



Złożenie pracy online:
2025-02-18 12:23:28
Kod pracy:
17232/41876/CloudA

Barbara Babik-Kaźmierczak

(nr albumu: 25990)

Praca magisterska

Lęk i poczucie umiejscowienia kontroli jako determinanty procesu formowania się tożsamości w okresie dorosłości

Anxiety and the sense of locus of control as determinants of the process of identity formation in adulthood

Wydział: Wydział Nauk Społecznych i Informatyki

Kierunek: Psychologia

Specjalność: psychologia kliniczna i osobowości

Promotor: dr Adrianna Othmani

Składam najserdeczniejsze wyrazy wdzięczności za opiekę naukową, życzliwość i poświęcony mi czas,
które przyczyniły się do powstania mojej pracy dyplomowej.

|



Streszczenie

Celem zaprezentowanych w pracy analiz był związek między poziomem i strukturą lęku, umiejscowieniem kontroli a procesem kształtowania się tożsamości u dorosłych w wieku 20-35 lat. W badaniu wzięło udział 80 osób, z których 52 stanowiły kobiety a 28 mężczyźni. Narzędzia badawcze jakie wykorzystano w pracy to Kwestionariusz do Pomiaru Poczucia Kontroli „Delta” (Drwal), Kwestionariusz Sposobów Kształtowania się Tożsamości (Topolewska i Ciecuch), Kwestionariusz Lęku Uogólnionego GAD-7 oraz Ankieta Konstrukcji Własnej. Wyniki pozwalają na sformułowanie wniosków, iż zarówno struktura lęku, jak i umiejscowienie kontroli stanowią istotne czynniki kształtujące strukturę tożsamości w okresie dorosłości. Przedstawione analizy wykazały, że osoby z prawidłowo ukształtowaną tożsamością charakteryzują się niskim lub umiarkowanym poziomem lęku i częściej posiadają wewnętrzne umiejscowienie kontroli. Natomiast wysoki poziom lęku i zewnętrzne umiejscowienie kontroli są charakterystyczne dla osób z zaburzoną strukturą tożsamości. Badanie potwierdziło, że struktura lęku oraz poczucie kontroli są kluczowymi czynnikami wpływającymi na kształtowanie się tożsamości dorosłych. Przeprowadzony projekt badawczy nie wyczerpuje zagadnienia nad kształtowaniem się tożsamości, lecz może stanowić punkt wyjścia do pogłębionej analizy tego tematu.

Słowa kluczowe

lęk, struktura lęku, umiejscowienie kontroli, tożsamość, wymiary tożsamości, dorosłość

Abstract

The aim of the analyses presented in this study was to examine the relationship between the level and structure of anxiety, locus of control, and the process of identity formation in adults aged 20–35 years. The study involved 80 participants, including 52 women and 28 men. The research tools used in the study included the Delta" Locus of Control Questionnaire (Drwal) Circumplex Identity Modes Questionnaire (Topolewska, Ciecuch), GAD-7 Generalized Anxiety Questionnaire, and a Self-Construct Questionnaire. The results indicate that both the structure of anxiety and the locus of control are significant factors shaping identity structure in adulthood. The analyses demonstrated that individuals with a well-developed identity exhibit low or moderate levels of anxiety and are more likely to have an internal locus of control. In contrast, a high level of anxiety and an external locus of control are characteristic of individuals with a disturbed identity structure. The study confirmed that the structure of anxiety and the sense of control are key factors influencing identity formation in adulthood. The conducted research project does not exhaust the issue of identity formation but may serve as a starting point for a more in-depth analysis of this topic.

Keywords

anxiety, structure of anxiety, locus of control, identity, identity dimensions, adulthood

Spis treści

Wstęp	3
Rozdział 1. Psychologiczna problematyka lęku	6
1.1 Definityjne ujęcie lęku	6
1.2 Koncepcja psychoanalityczna Zygmunta Freuda.....	7
1.3 Koncepcja psychoanalityczna w ujęciu Karen Horney.....	8
1.4 Koncepcja lęku według Antoniego Kępińskiego.....	8
1.5 Koncepcja lęku według Raymonda Cattella	9
1.6 Uwarunkowania lęku	10
1.7 Rozwojowe uwarunkowania lęku	11
1.8 Rodzinne uwarunkowania lęku.....	11
1.9 Jednostkowe uwarunkowania lęku.....	12
1.10 Lęk u osób we wczesnej dorosłości	13
1.11 Charakterystyka zaburzeń lękowych	14
Rozdział 2. Rozumienie poczucia kontroli	18
2.1 Definityjne ujęcie kontroli.....	18
2.2 Koncepcje poczucia kontroli według Rottera	18
2.3 Teoria atrybucji.....	19
2.4 Teoria samoskuteczności według Bandury	21
Rozdział 3. Pojęcie tożsamości w koncepcji rozwoju człowieka	22
3.1 Definityjne ujęcie tożsamości osobistej	22
3.2 Struktury tożsamości.....	23
3.3 Rozwój tożsamości w okresie wkraczania w dorosłość.....	26
3.4 Model tożsamościowy Koena Luyckxa	27
Rozdział 4. Metodologia badań własnych	29
4.1 Problem i hipotezy badawcze	29
4.2 Charakterystyka narzędzi badawczych	30
4.2.1 Kwestionariusz Lęku Uogólnionego GAD-7	30
4.2.2 Kwestionariusz do Pomiaru Poczucia Kontroli „Delta” Drwal.....	31
4.2.3 Kwestionariusz Sposobów Kształtowania się Tożsamości	31
4.2.4 Ankieta Własnej Konstrukcji.....	32
4.3 Charakterystyka badanej grupy.....	32
4.4 Procedura badań.....	34
4.5. Zastosowane metody statystyczne	35
Rozdział 5. Analiza i interpretacja wyników badań własnych	36



5.1	Powiązania między zmiennymi w całej grupie badanych.....	37
5.1.1	Powiązania między kształtowaniem się tożsamość a poziomem lęku.....	40
5.1.2	Powiązania między kształtowaniem się tożsamość a poczuciem umiejscowienia kontroli. 41	
5.2	Porównanie patologicznego i zdrowego funkcjonowania tożsamości w kontekście poziomu lęku i umiejscowienie kontroli	41
5.3	Podsumowanie i weryfikacja hipotez.....	44
	Dyskusja	49
	Zakończenie	51
	Bibliografia.....	54
	Spis tabel	58
	Spis rycin.....	59
	Aneks- tabele dodatkowe	60
	Załączniki	65



Wstęp

Lęk i umiejscowienie poczucie kontroli to dwa kluczowe czynniki, które wpływają na tożsamość jednostki. Tożsamość to pojęcie, które odnosi się do tego, jak jednostka postrzega samego siebie w kontekście społecznym i indywidualnym. W literaturze znajdują się liczne badania, które ukazują złożoność i wpływ tych dwóch czynników na rozwój i kształtowanie tożsamości. Według opracowań naukowych lęk to naturalna reakcja organizmu na stresujące sytuacje, która pozwala nam przetrwać w niebezpieczeństwie (Kępiński, 2004). Jednak gdy lęk staje się przesadny i utrzymuje się przez długi czas, może prowadzić do rozwoju zaburzeń lękowych, takich jak fobia społeczna czy zaburzenie obsesyjno-kompulsywne. Lęk jest często łączony z poczuciem braku kontroli nad sytuacją. Poczucie kontroli to natomiast przekonanie, że jednostka ma wpływ na swoje życie i otaczającą ją rzeczywistość (Drwal, 1978).

Poczucie kontroli jest drugim ważnym czynnikiem, który wpływa na tożsamość jednostki. Ludzie mają naturalną potrzebę poczucia, że kontrolują życie i otoczenie, a brak tej kontroli może prowadzić do stresu i niepokoju. Osoby z wewnętrznym umiejscowieniem poczucia kontroli często mają większe przekonanie o skuteczności i samodyscyplinie. Osoby takie mogą też być bardziej skłonne do podejmowania wyzwań i zmian w swoim życiu, co może prowadzić do większej pewności siebie i motywacji do podejmowania działań na rzecz osiągnięcia celów, co sprzyja rozwijaniu tożsamości. Z drugiej strony, osoby, które mają zewnętrzne poczucie kontroli, uważają, że ich życie jest kierowane przez czynniki zewnętrzne, takie jak los, szczęście czy wybory innych ludzi. Taki sposób myślenia może prowadzić do poczucia bezradności i braku motywacji do podejmowania działań na rzecz osiągnięcia celów (Marcia, 1980).

W okresie dzieciństwa, lęk i poczucie kontroli mogą oddziaływać na kształtowanie tożsamości przez wpływ na rozwój wczesnych związków z opiekunami. Dzieci, które doświadczają stresujących sytuacji lub niepewności, mogą mieć trudności w nawiązywaniu bliskich relacji. Mogą też rozwijać wewnętrzne przekonanie, że świat jest nieprzewidywalny i niebezpieczny. Tak kształtowana wczesna tożsamość, zaburza rozwój poczucia bezpieczeństwa i zaufania do innych ludzi. W okresie dojrzewania, lęk i poczucie kontroli mogą wpłynąć na wybory i decyzje życiowe. Młodzi ludzie, którzy doświadczają silnego lęku lub braku poczucia kontroli, mogą być mniej skłonni do podejmowania ryzyka i eksplorowania nowych obszarów życia. Mogą też być bardziej podatni na wpływ innych ludzi i trudności w określeniu swoich własnych wartości i celów. W ten sposób lęk i brak poczucia kontroli mogą wpłynąć na



kształtowanie tożsamości poprzez ograniczanie możliwości rozwoju i eksploracji. W okresie dorosłości lęk może wpływać na to, jak osoba postrzega siebie i swoje miejsce w świecie. Osoby z silnym lękiem mogą mieć trudności z eksploracją nowych dziedzin życia, ponieważ obawiają się niepowodzeń i konsekwencji, jakie one niosą. Mogą także unikać sytuacji, które wywołują u nich lęk, co może prowadzić do ograniczenia ich doświadczeń. Z drugiej strony, osoby, które radzą sobie z lękiem i podejmują ryzyko, mogą rozwijać swoją tożsamość, odkrywając nowe pasje i zainteresowania.

Niniejsza praca będzie dotyczyła problematyki leku i poczucia umiejscowienia kontroli u osób we wczesnej dorosłości. W pracy zostanie przeprowadzona analiza powiązań między strukturą i poziomem lęku jak i umiejscowieniem kontroli a kształtowaniem się tożsamości u dorosłych osób kobiet i mężczyzn w wieku 20-35 lat. Podstawą do udzielenie odpowiedzi będą dane z badań 80 osób, z następujących metod psychologicznych:

- Kwestionariusz do Pomiaru Poczucia Kontroli „Delta” Drwal,
- Kwestionariusz Sposobów Kształtowania się Tożsamości (Topolewska i Ciecuch),
- Kwestionariusz Leku Uogólnionego GAD-7,
- Ankieta Własnej Konstrukcji

Niniejsza praca składać się będzie z 5 rozdziałów:

W pierwszym rozdziale zostanie przedstawione pojęcie lęku: jego definicja, uwarunkowania oraz niektóre koncepcje lęku i zaburzenia lękowe. Zostaną zaprezentowane koncepcję lęku według: Zygmunta Freuda, Karen Horney, Antoniego Kępińskiego, Raymonda Cattella. Następnie przeanalizowane zostaną uwarunkowania lęków: rodzinne, jednostkowe czy we wczesnej dorosłości. Na końcu przedstawiona zostanie charakterystyka zaburzeń lękowych

W drugim rozdziale zostanie przedstawiona definicja poczucia umiejscowienia kontroli, a także zostaną przybliżone koncepcje kontroli według Juliana Rottera, teoria atrybucji, teoria samoskuteczności Bandury.

W rozdziale trzecim zostanie przybliżona definicja tożsamości osobistej jednostki. Struktury tożsamości i jej rozwój według Erik Eriksona, Jamesa Marci oraz Michaela Berzonsky’ego, Na końcu zostanie przedstawiony model tożsamościowy Koena Luyckxa.

Rozdział czwarty będzie zawierał opis metodologii badań własnych. Przedstawiony zostanie problem badawczy i hipotezy. Zostaną omówione metody, za pomocą których zostały przeprowadzone badania jak i również charakterystyka grupy badanej.

W rozdziale piątym zostaną przedstawione związki między strukturą lęku, poczuciem umiejscowienia kontroli a kształtowaniem się tożsamości. Dokonana zostanie analiza statystyczna i psychologiczna powiązań między zmiennymi.

W podsumowaniu będzie znajdować się dyskusja mająca na celu weryfikacji hipotez a całość pracy dopełni zakończenie, bibliografia, spis tabel, spis rysunków oraz aneks i załączniki.



Rozdział 1. Psychologiczna problematyka lęku

1.1 Definicyjne ujęcie lęku

Lęk to emocja podstawowa charakteryzująca się uczuciem niepokoju, zagrożenia, napięcia lub strachu przed rzeczywistym lub wyobrażonym zagrożeniem, który łatwo rozpoznać z zachowania czy mimiki twarzy (Ekman, 2012). Lęk może przejawiać się różnymi objawami fizycznymi, takimi jak przyspieszone bicie serca, pocenie się, drżenie, ból w klatce piersiowej, duszność, nudności lub zawroty głowy. Lęk jest jednym z najczęściej występujących zaburzeń psychicznych. Według Zimbardo i Gerriga (2018), lęk może być definiowany jako stan emocjonalny, który charakteryzuje się uczuciem niepokoju, napięcia, niepewności, zagrożenia i obawą. Wskazują oni, że lęk może mieć różne przyczyny i może wynikać z różnych bodźców, takich jak przemoc, zmiany życiowe czy problemy emocjonalne. Natomiast Leary i Kowalski (2002) twierdzą, że lęk związany jest z indywidualnymi cechami oraz, że powstaje na skutek sytuacji stresowej, która może być wywołana przez nieznane okoliczności. Sytuacja taka doprowadza do utraty kontroli a w konsekwencji do przerażenia, które opisywane jest jako lęk. Z perspektywy psychodynamicznej, lęk jest wynikiem konfliktu między świadomymi a nieświadomymi potrzebami oraz emocjami. Według Zygmunta Freuda (2004) lęk jest efektem nieświadomej frustracji instynktu życia oraz instynktu śmierci, której jednostka nie jest w stanie przetworzyć i przezwyciężyć. Natomiast według Karen Horney (1987), lęk jest wynikiem konfliktów między jednostką a społeczeństwem, a także sumą nierozwiązywania wewnętrznych konfliktów emocjonalnych. Horney (1950) uważała, że lęk pochodzi z wewnętrznej niepewności i braku pewności siebie, a także z obawą przed utratą kontroli nad swoim życiem. Seligman (2003) definiował lęk jako reakcję na sytuacje, które są postrzegane jako niebezpieczne lub groźne, co ma ścisły związek z procesem uczenia się.

Lęk jest złożonym zjawiskiem psychologicznym, które jest obecny w życiu każdej osoby. Definicja lęku w literaturze psychologicznej może się różnić, ale ogólnie można go opisać jako uczucie niepokoju, niepewności, zagrożenia i strachu, które występuje w odpowiedzi na rzeczywiste lub wyobrażone sytuacje stresujące.



1.2 Koncepcja psychoanalityczna Zygmunta Freuda

Jednym z pierwszych badaczy, którzy zainteresowali się lękiem, był Zygmund Freud. Koncepcja psychoanalityczna Zygmunta Freuda jest jedną z najważniejszych koncepcji psychologicznych w dziedzinie lęku. Według Freuda (2004) lęk wynika z nieświadomej konfliktowej walki między siłami Id, Ego i Superego. Według Freuda (1994, s. 117,124) lęk to nieodparty, uporczywy i nieuzasadniony stan niepokoju, który stanowi reakcję na zagrożenie wewnętrzne lub zewnętrzne. Uważał, że lęk ma swoje korzenie w nieświadomości i pochodzi z prymitywnych instynktów, takich jak agresja i seksualność oraz, że wynika z nieświadomego konfliktu między pragnieniami, potrzebami i normami społecznymi. Freud (1997) określa lęk jako wynik nieudolnej obrony Ego przed niebezpieczeństwem, które może pochodzić z wewnątrz lub na zewnątrz jednostki co można rozumieć jako mechanizm obronny stosowany przez Ego, aby chronić jednostkę przed zagrożeniem i niebezpieczeństwem. Na tej podstawie Freud (2000) podzielił lęk na realny i nerwicowy. Lęk realny jest reakcją organizmu na dostrzeżenie zagrożenia czyli adaptacją do walki bądź ucieczki. Mimo, iż zazwyczaj nie wywołuje go konkretny obiekt odnosi się do sytuacji rzeczywistej i jest krótkotrwały (Freud, 2000). Lęk nerwicowy jest niejasny i nie ma rzeczywistego źródła w świecie realnym. Freud (1997) uważał, że jest wynikiem konfliktu między popędami, które kierują zachowaniem jednostki a nakazami moralnymi. Jest zbiorem napięć, które jednostka nie jest w stanie rozwiązać świadomie. Freud (1997) podzieliła lęk nerwicowy na cztery kategorie, z których pierwszy to lęk moralny. Charakteryzuje się poczuciem winy po przekroczeniu obowiązujących norm a jego źródło upatruje się w sumieniu. Fobie to kolejny rodzaj zaburzeń lękowych. Powstają na skutek rzeczywistego jak również irracjonalnego zagrożenia. Lęk bliżej nieokreślony opisywany jest w koncepcji Freuda jako jednostkę niechorobową i cechę charakteru, związaną z czarnowidztwem. W sytuacjach skrajnych może przybrać formę nerwicy lękowej. Najmniej zrozumiałą formą lęku określaną przez Freuda są napady lękowe. Mogą pojawić się w sytuacji gdy jednostka nie potrafi poradzić sobie z doświadczanym lękiem. Powstaje zniekształcenie rzeczywistości i utrata kontroli co powoduje uruchomienie mechanizmów obronnych (Freud, 1997).



1.3 Koncepcja psychoanalityczna w ujęciu Karen Horney

W swojej koncepcji Horney wychodzi z założenia, że lęk jest reakcją na poczucie bezradności i niemożności przystosowania się do wymagań otoczenia. Według niej lęk wynika z wewnętrznych konfliktów i napięć między jaźnią jednostki a wymaganiami i oczekiwaniami środowiska (Horney, 1993). Horney (1993) wyróżnia trzy rodzaje lęku: podstawowy, neurotyczny i sytuacyjny. Lęk podstawowy jest związany z ludzką egzystencją i nieuniknioną świadomością własnej śmiertelności. Lęk neurotyczny wynika z konfliktów między potrzebami i pragnieniami jednostki a wymaganiami i oczekiwaniami społeczeństwa. Lęk sytuacyjny występuje w określonych sytuacjach, takich jak wystąpienie publiczne lub jazda samochodem w trudnych warunkach atmosferycznych. Według Horney (1993), jednym z głównych źródeł lęku neurotycznego jest brak poczucia bezpieczeństwa jednostki. Osoby, które doświadczyły w swoim życiu braku stabilizacji i poczucia bezpieczeństwa, mogą stać się przewrażliwione na punkcie zagrożeń zewnętrznych i niezdolne do radzenia sobie z lękiem. Horney (1993) zauważa, że jednym z głównych sposobów radzenia sobie z lękiem jest unikanie sytuacji, które wywołują lęk. Jednakże, takie zachowanie prowadzi do pogłębiania lęku i unikania trudnych sytuacji, które mogą pomóc w rozwiązaniu problemu. Horney proponuje, że jednym ze sposobów radzenia sobie z lękiem jest akceptowanie swoich emocji i otwarcie się na inne osoby. Ważnym elementem koncepcji Horney jest też rola wychowania w kształtowaniu osobowości i sposobów radzenia sobie z lękiem. Według niej, wczesne doświadczenia w relacjach z rodzicami mogą wpłynąć na rozwój mechanizmów obronnych, które jednostka wykorzystuje w sytuacjach lękowych (Horney, 1993).

Prace Karen Horney, w tym te dotyczące koncepcji lęku, były szeroko dyskutowane w polskiej literaturze psychologicznej. Wśród polskich autorów, którzy odwołują się do koncepcji Horney, znajdują się między innymi Bogdan Wojciszke, Ewa Kochańska, Ewa Stańczyk, czy Janusz Trempała.

1.4 Koncepcja lęku według Antoniego Kępińskiego

Kępiński uważał, że lęk może mieć różne źródła w strachu przed nieznanym, przed utratą kontroli, czy śmiercią (Kępiński, 1986). Jednakże lęk jest jednym z podstawowych mechanizmów obronnych organizmu, który ma na celu ochronę przed zagrożeniami. Jednocześnie jednak, nadmierny lęk może prowadzić do zaburzeń psychicznych i zaburzeń



funkcjonowania (Kępińskie, 1987). Kępiński (2004) wyróżniał kilka typów lęku: lęk biologiczny, lęk społeczny, lęk moralny i lęk dezintegracyjny, które można sprowadzić do wspólnego mianownika, mianowicie lęku przed śmiercią. Kępiński podkreślał, że przedstawione rodzaje lęku nie wykluczają się wzajemnie, a jednostka może doświadczać wielu form lęku jednocześnie. Lęk biologiczny jest reakcją na zagrożenie podstawowych praw biologicznych jakimi są zachowanie własnego życia i życia gatunku. Lęk społeczny związany jest z obawą przed izolacją czy oderwaniem od społeczeństwa co szczególnie uwidacznia się w okresie dzieciństwa. Lęk moralny jest spowodowany trudnościami w dokonywaniu wyborów spowodowanych różnicami między dwoma hierarchiami wartości: idealną i realną. Lęk dezintegracyjny jest lękiem przed zmianą, która dokonuje się pod wpływem bodźców z otoczenia czyli zachwianiem metabolizmu informacyjnego. Lęk ten broni jednostkę przed nadmierną labilnością życia. Według Kępińskiego wszystkie rodzaje lęków można sprowadzić do jednego – lęku przed śmiercią (Niebrój, 2007).

1.5 Koncepcja lęku według Raymonda Cattella

Cattell opisywał lęk jako stan psychologicznego reagowania emocjonalnego, który może różnić się czasem trwania (Siek, 1993). Jednakże lęk może przeobrazić się w czynnik osobowości i spowodować, że reakcją na różne sytuacje życiowe będzie najczęściej lęk. Osoba taka charakteryzować się będzie obniżoną zdolnością przystosowania i ciągłym napięciem, a także nadpobudliwością, którym towarzyszy brak zaufania do siebie czy niewiara we własne możliwości. Cattell (1964) podzielił lęk na dwie grupy. Pierwsza grupa zawiera wszelkie reakcje lękowe i neurotyczne, które są stanem i zmieniają się w zależności od sytuacji. Druga grupa to czysty lęk, który jest cechą i stanowi nabyty element zachowania się jednostki. Spielberg (1966) określił lęk jako stan, który jest zbiorem subiektywnych uczuć, obaw i napięć, wiążącym się z pobudzeniem autonomicznego układu nerwowego. Nasilenie tego lęku związane jest w dużym stopniu od czynników wywołujących stan zagrożenia. Lęk jako cecha według Spielbergera (1970) jest konstruktem teoretycznym, opisującym nabyty mechanizm zachowania się behawioralnego w sytuacji zagrożenia. W sytuacji gdy odczucia i zachowania jednostki bywają niejednokrotnie nieadekwatne do czynnika mogącego wywołać to zagrożenie, można wnioskować, że zachowania te mające wyuczony, utrwalony charakter lęku. Spielberger łączy kształtowanie się osobowości lękowej z relacją do rodzica we wczesnym dzieciństwie, szczególnie ze stosowanym w rodzinie systemem karania dzieci. Cattell (1970) opracował



narzędzia pomiarowe, takie jak State-Trait Anxiety Inventory (STAI), które pozwalają na ocenę zarówno lęku jako stanu, jak i jako cechy. W ramach analizy czynnikowej Cattell zidentyfikował szereg czynników wpływających na poziom lęku jednostki: Neurotyzm (N): Osoby z wysokim poziomem neurotyzmu są bardziej podatne na odczuwanie lęku i stresu (Costa, 1992). Stabilność emocjonalna (C): Stabilność emocjonalna jest odwrotnością neurotyzmu i wiąże się z niższym poziomem lęku oraz lepszym radzeniem sobie ze stresem (Cattell, 1983). Sumienność (G): Wyższy poziom sumienności może wiązać się z większym poczuciem odpowiedzialności i obawą przed niepowodzeniem, co może zwiększać poziom lęku (Cattell, 1965). Uczuciowość (I): Osoby o wysokim poziomie uczuciowości są bardziej wrażliwe i mogą bardziej intensywnie przeżywać negatywne emocje, w tym lęk (Cattell, 1973). Cattell badał także, jak lęk wpływa na funkcjonowanie jednostki w różnych aspektach życia. Wysoki poziom lęku może prowadzić do obniżenia efektywności w pracy, problemów w relacjach interpersonalnych oraz zwiększonego ryzyka problemów zdrowotnych, takich jak zaburzenia psychosomatyczne (Cattell, 1977). Jednakże Cattell zauważył, że pewien poziom lęku może mieć pozytywną rolę adaptacyjną, motywując jednostkę do podejmowania działań mających na celu unikanie zagrożeń i poprawę swojej sytuacji życiowej (Gray, 1982).

1.6 Uwarunkowania lęku

Lęk towarzyszy we wszystkich dziedzinach życia i uwidacznia się na poziomie: fizjologicznym, poznawczym i behawioralnym. Lęk fizjologiczny jest wzrostem aktywności układu nerwowego, przez co jest łatwy do zaobserwowania poprzez spocone dłonie, ból brzucha, przyspieszoną akcję serca, rumieńce na twarzy czy duszności. Lęk poznawczy obejmuje myśli, przekonania czy interpretacji doznań i rzeczywistości związanych z zniekształceniem poznawczym. Lęk behawioralny dotyczy zachowań tj. unikanie, obgryzanie paznokci, płacz itp. Na wczesnym etapie rozwoju wyróżniamy jeden typ lęku wynikający z zachowania własnego życia czyli lęk biologiczny. Wraz z rozwojem jednostki dochodzi lęk wynikający z kształtowania się tożsamości czyli: poczuciem kontroli, samooceną, preferowanymi wartościami. Jednak wśród badaczy nie ma jednoznacznego stanowiska



1.7 Rozwojowe uwarunkowania lęku

Do czynników warunkujących lęk rozwojowy należy zaliczyć doświadczenia wczesnodziecięce, temperament, styl przystosowania, kontekst rodzinny oraz rozwój mózgu. Lęk pojawiający się w różnych okresach rozwojowych możemy podzielić na: lęk pierwotny, lęk podstawowy i lęk złożony (Horney, 2023).

Lęk pierwotny występuje u niemowląt i jest on formą strachu związaną z potrzebami fizjologicznymi, takimi jak głód, zmęczenie czy potrzeba kontaktu z matką. Niemowlęta wyrażają lęk za pomocą płaczu, niepokoju czy przytulania się do matki (Kępiński, 2004). Wraz z rozwojem dziecka i oddzieleniem siebie od świata zewnętrznego, lęk pierwotny stopniowo zanika a na jego miejsce pojawia się lęk podstawowy. Jest związany z oddzielaniem się od rodziców, nieznanymi sytuacjami czy separacją. Dzieci w tym wieku mogą doświadczać lęku przed ciemnością, potworami, zniknięciem matki z pola widzenia czy karą. Jest to lęk typowo biologiczny gdyż wiąże się z utratą szans na przeżycie. Wraz z rozwojem pojawia się lęk złożony, który towarzyszy dzieciom w wieku szkolnym i nastolatkom. Jest to lęk związany z sytuacjami społecznymi, wymaganiami szkoły, przyszłością czy zaburzeniami emocjonalnymi (Ranschburg, 1980). Dzieci w tym wieku mogą doświadczać lęku przed mówieniem publicznym, ocenami szkolnymi, krytyką ze strony rówieśników czy długimi godzinami z dala od rodziców. Jeżeli ten lęk nie zniknie może prowadzić do fobii szkolnej, zaburzeń lękowych w konsekwencji lęku sytuacyjnego (Ranschburg, 1980). Podsumowując we wczesnym okresie rozwoju występuje lęk biologiczny ściśle związany z obawą o własne życie natomiast w okresach późniejszych dochodzi lęk dotyczący zachowania życia gatunku. Środowisko rodzinne, przedszkole lub szkoła i media to trzy podstawowe źródła lęku u dzieci i młodzieży. Nasilenie bądź obniżenie lęku zależy od postaw rodzicielskich, które sprzyjają bądź zakłócają podstawowe potrzeby dziecka (Obuchowska, 1983).

Zaburzenia lękowe w późniejszym życiu mogą się pojawić gdy dziecko doświadczyło traumy, separacji czy stresu i konfliktów w rodzinie. Negatywny wpływ ma również unikowy sposób radzenia sobie ze stresem.

1.8 Rodzinne uwarunkowania lęku

Rodzice towarzyszą dzieciom we wszystkich etapach rozwoju dlatego lęk połączony z macierzyństwem, wychowaniem czy też troską o ogólny rozwój i zdrowie jest wpisany w



relacje rodzinne. Lęk rodziców można zaklasyfikować do opisywanych przez Kępińskiego: lęku biologicznego, społecznego, moralnego i dezintegracyjnego. Według Horney (1982) kształtowanie się nerwicy wynika z frustracji spowodowanej potrzebą bezpieczeństwa, które w środowisku domowym kształtowało się nieprawidłowo, poprzez niekonsekwencję rodziców, nadopiekuńczość, zbyt małą opiekuńczością faworyzowanie któregoś z rodzeństwa czy nieadekwatna reakcja rodziców na sytuacje stresowe. Lęk może mieć także podłoże genetyczne i występować w rodzinach z chorobami psychicznymi, takimi jak depresja lub zaburzenia lękowe. Badania Hettemy, Neale'a i Kendlera (2001) wskazują na znaczącą korelację między chorobami lękowymi a dziedzicznością. Skutkiem frustracji przeżywanych przez dziecko w środowisku rodzinnym jest lęk i wrogość, którą dziecko wypiera z poczucia bezradności gdyż potrzebuje rodziców, strachu przed karą, poczucia winy czy chęcią otrzymania nawet złudnej miłości. Ważnym jest aby rodzice uświadomili sobie przyczyny lęków u dzieci co podkreśla Horney w swojej książce *Neurotyczna osobowość naszych czasów*, jednocześnie skupić się na konieczności zapewnienia bezpieczeństwa we wczesnym dzieciństwie jak i tworzenia i pogłębiania więzi emocjonalnych.

1.9 Jednostkowe uwarunkowania lęku

Trudno jednoznacznie określić czy lęk wynika z cech wrodzonych, czy raczej nabywa się do w procesie socjalizacji. Strelau (2002) opisuje związek między osobowością i temperamentem a lękiem, w szczególności uwzględniając uwarunkowania takie jak poziom pobudliwości, ekstrawersja czy neurotyczność. Kępiński (2004) podkreśla, charakter nieświadomiony lęku, gdzie pojawia się on automatycznie w sytuacjach zagrożenia życia. Spielberg (1983) rozróżnił lęk jako stan i lęk jako cechę. Lęk jako stan cechuje się subiektywnym uczuciem napięcia i zagrożenia, które pobudzają autonomiczny układ nerwowy oraz szereg objawów somatycznych jednak ostatecznie znika, natomiast lęk, który przybiera formę reagowania organizmu lękiem na sytuację określił jako cechę. Z tego wynika, że lęk jako cecha jest trwałym konstruktem reagowania na zagrożenie i może stać się trwałym czynnikiem osobowości (Fajkowska, Szymura, 2009). Cattell podkreślał, że lęk może stać się trwałym czynnikiem osobowości gdy u jednostki występuje trudność w przystosowaniu się, nadpobudliwość, brak zaufania do siebie i niska wiara we własne możliwości (Siek, 1993). Lęk łączy się z cechami temperamentu jak i z rozwojem układu nerwowego. Układ nerwowy, który charakteryzuje się słabością procesów pobudzania i hamowania może skutkować



uformowaniem się osoby lękliwej. Osoba taka charakteryzuje się biernością i zahamowaniem, a także brakiem nieodporności na silne bodźce (Sosnowski, 2002).

1.10 Lęk u osób we wczesnej dorosłości

Przyjmuje się, że dorosłość obejmuje okres 18/20-25 a 65-85 rokiem życia (Oleś, 2011). Patrząc na przedział od razu nasuwa się stwierdzenie, że jest to najdłuższy okres rozwojowy w biegu życia. Dzieli się na trzy etapy: wczesną, średnią i późną dorosłość. W ostatnich latach okres wczesnej dorosłości zyskał na popularności dzięki badaniom J. Arnett (2000), który okres między 18 a 30 rokiem życia określił mianem „wyłaniającej się dorosłości”. W opisanym okresie przejściowym występuje duża labilność podejmowanym ról społecznych typowych dla danego okresu charakteryzująca się nie podejmowaniem trwałych zobowiązań a jedynie poznawania możliwych wariantów aktywności życiowych i społecznych. Zdaniem autora dopiero około 30 roku życia następują względnie trwałe zobowiązania i decyzje dotyczące związków intymnych, zawodowych, finansowych. Arnett (2000) wyznacza pięć cech wczesnej dorosłości, które mogą przyczyniać się do lęku. Pierwszą z nich jest niepewność dotycząca tożsamości. Lęk może pojawić się w związku z poszukiwaniem drogi życiowej i określaniem swojej tożsamości, tym bardziej, iż dzisiejsi młodzi ludzie przyznają się do częściowego dążenia, do wyznaczników dorosłości jakimi są odpowiedzialność za siebie czy podejmowanie niezależnych decyzji (Zimbardo, 2010). Drugą cechą określa mianem niemożności znalezienia stabilności. Mimo, że 60% młodych ludzi podejmuje studia, tylko połowa z nich zalicza cztery lata przed osiągnięciem trzydziestego roku życia (Bianchi, Spain, 1996). To samo dotyczy odpowiedzialności finansowej gdzie prawie połowa młodych dorosłych wyprowadza się i wprowadza ponownie do domu rodzinnego. Kolejną cechą jest trudności w nawiązywaniu i utrzymaniu stabilnych i długotrwałych relacji za sprawą intensywnej eksploracji oraz nie postrzeganiem siebie jako dorosłych. To w konsekwencji może prowadzić do lęku przed samotnością i obawą przed odrzuceniem. Silne oczekiwania społeczne i porównywanie się z innymi jest następnym czynnikiem wyzwalającym lęk. W dzisiejszym społeczeństwie istnieje silna presja dotycząca określonych standardów sukcesu, zarówno w sferze zawodowej, jak i osobistej co może wywoływać lęk związany z poczuciem niepowodzenia lub niewystarczalności. Freud (2022) uważał, że rozwój dorosłego człowieka jest napędzany przez miłość i pracę, a lęk wynika z konfliktu między Id, Ego i Superego. Id domaga się natychmiastowego zaspokojenia swoich pragnień, Ego może stawić opór, ponieważ musi



uwzględnić ograniczenia narzucone przez społeczeństwo. W rezultacie jednostka może odczuwać lęk związany z utratą kontroli nad pragnieniami lub karą za niezgodne z moralnością działanie jak i nasilenie się poczucia winy. Z drugiej strony lęk przed porzuceniem utratą miłości czy niezależności (Zimbardo, 2010). Zdaniem Eriksona (1997), wczesna dorosłość ma na celu stworzenia bliskich relacji z innymi dorosłymi czyli zdolność do zaangażowania w związki co określane jest mianem intymności. Lęk w tym okresie może wynikać z obaw przed odrzuceniem, izolacją lub utratą bliskich związków. Dlatego zanim młody dorosły będzie czerpał korzyści z intymności musi wzmocnić poczucie tożsamości czyli znaleźć równowagę między intymnością a zachowaniem niezależności i autonomii. W istocie przyczyny lęku we wczesnej dorosłości według teorii Eriksona (1997) mogą mieć swoje źródło w niepewności co do własnej wartości i zdolności do nawiązywania i utrzymywania zdrowych relacji. Może być również wynikiem nieodpowiedniego rozwoju wcześniejszych etapów rozwoju, takich jak etap zaufania kontra nieufność w okresie wczesnego dzieciństwa (Zimbardo, 2010).

1.11 Charakterystyka zaburzeń lękowych

W latach 90 XX wieku tendencja występowania lęku i napadów paniki narasta. Spowodowane jest to niestabilnością gospodarczą czy terroryzmem a w ostatnich latach epidemią COVID-19 wywołaną wirusem SARS-CoV-2, a także wojną na terytorium Ukrainy. Według Rezwuskiej (2006) do najczęściej występujących zaburzeń psychicznych można zaliczyć, zaburzenia lękowe. Ze względu na swoje spektrum (napady paniki, fobie, utrwalone wzorce zachowania itp.) są najbardziej rozpowszechnione (Bourne, 2011). Reagowanie lękiem może doprowadzić do zaburzeń funkcjonowania, jest to spowodowane dążeniem jednostki do odzyskania równowagi psychicznej czy wyrównania deficytów. Według teorii motywacji Abrahama Masłowa (2006) pokonywanie trudności uodparnia człowieka i buduje jego poczucie wartości, a osoba dążąca do rozwoju pozytywnie reaguje na lęk czy wzrost napięcia.

Aktualna klasyfikacja zaburzeń lękowych opiera się na systemie klasyfikacji chorób DSM-5 i ICD-11, ze względu na okres przejściowy obowiązuje również klasyfikacja ICD-10.

Kryteria klasyfikacji ICD-10 (Pużyński; Wciórka, 2000)

F40-48 Zaburzenia nerwicowe, związane ze stresem i pod postacią somatyczną

F40 Zaburzenia lękowe w postaci fobii

- F40.0 Agorafobia (z napadami paniki i bez)



- F40.1 Fobie społeczne
- F40.2 Specyficzne (izolowane) postaci fobii
- F40.8 Inne zaburzenia lekowe w postaci fobii
- F40.9 Fobie nieokreślone

F41. Inne zaburzenia lękowe

- F41.0 Zaburzenia lekowe z napadami paniki (lek paniczny)
- F41.1 Zaburzenia lękowe uogólnione
- F41.2 Zaburzenia depresyjne i lekowe mieszane
- F41.3 Inne mieszane zaburzenia lękowe
- F41.8 Inne określone zaburzenia lekowe
- F41.9 Zaburzenia lękowe, nieokreślone

F42. Zaburzenia obsesyjno- kompulsywne (nerwica natręctw)

- F42.0 Zaburzenia z przewagą myśli czy ruminacji natrętnych
- F42.1 Zaburzenia z przewagą czynności natrętnych
- F42.2 Myśli i czynności natrętne, mieszane
- F42.8 Inne natręctwa
- F42.9 Natręctwa nieokreślone

Ważną zmianą ICD-11 w kontekście zaburzeń lękowych jest uniezależnienie od siebie agorafobii i zaburzeń panicznych, a także zamieszczeniem kategorii zaburzeń związanych z lękiem separacyjnym oraz mutyzm wybiórczym w omawianej grupie. Skutkuje to możliwością rozpoznawania tych zaburzeń również u dorosłych. Kolejną zmianą jest określenie nowej, odrębnej kategorii dla zaburzeń obsesyjno- kompulsywnych (Gałęcki, 2023).

Kryteria klasyfikacji ICD-11

Blok L1-6B0 Zaburzenia lękowe lub związane z lękiem

- 6B00 Zaburzenia lękowe uogólnione
- 6B01 Zaburzenia paniczne
- 6B02 Agorafobia
- 6B03 Fobia specyficzna (swoista)



- 6B04 Zaburzenia związane z lękiem społecznym
- 6B05 Zaburzenia związane z lękiem separacyjnym
- 6B06 Mutyzm wybiórczy
- 6B0Y Inne określone zaburzenia lękowe lub związane z lękiem
- 6B0Z Zaburzenia lękowe lub związane z lękiem nieokreślone

Kryteria klasyfikacji DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 2013)

Zaburzenia lękowe

- F40.2 Fobie swoiste
- F40.1 Społeczne zaburzenia lękowe (fobia społeczna)
- F41.0 Zaburzenia paniczne
- F40.0 Agorafobia
- F41.1. Zaburzenia lękowe uogólnione
- F41.8 Inne określone zaburzenia lękowe
- F41.9 Nieokreślone zaburzenia lękowe
- F93.0 Separacyjne zaburzenia lękowe
- F94.0 Mutyzm selektywny

Kryteria klasyfikacji DSM-5-TR (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision, 2022)

Zaburzenia lękowe

- F93.0 Lęk separacyjny
- F94.0 Mutyzm wybiórczy

Fobia specyficzna

- F40.218 Zwierzęta
- F40.228 Środowisko naturalne

Krew-zastrzyki-urazy

- F40.230 Strach przed krwią
- F40.231 Strach przed zastrzykami i transfuzjami
- F40.232 Strach przed inną opieką medyczną
- F40.233 Strach przed urazem
- F40.248 Sytuacyjny



- F40.298 Inne
- F40.10 Fobia społeczna (Społeczne zaburzenia lękowe)
- F40.0 Zaburzenia paniczne
Specyficzne napady paniki
- F40.00 Agorafobia
- F41.1 Uogólnione zaburzenia lękowe
Zaburzenia lękowe wywołane substancjami/lekarstwami
- F06.4 Zaburzenia lękowe związane z innym stanem medycznym
- F41.8 Inne określone zaburzenia lękowe
- F41.9 Nieokreślone zaburzenia lękowe

Leczenie zaburzeń lękowych wymaga holistycznego podejścia do pacjenta. Związane są nadmiernym lękiem i niepokojem oraz zaburzeniami zachowania. Lęk i strach są ściśle ze sobą powiązane choć odnoszą się do zjawisk w teraźniejszości (strach) i przyszłości (lęk). Niejednokrotnie powodują zaburzenie funkcjonowania jednostki na różnych płaszczyznach życia. Zaplanowanie metod leczenia wymaga pogłębionego wywiadu oraz wykluczenia bądź potwierdzenia chorób współistniejących somatycznych, psychicznych bądź uzależnień (Bliźniewska-Kowalska, 2022). Leczenie zaburzeń lękowych odbywać się może na wielu płaszczyznach. Na poziomie biologicznym gdzie zaburzenia lękowe mogą być spowodowane nieprawidłowością w wydzielaniu serotoniny, dopaminy czy kwasy gamma-aminokwasowego (Kacprzyk-Straszak, 2017). W tym wypadku zaleca się podawanie leków przeciwdepresyjnych trójpierścieniowych, selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny i noradrenaliny, leki z grupy antagonistów receptorów beta-adrenergicznych czy leki ziołowe. Natomiast na poziomie psychologicznym zakłada się, że źródłem lęku są konflikty psychiczne lub strach, które mają za zadanie chronić jednostkę przed cierpieniem. Poznawcze spojrzenie na lęk odnosi się do zniekształcenia oceny zagrożenia w procesie postrzegania. Leczenie w tym zakresie wymaga szeroko rozumianych oddziaływań z zakresu pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej. Wskaźnik prawdopodobieństwa zachorowania na zaburzenie lękowe w ciągu życia wynosi 15%, a zaburzenia te częściej występują u kobiet. Wyższy wskaźnik występowania zaburzeń lękowych stwierdzono w miastach niż na wsi (Bilikiewicz, 2011).



Rozdział 2. Rozumienie poczucia kontroli

2.1 Definicyjne ujęcie kontroli

Zagadnienie kontroli jest przedmiotem prac różnych dziedzin psychologii (m.in. psychologii motywacji, osiągnięć, osobowości, doradztwa zawodowego, przestępczości). Kontrola jest terminem szeroko rozumianym dlatego trudno ustalić jedną uniwersalną oraz powszechnie akceptowaną definicję tego pojęcia (Sokołowska, 1993). Seligman i Hiroto (1975) w badaniach nad wyuczoną bezradnością określali, że grupy eksperymentalne miały albo rzeczywistą możliwość kontrolowania wzmocnień, albo były tej możliwości pozbawione czyli określali kontrolę jako obiektywny stan rzeczy. Natomiast Bandura i Rotter opisywali kontrolę jako subiektywne przekonanie człowieka o jej posiadaniu, a nie kontrolę przez jednostkę rzeczywiście posiadaną (Sokołowska, 1993). Można wyróżnić definicję kontroli, która odnosi się do odczuwania poczucia własnej skuteczności czy kompetencji czyli przekonanie, że można tak sterować własnym zachowaniem, aby sprostać wymaganiom sytuacji (Sokołowska 1993).

Rotter (1966) wprowadził pojęcie poczucia umiejscowienia kontroli, określających związek między własnym działaniem a jego skutkami, ściśle ujmując czy jednostka jest przekonana, że rezultat jego działań zależy od niego samego czy też od innych niezależnych czynników. Subiektywne przekonania o związku przyczynowym, między własnym zachowaniem a występującym po nim wzmocnieniu, prowadzi do ukształtowania się poczucia kontroli wewnętrznej. Natomiast brak spostrzegania związków przyczynowych między swoim zachowaniem a jego skutkami prowadzi do ukształtowania się poczucia kontroli zewnętrznej. Poczucie kontroli jest więc kategorią poznawczą, wiąże się ze spostrzeganiem, rozumieniem własnych możliwości i podejmowaniem działań, może być również traktowane jako wymiar osobowości o charakterze dynamicznym, zmieniającym się w trakcie całego rozwoju jak i pod wpływem konkretnych sytuacji życiowych (Ostrowska,1986).

2.2 Koncepcje poczucia kontroli według Rottera

Juliana Rottera zaproponował koncepcję umiejscowienia kontroli (locus of control) odnoszącą się do przekonania jednostki dotyczącą źródeł kontroli nad swoim życiem. Rotter (1966) wyróżnił dwa rodzaje oczekiwań wyników na temat własnych działań. Pierwsze to związane z daną, konkretną sytuacją natomiast drugie to uogólnione, zdobyte w różnorodnych



sytuacjach i oparte na poprzednich doświadczeniach. To, które w danej sytuacji będzie przeważało zależy od rodzaju tej sytuacji. W sytuacjach nowych i niejasnych zgeneralizowane oczekiwania będą brały górę, natomiast utracą one na znaczeniu w sytuacjach dobrze znanych i jednoznacznie określonych. Siła oddziaływań doświadczeń uogólnionych zmniejsza się wraz ze wzrostem liczby doświadczeń. Rotter skalę zewnętrzności- wewnętrzności odnosi do zgeneralizowanego poczucia kontroli (Drwal, 1978). Osoby o zewnętrznym umiejscowieniu kontroli są przekonane, że rezultaty jakie osiągają nie zależą od ich działań, lecz są podyktowane przez siły zewnętrzne, przypadek, czy los. Natomiast przekonania osoby cechującej się wewnętrznym umiejscowieniem kontroli są nakierowane na konsekwencję jej własnych działań (Kofta, 1979). Badania przeprowadzone za pomocą Skali I-E Rottera wskazują różnice między osobami tych dwóch systemów przekonań. Osoby o zewnętrznym poczuciu kontroli w eksperymentach dotyczących wyuczonej bezradności łatwiej poddawały się rezygnacji. Zaś przekonani o wewnętrznej umiejscowieniu kontroli wytrwale dążyli do końca, nie poddając się napotkanym niepowodzeniom. Można zauważyć, że osoby o wewnętrznej lokalizacji kontroli cechują się skłonnością do dominacji, dobrym samopoczuciem i samoakceptacją (Kofta, 1979). Osoby z poczuciem kontroli zewnętrznej mają skłonność do zmiany postawy pod wpływem nacisku społecznego. W sytuacji perswazyjnej jednostki z kontrolą zewnętrzną skupiały się na prestiżu nadawcy, natomiast dla osób z poczuciem kontroli wewnętrznej treść komunikatu była istotniejsza niż jej źródło (Domachowski, 1984). Jednostki z poczuciem kontroli zewnętrznej częściej, w sytuacji posiadania władzy, używają przemocy, a „wewnętrzni” perswazji (Domachowski, 1984). Różnice występują również wobec reakcji na sytuacje stresowe gdzie osoby „zewnętrzne” reagują lękiem i zwiększonym poczuciem zagrożenia Ja (Lefcourt, 1976). Wobec niepowodzeń jednostki o wewnętrznej lokalizacji kontroli skupiają się na sposobach ich przezwyciężenia, a nie na obronie własnego ja (Kofta, 1979).

2.3 Teoria atrybucji

Teoria atrybucji opisuje sposób interpretacji przyczyn zachowań, a także pomaga zrozumieć, dlaczego ludzie interpretują i tłumaczą wydarzenia w określony sposób. Teorię atrybucji dzieli się na dwie klasy ze względu na rozróżnienie przyczyny. Pierwsza odnosi się do osoby i jej sposobu spostrzegania przyczyny zdarzeń (przyczyny wewnętrzne), druga (przyczyny zewnętrzne) natomiast określa sytuację oraz jej wpływ na zachowanie i uczucia



jednostki (Wojciszke, 2000). Heider (1958) opisał efekt atrybucyjny polegający na niedocenianiu roli czynników sytuacyjnych w wyjaśnianiu przyczyn ludzkiego zachowania (tzw. pierwotny błąd atrybucji). Jego zdaniem zachowanie wraz z jego wykonawcą tworzy wyraźnie spójną całość tak, że przeciętny obserwator może oceniać zachowanie jedynie przez pryzmat cech osobowości wykonawcy bez uwzględnienia roli zewnętrznych czynników sytuacyjnych (Heider, 1958). Zgodnie z model współzmienności Kelleya (1967; 1973) obserwator potocznie wyjaśniający zachowania bierze pod uwagę spójność zachowań, ich wybiórczość oraz powszechność stosując uproszczenia i deformacje procesu atrybucji Bernard Weiner (1974) zwrócił uwagę na to, że ludzie nie tylko obserwują zachowanie ale również starają się zrozumieć dlaczego to zachowanie miało miejsce. Teoria ta stara się wyjaśnić, jakie czynniki wpływają na to jak ludzie tłumaczą przyczyny sukcesów i porażek, co z kolei wpływa na ich motywację, samoocenę i samopoczucie.

Teoria atrybucji posiada kilka kluczowych założeń (Weiner, 1974):

- przyczynowość: przypisywanie przyczyny zachowań i wyników daje poczucie, że jednostka rozumie świat i kontroluje swoje środowisko.
- lokalizacja: atrybucje można podzielić na wewnętrzne (przypisywane osobistym cechom i działaniom) lub zewnętrzne (przypisywane czynnikom spoza jednostki).
- stabilność: atrybucje mogą być stabilne (trwałe) lub zmienne (chwilowe) w zależności od kontekstu i sytuacji.
- kontrola: jednostka może odczuwać kontrolę nad niektórymi atrybucjami (np. osobistymi działaniami) ale nie nad wszystkimi (np. losowymi zdarzeniami) (Weiner, 1974)

Poza potrzebą wyjaśnienia i rozumienia rzeczywistości atrybucja pełni rolę kontroli. Dzięki procesom atrybucji możliwe jest wskazanie przyczyny zdarzeń, a co za tym idzie wypracowanie sposobów wpływania bądź zapobiegania nim (Czapiński, 1990). Teoria wyuczonej bezradności (Seligman, 1967) zakłada, że przyczyna braku wpływu, w odczuciu jednostki, jest wewnętrzna, stała i globalna. Brak możliwości kontroli sytuacji prowadzi do rezygnacji i poddania się. Porażka może doprowadzić do wyuczonej bezradności jednak jest to zależne od sposobu tłumaczenia przyczyny danych wydarzeń. Jeżeli jednostka określa niepowodzenia w kategorii „zawsze” bądź „nigdy” można sądzić, że posiada pesymistyczny styl wyjaśniania wydarzeń i jest podatna na przekonania, że jego działanie nie mają żadnego wpływu (Seligman, 2010).



2.4 Teoria samoskuteczności według Bandury

Teoria własnej skuteczności (self-efficacy) Alberta Bandury jest częścią jego szerszej teorii społecznego uczenia się. Własna skuteczność odnosi się do procesu kontroli i regulacji własnych zachowań, emocji i myśli w celu osiągnięcia określonych celów. Przekonanie o własnej skuteczności to rozwijany poprzez doświadczenia społeczne poczucie własnych umiejętności (Ogińska-Bulik, Juczyński 2008).

Bandura (1991) wyróżnił cztery główne źródła, które wpływają na własną skuteczność:

- doświadczenie- przezwyciężenie wielu trudności daje poczucie siły i skuteczności a tym samym budowanie zaufania do siebie (self-confidence)
- tworzenie i wzmacnianie – oparte na modelowaniu społecznym. Wzorce zachowań, które obserwujemy u innych pozytywne bądź negatywne kształtują osąd o własnej skuteczności pod warunkiem, że zauważane zostaje podobieństwo z modelem.
- perswazja społeczna – ocena otoczenia o skuteczności bądź jej braku co do posiadanych umiejętności. Większą mobilizację w dążeniu do celu wykazują ludzie, którzy byli przekonywani przez otoczenie o swojej skuteczności. Natomiast łatwość w unikaniu wyzwań czy rozpamiętywanie swoich deficytów cechuje osoby osądzone negatywnie.
- spostrzeganie stanów i nastrojów – wiąże się z redukowaniem stresu a także korzystnym interpretowaniu swoich stanów fizjologicznych. Na ocenę zdolności ma wpływ nastrój, który może wyzwalać pokłady samoskuteczności bądź odpowiadać za ich pomniejszanie.

Poczucie sprawstwa wpływa na stosunek do wyzwań i realizowania celów. Osoby o wysokim poczuciu skuteczności postrzegają cele jako osiągalne, angażują się w wykonywanie czynności czy nie poddają się po porażkach. Natomiast osoby o niskim poczuciu własnej skuteczności unikają zadań, które stanowią wyzwanie w obawie przed porażką (Augustyn, 2013). W konsekwencji spostrzeganie własnej skuteczności prowadzi do ukształtowania poczucia wewnętrznej kontroli. Przyczyną zachowań patologicznych, jak również antyspołecznych jest przekonanie o niezdolność do panowania nad potencjalnie zagrażającymi wydarzeniami. Może to powodować wzrost napięcia psychicznego tym większy im jednostka oczekuje, że powinna posiadać kontrolę nad zdarzeniem oraz im bardziej czuje się odpowiedzialna za jego przebieg i skutek (Niewiadomska; Chwaszcz, 2010)



Rozdział 3. Pojęcie tożsamości w koncepcji rozwoju człowieka

Tożsamość i jej formowanie jest procesem osadzonym w kontekście społecznym i kulturowym. Dlatego też tożsamość współczesna jest w coraz mniejszym stopniu nadana z góry (Marcia, 2002), a jest wynikiem konstruowania, negocjowania i dopasowywania do zmieniającego się otoczenia (Wróblewska, 2011). Jednostki niezależnie od wieku coraz częściej stają przed koniecznością redefiniowania lub budowania od nowa swojej tożsamości. Podtrzymywanie własnej tożsamości wymaga stałego przedefiniowywania granic swojej tożsamości i dokonywanie ciągłego wyboru tożsamości optymalnych w danych warunkach i dla danej rzeczywistości (Budakowska, 2005).

3.1 Definicyjne ujęcie tożsamości osobistej

Tożsamość jako przedmiot zainteresowań psychologii jest najczęściej definiowany jako system poczuć, struktur poznawczych, przebiegu życia czy aksjologicznych orientacji (Oleś, 2008). Tożsamość jako przedmiot zainteresowania psychologii jest wciąż niespójnym paradygmatem, wśród którego można znaleźć:

- „zbiór samookreśleń” składający się z cech relatywnych, których utrata może spowodować poczucie, że nie jest się tą samą osobą (Bikont, 1998);
- „poczucie własnego istnienia [...] poczucie, że się jest, i kim się jest” (Sokolik, 1996);
- „Unikalna i sensowna koherencja całości” czyli połączenie ról jednostki z identyfikacjami rozwojowymi (Erikson, 2004).
- „zarówno strukturę jak i proces” gdzie struktura odnosi się do wewnętrznych ram, które umożliwiają interpretację doświadczeń i informacji dotyczących Ja, wartości czy celów. Natomiast proces polega na możliwości wykorzystania zasobów jednostki pokonania przeciwności codziennego życia (Berzonsky, 2004);
- „wewnętrzną, skonstruowaną przez jednostkę, dynamiczną organizację dążeń, zdolności, przekonań i indywidualnej historii życia” (Marcia, 1980).

Tożsamość jednostki stanowi kompleksowe i wielowymiarowe pojęcie, które obejmuje zbiór cech, przekonań, wartości i doświadczeń definiujących jednostkę jako unikalną istotę. Jest to proces dynamiczny, rozwijający się na przestrzeni życia jednostki, pod wpływem różnorodnych czynników, takich jak kultura, społeczeństwo, doświadczenia życiowe i interakcje społeczne (Jarymowicz, 2000).



James (1890) opisywał dwoistość natury. Ja co skutkować może ustaleniem dwóch perspektyw rozumienia tożsamości. Perspektywa przedmiotowa mówiąca o względnie trwałym systemie przekonań na własny temat oraz perspektywa podmiotowa uwzględniająca powtarzające się formy przeżywania siebie czyli poczucie tożsamości. Staś-Romanowska (2008) poczucie tożsamości uznaje jako warstwę wtórną względem tożsamości pojawiającą się rozwojowo później. Podkreślając świadomościowy charakter poczucia tożsamości Sokolik (1996) niejako odchodzi od pojęcia tożsamości na rzecz poczucia tożsamości rozumianego jako poczucie indywidualnego istnienia, odrębności czy wewnętrznej spójności.

Aby poczucie tożsamości mogło mieć miejsce, dana osoba musi być samoświadoma, a także znać swoje cechy i dotychczasowe doświadczenia. Tożsamość jest warunkowana przez stałość cech, zarówno psychicznych, jak i fizycznych, przekonań, wartości osobistych i charakteru otoczenia (Oleś, 2008). W czasie adolescencji ma miejsce okres szukania własnej tożsamości za pomocą wewnętrznych przemyśleń. Zwykle te poszukiwania wiążą się z poczuciem zagubienia i niepokoju, jednak jest też poczucie satysfakcji ze zwiększającej się autonomii i niezależności. W tym okresie obserwuje się różne drogi konstruowania własnej tożsamości, np. za pomocą ustanawiania ciągłości swojego istnienia, próby modyfikowania siebie samego (wyglądu zewnętrznego, sposobu bycia, przejmowania czyichś poglądów), a także testowania siebie (Siuta, 2005).

3.2 Struktury tożsamości

Koncepcja Eriksona (1997, 2002, 2004) jest najbardziej znaną koncepcją opisującą proces kształtowania się tożsamości w biegu życia. Kładł on nacisk na społeczny charakter rozwoju ego. Erikson (2004) wyróżnił osiem etapów życia, z których pierwsze cztery pojawiają się w latach dzieciństwa, piąty w okresie adolescencji, a kolejne trzy w okresie dorosłości. W każdym z okresów następuje moment zwrotny określany mianem kryzysu. Podstawowa ufność a podstawowa nieufność. Występuje w pierwszym roku życia. Na tym etapie dziecko rozwija podstawę zaufania wobec opiekunów, od których jest w pełni zależne. Na tym etapie dziecko rozwija zdolność ufania innym.

- Autonomia a wstyd i zwątpienie. Przypada na wczesne dzieciństwo (2-3 lata). Polega na podjęciu kroków w kierunku autonomii, samodzielności oraz wiary we własne możliwości.



- Inicjatywa a poczucie winy. W okresie przedszkolnym (3- 6 lat) dziecko zyskuje większe poczucie kontroli i swoich możliwości co wpływa na rozwój niezależności. Istotne jest zachowanie równowagi pomiędzy autonomią a ograniczeniami. Ważne jest aby wykształcić w dziecku twórczą inicjatywę podczas eksploracji świata przy zachowaniu jasnych granic, pomiędzy tym co dozwolona a niedozwolone, bez wzbudzania poczucia winy.
- Pracowitość a poczucie niższości. W tej fazie przypadającej na wiek szkolny (7-11 lat), zabawa ustępuje nauce. Kształtuje się poczucie kompetencji lub niższości w zależności od przeżytych sukcesów bądź porażek.
- Tożsamość a rozproszenie tożsamości. Okres dojrzewania jest czasem kształtowania się poczucia tożsamości, przekonań i wartości, które pozostają względnie stałe. Nie podejmowanie świadomych poszukiwań własnej tożsamości lub bierne dostosowanie się do wizji ważnych dorosłych może prowadzić do doświadczenia dyfuzji ról bądź zaniżonego poczucia własnej wartości.
- Intymność i oddalenie a zaabsorbowanie sobą. W okresie wczesnej dorosłości (20-40 lat) następuje poszukiwanie bliskich związków partnerskich i afiliacji a także chęć do połączenia swojej tożsamości z innymi osobami. Zagrożeniem wynikającym z nie wykształcenia pozytywnego obrazu siebie może prowadzić do braku umiejętności wchodzenia w związki.
- Generatywność a stagnacja. Przedostatni okres życia obejmuje środkową dorosłość trwającą do 60 roku. Charakteryzuje się chęcią stworzenia dzieła swojego życia co może przejawiać się samorealizacją, wychowaniem potomstwa czy pracą na rzecz innych. Brak działań na rzecz innych, przyszłości bądź samego siebie może doprowadzić do braku zainteresowań, powierzchownych relacji czy znudzenia życiem.
- Integralność a rozpacz i rozgoryczenie. Ostatnie stadium rozwoju zaczyna się około 65 roku życia i polega na akceptacji własnej osoby jak i podsumowaniu osiągnięć. W zależności od odczuć z tego wynikających następuje satysfakcja i spełnienie czyli integralność ego lub poczucie porażki i pogardy jednostki do samej siebie (Erikson, 2004).

Założenia Eriksona opracował i wzbogacił James Marcia (1966, 1980). Twierdził on, że tożsamość nie jest postawą, sensem lecz strukturą Ja, która jest dynamiką dążeń, potrzeb, możliwości, wierzeń i nadziei (Marcia, 1980). Kształtowanie się tożsamości rozpoczyna się od momentu gdy niemowlę zaczyna traktować matkę jako odrębną istotę. Marcia (1966) wyróżnił



cztery statusy tożsamości, które oparł na dwóch kryteriach tj. eksploracji czyli pogłębiania samoświadomości poprzez eksperymentowanie i rozpatrywanie różnych rozwiązań oraz zaangażowanie obejmujące przekonania, cele, wartości.

- Tożsamość rozproszona (pomieszana); całkowity brak zaangażowania i ucieczka od samopoznania. Charakteryzuje się biernością, apatią i brakiem poczucia sensu życia oraz wycofywanie się z sytuacji trudnych powodujących frustrację.
- Tożsamość lustrzana (nadana); zaangażowanie w wartości wpojone bez samodzielnego poszukiwania. Cechą charakterystyczną jest sztywność myślenia, wypieranie konfliktów, bezgraniczne posłuszeństwo wobec autorytetu czy silna identyfikacja z rodzicami.
- Tożsamość odroczonej (moratoryjna); zaangażowanie zmiennie i krótkotrwałe przy aktywnych próbach poszukiwania samopoznania. Odnacza się buntowniczością, niezależnością ale także wysokim poczuciem niepokoju i niepewności.
- Tożsamość dojrzała (osiągnięta); trwale zaangażowanie po wcześniejszym dokonaniu wyboru wartości. Wyróżnia się aktywną eksploracją czy samodzielnym podejmowaniem decyzji co do drogi życiowej. Autoportret tworzą dojrzałe czyli stabilne i zintegrowane osady oraz niezaburzona osobowość mająca wgląd we własne zachowanie (Brzezińska, 2017; Pilarska, 2012)

Zgodnie z teorią Berzonsky'ego (1989), która zakłada, że kształtowanie tożsamości jest składową radzenia sobie z wyzwaniami i konfliktami czyli zbiorem konstruktów społeczno-poznawczych jak również przekonań umożliwiających podejmowanie decyzji czy przetwarzanie informacji. Na tej podstawie można wyróżnić trzy style tożsamości: informacyjny, normatywny i dyfuzyjno-unikowy.

- Informacyjny- charakteryzuje się wysokim poziomem autorefleksji oraz aktywnym poszukiwaniem, analizowaniem i interpretowaniem informacji. Osoby o informacyjnym stylu tożsamości są krytyczne wobec własnych konstruktów poznawczych co za tym idzie otwarte na zmianę poglądów w odniesieniu do informacji otrzymanych z otoczenia.
- Normatywny- odnacza się przejściem w sposób automatyczny poglądów i wartości. Aby utrzymać system przekonań, który nieoprowadzony był własną analizą jednostka wypiera informacje mogące zagrozić poglądom co w konsekwencji prowadzi do zamkniętości poznawczej.



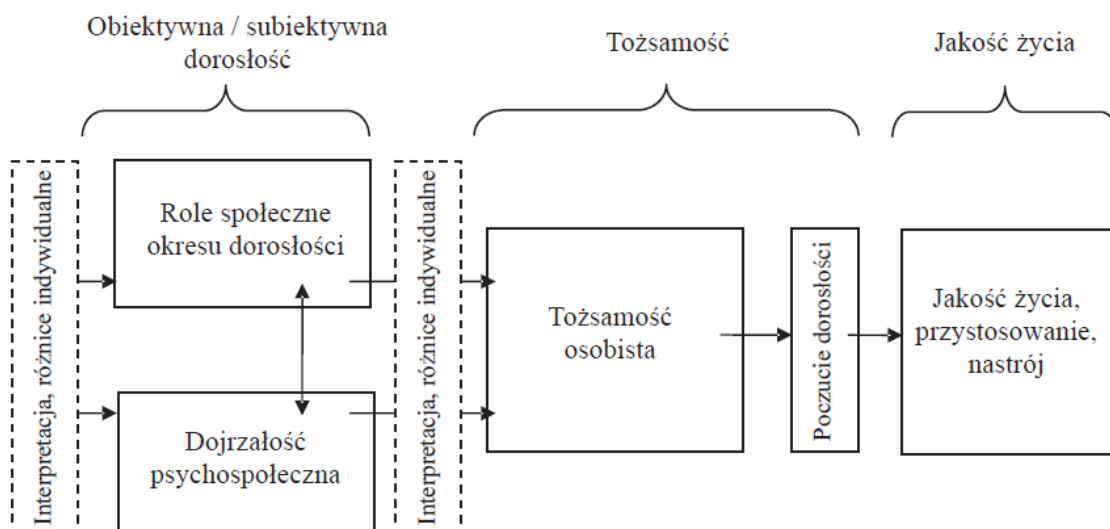
- Dyfuzyjno-unikowy- cechuje się brakiem autorefleksji oraz zewnętrzną kontrolą zachowania. A także unikaniem i zwlekaniem z podejmowaniem decyzji co prowadzi do podejmowania decyzji pod presją czynników sytuacyjnych (Stępień, Topolewska, 2018; Brzezińska, 2017).

3.3 Rozwój tożsamości w okresie wkraczania w dorosłość

Najczęściej stosowanym kryterium określającym status osoby dorosłej jest poziom realizowania ról społecznych charakterystycznych dla człowieka dorosłego. Wskaźnikami do dorosłości są m. in. zakończenie edukacji, uniezależnienie się od rodziny, zbudowanie trwałego związku czy podjęcie aktywności zawodowej. Istnieją również subiektywne wskaźniki dorosłości jak przekonanie o byciu dorosłym czy dojrzałość psychiczna i psychospołeczna (Brzezińska, 2012). Można zauważyć tendencję do odraczania podjęcia ról społecznych dorosłości co wiąże się z wydłużonym okresem dorastania, który jest niejako stanem zawieszenia między adolescencją a dorosłością. Przedłużające się wkraczanie w dorosłość wiąże się z przemianami ekonomicznymi i społecznymi i następuje obecnie kilka lat później niż kilkanaście lat temu (Brzezińska, 2012). Liberska (2007) opisuje dane odraczanie jako moratorium na dorosłość, które jest przemianą cyku życia współczesnych ludzi. Tożsamość osobista, która jest konstruktem składającym się ze schematów jest zbiorem przymiotów odróżniających siebie od innych. Natomiast kształtowanie się danych cech jest procesem formowania się tożsamości w procesie stawania się dorosłym członkiem społeczeństwa. Piotrowski (2013) określa rozwój tożsamości jako dynamiczny proces, który jest efektem relacji jednostki i kontekstu czyli natężenie eksploracji i zobowiązań, które dokonują się w interakcji z czynnikami podmiotowymi (cechy jednostki np. dojrzałość) oraz czynnikami kontekstowymi (role społeczne okresu dorosłości). W sytuacji zgodności między zobowiązaniami a kontekstem mamy do czynienia z potwierdzeniem tożsamości. W przypadku braku dopasowania dochodzi do konfliktu i konieczności zmian tożsamości. Następuje ona poprzez asymilację i włączenie do wewnętrznych struktur informacji płynących z zewnątrz czyli adaptacji do nowych warunków. Piotrowski (2013) podkreśla, iż w okresie wczesnej dorosłości (przypadająca na trzecią dekadę życia) z punktu widzenia ról społecznych ludzie upodabniają się do siebie mimo, że możliwość kreowania własnym życiem jest znacznie większa niż we wcześniejszych okresach. W okresie wczesnej dorosłości mniejszy wpływ na



tożsamość mają uwarunkowania biologiczne natomiast znaczący wpływ mają uwarunkowania społeczne tj. relacje rodzinne, kultura czy dojrzałość psychiczna (Piotrowski, 2013).



Ryc. 1 Piotrowski (2012).Wskaźniki dorosłości, tożsamości, jakość życia. Związek pomiędzy zmiennymi.

Jednostki, które osiągnęły dojrzałość psychiczną i społeczną odznaczają się najlepszym funkcjonowaniem, rozwiązaniem kryzysu tożsamości oraz rozwoju w innych obszarach. Osoby takie są gotowe do podjęcia ról okresu dorosłości. Występują jednak osoby pseudodojrzałe, które wykazują się sztywnością zobowiązań tożsamościowych bądź przeciwnie jej rozproszeniem (trudność z utożsamianiem, akceptacją). Pojawia się to wówczas gdy z konieczności bądź następstw decyzji osoby niegotowe podjęły się realizacji ról. Interakcja pełnionych ról społecznych i dojrzałość psychospołeczna wpływa na kształt tożsamości osobistej. Zakończeniem wkraczania w dorosłość powinna być ukształtowana tożsamość osoby dorosłej opartej na dojrzałości psychospołecznej, rolach społecznych i tożsamości osobistej. Tożsamość osobista ma znaczący wpływ na poczucie dorosłości i pośrednio na całokształt funkcjonowania jednostki Piotrowski, 2013).

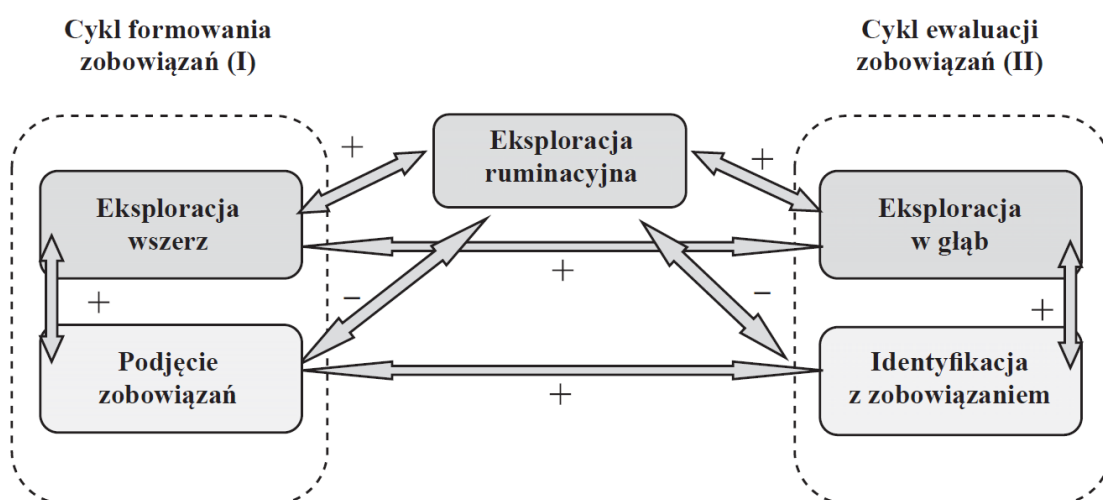
3.4 Model tożsamościowy Koena Luyckxa

Jedną z popularnych obecnie koncepcji wymiarów tożsamościowych jest Model Podwójnego Cyklu Formowania się Tożsamości opracowanego przez Luyckxa. Model ten opisuje proces włączania nowych treści do tożsamości człowieka. Obejmuje on dwa cykle: cykl pierwszy, który można określić mianem cyklu pojęć. W tym okresie następuje eksploracja wszerej (poszukiwanie alternatywnych rozwiązań) i podejmowanie wstępnego zobowiązania



(proces wyboru rozwiązania). Rozpoczyna się wówczas gdy jednostka poszukuje różnorodnych możliwości kształtujących jego ścieżkę życiową, poznawania dróg rozwoju, dostrzeżeniu celów działania jak i sposobów ich osiągnięcia czy refleksji nad owymi możliwościami. Po analizach i rozpoznaniu następuje wybór (np. zerwanie relacji, przyjęcie danego światopoglądu, ścieżka rozwoju zawodowego itp.) zobowiązania, który składa się na tożsamość człowieka. Kolejnym etapem jest cykl drugi, który obejmuje procesy eksploracji w głąb (pogłębiona ocena zobowiązań) i identyfikację z zobowiązaniem. Na tym etapie formowanie tożsamości trwa nadal i przyjmuje formę introspekcyjną czyli ocenie podjętych zobowiązań w celu przekonania się czy spełniają potrzeby i oczekiwania. Dzięki ocenie i uznaniu ich słuszności w samorealizacji następuje identyfikacja (Luyckx i in., 2008).

Oba cykle nazywane mianem procesów eksploracji adaptacyjnej, są ważne z punktu widzenia formowania się tożsamości osobistej i pozostają przez całe życie w stanie dynamicznej równowagi. Wystąpienie ważnych zmian w funkcjonowaniu psychicznym czy środowisku życia może doprowadzić do ponownej eksploracji wszerej a tym samym rozpocząć proces zmian tożsamościowych (Piotrowski; Brzezińska, 2017). Luyckx rozszerzył model podwójnego cyklu gdyż dany proces może przybrać formę dezadaptacyjną, którą określił mianem ruminacyjnej. Osoby, u których rozpoznano nasilony proces eksploracji ruminacyjnej dochodzi do powracania do tych samych nieskutecznych sposobów budowania tożsamości co prowadzi do lęku, zagubienia czy niepewności. W konsekwencji pojawiają się trudności osobowościowe, symptomy depresyjne, unikowa strategia radzenia sobie z trudnościami (Luyckx, Schwartz i in., 2008).



Ryc. 2 A. Brzezińska, K. Piotrowski na podstawie: Luyckx, Schwartz i in., (2008) Model Podwójnego Cyklu Formowania się Tożsamości. Obok strzałek oznaczono kierunek zależności pomiędzy składowymi; + oznacza dodatnią korelację, - ujemną korelację.

Rozdział 4. Metodologia badań własnych

W niniejszym rozdziale zostanie przedstawiona metodologia badań własnych w pracy badawczej. W części pierwszej przedstawiony jest problem badawczy wraz z hipotezami oraz zostały opisane narzędzia za pomocą, których przeprowadzono badanie. W części drugiej rozdziału została umieszczona analiza oraz wyniki badań.

4.1 Problem i hipotezy badawcze

Celem badań była analiza struktury lęku i umiejscowienia poczucia kontroli na jego związek z kształtowaniem się tożsamości u osób będącym w okresie wczesnej dorosłości. Ogólny problem badawczy określono za pomocą pytania: Czy i jakie powiązania występują w zakresie struktury lęku i umiejscowienia poczucia kontroli a kształtowaniem się tożsamości we wczesnej dorosłości?

Pytania szczegółowe mają ukazać, czy występuje związek w zakresie struktury lęku i poczucia umiejscowienia kontroli na ukształtowanie tożsamości u osób dorosłych.

P0 czy istnieje zależność w zakresie struktury lęku i poczucia umiejscowienia kontroli na ukształtowanie tożsamości u osób dorosłych?

P 1. Czy istnieją zależności pomiędzy sposobem kształtowania się tożsamości u osób dorosłych a ich strukturą lęku?

P 2. Czy istnieją zależności pomiędzy sposobem kształtowania się tożsamości u osób dorosłych a ich poczuciem umiejscowienia kontroli?

P 3. Jaki typ lęku i poczucia umiejscowienia kontroli przejawiają osoby o patologicznym funkcjonowaniu tożsamości?

P 4. Jaki typ lęku i poczucia umiejscowienia kontroli przejawiają osoby o zdrowym funkcjonowaniu tożsamości?

Na podstawie literatury przedmiotu stawia się następujące hipotezy:

HO: Istnieje zależność w zakresie struktury lęku i poczucia umiejscowienia kontroli a sposobu ukształtowania się tożsamości osób dorosłych.

H-1: Występują różnice w zakresie sposobu kształtowania się tożsamości u osób dorosłych a ich strukturą lęku.



H-2: Występują różnice w zakresie sposobu kształtowania się tożsamości u osób dorosłych a ich poczuciem umiejscowienia kontroli.

H-3: Osoby o patologicznym funkcjonowaniu tożsamości przejawiają wysoki poziom lęku i zewnętrzne poczucie umiejscowienia kontroli.

H-4: Osoby o zdrowym funkcjonowaniu tożsamości przejawiają niski poziom lęku i wewnętrzne poczucie umiejscowienia kontroli.

Przeprowadzona analiza badań zweryfikuje powyższa hipotezy.

4.2 Charakterystyka narzędzi badawczych

W przeprowadzonym badaniu wykorzystano następujące narzędzia badawcze:

- Ankieta Własnej Konstrukcji (Załącznik 4),
- Kwestionariusz lęku uogólnionego GAD-7 (Załącznik 3),
- Kwestionariusz do Pomiaru Poczucia Kontroli „Delta” Drwal (Załącznik 1),
- Kwestionariusz Sposobów Kształtowania się Tożsamości (Topolewska i Ciecuch) (Załącznik 2).

Poniżej opisane zostaną wykorzystane narzędzia.

4.2.1 Kwestionariusz Lęku Uogólnionego GAD-7

Test GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7) jest narzędziem diagnostycznym używanym do oceny poziomu lęku. Składa się z siedmiu pytań, które dotyczą objawów lęku, takich jak nadmierne martwienie się, trudności w kontrolowaniu niepokoju, problemy z koncentracją, drażliwość, napięcie mięśni oraz trudności ze snem. Każde z siedmiu pytań odnosi się do częstotliwości występowania danego objawu w ciągu ostatnich dwóch tygodni i jest oceniane na czterostopniowej skali: 0 – wcale, 1 – kilka dni, 2 – więcej niż połowę dni, 3 – prawie codziennie. Wyniki testu są sumowane, co daje zakres punktów od 0 do 21 gdzie: 0-4: oznacza brak lub minimalny poziom lęku, 5-9: łagodny poziom lęku, 10-14: umiarkowany poziom lęku, 15-21: wysoki poziom lęku. GAD-7 jest wykorzystywany w celu szybkiej oceny poziomu lęku w diagnostyce i monitorowaniu lęku, wspierającym procesy terapeutyczne i badawcze w dziedzinie zdrowia psychicznego (Robert L. Spitzer, i.in. 2006).

4.2.2 Kwestionariusz do Pomiaru Poczucia Kontroli „Delta” Drwal

Kwestionariusz Delta, stworzony przez Łukasza Drwała, jest narzędziem psychologicznym służącym do oceny poczucia umiejscowienia kontroli, czyli przekonania jednostki dotyczącego źródeł kontroli nad wydarzeniami w jej życiu. Poczucie umiejscowienia kontroli to kluczowy element teorii społecznego uczenia się opracowanej przez Juliana Rottera. Kwestionariusz składa się z 24 pozycji w tym 14 zdań skali LOC (Internal Locus of Control) i 10 zdań skali „kłamstwa” ułożonych losowo. Osoba badana decyduje czy dane zdanie jest według niej prawdziwe i zgadza się z nim zaznaczając odpowiedź P- prawdziwe, czy odpowiedź jest nieprawdziwa i nie zgadza się z nią, zaznaczając odpowiedź F- fałszywe. Za odpowiedź zgodną z kluczem przyznaje się jeden punkt. Maksymalny wynik w skali LOC to 14 punktów, a w skali KŁ 10 punktów. Wynik wysoki w skali LOC oznacza zewnątrz poczucie kontroli natomiast wysoki wynik w skali KŁ oznacza tendencje do ukazywania własnej osoby w zbyt korzystnym świetle (Drwal 1977).

4.2.3 Kwestionariusz Sposobów Kształtowania się Tożsamości E. Topolewska i J. Ciecuch

Kwestionariusz Sposobów Kształtowania Tożsamości autorstwa E. Topolewskiej i J. Ciecucha to narzędzie przeznaczone do badania procesów związanych z rozwojem tożsamości w okresie młodzieńczym i wczesnej dorosłości. Kwestionariusz opiera się na koncepcji procesów tożsamości zaproponowanej przez Luyckx'a. Składa się z 40 pozycji testowych, które tworzą osiem skal odpowiadają ośmiu procesom związanym z kształtowaniem się tożsamości. Każda skala obejmuje pięć pozycji testowych. Wynik w każdej ze skal jest średnią z odpowiednich pozycji testowych.

Pozycje testowe wchodzące w skład poszczególnych skal (Topolewska., Ciecuch, 2017):

Eksploracja (Exploration): 1, 9, 17, 25, 33; aktywne i sprawcze budowanie struktury tożsamości, w tym także rozwiązywanie dylematów i problemów tożsamościowych.

Normatywność (Normativity): 2, 10, 18, 26, 34; sztywność poznawcza; budowanie tożsamości na podstawie bezkrytycznego przyjmowania oczekiwań innych.



Przeciwstawianie się (Defiance): 3, 11, 19, 27, 35; zaangażowanie w formowanie tożsamości w wyraźnym niedostosowaniu się do wymogów społecznych, oraz przekonaniem o niemożności odnalezienia swojego miejsca w życiu.

Konsolidacja (Consolidation): 4, 12, 20, 28, 36; raczej stabilna struktura tożsamości; otwartość na różne możliwości oraz modyfikacji zaangażowania w podjętych zobowiązaniach.

Petryfikacja (Petrification): 5, 13, 21, 29, 37; uboga struktura poznawcza; brak zainteresowania kształtowaniem tożsamości oraz myśleniem o sobie.

Moratoryjność (Moratorivity): 6, 14, 22, 30, 38; aktywne ale tymczasowe zaangażowanie w poszukiwaniu swojego miejsca, połączone z napięciami wynikającymi z pragnienia stałego zaangażowania, które nie jest osiągalne.

Socjalizacja (Socialization): 7, 15, 23, 31, 39; spójny i stabilny system przekonań dotyczący definiowania siebie na podstawie odgrywanych ról społecznych, które dają poczucie spełnienia.

Dyfuzyjność (Diffusion): 8, 16, 24, 32, 40; brak stabilnej struktury tożsamości; decyzje, przekonania i działania są wynikiem środowiska czy czynników sytuacyjnych.

Osoby badane odpowiadają na każde stwierdzenie odnoszące się do przekonań, postaw i sposobów radzenia sobie, określając stopień, w jakim się z nim zgadzają. Posługują się skalą: 1 – całkowicie nietrafnie mnie opisuje, 2 – raczej nietrafnie mnie opisuje, 3 – trochę trafnie, a trochę nietrafnie, 4 – raczej trafnie mnie opisuje, 5 – całkowicie trafnie mnie opisuje (Topolewska, E., Ciecuch, J. 2017).

4.2.4 Ankieta Własnej Konstrukcji

Ankieta Własnej Konstrukcji składa się z pięciu pytań gdzie pierwsze pytanie jest prośbą o wyrażenie zgody na badanie, natomiast cztery pozostałe pytania odnoszą się do danych socjodemograficznych tj. wiek, płeć, wykształcenie i miejsce zamieszkania. Na początku Ankiety Własnej Konstrukcji znajduje się słowo wstępne autorki i ma charakter bezpośredniego komunikatu. Następnie znajduje się informacja o celu, jak i o anonimowości badania oraz zawarta jest krótka instrukcja objaśniająca.

4.3 Charakterystyka badanej grupy

Poniżej zaprezentowana została charakterystyka grupy badanej wraz z danymi socjometrycznymi. W badaniu przeprowadzonym w okresie od lutego do maja 2024 roku,



wzięło udział 80 osób. Uczestnicy wypełniali ankietę online udostępnianą na portalach społecznościowych.

Na podstawie przeanalizowanych zmiennych wynika, że grupa badana to w 71% osoby w przedziale wiekowych 30-35 lat, 21% stanowią osoby w wieku 25-29 lat, natomiast osoby w wieku 20-24 lat stanowią około 8%.

Tabela 1 Przedział wiekowy w grupie badanej.

Wiek	grupa badawcza	
	N	%
20-24	6	7,5
25-29	17	21,25
30-35	57	71,25
liczba osób w grupach	80	100

Źródło: opracowanie własne

Kolejna zmienna przedstawia zróżnicowanie badanych ze względu na miejsce zamieszkania. Grupę najliczniejszą stanowią osoby zamieszkujące duże miasto- powyżej 100 tys. mieszkańców 39 osób (48,8%). Nieliczną grupę stanowią osoby mieszkające w małym mieście - 8 osób (10%). Poniższa tabela przedstawia rozkład miejsca zamieszkania badanych.

Tabela 2 Rozkład miejsca zamieszkania w grupie badanej.

miejsce zamieszkania	grupa badawcza	
	N	%
Wieś	24	30
Miasto małe- do 20 tys. mieszkańców	8	10
Miasto średnie- 21-100 tys. mieszkańców	9	11,3
Miasto duże- powyżej 100 tys. mieszkańców	39	48,8
liczba osób w grupach	80	100

Źródło: opracowanie własne

W zestawieniu dotyczącym pytanie o wykształcenie wynika, że znaczna część osób badanych posiada wykształcenie wyższe 67 osób (83,8%), co przedstawia poniższa tabela.

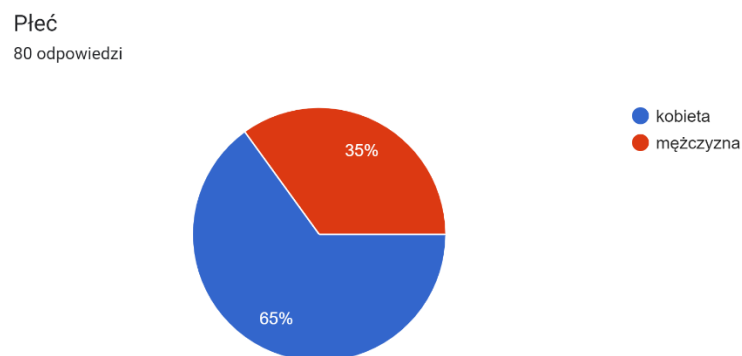


Tabela 3 Poziom wykształcenia w grupie badanej.

wykształcenie	grupa badana	
	N	%
wyższe	67	83,3
średnie	12	15
podstawowe	1	1,7
liczba osób w grupach	80	100

Źródło: opracowanie własne

Ankieta była skierowana do kobiet i mężczyzn jednak przewyższającą liczbą osób badanych są kobiety- 52 osoby (65%), mężczyźni stanowią 35% osób badanych (28 osób).



Ryc. 3 Procentowe zestawienie kobiet (kolor niebieski) i mężczyzn (kolor czerwony) uczestniczących w ankiecie.

Źródło: opracowanie własne

4.4 Procedura badań

Badanie zostało przeprowadzone w okresie od lutego do maja 2024 roku wśród osób dorosłych poprzez media społecznościowe, którzy po zapoznaniu się z celem i procedurą wyrazili zgodę na udział w badaniu.

W badaniu wzięło udział łącznie 80 osób. Uczestnicy badania wypełniali kwestionariusze oraz Ankiety Konstrukcji Własnej. Wszystkie kwestionariusze spełniały



wymogi poprawności i kompletności. Dlatego też poddano analizie statystycznej 80 zestawów arkuszy. Zebrane dane empiryczne można uznać za wiarygodne, a ich analiza statystyczna i psychologiczna zostanie przedstawiona w kolejnych rozdziałach pracy.

4.5. Zastosowane metody statystyczne

Analizę statystyczną przeprowadzono z wykorzystaniem pakietu statystycznego Jamovi v. 2.3 (The jamovi project (2022). jamovi. (Version 2.3) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>).

W analizie statystycznej zastosowano następujące testy:

- **test Shapiro-Wilka** - z wykorzystaniem tego testu zbadano założenie normalności rozkładu wyników. Ponieważ dla znacznej części zmiennych rozkład ich wyników odbiegał od normalnego (tabela 4) w następnych krokach analiz podjęto decyzję o użyciu testów nieparametrycznych.
- W celu zbadania związków pomiędzy dwoma zmiennymi (pytania badawcze 1 i 2) zdecydowano się na użycie testu korelacji **rho Spearmana**.

W interpretacji współczynnika korelacji przyjęto za Guilfordem (1973), że gdy:

$|r_s| = 0$ - zmienne nie są skorelowane

$0 < |r_s| < 0.1$ - zaobserwowana korelacja jest nikła

$0.1 \leq |r_s| < 0.3$ - zaobserwowana korelacja jest słaba

$0.3 \leq |r_s| < 0.5$ - zaobserwowana korelacja jest przeciętna

$0.5 \leq |r_s| < 0.7$ - zaobserwowana korelacja jest wysoka

$0.7 \leq |r_s| < 0.9$ - zaobserwowana korelacja jest bardzo wysoka

$0.9 \leq |r_s| < 1$ - zaobserwowana korelacja jest prawie pełna.

$|r_s| = 1$ – zaobserwowana korelacja jest pełna

- W celu zbadania różnic pomiędzy osobami o patologicznym oraz zdrowym funkcjonowaniu tożsamości zastosowano test **U Manna-Whitneya** (pytanie badawcze 3 i 4)
- Dodatkowo wykorzystano test **chi-kwadrat dla tablic krzyżowych**, aby zbadać różnice w proporcjach 1) poczucie tożsamości (patologiczne; zdrowe) × lęk uogólniony (minimalny; łagodny; umiarkowany; silny); 2) poczucie tożsamości (patologiczne; zdrowe) × umiejscowienie kontroli (niski, przeciętny, wysoki).



We wszystkich analizach jako istotne przyjęto efekty dla których wartość prawdopodobieństwa p była mniejsza od przyjętego poziomu istotności $\alpha = 0.05$ ($p < 0.05$).



Rozdział 5. Analiza i interpretacja wyników badań własnych

W niniejszym rozdziale przedstawiono wyniki przeprowadzonych badań. Dotyczą one związków między strukturą lęku i umiejscowienia poczucia kontroli a kształtowaniem się tożsamości. Hipotezy poddano weryfikacji z wykorzystaniem metod wnioskowania statystycznego. W obliczeniach wykorzystano testy Sharpiro-Wilka, test korelacji rho Spearmana, test U Manna-Whitneya oraz test chi-kwadrat dla tablic krzyżowych. Przyjęto poziom istotności $\alpha = 0.05$

5.1 Powiązania między zmiennymi w całej grupie badanych.

W pierwszej kolejności zaprezentowano statystyki opisowe odnoszące się do zastosowanych narzędzi badawczych (tabela 4).



Tabela 4 Statystyki opisowe dla wyników osób badanych przeprowadzonych kwestionariuszy: GAD-7, Delta oraz Kwestionariusza Sposobów Kształtowania się Tożsamości

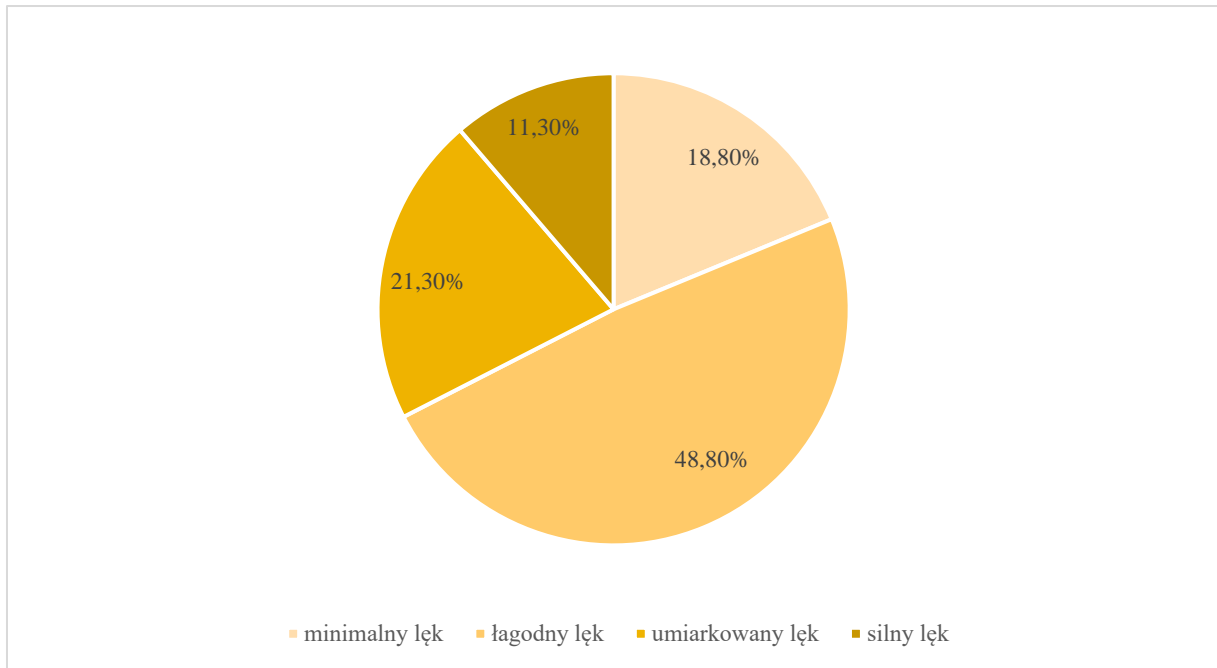
	M	SD	Shapiro-Wilk		Percentyle		
			W	p	25ty	50ty	75ty
Kwestionariusz lęku uogólnionego GAD-7							
Lęk uogólniony	8.688	4.724	0.966	0.031	6.000	8.000	12.000
Kwestionariusz Delta							
LOC- surowe	4.550	2.769	0.947	0.002	2.000	4.000	7.000
Skala kłamstwa - surowe	1.988	1.410	0.914	< 0.001	1.000	2.000	3.000
LOC - sten	5.838	1.831	0.952	0.004	5.000	6.000	7.000
Skala kłamstwa - sten	6.088	1.678	0.932	< 0.001	5.000	6.000	7.000
Kwestionariusz Sposobów Kształtowania się Tożsamości							
Eksploracja	0.827	0.545	0.953	0.005	0.450	0.900	1.231
Normatywność	-0.051	0.503	0.981	0.289	-0.331	0.000	0.281
Przeciwstawianie się	-0.486	0.799	0.976	0.145	-1.088	-0.513	0.069
Konsolidacja	0.699	0.782	0.942	0.001	0.244	0.800	1.225
Petryfikacja	-0.881	0.539	0.970	0.053	-1.281	-0.913	-0.550
Moratoryjność	0.097	0.840	0.969	0.050	-0.625	0.038	0.806
Socjalizacja	0.494	0.879	0.964	0.022	-0.025	0.488	1.125
Dyфуzyjność	-0.701	0.725	0.948	0.003	-1.281	-0.838	-0.125

M – średnia arytmetyczna; SD – odchylenie standardowe; W – wynik testu Shapiro-Wilka; p – istotność dla testu Shapiro-Wilka.

Źródło: opracowanie własne

Analizując ustandaryzowane wyniki kwestionariusza GAD-7 uzyskane przez osoby badane wskazano, że ponad połowa ankietowanych przejawia minimalny/łagodny lęk (67.6%), umiarkowany lęk odczuwa 21.3% badanych natomiast silny lęk 11.3% (rycina 4, tabela 1a s. 54).

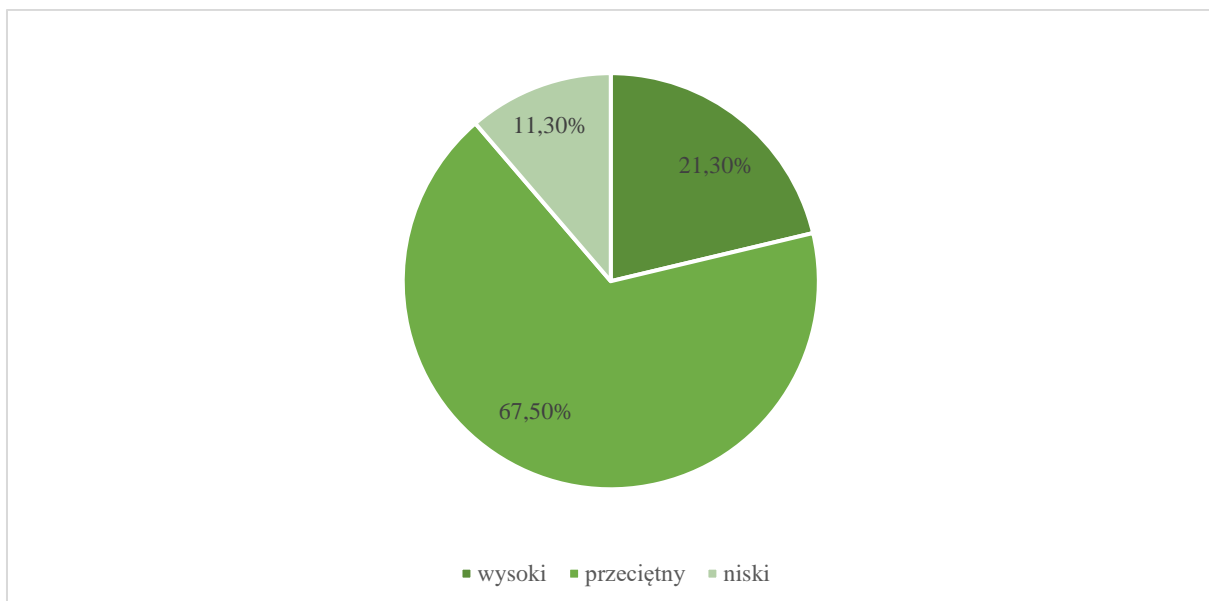




Ryc. 4 Nasilenie lęku uogólnionego (GAD-7) w badanej grupie

Źródło: opracowanie własne

Odnosząc się do rezultatów stenowych kwestionariusza Delta badającego poczucie umiejscowienia kontroli (tabela 5, tabela 2a s. 54) wskazano, że wyniki osób badanych uplasowały się na poziomie przeciętnym (LOC = 5.8 stena). Podobne rezultaty uzyskano bazując na wynikach przeliczonych (rycina 5, tabela 3a s. 54), gdzie wskazano, że ponad 2/3 ankietowanych charakteryzowało się przeciętnym poziomem umiejscowienia kontroli. Co piąty badany uzyskał wysokie wyniki, natomiast co dziesiąty niskie.

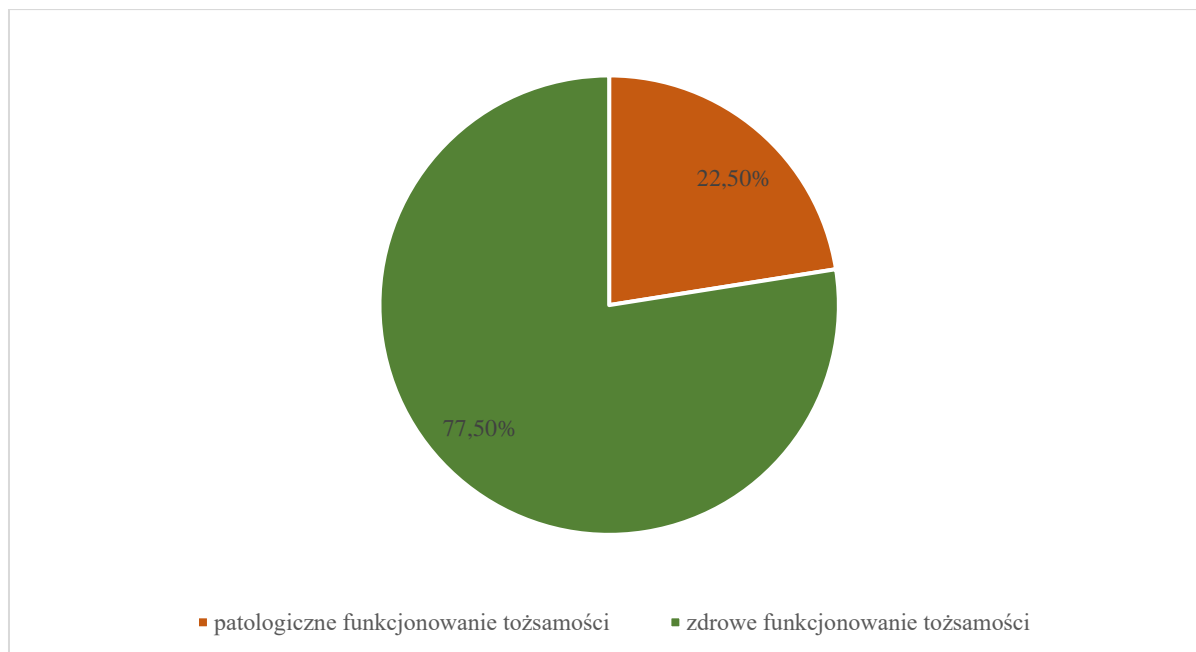


Ryc. 5 Poziom umiejscowienia poczucia kontroli w badanej grupie

Źródło: opracowanie własne



Pod względem funkcjonowania tożsamości badanych osób na podstawie rezultatów kwestionariusza sposobów kształtowania tożsamości wskazano, że 77.5% ankietowanych charakteryzuje się zdrowym funkcjonowaniem tożsamości natomiast pozostałe 22.5% patologicznym funkcjonowaniem osobowości (rycina 6, tabela 4a s. 55).



Ryc. 6 Funkcjonowanie tożsamości w badanej grupie

5.1.1 Powiązania między kształtowaniem się tożsamość a poziomem lęku.

W celu zbadania zależności pomiędzy poziomem lęku (badanego z użyciem kwestionariusza GAD-7) a kształtowaniem się tożsamości osób badanych wykorzystano nieparametryczny test korelacji rho Spearmana. Wyniki przeprowadzonej analizy przedstawiono w tabeli 5a. Uzyskane rezultaty wskazały na ujemną przeciętną zależność pomiędzy poziomem lęku uogólnionego a: eksploracją ($r_s(78) = -0.343$; $p = 0.002$), konsolidacją ($r_s(78) = -0.456$; $p < 0.001$) oraz socjalizacją ($r_s(78) = -0.477$; $p < 0.001$). Dodatkowo wskazano dodatnie zależności pomiędzy lękiem a: przeciwstawianiem się - korelacja wysoka ($r_s(78) = 0.567$; $p < 0.001$), moratoryjnością - korelacja przeciętna ($r_s(78) = 0.379$; $p < 0.001$) oraz dyfuzyjnością - korelacja słaba ($r_s(78) = 0.281$; $p = 0.011$). Uzyskane rezultaty świadczą o tym, że im wyższy jest poziom lęku w grupie osób badanych tym niższy jest poziom kształtowania się tożsamości pod względem eksploracji, konsolidacji oraz

socjalizacji, i dodatkowo wyższy jest poziom przeciwstawiania się, moratoryjności oraz dyfuzyjności.

Nie wskazano, aby lęk uogólniony był skorelowany z normatywnością oraz petryfikacją ($p > 0.05$).

5.1.2 Powiązania między kształtowaniem się tożsamość a poczuciem umiejscowienia kontroli.

Wyniki przeprowadzonej analizy z użyciem testu korelacji rho Spearmana (tabela 5a s. 55) wskazały, że w badanej grupie wynik poczucia umiejscowienia kontroli jest ujemnie skorelowany z następującymi skalami kwestionariusza sposobów kształtowania się tożsamości: eksploracją ($r_s(78) = -0.474$; $p < 0.001$), konsolidacją ($r_s(78) = -0.416$; $p < 0.001$) oraz socjalizacją ($r_s(78) = -0.255$; $p = 0.022$). Wskazano także dodatnie zależności pomiędzy umiejscowieniem kontroli a przeciwstawianiem się ($r_s(78) = 0.370$; $p < 0.001$), petryfikacją ($r_s(78) = 0.432$; $p < 0.001$) oraz dyfuzyjnością ($r_s(78) = 0.255$; $p = 0.022$). Nie wskazano istotnych zależności ($p > 0.05$) pomiędzy skala umiejscowienia kontroli a normatywnością oraz moratoryjnością. Uzyskane rezultaty można zinterpretować w następujący sposób: im wyższy jest poziom umiejscowienia kontroli osób badanych w tym większym stopniu występują takie sposoby kształtowania tożsamości jak: przeciwstawianie się, petryfikacja oraz dyfuzyjność. Jednocześnie w mniejszym stopniu występują takie sposoby jak eksploracja, konsolidacja oraz socjalizacja.

Wskazano także dwie istotne statystycznie, dodatnie zależności pomiędzy skalą kłamstwa a normatywnością ($r_s(78) = 0.236$; $p = 0.035$) i petryfikacją ($r_s(78) = 0.222$; $p = 0.048$).

5.2 Porównanie patologicznego i zdrowego funkcjonowania tożsamości w kontekście poziomu lęku i umiejscowienie kontroli

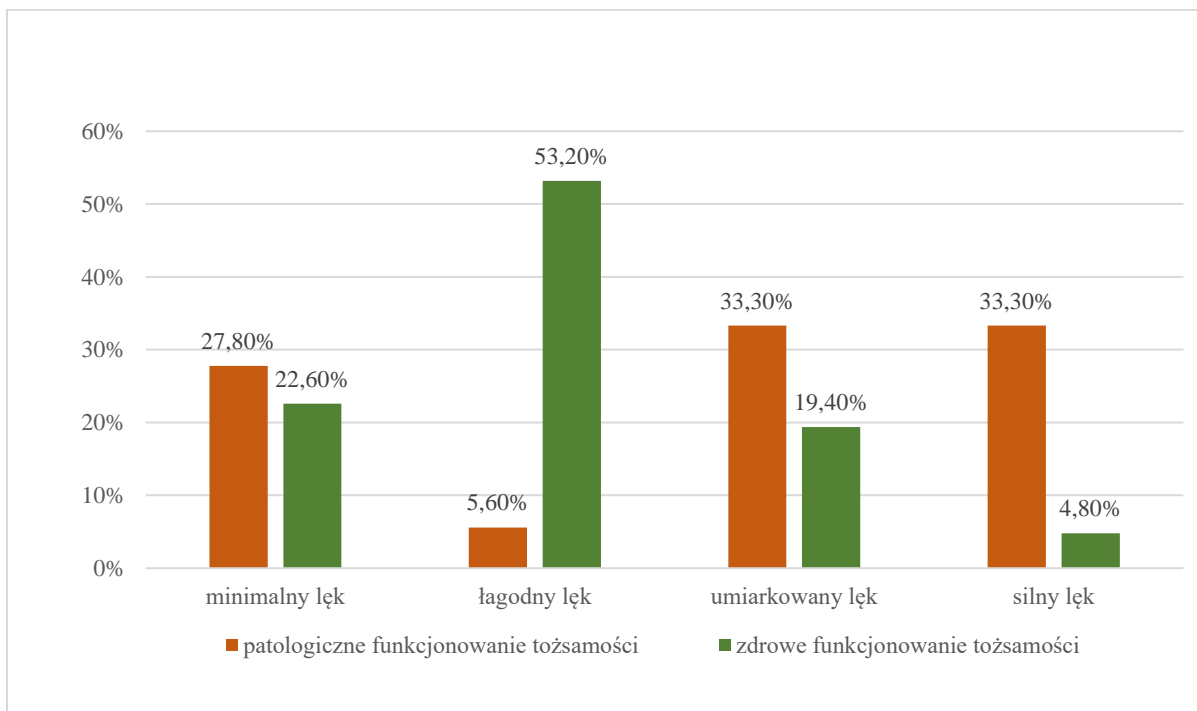
W celu zbadania różnic w poziomie uogólnionego poczucia lęku oraz umiejscowienia kontroli pomiędzy osobami o patologicznym i zdrowym poczuciu tożsamości zastosowano dwie metody. Pierwsza metoda polegała na przeprowadzeniu dwóch analiz chi kwadrat dla tablic krzyżowych: 1) poczucie tożsamości (patologiczne; zdrowe) \times lęk uogólniony (minimalny; łagodny; umiarkowany; silny); 2) poczucie tożsamości (patologiczne; zdrowe) \times



umiejscowienie kontroli (niski, przeciętny, wysoki). Druga metoda polegała na porównaniu wyników surowych testów GAD-7 oraz delta w badanych grupach – w tym celu zastosowano test U Manna-Whitneya.

Ryciny 7-9 oraz tabele 6a-11a (s. 56-58) przedstawiają rezultaty analizy chi-kwadrat dla tablic krzyżowych.

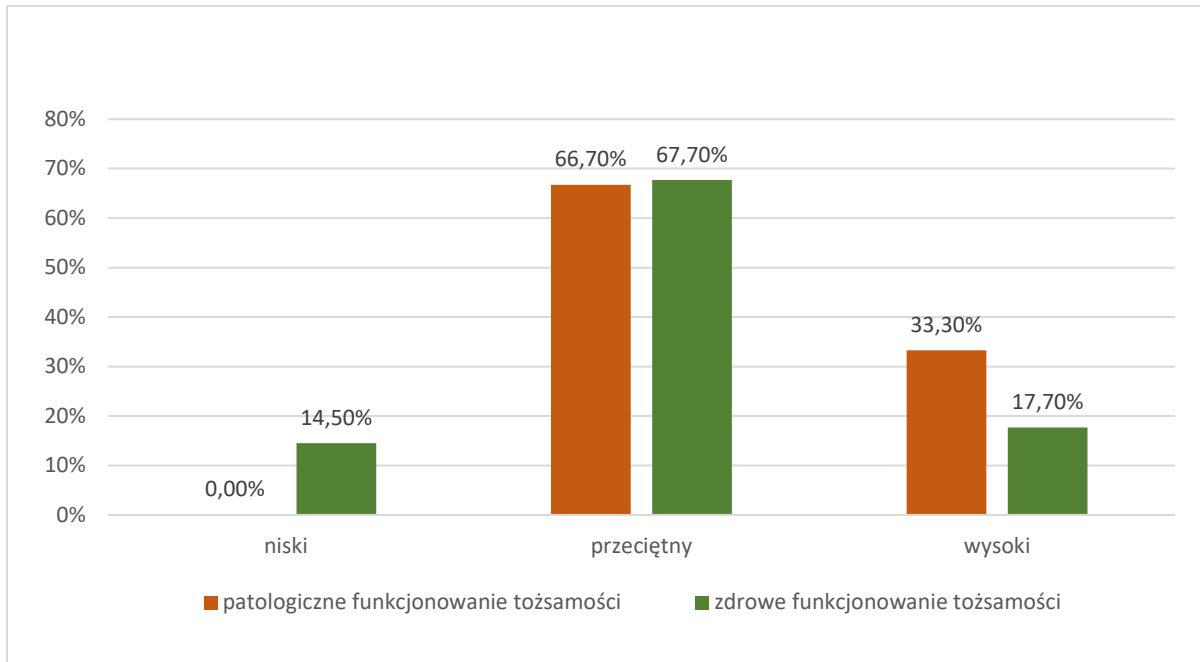
Wyniki przeprowadzonych analiz wskazały, że istnieją istotne statystycznie różnice w proporcjach osób o różnym nasileniu lęku uogólnionego w badanych grupach ($\chi^2(2, 80) = 13.8$; $p = 0.003$). Analizując rezultaty przedstawione na rycinie 7 można zaobserwować, że znacznie większy odsetek osób o patologicznym funkcjonowaniu tożsamości prezentuje umiarkowany oraz silny lęk przy jednocześnie niewielkim procencie osób, które charakteryzują się łagodnym nasileniem lęku. W grupie osób o zdrowym funkcjonowaniu tożsamości wskazano, że przeważając część tych osób prezentuje minimalny oraz łagodny lęk.



Ryc. 7 Funkcjonowanie tożsamości a nasilenie uogólnionego poziomu lęku w badanych grupach

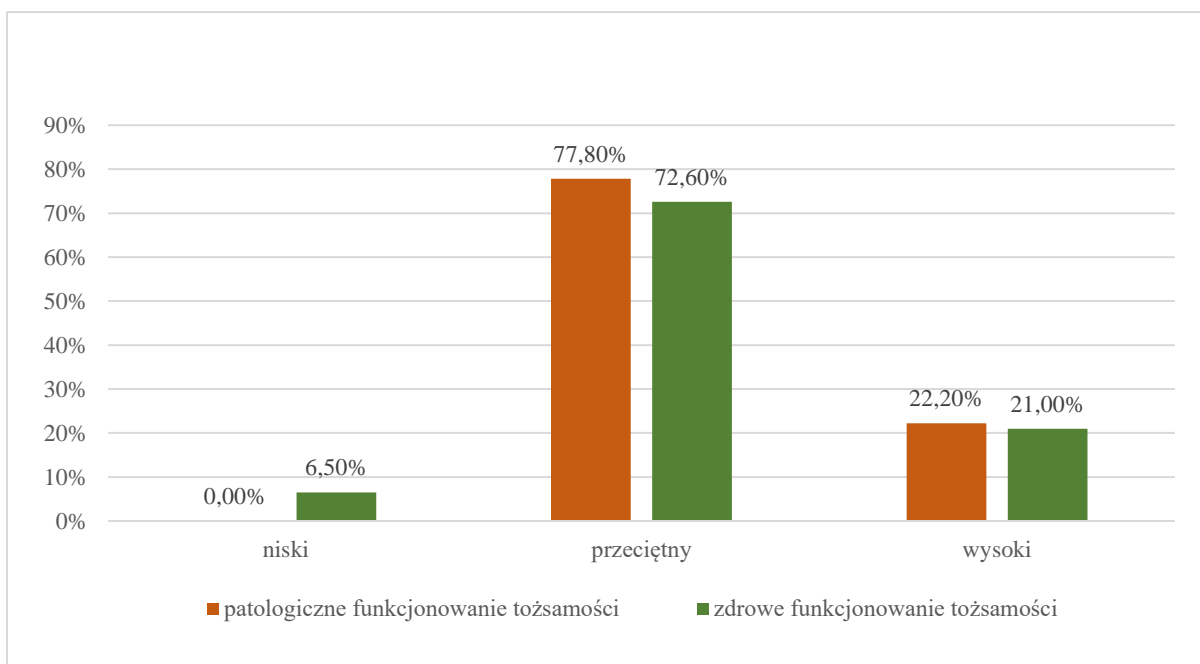
Źródło: opracowanie własne

Odnosząc się do rezultatów kwestionariusza delta (skala LOC oraz kłamstwa) analiza z użyciem testu chi-kwadrat dla tablic krzyżowych (tabele 8a-11a) nie wskazała istotnych statystycznie różnic pomiędzy badanymi grupami ($p > 0.05$).



Ryc. 8 Funkcjonowanie tożsamości a poczucie umiejscowienia kontroli w badanych grupach

Źródło: opracowanie własne



Ryc. 9 Funkcjonowanie tożsamości a skala kłamstwa w badanych grupach

Źródło: opracowanie własne

Analiza z użyciem testu U Manna-Whitneya (tabela 5) wskazała, że osoby charakteryzujące się patologicznym poczuciem tożsamości uzyskały istotnie statystycznie



($p < 0.05$) wyższe rezultaty pod względem lęku uogólnionego oraz poczucia umiejscowienia kontroli.

Tabela 5 Statystyki opisowe oraz wyniki testu U Manna-Whitneya: lęk oraz umiejscowienie kontroli w badanych grupach

	Poczucie tożsamości	M	SD	Percentyle			Mann-Whitney		
				25ty	50ty	75ty	U	p	r_{rb}
Lęk uogólniony (GAD-7)	Patologiczne	11.94	5.12	8.00	11.00	16.50	293	0.002	0.475
	Zdrowe	7.74	4.19	5.00	7.00	9.00			
LOC - surowe	Patologiczne	6.39	2.48	5.00	6.50	7.75	281	0.001	0.496
	Zdrowe	4.02	2.63	2.00	3.00	5.75			
kłamstwo - surowe	Patologiczne	2.28	1.27	1.00	2.50	3.00	455	0.222	0.185
	Zdrowe	1.90	1.45	1.00	2.00	3.00			

M – średnia arytmetyczna; SD – odchylenie standardowe; U – wartość testu U Manna-Whitneya; p – istotność; r_{rb} – rank biserial correlation (wielkość efektu)

Źródło: opracowanie własne

5.3 Podsumowanie i weryfikacja hipotez

Badanie miało na celu poszukiwanie związków między lękiem i poczuciem umiejscowienia kontroli a kształtowaniem się tożsamości. Ze względu na niewielką liczebność grupy badanej, wnioski należy traktować z rozwagą. W pracy został postawiony problem badawczy: **Czy i jakie powiązania występują w zakresie struktury lęku i umiejscowienia poczucia kontroli a kształtowaniem się tożsamości we wczesnej dorosłości?** Analiza statystyczna i psychologiczna pozwoliła dostarczyć niezbędnych informacji dotyczących postawionego pytania.

Poniżej podjęta zostanie dyskusja nad wynikami założonych hipotez.

Badania zostały przeprowadzone przy pomocy testów psychologicznych i Ankiety Własnej. Dokonano analizy 80 kwestionariuszy, które zostały wypełnione poprawnie przez co spełniają wymogi formalne. W badaniach wykorzystano następujące narzędzia: Kwestionariusz lęku Uogólnionego GAD-7; Kwestionariusz do Pomiaru Poczucia Kontroli „Delta” Drwal;



Kwestionariusz Sposobów Kształtowania się Tożsamości (Topolewska i Ciecuch); Ankieta Własnej Konstrukcji.

Na podstawie przeprowadzonej analizy statystycznej i psychologicznej dokonano weryfikacji hipotez i wyciągnięto następujące wnioski: zweryfikowana została hipoteza ogólna (HO), która zakłada, że **występują powiązania w zakresie struktury lęku i poczucia umiejscowienia kontroli a sposobu ukształtowania się tożsamości osób dorosłych**. Potwierdzono pierwszą hipotezę szczegółową, która mówi, że **występują różnice w zakresie sposobu kształtowania się tożsamości u osób dorosłych a ich strukturą lęku** oraz drugą hipotezę, która mówi, że **występują różnice w zakresie sposobu kształtowania się tożsamości u osób dorosłych a ich poczuciem umiejscowienia kontroli**.

Weryfikację hipotezy ogólnej dokonano poprzez analizę chi kwadrat dla tablic krzyżowych wyników Kwestionariusz Sposobów Kształtowania się Tożsamości z Kwestionariuszem Lęku Uogólnionego GAD-7 i Kwestionariuszem do Pomiaru Poczucia Kontroli „Delta” Drwala.

Na podstawie uzyskanych danych można stwierdzić, że istnieją powiązania między strukturą lęku a ukształtowaniem się tożsamości. Można zauważyć, że **wraz ze wzrostem nasilenia lęku** (lęk umiarkowany, lęk silny) **w znacznym stopniu mamy do czynienia z patologicznym funkcjonowaniem tożsamości** przy niewielkim odsetku osób charakteryzujących się łagodnym nasileniem lęku (lęk łagodny, lęk minimalny). Natomiast w grupie osób prezentujących łagodny oraz minimalny lęk przeważają osoby o zdrowym funkcjonowaniu tożsamości. Odnosząc się natomiast do poczucia umiejscowienia kontroli analiza z użyciem testu U Manna-Whitneya wykazała, że osoby charakteryzujące się patologicznym ukształtowaniem tożsamości posiadają wyższe rezultaty pod względem poczucia umiejscowienia kontroli jak i lęku. Można stwierdzić, że **poczucie umiejscowienia kontroli** (wewnętrzne, zewnętrzne) **może wpłynąć na charakter struktury tożsamości**.

Potwierdzono pierwszą hipotezę szczegółową, która mówi, że **występują różnice w zakresie sposobu kształtowania się tożsamości u osób z niskim i wysokim poziomem lęku**. Oznacza to, że osoby posiadające wyższy poziom lęku cechują się niższym poziomem kształtowania się tożsamości pod względem eksploracji, konsolidacji oraz socjalizacji a przejawiają wyższy rozwój tożsamości pod względem przeciwstawiania się, moratoryjności oraz dyfuzyjności. Wyniki sugerują, że niższa stabilność emocjonalna związana z wyższym poziomem lęku uniemożliwia zadowalające realizowanie ról społecznych (socjalizacja), czy wiąże się z tendencją do krótkoterminowych zobowiązań (moratoryjność), jak i ogólnego



niezadowolenia z życiowej sytuacji (przeciwstawianie się) i uzależniania swoich decyzji od czynników środowiskowych (dyfuzyjność). Nie wykazano statystycznie istotnych zależności między lękiem uogólnionym a normatywnością i petryfikacją.

Potwierdzono też drugą hipotezę, która mówi, że **występują różnice w zakresie sposobu kształtowania się tożsamości u osób z wewnętrznym i zewnętrznym umiejscowieniem poczucia kontroli**. Oznacza to, że u osób posiadających zewnętrzne umiejscowienie kontroli częściej występują struktury tożsamości cechujące się przeciwstawianiem się, petryfikacją oraz dyfuzyjnością. Wiąże się to z poczuciem nieznalesienia swojego miejsca w życiu, który ściśle wiąże się z niespójnym systemie przekonań i wartości (przeciwstawianie). Ponadto osoba taka z reguły nie wykazuje zainteresowania sobą czy tworzeniem spójnej struktury tożsamości (petryfikacja). Jest podatna na wpływ środowiska, a podejmowane decyzje uzależnia od zmiennych sytuacyjnych (dyfuzyjność). Natomiast tożsamość osób cechujących się wewnętrznym umiejscowieniem kontroli dodatnio koreluje z socjalizacją, eksploracją i konsolidacją. Może to oznaczać, że jednostka doświadcza satysfakcji i spełnienia z realizowanych zobowiązań i ról (socjalizacja), w realizowaniu zadań życiowych częściej wybiera zobowiązania długoterminowe ale jest świadoma, że mogą one ulec modyfikacją czyli jest otwarta na zmiany (konsolidacja), a także chętnie poszukuje informacji dylematów tożsamościowych (eksploracja). Dodatkowo badanie wykazało istotną statystycznie zależność pomiędzy skalą kłamstwa a normatywnością i petryfikacją. Oznaczać to może, że brak spójnej struktury tożsamościowej jak i bezkrytyczne przyjmowanie oczekiwań osób znaczących jest ściśle związane z chęcią przedstawiania siebie w tzw. „lepszym świetle”

Potwierdzono trzecią hipotezę, która mówi, że **występują różnice w zakresie sposobu kształtowania się tożsamości u osób dorosłych a ich strukturą lęku**. Sposób kształtowania się osobowości można ze względu na funkcjonowanie, podzielić na zdrowe (socjalizacja, konsolidacja, eksploracja, normatywność) oraz patologiczne (przeciwstawianie się, moratoryjność, dyfuzyjność, petryfikacja) (Cieciuch i Topolewska, 2017). Można zauważyć, że osoby o patologicznym ukształtowaniu tożsamości prezentują lęk o charakterze umiarkowanym i silnym, natomiast lęk minimalny bądź łagodny charakteryzuje zdrowe funkcjonowanie tożsamości. Wpływ struktury lęku przejawia się w ogólnych wartościach i zasadach moralnych jednostki oraz opartym na nich postępowaniu. Można dostrzec, że aktywna postawa społeczna, otwartość na nowe doświadczenia ściśle związana jest z poczuciem pewności siebie i spełnienia w kontekście sensu życia. A takie przekonania są tożsame z niskim bądź umiarkowanym poziomem lęku. Odwrotna sytuacja występuje w momencie



występowania lęku silnego i umiarkowanego, gdzie można zauważyć wycofanie się jednostki, koncentracje na sobie czy poszukiwanie samowystarczalności. Może to potwierdzić zastosowanie mechanizmów obronnych tj. wyparcie, zaprzeczanie, tłumienie w sytuacjach trudnych życiowo w celu uchronienia się od odczuwania bólu (Strelau, 2004). Mechanizmy takie są nawykowe.

Potwierdzono czwartą hipotezę, która mówi, że **występują różnice w zakresie sposobu kształtowania się tożsamości u osób dorosłych a ich poczuciem umiejscowienia kontroli.** Jak wykazała analiza statystyczna z użyciem testu U Manna-Whitneya osoby o patologicznej strukturze tożsamości częściej cechują się zewnętrznym umiejscowieniem kontroli. Wiązać się to może z mniejszą aktywnością społeczną, samodzielnością czy niezależnością (Drwal 1995). Zgodnie z teorią Rottera, która zakłada, że umiejscowienie kontroli wiąże się z stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych, jednostki o zewnętrznym poczuciu kontroli częściej poszukują wsparcia społecznego oraz mają przekonanie, że nie panują nad biegiem zdarzeń. Zależność od otoczenia jak i chęć podporządkowania się czynnikom zewnętrznym może prowadzić do zaburzeń w obrębie autonomii jednostki (Wolska, 1999). Jednak ułożenie odpowiedzialności za doświadczone sukcesy i porażki w czynnikach zewnętrznych jest doskonałą formą radzenia sobie z odpowiedzialnością za popełnione czyny zwłaszcza porażki, a tym samym ucieczką przed brakiem komfortu psychicznego i podtrzymywanie pozytywnego wizerunku własnej osoby (Doliński, 1993). Do wytworzenia się zewnętrznego umiejscowienia kontroli mogą przyczynić się takie cechy indywidualne jak uległość, niska samoocena, nadmierna zależność, podatność na wpływ oraz łatwość podporządkowania się co utożsamia mniej stabilną strukturę tożsamości. Zdrowa struktura tożsamości zazwyczaj wiąże się z wewnętrznym umiejscowieniem kontroli. Jak wynika z przeglądu badań (Drwal, 1995) osoby w wewnętrznym LOC posiadają skuteczne strategie radzenia sobie w sytuacjach stresowych oraz aktywną postawę podczas poszukiwania rozwiązań. Korzystając z analizy z użyciem testu chi-kwadrat dla tablic krzyżowych ta **zależność nie była dostatecznie wyraźna** skąd przekonanie, że nie jest to zmienna tak istotna jak wpływ występowanie lęku uogólnionego na kształtowanie się tożsamości.

Wyniki Ankiety Własnej Konstrukcji dają opis grupy badanej, która w przeważającej części mieści się w przedziale wiekowym 30-35 lat, zamieszkuje duże miasto i legitymuje się wykształceniem wyższym. Ponad połowa badanych to kobiety.

Przeprowadzone analizy pozwalają na sformułowanie wniosków, iż zarówno struktura lęku, jak i umiejscowienie kontroli stanowią istotne czynniki kształtujące strukturę tożsamości



w okresie dorosłości. Wyniki badania wskazują, że większość uczestników charakteryzuje się zdrową strukturą tożsamości oraz niskim lub umiarkowanym poziomem lęku, w przeciwieństwie do osób z patologiczną strukturą tożsamości, u których poziom lęku często przyjmuje wartości wysokie lub znaczne. Zewnętrzne umiejscowienie kontroli występowało częściej w grupie osób z patologiczną strukturą tożsamości, choć różnica w tym zakresie nie była wyraźna. Warto także zauważyć, że umiejscowienie kontroli nie jest statyczne – może się zmieniać w ciągu życia w zależności od doświadczeń i refleksji jednostki.



Dyskusja

W niniejszym rozdziale zostanie przedstawione porównanie wyników badań własnych z badaniami innych polskich autorów, które potwierdzają jak i podważają postawione tezy.

Jednym z wniosków wykazanych w analizie badań własnych jest stwierdzenie, że lęk ściśle związany jest z trudnościami w stabilizacji tożsamości. Osoby o wysokim poziomie lęku uogólnionego częściej unikają podejmowania ważnych decyzji, a także doświadczają wewnętrznych rozterek w określeniu wartości i celów co skutkuje wewnętrznymi konfliktami. Podobne wnioski przedstawia Oleś (2010), który badając młodych dorosłych dostrzegł, że lęk jest czynnikiem hamującym eksplorację. Jego zdaniem jednostki z wysokim poziomem lęku podejmują decyzje pod wpływem otoczenia oraz unikają sytuacji wymagającej autorefleksji. Może to skutkować fragmentarycznością tożsamości. Jednak nie można jednoznacznie przyjąć, że lęk wpływa negatywnie na kształtowanie się tożsamości. W swoich badaniach Kuleta (2008) stwierdza, że lęk który jest wynikiem niepewności spowodowanej zmianami społecznymi i globalizacją może działać mobilizująco. Wówczas wpływa na intensywniejsze poszukiwanie własnego ja co skutkuje stabilizacją tożsamości.

Wiara we własną sprawczość oraz realny wpływ swoich działań na życie charakteryzuje wewnętrzne umiejscowienie kontroli, podczas gdy umiejscowienie zewnętrzne powoduje przekonanie, że porażki i sukcesy są wynikiem przypadku bądź wynikiem działań innych. Z wyników badań własnych wysnuto tezę, że osoby z wewnętrznym umiejscowieniem kontroli posiadają silniejsze poczucie tożsamości wynikające z przekonania, że ich życie zależy od nich samych. Maciuszek (2002) przedstawił podobne założenia. Osoby o silnym poczuciu kontroli wewnętrznej posiadają lepszą samoświadomość oraz pewność siebie co wpływa na podejmowanie decyzji tożsamościowych. Liberska (2018) zaznacza, że osoby cechujące się wysokim poczuciem sprawstwa lepiej radzą sobie z niepewnością oraz stresem. Wpływa to na stabilny rozwój oraz dojrzałą tożsamość. Jednak posiadanie wewnętrznego umiejscowienia kontroli nie jest jedyną składową w określeniu tożsamości. Romaniuk (2020) w swoich badaniach wykazała, że osoby wysokim poczuciu kontroli przy niskiej samoocenie mają problem z zdefiniowaniem własnej tożsamości. Jarmuż (2005) podkreślał, że wewnętrzne umiejscowienie kontroli może powodować stawianie oczekiwań ponad swoje siły co w konsekwencji prowadzi do doświadczenia silnego stresu i kryzysów tożsamości. Błachnio (2009) w swoich badaniach nad wpływem globalizacji zauważył, że osoby o zewnętrznym



umiejscowieniu kontroli są wrażliwe na zmienne normy społeczne co znacząco utrudnia kształtowanie poczucia tożsamościowego.

Z analizy badań własnych ukazano, że lęk wpływa na sposób, w jaki jednostka postrzega kontrolę nad życiem. Oznacza to, że im wyższy poziom lęku uogólnionego tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia zewnętrznego umiejscowienia poczucia kontroli. Podobny wniosek przedstawili Matras, Kozela i Pająk (2022), opisując, że jednostki o wysokim poziomie lęku częściej charakteryzują się wyuczoną bezradnością, czyli poczuciem braku wpływu na rzeczywistość. Ryś (2011) zauważa, że nie zawsze występuje zależność między lękiem a umiejscowieniem kontroli. W zależności od doświadczeń życiowych oraz wypracowanych strategii osoby z wysokim poziomem lęku mogą cechować się poczuciem kontroli wewnętrznej jak i zewnętrznej. W pracy przyjęto założenie, że lęk i poczucie umiejscowienia kontroli prowadzi do trudności w budowaniu tożsamości, jednak zależność może być odwrotna. Jarymowicz (2007) stwierdza że brak stabilnej tożsamości może powodować wzrost poziomu lęku.

Lęk i umiejscowienie kontroli może być czynnikiem blokującym jak i mobilizującym kształtowanie poczucia tożsamości. Rozszerzenie zakresu badań o dodatkowe zmienne takie jak długoterminowość, a także czynniki społeczne i środowiskowe przyczyniłyby się do pogłębienia zrozumienia tego mechanizmu. Badanie obejmowało 80 osób, co stanowi stosunkowo niewielką próbę, ograniczając generalizację wyników. Ograniczenia dotyczyć mogą zastosowanych metod badawczych, które miały wyłącznie charakter ilościowy, włączenie metod jakościowych dostarczyłoby bardziej szczegółowych danych. Ponadto użycie kwestionariuszy samoopisowych mogło doprowadzić do błędów pomiarowych.

Zakończenie

Głównym życiowym zadaniem człowieka jest ukształtowanie swojej tożsamości (Erikson, 1969, 2004). Ze względu na fakt, że tożsamość jest procesem, na który wpływa czas, warunki środowiska czy wewnętrzne przemiany, ulega przeobrażeniom. Kształtowanie tożsamości jest związane z cechami osobowości ale nie jest przez nie determinowane (Cieciuch i Topolewska, 2017). Proces kształtowania jest związany z dokonywaniem wyborów, kwestionowaniem przekonań, a także odrzucaniem tych, które są niewystarczające czy nieaktualne (Oleś, 2009).

Główny problem badawczy niniejszej pracy skoncentrowany był na poziomie leku oraz poczuciu umiejscowienia kontroli na kształtowanie się struktury tożsamości.

Część teoretyczna pracy obejmowała terminologię dotyczącą lęku, poczucia umiejscowienia kontroli oraz struktury tożsamości. Przedstawiono najważniejsze koncepcje w literaturze przedmiotu oraz przegląd badań związanych z tym tematem.

W części praktycznej przedstawione zostały badania własne. W celu dokonania badań użyto następujących narzędzi:

- Kwestionariusz lęku uogólnionego GAD-7;
- Kwestionariusz do Pomiaru Poczucia Kontroli „Delta” Drwal;
- Kwestionariusz Sposobów Kształtowania się Tożsamości (Topolewska i Cieciuch);,

a także Ankiety Konstrukcji Własnej, której celem było określenie grupy baraniej pod względem socjometrycznym.

Dane z części badawczej pozwoliły stwierdzić, że występują powiązania między lękiem i poczuciem umiejscowienia kontroli a strukturą tożsamości u osób we wczesnej dorosłości.

Wyniki badań ukazują, że im wyższy jest poziom lęku uogólnionego tym częściej poziom kształtowania się tożsamości oparty jest o przeciwstawianie się, moratoryjność czy dyfuzyjność co świadczy o patologicznym kształtowaniu się tożsamości, a w niższym stopniu oparty jest o eksplorację, konsolidację oraz socjalizację. Daje to możliwość kierunku pracy bądź wsparcia w rozwoju. Podobny wynik można zaobserwować analizując poczucie umiejscowienia kontroli gdzie przeciwstawianie się, petryfikacja oraz dyfuzyjność cechują osoby o zewnętrznym umiejscowieniu kontroli. W mniejszym stopniu natomiast eksploracja, konsolidacja i socjalizacja, które są cechą zdrowego kształtowania się tożsamości.

Zrealizowany projekt badawczy nie wyczerpuje problematyki związanej z kształtowaniem się tożsamości osób we wczesnej dorosłości ale może być inspiracją do



poszerzonej analizy tego tematu. Jest to jak najbardziej uzasadnione z powodu przesunięcia się granicy wczesnej dorosłości, a także późniejsze przejmowanie ról społecznych charakterystycznych dla tego okresu. Wraz z naciskiem społecznym dotyczącym indywidualizmu i podmiotowości, budowanie własnego życia wiąże się z doświadczeniem lęku i niepewności. Wzmaga się trudność w jednoznacznym zdefiniowaniu własnej osoby, to też niesie za sobą świadome unikanie podejmowania zobowiązań (Luyckx, Schwarz i in., 2008).

Wnioski końcowe

W wyniku przeprowadzonych analiz wysunięto wnioski końcowe:

- Struktura lęku oraz poczucie umiejscowienia kontroli jest ważnym czynnikiem kształtującym strukturę tożsamości w okresie wczesnej dorosłości.
- Osoby posiadające zdrową strukturę tożsamości cechują się niskim lub umiarkowanym poziomem lęku.
- Osoby charakteryzujące się patologiczną strukturą tożsamości częściej posiadały znaczny bądź wysoki poziom lęku.
- Zewnętrzne umiejscowienie kontroli częściej pojawiło się u osób posiadających patologiczną strukturę tożsamości.
- U osób posiadających zewnętrzne umiejscowienie kontroli częściej występują struktury tożsamości charakteryzujące się tendencjami do przeciwstawianiem się, petryfikacją oraz dyfuzyjnością.
- Tożsamość osób cechujących się wewnętrznym umiejscowieniem kontroli dodatkowo koreluje z socjalizacją, eksploracją i konsolidacją.
- Badanie wykazało istotną statystycznie zależność pomiędzy skalą kłamstwa a normatywnością i petryfikacją w strukturze tożsamości.

Wartość aplikacyjna wyników badań własnych

- Uzyskane wyniki pozwalają poszerzyć perspektywę myślenia o zjawisku kształtowania się tożsamości. Zgodnie z modelem CIFM, każda jednostka może rozwiązywać dylematy tożsamości na osiem różnych sposobów, co tworzy potencjalne obszary do pracy dla osób wykazujących patologiczne wzorce kształtowania tożsamości.



Natomiast wsparcie w rozwoju skierowane do osób prezentujących adaptacyjne i zdrowe mechanizmy kształtowania się tożsamości.

- W dalszej perspektywie badań naukowych warto dokonać pomiaru lęku i poczucia umiejscowienia kontroli i ich zależność w procesie kształtowania się tożsamości na przestrzeni lat w tej samej grupie badanej. Wynik taki dałby rzeczywisty obraz wpływu zmiennych.
- Projekt badawczy w szczególności należałoby rozszerzyć o większą liczbę badanych wraz z zrównoważeniem pod względem płci.
- Badania mały charakter wyłącznie ilościowy, interesującym kierunkiem badań mogłoby być przeprowadzenie badań jakościowych oraz wyodrębnienie elementów wspólnych.



Bibliografia

- Arnett, J. (1999). *Adolescent storm and stress, reconsidered*. *American Psychologist*, 54(5), 317–326. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.54.5.317>
- Bąk, W. (2002). *E. Tory Higginsa teoria rozbieżności ja*. *Przeegląd Psychologiczny*, 45(1), 39-55.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and actions*. New Jersey: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Berzonsky, M. (1994). *Self-identity: The relationship between process and content*. *Journal of Research in Personality*, 28, 453–460.
- Berzonsky, M., Ciecuch, J. (2014). *Mediational role of identity commitment in relationships between identity processing style and psychological well-being*. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 145–162. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9588-2>
- Berzonsky, M., Soenens, B., Luyckx, K., Smits, I., Papini, D., Goossens, L. (2013). *Development and validation of the revised Identity Style Inventory (ISI-5): Factor structure, reliability, and validity*. *Psychological Assessment*, 25(3), 893–904. <https://doi.org/10.1037/a0032642>
- Brzezińska, A. (1973). *Struktura obrazu własnej osoby i jego wpływ na zachowanie*. *Kwartalnik Pedagogiczny*, nr 3, s. 87-97.
- Ciecuch, J. (2013). *Kształtowanie się systemu wartości od dzieciństwa do wczesnej dorosłości*. Otwock: Wydawnictwo Liberi Libri.
- Ciecuch, J. (2010). *Struktura czynnikowa Kwestionariusza Stylów Tożsamości Michaela D. Berzonsky'ego. Ile stylów mierzy ISI3?* *Psychologia Rozwojowa*, 15(4), 49–64.
- Ciecuch, J., Topolewska, E. (2017). *Circumplex of identity formation modes: A proposal for the 164 integration of identity constructs developed in the Erikson-Marcia tradition*. *Self and Identity*, 16(1), 37–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/15298868.2016.1216008>
- Drwal R. (1978) *Poczucie kontroli jako wymiar osobowości-podstawy teoretyczne, techniki badawcze i wyniki badań*. *Materiały do nauczania psychologii*, t. 3, PWN, Warszawa.
- Drwal, R.Ł. (1995). *Adaptacja kwestionariuszy osobowości*. Warszawa: WN PWN.
- Ekman, P., Richard, J. D. (2012). *Natura emocji*. Sopot: Wydawca: GWN.
- Erikson, E. (1969). *Identity: youth and crisis*. Norton.
- Erikson, E. (2004). *Tożsamość a cykl życia*. Wydawnictwo Zysk i S-ka.



- Erikson, E., Erikson, J. (2011). *Dopełniony cykl życia*. Wydawnictwo Helion SA.
- Fajkowska, M., Szymura, B. (2009). *Lęk. Geneza, mechanizmy, funkcje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Freud, Z. (2004). *Wstęp do psychoanalizy*. Warszawa: Wydawnictwo PWN
- Gerrig, R., Zimbardo, P.G. (2006). *Psychologia i życie*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Giddens, A. (2007). *Nowoczesność i tożsamość. "Ja" i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*. PWN.
- Gliszczyńska X.(1990). *Konkretność i ogólność poczucia kontroli*, Przegląd Psychologiczny, 3 (33), s.598-613.
- Guilford J. P., Fruchter B. (1973). *Fundamental statistics in psychology and education*. Tokyo: McGraw-Hill Kogakusha, LTD.
- Horney, K. (1982). *Neurotyczna osobowość naszych czasów*. Warszawa: PWN
- James, W. (2002). *Psychologia. Kurs skrócony* (przekł. M. Zagrodzki). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Karaś, D., Kłym, M., Wasilewska, Ż., Rusiak, D., Ciecuch, J. (2012). *Wymiary tożsamości a satysfakcja z życia u studentów i pracujących*. Studia Psychologica
- Kępiński, A. (2004). *Lęk*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Kozielecki, J. (2000). *Koncepcje psychologiczne człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Kulik, A., Sądel, E. (2013). *Lęk i jakość życia jako determinanty poczucia beznadziejności u młodzieży*. Psychiatria i Psychologia Kliniczna, 13(2), 83–91.
- Leary, M., Kowalski, R.M. (2002). *Lęk społeczny*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Liberska, H. (2011). *Teorie rozwoju psychicznego*. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*. Podręcznik akademicki (s. 71–126). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Łosiak, W. (1984). *Psychologia stresu*. Warszawa: WSiP.
- Luyckx, K., Schwartz, S., Berzonsky, M., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I., Goossens, L. (2008). *Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence*. Journal of Research in Personality, 42(1), 58–82.
- Luyckx, K., Teppers, E., Klimstra, T., Rassart, J. (2014). *Identity processes and personality traits and types in adolescence: directionality of effects and developmental trajectories*. Developmental Psychology, 50(8), 2144–2153. <https://doi.org/10.1037/a0037256>



- Marcia, J. (1966). *Development and validation of ego – identity status*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. [https://doi.org/ 10.1037/h0023281](https://doi.org/10.1037/h0023281)
- Marcia, J. (1980). *Identity in Adolescence*. W: J. Adelson (red.), *Handbook of Adolescent Psychology* (s. 159–187). Wiley.
- Niebrój, L. (2007). *Filozofia lęku Antoniego Kępińskiego*. W: M. Libiszowska-Zółtkowska (red.), *Czego obawiają się ludzie?* (s. 49-58). Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.
- Oleś, P. (2008). *O różnych rodzajach tożsamości oraz ich stałości i zmianie*. W: P. Oleś, A. Batory (red.), *Tożsamość a jej przemiany i kultura* (s. 41–84). Wydawnictwo KUL.
- Oleś, P. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oleś, P.K. (2008). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Scholar.
- Pawlak, J. (2000). *Odraczenie decyzji o tożsamości: problemy z dojrzałością emocjonalną jako przyczyna przedłużania moratorium*. W: A. Gałdowa (red.), *Tożsamość człowieka* (s. 217–229). Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Pilarska, A. (2012). *Ja i tożsamość a dobrostan psychiczny*. Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych UAM.
- Rogers, C. R. (1977). *Carl Rogers on Personal Power*. New York: Delacorte Press.
- Rogers, C.R. (2002). *O stawianiu się osoba*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Rotter, J.B. (1966). *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement*. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.
- Schwartz, S. H. (1994). *Are there universal aspects in the structure and contents of values?* *Journal of Social Issues*, 50(4), 19–45, za: J. Ciecuch (2013). *Kształtowanie się systemu wartości od dzieciństwa do wczesnej dorosłości.*, Otwock: Wydawnictwo Liberi Libri.
- Seligman M., (1995). *Optymizmu można się nauczyć*, Media Rodzina, Poznań
- Seligman, M. E. P. (2011). *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*. Media Rodzina.
- Seligman, M., Walker, E.F., Rosenhan, D.L. (2003). *Psychopatologia*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Seligman, M.E.P., Peterson, C. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford Press.
- Selye, H. (1978). *Stres okiełznany*. Warszawa: PIW.



- Siek, S. (1986). *Struktura i formowanie osobowości*. Warszawa: ATK.
- Straś-Romanowska, M. (1992). *Los człowieka jako problem psychologiczny: podstawy teoretyczne*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Strelau, J. (2006). *Osobowość jako zespół cech*. W: J. Strelau (red.), *Psychologia*. Podręcznik akademicki (s. 525–560). GWP.
- Strelau, J., Doliński, D. (2008). *Psychologia akademicka*, tom 2. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Suszek, H. (2005). *Wielość Ja w społeczeństwie postmodernistycznym*. *Psychologia. Edukacja i Społeczeństwo*, 2, 57–69.
- Szewczuk, W. (1998). *Słownik psychologiczny*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Tesser, A. Felson, R. Suls, J.M. (2004). *Ja i tożsamość*. Gdańsk: GWP.
- Topolewska, E., & Ciecuch, J. (2017). *Empirical verification of the circumplex of identity formation modes and its potential to integrate different models of identity development in the Erikson–Marcia tradition*. *Self and Identity*, 16(2), 123–142. <https://doi.org/10.1080/15298868.2016.1229690>
- Topolewska-Siedzik, E., Ciecuch, J. (2020). *Kołowy Model Sposobów Kształtowania się Tożsamości: założenia teoretyczne i empiryczna weryfikacja*. *Psychologia Rozwojowa*, 25(3), 13–32. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.20.016.13153>
- Whitehead, T. (1995). *Pokonać lęk*. Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.
- Witkowski, L. (2003). *Rozwój i tożsamość w cyklu życia*. Studium koncepcji Erika. H. Eriksona. Wydawnictwo WAREX.
- Wojciszke, B. (2007). *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej. Wykłady z psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Zimbardo P.G., Johnson R.L., McCann V. (2010). *Psychologia. Kluczowe koncepcje*. Warszawa: PWN.



Spis tabel

TABELA 1 PRZEDZIAŁ WIEKOWY W GRUPIE BADANEJ.....	33
TABELA 2 ROZKŁAD MIEJSCA ZAMIESZKANIA W GRUPIE BADANEJ.....	33
TABELA 3 POZIOM WYKSZTAŁCENIA W GRUPIE BADANEJ.....	34
TABELA 4 STATYSTYKI OPISOWE DLA WYNIKÓW OSÓB BADANYCH PRZEPROWADZONYCH KWESTIONARIUSZY: GAD-7, DELTA ORAZ KWESTIONARIUSZA SPOSOBÓW KSZTAŁTOWANIA SIĘ TOŻSAMOŚCI.....	37
TABELA 5 STATYSTYKI OPISOWE ORAZ WYNIKI TESTU U MANNA-WHITNEYA: LĘK ORAZ UMIEJSCOWIENIE KONTROLI W BADANYCH GRUPACH	44



Spis rycin

RYC. 1 PIOTROWSKI (2012). WSKAŹNIKI DOROSŁOŚCI, TOŻSAMOŚCI, JAKOŚĆ ŻYCIA. ZWIĄZEK POMIĘDZY ZMIENNYMI.....	27
RYC. 2 A. BRZEZIŃSKA, K. PIOTROWSKI NA PODSTAWIE: LUYCKX, SCHWARTZ I IN., (2008) MODEL PODWÓJNEGO CYKLU FORMOWANIA SIĘ TOŻSAMOŚCI. OBOK STRZAŁEK OZNACZONO KIERUNEK ZALEŻNOŚCI POMIĘDZY SKŁADOWYMI; + OZNACZA DODATNIĄ KORELACJĘ, - UJEMNĄ KORELACJĘ.....	28
RYC. 3 PROCENTOWE ZESTAWIENIE KOBIET (KOLOR NIEBIESKI) I MĘŻCZYŹN (KOLOR CZERWONY) UCZESTNICZĄCYCH W ANKIECIE.....	34
RYC. 4 NASILENIE LĘKU UOGÓLNIONEGO (GAD-7) W BADANEJ GRUPIE.....	39
RYC. 5 POZIOM UMIEJSCOWIENIA POCZUCIA KONTROLI W BADANEJ GRUPIE.....	39
RYC. 6 FUNKCJONOWANIE TOŻSAMOŚCI W BADANEJ GRUPIE.....	40
RYC. 7 FUNKCJONOWANIE TOŻSAMOŚCI A NASILENIE UOGÓLNIONEGO POZIOMU LĘKU W BADANYCH GRUPACH.....	42
RYC. 8 FUNKCJONOWANIE TOŻSAMOŚCI A POCZUCIE UMIEJSCOWIENIA KONTROLI W BADANYCH GRUPACH.....	43
RYC. 9 FUNKCJONOWANIE TOŻSAMOŚCI A SKALA KŁAMSTWA W BADANYCH GRUPACH.....	43



Aneks- tabele dodatkowe

Tabela 1a. Poziom lęku uogólnionego w badanej grupie

Frequencies of Lęk

Lęk	Counts	% of Total	Cumulative %
minimalny lęk	15	18.8 %	40.0 %
łagodny lęk	39	48.8 %	88.8 %
umiarkowany lęk	17	21.3 %	21.3 %
silny lęk	9	11.3 %	100.0 %

Źródło: opracowanie własne

Tabela 2a. Wyniki stenowe odnoszące się do poczucia umiejscowienia kontroli w badanej grupie

Frequencies of steny loc

steny loc	Counts	% of Total	Cumulative %
2	3	3.8 %	3.8 %
3	5	6.3 %	10.0 %
4	9	11.3 %	21.3 %
5	22	27.5 %	48.8 %
6	11	13.8 %	62.5 %
7	13	16.3 %	78.8 %
8	10	12.5 %	91.3 %
9	7	8.8 %	100.0 %

Źródło: opracowanie własne

Tabela 3a. Poziom poczucia umiejscowienia kontroli w badanej grupie

Frequencies of LOC - poziom

LOC - poziom	Counts	% of Total	Cumulative %
wysoki	17	21.3 %	21.3 %
przeciętny	54	67.5 %	88.8 %
niski	9	11.3 %	100.0 %

Źródło: opracowanie własne



Tabela 4a. Funkcjonowanie tożsamości w badanej grupie

Frequencies of Poczucie tożsamości

Poczucie tożsamości	Counts	% of Total	Cumulative %
patologiczne	18	22.5 %	22.5 %
zdrowe	62	77.5 %	100.0 %

Źródło: opracowanie własne

Tabela 5a. Wyniki testu korelacji rho Spearmana

		GAD7	loc surowe	kłamstwo surowe
loc surowe	r_s	0.366 ***	—	
	p	< .001	—	
kłamstwo surowe	r_s	0.039	0.155	—
	p	0.734	0.170	—
Eksploracja	r_s	-0.343 **	-0.474 ***	-0.143
	p	0.002	< .001	0.206
Normatywność	r_s	-0.108	0.073	0.236 *
	p	0.339	0.521	0.035
Przeciwstawianie się	r_s	0.567 ***	0.370 ***	0.030
	p	< .001	< .001	0.794
Konsolidacja	r_s	-0.456 ***	-0.416 ***	-0.015
	p	< .001	< .001	0.897
Petryfikacja	r_s	0.056	0.432 ***	0.222 *
	p	0.619	< .001	0.048
Moratoryjność	r_s	0.379 ***	0.071	-0.117
	p	< .001	0.532	0.300
Socjalizacja	r_s	-0.477 ***	-0.255 *	-0.003
	p	< .001	0.022	0.976
Dyfuzyjność	r_s	0.281 *	0.255 *	-0.019
	p	0.011	0.022	0.864

Źródło: opracowanie własne



Tabela 6a. Tabele krzyżowe funkcjonowanie tożsamości - lęk

Contingency Tables

Lęk		Funkcjonowanie tożsamości		
		patologiczne	zdrowe	Total
umiarkowany lęk	Observed	5	12	17
	% within column	27.8 %	19.4 %	21.3 %
minimalny lęk	Observed	1	14	15
	% within column	5.6 %	22.6 %	18.8 %
łagodny lęk	Observed	6	33	39
	% within column	33.3 %	53.2 %	48.8 %
silny lęk	Observed	6	3	9
	% within column	33.3 %	4.8 %	11.3 %
Total	Observed	18	62	80
	% within column	100.0 %	100.0 %	100.0 %

Źródło: opracowanie własne

Tabela 7a. Wyniki testu chi-kwadrat dla tabeli krzyżowych funkcjonowania tożsamości - lęk

χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	13.8	3	0.003
N	80		

Źródło: opracowanie własne



Tabela 8a. Tabele krzyżowe funkcjonowanie tożsamości – poczucie umiejscowienia kontroli

Contingency Tables

LOC - poziom		Funkcjonowanie tożsamości		
		patologiczne	zdrowe	Total
wysoki	Observed	6	11	17
	% within column	33.3 %	17.7 %	21.3 %
przeciętny	Observed	12	42	54
	% within column	66.7 %	67.7 %	67.5 %
niski	Observed	0	9	9
	% within column	0.0 %	14.5 %	11.3 %
Total	Observed	18	62	80
	% within column	100.0 %	100.0 %	100.0 %

Źródło: opracowanie własne

Tabela 9a. Wyniki testu chi-kwadrat dla tabeli krzyżowych funkcjonowanie tożsamości – poczucie umiejscowienia kontroli

χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	4.21	2	0.122
N	80		

Źródło: opracowanie własne



Tabela 10a. Tabele krzyżowe funkcjonowanie tożsamości – skala kłamstwa

Contingency Tables

Kłamstwo - poziom		Funkcjonowanie tożsamości		
		patologiczne	zdrowe	Total
wysoki	Observed	4	13	17
	% within column	22.2 %	21.0 %	21.3 %
niski	Observed	0	4	4
	% within column	0.0 %	6.5 %	5.0 %
przeciętny	Observed	14	45	59
	% within column	77.8 %	72.6 %	73.8 %
Total	Observed	18	62	80
	% within column	100.0 %	100.0 %	100.0 %

Źródło: opracowanie własne

Tabela 11a. Wyniki testu chi-kwadrat dla tabeli krzyżowych funkcjonowanie tożsamości – skala kłamstwa

χ^2 Tests

	Value	df	p
χ^2	1.22	2	0.543
N	80		

Źródło: opracowanie własne



Załączniki

Załącznik 1 Ankieta Konstrukcji Własnej

Ankieta badawcza

Na początku proszę Cię o kilka podstawowych informacji socjodemograficznych.

Płeć:

- kobieta
- mężczyzna

Wiek:

- 20-24
- 25-29
- 30-35

Miejsce zamieszkania:

- wieś
- miasto małe - do 20 tys. mieszkańców
- miasto średnie - 21 - 100 tys. mieszkańców
- miasto duże - powyżej 100 tys. mieszkańców

Wykształcenie:

- podstawowe
- średnie
- wyższe

