) popędów, które motywują do podejmowania reakcji unikania. W ten sposób, jak się zakłada, reakcja unikania jest wzmacniana przez zmniejszanie się lęku. W teorii Freuda lęk (...) działa jako rodzaj sygnału niebezpieczeństwa natury psychicznej, które może się pojawić, jeśli nieświadome pragnienie zostanie zrealizowane. W egzystencjalizmie lęk to reakcja emocjonalna towarzysząca bezpośredniej świadomości braku sensu, poczucia, że świat, w którym żyjemy, jest niepełny, chaotyczny (...)” (Reber, 2000).

Lęk stanowi integralną część ludzkiego doświadczenia, przyjmując różne funkcje w zależności od perspektywy psychologicznej, ontologicznej lub teologicznej. Może on pobudzać duchowy rozwój jednostki, wspierając proces samopoznania i odnajdywania własnej roli w rzeczywistości. Z drugiej strony, lęk może działać destrukcyjnie, ograniczając



egzystencjalny rozwój i prowadząc do rozpacz, poczucia braku sensu oraz oddalenia od Boga. Teologiczny wymiar lęku, wynika z oddzielenia człowieka od Boga. Poczucie duchowej pustki, jakie wówczas powstaje, w efekcie rodzi lęk. W teologii szwajcarskiego teologa Hansa Urs von Balthasara lęk ma dwa zasadnicze wymiary: lęk przed grzechem i lęk krzyża. Lęk przed grzechem jest dwojakiego rodzaju, lęk ludzi złych i lęk ludzi dobrych. Lęk ludzi złych jest reakcją na oddalenie od Boga, co prowadzi do potępienia. Lęk ludzi dobrych z kolei jest lękiem przed odkupieniem – jest to forma bojaźni bożej, która wynika z oczekiwania na zbawienie i świadomości własnej niedoskonałości. Lęk krzyża odnosi się do doświadczenia lęku Chrystusa, który jest ostatecznym wyrazem miłości Boga do człowieka i narzędziem zbawienia. W tym sensie, lęk może prowadzić do duchowego zbliżenia z Bogiem, jeśli człowiek uzna swoją zależność od Stwórcy.

Lęk nie jest jednoznacznie postrzegany jako zjawisko negatywne. Może odgrywać konstruktywną rolę, pod warunkiem, że człowiek jest w stanie go zaakceptować i twórczo przekształcić. Jednakże, gdy lęk zaczyna dominować nad jednostką, może prowadzić m.in. do zaburzeń, rozpacz oraz izolacji. Wyróżnia się różne rodzaje lęku, które odnoszą się do kluczowych aspektów ludzkiego życia, takich jak wolność, śmiertelność, poszukiwanie sensu, moralność i relacja z Bogiem. Każdy z tych typów ma swoje unikalne znaczenie i może oddziaływać zarówno pozytywnie, jak i negatywnie na egzystencję człowieka.

Lęk w kontekście ontologicznym, rozumiany jest jako wynik konfrontacji człowieka z niebytem. W ujęciu niemieckiego teologa i filozofa Paul Tillicha (2016) lęk jest reakcją na świadomość skończoności ludzkiego bytu oraz możliwości jego zanegowania. Wyróżnia trzy podstawowe formy lęku: lęk przed losem i śmiercią, lęk przed pustką i bezsensiem oraz lęk przed winą i potępieniem. Każda z tych form wskazuje na różne aspekty ludzkiej egzystencji, z którymi człowiek musi się zmierzyć. Lęk w jego ujęciu nie jest jedynie negatywnym zjawiskiem, ale staje się źródłem męstwa, które pozwala człowiekowi zaakceptować swoją sytuację i dążyć do afirmacji bytu (Tillich, 2016).

Podsumowując, lęk jest nieodłącznym elementem ludzkiej egzystencji, który wpływa na jej strukturę i rozwój.



## 1.2 Teorie psychologiczne dotyczące lęku (psychoanalityczne, poznawczo-behawioralne, humanistyczne, biologiczne, ewolucyjne)

Psychoanalityczna teoria lęku, opracowana przez Zygmunta Freuda (1994), opiera się na koncepcji wewnętrznego konfliktu pomiędzy elementami osobowości. Lęk, jest efektem tego konfliktu. Jest przyczyną większości chorób psychicznych, a bez niego, nie można zrozumieć ludzkiego umysłu. Jednocześnie jest użyteczny. Przy założeniu istnienia nieświadomości oraz doświadczeń świadomych, które mogą do nieświadomości właśnie zostać wyparte, natura człowieka wg Freuda (1994), to dążenie do zaspokajania popędów, a zderzenie natury z kulturą, w prostej linii prowadzi do konfliktu. Ten zaś, jest uwewnętrzniany, wraz z internalizacją norm i zakazów społecznych. Doświadczenia, które przeżywamy od najmłodszych lat oraz fantazje na ich temat tworzą nieświadome wzorce, które określają relacje wobec siebie i innych ludzi w późniejszym życiu. U jej podstaw leży przekonanie, że świadomość jest zaledwie powierzchnią życia psychicznego. Jego istotą jest nieświadomość, w której kłębią się siły determinujące zachowanie. Freud dzieli osobowość na trzy części: Id, Ego i Superego. Id to nieświadoma, instynktowna, najbardziej prymitywna popędowa część, która kieruje się zasadą przyjemności. Superego to normy społeczne, nakazy i zakazy wynikające z życia w określonej kulturze, pochodzą z identyfikacji z rodzicami i społecznych introjekcji. Ego - najbardziej świadome, kierujące się zasadą realizmu, permanentnie atakowane przez id, które za wszelką cenę domaga się zaspokojenia popędów oraz przez superego domagające się spełnienia norm. Gdy Ego nie potrafi rozwiązać konfliktów wynikających z instynktownych popędów i społecznych norm, pojawia się lęk. W celu zmniejszenia jego intensywności, zgodnie z teorią, jaką przedstawił Freud, ego stosuje mechanizmy obronne. Najważniejszym z nich jest wyparcie spychające zagrażające treści do nieświadomości. Freud wyróżnił trzy rodzaje lęków. Lęk obiektywny – jako reakcję ego na rzeczywiste zagrożenie płynące z otoczenia. Lęk moralny- jako wynik różnicy celów przyjemnościowego id oraz moralizującego superego, prowadząc do nieokreślonego wstydu i poczucia winy. Lęk neurotyczny- wiąże się z realizacją obsady obiektu przez popęd id oraz przeciwstawnym dążeniem ego ukierunkowanym na powstrzymanie tej realizacji. Manifestacje lęku mogą przybierać formy: nieokreślonego lęku, fobii i reakcji paniki (Freud, 1994).

Najczęściej identyfikujemy się z lękiem obiektywnym, realistycznym. Pojawia się on jako efekt konkretnego, obiektywnego i przede wszystkim rzeczywistego wydarzenia. Istnieją lęki, które mogą pojawić się w nas w określonym momencie, aby osiągnąć jasno sprecyzowany cel: skłonić nas do ucieczki od tego, co wyrządza nam krzywdę, co zagraża



naszemu dobru i przeżyciu. Następstwem wydarzeń czy okoliczności jest lęk neurotyczny, którego źródłem Freud upatrywał w Id, czyli w niespełnionych pragnieniach, w ograniczonej rzeczywistości oraz w naszych niezaspokojonych instynktach. Oczywiście, na to wszystko, co podpowiada nam umysł, reagujemy. Czasami jednak w reakcji strachu zaczynamy rozwijać w sobie serię procesów obronnych. Ich elementem jest nerwowość, chęć ucieczki, brak kontroli. Oprócz tych nieświadomych impulsów, istnieją w nas jeszcze obawy, które -zgodnie z teorią psychoanalizy- niesiemy ze sobą z dzieciństwa w postaci nieprzepracowanych traum. Jest to niczym konflikt naszego umysłu z sobą samym, uniemożliwiający naszemu id rozwój i ukazanie się w pełnej okazałości. Lęk moralny indukowany jest przez wewnętrzną udrękę, pochodzącą z naszego Superego. Jest to świat ukryty w naszym umyśle, w którym czujemy, że mamy powinności, podświadome obowiązki oraz strach przed porażką i wstydem. Anna Freud, córka Zygmunta Freuda rozwinęła teorię mechanizmów obronnych, koncentrując się na procesie obrony Ego przed lękiem. W jej ujęciu lęk pojawia się, gdy Ego nie jest w stanie skutecznie zneutralizować zagrażających impulsów Id, prowadząc do stosowania mechanizmów obronnych, takich jak: wyparcie, projekcja czy sublimacja. Cały proces zaczyna się od tego, że pewne impulsy popędowe próbują przeniknąć do świadomości, dążąc do zaspokojenia przy współpracy z Ego. Byłoby to możliwe, gdyby nie sprzeciw Superego. W obliczu tego protestu, Ego podporządkowuje się wyższemu autorytetowi i rozpoczyna walkę z popędem, ponosząc wszelkie konsekwencje tej walki, samo nie oceniając tego jako zagrożenia. Lęk przed popędami wynika z faktu, że popęd staje się groźny jedynie dlatego, że superego nie pozwala na jego zaspokojenie. Kiedy zakaz superego nie zostaje przestrzegany, pojawia się konflikt między ego a superego. Ego dorosłego neurotyka odczuwa strach przed impulsami popędowymi, ponieważ obawia się superego, a stosowane przez nie mechanizmy obronne są rezultatem tego lęku. Rewizji poglądów Freuda w rozumieniu lęku dokonali m.in. Karen Horney (2018) i Erich Fromm (1970). Propagatorka koncepcji psychodynamicznych Karen Horney (tamże), uzupełniła koncepcję lęku o wymiar społeczno-kulturowy. Dążyła do obalenia jego mechanistycznego, czysto biologicznego wymiaru, zwłaszcza teorii Freuda o popędach i wewnętrznych konfliktach. O ile Freud zwraca uwagę na czynniki kulturowe tylko w sposób jednostronny, uznając je za odpowiedzialne tłumieniu instynktów, o tyle dla Horney wpływ tych czynników na zagadnienie lęku ma większe znaczenie. Autorka odwołuje się do socjologii w celu uzasadnienia wpływu warunków kulturowych na kondycję psychiczną ludzi. Wskazuje czynniki przyczyniające się do powstawania nerwic. Krytykowała Freuda, za niedocenianie wpływu relacji międzyludzkich na rozwój osobowości. W swojej teorii osobowości Horney wyodrębniła lęk podstawowy- jako naturalne zjawisko, które wykształca



się wówczas, gdy dziecko nie otrzyma od rodzica lub opiekuna miłości i wsparcia. Wykształca się wtedy lękowa reakcja na zagrożenia ze strony natury i społeczeństwa. W konsekwencji bezradności i braku fundamentalnego braku poczucia bezpieczeństwa w relacjach z rodzicami, dziecko uczy się tzw. wrogości podstawowej, skierowanej do rodziców. To z kolei budzi w nim nieświadomy dylemat, czy tę wrogość wyrażać, narażając się na silniejszą deprivację miłości rodzicielskiej. Powstaje zatem konflikt między urazą i potrzebą miłości (analogicznie, u Zygmunta Freuda – był to konflikt między impulsem popędowym a zinternalizowanym zakazem). Ambiwalentne uczucia powodują wewnętrzny konflikt, z którym dzieci muszą sobie poradzić, często wypierając wrogość, w konsekwencji ją potęgując. Dziesięć neurotycznych potrzeb, które Horney (2018) sformułowała w oparciu o lęk podstawowy, klasyfikuje w trzech kategoriach: potrzebą miłości, niezależności i władzy. Pozbawione poczucia bezpieczeństwa, pełne lęku i wypartej złości na rodziców dziecko, rozwija różne strategie, aby „zdobyć” miłość już w życiu dorosłym. Izoluje się, przyjmuje uległe postawy, buduje nierealnie wręcz pozytywny obraz siebie, kompensujący wykształcone poczucie niższości, przejmuje władzę, znajdując w ten sposób ujście dla swojej wrogości czy deprecjonuje swoją wartość, przez autoagresywne zachowania.

Obok Karen Horney, kolejny przedstawiciel neopsychoanalizy znakomity psycholog, badacz, początkowo ortodoksyjny freudysta, później rewizjonista, ostatecznie krytyk Erich Fromm (1970), rozszerzył pojęcie lęku o wymiar egzystencjalny. Antropocentryczna perspektywa badawcza jaką przyjął w swoich badaniach, w dużej mierze związana była z atmosferą w jakiej sam dorastał. Wg niego (tamże), człowiek przede wszystkim jest istotą społeczną, dlatego nie można go rozpatrywać bez kontekstu interakcji interpersonalnych, zdolności rozwoju. Erich Fromm zwraca uwagę, że choć ludzie teoretycznie cenią wolność, to w praktyce wielu z nich nie radzi sobie z jej konsekwencjami i świadomie z niej rezygnuje, a prawdziwą przyczyną jest lęk przed wolnością, obawa przed odpowiedzialnością i samotnością. W swoim doskonałym, ponadczasowym dziele pt. „Ucieczka od wolności: „Wolność, rozumiana przez Fromma z jednej strony jako warunek istnienia człowieka, z drugiej natomiast jako ciężar powodujący, że przekazuje on swoją niezależność zewnętrznym pozwala na badanie autorytarne myślenia w mniej oczywistych kontekstach i znaczeniach, również tych demokratycznych” nie tylko totalitarnych (Obiedzińska, 2016). Tym, co zajmowało Fromma przez cały okres jego naukowej kariery i praktyki psychologicznej, był człowiek – jego natura, zdolności rozwoju, miejsce w społeczeństwie. „Wolność, której narodziny są jednocześnie prapoczątkiem rozumu, stanowi konstytutywny warunek



istnienia gatunku ludzkiego. Wyposażając człowieka w samoświadomość, krytyczną ocenę rzeczywistości czy nieskrępowaną instynktami możliwość wyboru między różnymi drogami postępowania, pozwala na odróżnienie go od świata zwierząt” (Fromm, 1970). Dorosły człowiek, naturalnie zrywa pierwotną więź z matką, a w konsekwencji tego, wraz z rozwojem psychospołecznym przeżywa proces indywidualizacji, w której zyskuje świadomość samego siebie, swojej niezależności i odrębności. Czuje się jednak samotny i wyalienowany i z tego punktu widzenia, wolność człowiekowi nie służy. Mimo, że człowiek często o nią walczy, przeżywa też nieświadomy lęk przed wolnością, która oznaczała również, brak bezpieczeństwa, konieczność samodzielnego wypracowania poczucia przynależności i akceptacji. Fromm widzi dwa rozwiązania: pozytywne- zjednoczyć się z innymi w wspólnej pracy, miłości oraz negatywne – odnaleźć bezpieczeństwo poprzez uległość wobec władzy, podporządkowanie się społeczeństw, stąd ucieczka w sadyzm, masochizm lub konformizm, które pozwalają uniknąć trudności związanych z pełnym korzystaniem z wolności.

Dokonana przez Fromma rewizja poglądów Freuda zbiega się z ewolucyjnym podejściem do lęku społecznego. Fromm twierdził, że osobowość człowieka kształtuje się w kontekście społecznych uwarunkowań, a ewolucyjne uwarunkowania społeczności stadnej pozostają silne, powodując, że niektórzy wolą bezpieczeństwo grupowe niż pełną indywidualność. Człowiek pierwotnie nie postrzegał siebie jako istotę niezależną, lecz jako część większej całości – plemienia, rodu czy natury. Samodzielne przetrwanie było w zasadzie niemożliwe, co oznaczało, że poczucie tożsamości, przynależności i bezpieczeństwa pochodziło z bycia częścią grupy. Rozwój cywilizacyjny przyniósł ze sobą poza wspomnianą indywidualizację, ale również nowe wyzwania. Z wolnością wiązała się większa odpowiedzialność za własne decyzje, co nie dla wszystkich okazało się proste.

Pojawienie się idei indywidualizmu i autonomii oznaczało większą odpowiedzialność, a także samotność. Jednostki pierwotnie nie postrzegały siebie jako niezależnych, lecz jako część większej całości – plemienia, rodu czy natury.

W ujęciu poznawczo- behawioralnym z kolei, powstanie lęku, rozumiemy głównie za sprawą behawioralnych modeli stworzonych przez Clarka i Wellsa oraz Rapee`a i Heimberg. Każdy z nich zakłada, że procesy uwagowe odgrywają główną rolę w rozwoju i utrzymywaniu się lęku społecznego.

W opinii Clarka i Wellsa, kiedy osoba z lękiem społecznym staje w obliczu sytuacji społecznej, towarzyszący jej strach (np. przed negatywną oceną czy popełnieniem błędu) oraz



chęć zrobienia dobrego wrażenia powodują, że jej uwaga gwałtownie przesuwa się z otoczenia na sygnały wewnętrzne (takie jak np. negatywne myśli). Taki ukierunkowany sposób zwracania uwagi sprawia, że osoba ta traci kontakt z obiektywnym przebiegiem wydarzeń w sytuacji interpersonalnej i nie daje sobie szansy na zauważenie zewnętrznych sygnałów, które mogłyby podważyć jej lękowe, nieadekwatne przewidywania. Ponadto stosowanie strategii zabezpieczających, które mają chwilowo obniżyć lęk, faktycznie podtrzymuje go w dłuższej perspektywie, uniemożliwiając sprawdzenie błędnych przekonań, wzmacniając koncentrację na zagrożeniu, a czasami wręcz przyczyniając się do faktycznie niekorzystnego przebiegu wystąpienia.

W odróżnieniu od tego modelu, badacze dr R. M. Rapee i R. Hibmberg dodatkowo uwypuklają znaczenie skierowania uwagi osób lękliwych na zagrażające sygnały z otoczenia. W sytuacji, gdy osoba staje przed wyobrażoną lub rzeczywistą publicznością, uaktywnia mentalny obraz samego siebie, tak jak według niej widzą ją inni. W procesie tym korzysta zarówno ze swojej pamięci długoterminowej (gdzie przechowywane są wspomnienia lękorodnych sytuacji z początków rozwoju zaburzenia), jak i z bieżących sygnałów wewnętrznych oraz zewnętrznych. W trakcie kontaktów społecznych osoba ta interpretuje owe sygnały przez pryzmat negatywnej „mentalnej reprezentacji siebie” i zaczyna kontrolować swoje zachowanie, starając się dostosować do oczekiwań otoczenia, jednocześnie kontynuując aktywność społeczną. Takie równoczesne angażowanie zasobów uwagi na różne obszary może realnie zakłócić przebieg działania, prowadząc do reakcji ze strony innych, które wydają się potwierdzać negatywny obraz siebie, utrwalając tym samym tę mentalną reprezentację.

Pacjenci cierpiący na fobię społeczną zdecydowanie częściej doświadczają sytuacji, które generują stres, a dysfunkcjonalne przekonania o sobie są mechanizmem podtrzymującym lęk. Zarówno wcześniejsze doświadczenia, jak też genetyczne czynniki wpływają na fobie, natomiast uaktywniającymi ją czynnikami są w dużej mierze właśnie przekonania. One bowiem powodują, że osoba daną sytuację ocenia jako niebezpieczną. Zdaniem Clarka i Wellsa, wspomniana aktywizacja prowadzi do uruchomienia tak zwanego „programu lękowego”, przejawiającego się w aspektach poznawczych, afektywnych, somatycznych i behawioralnych. Ponadto, selektywne, szczegółowe przetwarzanie wspomnień w połączeniu z negatywną oceną sytuacji bieżącej, przyczyniają się do wzmocnienia wspomnianych już dysfunkcyjnych przekonań i założeń na temat siebie, innych i świata.



Poza lękiem społecznym, w ujęciu poznawczo-behawioralnym mówimy również o lęku napadowym i zespole lęku uogólnionego, nad którymi pochylę się w dalszej części pracy.

„Lęk jest długotrwałym, złożonym stanem emocjonalnym, który pojawia się wtedy, gdy człowiek oczekuje, że jakaś przyszła sytuacja, zdarzenie lub okoliczność może się wiązać z dokuczliwym dla niego, niedającym się przewidzieć ani opanować zagrożeniem jego żywotnych interesów” (Clark, 2018). Może być wywołany przez strach, ale jest od niego trwalszy. Jest stanem pobudzenia i lęku przed tym, co może nastąpić. Jednocześnie nie dotyczy tego, co minęło. Dotyczy przyszłości w różnych wymiarach i kontekstach. „Lęk budzi w nas wyobrażone przyszłe niepomyślne dla nas zdarzenia albo katastrofy” (Clark, 2018). Zatem, podtrzymywane przez strach wyobrażenie o tym, co może się wydarzyć, co do czego mamy włącznie obawy staje się siłą, która determinuje działania człowieka lub ich brak, w sytuacji wyimaginowanego lęku. Dotyczy to sytuacji różnego kalibru, od ważnych decyzji, po zwykłe, proste pytanie, które może paść w rozmowie. Utrwalone przez reakcję organizmu przekonanie powoduje, że tworzy się błędne koło, z którego trudno wyjść bez pomocy specjalisty. Dodatkowo, często nieumiejętność wskazania przyczyny takiego stanu, komplikuje sytuację, odbiera poczucie sprawczości i chęć zmiany stany, w którym człowiek się znajduje. Jak już wspomniano, lęk jest zjawiskiem złożonym i niełatwo jest zrozumieć jego istotę. Ujęcie poznawczo-behawioralne zakłada, że skuteczne strategie naprawcze można wdrożyć wówczas, gdy odkryjemy źródło lęku. Poznanie lęku, rozłożenie go niejako na czynniki pierwsze przez analizę objawów poznawczych, emocjonalnych i behawioralnych przede wszystkim, daje szansę na zastosowanie strategii poznawczych, które mogą pomóc. Jednocześnie, podstawowa idea ujęcia poznawczo-behawioralnego zakłada, że to: „jak myślimy, wpływa na to, co czujemy, czyli zmiana tego, jak myślimy, może zmienić to, co czujemy” (Clark, 2018). Możemy więc ograniczyć lęk, gdy zmienimy ograniczające nas przekonania, myśli i postawy.

Jeśli chodzi o lęk napadowy, najważniejszym modelem teoretycznym wyjaśniającym jego specyfikę jest poznawcza teoria Clarka. W swojej teorii dowodzi, że „katastroficzne zniekształcenia poznawcze objawów cielesnych” są jej podstawą (Clark, 1986). „Symptomy związane z naturalną reakcją organizmu są interpretowane jako zagrożenie zdrowia lub życia. Zniekształcone przejawy somatyczne prowadzą do wzrostu poziomu lęku, a tym samym do wzbudzenia układu wegetatywnego i intensyfikacji objawów wzmacniających katastroficzną ocenę. Taką zależność opisuje się jako „błędne koło” w lęku napadowym.



W aktywizacji schematu „błędnego koła” bardzo istotną funkcję pełnią wybiórcza uwaga, wszelkie zachowania zabezpieczające i unikowe” (Clark, 1986).

Zaburzenie lękowe uogólnione (GAD) charakteryzuje się utrzymującym się przez większość czasu niepokojem. Przyczyną takiego stanu jest chroniczne zamartwianie się i katastroficzne interpretacje. Osoby z GAD odbierają skutki zamartwiania się jako niebezpieczne i niepodlegające kontroli. Błędne koło tworzy się w ten sposób, że osoby z GAD wierzą, że uporczywe zamęczanie się „czarnymi myślami” pozwoli im lepiej przygotować się na najgorsze, szukają się niezliczonej ilości takich rozwiązań, w konsekwencji czego doświadczają coraz więcej niepewności. Towarzyszą temu objawy somatyczne, zaburzenia snu, zmęczenie. Lęk przed utratą kontroli jest wręcz paraliżujący. Zaburzenie nasila się w okresie wzmożonego stresu.

Samo podejście poznawczo-behawioralne, o którym w Polsce mówimy od roku 1998, czyli daty rejestracji Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej, na przestrzeni lat uległo modyfikacjom, począwszy od behawioryzmu, poprzez podejście poznawczo-behawioralne, aż do terapii zaliczanych do „Trzeciej Fali”, które wniosły nowe wartości, techniki i perspektywy.

Pierwsza, najstarsza fala – behawioryzm – skupiała się na obserwacji i modyfikacji zachowań, bazując na teorii uczenia się. Behawioryzm, czerpiący z bogatych odkryć płynących z obserwacji zachowania zwierząt, prowadzonych przez takich badaczy jak B.F. Skinner, J.B. Watson, I. Pawłow czy E. Thorndike, chociaż okazał się skuteczny w wielu przypadkach, był postrzegany jako podejście ograniczone, co pobudziło dalsze poszukiwania, które miały na celu rozszerzenie jego zakresu o nowe aspekty terapeutyczne. W centrum uwagi fali pierwszej znalazły się prawa rządzące warunkowaniem klasycznym i instrumentalnym. Ma ona szczególne zasługi we wprowadzeniu technik terapeutycznych, skutecznych w leczeniu zaburzeń lękowych. Albert Ellis i Aaron Beck zaczęli rozwijać ten nurt w latach 50-tych ubiegłego wieku, czyli w szczyt popularności psychoanalizy Freuda. Twórcy CBT przyjęli założenie, że wszelkie nieświadome i niemierzalne procesy umysłowe można pominąć na rzecz obserwacji zachowań i mechanizmów ich nabywania. Według badaczy, fobie np. nie są mechanizmem obronnym przed lękiem, jak twierdził Freud, lecz reakcją wyuczoną w sytuacjach lękowych. Wychodzili z założenia, że skoro pewnych reakcji można się nauczyć, można się ich także oduczyć. Druga fala, określana jako poznawczo-behawioralna, wiodąca przed wiele lat, wniosła perspektywę poznawczą, koncentrując się nie tylko na



obserwowalnych zachowaniach, ale również na wewnętrznych procesach myślowych. Wynikiem dyskusji i badań psychologicznych jest powstanie „Trzeciej Fali”, która w swych założeniach dodała kolejne aspekty: takie jak ACT (terapia akceptacji i zaangażowania), DBT (terapia dialektyczno-behawioralna), terapia oparta na uważności, terapia schematów i CFT (terapia oparta na współczuciu). Wzbogacają one tradycyjne metody o wartości, elementy duchowości, uważność oraz kwestie relacji interpersonalnych. Podejście to sugeruje, świadomość metapoznawcza może pomóc zmniejszyć intensywność reakcji na negatywne myśli.

Nauki humanistyczne oraz społeczne już w swej naturze niejako mają wpisaną dyskusję. Lęk do tej pory pozostaje właśnie w obszarze zainteresowania i dyskusji. Od wspomnianego już Kierkegaarda, przez Jean Delumeau, który w swym dziele „Strach w kulturze Zachodu XIV–XVIII w.” opisywał, jak te emocje kształtowały życie społeczne i kulturę dawnych epok, wskazując na różnorodność obaw ludzi w przeszłości, od strachu przed Bogiem i czarownicami po lęki związane z epidemiami i wojną, po prof. Bauman, który twierdził, że współczesne społeczeństwa charakteryzują się nieustannym poczuciem zagrożenia, wynikającym z braku stabilności globalnego świata oraz niepewności w nim. Dyskusja nieustannie dotyczy różnic, między lękiem a strachem. Jeśli zatem strach potraktujemy, jako reakcję na zagrożenie, obiektywne i łatwe do rozpoznania, to znaczy, że można mu przeciwdziałać, a podobna reakcja większości ludzi na niego, będzie dowodem na jego uniwersalność. Lęk natomiast w żadnym stopniu, nie jest uniwersalny. Jest indywidualny, nie ma jednoznacznego obiektu, nie jest konkretny, nie znamy jego przyczyny. Z tego powodu też, trudno go wyeliminować i kontrolować. Staje się więc w ujęciu humanistycznym pewnego rodzaju kategorią socjologiczną, w której lęk i strach używany bywa zamiennie. Współczesne teorie socjologiczne, badają kulturowy kontekst strachu, np. „kulturę strachu” i „politykę strachu”, które wpływają na zachowania społeczne i kształtują dynamikę wspólnot. Podobnie, jak w przypadku teorii psychoanalitycznych czy poznawczo-behawioralnej, również humanistyczna ma wiele koncepcji, spojrzeń, definicji i wskaźników. Współczesny świat generuje wiele zagrożeń, które właśnie mogą skutkować różnymi zachowaniami i postawami. Możemy wobec nich, zachować ostrożność, co będzie pewnego rodzaju reakcją adekwatną na nie. Jednocześnie, środki masowego przekazu, w tym social media, bardzo sprawienie sterują całymi grupami ludzi, a tego aspektu nie można pominąć, w kontekście lęku w ujęciu humanistycznym. Nieświadomość tego faktu i brak wiedzy, często bowiem jest powodem wielu nieszczęść i tragedii. Intensyfikacja lęku jako mechanizmu podporządkowania sobie ludzi,



niestety wciąż towarzyszy nam w nawet w systemach demokratycznych władzy i niejednokrotnie jest bezpardonowo wykorzystywana, choćby do pomnażania interesów rynkowych. Jednak z zasad socjotechniki, zgodnie z którą system sterowany utrzymywany w stanie pobudzenia lękowego jest bardziej podatny na wpływ, współcześnie nabiera nowego wymiaru. I mimo, że strach i lęk są z nami od zawsze, obecnie, w czasach globalizacji, nabierają ogromnego znaczenia. Popularne modele społeczne promowane głównie w social mediach, oparte na byciu doskonałym, prowadzeniu konsumpcjonistycznego życia, bez poczucia wspólnoty i więzi, w prostej linii prowadzą do samotności i izolacji, którym towarzyszy lęk. Analizując aspekt humanistyczny lęku, trudno nie odnieść wrażenia, że współczesna wiedza psychologiczna, pozwala na precyzyjne sterowanie ludzkimi emocjami, w tym lękiem. Lęk może odnosić się zarówno do sytuacji, w których obawa opiera się na racjonalnych, faktycznych przesłankach, co określa się zwykle mianem strachu, jak i do obawy nieuzasadnionej, pozbawionej konkretnej podstawy, wyobrażony. W przeciwieństwie do lęku bezprzedmiotowego, lęk skierowany na określony obiekt wymaga wcześniejszego rozpoznania źródła zagrożenia. Zrozumienie, dlaczego lęk jest intensyfikowany jako narzędzie socjotechniki, wymaga uwzględnienia jego zdolności do wpływania na postawy i zachowania społeczne. Systemy kontrolne, które uruchamiają mechanizmy oparte na lęku, mają zwykle jasno określone cele, które najczęściej daleko wykraczają poza samo wywołanie lęku. Mówimy nie tylko o instytucjach religijnych, ale również o promowaniu celów korzystnych dla określonych struktur społecznych, podporządkowanie obywateli władzy, mobilizowanie strachu i gotowości do walki z określonymi zagrożeniami, np. w kampaniach marketingu społecznego. Poza wywołaniem posłuszeństwa, w przypadku mediów masowych, lęk jest również wykorzystywany do przyciągania uwagi odbiorców, co pomaga im zdobywać przewagę na konkurencyjnym rynku. Sterowanie lękiem pomaga akceptować wyznaczone normy, mobilizuje do działania, zwiększa konsumpcję medialną i mobilizuje do walki z zagrożeniami. Skuteczność lęku jako narzędzia sterowania zależy od wielu aspektów, zarówno kulturowych jak i społecznych. Mają na nią wpływ również konteksty polityczne. Masowe media używają lęku jako narzędzie do utrzymania uwagi odbiorców, a manipulowanie lękiem może w prostej linii prowadzić do negatywnych skutków społecznych, jak choćby polaryzacja społeczeństwa, pogorszenie stanu zdrowia jednostek, wzrostu społecznej nieufności. Zygmunt Bauman (2003) w swojej książce pt. „Społeczeństwo w stanie obłąkania” analizował, jak mechanizm intensyfikacji lęku wpływa na społeczne poczucie bezpieczeństwa. Jego zdaniem, nieustanne przypominanie o potencjalnych zagrożeniach, często wyolbrzymianych do maksymalnych rozmiarów, pozwala władzy przedstawiać brak realizacji



tych obaw jako efekt skutecznej ochrony i troski o obywateli. W ten sposób władza przekształca swój wizerunek – z wcześniej przerażającej – w rolę opiekuna, który chroni przed niebezpieczeństwami. W kontekście bezpieczeństwa społecznego sytuacja wygląda odmiennie. Po II wojnie światowej wypracowano model państwa dobrobytu, oparty na szerokim konsensusie politycznym i wspierany przez międzynarodową konfigurację sił. Model ten zakładał zrównoważony rozwój społeczno-ekonomiczny, w którym demokracja i kapitalizm wzajemnie ograniczały swoje skrajności. Dzięki temu, szerokie warstwy społeczeństwa mogły czerpać korzyści z wzrostu gospodarczego, a struktura dochodów była relatywnie równa. Państwo dobrobytu opierało się na założeniu, że życie skoncentrowane na rodzinie, pracy i konsumpcji absorbuje energię obywateli, pozostawiając im mało czasu na zaangażowanie w konflikty polityczne. Jednak wraz z postępującą ideologią neoliberalną nastąpiła intensyfikacja mechanizmów konsumpcyjnych, które zaczęły kształtować hierarchię wartości społecznych. System ten promował nieustanne rozszerzanie potrzeb i aspiracji, często wykraczających poza podstawowe potrzeby życiowe, czego obecnie doświadczamy. Jednostki zachęczone do uczestnictwa w wyścigu konsumpcyjnym, gdzie akceptacja społeczna i prestiż wiązały się z sukcesem materialnym, ztracały swoje wartości, a paradoksalnie, brak możliwości udziału w tym wyścigu prowadził do poczucia wykluczenia i wzrastał lęk społeczny. Możemy obserwować, jak w ostatnich latach, obawę o utratę bezpieczeństwa socjalnego, niektóre ruchy polityczne skutecznie wykorzystują. Społeczeństwa, zdominowane lękiem o przyszłość, są gotowe zaakceptować ograniczenia praw obywatelskich w zamian za poczucie bezpieczeństwa i możliwość uczestnictwa w konsumpcyjnym wyścigu. Współczesne mechanizmy rządzenia wykorzystują lęk nie tylko jako środek do utrzymania porządku, ale także jako sposób na budowanie legitymacji władzy, a ideologia konsumpcjonizmu, promująca hierarchię wartości opartą na posiadaniu i sukcesie materialnym, stały się dominującymi narzędziami sterowania społeczeństwem. Jednocześnie, sukces materialny zapewnia prestiż społeczny, a jego brak rodzi lęk. Podsumowując, intensyfikacja lęku jako narzędzia socjotechniki, używane niemal od zarania dziejów jako podstawowy sposób podporządkowania sobie ludzi, odgrywa istotną rolę w kształtowaniu postaw społecznych, ale jej stosowanie wymaga zrozumienia potencjalnych konsekwencji etycznych i społecznych.

Lęk jest emocją, która rzadko kojarzy się pozytywnie. Antoni Kępiński (1987), wybitny psychiatra i humanista, wskazywał na jego negatywny wpływ na rozwój osobowości. W ekstremalnych przypadkach lęk może prowadzić do psychicznego wyniszczenia jednostki, na czym skupię się w dalszej części pracy. W czasach przepełnionych strachem i terrorem ludzie



często tracą moralny kręgosłup, stając się wewnętrznie słabsi. Lęk skłania człowieka do zachowań obronnych, które przypominają instynkty zwierzęce – dążenie do przetrwania, nierzadko kosztem innych. W takiej sytuacji, jak pisał Antoni Kępiński (1987), dominuje pierwsze prawo biologiczne opierające się na zasadzie „zniszczę albo zostanę zniszczony”, a drugie - zachowania gatunku, schodzi na dalszy plan. Lęk ma olbrzymi potencjał wyniszczający, może prowadzić do utraty wartości humanistycznych, takich jak empatia czy miłość, zastępując je podstawowymi instynktami przetrwania. Jest destrukcyjny zarówno dla jednostki, jak i dla społeczeństwa. Jest jednak dziedzictwem ewolucji i pomagał nam przetrwać. Mimo negatywnych konotacji, które wiążą się też z odczuciami z ciała, często źle przez człowieka odbieranymi, jest nam potrzebny i niezbędny wręcz do życia. By o lęku napisać w kontekście biologicznym, warto cofnąć się do narodzin człowieka. Otóż lęk separacyjny jest pierwszą silnie odczuwaną emocją przez dziecko. Całkowicie zależne od opiekunów dziecko, odczuwa silny lęk przed porzuceniem. Jeśli dodatkowo dysfunkcyjnie działający opiekunowie będą dla niego niedostępni, nie będą zapewniali mu warunków realizacji podstawowych potrzeb, będą ambiwalentnie się zachowywać, to pozabezpieczny styl przywiązania jaki dziecko wykształci, będzie mu towarzyszył przez długie lata. Poczucie zagrożenia w lękowym lub unikowym stylu przywiązania, będzie dla dziecka permanentnym uczuciem, w którego towarzystwie najpewniej, dzieci będą podejmowały kolejne nieudane próby stworzenia związku w dorosłym życiu. Głęboko zakorzeniony w nas lęk jest podstawowym mechanizmem emocjonalnym, który wywodzi się z naturalnych mechanizmów przetrwania gatunku. Reakcja: „fight, flight, freeze” pomagała naszym przodkom przetrwać. Do tej pory, pełni funkcję ostrzegawczą, uruchamiając reakcje, które mają na celu ochronę jednostki przed realnym lub wyobrażonym zagrożeniem. Lęk biologiczny, koncentruje się na przetrwaniu i zmniejszeniu ryzyka, dzięki uruchomieniu automatycznych reakcji. Poza kontrolą świadomości bowiem, w sytuacji zagrożenia, następują gwałtowne reakcje biologiczne, które angażują zarówno układ krwionośny, odpornościowy, mózg. Nie ma czasu na analizę sytuacji. Krytyczne i analityczne myślenie zostaje wyłączone. Organizm działa jak zaprogramowany od wielu lat ewolucji automat. Całkowitą kontrolę nad nim przejmuje układ współczulny, powodując chociażby wzrost metabolizmu serca, oddech staje się szybszy i zwiększa się ilość tlenu we krwi, wzrasta produkcja glukozy do mózgu i mięśni, następuje hamowanie lub pobudzenie wydzielania insuliny, rozszerzenie mięśni oskrzeli w płucach, potliwość dłoni, zahamowanie perystaltyki jelit czy wydzielanie łez. Wszystko zaczyna się od mózgu, ponieważ to on rozpoznaje zagrożenie, co inicjuje uruchomienie dwutorowej reakcji stresowej: nerwowej i hormonalnej. Impuls elektryczny, wysłany z mózgu, pobudza przysadkę, która emitującą do krwiobiegu



hormon adrenokortykotropinę (ACTH), który przedostaje się do nadnerczy. One z kolei pobudzają nasz organizm poprzez zwiększone wydzielanie noradrenalinę, adrenaliny i dopaminę. Zaledwie około 10 sekund potrzebuje nasz organizm, by być gotowy do walki. W przeciwieństwie do lęku psychologicznego, lęk biologiczny nie wymaga skomplikowanych procesów myślowych ani analizy sytuacji. Jest reakcją automatyczną, związaną z podstawowymi obwodami mózgu, takimi jak ciało migdałowate. Lęk biologiczny odgrywa kluczową rolę w ochronie nie tylko jednostki, ale także gatunku, pełni funkcję adaptacyjną, niestety ma również negatywne skutki, szczególnie, gdy prowadzi do nieadekwatnych reakcji. Chroniczne pobudzenie układu lękowego, nawet bez realnego zagrożenia, może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak np. nadciśnienie, zaburzenia lękowe jak fobie czy ataki paniki, które mogą być wynikiem nadmiernie aktywnego biologicznego mechanizmu lęku. Lęk biologiczny, będący podstawową reakcją przystosowawczą, odgrywa kluczową rolę w ochronie jednostki i gatunku przed zagrożeniami. Choć jego pierwotna funkcja była niezwykle użyteczna w przeszłości, we współczesnym świecie może prowadzić do problemów, jeśli mechanizm ten działa nadmiernie lub w niewłaściwym kontekście.

Nie można pominąć odkryć neurobiologii w aspekcie charakterystyki podstaw lęku. Coraz więcej badaczy bowiem, sprzeciwia się temu, by układ limbiczny wydzielać jako osobną jednostkę anatomiczną, ze względu na mnogość struktur, z którymi jest związany, jak choćby z korą mózgową. Wiedza na temat budowy mózgu pozwala na zrozumienie, że pewne struktury międzymózgowia, śródmózgowia czy kresomózgowia współpracują ze sobą, tworząc układ odpowiedzialny za regulację zachowań emocjonalnych. Znakomity badacz lęku, Joseph Le Douarin (2017), krytykuje wyróżnianie układu limbicznego jako centrum emocji. Zwraca uwagę na korę nową, która może wpływać na ekspresję emocji. Jednak, ze wszystkich struktur układu nerwowego, to ciało migdałowate odczuwa kluczową rolę w odczuwaniu lęku, gdyż aktywuje układ współczulny, a z kolei jego nadreaktywność, wiąże się ze stanami lękowymi czy depresją. Silne pobudzenie ciała migdałowatego przez odczuwanie lęku, może stymulować zapisywanie wspomnień w pamięci długotrwałej, co z kolei może czasem wywierać niekorzystny wpływ na rozwój zaburzeń lękowych, takich jak fobie, PTSD, zespół lęku napadowego czy zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne. Pobudzenie emocjonalne wywołane różnymi bodźcami, takimi jak dźwięki, zapachy czy bolesne doznania, zostaje zapamiętane przez ciało migdałowate. Tzw. warunkowanie behawioralne, czyli połączenie bodźca łączonego z silną emocją, np. z lękiem ciało migdałowate utrwala. W efekcie, w późniejszych sytuacjach podobne bodźce mogą wywoływać reakcję stresową, np. przez sam zapach, który



właśnie został uwarunkowany behawioralnie. Proces ten opiera się na złożonej komunikacji między różnymi strukturami mózgowymi, które współpracują w rozpoznawaniu potencjalnych zagrożeń i uruchamianiu odpowiednich reakcji fizjologicznych. Kluczową rolę odgrywa tutaj także połączenie emocji z pamięcią, co pomaga organizmowi lepiej reagować w podobnych sytuacjach w przyszłości. Ludzki mózg, mimo upływu dziesiątek tysięcy lat, nie uległ znaczącym zmianom, zmieniło się tylko nasze postrzeganie świata przeszło fundamentalną ewolucję.

W celu przetrwania, organizm wykształcił mechanizm obronny, aktywujący się w obliczu realnego zagrożenia. Mózg człowieka ewolucyjnie dostosował się do odczuwania i radzenia sobie z lękiem, aby zwiększyć szanse na przetrwanie w niebezpiecznym środowisku. Ewolucja wykształciła szereg mechanizmów pozwalających na szybkie wykrywanie i reakcję na zagrożenia. Poza wspomnianym ciałem migdałowatym i korą mózgową, wyższymi strukturami mózgu jak kora przedczołowa, istnieje podział, który wpływa na hamowanie lub wzmocnienie reakcji lękowej. Jej lewa strona hamuje lęk, a prawa go wzmacnia. Mózg jednak nie rozróżnia zagrożenia faktycznego od tego wymyślnego, dlatego reakcja organizmu może być uruchomiona, gdy o niepokojach zaczynamy rozmyślać. Jednak, istotnie zmniejszyć te nieadekwatne reakcje lękowe można dzięki niebywalej, potwierdzonej w okresie ostatnich około 20 lat licznymi badaniami neuroplastyczności naszego mózgu. Dzięki kompensacyjnemu mechanizmowi nerwowemu, mózg może reorganizować schematy reagowania przez tworzenie się nowych połączeń między neuronami. Lęk, to fundamentalny mechanizm przetrwania, który ewolucja wykształciła w mózgu człowieka, umożliwiając skuteczniejsze reagowanie na zagrożenia. Chociaż współczesne zagrożenia różnią się od tych pierwotnych, mózg nadal działa według tych samych ewolucyjnych zasad, co czasami prowadzi do nadmiarowego odczuwania lęku w sytuacjach, które nie zagrażają życiu.

### **1.1.3. Rodzaje lęku**

#### **Lęk nerwicowy**

Według nomenklatury wybitnego specjalisty ds. lęku, profesora Kępińskiego (1987), występują trzy rodzaje lęku nerwicowego: niepokój, lęk anankastyczny i atak lękowy. Nieokreślony niepokój charakteryzuje się wewnętrznym napięciem, odczuwanym w ciele, głównie w napięciu mięśni, narządach wewnętrznych oraz w psychice. Napięcie to jest nadmierowe, utrudnia podejmowanie decyzji oraz koncentrację. Niepokój nie ma konkretnego



obiekty. Trwanie w tym stanie jest destrukcyjne i paraliżujące, bo nie można rozpoznać ani nazwać przedmiotu niepokoju. Jeśli natężenie tego stanu nie jest zbyt silne, człowiek jest w stanie zrobić cokolwiek, by go zmienić, jeśli natomiast odczuwany niepokój jest bardzo nasilony, działa paraliżująco. Tworzy się wówczas błędne koło, z którego samemu trudno wyjść. Człowiek zostaje niejako między przeszłością a przyszłością. Ponieważ nie wiemy, co przyszłość przyniesie, nie znamy jej, to już powoduje pojawienie się w myśleniu komponentu lękowego. „Nieokreślony niepokój jest więc lękiem nieznanego. Uświadamia on nam fakt, że aby żyć, musimy wciąż dążyć ku nieznannej przyszłości. Ta zmiana nieznanego w znane, przyszłości w przeszłość, wymaga wysiłku i odwagi” (Kępiński, 1992). Jak dalej pisze prof. Kępiński, kategoria przyszłości stanowi kluczowy element każdego systemu samosterującego, a potencjalna rozbieżność między przyszłością, czyli planem a przeszłością, czyli realizacją, jest „źródłem stałego napięcia” (Kępiński, 1992). W konsekwencji, człowiek staje się nerwowy, traci pewność siebie i traci wiarę w przyszłość. Ta z kolei jawi się jako niebezpieczna, nieuporządkowana, nieprzewidywalna, a wewnętrzny chaos ją wyłącznie pogłębia. O ile niepokój istnieje w każdym człowieku, o tyle już o zabarwieniu nerwicowym nasilający się i utrwalający na skutek nieokreślonego lęku, degraduje organizm. Ciągła powiem mobilizacja układu wegetatywno-endokrynnego jest niewspółmierna do faktycznych potrzeb organizmu i powoduje wspomniane już dodatkowo sprzężenie zwrotne. „Niepokój nerwicowy jest często niepokojem zamknięcia. Chory by chciał, aby coś się stało, aby coś wyrwało go z zamknięcia, w którym się znalazł” (Kępiński, 1992).

Ataki lękowe, to kolejna forma lęku nerwicowego. Lęk jest tu silnie skoncentrowany, nie jest ciągły, a raczej nagły, choć może trwać kilka minut lub nawet kilka godzin. W trakcie napadu, często lęk jest wielokrotnie silniejszy, niż w sytuacji realnego zagrożenia, co oczywiście przekłada się na siłę objawów wegetatywnych. Poznawcze mechanizmy raczej nie są w stanie uspokoić człowieka, który za wszelką cenę chce uciec czy schować się przed niebezpieczeństwem, a lęk potęguje efekt „błędne koło”. Ogromną trudność stanowi też fakt, że osoby z otoczenia chorego wiedzą, że zagrożenie fizycznie nie istnieje i niejednokrotnie bagatelizują atak i objawy, z jakimi mierzy się chory. Ataki lękowe są nie do przewidzenia. Nie można ich zaplanować, występują z różną częstotliwością i nasileniem. Znowu dotyczy przyszłości, lecz w zupełnie innym wymiarze niż omawiany wyżej niepokój. Tym razem wiąże się z ogromną obawą i zagrożeniem zagłady stąd reakcja jest tak silna. Lęk jest niewspółmiernie duży.



Trzecim rodzajem lęku nerwicowego jest lęk anankastyczny, przejawiający się chociażby w fobiach i nerwicach natręctw, krystalizujący się wokół takich myśli i zjawisk, które są absurdalne. Często, dotyczy ludzi o osobowości psychastenicznej, obsesyjnej, którzy cierpią na „zaleganie uczuć(...) jest to ładunek często ponad ich siły” (Kępiński, 1992), a w inny sposób niż poprzez objawy nerwicowe, nie są w stanie uczuć okazać. Osoby z osobowością anankastyczną dążą do całkowitego kontrolowania swoich działań, emocji, a także postępowania jednostek znajdujących się w otoczeniu. Wszystko, co się wydarza, powinno iść według skrupulatnie ustalonego planu i harmonogramu, a w jego realizacji pomagają wszelkie „magiczne formuły”, które chronią przed niebezpieczeństwem. W sytuacji, kiedy coś wymyka się spod kontroli, rośnie poczucie dyskomfortu. Często towarzyszą takim osobom perfekcjonizm, w takich momentach jest dodatkową trudnością. Może prowadzić do trudności w podejmowaniu decyzji lub rozpoczynaniu nowych zadań. Chęć perfekcyjnej realizacji wszystkiego często staje się przeszkodą w elastycznym działaniu. „Objawy anankastyczne tworzą się poniżej progu świadomości, dlatego ma się wrażenie, że one do nas nie zależą, są obce i jakby nasłane.” (Kępiński, 1992) permanentne wewnętrzne zmaganie z myślami lub kompulsjami może prowadzić do chronicznego stresu. Trudność w podejmowaniu decyzji wynika z bezpośredniej obawy przed popełnieniem błędu, a zawziętość w trzymaniu się planu, wzmocniona brakiem elastyczności w myśleniu, zdecydowanie ogranicza w tym momencie zdolność kreatywnego i adaptacyjnego rozwiązania problemu. Lękowi anankastycznemu, niezależnie od sytuacji, towarzyszą też perseweraacje w formie fobii, natrętnych myśli czy czynności przymusowych. Idealnie nazwał to prof. Kępiński słowami: „Człowiek z lękami typu anankastycznego porusza się w świecie jakby w ogrodzie udręczeń, w którym na każdym kroku stoją tablice ostrzegawcze, a przekroczenie nakazów i zakazów, grozi strasznymi cierpieniami” (Kępiński, 1992).

### **Lęk hipochondryczny**

O lęku hipochondrycznym mówimy w sytuacji nadmierowej obawy przed zachorowaniem lub przekonaniem o istniejącej chorobie, mimo braku obiektywnych podstaw medycznych. Zaburzenia hipochondryczne należą do tych z grupy somatyzacyjnych, somatoformicznych. Pacjenci intensywnie obserwują swoje ciało i interpretują drobne symptomy jako oznaki poważnych problemów zdrowotnych. Kępiński twierdzi, że „lęki związane z problematyką ciała to też lęki samotności. Człowiek staje wówczas sam wobec otaczającego świata, który może go bezlitośnie zniszczyć. Świat symboli wprowadza nas we wspólną ludzką przestrzeń; już nie jesteśmy tak samotni, bo odczuwamy, cierpimy, cieszymy



się i myślimy jak inni ludzie” (Kępiński, 1992). Obawy związane z ciałem często wiążą się z lękiem przed samotnością. Świat zewnętrzny może wydawać się groźny, niebezpieczny i zagrażający jednostce. Jednak symbolika umożliwia wejście w przestrzeń wspólną dla wszystkich ludzi, a dzięki czemu człowiek nie czuje się taki wyizolowany. Doświadczanie podobnych emocji, daje pewnego rodzaju uspokojenie i poczucie wspólnoty, a to z kolei nadaje głębszy sens egzystencji. Lęk powstaje nie tylko w sytuacji, kiedy pojawi się symbol oznaczający niebezpieczeństwo, ale także wtedy, gdy człowiek nie jest w stanie zinterpretować symbolu. „Jest to lęk nieznanego. „Nieznane” inaczej się kształtuje, jeśli chodzi o świat otaczający, a inaczej, jeśli idzie o własne ciało.” (Kępiński, 1992). Lęk hipochondryczny bazuje niejako na tym „nieznanym”.

Znaczenie sygnałów i symboli może wpływać na nasze reakcje, nawet bez angażowania świadomości, jednak, żeby zrozumieć rolę symboli w informacji, konieczne jest odwołanie się do koncepcji ewolucji. Proces ewolucji utrwała zarówno wewnętrzne struktury informacyjne, jak i te powstające w interakcji z otoczeniem. Struktury o wysokim prawdopodobieństwie realizacji są stabilniejsze i bardziej skuteczne, a nowe, czyli mniej sprawdzone, w systemie informacyjnym mają niższe szanse realizacji. Lęk hipochondryczny wzmacnia się w sytuacji, gdy człowiek zmuszony jest podjąć decyzje bazując na niepewności, nieznanomości symboli. Ewolucyjnie, te jednostki, które są zdolne do dostosowania się do sytuacji, mają większe szanse na przetrwanie. Warto też zauważyć, że świat symboli nieustannie się rozwija, tworząc nowe ścieżki dla rozwoju świadomości i życia, a nowe znaczenia wymagają adaptacji. Im bardziej skomplikowany jest symbol, tym większe wyzwanie dla świadomości.

W lęku hipochondrycznym ważną rolę odgrywa „sygnał zagrożenie”. Nie zawsze bowiem jego znaczenie jest adekwatne do faktycznego zagrożenia. Zdarzają się sytuacje, że niewielka niedyspozycja fizyczna wywołuje lęk o poważnych konsekwencjach wegetatywnych. Warto pamiętać też, że złożoność systemów biologicznych, w tym ich zawodność, paradoksalnie może pełnić funkcję adaptacyjną. Całkowita niezawodność mogłaby skutkować brakiem zdolności do adaptacji, co w dynamicznie zmieniającym się środowisku byłoby niekorzystne. Biologiczna rola lęku i bólu, nawet tego nadmiernego, jest kluczowa, chroni organizm przed zagrożeniem czy urazem. Jednocześnie, lęk jest niesprawdzalnym sygnałem. Opiera się o pewien rachunek prawdopodobieństwa. Nie jest poprawy rzeczywistą oceną, faktami, realną sytuacją. Za Kępińskim można powtórzyć, że „zwodniczość” sygnałów zagrożenia życia, zarówno bólowych, jak też lękowych, „zmusza nas do zastanowienia nad sensem rzeczywistości. W jakiej mierze nasz świat jest - a podobnie też świat innych istot



żywych-jest rzeczywisty. To znaczy, w jakiej mierze to, co przeżywamy, jest wiernym odbiciem sytuacji rzeczywistej” (Kępiński, Lęk, 1992). Lęk czy ból działają nie jako adekwatne wskaźniki realnego zagrożenia, ale jako sygnały ostrzegawcze, które mogą być wyolbrzymione lub niedokładne, by zwiększyć szanse na uniknięcie niebezpieczeństwa, a to, co przeżywamy, może nie być wiernym odbiciem sytuacji rzeczywistej, lecz raczej wynikiem subiektywnych interpretacji, które są kształtowane przez biologiczne mechanizmy przetrwania. To, co uznajemy za rzeczywistość, jest w istocie wypadkową biologicznych, psychologicznych i ewolucyjnych mechanizmów, które tworzą subiektywny ogląd rzeczywistości. Granica między rzeczywistością a interpretacją zdaje się być płynna i nieostra. Refleksja nad tymi mechanizmami prowadzi do fundamentalnego pytania: czy rzeczywistość, której doświadczamy, jest prawdziwa, czy jest jedynie konstruktem przystosowanym do naszych potrzeb biologicznych?

### **Lęk depresyjny**

Istnieje ważna korelacja, dwóch biologicznych sygnałów ostrzegawczych-lęku i bólu z dynamiką życiową. „Warunkiem życia jest nawiązanie kontaktu z otoczeniem, gdyż bez metabolizmu informacyjnego i energetycznego, ustaje wszelkie życie. (Kępiński, 1992). Biologiczne sygnały zmuszają do ucieczki, do wycofania się z kontaktu z otoczeniem. Zarówno w ataku, jak i ucieczce, kontakt z otoczeniem zostaje zerwany. Lęk jest więc mechanizmem ochronnym, który ewolucyjnie pomaga organizmowi unikać zagrożeń, a jednocześnie nadmierny, może prowadzić do trudności w podejmowaniu decyzji i negatywnie wpływać na życie emocjonalne człowieka. Kępiński w swych rozważaniach o lęku depresyjnym zwraca uwagę na konieczność równowagi jako komponentu bezpiecznego życia, zarówno w aktywnościach, wyznaczanych przez rytm dobowy, jak również między odczuwaniem lęku i jego brakiem. Zakłócenia w tej równowadze, np. przewaga lęku, blokująca aktywności, powoduje bezsilność, ale może również skutkować poważnymi konsekwencjami psychicznymi, jak depresja. Konkludując, lęk, jako kluczowy mechanizm adaptacyjny, odgrywa podwójną rolę: z jednej strony chroni przed zagrożeniami, a z drugiej, nadmiarowy, może destabilizować życie psychiczne. Wymaga on równowagi w funkcjonowaniu organizmu, aby nie przekształcił się w czynnik destrukcyjny.

Współcześnie, rodzaje lęku porządkują Międzynarodowa Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych, sporządzona przez Światową Organizację Zdrowia (ICD-10) oraz najnowsza (ICD-11) obowiązująca w Polsce od 1.01.2022 r., a także najnowsza klasyfikacja DSM-5 Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Pominę szczegółową analizę rewizji



ICD-10 na rzecz ICD-11 i skoncentruję się na wybranych zagadnieniach zaburzeń lękowych, które omawiam w pracy. Rewizja faktycznie podkreśla bardziej elastyczne, kompleksowe i zindywidualizowane podejście do diagnozy. Połączenie kategorii lęku i strachu, a także umożliwienie współistnienia zaburzeń lękowych z innymi stanami psychicznymi, stanowi odpowiedź na potrzeby współczesnej praktyki klinicznej. Na przykład agorafobia została przedefiniowana jako nadmierny strach przed negatywnymi konsekwencjami (np. atakami paniki), gdzie ucieczka jest trudna lub niedostępna. W klasyfikacji społecznych zaburzeń lękowych (dawniej „fobie społeczne”) po rewizji, kładzie się nacisk na strach i jego wpływ na funkcjonowanie jednostki. Nowe kryteria diagnostyczne poprawiają użyteczność klasyfikacji, jednocześnie zachęcając do interdyscyplinarnego leczenia zaburzeń lękowych. Grupa zaburzenia lęku i zaburzeń związanych ze strachem zawiera dziewięć podgrup zaburzeń psychicznych: 1. Uogólnione zaburzenia lękowe 2. Zespół lęku napadowego 3. Agorafobia 4. Specyficzne postacie fobii 5. Fobia społeczna 6. Lęk separacyjny 7. Mutyzm wybiórczy 8. Hipochondria 9. Wtórne zaburzenia lękowe.

**Uogólnione zaburzenia lękowe** (ang. *Generalized Anxiety Disorder, GAD*) to jedno z najczęściej występujących zaburzeń przewlekłych. Charakteryzuje się uporczywie występującym martwieniem się i lękiem, które są nieproporcjonalnie mocno nasilone wobec rangi sytuacji i okoliczności będących ich źródłem. Osoba dotknięta tym zaburzeniem często nadmiarowo niepokoi się o stosunkowo błahe sprawy, wybiegając myślami w przyszłość. Tzw. „lęk wolnoplłynący” jest groźny, ponieważ jest niekontrolowany. Etiologia zespołu lęku uogólnionego obejmuje kombinację czynników genetycznych i środowiskowych. Wskazuje się na to, że osoby, których bliscy cierpieli na zaburzenia lękowe, są bardziej narażone na rozwój GAD (Le Doux, 2024). Dodatkowo, nieprawidłowości w funkcjonowaniu neuroprzebieżników, takich jak serotonina i noradrenalina, odgrywają kluczową rolę w powstawaniu tego zaburzenia. Wydarzenia stresujące, takie jak utrata pracy czy przeżycie traumy, również mogą przyczynić się do inicjacji objawów. Złożoność GAD wynika z interakcji tych czynników, co sprawia, że jest trudne do przewidzenia i kontrolowania. Typowe jest niemijający lęk, towarzyszący człowiekowi niezależnie od sytuacji, dlatego kluczowe jest wczesne wykrycie objawów. Jakość życia osób zmagających się z lękiem uogólnionym jest niska, ze względu na bycie w permanentnym lęku. Nielezione zaburzenie może prowadzić do poważnych konsekwencji, takich jak problemy zdrowotne, izolacja społeczna czy spadek efektywności w pracy. Brak kontroli tego chronicznego lęku powoduje różnorodne objawy fizyczne, od rozdrażnienia, braku koncentracji, przez zaburzenia snu i inne objawy somatyczne.



Te z kolei, wzmacniają poczucie braku kontroli nad życiem, bowiem pojawiające się zniecałduszości, bóle głowy czy nudności, potęgują lęk. Codzienne funkcjonowanie staje się coraz bardziej uporczywe. Nie pomaga również nadmierna aktywność współczulnego układu autonomicznego. Rozpoznanie GAD wymaga obecności objawów przez co najmniej sześć miesięcy. Zaburzenie to często występuje równolegle z innymi problemami psychicznymi, takimi jak depresja, zespół stresu pourazowego czy fobia społeczna. U osób cierpiących na GAD nierzadko diagnozuje się również uzależnienia od alkoholu, substancji psychoaktywnych lub leków, co dodatkowo komplikuje leczenie i wymaga wielokierunkowego podejścia. Społeczne zrozumienie, że GAD jest chorobą, a nie przejawem słabości, ma kluczowe znaczenie dla eliminacji negatywnych stereotypów i zapewnienia pacjentom odpowiedniego wsparcia. Zespół lęku uogólnionego to schorzenie, które w istotny sposób obniża jakość życia dotkniętych nim osób. Jego przyczyny są wieloczynnikowe, a objawy obejmują zarówno aspekty psychiczne, jak i fizyczne. Dzięki nowoczesnym metodom terapii, obejmującym psychoterapię, farmakoterapię oraz zmiany w stylu życia, możliwe jest skuteczne wyleczenie GAD. Wzrost świadomości społecznej oraz większa dostępność usług zdrowia psychicznego mogą przyczynić się do lepszego radzenia sobie z tym problemem, co jest szczególnie ważne w dzisiejszym, pełnym stresu świecie. Uogólnione zaburzenie lękowe charakteryzuje się wyraźnymi objawami lęku, które utrzymują się przez co najmniej kilka miesięcy, przez większą liczbę dni objawiając się albo ogólnym lękiem, albo nadmiernym zmartwieniem skupionym na wielu codziennych wydarzeniach, najczęściej dotyczących zwykłych, codziennych spraw.

### **Zespół lęku napadowego**

Zaburzenia lękowe z napadami lęku, znane również jako lęk paniczny, są poważnym schorzeniem psychicznym. Charakteryzują się one nawracającymi, intensywnymi epizodami lęku, które pojawiają się nagle i nie są związane z konkretnymi zagrożeniami. Etiologia jest złożona, gdyż poza predyspozycją genetyczną, przyczyną może być też nieprawidłowa praca układu nerwowego czy stosowanie substancji psychoaktywnych, czy niektórych leków. Ponadto, zaburzenia lękowe z napadami paniki współwystępują z innymi schorzeniami, takimi jak depresja, zaburzenia osobowości czy uzależnienia. Objawy towarzyszące to m.in.: uczucie duszności i przyspieszony oddech, ból i ucisk w klatce piersiowej, drżenie mięśni, zawroty głowy, uczucie odrealnienia i depersonalizacji. Napady paniki pojawiają się niespodziewanie, trwają zwykle od kilku do kilkunastu minut, często nawracają. Ich intensywność sprawia, że wiele osób myli je z zagrażającymi życiu stanami, jak np. zawał serca.



## **Fobia społeczna, czyli społeczne zaburzenia lękowe**

Charakteryzuje się wyraźnym i nadmiernym lękiem lub niepokojem, który stale pojawia się w jednej lub kilku sytuacjach społecznych, takich jak: interakcje społeczne, robienie czegoś w poczuciu bycia obserwowanym lub występowanie przed innymi i utrzymuje się przez co najmniej kilka miesięcy. Osoba obawia się, że zachowa się w sposób lub wykaże objawy lękowe, które zostaną negatywnie ocenione przez innych. Konsekwentnie unika istotnych sytuacji społecznych lub znosi je z silnym lękiem lub niepokojem. Sytuacjom społecznym towarzyszy również poczucie wstydu. Objawy powodują znaczny niepokój związany z doświadczaniem uporczywych objawów lękowych lub znaczne upośledzenie funkcjonowania w życiu osobistym, rodzinnym, społecznym, edukacyjnym, zawodowym lub w innych ważnych obszarach funkcjonowania. Jeśli udaje się utrzymać funkcjonowanie, to tylko dzięki ogromnemu wysiłkowi. Wśród przyczyn powstania fobii społecznej wskazuje się czynniki neurologiczne - związek układów noradrenergicznego, serotonergicznego oraz dopaminergicznego z objawami lęku, genetyczne- choć sam mechanizm dziedziczenia nie został w pełni rozpoznany, nieprawidłowe relacje w dzieciństwie i pozabezpieczny styl przywiązania, a także w koncepcjach poznawczo-behawioralnych negatywne przekonania o sobie. Typowe objawy to m.in. odczuwanie nadmiarowego lęku oraz objawy somatyczne, jak np. czerwienienie się, drżenie rąk lub ciała, lęk przed torsjami. Wzmagają się w trakcie ekspozycji społecznej. W tym zaburzeniu lękowym, wyjątkowo silnie skorelowana jest zdolność oceny własnej ze sposobem percepcji i postrzegania świata. Nasz dostęp do rzeczywistości nigdy nie jest bezpośredni, gdyż odbywa się przez procesy poznawcze, emocjonalne i percepcyjne. Nawykowe przekonania i interpretowanie rzeczywistości nie ułatwiają funkcjonowania osobom ze społecznym zaburzeniem lękowym. Wewnętrzna krytyka w oparciu o negatywne przekonania, jak lęk przed odrzuceniem, konfliktem, porażką, czy byciem niewystarczającym działają paraliżująco, podobnie jak permanentne odczuwanie wstydu. Doświadczane objawy oraz próby unikania sytuacji społecznych powodują wtórny stres, a przeżywane emocje noszą znamiona bezpodstawnych lub nadmiernych.

Agorafobii, czyli lękowi przed wyjściem z domu, pojawieniem się w tłumie lub miejscu publicznym, często towarzyszy jej lęk napadowy, czyli panika objawiająca się drżeniem, palpacyjami serca, uczuciem duszności, dławienia się, nudności, itp., która nie jest spowodowana jakąś konkretną, przewidywalną przyczyną.



## 1.4 Lęk jako stan

Lęk, to negatywny stan emocjonalny, związany z przewidywaniem zagrożenia pochodzącego z wnętrza organizmu lub nadchodzącego z zewnątrz, najczęściej objawiający się jako silny niepokój, uczucie napięcia, zagrożenia. W odróżnieniu od strachu jest on procesem wewnętrznym, niezwiązanym z bezpośrednim zagrożeniem lub bólem. R.B. Catell i I.H. Scheier, jako wniosek, po przeprowadzeniu 1958 roku empirycznych badań, zaproponowali rozumienie lęku na dwa sposoby: jako stan odczuwany w konkretnej sytuacji oraz jako względnie stałą cechę osobowości. Pierwszy, odpowiedzialny za zmienność wyników z sytuacji na sytuację, nazwali „lęk jako stan”. Drugi, odpowiedzialny za różnice indywidualne, nazwali „lęk jako cecha”. Wybitny amerykański psycholog kliniczny Charles Spielberger takie ujęcie lęku kontynuuje. Uznał lęk jako stan przejawiający się subiektywnie postrzeganymi odczuciami obawy i napięcia, którym towarzyszy powiązane z nimi pobudzenie układu nerwowego. Charakterystyczną cechą lęku jako stanu jest jego duża zmienność pod wpływem oddziaływania czynników, odczytanych przez człowieka jako zagrażające. Lęk jest jednym z najważniejszych pojęć psychopatologii. Odgrywa kluczową rolę w diagnostyce i terapii zaburzeń psychicznych. Jego złożoność objawia się zarówno w rozumieniu jako stanu (kategorialnego), jak i cechy (dymensjonalnej). Pomimo postępów w badaniach nad lękiem, nadal istnieje deficyt w analizie dynamiki jego zmian np. podczas intensywnej psychoterapii. Kluczowe pytania dotyczą dynamiki lęku podczas terapii, szczególnie w przypadkach współistnienia zaburzeń osobowości i nerwicowych. Manifestacje lęku w psychopatologii przybierają różnorodne formy, co utrudnia jednoznaczną jego klasyfikację. Lęk może być centralnym objawem w zaburzeniach lękowych, jak również stanowić znaczący element w zaburzeniach osobowości czy fobiach czy PTSD. Istotne jest również uwzględnienie współobecności lęku w zaburzeniach nerwicowych oraz w zaburzeniach osobowości. Badania sugerują, że psychopatologiczne mechanizmy przeżywania lęku są wspólnym mianownikiem tych zaburzeń, co wskazuje na ich wspólną etiopatologię. Istotne znaczenia wg teorii Spielberga mają wzajemne relacje między lękiem jako cechą i lękiem jako stanem. Można by porównać oba te lęki do chronicznego i reaktywnego. Osoby o wysokim poziomie lęku jako cechy, w stosunku do osób o niskim jego nasileniu, nie muszą w sposób chroniczny przejawiać go w sytuacjach charakteryzujących się odpowiednio wysokim nasileniem czynników zagrażających. Badania w tej kwestii dowodziły, że bez względu na rodzaj sytuacji - w parze z wyższym poziomem lęku jako cechy idzie wyższy poziom lęku jako stanu. Lęk jako fenomen psychopatologiczny jest zjawiskiem wielowymiarowym, które wymaga interdyscyplinarnego podejścia. Wg Le Doux (2024) istnieją cztery sposoby odczuwania lęku:



„pierwszy- w obliczu obecnego lub nadchodzącego zagrożenia zewnętrznego” wówczas jest obawa przed tym zdarzeniem i jego konsekwencjami dla fizycznego i/lub psychologicznego dobrostanu. Drugi - gdy spostrzega się doznania cielesne, występuje obawa przed tym, co mogą one oznaczać dla fizycznego i/lub psychologicznego dobrostanu. Trzeci- myśli i wspomnienia mogą prowadzić do obaw dotyczących fizycznego i/lub psychologicznego dobrostanu. Czwarty: myśli i wspomnienia mogą skutkować egzystencjalnym lękiem takim jak obawy dotyczące tego, czy życie ma sens lub możliwości śmierci. (Le Doux, 2024). Te cztery formy odczuwania lęku, które odzwierciedlają różne aspekty ludzkiego doświadczenia. Pierwsza z nich pojawia się w obliczu rzeczywistego lub nadchodzącego zagrożenia zewnętrznego, budząc obawy o fizyczny i psychologiczny dobrostan. Druga dotyczy lęku wynikającego z percepcji doznań cielesnych i ich możliwych konsekwencji zdrowotnych. Trzecia forma ma swoje źródło w myślach i wspomnieniach, które wywołują niepokój o własne zdrowie psychiczne lub fizyczne. Czwarty rodzaj lęku dotyczy kwestii egzystencjalnych, takich jak sens życia czy lęk przed śmiercią. Każdy z nas odczuwa lęk na podstawie indywidualnych odczuć. Richard McNally, psycholog i dyrektor ds. szkoleń klinicznych na wydziale psychologii Uniwersytetu Harvarda podkreśla „ wagę świadomych doświadczeń w przypadku lęku, stwierdzając, że pojęcie „lęku nieświadomego” to oksymoron. To właśnie osobiste doświadczenia, myśli, percepcja rzeczywistości wpływają na to, jak odczuwamy lęk, ponieważ jest to nierozdzielnie związane z naszymi doświadczeniami. W opinii McNally`go pojęcie „lęku nieświadomego” jest oksymoronem, ponieważ samo odczuwanie lęku zakłada świadomość zagrożenia lub obaw. McNally wskazuje, że istota lęku leży w jego świadomym charakterze – ludzie są w stanie zidentyfikować swoje obawy, a także ich potencjalne źródła. Może to być strach przed utratą zdrowia, egzystencjalne wątpliwości dotyczące sensu życia czy obawy o przyszłość. Te świadome doświadczenia są kluczowe nie tylko w zrozumieniu lęku, ale również w procesie jego leczenia. Rozważania McNally`ego rzucają światło na fundamentalny aspekt lęku – jego zakorzenienie w świadomości. Uznanie świadomego charakteru lęku pozwala skuteczniej rozumieć mechanizmy jego powstawania i działania. Jednocześnie, odrzucenie koncepcji „lęku nieświadomego” kieruje uwagę na rolę świadomego przetwarzania emocji i myśli w procesie terapeutycznym. Świadomość lęku jest więc nie tylko jego integralną cechą, ale także kluczem do jego przezwyciężenia.

Badając lęk jako stan, naukowcy, opierają się na najnowszych odkryciach, coraz częściej zwracają uwagę na mechanizmy epigenetyki, które ukazują, jaki wpływ na geny ma środowisko. Zresztą, całkiem niedawno, wiele entuzjazmu wzbudziło odkrycie, że funkcje



genów mogą być regulowane przez zewnętrzne czynniki środowiskowe. (<https://adaa.org/understanding-anxiety>, 2024) Nie oznacza to oczywiście, że środowisko doprowadza do mutacji naszego DNA. „Tym, co pozostaje pod wpływem środowiska jest sposób, w jaki geny pełnią swoją funkcję, tworząc białka. Epigenetyka (...) przyczyniła się do pogłębienia zrozumienia procesów ważnych w przypadku lęku, takich jak przetwarzanie zagrożenia, podejmowanie ryzyka, stres(...) (Le Doux, 2024) Podsumowując, na ryzyko wystąpienia zaburzeń lękowych wpływają zarówno czynniki genetyczne, jak i środowiskowe.

## 1.5 Lęk jako cecha

Według Spielbergera, lęk jako cechę, charakteryzuje wyuczony charakter. Stanowi pewną skłonność, uwarunkowanie zachowań, na skutek których człowiek ma predyspozycję do postrzegania sytuacji jako zagrażających i w związku z tym, reaguje na nie lękiem. Lęk- cecha wiąże się odczuciem niepokoju. Jest emocją, która w ogromnym stopniu wpływa na procesy poznawcze i funkcjonowanie człowieka w różnych sytuacjach. Jego dwoista natura – jako cechy i stanu – znajduje swoje odzwierciedlenie w różnorodnych kontekstach interpersonalnych i fizycznych. Badania Spielbergera oraz późniejsze analizy naukowców ukazują, że poziom lęku jako cechy jest istotnym predyktorem intensywności reakcji lękowych w sytuacjach zagrożenia, szczególnie w sytuacjach interpersonalnych, gdzie poczucie zagrożenia ego jest najbardziej wyraźne. Lęk w procesach poznawczych odgrywa znaczącą rolę. Zaburza uwagę, ogranicza zdolność koncentracji, utrudnia podejmowanie decyzji. Działanie w warunkach nasilonego lęku ma destrukcyjny wpływ na funkcjonowanie osoby, może być dodatkowo wzmocniony nadmiernym samokrytycyzmem, który się wówczas może nasilać. Niski poziom lęku sprzyja postrzeganiu siebie jako osoby zdolnej do poradzenia sobie, natomiast wysoki tę sprawczość niejako odbiera. Lęk, jest stałą predyspozycją osobowościową, fundamentem wszelkich doświadczeń emocjonalnych, może jednak w różny sposób wpływać na procesy poznawcze, decyzje, sposób funkcjonowania. Będący w normie, działa motywująco. Będący nadmiarowy- paraliżuje. Lęk-cecha destabilizuje funkcjonowanie człowieka, który postrzega świat, społeczeństwo jako niebezpieczne, kształtuje ogólne podejście jednostki do życia. Praca nad lękiem jako cechą, zwłaszcza w ramach psychoterapii, pozwala na długoterminowe zmniejszenie jego wpływu na życie człowieka. Lęk, rozumiany jako cecha, odnosi się do względnie trwałych różnic indywidualnych, które determinują sposób reagowania jednostki na sytuacje postrzegane jako groźne. Koncepcja Spielbergera zakłada, że intensywność tej cechy można opisać statystycznie, porównując jednostkę do średnich wyników odpowiedniej populacji. Lęk jako cecha oznacza nabytą lub wrodzoną predyspozycję



do reagowania lękiem. Taka podatność znacząco wpływa na percepcję świata, niejednokrotnie interpretowanego jako bardziej zagrażający, niż to obiektywnie ma miejsce. Niezliczona ilość naukowców zajmowała się badaniami lęku jako stanu i cechy. Wg Cattella np. żeby rozróżnić lęk jako stan i lęk jako cechę, należy zbadać długość czasu utrzymywania się zespołów lękowych reakcji oraz ich powtarzalność. Na lęk-cechę będą wskazywały więc te same reakcje lękowe, pojawiające się względnie stale przez określony czas. Zdaniem Spielbergera, lęk-cechę, można porównać do motywu, który w opinii pioniera badań nad motywacją, J.W. Atkinsona, jest ukryty, dopóki nie wystąpią odpowiednie bodźce. Kształtowanie się tej cechy bezpośrednio wiąże się z doświadczeniami z wczesnego dzieciństwa, w tym przede wszystkim z relacjami z figurami przywiązania czy stosowanym systemem kar. Jeśli chodzi o dynamikę lęku, to jako cechę, traktujemy ją jako trwałą dyspozycję, a jako stan - jako mijające doświadczenie, jednak każde z nich wpływa na powstawanie kompleksowych mechanizmów lękowych, które mogą być adaptacyjne lub dezadaptacyjne.

## 1.2. Diagnoza i pomiar lęku

### 1.2.1. Narzędzia diagnostyczne

Jak wcześniej wspomniano, lęk jako cecha jest pojęciem dymensjonalnym, odnoszącym się do wymiarów osobowości i jako taki może być badany za pomocą kwestionariuszy osobowościowych, np. samoopisowego kwestionariusza MMPI®-2 (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) czy kwestionariusza EPQ-R (*Eysenck Personality Questionnaire-Revised*) H. J. Eysencka. Narzędziem o sprawdzonych właściwościach psychometrycznych, umożliwiającym pomiar zarówno lęku jako stanu oraz jako cechy, jest kwestionariusz Spielbergera, State-Trait Anxiety Inventory (STAI) dostępny także w polskiej adaptacji.

Polski Inwentarz Stanu i Cechy Lęku jest adaptacją amerykańskiego testu (*State Trait Anxiety Inventory*), opracowanego przez C.D. Spielbergera, R.L. Gorsucha i R.E. Lushene'a. Autorami polskiej adaptacji testu są Strelau, Tysarczyk i Wrześniewski (2011). Po dokonaniu prac standaryzacyjnych i normalizacyjnych ostateczną wersję testu przygotowała Małgorzata Tysarczyk. Budowa STAI opiera się na rozróżnieniu między lękiem rozumianym jako przejściowy i uwarunkowany sytuacyjnie stan jednostki a lękiem rozumianym jako względnie stała cecha osobowości. Kwestionariusz składa się z dwóch części. Pierwsza skala X-1 bada lęk jako stan, aktualne przeżywanie, doznawanie lęku. Druga natomiast skala X-2 ocenia lęk jako cechę osobowości, czyli łatwość reagowania lękiem, przeciętne nasilenie stanów lękowych u danej osoby. Każda z części kwestionariusza składa się z 20 stwierdzeń. Każdemu



z nich przypisane są cztery odpowiedzi, pozwalające ocenić natężenie emocji badanego. Przeliczone wyniki na wartości liczbowe umożliwiają ocenę poziomu lęku osoby badanej. Wartości punktowe wynoszą od 20 do 80. Wysokie wartości liczbowe świadczą o wysokim poziomie lęku. Kwestionariusz jest prostą metodą służącą do oceny jakiejś zmiennej subiektywnej cechy lub postawy.

Lęk to zmienna, która zarówno w praktyce jak i w teorii zajmuje znaczące miejsce, a kwestionariusz STAI jest doskonałym narzędziem psychometrycznym, pozwalającym poziom lęku zbadać. Pozwala on z jednej strony na stosunkowo łatwe i szybkie dokonanie pomiaru, z drugiej strony zaś gwarantuje wysoki poziom jego obiektywizmu oraz możliwości uzyskania danych o charakterze ilościowym. Omówione wcześniej rozróżnienie lęku, jako chwilowego, przemijającego stanu emocjonalnego (*state - anxiety*) oraz lęku rozumianego jako utrzymująca się, trwała cecha osobowości, wyrażona gotowością do reagowania lękiem w pewnych sytuacjach, czyli cecha (*trait - anxiety*).transparentnie bada STAI. Spielberger w swojej koncepcji nawiązuje do badań, jakie były prowadzone wcześniej przez R.B. Cattella i I.H. Scheiera. Jak wspomniano, Spielberger formowanie osobowości lękowej wiąże z wczesnym okresem dzieciństwa i budowanymi wówczas relacjami między dzieckiem a opiekunem. W stworzonej przez niego definicji podkreśla się rolę, jaką w osobowości lękowej pełnią procesy poznawcze. W tym zakresie istnieje pewna stabilność. Lęk jako cecha jest dyspozycją lękowego sposobu reagowania. Natomiast, lęk jako stan charakteryzuje się według niego subiektywnymi, uczuciami obawy i napięcia, którym towarzyszy związane z nimi pobudzenie układu nerwowego. Cechą charakterystyczną tego rodzaju lęku jest jego duża zmienność pod wpływem oddziaływania różnego rodzaju czynników zagrażających. W jego opinii, bez względu na rodzaj sytuacji - w parze z wyższym poziomem lęku jako cechy idzie wyższy poziom lęku jako stanu.

### 1.2.2 Kryteria diagnostyczne

Zaburzenia lękowe obejmują różne kategorie diagnostyczne, które charakteryzują się nadmiernym, długotrwałym lękiem oraz trudnościami w radzeniu sobie z nim. Szczegółowo, wybrane z nich omówiłam wyżej. Badanie przeprowadzono z udziałem 68 pełnoletnich uczniów szkoły średniej w Poznaniu (42 kobiety i 26 mężczyzn). W skład badanej grupy weszły osoby uczące się w liceum ogólnokształcącym, technikum oraz zespole szkół zawodowych. Udział w badaniu był dobrowolny i anonimowy. Metoda zbierania danych polegała na badaniach przeprowadzonych w szkołach, za zgodą i w porozumieniu pedagogiem oraz dyrektorem zespołu szkół średnich.



## 1.3 Lęk w okresie późnej adolescencji

### 1.3.1 Charakterystyka okresu późnej adolescencji

Dynamiczne zmiany społeczne, psychologiczne i przede wszystkim biologiczne charakteryzują okres późnej adolescencji. Charakterystyka tego okresu jest niezwykle zróżnicowana, głównie ze względu na indywidualne tempo zmian. Młodzi ludzie w wieku 18-22 lat intensywnie kształtują swoją tożsamość, podejmują kluczowe dla dalszego życia decyzje, budują relacje. Wprawdzie zmiany hormonalne są mniej gwałtowne niż we wczesnym dojrzewaniu, jednak mają nadal ogromny wpływ na życie adolescentów, w tym na ich rozwój emocjonalny. Często jest to okres, w którym kontrola rodzicielska jest mniejsza, a swoboda działań i decyzji większa. Z jednej strony młodzi ludzie chcą podejmować autonomiczne decyzje, np. dotyczące wyboru dalszej edukacji czy drogi zawodowej, z drugiej zaś, oczekiwania środowiska, w tym najbliższych, są często powodem ogromnej frustracji. Psychospołecznie, późna adolescencja charakteryzuje się przejściem od zależności emocjonalnej wobec rodziców do większej niezależności. To czas, gdy młodzież rozwija zdolności do tworzenia trwałych relacji interpersonalnych, podejmuje odpowiedzialność za swoje decyzje i buduje poczucie sprawstwa. Tak, jak w poprzednich etapach rozwoju, tak też teraz, wg teorii rozwojowych Erika Homburgra Eriksona, znakomitego amerykańskiego, choć duńskiego pochodzenia, psychoanalityka i psycholog rozwoju, jednostki stają w obliczu konfliktu między dwoma przeciwstawnymi stanami, które kształtują osobowość. Głównym zadaniem tego okresu jest krystalizacja tożsamości. Zadanie to wymaga ogromnej konfrontacji między wizją świata adolescenta, a oczekiwaniami wobec niego jako dorosłego obywatela. Jednocześnie, ten okres prowadzi to schizofrenicznej niemal sytuacji bycia pomiędzy: Pomiędzy dorosłością a niedorosłością; Pomiędzy życiem samodzielnie a rodziną; Pomiędzy potrzebą przynależności do grupy a indywidualnością. Takie emocjonalne zawieszenie generuje nie tylko frustrację, ale również trudności w samoidentyfikacji. Ponadto, sytuację komplikują bardzo często opiekunowie, którzy zamiast wsparcia, obecności, akceptacji oferują obojętność. Zamiast uczestniczenia w wyjątkowo ważnym etapie rozwoju, bycia obecnym w różnych sytuacjach społecznych, emocjonalnych, poznawczych tylko się przyglądają i nierzadko wyłącznie krytykują. Młodzi ludzie często wyprowadzają się z domów, chcą się uniezależnić i żyć na swoich zasadach. Niejednokrotnie, wizja dorosłości urealnia się w zupełnie nieoczekiwany sposób, często obarczony trudnymi decyzjami, samotnością, poczuciem opuszczenia i rozczarowania.



Wg profesora Roberta Jamesa Havighursta (za: Obuchowska, 2004), chemika, ale przede wszystkim pedagoga, twórcy koncepcji zadań rozwojowych, głównym zadaniem w okresie późnej adolescencji jest „ustanowienie dojrzszych relacji z rówieśnikami obojga płci, opanowanie roli społecznej właściwej dla swojej płci, zaakceptowanie swojego ciała i ochrona swojego organizmu, osiągnięcie emocjonalnej niezależności od rodziców i innych dorosłych, zapewnienie sobie niezależności ekonomicznej, wybór zawodu i przygotowanie do jego wykonywania, przygotowanie się do małżeństwa i życia rodzinnego, opanowanie sprawności intelektualnych koniecznych do pełnienia roli obywatela” (Obuchowska, 2004). Zadań rozwojowych w tym okresie jest dużo. Pierwszym z nich jest ustanowienie dalszych relacji z rówieśnikami. Dojrzsze relacje to podstawa budowania bliskich więzi, będących w dorosłym życiu fundamentem w przyjaźni, małżeństwie czy partnerstwie. Młody człowiek uczy się wzajemnego szacunku, empatii, zrozumienia różnic na wielu poziomach, a wraz z tym, nowych ról społecznych, odpowiednich dla swojej płci. To wymaga świadomych wyborów, ale przede wszystkim zrozumienia indywidualnych, społecznych i kulturowych oczekiwań. Drugim niezwykle istotnym w tym wieku zadaniem jest akceptacja swojej cielesności, wizerunku zmieniającego się ciała, troska o nie. Dbanie o zdrowie też w tym aspekcie. Osiągnięcie niezależności emocjonalnej od rodziców ułatwia budowanie autonomii w tym wymiarze, wiąże się jednak z potrzebą wsparcia i odwagą. Odwagą, która jest niezbędna również do zbudowania niezależności ekonomicznej. Świadomość własnych ambicji, oczekiwań, kompetencji czy talentów, ułatwia podejmowanie decyzji. Jednak szczególnie w okresie późnej adolescencji konieczne jest rozwijanie kompetencji interpersonalnych, gotowość do współpracy, umiejętność zawierania kompromisów. Wreszcie, kolejna istotna umiejętność rozwijana na tym etapie rozwoju, to krytyczne myślenie. Zdobywanie nowymi kompetencjami intelektualnymi, uczenie się postaw obywatelskich, tolerancji, świadomości społecznej przygotowuje do bycia odpowiedzialnym obywatelem. Kształtują się uczucia wyższe, jak: patriotyzm, moralność, poczucie estetyki. Najistotniejszym jednak z perspektywy rozważań w tej pracy jest rozwój emocjonalny. W tym okresie bowiem następuje bardzo intensywny rozwój strefy emocjonalnej. Młodzi ludzie charakteryzują się nadal labilnością emocjonalną, niejednokrotnie towarzyszy im ambiwalencja. Przejście od niekontrolowanych emocji do niejako zarządzania nimi, to duża zmiana. Adolescenci uczą się podejmowania decyzji i dokonywania wyborów również w sferze emocji. Środowisko rówieśnicze, do którego się zwracają pełni wiele funkcji prorozwojowych, zarówno grupy realne lub wirtualne, jak bliskie przyjaźnie. Grupy rówieśnicze odgrywają niezwykle istotną rolę w późnej adolescencji, ponieważ niejako zastępują środowisko rodzinne, zapewniając poczucie bezpieczeństwa,



uczają społecznych kompetencji, wzorców zachowań. W nich też młodzi ludzie budują swoje poczucie wartości. Jednocześnie, często grupy te w swej strukturze charakteryzują się monolitycznością, a jednolitość przekonań i ideologii sprzyja głębokiemu konformizmowi wobec nich. Skutkuje to nasilonym dostosowaniem się do obowiązujących reguł oraz uleganiu presji, by owym regułom dotrzymać. To poczucie wspólnoty ma nierzadko ogromne znaczenie dla kształtowania postaw społecznych w dalszym życiu. Podsumowując, późna adolescencja to okres intensywnego rozwoju, który kształtuje tożsamość, postawy i zdolności jednostki. Cele tego etapu, choć wymagające, są kluczowe dla przyszłego funkcjonowania młodego człowieka jako niezależnej i odpowiedzialnej osoby dorosłej. Ich realizacja przygotowuje do podejmowania wyzwań w życiu osobistym, zawodowym i społecznym. Wówczas młodzi integrują się wewnętrznie, budują własne przekonania, kształtują społeczne postawy, a Ericksonowskie „moratorium psychospołeczne”, czyli pewnego rodzaju przestrzeń, w której młody człowiek niemal bezkarnie, może eksperymentować życie niejako, jest niezbędne, by wszelkie procesy emocjonalne, poznawcze, biologiczne, w tym seksualne, rozwojowe przebiegły prawidłowo.

### **1.3.2. Czynniki wpływające na poziom lęku u młodzieży**

Jak już wspomniano, lęk jest fundamentalną emocją w życiu każdego człowieka. Od wielu czynników zależy, czy będzie emocją dominującą czy towarzyszącą. Czy przejmie kontrolę nad zachowaniami człowieka, czy człowiek będzie miał poczucie, że ma nad nią kontrolę. Jeżeli natężenie lęku przekracza granice normy rozwojowej, mówimy o diagnozie zaburzeń lękowych. W sytuacji adolescentów, którzy nie mają jeszcze w pełni rozwiniętych struktur mózgu, jak choćby kory przedczołowej, nie potrafią więc często reagować w znormalizowany sposób, lęk odgrywa ogromne znaczenie. Jest kluczowy w przypadku depresji, zaburzeń zachowania i innych zaburzeniach psychicznych. Lęk ma różne formy. Warto też odróżnić go od strachu, który jest krótkotrwałą reakcją na realne zagrożenie. Uruchamia całą kaskadę reakcji biologiczno-chemicznych w organizmie, ale dość szybko mija. Lęk, szczególnie ten uogólniony czy paniczny, działa destrukcyjnie. Towarzyszy mu napięcie, objawy somatyczne, jak również reakcje unikowe, opozycyjność czy nadmierna czujność.

Adolescencja to okres intensywnego rozwoju poznawczego, a zgodnie z teorią Piageta (2011) -stadium operacji formalnych. Młodzi ludzie mogą już zatem dokonywać złożonych operacji mentalnych, przewidywać zagrożenia, rozumieć kontekst sytuacji, myśleć indukcyjnie, dedukcyjnie, czy przyjmować inny punkt widzenia. Elastyczność mózgu



umożliwia inicjację nowych procesów mózgowych, a to daje możliwości generowania nowych opinii czy teorii. To wyjątkowo ważna faza rozwoju również w kontekście występowania różnego typu zaburzeń psychicznych. Zdolność do przewidywania zagrożeń, samoocena skoncentrowana w oparciu o rówieśnicze relacje to kompetencje psychologiczne, które wiążą się z rozwojem lęku. Przy ich braku, obawa przed wykluczeniem społecznym skutkuje niejednokrotnie powstaniem agorafobii, lęku społecznego czy zaburzeń panicznych.

Czynników wpływających na lęk wśród adolescentów jest bardzo wiele. Współcześnie, młodzież zmagają się z wieloma wyzwaniami, które mogą prowadzić do wzrostu poziomu lęku. Zjawisko to jest coraz częściej zauważane przez psychologów, pedagogów i rodziców, ponieważ długotrwały stres i niepokój negatywnie wpływają na rozwój emocjonalny i społeczny adolescentów, w tym oczywiście na relacje z otoczeniem. Intensywne dojrzewanie, a więc zmiany biologiczne, znacząco wpływają na regulację emocji, a wahania hormonalne w dużym stopniu zwiększają podatność na stres i odczuwanie lęku. Młodzi ludzie nie znają dobrze swoich organizmów i przede wszystkim ich reakcji na różne bodźce, cielesne i psychiczne. Nie znają też mechanizmów samoregulacji emocji, a to w prostej linii może powodować lęk. Kolejny aspekt, to system edukacji w Polsce, który nie jest wspierający. Presja szkolna, egzaminy, ocenianie, oczekiwania otoczenia i nauczycieli, rywalizacja między rówieśnikami, porównywanie się z innymi prowadzą do chronicznego stresu, który może skutkować powstaniem lęku. Często właśnie z nadmiarowego lęku przed oceną, krytyką, wyśmianiem, niezauważonego w porę, zbagatelizowanego przez rodziców czy nauczycieli rodzi się lęk społeczny, z którego trudno wyjść, bez pomocy specjalisty i terapii.

Olbrzymie znaczenie na powstanie zaburzeń lękowych u adolescentów mają social media, których ambiwalentna rola polega na tym, że są młodym ludziom niezbędne do życia, budują tożsamość, a jednocześnie generują niezliczoną ilość problemów, obaw, wpływają destrukcyjnie na rozwój. Pomijam w tych rozważaniach zupełnie kwestię cyberprzemocy. Skupię się wyłącznie na zagadnieniach pozornie niepatologicznych. Presja szkolna, o której wspominałam, ma niejako kontynuację „w sieci”. Tam bowiem, w świecie wirtualnym, życie toczy się dalej na surowych zasadach gry, rywalizacji, bezkarności. Młodzi ludzie nie tylko są dostępni niemal całą dobę, uczestnicząc w sieciowych grach, które często odbywają w nocy, ale również są dostępni na każdy sygnał z „sieci”. Źle widziane jest nieodczytanie wiadomości w realnym czasie jej wysłania. Źle widziane jest nieudzielenie odpowiedzi, wiąże się to bowiem z niemal natychmiastową negatywną reakcją nadawcy. Źle widziane jest niezgodzenie się z opinią większości. Źle widziane jest wyrażenie opinii pozytywnej



w stosunku do kogoś lub czegoś powszechnie nielubianego. Zasad funkcjonujących w wirtualnym świecie jest mnóstwo. Jeśli do tego dołożymy kontekst „burzy hormonalnej”, potrzeby zbudowania swojej tożsamości w oparciu o monstrualnie wyidealizowany świat wirtualny, czy problemy w środowisku rodzinnym, to nietrudno o to, by zrodził się lęk, a ucieczka w autodestrukcyjne zachowania czy zachowania unikowe zdawała się dawać ulgę.

Warto też pamiętać, że problemy globalne również zajmują umysły młodych ludzi. Konflikty zbrojne na całym świecie, w tym regularna wojna w sąsiadującej z Polską Ukrainie trwająca blisko trzy lata, kryzys energetyczny, kryzys społeczny, czy wreszcie pandemia Covid-19 to wystarczające powody do tego, by pozwolić zwykłym obawom urosnąć do paraliżującego lęku, który odbiera nie tylko radość życia, ale i chęć, by w nim uczestniczyć. Ponadto, nie można pominąć czynników genetycznych, które zwiększają predyspozycje do lękowego postrzegania rzeczywistości oraz postaw rodzicielskich i relacji rodzinnych. Zaburzone relacje, nadmierna opiekuńczość, krytyka lub kontrola, utrwalają nieadaptacyjne wzorce i eskalują objawy lękowe. Osobnym zagadnieniem są zaburzenia lękowe wynikające z doświadczeń traumatycznych czy przemocy, których w tej pracy nie będę analizować.



## 2. Zależności między lękiem a hierarchią wartości

### 2.1 Definicje wartości

Wartości są kluczowym aspektem ludzkiej osobowości i motywacji do działania. Stanowią fundament egzystencjalny. Wpływają na to, jak człowiek postrzega świat, siebie, jak działa, co robi. Są pojęciem interdyscyplinarnym i wieloznacznym, które można rozpatrywać wielorako, w zależności od przyjętych założeń konceptualnych. Definiowane są jako poznawcze reprezentacje pożądanego celu o charakterze uniwersalnym. Zajmują centralne miejsce w strukturze osobowości, wywierając wpływ nie tylko na indywidualność człowieka, ale także na jego decyzje, samoocenę, zachowanie i inne aspekty życia. Metaforycznie, możemy nazwać je drogowskazami, które decydują o tym, jakich dokonujemy wyborów, jak oceniamy różne sytuacje, jakie obszary w życiu uznajemy za strategiczne i ważne, a jakie ignorujemy. Jednocześnie, wartości pełnią niebagatelną rolę w kontekście motywacji. To właśnie one są dla nas kluczowe, leżą u podstaw naszych celów i dzięki nim, konsekwentnie dążymy do ich realizacji. Mają też olbrzymi wpływ na naszą samoocenę. Mogą nadawać życiu sens lub go odbierać. Zrozumienie roli wartości, szczególnie, jeśli chodzi o adolescentów, którzy wkraczają w dorosłe życie, wydaje się być nadrzędne, zarówno dla nich samych, jak też dla dorosłych-opiekunów i bliskich w procesie budowania tożsamości, zdrowych relacji, związków i życiowych wyborów.

Pojęcie wartości dyskutowane jest w wielu dyscyplinach nauk humanistycznych i społecznych, a do psychologii pierwszy raz wprowadzili je w 1931 roku Gordon Willard Allport i Philip E. Vernon. Wartości w ujęciu tych prekursorów można zinterpretować można jako efekt połączenia amerykańskiej psychologii rozwijającej się pod wpływem Titchenera z tradycją europejskiej psychologii opisowej z kręgu Diltheya. Opracowany przez nich nieprojekcyjny kwestionariusz osobowości SoV (*Study of Values*) definiował wartości w kategoriach dynamicznych jako zainteresowania lub postawy ewaluatywne. Jednak popularność ich teorii spadła, gdy pojawiły się alternatywne ujęcia i koncepcje rozumienia wartości oraz sposobów ich pomiaru, zwłaszcza propozycji Rokeacha (1973), a potem Schwartz (1992).

### 2.2 Teorie wartości (Rokeach, Schwartz)

Amerykański psycholog społeczny o polsko - żydowskim pochodzeniu, profesor socjologii, Milton Rokeach opracował - funkcjonującą nadal w nauce - psychologiczną teorię



wartości. Twierdził, że liczba wartości, rozpoznawalnych na ogólnym poziomie, jest stosunkowo niewielka i co ważne, skończona. Szacował je na kilkadziesiąt. Przyjął założenie, że wszyscy ludzie uznają te same wartości, tylko w różnym stopniu je hierarchizują i robią to na różne sposoby oraz, że wartości te pozostają niezmiennie, niezależnie od czasu i miejsca, w którym jednostki funkcjonują. Kierując się swoimi założeniami, wyróżnił dwie grupy wartości: instrumentalne (podstawowe)- czyli takie, które związane są z ogólnymi sposobami postępowania i ostateczne (autoteliczne)- czyli te, które odnoszą się do nadrzędnych celów ludzkiego życia.

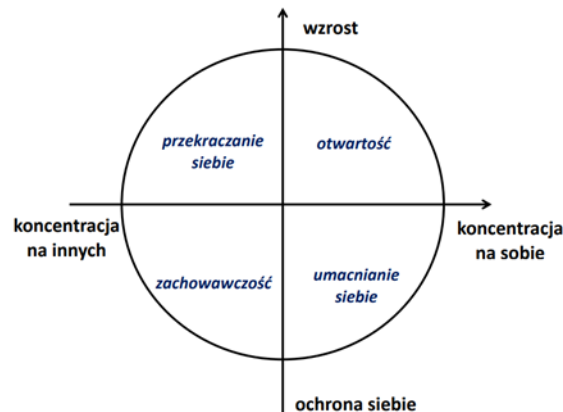
Propozycja Rokeacha uwzględniała również ujęcie wartości w ramach teorii osobowości. W przeciwieństwie do koncepcji Allporta, była to analiza dokonana w kategoriach psychologii poznawczej, a rozumienie wartości jako standardów zachowania oraz wartości godnych pożądania, dystansuje Rokeacha od Allportowskiego rozumienia wartości jako zainteresowań. Poznawczość ujęcia polegała na tym, że Rokeach definiował osobowość jako hierarchiczny system przekonań, w którym wyróżnił 10 podsystemów: od najbardziej centralnych do najbardziej peryferyjnych. Najbardziej centralnym systemem jest zbiór przekonań na temat własnego ja, a kolejne dwa systemy dotyczą właśnie wartości. W swojej koncepcji argumentował też niejako przewagę wartości nad cechami osobowości, które są trwałą dyspozycją. Wg niego kategoria wartości pozwala na myślenie o człowieku w szerszym kontekście, zarówno stałości jak i zmienności. Milton Rokeach twierdził, że katalog wartości cenionych przez ludzi nie jest zbyt obszerny, a to, co odzwierciedla złożoność ludzkich wyborów i decyzji, to właśnie hierarchia. Zauważył, że większość ludzi ceni sobie podobne wartości, jednak tym, co je kategoryzuje i priorytetyzuje są indywidualne preferencje. Wartości ostateczne, jak np. wolność, pokój, szczęście są niezależne od czasu czy sytuacji; odnoszą się do najważniejszych celów człowieka, a wartości instrumentalne, jak uczciwość czy uprzejmość, opisują sposób postępowania, który do realizacji tych najważniejszych celów prowadzi. Stworzona przez niego Skala Wartości Rokeacha (*Rokeach Value Survey, RVS*), którą szczegółowo omówię w kolejnym rozdziale, umożliwi opis indywidualnych cech osobowości na podstawie zdefiniowanych wartości. Rokeach zdecydował się na pomiar ipsatywny, uzyskany w procedurze rangowania, ponieważ uważał, że niejako zmuszenie osób badanych do wyboru wartości mniej lub bardziej istotnych w ich życiu, znakomicie oddaje fenomenologiczną realność funkcjonowania człowieka w ich kontekście. Człowiek bowiem niemal cały czas zmuszany jest do dokonywania wyborów, a wybory te dotyczą spraw

nadrzędnych i fundamentalnych, niezależnie od kontekstu kulturowego, społecznego czy historycznego, co czyni je uniwersalnymi.

Założenie uniwersalności wartości wykorzystał Shalom H Schwartz, który wspólnie z Wolfgangiem Bilskim w czasopiśmie „Journal of Personality and Social Psychology” w 1987 roku opublikował swą teorię ogólnych kategorii wartości, które są powszechnie znane, rozpoznawalne niezależnie od kultur oraz o skończonej liczbie. Stworzony przez niego model, należy do najbardziej wpływowych w badaniach nad aksjologią, będąc podstawą dla zrozumienia dynamiki i struktury systemów wartości człowieka. W swoich pracach, wskazał Schwartz na definicyjno-funkcjonalne cechy wartości.

„Wartości w ujęciu Schwartza definiowane są jako poznawcza reprezentacja (zwykle przekonanie) motywacyjnego, godnego pożądanego, ponadsytuacyjnego celu” (Jan, 2013). Główną tezę swoich badań i rozważań formułuje na kołowym, uniwersalnym kontinuum, na którym strukturę stanowią wartości, a treść motywacyjną- treść wartości. Bardzo ważne w teorii Schwartza jest rozróżnienie dwóch osi, które organizują wartości w strukturalnym modelu: koncentracja na sobie versus przekraczanie własnej osoby oraz otwartość na zmiany versus zachowawczość. Takie założenie nie tylko upraszcza analizę wartości, ale również pozwala na identyfikowanie konfliktów i synergii między nimi. Pierwsza grupa wartości, o wspólnym kontinuum motywacyjnym, to takie, które są podobne motywacyjnie i w jednym akcie działania mogą być realizowane, jak np. wartości związane z bezpieczeństwem i tradycją. Należą bowiem do grupy stabilności społecznej i ochrony, są obecne w sytuacji podejmowania decyzji. Wartości z grupy skupiającej się na koncentracji na sobie to np. autonomia, sukces osobisty, hedonizm, a te, które siebie przekraczają, to np. życzliwość czy uniwersalizm. Ponadto, Schwartz klasyfikuje te wartości według osi napięć, ilustrując w ten sposób zależności między potrzebą stabilności a eksploracji.

**Rys. 1.** Główne wymiary motywacyjne i grupy wartości, możliwe do wyróżnienia na gruncie zmodyfikowanej teorii wartości Schwartz

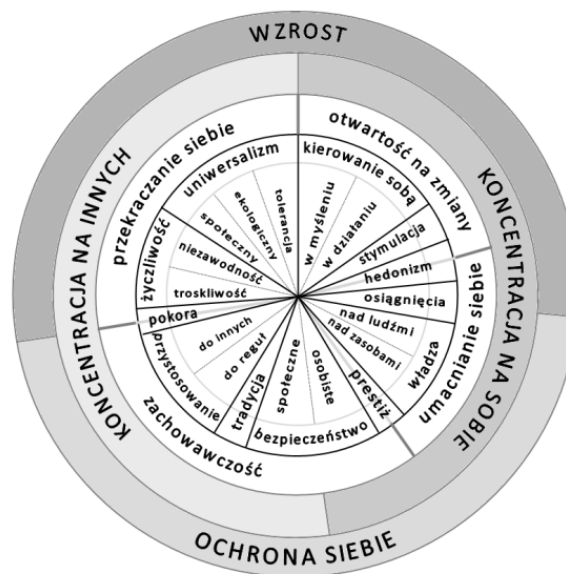


źródło: Ciecuch, J.(2013), *Kształtowanie się systemu wartości: od dzieciństwa do wczesnej dorosłości*, Stare Kościeliska: Wydawnictwo Liberi Libri

W przedstawionej interpretacji, wartości przekraczania siebie koncentrują się na innych i charakteryzują się motywacją wzrostu. Przykładem jest troska o dobro wspólne i altruizm. Podobieństwo do wartości otwartości wynika z ich wspólnego ukierunkowania na rozwój. Jednak, wartości otwartości różnią się koncentracją na sobie, od samorealizacji do eksploracji nowych doświadczeń. Z kolei, wartości umacniania siebie są napędzane koncentracją na sobie oraz ochroną siebie. Podobieństwo tych wartości do zachowawczości, wynika z ich wspólnej motywacji ochrony, jednak, wartości zachowawczości koncentrują się również na innych. Wymiar wzrostu i ochrony, a także koncentracja na sobie i innych są czynnikami, które pozwalają, dzięki zaproponowanej przez Schwartz'a strukturze, bardziej precyzyjnie badać priorytety ludzi, ich motywacje, ale również złożone relacje między wartościami. Model kołowy z kolei, prezentuje te wartości, które mają podobne funkcje motywacyjne i są blisko siebie oraz te przeciwstawne, znajdują się na przeciwległych biegunach koła. Na przykład, w opozycji znajdują się konformizm i autonomia, znakomicie ukazując fakt, że niektóre z wartości są ze sobą sprzeczne i nie mogą być realizowane jednocześnie. Skala wartości Schwartz'a (*Schwartz Value Scale, SVS*) składa się z 57 itemów w formie nazw wartości i dodatkowych wyjaśnień w nawiasie, podobnie jak w pomiarze Rokeacha. W przeciwieństwie jednakże do kwestionariusza RVS, badany otrzymuje jedną listę wartości,

których ważność nie jest rangowana, lecz szacowana na skali od -1 (przeciwna moim wartościom), poprzez 0 (nieważna) do 7 (bardzo ważna). Teoria Schwartz daje olbrzymie możliwości do badań nad motywacją ludzkich działań, pokazując że niektóre z wartości wzmacniają się, jak np. uniwersalizm i życzliwość, a niektóre wykluczają, jak potrzeba bezpieczeństwa ze stabilnością. Mimo kontrowersji, które głównie dotyczą niebagatelnego wpływu kontekstu kulturowego czy historycznego na kształtowanie wartości, model Schwartz ma szerokie zastosowania.

Rys. 2. Koło wartości Schwartza w modelu klasycznym



Źródło: (Schwartz i in., 2012).

Źródło: Czajkowski, W., (2021) Model wartości Schwartza. Reprezentacja poznawcza kontinuum motywacyjnego a bezpieczeństwo.

W procesie kształcenia młodych ludzi, aksjologiczny aspekt tworzenia systemu wartości i przekonań normatywnych wydaje się niezwykle ważkim, szczególnie na tle szerokich zmian społecznych i kulturowych, w jakich uczestniczymy. Podejmowanie kwestii psychologicznych i aksjologicznych regulatorów działania jednostki działającej w sytuacji zagrożenia, odczuwania lęku, niepewności tożsamości, jest próbą rozumienia mechanizmów, jakie kierują młodymi ludźmi w budowaniu ich postaw i przekonań o otaczającym świecie. Pomijam w swoich rozważaniach koncepcję wartości odczuwanych i uznawanych w ujęciu nurtu humanistycznego profesora Stanisława Ossowskiego i jego kontynuatora Daniela Kahnemana, jednak wspomnę Paula Costę i Roberta McCrae, których pięcioczynnikowy model

osobowości odgrywa niezwykle istotne znaczenie w analizowaniu zagadnień wartości czy przekonań. W znaczeniu węższym jest to model, jak sugeruje nazwa – pięciu cech. W znaczeniu szerszym jest to integrujące ujęcie osobowości, w którym pięć stabilnych i stałych cech jest jednym z komponentów pełnej struktury osobowości. Uniwersalny charakter neurotyczności, otwartości, ekstrawersji, ugodowości i sumienności badano przy pomocy wielu metod. To jednak co istotne dla tej pracy, to fakt, że względną stabilność cech osobowości w okresie od dzieciństwa do dorosłości, potwierdzono w przypadku neurotyczności, sumienności, ugodowości i ekstrawersji.

## **2.2. Hierarchia wartości**

### **2.2.1. Struktura hierarchii wartości**

Badacze, w tym psychologowie, filozofowie czy socjologowie uważają, że hierarchie wartości są zmienne i bardzo subiektywne. Niemal każda grupa społeczna, etniczna, narodowa ma swoją hierarchię wartości. Wprawdzie, jak wyżej wspomniałam, Shalom Schwartz stworzył uniwersalne kategorie wartości, uporządkowane według dychotomicznego modelu przeciwstawięństw i podobieństw, jednak wykluczał uniwersalną hierarchię opartą na subiektywnych odczuciach jednostki. W historycznym ujęciu Platon jako pierwszy zajął się wartościami, tworząc triadę, do której zależą: piękno, prawda, dobro. Max Scheler, uwzględniając ich znaczenie i wyższość względem siebie rozszerzył model do pięciu modalności wartości: hedonistyczne, utylitarne, witalne, duchowe i religijne. Na kanwie jego teorii, swoją stworzył ks. Józef Tischner, dzieląc wartości na cztery podstawowe grupy: hedonistyczne, witalne, duchowe i święte, wskazując, że każda z nich odzwierciedla różne aspekty ludzkiego doświadczenia. Jako powierzchowne i mniej istotne uznał wartości hedonistyczne, po nich w kolejności ważności postawił witalne, jako te gwarantujące i warunkujące życie. Dalej w hierarchii uznał duchowe, te same, o których w triadzie mówił Platon, a jako najważniejsze wskazał święte, związane transcendencją, zakorzenione w religii. Choćby u Tischnera właśnie widać wyraźne rozróżnienie na wartości niższego rzędu, związane z przyziemnymi sprawami jak przyjemności i wyższego rzędu, jak: świętość, duchowość, czy witalność- nadające życiu wartość i sens i de facto stanowiące jego sedno.

Naturalistyczno - humanistyczny trend w pojmowaniu konstruktów wartości, w ujęciu Abrahama Masłowa<sup>2006</sup>, prezentuje istnienie pewnej zależności między zdolnościami, potrzebami a wartościami- w znaczeniu preferencji. Wg Masłowa (tamże), to zdolności wyznaczają potrzeby podstawowe i wtórne, a w konsekwencji tych potrzeb – wartości



wewnętrzne, a najważniejszą wartością jest rozwój człowieka. Możliwość zrealizowania potrzeb wyższych w strukturze, wiąże się z koniecznością wypełnienia potrzeb niższych. Brak zaspokojenia potrzeb skutkuje frustracją, niezadowoleniem, poczuciem niespełnienia czy nawet lękiem. Potrzeby fizjologiczne, jak głód czy pragnienie, są fundamentalne, a ich niespełnienie, nie daje możliwości osiągnięcia potrzeb wyższych, które stopniowo stają się dominujące. Taki proces zaspokajania potrzeb według hierarchii Masłowa (2006) umożliwia pełniejszy rozwój i osiągnięcie wyższych wartości. Kolejne w hierarchii jest bezpieczeństwo, niezwykle ważne do tego, by zrealizować potrzebę przynależności. Przy jego braku, dochodzi do stagnacji czy zachowań rezygnacyjnych. Wyżej jest przynależność, czyli m.in. poczucie wspólnoty, prawidłowe relacje - przy braku ich zaspokojenia, występuje poczucie osamotnienia i alienacji. Kolejne, to potrzeby uznania i szacunku, czyli te, które wpływają na samoocenę, a na szczycie piramidy Masłowa (za: Król, 2014) umieścił potrzebę samorealizacji, która definiuje nasze życiowe cele.

**Rys. 3** Piramida potrzeb A. Masłowa



Źródło: Król, A.,(2014), *Mit Piramidy Masłowa (Piramidy Potrzeb)*,

<https://blog.krolartur.com/mit-piramidy-maslowa-piramidy-potrzeb/>

Definicje psychologiczne nie uwzględniają jednak czynników zewnętrznych, takich jak wpływ kultury czy społeczeństwa, a z kolei definicje socjologiczne koncentrują się na grupach społecznych, pomijając aspekt psychologiczny i kulturowy. Mówiąc o hierarchii wartości w kontekście kulturowym, należałoby skupić się na wymiarze symbolicznym, pomijanym w definiowaniu psychologicznym czy socjologicznym. System wartości stanowi bardzo ważny element ludzkiej osobowości, a jego hierarchiczna organizacja, pozwala na zrozumienie, jak jednostka podejmuje decyzje, jakie ma priorytety i jak to wpływa na zachowanie. Według wspomnianego Milтона Rokeacha, hierarchia wartości uporządkowana jest rangowo

na kontinuum ważności, co umożliwia jej rozróżnienie na wartości instrumentalne i ostateczne, a z kolei Shalom Hebrew Schwartz to kontinuum umiejscawia w formie koła i zawartych w nim wartości. Hierarchiczna organizacja wartości, zgodnie z teorią Rokeacha, jest immanentną cechą powiązanych ze sobą systemów wartości instrumentalnych i ostatecznych, ponieważ te ostateczne wyznaczają cele i motywacje życiowe, a te instrumentalne, wpływają na to, jak postępujemy, by te cele uzyskać. Przy tym, odzwierciedla różnorodność priorytetów jednostek, a jednocześnie umożliwia im podejmowanie spójnych decyzji. Wysoka pozycja danej wartości w hierarchii wskazuje na jej wagę w życiu jednostki. Wzajemne związki i zależności w hierarchii wartości mogą przyjmować różną postać, przyjmując powiązania: a) wyłącznie pionowe, b) wyłącznie poziome, c) pionowe i poziome, na co zwrócił uwagę socjolog Stanisław Jałowiecki .

Modelowe postacie powiązań między wartościami ilustrują rysunki 4 - 6.

**Rys. 4.** Postać powiązań wyłącznie pionowych – hierarchia liniowa, „w której istnieje jeden typ wartości absolutnie dominujących nad pozostałymi, wszystkie wartości konkretne reprezentujące ten typ stoją wyżej w hierarchii niż jakiegokolwiek wartości należące do typów pozostałych”.



Źródło: Cybal-Michalska, A.(2024), *System i hierarchia wartości*

[https://open.icm.edu.pl/search?query=Cybal-Michalska,%20A.\(2024\),%20System%20i%20hierarchia%20warto%C5%9Bci%20](https://open.icm.edu.pl/search?query=Cybal-Michalska,%20A.(2024),%20System%20i%20hierarchia%20warto%C5%9Bci%20)

**Rys. 5** Postać powiązań wyłącznie poziomych – „w tym układzie brak powiązań hierarchicznych między poszczególnymi typami wartości. Jego spójność gwarantują istniejące stosunki współrzędności między wszystkimi typami”

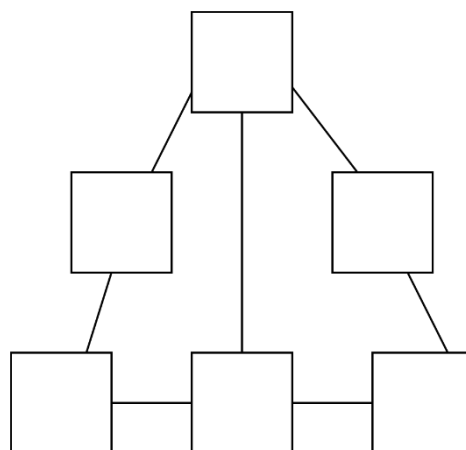


Źródło: Cybal-Michalska, A.(2024), *System i hierarchia wartości*

[https://open.icm.edu.pl/search?query=Cybal-](https://open.icm.edu.pl/search?query=Cybal-Michalska,%20A.(2024),%20System%20i%20hierarchia%20warto%C5%9Bci%20)

[Michalska,%20A.\(2024\),%20System%20i%20hierarchia%20warto%C5%9Bci%20](https://open.icm.edu.pl/search?query=Cybal-Michalska,%20A.(2024),%20System%20i%20hierarchia%20warto%C5%9Bci%20)

**Rys. 6** Postać powiązań pionowych i poziomych – „oś struktury wyznaczona jest przez identyczny typ powiązań jak w postaci poprzedniej, ale równocześnie na różnych poziomach hierarchii zlokalizowanych jest więcej niż jeden z typów wartości, stąd istnieją między nimi także stosunki równorzędności, symbolizujące jednakowe znaczenie tych wartości dla jednostki. W tym układzie także funkcjonuje zasada, według której każda wartość należąca do typu wyżej umieszczonego w hierarchii jest bardziej ceniona od wartości należących do typu umieszczonego niżej”.



Źródło: Cybal-Michalska, A.(2024), *System i hierarchia wartości*

[https://open.icm.edu.pl/search?query=Cybal-](https://open.icm.edu.pl/search?query=Cybal-Michalska,%20A.(2024),%20System%20i%20hierarchia%20warto%C5%9Bci%20)

[Michalska,%20A.\(2024\),%20System%20i%20hierarchia%20warto%C5%9Bci%20](https://open.icm.edu.pl/search?query=Cybal-Michalska,%20A.(2024),%20System%20i%20hierarchia%20warto%C5%9Bci%20)

## 2.3. Wartości w okresie późnej adolescencji

### 2.3.1. Specyfika wartości w późnej adolescencji

„Tożsamości nie dostaje się w prezencie ani z wyroku sądu bezapelacyjnego; jest ona czymś, co się konstruuje, i co można (przynajmniej w zasadzie) konstruować na różne sposoby, i co nie zaistnieje w ogóle, jeśli się jej na któryś ze sposobów nie skonstruuje. Tożsamość jest zadaniem do wykonania, zadaniem, przed jakim nie ma ucieczki” (Bauman, 2003).

Okres dorastania jest kluczowym etapem w rozwoju człowieka. Poznane w dzieciństwie schematy zachowań, modele myślowe, normy społeczne wymagają rekonstrukcji. Wszystkie strefy życia ulegają zmianie - od fizycznej, społecznej, po emocjonalną. Są one sekwencyjne i długotrwałe. Proces samostanowienia i przejęcia odpowiedzialności za siebie jest w szczytowym momencie. Kształtuje się wówczas system wartości, tożsamość, osobowość. W badaniach nad zjawiskiem dorastania funkcjonują dwie istotne koncepcje: psychospołeczna teoria rozwoju tożsamości Erika H. Eriksona z 1968 roku i teoria zadań rozwojowych Roberta Havighursta z 1981 roku. Wg założeń tej ostatniej, człowiek rozwija się przez realizację konkretnych zadań, które muszą mieć miejsce w odpowiednim czasie, by mówić o rozwoju normatywnym, a nie bez związku jest to, czy zadania rozwojowe z poprzedniego okresu zostały wypełnione. W okresie późnej adolescencji, najistotniejszą, o niebagatelnej roli jest ukształtowanie spójnego systemu wartości. Jest głównym czynnikiem, który wpływa na budowanie tożsamości, rozwój społeczny, emocjonalny czy poznawczy. Oczywiście, nie można pominąć kontekstu społecznego czy kulturowego, gdyż ma on ogromne znaczenie. W kulturach kolektywistycznych np. harmonia społeczna, lojalność wobec grupy mogą być wartością, która wpłynie na postawy i wybory młodego człowieka, zaś w kulturze indywidualistycznej, ten ciężar przesunie się na budowanie autonomii czy samorealizację. Wartości w tym okresie ogrywają istotną rolę regulacyjną, umożliwiając adolescentom integrację różnych aspektów rozwoju i podejmowanie decyzji zgodnie ze swoimi przekonaniami. W odniesieniu do nich, młodzi ludzie tworzą koncepcję własnego życia i cele życiowe. Wg Eriksona, nie wszyscy jednak przez ten proces budowania siebie, jako odrębnej jednostki, przechodzą. Niektórzy bowiem przejmują w całości modele tożsamości proponowane np. przez grupę rówieśniczą, a inni, np. rozwijający się w niesprzyjających warunkach wychowawczych i społecznych, wykazują postawę buntowniczą względem przypisywanych im ról, co prowadzi do alienacji i poczucia depersonalizacji. Doświadczenie kryzysu rozwojowego wyzwala konieczność nabycia nowych kompetencji. O ile kryzys

rozwojowy stanowi moment, w którym adolescenti podejmują ważne dla swojego życia decyzje, o tyle nie dla wszystkich, kryzys ten kończy się sukcesem rozwojowym. Szczególnie w kontekście tematu pracy i przeprowadzonych badań, niezwykle ważny aspekt budowania tożsamości stanowi poczucie bezpieczeństwa, bez którego trudno o solidne, stabilne fundamenty dorosłego życia. Trudno również o dojrzałą tożsamość w sytuacji, gdy lęk i niepokój stanowią dominujące uczucia, a społeczna patologia, brak jasnych zasad współżycia społecznego czy rodzinnego oraz wsparcia i zrozumienia są codziennością. Jednocześnie, niepowodzenia w tym okresie, wpływają na brak akceptacji społecznej, co w efekcie może być źródłem głębokich trudności, niezadowolenia z życia i potęgować lęk.

### **2.3.2. Zmiany wartości w kontekście rozwoju osobowości**

W rozważaniach na temat wartości w kontekście adolescencji, trzeba zwrócić uwagę na wieloaspektowość zmian i wielości skorelowanych ze sobą czynników, poczynając od biologicznych, przez środowiskowe, kulturowe, psychologiczne, kończąc na indywidualnym tempie rozwoju. Nierównomierny temporalnie rozwój przebiega równocześnie z kształtowaniem się tożsamości. To olbrzymie wyzwanie. Ponadto, dojrzałość biologiczna nie idzie w parze z tą psychospołeczną, a kluczowym aspektem są zmiany neuronalne zachodzące w mózgu. One bowiem, na poziomie strukturalnym i funkcjonalnym determinują funkcjonowanie młodego człowieka w aspekcie psychicznym i emocjonalnym, a co za tym idzie- psychospołecznym. Warto mieć świadomość faktu, że będący w przebudowie mózg adolescenta, wraz z rozwojem ośrodkowego układu nerwowego, zasadniczo wpływa na reakcje, zachowania, postawy i kompetencje, a oczekiwanie dojrzałości, odpowiedzialności i umiejętności przewidzenia konsekwencji działań wydaje się skazane na porażkę. W tym szerokim kontekście możemy osadzić rozwój osobowości, a wraz z nim proces zmian wartości, które stają się pożądane, potrzebne i ważne. Wartość bezpieczeństwa, ustępuje bowiem miejsca wolności. Eksploracji- stabilność, pokorze-hedonizm, a zachowawczości- otwartość na zmiany. Wszystko to jest nowe, pierwsze, nieznanne. Naturalnie więc towarzyszą temu impulsywne decyzje, trudności i emocje, z których lęk, zadaje się być dominujący. Obawa przed wykluczeniem społecznym w kontekście samooceny skoncentrowanej na relacjach rówieśniczych może wprost prowadzić do lęku społecznego, agorafobii i zaburzeń panicznych. Relacje społeczne mają olbrzymie znaczenie w procesie kształtowania się systemu wartości u adolescentów. Oderwani lub pragnący oderwać się od rodziców czy opiekunów nastolatki, budujący przyjaźnie, przeżywający pierwsze poważne miłości, opierający swe działania na lojalności, poszukujący swego miejsca w grupach społecznych, a jednocześnie



nieznający odpowiednich strategii adaptacyjnych regulacji emocji, mogą odczuwać nadmierny niepokój. Często dochodzi do konfliktu wartości, gdyż presja rówieśników, przy ogromnej potrzebie ich akceptacji, może prowadzić do konformizmu, gdy okazuje się, że trzymanie się kurczowo swoich wartości czy przekonań, może doprowadzić do wykluczenia. Rozwojowi osobowości w tym okresie sprzyjają relacje rówieśnicze, ponieważ stanowią doskonałą przestrzeń do eksploracji różnych systemów wartości.

Faza operacji formalnych, wracając na chwilę do teorii Piageta (2011), pomaga generować nowe opinie i teorie, a elastyczność mózgu aktywuje nowe procesy mózgowie, jednak ramą do kształtowania się kompletnej, na ten moment, hierarchii wartości jest kultura. Ona wyznacza normy, preferencje, oczekiwania. Ona też dodatkowo komplikuje proces kształtowania się kluczowych dla adolescentów wartości. Nie można jej bowiem ignorować, bo ma potężną siłę i moc wywierania wpływu na wybory. Te znaczące, ważne jak sposób tworzenia relacji czy związków, ale też te z pozoru mniej ważne, jak wizerunek zewnętrzny czy sposób zachowania. Współczesny świat dostarcza wielu dynamicznych zmian, które w istotny sposób wpływają na proces kształtowania się hierarchii wartości u adolescentów. Globalizacja i media społecznościowe mają ogromne znaczenie i nie można ich pomijać w wieloaspektowym procesie kształtowania osobowości. Paradoksalnie, otwarcie na różne możliwości, łatwa dostępność wszystkiego: towarów, informacji, relacji w dłuższej perspektywie jest sporym wyzwaniem. Wielokrotnie bowiem ta dostępność właśnie komplikuje, bo nie uczy dokonywania wyborów. Nie uczy myślenia, analizowania, szacowania ryzyk, decydowania. Nie uczy przede wszystkim, co może mieć gigantyczne skutki w przyszłości, że każdy wybór ma swoje konsekwencje. Bo jeśli adolescent jako medium komunikowania się ze światem wybiera internetową aplikację, z której korzystając, buduje relacje, związki, kupuje żywność, odzież, niejednokrotnie bez potrzeby pokazania twarzy czy rozmawiania, to czyż może to być wolne od konsekwencji? Czy tworzenie w aplikacjach grup rówieśniczych, których celem jest wyłącznie zniszczenie człowieka, zrobienie mu krzywdy, zadanie bólu uczy konsekwencji i odpowiedzialności? Czy poznawanie świata nauki, zdobywanie wiedzy, często z merytorycznymi, fundamentalnymi błędami w Instagramie czy Tik-Toku uczy krytycznego myślenia, wyrażania własnej opinii? Czy szeroki dostęp do różnych kultur, idei, systemów wyłącznie jako wirtualnych, może nie mieć konsekwencji? Czy ekspozycja na permanentną ocenę w idealizowanym świecie, w którym konsumpcjonizm jest wartością, a nie bliskość, uważność na drugiego człowieka, wsparcie czy zrozumienie, sprzyja budowaniu stabilnej hierarchii wartości? Czy nie ma zagrożenia w tym, że algorytmy decydują



o tym, co uznaje się za piękne, czego konsekwencją są u adolescentów: obniżona samoocena, zaburzenia emocjonalne, samotność, brak pewności siebie i lęk? Oczywiście, mobilność i gigantyczny rozwój technologii ma olbrzymie znaczenie i pozytywne skutki, przyczyniając się do znaczącego postępu w wielu dziedzinach życia, jednak adolescentom może być trudno zintegrować różnorodne, często wykluczające się informacje, normy czy przekonania. Czyż bowiem posłuszeństwo nie będzie w opozycji do indywidualizmu? Czyż deprecjonalizacja wartości tradycji nie będzie budziła konfliktu w młodym człowieku, wychowanym w poczuciu, że rodzinne tradycje i zwyczaje są nadrzędną wartością i trzeba je chronić i pielęgnować? Czyż idealizm przejawiający się choćby w dbałości o planetę, środowisko w mikro i makro skali nie będzie generował napięć i kontrowersji u człowieka, któremu podprogowo social media pokazują konieczność i przymus odniesienia sukcesu, ubierania się w trendujące kolekcje oraz posiadania rzeczy markowych? Sądzę, że w skrajnych przypadkach globalizacja może powodować erozję tożsamości kulturowej z nieodwracalnym skutkiem, a promowanie atrakcyjności wizualnej, z wykluczeniem tej osobowościowej, skutkować powierzchownością, jako ogólnym trendem społecznym. Znalezienie równowagi między opozycyjnymi siłami w tym jakże skomplikowanym procesie, wydaje się kluczowe, a kształtowanie krytycznego myślenia i wzmacnianie tożsamości w oparciu o wartości uniwersalne, koniecznym minimum.



### 3. Metodologia badań własnych

#### 3.1. Cel i przedmiot badań

Głównym celem relacjonowanych badań własnych, a zarazem problemem badawczym było sprawdzenie **czy istnieje statystycznie istotny związek pomiędzy deklarowanym poziomem lęku – cechy z hierarchią wartości ostatecznych i instrumentalnych u osób w wieku adolescencji?**

W celu uzyskania odpowiedzi na tak postawiony problem badawczy sformułowano następujące pytania i hipotez badawcze.

Pytanie badawcze 1: Czy poziom preferencji wartości ostatecznych jest powiązany z poziomem lęku badanych osób?

Pytanie badawcze 2: Czy istnieje zależność pomiędzy poziomem preferencji wartości instrumentalnych a poziomem lęku –cechy u młodzieży w okresie późnej adolescencji?

Pytanie badawcze 3: Czy istnieje istotny statystycznie związek preferencji wartości związanych z bezpieczeństwem u młodzieży o wysokim poziomie lęku –cechy?

Pytanie badawcze 4: Czy poziom lęku –cechy koreluje negatywnie z preferencją wartości związanych z samorealizacją?

#### **Hipotezy badawcze:**

Hipoteza 1.1: Istnieje dodatnia korelacja preferencji wartości ostatecznych związanych z bezpieczeństwem i wysokiego poziomu lęku - cechy.

Hipoteza 1.2: Istnieje negatywna korelacja preferencji wartości odnoszących się do osobistych dokonań i wysokiego poziomu lęku - cechy.

Hipoteza 2.1: Istnieje dodatnia korelacja preferencji wartości instrumentalnych związanych z kontekstem funkcjonowania w systemie społecznym (kochający) oraz poziomu lęku – cechy.

Hipoteza 2.2.: Istnieje negatywna korelacja preferencji wartości instrumentalnych związanych z kontekstem otwartości i działania na rzecz innych oraz poziomu lęku – cechy.

Hipoteza 3: Młodzież o wyższym poziomie lęku częściej preferuje wartości związane z bezpieczeństwem.

Hipoteza 4: Poziom lęku - cechy jest ujemnie skorelowany z wartością samorealizacji w badanej grupie młodzieży.



### Uzasadnienie:

Wartości, zgodnie z teorią Shaloma Schwartz, są trwałymi przekonaniem, które związane są z celami życiowymi i motywacją jednostki. W kontekście psychologii osobowości istotne jest badanie związku między preferowanymi wartościami a lękiem jako cechą. Lęk jako cecha osobowości (wg teorii Costy i McCrae czy Spielbergera) odnosi się do tendencji do chronicznego odczuwania napięcia i niepokoju, co może wiązać się ze sposobem, w jaki jednostka priorytetyzuje różne wartości.

### Uzasadnienie hipotezy 1.1:

Osoby o wysokim poziomie lęku – cechy wykazują zwiększoną potrzebę stabilności i przewidywalności, co może prowadzić do preferowania wartości związanych z bezpieczeństwem, takich jak: porządek społeczny, harmonia, zdrowie czy unikanie zagrożeń (Schwartz). Lęk motywuje jednostkę do poszukiwania ochrony przed potencjalnym zagrożeniem, co przejawia się w dążeniu do stabilności i unikania niepewności. Wysoki poziom lęku może zatem zwiększać znaczenie wartości zapewniających poczucie bezpieczeństwa.

### Uzasadnienie hipotezy 1.2:

Wartości związane z osobistymi dokonaniem np. ambicja, sukces, samorealizacja, wymagają podejmowania ryzyka i radzenia sobie z wyzwaniami, co dla osób o wysokim poziomie lęku może być trudne. Lęk – cecha jest powiązany z tendencją do unikania sytuacji niepewnych i wywołujących stres, co może prowadzić do nadawania niższych priorytetów wartościom związanym z osiągnięciami. Ponadto, osoby lękowe często doświadczają obniżonej pewności siebie i silniejszej reaktywności na porażki, co może osłabiać ich motywację do realizacji ambitnych celów.

### Uzasadnienie hipotezy 2.1:

Osoby o wysokim poziomie lęku często wykazują większą potrzebę wsparcia społecznego i bliskich relacji jako mechanizmu radzenia sobie z niepewnością i stresem. Wartości instrumentalne, takie jak „bycie kochającym” czy „życzliwość”, mogą odgrywać rolę w regulacji emocji poprzez budowanie więzi z innymi, które działają jako źródło poczucia bezpieczeństwa. Z tego względu osoby lękowe mogą silniej cenić wartości sprzyjające pozytywnym relacjom interpersonalnym.



### Uzasadnienie hipotezy 2.2:

Otwartość na doświadczenie, czy altruistyczne działanie wymagają często opuszczenia tzw. strefy komfortu i podjęcia ryzyka społecznego, którym np. może być ekspozycja na ocenę innych. Osoby o wysokim poziomie lęku mogą unikać takich sytuacji, z powodu niepewności i poczucie zagrożenia. W rezultacie, osoby lękowe mogą rzadziej angażować się w wartości związane z działaniem na rzecz innych, jeśli wiąże się to z potencjalnym stresem lub konfrontacją z nieznanym.

### Uzasadnienie hipotezy 3:

Adolescenci doświadczający wysokiego poziomu lęku, mogą odczuwać większą potrzebę stabilności i przewidywalności, co prowadzi do priorytetowego traktowania wartości związanych z bezpieczeństwem. W okresie dorastania, gdy jednostka przechodzi intensywne zmiany fizyczne, społeczne i psychologiczne, wysoki poziom lęku może dodatkowo wzmacniać preferencję wartości dających poczucie stabilności, takich jak „bezpieczeństwo rodziny” czy „porządek społeczny”.

### Uzasadnienie hipotezy 4:

Samorealizacja wymaga podejmowania wyzwań, eksplorowania nowych możliwości i akceptacji ryzyka (Maslow, 2006). Wysoki poziom lęku może ograniczać gotowość do podejmowania nowych doświadczeń, co osłabia motywację do samorealizacji. Młodzież o wysokim poziomie lęku może preferować unikanie trudnych sytuacji i ograniczać swoje aspiracje, co prowadzi do niższej preferencji wartości związanych z rozwijaniem własnego potencjału i poszukiwaniem nowych możliwości.

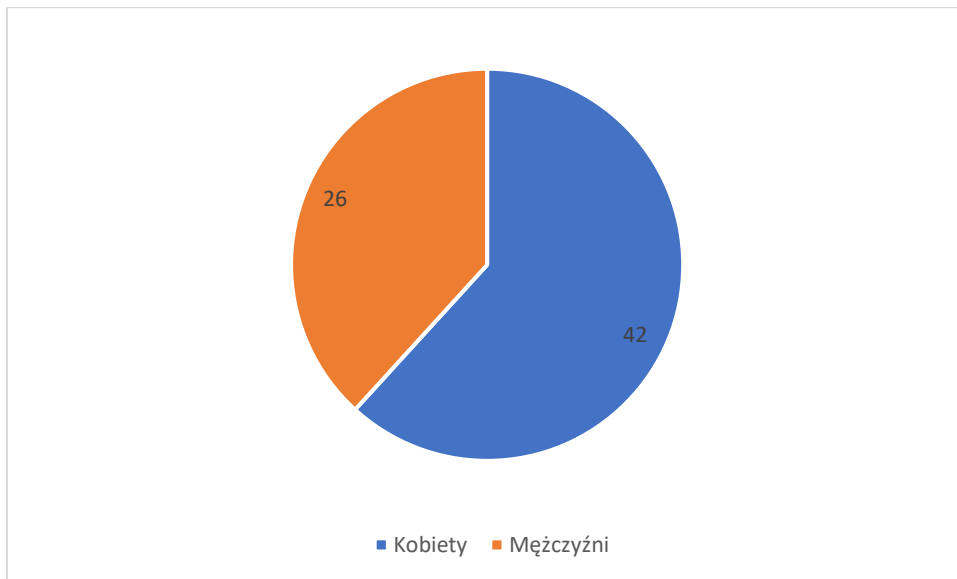
#### **3.1.1. Charakterystyka grupy badanej**

W badaniu wzięło udział 68 osób, w tym 42 kobiety stanowiące (61,8%) i 26 mężczyzn, co odpowiada (38,2%) badanych. Wiek uczestników mieścił się w przedziale od 18 do 19 lat, ze średnią wieku 18,15 roku i odchyleniem standardowym 0,36 ( $M = 18,15$ ;  $SD = 0,36$ ). Uczestnicy badania to adolescenty, uczniowie zespołu szkół, w tym technikum, liceum i szkół branżowych. Pod względem miejsca zamieszkania, w badaniu wzięło udział 27 osób mieszkających na wsi (39,7%) oraz 41 osób zamieszkujących w mieście (60,3%).



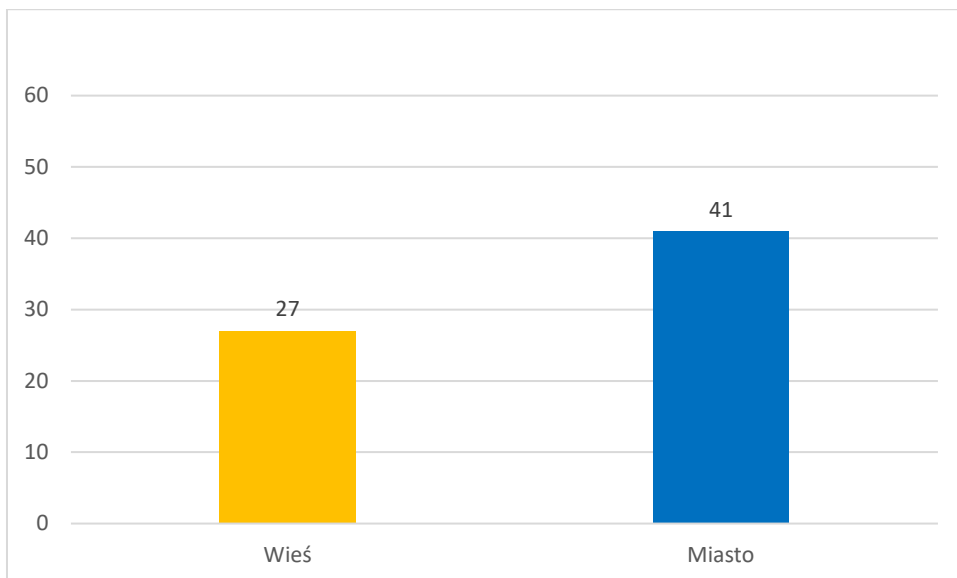
### 3.1.2. Narzędzia i procedura badawcza

Rys. 7 Rozkład płci osób badanych



Źródło: materiał własny

Rys. 8. Zróżnicowanie pod względem miejsca zamieszkania



Źródło: materiał własny

W badaniach wykorzystano wystandaryzowane kwestionariusze psychologiczne. Pierwszy z nich to **Skala Wartości Rokeacha** (*The Rokeach Value Survey -RVS*) autorstwa

Milton Rokeach w polskiej adaptacji autorstwa Aleksandry Jaworowskiej, Anny Matczak, Joanny Bitner (2011). Kwestionariusz Wartości Rokeacha to jedna z najprostszych, a zarazem najbardziej interesujących i statystycznie dobrze opracowanych metod badania wartości. Rokeach, na podstawie licznych badań i analiz empirycznych, opracował listę kilkunastu wartości ostatecznych (terminalnych) i instrumentalnych, które osoba badana ma za zadanie uporządkować hierarchicznie. Badany otrzymuje listę wartości, które powinien porangować. Pomiar systemu wartości za pomocą RVS jest bowiem oparty na założeniu, że ludzie znają swoje przekonania na temat tego, co jest godne pożądanego.

RVS zyskała uznanie jako narzędzie badawcze, bowiem nie tylko ukazuje różnorodność hierarchii wartości, ale również podkreśla ich znaczenie w kształtowaniu postaw i zachowań.

Taka procedura pozwala osiągnąć co najmniej dwa istotne efekty:

1. Dostarcza informacji nie tylko o wartościach szczególnie preferowanych przez daną osobę, ale także o tych, które są dla niej mniej atrakcyjne lub zupełnie nieistotne (co w metodach wyboru wartości mogłoby zostać pominięte).
2. Minimalizuje wpływ tzw. czynnika aprobaty społecznej, ponieważ wszystkie wartości znajdujące się na liście są społecznie i osobiście akceptowane w różnym stopniu.

Metoda Rokeacha była wielokrotnie modyfikowana w miarę prowadzenia kolejnych badań, co zaowocowało powstaniem pięciu wersji kwestionariusza. Ostatecznie obowiązuje wersja piąta, w której skala składa się z listy 18 wartości ostatecznych i 18 wartości instrumentalnych. Zadanie badanego polega na porangowaniu wartości ze względu na ich ważność. Rangowania dokonuje się oddzielnie dla listy wartości ostatecznych i instrumentalnych. Skala służy do badania systemu wartości.

W systemie wartości ostatecznych, dotyczących najważniejszych celów w życiu człowieka Rokeach wyróżnił: wartości indywidualne (osobiste) i wartości społeczne. Badane wartości ostateczne: bezpieczeństwo narodowe (zabezpieczenie przed napaścią), bezpieczeństwo rodziny (troska o najbliższych), dojrzała miłość (bliskość seksualna i duchowa), dostatnie życie (dobrobyt), mądrość (dojrzałe rozumienie życia), poczucie dokonania (wniesienie trwałego wkładu), poczucie własnej godności (samo poważanie), pokój na świecie (świat wolny od wojen i konfliktów), prawdziwa przyjaźń (bliskie koleżeństwo), przyjemności (miłe uczucia, brak nadmiernego pośpiechu), Równowaga wewnętrzna (brak konfliktów wewnętrznych), równość (braterstwo, jednakowe szanse dla wszystkich), szczęście (radość zadowolenie), świat piękna (piękno natury i sztuki), uznanie społeczne (poważanie, podziw), wolność (niezależność osobista), zbawienie (zbawienie duszy, życie wieczne), życie pełne wrażeń (podniecające, aktywne).



System wartości instrumentalnych odnosi się do najogólniejszych sposobów postępowania, sposobów osiągnięcia celów. W tej grupie Rokeach dokonał podziału na wartości moralne oraz wartości kompetencyjne. Badane wartości to: ambitny (pracowity z aspiracjami), czysty (zadbany, schludny), intelektualista (inteligentny, myślący), kochający (czuły, delikatny) logiczny (konsekwentny, rozumny), niezależny (nie podporządkowany nikomu, samodzielny), obdarzony wyobraźnią (śmiały twórczy), odpowiedzialny (niezawodny, rzetelny) , odważny (broniący swoich przekonań), opanowany (powściągliwy, zrównoważony), o szerokich horyzontach (otwartym umyśle), pogodny (wesoły) , pomocny (pomagający, niosący pomoc), posłuszny (wypełniający polecenia) , uczciwy (niezdolny do oszustwa) , uprzejmy (życzliwy), uzdolniony (o dużych umiejętnościach), wybaczący (gotowy wybaczać innym).

Skala ta umożliwia opis różnorodności osobowości przez pryzmat wartości, które człowiek ceni najbardziej i pomaga w zrozumieniu, jak wartości wpływają na motywację i indywidualne wybory.

Procedura badawcza: badanie indywidualne, bez ograniczenia czasowego, metodą: papier-ołówek.

Drugim wykorzystanym kwestionariuszem **Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (STAI)**, którego autorami są C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E. Lushene , a w polskiej adaptacji C. D. Spielberger, J. Strelau, M. Tysarczyk, K. Wrześniewski (...). STAI jest narzędziem do badania lęku rozumianego jako przejściowy i uwarunkowany sytuacyjnie stan jednostki oraz lęku rozumianego jako względnie stała cecha osobowości. Stosowany do diagnozy przesiewowej i indywidualnej; skala X-1 przydatna dodatkowo w badaniach eksperymentalnych wymagających rejestrowania zmian nasilenia lęku. STAI składa się z dwu podskal, z których jedna (X-1) służy do pomiaru lęku-stanu, a druga (X-2) lęku-cechy. Pytania składające się na obie skale umieszczone są po obu stronach jednego arkusza testowego. Każda podskala składa się z 20 pozycji, na które badany odpowiada, wybierając jedną z czterech skategoryzowanych odpowiedzi (zdecydowanie nie, raczej nie, raczej tak, zdecydowanie tak). Inwentarz cechuje się satysfakcjonującymi właściwościami psychometrycznymi.

Inwentarz Stanu i Cechy Lęku oferuje wgląd w różne aspekty lęku, takie jak: zmartwienie, strach, dyskomfort, nerwowość i stres, niepokój, podniecenie, poczucie bezpieczeństwa, męczliwość, pewność siebie czy odczuwanie przyjemności. Procedura badawcza: badanie indywidualne, bez ograniczenia czasowego, metodą: papier-ołówek.

Metryczka zawierała pytania o płeć, miejsce zamieszkania ( wieś, miasto), wiek w dniu badania



## Sposób przeprowadzenia badania

Badanie przeprowadzono w ramach seminarium magisterskiego we współpracy z pracownikami (pedagogiem i nauczycielami) Zespołu Szkół Handlowych im. Bohaterów Poznańskiego Czerwca '56 w Poznaniu z zachowaniem wszelkich procedur. Trwało ono 9 godzin podczas obu zmian pracy placówki. Badanie było anonimowe, indywidualne i dobrowolne. Nikt nie odmówił udziału w badaniu. Do badań, przez pedagoga szkolnego, zostali wyznaczeni pełnoletni uczniowie starszych klas w różnych grupach przygotowujących do zawodu. Nie było wykluczeń w badaniu. Każda badana grupa przed rozpoczęciem wypełniania testów, otrzymała ustną instrukcję od prowadzącej na temat sposobu wypełnienia testów, celu użycia danych z badań, została zapewniona o anonimowości. W trakcie badania respondenci pytali o znaczenie słów „jestem "podminowany". Uczniowie siedzieli w odległości przynajmniej 1 metra od siebie, nie rozmawiali ze sobą podczas badania, nie korzystali z pomocy, w tym z telefonów komórkowych. Każdy z uczniów na wypełnienie kwestionariuszy miał przeznaczone 40 minut.

## Charakterystyka metody statystycznej analizy danych

Statystyczna analiza danych została przeprowadzona przy użyciu pakietu IBM SPSS Statistics 25. Przy jego pomocy wykonano analizy podstawowych statystyk opisowych wraz z testem Shapiro-Wilka oraz analizy korelacji  $r$  Pearsona. Za poziom istotności uznano klasyczny próg  $\alpha = 0,05$ .

### 3.1.3. Weryfikacja hipotez badawczych oraz analiza i interpretacja wyników badań

W celu weryfikacji pytań badawczych i hipotez wykonano analizy statystyczne przy użyciu pakietu IBM SPSS Statistics 25. Przy jego pomocy wykonano analizy podstawowych statystyk opisowych, wraz z testem Shapiro-Wilka oraz analizy korelacji  $r$  Pearsona. Za poziom istotności uznano klasyczny próg  $\alpha = 0,05$ .

Przedstawiono statystyki opisowe mierzonych zmiennych ilościowych.

Najpierw obliczono podstawowe statystyki opisowe badanych zmiennych ilościowych. Policzone także testy Shapiro-Wilka, które sprawdzają normalność rozkładu badanych zmiennych (tabele 1 i 2). W przypadku wartości poziomu lęku mierzonego jako cecha badanych osób oraz wartości mądrości, pokoju na świecie, równości i szacunku do samego siebie odnotowano rozkłady zbliżone do rozkładu normalnego. Pozostałe zmienne przyjmowały



rozkłady, które były odmienne od rozkładu normalnego. W takiej sytuacji, wskazana jest dodatkowa weryfikacja wartości skośności rozkładu badanych zmiennych. Jeśli mieści się ona w przedziale  $\pm 2$ , można przyjąć, że rozkład badanej zmiennej nie jest znacząco asymetryczny względem średniej (George D., 2019). Taką wartość odnotowano w przypadku wszystkich badanych rozkładów. Z tego względu, wykonano analizy statystyczne, przy użyciu testów parametrycznych przy spełnieniu ich pozostałych założeń.

**Tabela 1.**

Podstawowe statystyki opisowe badanych zmiennych ilościowych – poziomu lęku oraz wartości ostateczne

	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>SD</i>	<i>Sk.</i>	<i>Kurt.</i>	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
Lęk jako stan	42,43	43,50	9,22	0,52	1,42	22	74	0,96	0,045
Lęk jako cecha	48,44	49	8,52	-0,03	0,16	27	73	0,99	0,717
Bezpieczeństwo narodowe (zabezpieczenie przed atakami)	9,62	9,50	5,34	0	-1,36	1	18	0,93	0,001
Bezpieczeństwo rodziny (troska o bliskie osoby)	2,94	1	3,34	2,16	4,38	1	15	0,64	<0,001
Dojrzała miłość (bliskość seksualna i duchowa)	6,12	4,50	4,73	0,88	-0,32	1	18	0,88	<0,001
Ekscytujące życie (życie pełne podnieć, aktywne życie)	7,41	6,50	4,42	0,62	-0,71	2	18	0,92	<0,001
Mądrość (dojrzały stosunek do życia)	7,72	8	4,11	0,34	-0,35	1	18	0,97	0,098
Poczucie dokonania czegoś (wniesienie trwałego wkładu)	10,85	12	4,54	-0,73	-0,23	1	17	0,92	<0,001
Pokój na świecie (świat bez wojen i konfliktów)	8,32	8	4,18	0,23	-0,51	1	18	0,97	0,160
Prawdziwa przyjaźń (bliskie związki z ludźmi)	10,35	12	5,16	-0,21	-1,40	1	18	0,92	<0,001
Przyjemność (miłe, spokojne życie)	6,50	6	3,90	0,94	0,29	1	18	0,91	<0,001
Równość (braterstwo i szanse dla wszystkich)	9,62	10	3,78	-0,23	-0,41	1	17	0,98	0,296
Szacunek dla samego siebie (poczucie własnej wartości)	9,65	10	4,47	-0,17	-0,86	1	18	0,96	0,050
Świat piękna (piękno przyrody i sztuka)	11,71	12	4,43	-0,45	-0,48	2	18	0,95	0,009



Uznanie społeczne (szacunek i podziw)	7,07	6	4,62	0,90	-0,18	1	18	0,89	<0,001
Wewnętrzna harmonia (brak konfliktów wewnętrznych)	14,32	15	3,47	-1,44	2,13	2	18	0,86	<0,001
Wolność (niezależność i swoboda wyboru)	13,90	15	3,52	-0,94	0,02	5	18	0,89	<0,001
Wygodne życie (dostatnie życie)	7,79	7	4,45	0,50	-0,18	1	18	0,95	0,009
Zbawienie (bycie zbawionym; życie wieczne)	14,43	16,50	4,44	-1,56	1,71	1	18	0,78	<0,001
Zdrowie (dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne)	11,65	12	4,97	-0,59	-0,64	1	18	0,92	<0,001

*M – średnia; Me – mediana; SD – odchylenie standardowe; Sk. – skośność; Kurt. – kurtoza; Min i Maks. – najniższa i najwyższa wartość rozkładu; W – wynik testu Shapiro-Wilka; p – istotność.*

Źródło: opracowanie własne

**Tabela 2.** Podstawowe statystyki opisowe badanych zmiennych ilościowych- wartości instrumentalne

	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>SD</i>	<i>Sk.</i>	<i>Kurt.</i>	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
Ambitny (pracowity i z aspiracjami)	7,71	8	4,63	0,25	-0,64	1	18	0,95	0,006
Czysty (schludny i zadbany)	8,24	7	4,72	0,58	-0,59	1	18	0,94	0,001
Intelektualista (inteligentny i rozumny)	8,31	8	4,65	0,10	-0,95	1	17	0,95	0,009
Kochający (serdeczny i czuły)	6,07	5	4,82	0,82	-0,37	1	18	0,88	<0,001
Kulturalny (uprzejmy i dobrze wychowany)	9,57	10	4,85	-0,08	-1,03	1	18	0,96	0,031
Logiczny (konsekwentny, rozsądny)	8,40	7	5	0,33	-1,09	1	18	0,94	0,002
Lojalny (wierny przyjaciom lub grupie)	12,24	13,50	4,85	-0,73	-0,61	2	18	0,90	<0,001
Niezależny (samodzielny, samowystarczalny)	7,04	7	4,38	0,61	-0,24	1	17	0,94	0,001
O szerokich horyzontach (z otwartym umysłem)	10,40	11	4,32	-0,01	-0,95	2	18	0,96	0,047
Obdarzony wyobraźnią (śmiały i twórczy)	9,69	11	4,93	-0,17	-1,11	1	18	0,95	0,005
Odpowiedzialny (niezawodny i rzetelny)	11,31	12	5,28	-0,50	-1,01	1	18	0,91	<0,001



Odważny (broniący własnych przekonań)	10,04	11	4,86	-0,13	-1,19	1	18	0,95	0,004
Opanowany (powściągliwy, zdyscyplinowany wewnętrznie)	8,78	8	4,86	0,25	-1,12	1	18	0,94	0,004
Posłuszny (obowiązkowy, pełen szacunku)	14,24	16	4,27	-1,15	0,26	4	18	0,82	<0,001
Sprawny (kompetentny, skuteczny)	7,35	7,50	5,04	0,42	-0,94	1	18	0,93	<0,001
Uczciwy (szczery i prawdomówny)	9,35	9	4,59	-0,14	-1,11	1	17	0,95	0,011
Uczynny (działający na rzecz innych)	11,26	13	5,21	-0,66	-0,95	1	18	0,88	<0,001
Wyrozumiały (skłonny przebaczać innym)	10,57	12	5,26	-0,22	-1,27	1	18	0,93	<0,001

*M – średnia; Me – mediana; SD – odchylenie standardowe; Sk. – skośność; Kurt. – kurtoza; Min i Maks. – najniższa i najwyższa wartość rozkładu; W – wynik testu Shapiro-Wilka; p – istotność*

Źródło: opracowanie własne

**Pytanie badawcze 1:** Czy poziom preferencji wartości ostatecznych jest powiązany z poziomem lęku badanych osób?

**Hipoteza 1.1:** Istnieje dodatnia korelacja preferencji wartości ostatecznych związanych z bezpieczeństwem i wysokiego poziomu lęku - cechy.

**Hipoteza 1.2:** Istnieje negatywna korelacja preferencji wartości odnoszących się do osobistych dokonań i wysokiego poziomu lęku - cechy.

W kroku kolejnym zbadano, czy poziom wartości ostatecznych jest powiązany z poziomem lęku badanych osób. Wykonano analizę korelacji  $r$  Pearsona. Jak przedstawia tabela 3 odnotowano trzy zależności istotne statystycznie dla lęku jako cechy. Bezpieczeństwo rodziny: korelacja dodatnia ( $r = 0,41, p < 0,001$ ) wskazuje, że im wyższy poziom lęku jako cechy, tym większą wagę badani przypisywali wartości związanej z troską o bliskie osoby. Wartość ta jest szczególnie ważna w obliczu chronicznego poczucia lęku czy niepokoju.

Poczucie dokonania czegoś: korelacja ujemna ( $r = -0,31, p < 0,05$ ) sugeruje, że wraz ze wzrostem poziomu lęku jako cechy maleje znaczenie przypisywane wartościom związanym z dążeniem do osiągnięć i pozostawieniem trwałego wkładu po sobie.

Zdrowie: korelacja ujemna ( $r = -0,26, p < 0,05$ ) wskazuje, że osoby z wyższym poziomem lęku jako cechy przypisują niższą wagę wartości zdrowia, co może wynikać z ich



koncentracji na innych priorytetach, jak np. bezpieczeństwo rodziny lub z trudności w postrzeganiu zdrowia jako osiągalnego celu, ze względu na stan, w jakim się znajdują.

Wraz ze wzrostem poziomu lęku mierzonego jako cecha badanych osób, notowano niższą rangę przypisywaną wartości poczucia dokonania czegoś oraz zdrowia, wyższą zaś bezpieczeństwa rodziny- oznacza to, że im osoby badane cechowały się większym nasileniem lęku – cechy, tym ważniejsza była dla nich wartość poczucia dokonania czegoś oraz zdrowia, a mniej ważna była wartość bezpieczeństwa rodziny. Siła związku odnotowanego dla wartości zdrowia była niska, pozostałe dwa związki cechowały się umiarkowanie dużą. Dla pozostałych wartości nie odnotowano istotnych korelacji z lękiem jako cechą. Dla lęku jako stanu nie odnotowano istotnych statystycznie korelacji z żadną z badanych wartości ostatecznych. Korelacje były bliskie zeru lub miały niewielkie wartości, wskazując na brak związku między poziomem lęku jako stanu a hierarchią wartości w badanej grupie.

Wyniki badania częściowo potwierdzają hipotezę 1, że poziom lęku u badanych adolescentów jest powiązany z hierarchią wartości ostatecznych. Lęk jako cecha, a więc stała tendencja do odczuwania niepokoju, wykazuje istotne związki z trzema wartościami: bezpieczeństwo rodziny – korelacja dodatnia oraz zdrowie i poczucie dokonania czegoś – wykazano korelację ujemną. Adolescenci, o wyższym poziomie lęku jako cechy przypisują większe znaczenie bezpieczeństwu rodziny, co może odzwierciedlać potrzebę ochrony bliskich w obliczu chronicznego poczucia zagrożenia. Wartości takie, jak poczucie dokonania czegoś oraz zdrowie są mniej istotne dla osób z wyższym poziomem lęku jako cechy, co może wynikać z ograniczeń związanych z percepcją własnych możliwości i zdolnością do długoterminowego planowania. Lęk jako stan, który jest bardziej sytuacyjny i związany z bieżącymi wydarzeniami, z odczuwaniem i postrzeganiem sytuacji w konkretnym momencie – jak przewidywano - nie wykazał istotnych związków z wartościami ostatecznymi.

**Tabela 3.** Współczynniki korelacji (r Pearsona) w badaniu związków poziomu lęku – cechy oraz rangi wartości ostatecznych u osób badanych

	Lęk jako stan	Lęk jako cecha
Bezpieczeństwo narodowe (zabezpieczenie przed atakami)	-0,10	-0,09
Bezpieczeństwo rodziny (troska o bliskie osoby)	0,17	<b>0,41***</b>
Dojrzała miłość (bliskość seksualna i duchowa)	0,04	0,06
Ekscytujące życie (życie pełne podnieć, aktywne życie)	-0,20	-0,03
Mądrość (dojrzały stosunek do życia)	-0,04	0,13



Poczucie dokonania czegoś (wniesienie trwałego wkładu)	-0,08	<b>-0,31*</b>
Pokój na świecie (świat bez wojen i konfliktów)	0,08	0,11
Prawdziwa przyjaźń (bliskie związki z ludźmi)	-0,08	0,03
Przyjemność (miłe, spokojne życie)	0,08	0,05
Równość (braterstwo i szanse dla wszystkich)	-0,11	-0,08
Szacunek dla samego siebie (poczucie własnej wartości)	0,14	0,15
Świat piękna (piękno przyrody i sztuka)	0,11	0,02
Uznanie społeczne (szacunek i podziw)	-0,09	0,07
Wewnętrzna harmonia (brak konfliktów wewnętrznych)	0,08	-0,23
Wolność (niezależność i swoboda wyboru)	0	-0,22
Wygodne życie (dostatnie życie)	0,02	0,16
Zbawienie (bycie zbawionym; życie wieczne)	-0,14	-0,03
Zdrowie (dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne)	0,09	<b>-0,26*</b>

\*-  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$ ; \*\*\* -  $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne

**Pytanie badawcze 2:** Czy istnieje zależność pomiędzy poziomem preferencji wartości instrumentalnych a poziomem lęku – cechy u młodzieży w okresie późnej adolescencji?

**Hipoteza 2.1:** Istnieje dodatnia korelacja preferencji wartości instrumentalnych związanych z kontekstem funkcjonowania w systemie społecznym (kochający) oraz poziomu lęku – cechy.

**Hipoteza 2.2.:** Istnieje negatywna korelacja preferencji wartości instrumentalnych związanych z kontekstem otwartości i działania na rzecz innych oraz poziomu lęku – cechy.

W kolejnym kroku zbadano, czy poziom wartości instrumentalnych jest powiązany z poziomem lęku osób badanych. Wykonano kolejne analizy korelacji  $r$  Pearsona. Wyniki analizy przedstawia tabela nr 4. Widać w niej dwie zależności istotne statystycznie. Pierwsza: wraz ze wzrostem poziomu lęku mierzonego jako cecha badanych osób notowano niższą rangę przypisywano wartości uczciwy, a wyższą rangę wartości kochający. Oznacza to, że im większym nasileniem lęku- cechy cechowały się osoby badane, tym ważniejsza dla nich była wartość bycia uczciwym, a mniej ważna była wartość kochający. Siła pierwszego z tych związków była niska, drugiego umiarkowanie duża. Pozostałe związki nie były istotne statystycznie.



**Tabela 4.** Współczynniki korelacji (r Pearsona) w badaniu związków poziomu lęku - cechy oraz preferencji wartości instrumentalnych u osób badanych

	Lęk jako stan	Lęk jako cecha
Ambitny (pracowity i z aspiracjami)	0,06	0,15
Czysty (schludny i zadbany)	-0,15	-0,12
Intelektualista (inteligentny i rozumny)	-0,10	-0,01
Kochający (serdeczny i czuły)	0,17	<b>0,39***</b>
Kulturalny (uprzejmy i dobrze wychowany)	-0,12	0,02
Logiczny (konsekwentny, rozsądny)	0	0,17
Lojalny (wierny przyjaciołom lub grupie)	-0,09	-0,16
Niezależny (samodzielny, samowystarczalny)	-0,06	-0,02
O szerokich horyzontach (z otwartym umysłem)	-0,09	0,05
Obdarzony wyobraźnią (śmiały i twórczy)	-0,07	0,04
Odpowiedzialny (niezawodny i rzetelny)	-0,05	-0,13
Odważny (broniący własnych przekonań)	-0,08	-0,15
Opanowany (powściągliwy, zdyscyplinowany wewnątrznie)	0,17	0,06
Posłuszny (obowiązkowy, pełen szacunku)	-0,13	-0,19
Sprawny (kompetentny, skuteczny)	0,1	0,13
Uczciwy (szczerzy i prawdomówny)	0,02	<b>-0,25*</b>
Uczynny (działający na rzecz innych)	0,08	-0,06
Wyrozumiały (skłonny przebaczać innym)	0,01	-0,09

\*-  $p < 0,05$ ; \*\* -  $p < 0,01$ ; \*\*\* -  $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne

**Pytanie badawcze 3:** Czy istnieje istotny statystycznie związek preferencji wartości związanych z bezpieczeństwem u młodzieży o wysokim poziomie lęku –cechy?

**Hipoteza 3:** Młodzież o wyższym poziomie lęku częściej preferuje wartości związane z bezpieczeństwem.

Korelacja z lękiem jako cechą ( $r=0,41$ ,  $p < 0,001$ ) wskazuje na silny związek. Młodzież o wyższym poziomie lęku jako cechy preferuje wartość bezpieczeństwa rodziny znacznie bardziej niż osoby o niższym poziomie lęku. Wartości związane z bezpieczeństwem rodzinnym są wyraźnie preferowane przez młodzież o wyższym poziomie lęku, a wyniki wskazują,



że potrzeba ochrony i troski o bliskich w sytuacji zagrożenia odgrywa kluczową rolę w systemie wartości tej grupy. Hipoteza trzecia nie znajduje potwierdzenia w przypadku wartości związanych z bezpieczeństwem narodowym, które nie wykazują istotnych korelacji (tabela nr 3). Można zatem uznać, że hipoteza trzecia została potwierdzona w bardzo ograniczonym zakresie.

**Pytanie badawcze 4:** Czy poziom lęku –cechy koreluje negatywnie z preferencją wartości związanych z samorealizacją?

**Hipoteza 4:** Poziom lęku - cechy jest ujemnie skorelowany z wartością samorealizacji w badanej grupie młodzieży.

Lęk jako cecha jest w większości ujemnie skorelowany z wartościami związanymi z samorealizacją, ale nie są to związki na poziomie istotnym statystycznie. Występuje jedynie tendencja, iż osoby z wyższym poziomem lęku jako cechy mają trudności w osiągnięciu pełnego potencjału w sferach, takich jak: niezależność, odpowiedzialność czy kreatywność. Jednocześnie, wartości takie jak „ambitny” (0,15) czy „logiczny” ( 0,17) wykazują dodatnie, ale nieistotne statystycznie, korelacje z lękiem jako cechą, co wskazuje na to, że lęk może działać jako czynnik motywujący w dążeniu do planowanych działań czy celów. Równocześnie, uzyskany wynik badania, może sugerować potencjalne adaptacyjne strategie radzenia sobie z lękiem.

Lęk jako stan ma mniejsze znaczenie dla wartości samorealizacyjnych niż lęk jako cecha. Może to wynikać z trwałego charakteru cechy lęku, która w znaczącym stopniu wpływa na sposób myślenia i priorytety adolescentów (tabela 4).

W świetle przedstawionych wyników badania nie uzyskano rezultatów istotnych statystycznie, w związku z czym, hipoteza czwarta została odrzucona.

### 3.1.4.Dyskusja wyników i wnioski teoretyczne

Czy poziom wartości ostatecznych jest powiązany z poziomem lęku - cechy badanych osób?

Istnieje negatywna korelacja między poziomem lęku - cechy a wartością poczucia dokonania czegoś. Osoby cechujące się wyższym poziomem lęku jako cechy będą rzadziej przypisywały wysoką rangę wartości poczucia dokonania czegoś w swoim życiu. Lęk jako cecha może powodować skupienie się na bieżących problemach, co ogranicza zdolność do myślenia o długoterminowych celach i poczuciu osiągnięcia czegoś. Szczególnie w okresie adolescencji, o czym wspominałam wcześniej, ogromne znaczenie ma wsparcie emocjonalne,



w tym pokazanie młodym ludziom i nauczenie ich, jak mogą sobie z lękiem poradzić. (Erikson, 1997) U progu dorosłości, wielość wyzwań i zadań rozwojowych u osób z podwyższonym lękiem może działać paraliżująco. Dlatego słusznym wydaje się, skierowanie uwagi młodych ludzi na hierarchię wartości i zrozumienie jej znaczenia w życiu. W tym kontekście, warto również empirycznie pokazać jaką wartość dla obniżenia lęku i poprawy samopoczucia ma zdrowy styl życia (Clark, 2018). Pokazanie adolescentom dowodów na to, że zdrowie ma wartość, promowanie go, zachęcenie do aktywności fizycznej może znacząco wpłynąć na obniżenie lęku, a stawianie celów, planowanie, sprawczość być dla adolescentów realnym narzędziem rozwojowym. Niska waga przypisywana zdrowiu i poczuciu dokonania czegoś przez osoby z wysokim poziomem lęku sugeruje, że warto wspierać ich w budowaniu pozytywnych nawyków i poczucia własnej skuteczności.

Czy istnieje istotna zależność między poziomem lęku jako dyspozycji osobowościowej a hierarchią wartości instrumentalnych u młodzieży w okresie późnej adolescencji?

Wyższa ranga przypisywana wartości „kochający” w przypadku osób z wyższym poziomem lęku może sugerować, że młodzież w okresie późnej adolescencji, która cechuje się większym nasileniem lęku, szczególnie docenia bliskość emocjonalną i relacje z innymi. Może to wynikać z potrzeby wsparcia emocjonalnego i poczucia bezpieczeństwa, które mogą zapewniać poprawne relacje interpersonalne. Wysoki poziom lęku często wiąże się z obniżonym poczuciem bezpieczeństwa wewnętrznego, co może być kompensowane przez bliskość i serdeczność w relacjach z innymi. Obniżona ranga wartości „uczciwy” wśród osób z wyższym poziomem lęku może być interpretowana jako przejaw obniżonego poczucia własnej skuteczności w relacjach społecznych (Bardziejewska, 2005). Jak już wspomniałam w poprzednim rozdziale niniejszej pracy, lęk jako cecha często wiąże się z nadmiernym zamartwianiem się o ocenę społeczną, krytykę oraz potencjalne konsekwencje własnych działań (Flis J., 2023). Bycie uczciwym, jedna z badanych wartości instrumentalnych, może być trudne do realizacji w sytuacjach, w których u adolescentów dominują obawy o krytykę, odrzucenie czy nieporozumienie ze strony innych.

W odniesieniu do większości pozostałych zmiennych nie potwierdzono zależności. Fakt, że wiele z nich nie jest istotnie powiązanych z lękiem, sugeruje, że hierarchia wartości instrumentalnych młodzieży jest w dużej mierze autonomiczna względem poziomu lęku. Może to oznaczać, że mimo wpływu lęku na niektóre aspekty wartości (np. emocjonalne i społeczne), inne wartości (np. intelektualne, twórcze) są bardziej odporne na wpływ tej cechy osobowościowej. Jak sugerują teorie rozwoju osobowości (np. teoria przywiązania Johna



Bowlby'ego), osoby z wyższym poziomem lęku często koncentrują się na budowaniu relacji opartych na wsparciu i akceptacji, co może tłumaczyć wyższą rangę wartości „kochający”.

Czy młodzież o wyższym poziomie lęku - w porównaniu z adolescentami o niższym jego poziomie - częściej preferuje wartości związane z bezpieczeństwem?

Hipoteza sformułowana w odniesieniu do przedstawionego pytania ostała częściowo potwierdzona. Młodzież z wyższym poziomem lęku preferuje wartości związane z bezpieczeństwem, szczególnie w kontekście relacji rodzinnych. Jednak brak istotnej korelacji między lękiem a bezpieczeństwem narodowym wskazuje, że potrzeba bezpieczeństwa koncentruje się głównie na bliskim otoczeniu, a nie na szerszym, abstrakcyjnym kontekście.

Wyraźne negatywne korelacje między lękiem a wartościami, takimi jak: „ekscytujące życie” czy „wolność” potwierdzają, że lękliwa młodzież unika wartości związanych z niepewnością, ryzykiem i niezależnością. Wyniki badania potwierdzają także, że lęk jako cecha osobowościowa jest istotnym czynnikiem związanych z hierarchią wartości młodzieży w okresie późnej adolescencji. Osoby z wyższym poziomem lęku wykazują wyraźną preferencję dla wartości związanych z bezpieczeństwem w najbliższym otoczeniu, jednocześnie unikając wartości promujących ryzyko i niepewność. Preferencje te odzwierciedlają ich wewnętrzną potrzebę stabilności, przewidywalności i ochrony emocjonalnej. Równocześnie, wyniki te podkreślają rolę lęku w kształtowaniu preferencji dotyczących wartości. Wspomniany w rozdziale wcześniej Schwartz, w swojej teorii wartości sugerował, że osoby bardziej lękliwe częściej preferują wartości ochronne, takie jak bezpieczeństwo i tradycja.

Czy poziom lęku jest ujemnie skorelowany z wartością samorealizacji w badanej grupie adolescentów?

Badanie własne nie potwierdziło, że lęk jako cecha wykazuje statystycznie istotny związek z hierarchią wartości samorealizacyjnych u młodzieży. Mimo, że jest to wyłącznie tendencja do występowania związku negatywnego, to warto odnotować, że może lęk pełnić również funkcje adaptacyjne, motywując do realizacji działań planowanych i logicznych. Negatywne korelacje między lękiem jako cechą a wartościami takimi jak „niezależny” (-0,02), „odpowiedzialny” (-0,13) czy „obdarzony wyobraźnią” (0,04) sugerują, że młodzież o wyższym poziomie lęku może doświadczać trudności w realizowaniu działań wymagających otwartości, samodzielności i twórczego myślenia.

Wartości takie, jak „ambitny” i „logiczny” wykazują tendencje do pozytywnych korelacji z lękiem jako cechą, co sugeruje, że lęk może działać jako czynnik mobilizujący do



realizacji celów, szczególnie tych, które wymagają systematycznego, planowanego działania. Uzyskany wynik wskazuje na potencjalne strategie adaptacyjne stosowane przez osoby lękliwe, które mogą kompensować wewnętrzne napięcie poprzez zaangażowanie w strukturalne, ambitne projekty. Różnice między lękiem jako cechą a stanem wskazują, że trwałe tendencje lękowe mają silniejszy wpływ na wartości samorealizacyjne niż chwilowe doświadczenie lęku. Jest to zgodne z teorią cech osobowości, która zakłada, że trwałe predyspozycje (np. lęk jako cecha) mają większy wpływ na hierarchię wartości niż sytuacyjne emocje.

Wyniki nie potwierdziły hipotezy czwartej o negatywnym związku lęku - cechy z wartością samorealizacji. Nie potwierdziły zatem również, że osoby z wyższym poziomem lęku jako cechy, mają trudności w realizacji wartości związanych z kreatywnością, niezależnością i odpowiedzialnością, co ogranicza ich zdolność do pełnej samorealizacji.

## **3.2. Implikacje praktyczne**

### **3.2.1. Zastosowanie wyników w praktyce psychologicznej**

Adolescencja stanowi etap rozwojowy charakteryzujący się intensywnymi zmianami biologicznymi, emocjonalnymi, społecznymi i poznawczymi. W tej grupie wiekowej dominują procesy związane z budowaniem tożsamości, podejmowaniem decyzji dotyczących przyszłości, poszukiwaniem autonomii oraz rozwojem umiejętności społecznych. Adolescenci często doświadczają wyzwań związanych z adaptacją do nowych ról społecznych, integracją własnych wartości i norm, a także z przygotowaniem do dorosłego życia. Implikacje praktyczne powyższych wyników badań można wykorzystać w diagnostyce psychologicznej i wsparciu psychologicznym. Zastosowane w badaniach narzędzia psychometryczne pozwalają zidentyfikować adolescentów szczególnie narażonych na wpływ lęku na ich życiowe wybory i wartości. Równocześnie, wyniki badań sugerują, że młodzież o wyższym poziomie lęku może potrzebować większego wsparcia emocjonalnego i psychologicznego w rozwijaniu niezbędnych do bezpiecznego i prawidłowego wejścia w dorosłe życie wartości instrumentalnych. Wyniki analizy wskazują na to, że lęk jako cecha osobowościowa może negatywnie wiązać się z hierarchią wartości, związanych z samorealizacją. Młodzież o wyższym poziomie lęku rzadziej przypisuje wysoką rangę wartości odpowiedzialności, co może ograniczać jej zdolność do podejmowania pewnych działań oraz dążenia do pełnej realizacji siebie. Wysoki poziom lęku utrudnia młodzieży skupienie się na długoterminowych celach i wartości samorealizacyjnych. Odpowiednia interwencja, skoncentrowana na redukcji

lęku i nauce zarządzania stresem, może pomóc w zwiększeniu poczucia sprawczości i motywacji wewnętrznej. Z drugiej strony, lęk może działać adaptacyjnie, mobilizując do realizacji celów wymagających systematyczności i planowania.

### **3.2.2.Rekomendacje dla rodziców, nauczycieli i terapeutów**

Odpowiednio zaplanowana i zorganizowana psychoedukacja oraz wsparcie w budowaniu zdrowych relacji mogą zwiększyć poczucie bezpieczeństwa i zmniejszyć negatywny wpływ lęku na inne obszary wartości. Dobór odpowiednich technik wspierających adolescentów terapeutycznie może być kluczową rekomendacją. Terapia w nurcie integratywnym, w np. terapia w podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniu (TSR) czy krótkoterminowa terapia strategiczna (KTS) pozwolą adolescentom odkryć swoje zasoby i nauczą, jak zarządzać swoim potencjałem osobowościowym w poszukiwaniu rozwiązań problemów czy kryzysów. Wyniki badań psychologicznych mogą pomóc psychologom czy pedagogom w dostosowaniu strategii wsparcia do indywidualnych potrzeb młodych ludzi, na przykład osoby z niskim poczuciem skuteczności mogą wymagać interwencji wzmacniających wiarę w siebie, takich jak programy coachingowe czy ćwiczenia poprawiające umiejętność radzenia sobie z wyzwaniami.

Planowanie ścieżki edukacyjnej i zawodowej w oparciu o testy zainteresowań, zasoby i kompetencje, a nie w oparciu o przypadek czy ambicje rodziców, pozwolą wspierać młodzież w wyborze kariery zgodnej z ich predyspozycjami i wartościami, co zwiększa szanse na satysfakcję z pracy i wspomniane poczucie samorealizacji. Wysoka samoocena jest kluczowym predyktorem samorealizacji, więc stworzenie programów edukacyjnych w oparciu o poczucie własnej wartości, mogłoby w naturalny sposób przyczynić się do skutecznego, prawidłowego rozwoju.

Ponadto, rekomenduje się również naukę technik relaksacyjnych, w tym (np. medytacji, ćwiczeń oddechowych, treningu autogenego Schultza, relaksacji Jacobsona) w sytuacjach stresowych, takich jak sprawdziany czy egzaminy. Warto rozpoznać również, jakie czynniki blokują samorealizację u adolescentów. Terapia indywidualna może skupić się na budowaniu poczucia skuteczności, radzeniu sobie z lękiem przed porażką lub rozwiązywaniu konfliktów wewnętrznych. Terapia grupowa natomiast, może być skoncentrowana na budowaniu wspólnego wsparcia, dzieleniu się doświadczeniami i wspólnym odkrywaniu strategii osiągnięcia celów.



Niezbędnym elementem skutecznej pomocy czy wsparcia, jest systemowe podejście, dlatego nie można pominąć w tym aspekcie psychoedukacji rodziców i opiekunów, którzy niejednokrotnie nie mają wiedzy o problemach czy deficytach swoich dzieci. Wyniki badań mogą wskazywać na znaczenie wsparcia rodzinnego w procesie samorealizacji młodzieży, dlatego też programy psychoedukacyjne dla rodziców mogą uczyć, jak wspierać dziecko w rozwijaniu autonomii i wyznaczaniu realistycznych celów. Jednocześnie, udzielenie wsparcia emocjonalnego jest niezbędne w procesie zwiększenia sprawczości i wewnętrznej motywacji, których zbudowanie skutecznie utrudnia wysoki poziom lęku. Ogromną rolę odgrywa tworzenie atmosfery wsparcia i akceptacji w domu, aby adolescent czuł się bezpiecznie i mógł otwarcie mówić o swoich obawach oraz otrzymał pomoc w planowaniu i realizacji celów. Nie bez znaczenia w tym kontekście jest promowanie wzorców kulturowych, a oparciu o wartości uniwersalne, o których wspominałam we wcześniejszym rozdziale. Dorośli: psychologowie i pedagodzy, rodzice, opiekunowie, mogą współpracować z mediami i instytucjami kultury, aby promować wzorce i wartości, które sprzyjają samorealizacji młodzieży, np. odpowiedzialność, wytrwałość i otwartość na nowe doświadczenia. Mogą nadać wartość i rangę temu, co wartościowe, budujące i wspierające, a obniżyć temu, co bezwartościowe.

Najistotniejszą rekomendacją jest jednak profilaktyka zdrowia psychicznego, w tym przekonanie adolescentów do prowadzenia zdrowego stylu życia, uwzględniając ogromne rolę regularnej aktywności fizycznej, która długofalowo może pomóc w obniżeniu poziomu lęku. Aktywność fizyczna działa nie tylko jako narzędzie redukcji napięcia, ale również wzmacnia poczucie skuteczności i kontroli nad swoim życiem. Zachęcać do niej mogą nie tylko rodzice, ale również nauczyciele, którzy spędzają bardzo dużo czasu z młodzieżą i mają realny wpływ na ich wybory życiowe i dobrostan. Zbudowanie wspierającej relacji, bezpiecznego środowiska do wymiany myśli oraz poglądów, nieocenianie sposobu myślenia czy wyrażania emocji, to czynniki, o których zdajemy się zapominać, a mają olbrzymie znaczenie w budowanie tożsamości i poczucia wewnętrznej siły.



## Spis literatury

- Bauman, Z.(2003). *Razem, osobno*, przekł. T. Kunz, Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Beck, A.T., Emery, G. (2005). *Lęk i fobia. Praktyka terapii poznawczej*, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Bauman, Z. (2006). *Spółczesność w stanie obłąkania*. Warszawa; Wydawnictwo SIC.
- Cieciuch, J.(2013), *Kształtowanie się systemu wartości: od dzieciństwa do wczesnej dorosłości*, Stare Kościeliska: Wydawnictwo Liberi Libri.
- Cierpiałkowska, L. (2009). *Psychopatologia*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.
- Clark, A., Beck A., (2018). *Zaburzenia Lękowe. Podręcznik z ćwiczeniami opartymi na terapii poznawczo-behawioralnej*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Frankl, V. E. (2011). *Człowiek w poszukiwaniu sensu życia*. Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Freud, S.(1994). *Ego i id. W: Freud S. Poza zasadą przyjemności*, Warszawa: PWN.
- Fromm, E. (1970). *Ucieczka od wolności*, tłum. A. Ziemiński, O. Ziemińska, Warszawa.
- Horney, K. (2018). *Nowe drogi w psychoanalizie*. Kraków: Wydawnictwo Vis-a-vis Etiuda.
- Jałowiecki, S. (1978). *Struktura systemu wartości: studium zróżnicowań międzygeneracyjnych*. Warszawa; Wrocław: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Jaworowska, A, Matczak, A., Bitner, J. (2011). *Skala Wartości Rokeacha RSV*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Jerzak, M.(red.) (2016). *Zaburzenia psychiczne i rozwojowe u dzieci a szkolna rzeczywistość*, Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN SA.



Kandel, R. Eric, (2024). *Zaburzony umysł. Co nietypowe mózgi mówią o nas samych*, Kraków: Copernicus Center Press.

Kępiński, A.(1987). *Lęk*, Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.

Kępiński, A. (1992). *Rytm życia*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.

Kępiński, A. (2013 ). *Psychopatie*, Kraków: Wydawnictwo Literackie.

Kierkegaard, S. (2000). *Pojęcie lęku. Proste rozważania o charakterze psychologicznym, odniesione do dogmatycznego problemu grzechu pierwotnego*, tłum. A. Szwed, Kęty: Wydawnictwo Antyk.

Le Doux, J. (2017). *Lęk. Neuronauka na tropie źródeł lęku i strachu*, Kraków: Copernicus Centre Press.

Maslow, A. (2006). *Motywacja i osobowość*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Piaget, J. (1932). *Jak sobie dziecko świat przedstawia*. Lwów: Zakłady Graficzne Ski Akc. Książnica-Atlas.

Piaget, J. (2011). *Mowa i myślenie dziecka*, Warszawa: Wydawnictwo szkolne PWN.

Pisula, W., Oniszczenko, W. (2008). Genetyka zachowania i psychologia ewolucyjna. W: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia – podręcznik akademicki*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Pittman, Catherine, M., Carle, Elizabeth, M. (2018). *Zalękniony mózg: jak dzięki sile neuronauki pokonać zaburzenia lękowe, ataki paniki i zamartwianie się*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Podgórska, J.(2023). *Tak działa mózg*, Warszawa: Grupa wydawnicza Foksal.

Rachman, S.,(2005). *Zaburzenia lękowe*, Gdańsk : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



Radziwiłłowicz, W., Jarmołowska, A.(2015). *Adolescencja. Wybrane zagadnienia kliniczne i terapeutyczne*. Kraków: Polskie Towarzystwo Psychiatryczne.

Reber, A. (2000). *Słownik psychologii*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Sęk, H. (red). (2005). *Psychologia kliniczna tom I*, Warszawa: PWN.

Tillich, P.(2016). *Męstwo bycia*, Kraków: Vis-a-vis Etiudas.

Wojciszke, B. (2010). *Psychologia społeczna*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Wrześniewski, K., Sosnowski T., Jaworowska A., Ferenc D. (2011). *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

## Źródła internetowe

Anxiety & Depression Association of America, dostęp 12 stycznia 2025 z <https://adaa.org/understanding-anxiety>.

Cybal-Michalska, A. (2024). System i hierarchia wartości, Instytut Badań Edukacyjnych. Dostęp 20 grudnia 2024 z [https://open.icm.edu.pl/search?query=Cybal-Michalska,%20A.\(2024\),%20System%20i%20hierarchia%20warto%C5%9Bci%20](https://open.icm.edu.pl/search?query=Cybal-Michalska,%20A.(2024),%20System%20i%20hierarchia%20warto%C5%9Bci%20).

Czajkowski, W., (2021). Model wartości Schwartza. Reprezentacja poznawcza kontinuum motywacyjnego a bezpieczeństwo, *Kultura Bezpieczeństwa. Nauka – Praktyka – Refleksje*. dostęp 21 lutego 2025, <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.ceon.element-7d2f8da5-7225-3865-9867-37e3a4fe0b4c>.

Dębski, M., Flis, J. (2023). *MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi w Polsce*, Fundacja UNaweza, Warszawa, dostęp 15



stycznia 2025. [https://mlodeglowy.pl/wp-content/uploads/2023/04/MLODE-GLOWY.-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym\\_-Raport-final.pdf](https://mlodeglowy.pl/wp-content/uploads/2023/04/MLODE-GLOWY.-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym_-Raport-final.pdf).

Król, A. (2014). *Mit Piramidy Maslowa (Piramidy Potrzeb)*, dostęp 20 lutego 2025 <https://blog.krolartur.com/mit-piramidy-maslowa-piramidy-potrzeb/>.

Lindfors, O., Ojanen, S., Jääskeläinen, T., Knekt, P. (2014). *Social support as a predictor of the outcome of depressive and anxiety disorder in short-term and long-term psychotherapy*. *Psychiatry Research*, 216(1), 44-51, dostęp 20 lutego 2025, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24508367/>.

Obiedzińska, E., (2016). *Koncepcja Ericha Fromma jako wzór prawnej ochrony wolności, Przegląd Prawniczy Uniwersytetu Warszawskiego* ISSN 1644-0242 Rok XV, nr 2/2016, dostęp 21 grudnia 2024 z [https://lawreview.wpia.uw.edu.pl/wp-content/uploads/2018/02/2016\\_2\\_5.pdf](https://lawreview.wpia.uw.edu.pl/wp-content/uploads/2018/02/2016_2_5.pdf).

Spielberger C.D., Gorsuch, R., Lushene R., Vagg P., Jacobs G., (1983) *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory* Palo Alto: Consulting Psychologists Press, S 36, dostęp 20 lutego 2025.

[https://www.researchgate.net/publication/235361542\\_Manual\\_for\\_the\\_State-Trait\\_Anxiety\\_Inventory\\_Form\\_Y1\\_-\\_Y2](https://www.researchgate.net/publication/235361542_Manual_for_the_State-Trait_Anxiety_Inventory_Form_Y1_-_Y2).



## Spis tabel

Tabela 1. Podstawowe statystyki opisowe badanych zmiennych ilościowych – poziomu lęku oraz wartości ostateczne.

Tabela 2. Podstawowe statystyki opisowe badanych zmiennych ilościowych- wartości instrumentalne.

Tabela 3. Współczynniki korelacji (r Pearsona) w badaniu związków poziomu lęku – cechy oraz rangi wartości ostatecznych u osób badanych.

Tabela 4. Współczynniki korelacji (r Pearsona) w badaniu związków poziomu lęku - cechy oraz preferencji wartości instrumentalnych u osób badanych

## Spis rysunków

Rys. 1. Główne wymiary motywacyjne i grupy wartości, możliwe do wyróżnienia na gruncie zmodyfikowanej teorii wartości Schwartza

Rys. 2. Koło wartości Schwartza w modelu klasycznym

Rys. 3. Piramida potrzeb A. Maslowa

Rys. 4. Król, A.,(2014), Mit Piramidy Maslowa (Piramidy Potrzeb).

Rys. 5. Postać powiązań wyłącznie poziomych

Rys. 6 Postać powiązań pionowych i poziomych

Rys. 7. Rozkład płci osób badanych

Rys. 8. Zróżnicowanie pod względem miejsca zamieszkania