

**Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II**  
**Wydział Nauk Społecznych**  
**Instytut Psychologii**

**Psychologia, studia stacjonarne III stopnia**

**Sylwia Jankowicz-Miernik**

Nr albumu 131245

**Mediacyjna rola komunikacji intrapersonalnej w relacjach  
sposobów kształtowania się tożsamości z cechami osobowości  
i dobrostanem młodzieży**

Praca doktorska  
napisana na seminarium doktoranckim  
z psychologii klinicznej dzieci i młodzieży  
pod kierunkiem  
**dr hab. Małgorzaty Puchalskiej-Wasył, prof. KUL**

**Lublin 2023**

## STRESZCZENIE

Teoretyczną podstawę niniejszej pracy stanowią: model osobowości Wielkiej Piątki, Kołowy Model Sposobów Kształtowania się Tożsamości Ciecucha i Topolewskiej-Siedzik, trójwymiarowa koncepcja dobrostanu Keyesa i Waterman, teoria dialogowego Ja Hermansa oraz koncepcja mówienia do siebie Brinthaupta. Projekt miał na celu weryfikację zależności osobowość – tożsamość – dobrostan w grupie młodzieży w wieku od 13 do 18 lat oraz poszerzenie modelu o zjawisko komunikacji intrapersonalnej, rozumianej jako dialogi wewnętrzne oraz mówienie do siebie. Adolescenci ( $N = 320$ ) brali udział w kwestionariuszowym, dwuetapowym badaniu i wypełniali: w etapie I - Ankietę socjodemograficzną, Kwestionariusz Osobowości IPIP-BFM-50, Zrewidowaną Skalę Wewnętrznej Aktywności Dialogowej SWAD-R oraz Skalę Mówienia do Siebie STS, zaś w etapie II - Kwestionariusz Sposobów Kształtowania Tożsamości CIMQ oraz Skalę MHC-SF do pomiaru dobrostanu. Ustalono, że: (1) cechy osobowości są predyktorami sposobów kształtowania się tożsamości, a najistotniejszą rolę odgrywają intelekt i sumienność oraz stabilność emocjonalna; (2) sposoby kształtowania się tożsamości wykazują sinusoidalny kształt relacji z metacechami osobowości alfa i beta (3) oraz dobrostanem psychicznym i dwoma jego aspektami: emocjonalnym i psychologicznym; (4) dialogi wewnętrzne adolescentów pełnią funkcje rozwojowe, obronne lub nieadaptacyjne; (5) cechy osobowości są predyktorami funkcji dialogów wewnętrznych, z czego najważniejszą rolę odgrywają stabilność emocjonalna i intelekt; (6) dialogi wewnętrzne mediują relacje między cechami osobowości a sposobami kształtowania się tożsamości, zaś mówienie do siebie pośredniczy w związkach między sposobami kształtowania się tożsamości a dobrostanem. Zaproponowany i zweryfikowany w analizach mediacyjnych model stanowi *novum* pracy. Dotychczas, w żadnej grupie wiekowej nie przeprowadzono badań uwzględniających zarówno dialogi wewnętrzne jak i mówienie do siebie jako mediatory w relacjach osobowość – tożsamość – dobrostan. Badania pozwalają sądzić, że cechy osobowości, jako silnie uwarunkowane genetycznie, za pośrednictwem dialogów wewnętrznych, oddziałują na kształtowanie się tożsamości, a trudności wynikające z obranego na dany moment życia, sposobu zarządzania tożsamością, implikują potrzebę samoregulacji i poprzez funkcje mówienia do siebie, oddziałują na poziom dobrostanu.

*Słowa kluczowe:* adolescencja, cechy osobowości, sposoby kształtowania się tożsamości, dialog wewnętrzny, mówienie do siebie, dobrostan psychiczny

# **The mediating role of intrapersonal communication in the relationships of identity formation modes with personality traits and well-being of adolescents**

## **ABSTRACT**

The theoretical basis of this work are: the Big Five personality model, The Circumplex of Identity Formation Modes by Cieciuch and Topolewska-Siedzik, Keyes' and Waterman's three-dimensional concept of well-being, Hermans' dialogical self theory and Brinthaupt's concept of self-talk. The project aimed to verify the relationship of personality - identity - well-being in a group of adolescents aged 13 to 18, and to expand the model with the phenomenon of intrapersonal communication, understood as internal dialogues and self-talk. Participants ( $N = 320$ ) took part in a two-stage questionnaire study and completed: in stage I - Socio-demographic questionnaire, International Personality Item Pool-Big Five Markers-50, Internal Dialogical Activity Scale-Revised and The Self-Talk Scale, and in stage II - Circumplex Identity Modes Questionnaire and the MHC-SF Scale. It was established that: (1) personality traits are predictors of identity formation modes, of which intellect, conscientiousness and emotional stability play the most important role; (2) identity formation modes show a sinusoidal shape of the relationship with alpha and beta personality metatraits (3) and psychological well-being and two of its aspects: emotional and psychological; (4) internal dialogues of adolescents perform self-reflective, defensive and disruptive functions; (5) personality traits are predictors of internal dialogue functions, with emotional stability and intellect playing the most important role; (6) internal dialogues mediate relationships between personality traits and identity formation modes, while self-talk mediates relationships between identity formation modes and well-being. The model proposed and verified by mediation analyses is a novel element of the work. To date, no studies have been conducted in any age group that include both internal dialogues and self-talk as mediators in the relationships personality - identity - well-being. The research suggests that personality traits influence the formation of identity through internal dialogues, and difficulties resulting from the way of managing identity chosen at a given moment of life imply the need for self-regulation and, through the functions of self-talk, impact the level of well-being.

*Keywords:* adolescence, personality traits, identity formation modes, internal dialogue, self-talk, psychological well-being

## SPIS TREŚCI

<b>Wstęp</b>	6
<b>Rozdział I. Teoretyczne podstawy badań własnych</b>	9
1. Adolescencja – charakterystyka okresu rozwojowego	9
2. Tożsamość	13
2.1. Modele formowania tożsamości w tradycji Erikson – Marcia	14
2.2. Kołowy Model Sposobów Kształtowania się Tożsamości (CIFM)	19
3. Osobowość	26
3.1. Cechy osobowości	26
3.2. Metacechy osobowości	29
4. Dobrostan	32
4.1. Dobrostan w tradycji hedonistycznej i eudajmonistycznej	32
4.2. Trójwymiarowa koncepcja dobrostanu	35
5. Komunikacja intrapersonalna: dialogi wewnętrzne i mówienie do siebie	38
5.1. Koncepcja Dialogowego Ja	39
5.2. Dialogi wewnętrzne	42
5.3. Mówienie do siebie	49
6. Przegląd badań	52
6.1. Cechy osobowości a tożsamość	53
6.2. Cechy osobowości a komunikacja intrapersonalna	58
6.3. Cechy osobowości a dobrostan	61
6.4. Dialogi wewnętrzne a mówienie do siebie	64
6.5. Komunikacja intrapersonalna a tożsamość	66
6.6. Komunikacja intrapersonalna a dobrostan	69
6.7. Tożsamość a dobrostan	71
<b>Rozdział II. Opis projektu badań własnych</b>	74
1. Cel badań	74
2. Pytania i hipotezy badawcze	78
3. Metoda	95

3.1. Szacowanie wielkości próby	95
3.2. Opis próby	96
3.3. Procedura badań	97
3.4. Operacjonalizacja zmiennych	99
3.4.1. Kwestionariusz Osobowości IPIP-BFM-50	99
3.4.2. Zrewidowana Skala Wewnętrznej Aktywności Dialogowej (SWAD-R)	100
3.4.3. Skala Mówienia do Siebie ( <i>The Self Talk Scale – STS</i> )	101
3.4.4. Kwestionariusz Sposobów Kształtowania Tożsamości ( <i>Circumplex Identity Modes Questionnaire CIMQ</i> )	102
3.4.5. Kwestionariusz dobrostanu <i>Mental Health Continuum-Short Form</i> (MHC-SF)	103
3.4.6. Ankieta socjodemograficzna	104
3.5. Strategia analiz statystycznych i status zmiennych	105
<b>Rozdział III. Wyniki badań własnych</b>	107
1. Analizy wstępne	107
2. Cechy osobowości jako predyktory sposobów kształtowania się tożsamości	109
3. Związek metacech ze sposobami kształtowania się tożsamości	112
4. Związek sposobów kształtowania się tożsamości z dobrostanem	114
5. Funkcje dialogów wewnętrznych	117
6. Cechy osobowości jako predyktory trzech funkcji dialogów wewnętrznych	120
7. Mediacyjna rola komunikacji intrapersonalnej w związkach tożsamości z cechami osobowości i dobrostanem	122
<b>Rozdział IV. Dyskusja wyników</b>	141
1. Przewidywanie sposobów kształtowania się tożsamości na podstawie cech osobowości (H 1.1 – H 1.4)	141
2. Sinusoidalny wzór relacji metacech osobowości alfa i beta ze sposobami kształtowania się tożsamości (H 2)	144
3. Sinusoidalny wzór relacji sposobów kształtowania się tożsamości z dobrostanem psychicznym i trzema jego aspektami: emocjonalnym, psychologicznym i społecznym (H 3)	145
4. Funkcje dialogów wewnętrznych wśród adolescentów (H 4)	147
5. Przewidywanie funkcji dialogów wewnętrznych na podstawie cech osobowości (H 5.1 – H 5.3)	149

6. Komunikacja intrapersonalna jako mediator w związkach tożsamości z cechami osobowości i dobrostanem (H 6.1.1 – H 6.2.6)	150
6.1. Rola dialogów wewnętrznych w relacji osobowość - tożsamość	151
6.2. Rola mówienia do siebie w relacji tożsamość - dobrostan	154
7. Ograniczenia badań	157
8. Aplikacyjność uzyskanych wyników	158
<b>Bibliografia</b>	160
<b>Spis Tabel</b>	189
<b>Spis Rysunków</b>	190
<b>Aneksy</b>	192

## WSTĘP

Jednym z najważniejszych życiowych zadań człowieka, jest ukształtować swoją tożsamość (Erikson, 1969, 2004). Należy jednak podkreślić, że tożsamość nie jest dana raz na zawsze, a z biegiem czasu i w miarę zmieniających się warunków środowiska zewnętrznego oraz zderzających się wewnątrz człowieka różnych perspektyw, ulega ciągłym przeobrażeniom. Proces kształtowania własnej tożsamości można byłoby porównać do niekończącej się drogi – czasami może ona wydawać się labiryntem bez wyjścia, niekiedy może przybierać formę rozdroża albo bardzo ostrych zakrętów, ale to zawsze droga, do której przejścia człowiek jest zobligowany z racji swojego istnienia. Przyjmuje się, że tożsamość człowieka jest poznawalna, możliwa do opisanie i zakomunikowania innym (Batory i in., 2016). „Jesteśmy nie tym, czym jesteśmy, ale tym, co z siebie robimy (...). Samorozumienie jest podporządkowane szerszemu i bardziej fundamentalnemu celowi, jakim jest wytwarzanie i odtwarzanie spójnego i satysfakcjonującego poczucia tożsamości” (Giddens, 2007, s. 105). Prawdopodobnie, tożsamość wiąże się z umiejętnością podejmowania refleksji i otwartością. Jej kształtowanie osadzone jest w cechach osobowości, ale nie jest przez osobowość w pełni zdeterminowane. Człowiek ma bowiem możliwość decydowania, jaki sposób kształtowania tożsamości wybiera (którą drogą – mówiąc metaforycznie - się porusza) w zależności od tego, jaka jest jego aktualna sytuacja i czego aktualnie doświadcza (Cieciuch i Topolewska, 2017; Topolewska-Siedzik i Cieciuch, 2020). Kształtowanie się tożsamości jest procesem negocjacji, uzgadniania, który z alternatywnych sposobów myślenia o sobie, innych ludziach i świecie jest najlepszy i który aktualnie przyjmuję. Dokonane wybory mogą być zakwestionowane na każdym etapie życia, wskutek przekonania, że są już nieaktualne, czy też niewystarczające. W tej sytuacji, może uruchomić się wewnętrzna wymiana perspektyw między różnymi punktami widzenia. Aktywność dialogowa może pełnić różne funkcje (Oleś, 2009; Oleś i in., 2010; Puchalska-Wasył, 2023b) – poszerzać rozumienie siebie samego i wspierać w rozwoju, przygotowywać do obrony własnego wizerunku i odparcia ewentualnego ataku ze strony otaczającego środowiska lub też obciążać, nie prowadząc do pogłębienia rozumienia czy uzyskania rozwiązania problemu. Oczywiście prowadzenie dialogów wewnętrznych nie musi charakteryzować każdego człowieka (Batory i in., 2016). Przyjmuje się, że częstotliwość rozmawiania ze sobą wzrasta w sytuacji napięcia, niepewności, posiadania dylematów i wiąże się z pewnym poziomem otwartości (Oleś i in., 2010; Oleś i Puchalska-Wasył, 2012; Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter i Oleś, 2008; Puchalska-Wasył, 2023b). Wychodzenie naprzeciw codziennym wyzwaniom, rozwiązywanie dylematów tożsamościowych może uruchamiać także inną formę komunikacji intrapersonalnej w postaci mówienia do siebie, która pełni funkcje samoregulacji (Brinthaupt i in., 2009;

Brinthaup, 2019; Oleś i in., 2020, Pasternak i in., w recenzowaniu). Niewątpliwie, korzystanie z takich sposobów kształtowania się tożsamości, które wiążą się z pozytywnym funkcjonowaniem społecznym, będą wiązały się z utrzymywaniem optymalnego poziomu dobrostanu psychicznego, zarówno w aspekcie emocjonalnym, psychologicznym, jak i społecznym (Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020; Topolewska i Ciecuch, 2017).

Niniejszy projekt badawczy stanowi kontynuację rozpoczętej przez Ciecucha i Topolewską-Siedzik (Ciecuch i Topolewska, 2017; Topolewska-Siedzik i in., 2019; Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2018; 2020; Topolewska i Ciecuch, 2017), eksploracji nad związkami między tożsamością a osobowością i dobrostanem. Model koncepcyjny przyjęty w pracy uwzględnia te zależności, rozszerzając je o zjawisko komunikacji intrapersonalnej, reprezentowanej przez dialogi wewnętrzne i mówienie do siebie. Zakłada on, że dialogi wewnętrzne pełniące rozwojową, obronną lub nieadaptacyjną funkcję, pośredniczą w związkach intelektu i stabilności emocjonalnej z ośmioma sposobami kształtowania się tożsamości, takimi jak: socjalizacja, konsolidacja, eksploracja, moratoryjność, przeciwstawianie się, dyfuzyjność, petryfikacja, normatywność. Ta część modelu inspirowana jest badaniem Puchalskiej-Wasył (2023b), choć analizy projektu w zakresie mediacyjnej roli dialogów wewnętrznych nie ograniczą się do replikacji tego badania. Druga część modelu, w której założono, że funkcje mówienia do siebie: samowzmacnianie, samokrytyka, samozarządzanie i ocena społeczna, pośredniczą między sposobami kształtowania się tożsamości a dobrostanem psychicznym - nie ma swojego odpowiednika w żadnych wcześniejszych badaniach. Projekt stanowi próbę weryfikacji całego modelu poprzez analizę mediacji, w której predyktorem będzie cecha intelektu lub stabilności emocjonalnej, zmienną zależną będzie dobrostan, zaś funkcja dialogu wewnętrznego, sposób kształtowania się tożsamości oraz mówienie do siebie – wystąpią jako kolejne mediatory połączone ze sobą szeregowo. Przeprowadzone badania miały charakter kwestionariuszowy, dwuetapowy i obejmowały grupę młodzieży w wieku od 13. do 18. lat. W pierwszym etapie wykorzystano Ankieta socjodemograficzną, Kwestionariusz Osobowości IPIP-BFM-50, Zrewidowaną Skalę Wewnętrznego Aktywności Dialogowej SWAD-R oraz Skalę Mówienia do Siebie STS, a w drugim - Kwestionariusz Sposobów Kształtowania Tożsamości CIMQ oraz Skalę MHC-SF do pomiaru dobrostanu.

Rozdział I stanowi kwintesencję wybranych teorii psychologicznych oraz dotychczasowych badań naukowych oscylujących wokół omawianej tematyki. W pierwszej kolejności, dokonano charakterystyki okresu rozwojowego, jakim jest adolescencja. W sposób kompleksowy, omówiono teorie konstruowania tożsamości wywiedzione z tradycji Erikson-Marcia, które stały się inspiracją do stworzenia Kołowego Modelu Sposobów



Kształtowania się Tożsamości, będącego ich syntezą. Przybliżono teorie osobowości, dotycząc tematyki cech w tradycji leksykalnej i kwestionariuszowej oraz metacech. Opisano dobrostan psychiczny, wychodząc od tradycji hedonistycznej i eudajmonistycznej, a kończąc na jego trójwymiarowej koncepcji. Omówiono także komunikację intrapersonalną, odwołując się zarówno do zjawiska prowadzenia dialogów wewnętrznych, jak i mówienia do siebie.

Rozdział II przedstawia projekt badań własnych. Zaprezentowano w nim model postulowanych w projekcie zależności oraz problem pracy wraz z uzasadnieniem hipotez badawczych. Dokonano opisu użytych metod badawczych oraz strategii prowadzenia badań. Przybliżono opis grupy badawczej.

Rozdział III stanowi prezentacja wyników uzyskanych w trakcie postępowania badawczego oraz weryfikacji hipotez.

W rozdziale IV, dokonano dyskusji uzyskanych wyników. Podsumowano uzyskane rezultaty badań w świetle wiodących w projekcie teorii oraz dokonano próby ich interpretacji, ukazując jednocześnie ich znaczenie w odniesieniu do funkcjonowania adolescentów. Zwrócono także uwagę na ograniczenia całego projektu oraz jego praktyczne implikacje, a także kierunki dalszych badań.

# ROZDZIAŁ I

## TEORETYCZNE PODSTAWY BADAŃ WŁASNYCH

### 1. Adolescencja – charakterystyka okresu rozwojowego

W literaturze przedmiotu, etap rozwoju pomiędzy dzieciństwem, a dorosłością, polegający na dynamicznie zachodzących zmianach we wszystkich sferach funkcjonowania młodego człowieka, określany jest mianem *dorastania* albo też *adolescencji* (Bluth i in., 2018; Ferrer-Wreder i Kroger, 2020). Z uwagi na to, że u dorastającej jednostki, w dość szybkim tempie pojawiają się oznaki dojrzewania biologicznego, poznawczego, emocjonalnego oraz społecznego (Brzezińska, 2000), przez co - w pewnym sensie - jej bliskie otoczenie, zmuszone jest poznawać ją na nowo, etap ten można nazwać okresem powtórnych narodzin (Arseniuk, 2013). Dotychczas wykorzystywane wzorce i schematy sięgające czasu dzieciństwa, przestają pełnić swoją rolę, zaś nowe jeszcze się nie wykształciły (Brzezińska, 2015). Warto zaznaczyć, że granice adolescencji są płynne – datuje się ją na okres od 10/12. do 20/23. roku życia. Za wyznaczniki tych umownych ram przyjmuje się specyfikę biologicznego rozwoju oraz moment zakończenia etapu edukacji (Oleszkowicz i Senejko, 2011). Okres dorastania dzieli się na dwie fazy, w czasie których młody człowiek uzyskuje dwie niezwykle ważne zdolności. Pierwsza faza, nazywana *wczesną adolescencją*, *wiekem dorastania* lub też *wczesnym dorastaniem*, przypada na okres od 10. do 16. roku życia i wiąże się z nabywaniem zdolności do dawania nowego życia. Druga zaś - *późna adolescencja*, *wiek młodzieńczy*, czy też inaczej – *późne dorastanie*, to czas między 17. a 20/23. rokiem życia, w którym dochodzi do wypracowania zdolności do samodzielnego kształtowania własnego życia. Na gruncie nauk medycznych, wyodrębnia się także - rozpoczynając się przed 10. rokiem życia - wstępną fazę dorastania, zwaną *pokwitaniem*, *wiekem podrastania* lub *fazą pubertalną* (Obuchowska, 2000).

Jak wspomniano wyżej, rozwój w okresie adolescencji obejmuje najpierw gotowość organizmu do reprodukcji gatunku, a dopiero potem koncentruje się wokół nabywania kompetencji społecznych i osobistych (Obuchowska, 2000). Czas, w którym górują czynniki biologiczne, Obuchowska (1982) nazwała *fazą poczwarki*, zaś ten, w którym akcent pada na dorastanie psychologiczne i społeczne – *fazą motyla*. Nawiązując do przytoczonych metafor można pokusić się o stwierdzenie, że dorastanie to taki etap w życiu człowieka, w którym dokonuje się przeobrażenie z dziecka w osobę dorosłą. Jankowska (2007) podkreśla, iż przeobrażenia tego okresu mają na celu przygotowanie jednostki do stawiania czoła wymogom dorosłości, a ich przebieg determinuje późniejsze sposoby funkcjonowania. O ile cel nabycia

zdolności przekazywania życia sterowany jest genetycznie i niezależnie od woli jednostki, o tyle nabywanie zdolności do samodzielnego kształtowania własnego życia nie może być realizowane poza jej wolą i aktywnym udziałem. Mając na uwadze zadania rozwojowe, czyli pewne problemy przed jakimi stoi młoda osoba, należy zaznaczyć, iż wynikają one z trzech źródeł: dojrzewania fizycznego, nacisków kulturowych oraz indywidualnych wartości i aspiracji. Należą do nich m.in.: osiągnięcie nowych, bardziej dojrzałych więzi z rówieśnikami obojga płci, akceptacja swojego wyglądu, osiągnięcie niezależności uczuciowej od rodziców i innych osób dorosłych, przygotowanie do małżeństwa i życia w rodzinie, przygotowanie do kariery zawodowej i ekonomicznej niezależności, wyrastanie z egocentryzmu, dążenie i rozwijanie postępowania społecznie akceptowanego, rozwijanie ideologii (sieci wartości) i systemu etycznego (Havighurst, 1981, za: Szczurek-Boruta, 2019, s. 49-50; Ferrer-Wreder i Kroger, 2020; Obuchowska, 2000). Pozytywne rozwiązanie zadań rozwojowych prowadzi jednostkę do zadowolenia, umożliwia realizację kolejnych zadań oraz stanowi o normatywności i punktualności indywidualnego rozwoju. Niepowodzenie - zwłaszcza długotrwałe - może natomiast prowadzić do pogorszenia poczucia dobrostanu osoby oraz do wystąpienia symptomów nieprzystosowania (Liberska, 2011). Społeczne i kulturowe konteksty odgrywają ważną rolę w określaniu granic mówiących o tym, kiedy mamy do czynienia z dojrzewaniem, a kiedy zaczyna się dorosłość, jednak uważa się, że okres dorastania dobiega końca wtedy, kiedy jednostka jest w stanie wziąć za siebie większą odpowiedzialność pod względem emocjonalnym, ekonomicznym i relacyjnym (Ferrer-Wreder i Kroger, 2020).

Dojrzewanie mózgu sprzyja rozwojowi zdrowego osądu, umiejętności podejmowania decyzji, przyjmowania społecznej perspektywy i regulacji emocjonalnej (Steinberg, 2005). Stopniowo zanika egocentryzm, rozumiany w kategoriach fiksacji, nadmiernego skupiania się na własnym, subiektywnym punkcie widzenia. Postawa młodzieńczego egocentryzmu jako wyobrażenia sobie tego, co inni myślą na nasz temat może wiązać się z „charakterystyczną dla wieku hałaśliwością, chęcią popisywania się, oryginalnym ubiorem. Skutkiem egocentryzmu dorastających mogą być egocentryczne fantazje na swój temat (np. przekonanie, że są odporni na choroby lub że nie ulegną wypadkowi, stąd skłonność do podejmowania takich zachowań ryzykownych, jak palenie, narkotyki lub szybka jazda)” (M. Oleś, 2010, s.126). Z czasem, miejsce egocentryzmu zajmuje decentracja - dorastający, w nowy sposób zaczyna postrzegać i przeżywać zarówno siebie, jak i swoje otoczenie, co prowadzi do planowania działań w oparciu o nowe kryteria (Brzezińska, 2015). Zaczyna on przekraczać to, czego nie może poznać bezpośrednio, nabywa zdolności równoczesnego uwzględniania wielu zmiennych, wyprowadza ogólne wnioski z wielu szczegółowych faktów, podejmuje się rozumowania od ogółu do szczegółu, a jego myśli oparte na dostępnym zasobie wiedzy, coraz częściej wykraczają poza to,

co jest możliwe do bezpośredniego zaobserwowania (Oleszkowicz i Senejko, 2011). Warto jednak zaznaczyć, iż procesy zachodzące w mózgu mogą przebiegać w sposób nieskoordynowany, w rezultacie czego, nastolatki mogą przejawiać zachowania nieprzystosowane i objawy psychopatologii (Bluth i in., 2018; Lee i in., 2014; Young i in. 2019). Wykazano, że niemal 37% młodzieży w wieku od 9 do 16 lat, rozwinęło co najmniej jedno zaburzenie psychiczne (Costello i in., 2003). W istocie, w okresie adolescencji wzrasta częstość występowania lęków, depresji, problemów z zachowaniem czy eksperymentowania z substancjami psychoaktywnymi (Bluth i in., 2018). Pojawiające się lęki mogą dotyczyć jednej z trzech kategorii: zjawiska przyrody i konkretne przedmioty, sytuacje społeczne oraz postrzeganie samego siebie (Bach-Olasik, 1993), zaś ich przyczyn można upatrywać chociażby w poczuciu niższości i braku samowystarczalności (Obuchowska, 2000), czy też niestabilności samooceny i nieukształtowanym obrazie siebie (Kulik i Sądziel, 2013). Wydaje się, że szczególnym rodzajem wyzwania dla młodych osób jest osiągnięcie i utrzymanie adekwatnego i stabilnego obrazu siebie. Analiza literatury pokazuje, że w porównaniu z chłopcami, dziewczęta jawią się jako bardziej wrażliwe w kontekście poziomu ogólnej samooceny i wykazują tendencję do posiadania znacznie bardziej negatywnego nastawienia do siebie (Minev i in., 2018).

Neurohormonalne procesy przekształcające organizm, przyczyniają się do powstania zwiększonego emocjonalnego pobudzenia i labilności emocji, rozumianej jako zdolność do przechodzenia w krótkim czasie od emocji wyrażających lęk, czy gniew do pewności siebie czy entuzjazmu, co można tłumaczyć potrzebą opanowania pojawiających się w związku z rozwojowymi przemianami, uczuć niepewności i dyssatisfakcji. Zmiany emocjonalne w okresie adolescencji są na tyle gwałtowne, że okres ten bywa nazywany *Sturm und Drang*, czyli czas burzy i naporu (Bee, 2004). Adolescent jest w stanie przeżywać sprzeczne uczucia wobec tego samego obiektu, w tym samym czasie np. nadziei i beznadziejności, smutku i radości czy cierpienia i zadowolenia. Uznanie koegzystencji dwóch konfliktowych emocji, jest „uwarunkowane pojawieniem się nowych zdolności poznawczych, które dają możliwość jednoczesnego odzwierciedlenia dodatnich i ujemnych cech jednostki i tym samym przeżywania przeciwstawnych emocji” (Oleszkowicz i Senejko, 2011, s. 267). Mając na uwadze sferę emocjonalną, należy wskazać na pojawiające się między 11. a 13. rokiem życia, różnice płciowe. Otóż, dziewczęta, częściej niż chłopcy, przeżywają negatywne stany emocjonalne, które charakteryzują się także większym nasileniem i trwałością. Dziewczęta utożsamiają się z wrogością, wstydem, smutkiem i poczuciem winy w kontekście międzyludzkich stosunków, zaś chłopcy - z uczuciem pogardy, szczególnie w związku z podejmowaną przez nich aktywnością (Oleszkowicz i Senejko, 2011). Próba wpływu przez jednostkę na aktualny stan

rzeczy, może przybrać formę młodzieńczego buntu (Anna Oleszkowicz, 2006). Bunt jest swoistym brakiem zgody młodego człowieka na takie sytuacje i działania innych, które go ograniczają, zagrażają mu lub też nie przystają, nie są zgodne z jego oczekiwaniami i wyobrażeniami. U podłoża buntu, może leżeć pragnienie adolescenta do przekonania dorosłych o swojej równości, a nawet wyższości nad nimi, choćby ze względu na życiowe plany (Brzezińska, 2015).

Przełom okresu adolescencji, przypadający na 16. rok życia, wiąże się z kryzysem tożsamości, rozumianym jako taki okres, podczas którego młody człowiek jest zobligowany do wybierania między ważnymi dla niego alternatywami (Ferrer-Wreder i Kroger, 2020). Kształtowanie tożsamości to jedno z najważniejszych zadań rozwojowych, przypisywanych szczególnie okresowi dorastania (Cieciuch, 2010). Według Eriksona (1969, s.328) „natura człowieka najlepiej daje się badać w stanie częściowego jej załamania, a przynajmniej poważnego konfliktu, gdyż (...) konflikt wyznacza linię demarkacyjną i ujawnia siły, jakie się na tej granicy zderzają”. Istotnie, okres dojrzewania można traktować jako kryzys normatywny, który stanowi naturalne i integralne ogniwo zdrowego cyklu życia (Witkowski, 2003). Zgodnie z koncepcją rozwoju psychospołecznego Eriksona (1969), na okres adolescencji przypada *kryzys tożsamości*. Główne zadanie rozwojowe w tym czasie stanowi rozwiązanie konfliktu między integracją tożsamości a jej pomieszaniem. Integrując tożsamość, dorastający zaczyna uświadamiać sobie własne upodobania i antypatie, krystalizuje przyszłe cele, identyfikuje się z określonymi ludźmi i środowiskami. Innymi słowy, nabiera umiejętności decydowania, które z impulsów, potrzeb, czy ról są dla niego najbardziej istotne pod względem formowania własnej tożsamości (Hall i in., 2006). Pomieszanie ról czy też pomieszanie tożsamości polega z kolei na tym, że dorastający nie jest pewien, którą z ról ma pełnić – rolę dorosłego, czy rolę dziecka, dlatego też jego zachowanie może być nieprzewidywalne i niekonsekwentne. Stan pomieszania tożsamości, może wiązać się z odczuwaniem pustki, niepokoju, niezdecydowania, co niewątpliwie utrudnia dalsze podejmowanie ważnych tożsamościowych decyzji (Gałdowa, 2012). Brak jasności co do podejmowanych decyzji życiowych, niezdolność swobodnego wyboru wartości i rozmycie własnej tożsamości, może skutkować przeżywaniem siebie, jako obcego, który nie jest w stanie dookreślić, kim tak naprawdę jest (Erikson, 1972). W wyniku gwałtownego przyrostu ciała i zmian zachodzących wskutek dojrzewania płciowego, pierwotne poczucie tożsamości dziecka, wydaje się być nieaktualne, nie spełnia już swojej funkcji. Zadaniem „nowej”, można by rzec - zaktualizowanej tożsamości, jest obsada młodego człowieka w nowych rolach społecznych, jakie niesie ze sobą dorosłe życie (Bee, 2004). Dorastający mogą podjąć wyzwanie scalając pewne aspekty wcześniejszych identyfikacji z własnymi konstruktami

tożsamościowymi, w unikalny dla siebie sposób, uaktualniając tym samym swoją strukturę „Ja” lub też pozostać w stanie zamętu, to znaczy, nie wybierać własnych zobowiązań, zachowując *status quo* dotychczasowych identyfikacji, które wyznaczały kierunek w życiu (Crocetti, 2017). Zdaniem Eriksona (1969), od tego, jak jednostka pokona omawiany kryzys, zależy dalszy rozwój jej osobowości. Brak możliwości scalenia struktury tożsamości i – co za tym idzie – pomieszanie ról, występuje w momencie, gdy otoczenie nie dostarcza osobie wyraźnych identyfikacyjnych wzorów oraz gdy społeczeństwo charakteryzuje się brakiem stabilności, a osoba ma poczucie niepewności i zmienności. Zdarzają się sytuacje, w których u danej jednostki kryzys tożsamości nie jest widoczny - część dorastających unika przechodzenia przez ten trudny proces krystalizowania się tożsamości i przejmuje jej gotowe wzory, czerpiąc inspirację z grupy rówieśniczej, do której należy. Jeszcze inni, w wyniku niekorzystnych oddziaływań wychowawczych, stają w opozycji do przypisywanych im ról, co implikuje poczucie depersonalizacji, alienacji oraz poczucie wewnętrznej pustki (Obuchowska, 2000). Niemniej jednak, w świetle koncepcji Eriksona (1969), każdy nastolatek winien osiągnąć zintegrowany obraz własnej osoby, u podłoża którego znajdować się będą jego przekonania, cele zawodowe, a także typy relacji z innymi (Bee, 2004).

## **2. Tożsamość**

„Tożsamość jest zadana, a nie dana z racji zajmowania określonego miejsca w uporządkowanym i stabilnym świecie” (Szcurek-Boruta, 2007, s.13). Istotnie, kształtowanie tożsamości jest jednym z głównych zadań, które ludzie realizują przez całe swoje życie (Blatt i Blass, 1996; Erikson, 1969), choć etap jej wyraźnego krystalizowania się łączony jest głównie z adolescencją (Erikson, 1959, 2004). To, w jaki sposób jednostka konstruuje teorię siebie, wpływa na całokształt jej dalszego funkcjonowania, dlatego też uznano, że eksplorowanie procesu kształtowania się tożsamości i uaktualnianie wiedzy na ten temat, jest warunkiem zrozumienia człowieka.

Wydaje się, że próba uchwycenia procesu kształtowania się tożsamości wraz z jego uwarunkowaniami, wymaga przyjęcia holistycznej orientacji. W literaturze funkcjonuje bowiem wiele konkurencyjnych względem siebie teorii, jednak każda z nich wyjaśnia jedynie pewien fragment prawdy o tożsamości. Niniejsza rozprawa koncentruje się na najnowszym podejściu do formowania tożsamości, a mianowicie na Kołowym Modelu Sposobów Kształtowania się Tożsamości (CIFM – The Circumplex of Identity Formation Modes), zaproponowanym przez Ciecucha i Topolewską-Siedzik (Ciecuch i Topolewska, 2017; Topolewska i Ciecuch, 2017). Odpowiadając na pytanie o to, dlaczego właśnie ten model wybrano, po pierwsze należy

wskazać na jego integracyjny charakter. Model scala różne, konkurencyjne koncepcje wywiedzione z tradycji Erikson-Marcia, których konstrukty odnoszą się do wszystkich ośmiu sposobów kształtowania się tożsamości. Po drugie, model ten stwarza możliwość opisu tożsamości jako procesu występującego w biegu życia, a więc nie tylko w okresie adolescencji, ale także w dorosłości. Ponadto, CIFM opiera się na takich założeniach teoretycznych, które pozwalają przewidywać związki z innymi zmiennymi psychologicznymi (np. z cechami osobowości czy dobrostanem psychicznym).

Zanim jednak omówiony zostanie CIFM, przywołam najważniejsze założenia koncepcji opisujących kształtowanie się tożsamości w tradycji Erikson-Marcia. Zacznę od fundamentalnej teorii rozwoju psychospołecznego Erika H. Eriksona (1950) oraz jej pierwszej operacjonalizacji, dokonanej przez Jamesa Marcie (1966). Dalej, przejdę do trzech najpopularniejszych modeli, a mianowicie: trójczynnika modelu Elisabetty Crocetti, Monicy Rubini oraz Wima Meeusa (2008), pięcioczynnikowego modelu Koena Luyckxa, Luca Goossensa, Barta Soenensa i Wima Beyersa (2006) oraz modelu stylów przetwarzania tożsamości Michaela, D. Berzonsky'ego (1992a, 1992b). Na końcu omówię – najważniejszy w świetle niniejszej rozprawy - Kołowy Model Sposobów Kształtowania się Tożsamości Jana Ciecucha i Ewy Topolewskiej-Siedzik (2017).

## ***2.1. Modele formowania tożsamości w tradycji Erikson - Marcia***

Teoria rozwoju psychospołecznego Erika H. Eriksona (1950), uważana jest za jedną z najważniejszych koncepcji kształtowania tożsamości. W jej obrębie, rozwój człowieka traktowany jest jako proces rozciągający się od jego poczęcia aż do śmierci i polega na ciągłym konfrontowaniu się z wewnętrznymi i zewnętrznymi konfliktami. To, co trzyma człowieka przy życiu, to nieustanne wysiłki rozwiązywania kryzysów normatywnych (Erikson, 1969). Kryzys rozumiany jest jako pewne zadanie rozwojowe przed którym stoi jednostka. Można go traktować jako pewną konieczność wypracowania nowych form adaptacji środowiskowej, realizacji potrzeb własnych i innych ludzi a także budowania i podtrzymywania relacji (Erikson, 1969). Poszczególne stadia rozwojowe obfitują we właściwe dla swojego okresu wyzwania, napięcia, potrzeby, przeżycia, sposoby reagowania. Niektóre z nich bywają bardziej burzliwe i bogate w kryzysowe przeżycia, jednak przechodzenie przez kolejne etapy zależne jest od własności indywidualnych, takich jak cechy osobowości, doświadczenie życiowe, stosowane mechanizmy obronne (Kubacka-Jasiecka, 2010). Każdy człowiek dysponuje pewnym potencjałem rozwojowym (siła ego) do mierzenia się z wyzwaniami życia (Erikson, 1969). Kształt każdego kryzysu zależy od przepracowania poprzedniego i wpływa na przygotowanie do następnego

(Erikson i Erikson, 2011). Pozytywne przepracowanie kryzysu, wiąże się ze wzmocnieniem struktury ego oraz nabywaniem elastyczności w przystosowaniu do otaczającej rzeczywistości i radzeniu sobie z pojawiającymi się trudnościami (Erikson i Erikson, 2011; Erikson, 1950, 2004).

Praca Eriksona stanowi punkt odniesienia dla kilku konceptualizacji tożsamości (Schwartz, 2001). Pierwszą i wciąż dominującą operacjonalizację stworzył James Marcia (1966, 1980), który postulował, że proces kształtowania tożsamości inicjowany jest przez różnicowanie się „ja” od obiektu w okresie niemowlęctwa, zaś kończy się na ostatecznej integracji w czasie późnej dorosłości. Zdaniem Marcii, tożsamość indywidualna to dynamiczna struktura „ja”, która organizuje ludzkie potrzeby, dążenia, możliwości, indywidualną historię. Można powiedzieć, że im bardziej ta struktura jest rozwinięta, tym bardziej zdajemy sobie sprawę z jednoczesnego istnienia swej niepowtarzalności i podobieństwa do innych. Słabiej rozwinięta struktura wiąże się natomiast z pewnym chaosem i niejasnością w kontekście wyłaniania się człowieka spośród innych (Senejko, 2010). Rozwój tożsamości jest tu wyznaczany przez dwie kategorie: *eksplorację* i *zobowiązanie*. Pierwsza z nich, nazywana także *byciem w kryzysie* (Erikson, 2004), zakłada aktywne przeszukiwanie różnych znaczących alternatyw związanych z wyborem składowych tożsamości osobowej, takich jak na przykład rola płciowa, ścieżka zawodowa czy ideologia (Kroger i Marcia, 2011). Zobowiązanie natomiast, odnosi się do osobistego zaangażowania w czynności, osobiście stworzone plany lub system przekonań, które mają nadawać życiu człowieka znaczenie, kierunek i cel (Marcia, 1980). Marcia (1966) wyróżnił cztery statusy tożsamości, będące wypadkową doświadczania kryzysu (eksploracji) i stopnia kształtowania się zobowiązań: *tożsamość rozproszona/pomieszana* (brak wyraźnych zobowiązań i znikoma eksploracja), *tożsamość nadana/przejęta/lustrzana* (brak prób eksploracji przy podejmowaniu narzuconego zobowiązania), *tożsamość moratoryjna/odroczone* (eksploracja alternatyw bez podejmowania ostatecznego zobowiązania), *tożsamość osiągnięta/dojrzała* (aktywna eksploracja przez pewien czas i podejmowanie zobowiązania).

Koncepcja Marcii została poddana krytyce (Côté i Levine, 1988; van Hoof, 1999). Paradygmat statusów tożsamości nie ujmuje całego procesu, w którym ludzie weryfikują i przebudowują swoją tożsamość. Wskazuje raczej na pewne momenty występujące w tym procesie (Cieciuch i Topolewska, 2017; Côté i Levine, 1988; Crocetti, 2017). Tymczasem, tożsamość nie jest osiągnięta raz na zawsze, ale – jak sugerował Erikson (1969), jest zadaniem na całe życie. Biorąc to pod uwagę i opierając się na założeniach Eriksona, tworzono kolejne konceptualizacje (np. Berzonsky, 1992; Crocetti i in., 2008; Luyckx i in., 2008). W miejsce raczej statycznego sprawdzania obecności lub nieobecności eksploracji i zaangażowania, zaczęto

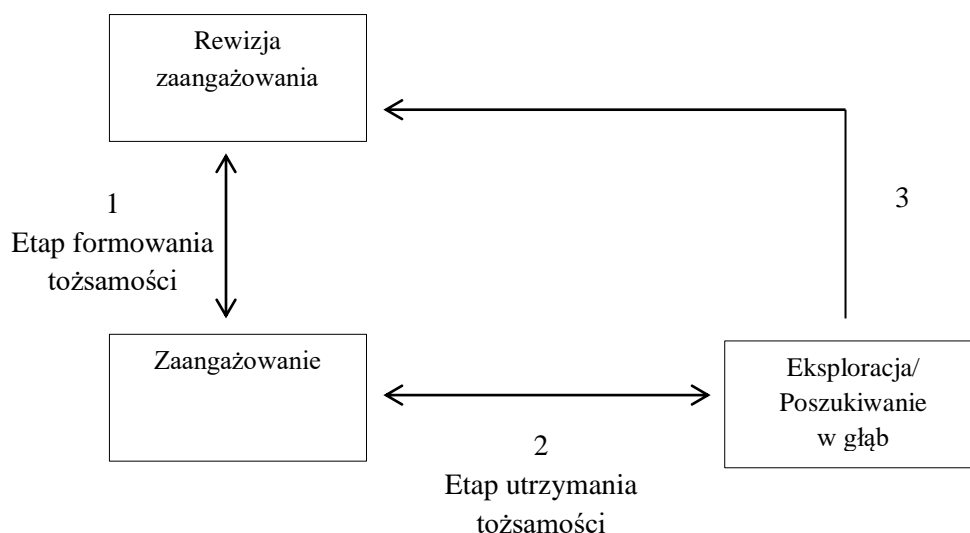


z głębiac ich intensywność, analizować dynamiczne interakcje między nimi (Piotrowski i Brzezińska, 2017). Dokonano rozróżnienia dwóch form zaangażowania: *podejmowanie zobowiązania* i *identyfikacja ze zobowiązaniem* (Bosma, 1985; za: Crocetti, 2017, s. 146) oraz dwóch form poszukiwania: *przeszukiwanie przeszłości*, konieczne do znajdowania nowych zobowiązań oraz *przeszukiwanie terażniejszości*, potrzebne przy walidacji istniejących zobowiązań (Meeus, 1996). Odkrycia te zaowocowały stworzeniem conceptualizacji tożsamości jako procesu o podwójnym cyklu (Crocetti i in., 2008; Luyckx i in., 2008) – pierwszy związany z podjęciem zobowiązania, zaś drugi z jego oceną.

Trójczynnikowy model tożsamości, który zaproponowali Elisabetta Crocetti, Monica Rubini i Wim Meeus (2008), obejmuje trzy kluczowe procesy tożsamościowe: zaangażowanie, eksplorację/poszukiwanie w głąb, rewizję zaangażowania. Dwa pierwsze wymiary, to zredefiniowane zaangażowanie i eksploracja z modelu Marcii – zaproponowano, że nawet po tym, jak jednostka podejmie już zobowiązanie, nadal może dokonywać poszukiwań w obrębie dotychczasowych wyborów. Poza tym, raz podjęte zobowiązanie, z biegiem czasu może „stracić na wartości” i nie przystawać do aktualnej sytuacji życiowej, dlatego też – zgodnie z tym modelem – może wymagać zmiany (Meeus, 1996). Autorzy modelu zakładają, że adolescent wkracza w wiek dorastania z pewnymi wstępnymi zobowiązaniami ideologicznymi i interpersonalnymi, nabytymi na drodze dziecięcych identyfikacji (Meeus i in., 2010), które następnie może poddać ocenie i zakwestionować ich słuszność (Crocetti i in., 2017). Model koncentruje się na etapach rozwoju tożsamości, pojawiających się wskutek podjęcia ważnej tożsamościowej decyzji (Piotrowski i Brzezińska, 2017). Podstawą formowania tożsamości (etap 1; por. rysunek 1) jest wzajemne oddziaływanie między *zaangażowaniem*, odnoszącym się do trwałych wyborów jednostki w kontekście różnych obszarów tożsamości (podjęcie decyzji i identyfikacja z tym wyborem) i pewności siebie, jaką z nich czerpie a *rewizją zaangażowania*, polegającą na porównaniu aktualnego zobowiązania z możliwymi alternatywami, w sytuacji gdy obecne nie są już zadowalające. To właśnie w tym momencie, gdy adolescent skupia się na różnych możliwościach, rozpoczyna się pierwszy cykl formowania tożsamości (Piotrowski i Brzezińska, 2017). Im silniejsze jest przekonanie, że podjęte zobowiązania tożsamościowe są niesatysfakcjonujące, tym niższe staje się jej zaangażowanie w tym zakresie. Z uwagi na odczuwany przez jednostkę brak satysfakcji z podjętych zobowiązań w danym obszarze tożsamości, może ona odczuwać chęć ich zmiany czy też porzucenia (Meeus, 2011), stąd model zakłada, że procesy formowania tożsamości, mogą mieć różne nasilenie w różnych, ważnych sferach życia (Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020).

## Rysunek 1

Model trójczynnikiowy: cykle tworzenia i utrzymania tożsamości



Adnotacja. Źródło: Crocetti, 2017, s.146.

Utrzymanie tożsamości (etap 2; por. rysunek 1) zależy z kolei od oddziaływań między zaangażowaniem a eksploracją/poszukiwaniem w głąb. W tym miejscu, rozpoczyna się drugi cykl formowania tożsamości - młodzież dokonuje walidacji bieżących zobowiązań, rozmyśla nad ich znaczeniem, inwestuje w ich utrzymanie i upewnia się, że pasują one do własnych indywidualnych predyspozycji. W sytuacji, gdy eksploracja/poszukiwanie w głąb skutkuje niepewnością, jednostka może powrócić do cyklu formowania tożsamości i na nowo rewidować podjęte zobowiązania (etap 3); (Meeus, 2011). Omawiany model stanowi próbę uchwycenia eriksonowskiej dynamiki między syntezą a pomieszaniem tożsamości. Podczas gdy zaangażowanie i eksploracja/poszukiwanie w głąb implikują próby rozwijania i utrzymania swojego „ja”, rewizja zaangażowania wiąże się z kwestionowaniem i ponownym rozważaniem (pomieszanie tożsamości). Rewizja zaangażowania, w dłuższej perspektywie okazuje się ważna dla znalezienia bardziej satysfakcjonujących zobowiązań, jednak może wiązać się z chwilowym kryzysem wskutek utraty rutyny i pewności (Crocetti, 2017).

Pięcioczynnikowy model tożsamości Koena Luyckxa, Luca Goossensa, Barta Soenensa i Wima Beyersa (2006) także wpisuje się w paradygmat modelu podwójnego cyklu formowania tożsamości. Pierwszy cykl opiera się na wzajemnym oddziaływaniu *eksploracji wszerej*, rozumianej jako poznawanie różnych, alternatywnych ścieżek rozwoju i podejmowanie refleksji nad nimi oraz *podejmowaniu zobowiązania*, a więc decydowaniu o kontynuacji lub przerwaniu działania w danej domenie życia, spośród eksplorowanych alternatyw. Dalej, następuje drugi cykl, w którym jednostka ocenia treści, które włączyła do swej tożsamości poprzez podjęcie

zobowiązania, pod kątem zgodności ze standardami i oczekiwaniami. Proces ten ma charakter introspekcji i polega na wewnętrznej, dogłębnej analizie podjętych działań, co w modelu określa się mianem *eksploracji w głąb*. Wskutek oceny, że zobowiązanie jest odpowiednie i przynosi satysfakcję, dokonuje się *identyfikacja ze zobowiązaniem* (Luyckx, Soenens i Goossens, 2006; Luyckx i in., 2008). Przez całe życie człowieka, te dwa cykle podejmowania i oceny zobowiązania pozostają w stanie dynamicznej równowagi i są wrażliwe na zmiany środowiskowe oraz zmiany w funkcjonowaniu psychicznym (Piotrowski i Brzezińska, 2017). Oprócz wskazanych wyżej, adaptacyjnych procesów eksploracji (Luyckx i in., 2008), autorzy rozszerzyli model o dezadaptacyjną *eksplorację ruminacyjną*, wykazującą korelacje z negatywnym afektem (Luyckx, Soenens i Goossens, 2006), poprzez którą następuje opóźnienie lub zahamowanie rozwoju tożsamości (Luyckx i in., 2012).

Zaproponowany przez Michaela D. Berzonsky'ego (1992) model stylów tożsamości, opiera się na społeczno-poznawczym modelu przetwarzania informacji. Rozwój tożsamości w tym ujęciu jest procesem podejmowania zaangażowań i przetwarzania informacji odnoszących się do „ja”, a więc takich, które jednostka wykorzystuje celem radzenia sobie z konfliktami natury tożsamościowej. Berzonsky zakłada istnienie aspektu strukturalnego (teoria „ja”) i procesualnego tożsamości. Tożsamość jako struktura poznawcza, składa się z pewnego osobistego systemu konstruktów i przekonań, wpływających na to, „kim człowiek myśli, że jest i co myśli, że chce” (Berzonsky, 2012, s.56), niezależnie od stopnia prawdziwości tych przekonań (Senejko i Łoś, 2015). Jest to pewien osobisty punkt odniesienia dla interpretacji własnego doświadczenia, wszelkich informacji odnoszących się do „ja” oraz rozumienia i nadawania sensu wydarzeniom życiowym (Berzonsky, 2003). Z drugiej strony, tożsamość jest procesem codziennego przystosowywania się do życiowych wyzwań, wskutek uruchamiania i ukierunkowywania zasobów radzenia sobie. Berzonsky (1994, 2003, 2005; Berzonsky i in., 2013) zakłada, że ludzie różnią się między sobą sposobami przetwarzania informacji odnoszących się do „ja”. Wyróżnia trzy style (orientacje) tożsamości: *styl przetwarzania informacyjnego* (krytyczna postawa wobec własnych przekonań o samym sobie, otwartość na nowe informacje), *styl przetwarzania normatywnego* (silne zaangażowanie w podążanie za wskazówkami przejętymi od znaczących dorosłych, bez uprzedniego ich sprawdzenia), *styl przetwarzania dyfuzyjno-unikowego* (ciągle odkładanie decyzji i niechęć do konfrontowania się z trudnościami, czy radzenia sobie z osobistymi problemami). Ponadto, Berzonsky (1992a, 1994, 2005, 2012) wyróżnia także kategorię *zaangażowania*, które dostarcza człowiekowi poczucia celu i kierunku.

Scharakteryzowane wyżej modele (Berzonsky, 1992a; Crocetti i in., 2008; Luyckx, Goossens i in., 2006; Marcia, 1966) mimo wspólnej podstawy teoretycznej, jaką jest koncepcja Eriksona, można postrzegać jako konkurencyjne. Paradygmaty te, są od siebie niezależne - każdy z nich stanowi inspirację do osobnego podejścia badawczego. Zaproponowany przez Ciecucha i Topolewską (2017), Kołowy Model Sposobów Kształtowania się Tożsamości (CIFM – The Circumplex of Identity Formation Modes) stanowi próbę integracji obowiązujących dotąd w literaturze, konstruktów tożsamości i między innymi z tego powodu, jest w niniejszej pracy przyjęty jako wiodący. Przejdę teraz do omówienia modelu CIFM.

## **2.2. Kołowy Model Sposobów Kształtowania się Tożsamości (CIFM)**

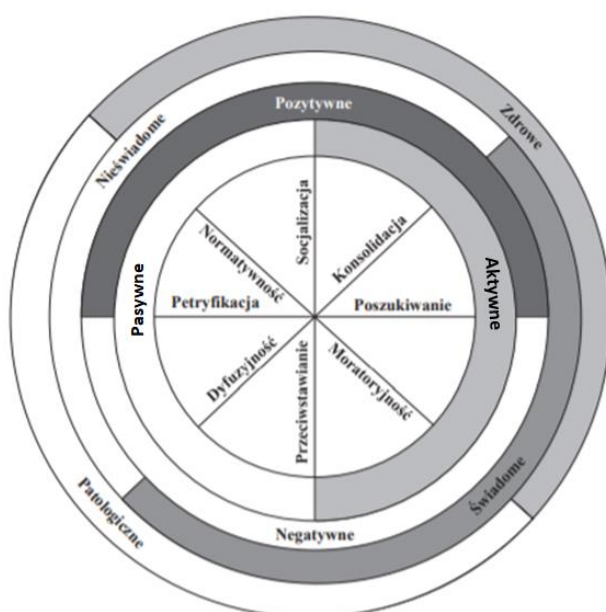
Ciecuch i Topolewska-Siedzik (2017) definiują tożsamość jako osobistą strukturę poznawczą, złożoną z tych elementów, które jednostka uważa za istotne dla tego, kim jest. Według badaczy, pewne międzyosobnicze różnice w formowaniu tożsamości, mogą być uchwycone poprzez odniesienie się do kategorii *sposobu kształtowania się tożsamości*. Sposób kształtowania się tożsamości należy rozumieć jako spójną całość, składającą się ze specyficznych mechanizmów poznawczych, afektywnych i behawioralnych. Jest to pewien rodzaj zarządzania tożsamością (Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020). Co ważne, nie jest to konstrukt stały, co oznacza, że jednostka, wskutek oddziaływania konkretnych bodźców, czy też znajdowania się w specyficznej sytuacji życiowej, ma możliwość przełączania się między poszczególnymi sposobami i aktywizowania tego, który na dany moment wydaje się najbardziej potrzebny (Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020).

Kołowy Model Sposobów Kształtowania się Tożsamości (CIFM) obejmuje osiem sposobów kształtowania się tożsamości zorganizowanych kołowo przez dwie osie: socjalizacja vs przeciwstawianie oraz poszukiwanie vs petryfikacja (por. rysunek 2). Wymiary te, nawiązują odpowiednio do zaangażowania i eksploracji z modelu Marcii (1966), jednak wskutek obserwowanej deregulacji cyklu życia i zmiany postrzegania stałości zaangażowania we współczesnym świecie (Trempała, 2004), zostały poddane rekonceptualizacji (Topolewska-Siedzik i in., 2019; Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020; Topolewska i Ciecuch, 2017).

Mianowicie, u Marcii (1966), zaangażowanie i poszukiwanie/eksploracja są postrzegane jako konstrukty dualne, na których można usytuować jednostkę (jest zaangażowany vs nie jest zaangażowany; poszukuje vs nie poszukuje). W dzisiejszych czasach, określenie, że człowiek jest lub nie jest zaangażowany, podejmuje się poszukiwania lub nie, jest niewystarczające. Wbrew założeniom Marcii (1966), zaangażowanie nie musi być podejmowane raz na całe życie na początku dorosłości. Ludzie dokonują ciągłych przemian chociażby w postaci zmiany pracy, partnera czy miejsca zamieszkania.

## Rysunek 2

*Sposoby kształtowania się tożsamości i ich struktura kołowa*



*Adnotacja.* Źródło: Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020, s.20.

Wymiar socjalizacja vs przeciwstawianie odzwierciedla stabilność w kształtowaniu tożsamości, dążenie do stworzenia kompleksowej struktury tożsamości, w zgodzie ze społecznymi oczekiwaniami. Wymiar poszukiwanie vs petryfikacja odnosi się do plastyczności w kształtowaniu tożsamości poprzez poszukiwanie i ocenę informacji tożsamościowych (Topolewska-Siedzik i in., 2019). Pierwszy wymiar to zrewidowane zaangażowanie z modelu Marcii, zaś drugi, znaczeniowo przypomina eksplorację. Dwa kolejne wymiary CIFM to konsolidacja vs dyfuzyjność oraz moratoryjność vs normatywność. Są one zbliżone do czterech statusów tożsamości, odpowiednio: do statusu tożsamości osiągniętej, rozproszonej, moratoryjnej i przejętej (Ciecuch i Topolewska, 2017; Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020).

Mając na uwadze charakterystykę poszczególnych sposobów kształtowania się tożsamości należy zauważyć, że sposoby kształtowania się tożsamości, znajdujące się po przeciwnych stronach okręgu, kontrastują ze sobą, ale nie stanowią prostych przeciwieństw - żaden sposób nie daje się zredukować do negacji przeciwnego (Cieciuch i Topolewska, 2017). Co więcej, każda para antagonistycznych wobec siebie sposobów, dzieli koło tak, że sąsiadujące sposoby są pod pewnym względem do siebie podobne (por. rysunek 2). Istotnie, wykazano, że silniej skorelowane są ze sobą zmienne znajdujące się na obwodzie bliżej siebie (Topolewska i Cieciuch, 2017). Wymiar socjalizacja vs przeciwstawianie dzieli sposoby na aktywne (konsolidacja, poszukiwanie, moratoryjność) i pasywne (dyfuzyjność, petryfikacja, normatywność). Wymiar konsolidacja vs dyfuzyjność oddziela sposoby wskazujące na to, że kształtowanie tożsamości jest ważne i jednostka świadomie angażuje się w ten proces (poszukiwanie, moratoryjność, przeciwstawianie) od tych, które pokazują, że jednostka nie uważa tego procesu za istotny lub też formowanie jej tożsamości zachodzi niejako bez jej wysiłku, poza nią (petryfikacja, normatywność, socjalizacja). Wymiar poszukiwanie vs petryfikacja wyznacza sposoby związane z pozytywnym (konsolidacja, socjalizacja, normatywność) i negatywnym (moratoryjność, przeciwstawianie, dyfuzyjność) funkcjonowaniem społecznym. Wymiar moratoryjność vs normatywność dzieli sposoby na takie które odnoszą się do zdrowej (socjalizacja, konsolidacja, poszukiwanie) i patologicznej (przeciwstawianie, dyfuzyjność, petryfikacja) tożsamości (Topolewska-Siedzik i Cieciuch, 2020).

Teraz, omówione zostaną sposoby formowania się tożsamości, kolejno, zgodnie z porządkiem kołowym. *Socjalizacja* obejmuje takie przekonania o sobie, które tworzą spójny i stabilny system związany z poczuciem bycia we właściwym miejscu. Jednostka identyfikuje się z grupą osób, które uznaje za ważne i bliskie (np. z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami, współpracownikami). Podejmuje odpowiednie do danego etapu życia zobowiązania, bez konieczności poszukiwania nowych czy też podporządkowywania się upodobaniom innych - jest skupiona na tym, by dobrze wywiązywać się z podjętych ról życiowych. Przykładem socjalizacji w okresie adolescencji, może być sytuacja, w której dorastający posiada sprecyzowane plany co do dalszego etapu edukacji (np. dostania się na studia z psychologii) i w codziennych działaniach, podejmuje wysiłki, by jak najlepiej przygotować się do egzaminów i rozpoczęcia wymarzonych studiów. *Konsolidacja* oznacza, że jednostka podejmuje długoterminowe zobowiązania ale nadal jest otwarta na „nowe” i zdolna do wprowadzenia modyfikacji. Buduje raczej stabilną strukturę tożsamości, integrując informacje jakie wywiodła z dotychczasowych eksploracji. Można więc powiedzieć, że „proces kształtowania się tożsamości, wykazuje równowagę między przystosowaniem struktur do nowej informacji a asymilacją tej informacji przez struktury

istniejące” (Cieciuch i Topolewska, 2017, s.53). Przejawem konsolidacji w wieku nastoletnim może być opowiedzenie się po stronie mniej lubianej koleżanki, która doświadczyła realnej krzywdy ze strony naszej przyjaciółki. W tej sytuacji, nie podążamy ślepo za kimś, tylko dlatego, że bardziej go lubimy ale modyfikujemy naszą postawę i otaczamy opieką osobę poszkodowaną. W *poszukiwaniu*, nazywanym też zamiennie *eksploracją*, akcent pada na sprawdzanie siebie i swoich możliwości. Jednostka aktywnie poszukuje i zbiera informacje o różnych możliwych rozwiązaniach dylematów tożsamościowych. Weryfikuje, czy podjęta aktywność jest dla niej odpowiednia. Przykładem eksploracyjnego budowania swojej tożsamości może być angażowanie się przez nastolatka w różne rodzaje zajęć dodatkowych (np. językowe, taneczne, pływackie, literackie) po to, by odnaleźć odpowiedź na pytanie, w jakim kierunku podążać dalej i co najbardziej odpowiada jego aspiracjom. W kolejnym przykładzie, student psychologii mógłby angażować się w różne rodzaje wolontariatu (np. w schronisku, Domu Dziecka, Domu Opieki Społecznej, Areszcie Śledczym) po to, by odkryć, jak dalej pokierować swoją karierą i z jakimi klientami chciałby pracować w przyszłości. *Moratoryjność* wiąże się z tendencją do aktywnego, aczkolwiek nieco chaotycznego poszukiwania odpowiedzi na dylematy tożsamościowe, nie tyle z ciekawości (jak odbywa się to w eksploracji), co w wyniku doświadczania konfliktu i wątpliwości. Mimo podejmowania pewnych działań, obfitujących w nowe doświadczenia, poczucie chaosu i zamętu nie znika. Jednostka nie wie, który wybór przyniesie satysfakcję, a jej eksploracja jest nieukierunkowana. Można powiedzieć, że jest to „poszukiwanie w ciągłym procesie”, co prowadzi do zaciągania krótkoterminowych i raczej niestabilnych zobowiązań. Zestawienie pragnienia stałego zaangażowania przez jednostkę z tymczasowym charakterem działań, może implikować napięcia, wzmacniać poczucie dyskomfortu. Warto jednak zaznaczyć, iż moratoryjność jest typowym (a więc w tym kontekście – niepatologicznym) dla okresu dorastania objawem kryzysu (Topolewska-Siedzik i Cieciuch, 2020). Przykładem moratoryjnego sposobu kształtowania się tożsamości, jest zapisywanie się przez nastolatka do kolejnych kół zainteresowań z przekonaniem, że jest to coś, czym chciałby zajmować się w przyszłości (np. gra na gitarze) i w dość krótkim czasie, porzucanie pomysłu o uczestnictwach w nich. Ta „nieukierunkowana eksploracja, charakterystyczna dla moratorium, może zostać przekształcona w sąsiednie sposoby: z jednej strony może być ukierunkowana i zyskać cel w eksploracji, z drugiej strony może przybrać formę negatywnej tożsamości w przeciwstawianiu się” (Cieciuch i Topolewska, 2017, s. 53). *Przeciwstawianie się* wskazuje, że jednostka nie posiada skutecznego i spójnego systemu przekonań i strategii radzenia sobie. Jest świadoma, że dotąd nie odnalazła swojego miejsca w życiu, jest niezadowolona z bieżących zobowiązań w danej dziedzinie. Autorzy modelu wskazują, że z uwagi na znajdowanie się tego sposobu między dyfuzją (nieokreślona tożsamość) a moratoryjnością (pragnienie podjęcia

stałego zaangażowania), istnieje ryzyko, że przyjęte zobowiązanie (działanie/decyzja), będzie stanowczo sprzeczne z normami społecznymi. Nastolatek, który przeciwstawia się, tworzy tożsamość wbrew społecznie akceptowanym wartościom i zachowaniom – na przykład nie uczęszcza do szkoły, eksperymentuje z substancjami psychoaktywnymi doprowadzając do swojego uzależnienia, przynależy do grupy osób niszczących mienie czy dopuszczających się kradzieży. Jednostka w *dyfuzyjności* nie posiada stabilnej struktury tożsamości, a jej działanie i podejmowanie przez nią decyzji w dużej mierze zależy od zmiennych sytuacyjnych i wpływów środowiska. Przykładowo, nastolatka w dyfuzyjności ulega kilku dominującym w klasie osobom i razem z nimi spożywa alkohol podczas szkolnej wycieczki. Innym razem, wybiera liceum i klasę humanistyczną, kierując się tym, że wybierają się tam jej koleżanki. *Petryfikacja* to brak zainteresowania myśleniem o sobie i tworzeniem struktury własnej tożsamości. Można powiedzieć, że słabo rozwinięta poznawczo struktura tożsamości jest pofragmentowana, sztywna. Adolescent, u którego dominuje ten sposób kształtowania się tożsamości, będzie robił to, co należy do jego obowiązków i co jest elementem jego codzienności bez jakiegokolwiek próby zrozumienia siebie, poszukiwania swojej drogi, budowania spójnej wiedzy o sobie. Osoba w petryfikacji, wskutek słabego kontaktu ze sferą swych przeżyć, potrzeb, przekonań czy wartości, w różnych sytuacjach, przejawia odmienne zachowania. Przykładowo, jest uległy wobec kolegów z klasy, ale niewspółpracujący z nauczycielami lub też wykazuje inicjatywę w kontaktach z dziewczyną, która mu się podoba, zaś rodzice odbierają go jako nieporadnego. *Normatywność* wiąże się z kształtowaniem tożsamości w oparciu o bezkrytycznie przyjmowane oczekiwania innych, zazwyczaj znaczących osób. Jednostka wykazuje silną potrzebę utrzymania stabilnej, wręcz nienaruszonej samoteorii - stara się utrzymać swój *status quo* i jest niechętna do wprowadzenia modyfikacji. Uwewnętrznia przekazy otoczenia, ale sama nie podejmuje własnych poszukiwań co do tego, jak może wyglądać jej życie i kim może się stać. W efekcie, może wykazywać się sztywnością i zniekształceniami poznawczymi (Cieciuch i Topolewska, 2017; Topolewska-Siedzik i Cieciuch, 2020; Topolewska i Cieciuch, 2017). Przejawem normatywności w adolescencji może być zaangażowanie się w nauki przyrodnicze po to, by w przyszłości zostać lekarzem tak, jak ojciec i dziadek nastolatka. Co ważne, identyfikacja zachodzi bez wypróbowywania innych możliwości – dorastający skupia się na dodatkowych zajęciach z biologii czy chemii i jednocześnie nie podejmuje żadnych innych aktywności, nie posiada innych zainteresowań.

Cieciuch i Topolewska-Siedzik (Cieciuch i Topolewska, 2017) proponują wykorzystywanie CIFM jako matrycy uwzględniającej konstrukty powstałe w ramach innych modeli kształtowania się tożsamości (Berzonsky, 1992a; Crocetti i in., 2008; Luyckx, Goossens i in., 2006). Mimo, że wyrosły one na psychospołecznej teorii Eriksona (1950)



i jej operacjonalizacji (1966), a pojęcia, którymi się posługują, są znaczeniowo zbliżone (por. rozdział I, podrozdział 2.1), to jednak każda z koncepcji reprezentuje odmienne podejście badawcze, powodując, że są one wobec siebie konkurencyjne. Kwestie utrudniające syntezę modeli wiązały się z: (1) wykorzystywaniem różnych pojęć (status / wymiar / proces / styl) do opisu tego samego zjawiska, czyli kształtowania się tożsamości; (2) nieuwzględnianiem dynamicznie zachodzących zmian społeczno-kulturowych w kształtowaniu się tożsamości, a co za tym idzie, z brakiem modyfikacji konstruktów wykorzystywanych do opisu tego procesu; (3) małą liczbą badań nad kształtowaniem się tożsamości w okresie dorosłości; (4) brakiem precyzyjnego wyjaśnienia, jaką rolę odgrywają zmienne tożsamości w szerszej strukturze osobowości (Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020). Model CIFM powstał jako teoretyczne, a następnie potwierdzone empirycznie, rozwiązanie wymienionych wyżej problemów (Ciecuch i Topolewska, 2017; Topolewska-Siedzik i in., 2019; Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2018; Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020; Topolewska i Ciecuch, 2017). Rysunek 3 przedstawia powiązanie ośmiu sposobów kształtowania się tożsamości z konstruktami wywiedzionymi z tradycji Erikson-Marcia.

Indywidualne różnice w formowaniu tożsamości, są zakorzenione w osobowości (Ciecuch i Łaguna, 2014; Soto, 2016). Wydaje się jednak, że pomimo pewnego osadzenia sposobów kształtowania się tożsamości w cechach osobowości, sposoby te nie są całkowicie przez cechy zdeterminowane. Jednostka, na przestrzeni swojego życia, ma możliwość przełączania się między różnymi sposobami tak, by najbardziej optymalnie w stosunku do aktualnej sytuacji życiowej, kształtować i zarządzać swoją tożsamością (Ciecuch i Topolewska, 2017; Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020). Cechy osobowości to względnie obiektywne i trwałe charakterystyki człowieka, które opisują go niezależnie od jego woli. Tymczasem tożsamość, to zbiór tych charakterystyk, które człowiek sam uznał za ważne w opisie tego, kim jest (Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020).

### Rysunek 3

*Konstrukty różnych modeli formowania tożsamości i ich powiązania ze sposobami kształtowania się tożsamości*



*Adnotacja.* na podstawie: Topolewska i Ciecuch, 2017, s.130.

Autorzy modelu CIFM podkreślają, że podstawy sposobów kształtowania się tożsamości mogą posiadać zarówno aspekt rozwojowy, to jest związany z danym etapem życia człowieka, jak i osobowościowy (Ciecuch i Topolewska, 2017), co uwidacznia się w ramach 3-poziomowego modelu osobowości McAdamsa (McAdams i Manczak, 2011; McAdams i Pals, 2006; McAdams, 1995), w którym, konstrukty tożsamości i osobowości znajdują się na różnych poziomach. Pierwsza, najbardziej podstawowa warstwa składa się z *cech dyspozycyjnych* - dość stabilnych konstruktów (cechy osobowości, cechy osobowości wyższego rzędu), które stanowią podstawę dla innych konstruktów tj. samooceny, postaw i celów. Cechy dyspozycyjne wskazują na najbardziej stałe predyspozycje do określonych zachowań. Druga warstwa zawiera *charakterystyczne adaptacje* (dążenia, cele, wartości, postawy, przekonania, motyw), będące wynikiem czy też przejawem interakcji między podstawowymi cechami dyspozycyjnymi a warunkami środowiska. Trzecia warstwa to *system osobistej narracji*, obejmujący znaczenie, jakie osoba nadaje swym doświadczeniom i ogólnie swemu życiu. Sposoby kształtowania się tożsamości można uznać za wynik interakcji między raczej stabilnymi cechami osobowości a raczej zmiennymi warunkami otoczenia, a więc postrzegać je jako charakterystyczne adaptacje

(warstwa 2); (Topolewska-Siedzik i in., 2019; Topolewska i Ciecuch, 2017). Należy podkreślić, iż wszystkie warstwy osobowości mogą na siebie oddziaływać i nawzajem się kształtować (McAdams i Pals, 2006).

Podążając za sposobem rozumienia tożsamości przez autorów modelu (Ciecuch i Topolewska, 2017) w szerszym kontekście psychologicznym, nastąpi teraz omówienie dwóch niezwykle ważnych konstruktów: cech osobowości oraz dobrostanu. Badacze wskazują bowiem na ich powiązania ze sposobami kształtowania się tożsamości, co zostanie szerzej omówione w przeglądzie badań.

### **3. Osobowość**

Ukształtowaną tożsamość należy rozumieć jako jeden z istotnych elementów osobowości człowieka (Erikson, 1959). Zgodnie z literaturą przedmiotu, socjalizacja i poszukiwanie, jako dwa podstawowe konstrukty tożsamości w modelu CIFM, warunkowane są przez metacechy alfe/stabilność i betę/plastyczność (Hatano i in., 2016; Topolewska-Siedzik i in., 2019; Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020; Wilt i in., 2011). W związku z tym, zgłębiając tematykę tożsamości, nie sposób pominąć kwestii dotyczących osobowości. Dlatego poniżej dokonam omówienia pięciu cech osobowości w tradycji kwestionariuszowej i leksykalnej, a następnie, przybliżę treści dotyczące metacech osobowości.

#### **3.1. Cechy osobowości**

Uważa się, że *cechy* są podstawowymi elementami osobowości i służą do opisu, przewidywania i wyjaśniania zachowania człowieka (McCrae i Costa, 1997; Ozer i Benet-Martinez, 2006; Pervin i John, 2002). „Cecha jest dyspozycją do zachowań, wyrażającą się w spójnych wzorcach funkcjonowania w różnych sytuacjach. Obejmuje spójne wzorce obserwowalnych zachowań, a także uczuć i myśli oraz motywów” (Pervin, 1994, s. 108). Najbardziej popularnym i najczęściej używanym modelem cech osobowości wydaje się być *Pięcioczynnikowy Model Osobowości* (PMO); (McCrae i Costa, 1996), obejmujący: neurotyczność (N), ekstrawersję (E), sumienność (S), ugodowość (U) oraz otwartość na doświadczenie (O). Został on rozwinięty w tradycji kwestionariuszowej na bazie modelu *Wielkiej Piątki* (Goldberg, 1981), odkrytej w leksykalnym nurcie badań.

Tradycja kwestionariuszowa, zwana także psychometryczną, obejmuje analizy psychometryczne na zmiennych pochodzących z testów osobowości (P. Oleś, 2000). Zgodnie z Pięciodzownikowym Modelem Osobowości Costy i McCrae (1992b, 1992a), cechy podstawowe są uwarunkowane genetycznie, stąd doświadczenia życiowe i środowisko, mają niewielki wpływ na ich zmienność. Założono tu hierarchiczną strukturę cech osobowości, co oznacza, że każda z podstawowych cech, posiada zestaw sześciu cech niższego rzędu (aspektów). W myśl teorii, cechy niższego rzędu miałyby przynależeć wyłącznie do jednej cechy podstawowej (McCrae i Costa, 2005). Analiza literatury przedmiotu (por. DeYoung i in., 2007; McCrae i Costa, 2005) pokazuje, że niezwykle rzadko udaje się w pełni potwierdzić zakładaną hierarchiczność cech, bowiem wiele czynników niższego rzędu wykazuje korelacje z więcej niż jedną (macierzystą) cechą podstawową, a więc nie są one w pełni niezależne od pozostałych czynników podstawowych (Costa i McCrae, 1992b; Siuta, 2006).

Tradycja leksykalna opiera się na danych obserwacyjnych lub też samoobserwacyjnych i polega na tematycznym grupowaniu określeń używanych do opisu osobowości w języku naturalnym (Oleś, 2000). Podejście leksykalne bazuje na hipotezie, że wskutek ewolucji ludzkiego gatunku, w naturalnym języku zostały zakodowane najważniejsze indywidualne różnice. Biorąc pod uwagę konieczność przetrwania i życia społecznego, są one najbardziej istotne (John i in., 1988). Wraz z upływem czasu, zostały one wyrażone w formie słowa – im większe znaczenie ma dana cecha, tym szerzej jest reprezentowana w języku (Gorbaniuk i Lebedowicz, 2010). Allport i Odbert (1936), używając Słownika Webstera, wyłonili około 18 tysięcy terminów, przydatnych do opisu osobowości. Dalsze analizy kolejnych badaczy (por. John i in., 1984), skupiały się na redukcji słów z listy. Przyjęto, że analiza treści języka, będzie ujawniać strukturę osobowości (Klinkosz i Sękowski, 2008; Strus i in., 2011).

Mimo, że Pięciodzownikowy Model Osobowości i Wielka Piątka wyrastają z dwóch różnych tradycji badawczych, to ukazują w miarę spójny obraz istnienia pięciu podstawowych wymiarów osobowości (De Raad i Perugini, 2002; Digman, 1990; Goldberg, 1990; John i Srivastava, 1999; McCrae i Costa, 2005; Siuta, 2009; Strus i in., 2011). Istotnie, wskutek prowadzonych badań leksykalnych (Goldberg, 1981, 1992) odkryto strukturę pięciu wielkich czynników osobowości, uznawanych za najwyższy poziom organizacji cech (Goldberg, 1993). Należą do nich: czynnik I *ekstrawersja/surgencja* (poziom aktywności, energii, towarzyskości i asertywności), czynnik II *ugodowość* (pozytywne vs negatywne nastawienie do ludzi), czynnik III *sumiennosc* (poziom zorganizowania, rzetelności w podjętych działaniach, skłonności do porządku i obowiązkowości), czynnik IV *stabilność emocjonalna* (poziom pobudliwości i emocjonalnego zrównoważenia, tolerancji na frustrację oraz emocjonalnej odporności) oraz

czynnik V *intelekt/wyobraźnia* (kreatywność, wyobraźnia i intelektualna otwartość) (Strus i in., 2014a, 2014b). Kolejność czynników odzwierciedla ilość reprezentujących je terminów w słowniku języka angielskiego i leksykonach innych języków – najczęściej zawiera ich ekstrawersja (De Raad i in., 2010; Peabody i Goldberg, 1989; Strus i Ciecuch, 2014). Model ten zyskał poparcie u przedstawicieli podejścia kwestionariuszowego (McCrae i Costa, 1989; McCrae i John, 1992), którzy Wielką Piątkę uznali za uniwersalną strukturę osobowości, wspólną dla ludzi pochodzących z różnych kultur i grup językowych. Leksykalny model Goldberga (Goldberg, 1981, 1992) i kwestionariuszowy model Costy i McCrae (Costa i McCrae, 1992b) są w dużym stopniu zgodne co do teoretycznego znaczenia czynników, a terminy Wielka Piątka i Pięcioletniowy Model Osobowości, są często używane zamiennie (De Raad i Perugini, 2002; John i Srivastava, 1999; Topolewski i in., 2014). Potwierdzenie stanowią chociażby wyniki badań Strusa i in. (2014a), w których uzyskano wysokie korelacje między odpowiadającymi sobie skalami z adaptowanego kwestionariusza IPIP-BFM-50 (Wielka Piątka) oraz skalami z kwestionariuszy NEO-FFI i NEO-PI-R (Pięcioletniowy Model Osobowości). Można jednak wskazać na trzy główne różnice między nimi (Strus i in., 2014a). Po pierwsze, intelekt w nurcie leksykalnym obejmuje węższy zakres osobowościowych właściwości niż otwartość na doświadczenie z modelu pięcioletniowego, która dodatkowo zawiera w sobie tolerancję i gotowość na nowe przeżycia. Po drugie, co prawda czynnik IV jest podobnie rozumiany w obu modelach, jednak w tradycji leksykalnej, jego nazwa pochodzi od bieguna stabilności emocjonalnej, zaś w tradycji kwestionariuszowej, od bieguna neurotyczności. Neurotyczność wskazuje na lękliwość, nerwowość, brak poczucia bezpieczeństwa, niezrównoważenie emocjonalne, zmieszanie i skłonność do hipochondrii. Po trzecie, cecha serdeczności jest w nurcie leksykalnym ulokowana w ugodowości, zaś w nurcie kwestionariuszowym – w ekstrawersji. Ponadto, kwestionariuszowa ugodowość zawiera w sobie więcej aspektów związanych ze skromnością i moralnością (Ashton i Lee, 2005; Costa i McCrae, 1992b; Stanisławski i in., 2018; Strus i in., 2011, 2014a). Co ciekawe, „w analizie leksykalnej najczęściej określeń dotyczyło ekstrawersji i ugodowości, natomiast w analizie czynnikowej [związanej z ujęciem kwestionariuszowym – przypis autora], pierwszym wymiarem była neurotyczność, a drugim ekstrawersja” (Klinkosz i Sękowski, 2008, s. 144).

Mając na uwadze operacjonalizację pięciu czynników osobowości należy wskazać, iż narzędzia w tradycji leksykalnej miały zazwyczaj postać list przymiotnikowych (por. BFM Goldberga, 1992), zaś w tradycji kwestionariuszowej – zestawu zdań (por. NEO-PI-R Costy i McCrae, 1992). Oba rozwiązania generowały pewne trudności (dość ogólne, abstrakcyjne, wieloznaczne i nieuwzględniające kontekstu przymiotniki vs długie skomplikowane i niejednoznaczne zdania). Ostatecznie jednak Goldberg (1999) zaproponował rozwiązanie

w postaci kwestionariusza złożonego z krótkich zdań, sformułowanych w kategoriach behawioralnych. Z uwagi na specyfikę grupy – młodzież od 13. do 18. r.ż. – badanej w niniejszym projekcie naukowym, postanowiłam analizować cechy osobowości zgodnie z tradycją leksykalną tak, by pozycje testowe były dla respondentów jak najbardziej zrozumiałe i nieobciążające nadmiernie swoją długością.

### **3.2. Metacechy osobowości**

Fundamentalne założenie modelu pięciu cech osobowości dotyczyło tego, że pięć niezależnych czynników tworzy najwyższy poziom organizacji osobowości (Goldberg, 1993; McCrae i Costa, 1999). Założenie to, pomimo swojej powszechności, wzbudza wiele wątpliwości i jest przez środowisko, poddawane krytyce (por. Block, 1995; McAdams, 1992; Oleś, 2000; Strelau, 2006; Zawadzki, 2008). Jeden z kluczowych sporów, dotyczy relacji między podstawowymi wymiarami. Otóż, w wątpliwość poddano tezę o ortogonalności czynników podstawowych, wskutek wykazania wzajemnych korelacji między nimi (Costa i McCrae, 1992a; Goldberg, 1992; Siuta, 2006). Korelacje te nierzadko układały się w pewien wzorec dający podstawy do sądenia o istnieniu *czynników wyższego rzędu*, nazywanych także zamiennie *metacechami* (Digman, 1997). W ramach tradycji leksykalnej, wskutek reanalizy badań przeprowadzonych w grupie dzieci, młodzieży i dorosłych metodą szacowania i samoopisu, dostrzeżono, że dwa czynniki wyższego rzędu, organizują współmienność pięciu czynników, mianowicie: pierwszy z nich, nazwany *alfa* był tworzony przez wspólną wariancję ugodowości, sumienności i stabilności emocjonalnej, zaś drugi, *beta*, wiązał się z ekstrawersją i intelektem. Alfa została uznana za czynnik socjalizacji, zaś beta za czynnik rozwoju osobistego i aktualizacji siebie (Digman, 1997). Badania poświęcone replikacji i ponownej interpretacji dwóch czynników wyższego rzędu, wiązały się z tradycją kwestionariuszową (DeYoung i in., 2002) i przyczyniły się do określenia alfy jako *stabilność*, zaś bety jako *plastyczność*. Stabilność odnosi się do „stabilności funkcjonowania w sferze emocjonalnej (stabilność emocjonalna), motywacyjnej (sumienność) i społecznej (ugodowość), (...) zaś plastyczność odzwierciedla behawioralną (ekstrawersja) i poznawczą (intelekt/otwartość) plastyczność i elastyczność, związaną z tendencją do eksplorowania i dobrowolnego angażowania się (behawioralnie i poznawczo) w nowe doświadczenia” (Strus i in., 2014b, s.275). Co ważne, stabilność wiąże się z powstrzymaniem się od pewnych zachowań, zaś plastyczność, z angażowaniem się w nie (Hirsh i in., 2009). Uważa się, że metacechy mogą odpowiadać dwóm podstawowym potrzebom człowieka, które wiążą się z chęcią utrzymywania stabilności funkcjonowania psychologicznego i społecznego oraz chęcią poszukiwania różnych alternatyw i tym samym, przystosowania się do

zmieniających się warunków otoczenia (DeYoung, 2006; DeYoung i in., 2002). Należy zauważyć, że stabilność i plastyczność nie stanowią wobec siebie opozycji, lecz są komplementarne. „Przeciwnością stabilności jest niestabilność, a plastyczności – sztywność” (Strus i Ciecuch, 2014, s. 33). Zmiana nazewnictwa metacech wynikała z przekonania, że terminy wykorzystywane przez Digmana (1997) - „socjalizacja” i „rozwój osobisty” - odnoszą się bardziej do efektów funkcjonowania niż podstawowych tendencji. Zważając na to, że stabilność i plastyczność reprezentują takie właściwości, które pojawiają się dość wcześnie w ontogenezie i w związku z tym, są uwarunkowane genetycznie (Jang i in., 2006; McCrae i in., 2008), De Young i in. (2002) przyjęli, że bardziej właściwe będzie osadzenie metacech w biologii. Tym samym, stabilność wiąże się z pracą układu serotonergicznego, zaś plastyczność z układem dopaminergicznym, choć prawdopodobnie ich neurobiologiczne podstawy nie ograniczają się jedynie do tych dwóch neuroprzekazników (DeYoung, 2006; DeYoung i in., 2002). Dzięki temu, że metacechy opisują dość ogólne wzorce ludzkich zachowań i doświadczeń (DeYoung, 2006), mogą stanowić podstawę do analizy, zrozumienia i predykcji innych treściowo, obszernych zmiennych, takich jak zaburzenia osobowości, czy osiągnięcia zawodowe (DeYoung i in., 2008; Strus i Ciecuch, 2014).

Metacechy ustalone zarówno w tradycji leksykalnej (Digman, 1997), jak i kwestionariuszowej (DeYoung, 2006; DeYoung i in., 2002, 2008), w obu nurtach określane są jako *Wielka Dwójka* (Saucier i in., 2014; Strus i in., 2014b). Z uwagi na to, że niniejszy projekt zakłada analizę cech osobowości w tradycji leksykalnej, w dalszej części pracy, dla porządku będę zasadniczo posługiwała się terminami *alfa* oraz *beta*. Zgodnie z Kołowym Modelem Metacech Osobowości (CPM) Strusa i in. (2014b), metacechy posiadają dwa bieguny (oktany), z których każdy reprezentuje określoną konfigurację cech. Alfa-plus (stabilność; N- U+ S+) odnosi się do stabilności funkcjonowania w sferze emocjonalnej, motywacyjnej i społecznej. Jest to ogólna tendencja do socjalizacji, przystosowania społecznego, etycznej postawy wobec świata. Oznacza zdolność do odraczania gratyfikacji, motywowania siebie i wytrwałości. Alfa-minus (rozhamowanie; N+ U- S-), można scharakteryzować jako wysoki poziom tendencji antyspołecznych, niezrównowagę, niską tolerancję na frustrację, agresywność, antagonizm w stosunku do ludzi i norm. Beta-plus (plastyczność; E+ O+) oznacza poznawczą i behawioralną otwartość na zmiany. Wiąże się z zaangażowaniem w nowe doświadczenia, inicjatywą i inwencją w relacjach społecznych. Jest to orientacja na rozwój osobisty, tendencja do eksplorowania. Beta-minus (pasywność; E- O-) jest opisywana jako apatyczność, submisywność w relacjach z ludźmi, poznawcza i behawioralna bierność, stagnacja i zahamowanie (Strus i in., 2014b).

Wydaje się, że zgromadzono przekonujące dowody by przyznać, że opisywane metacechy są względnie niezależne i ortogonalne (Chang i in., 2012; DeYoung, 2006; McCrae i in., 2008; Şimşek, 2012). Interkorelacje alfy i bety przypisuje się tendencjom zniekształcającym pomiar kwestionariuszowy (Strus i Ciecuch, 2014), jednak wykazanie istotnych dodatnich związków między nimi (DeYoung i in., 2002; Hull i Beaujean, 2011; Musek, 2007; Rushton i Irwing, 2008) dało podstawy do poszukiwania jednego ogólnego czynnika osobowości (general factor of personality, GFP); (Musek, 2007). GFP można opisać na kontinuum wysokie vs niskie nasilenie alfy/stabilności i bety/plastyczności (Musek, 2007). W odniesieniu do Wielkiej Piątki, czynnik ten składa się z wysokiego nasilenia ekstrawersji, ugodowości, sumienności, stabilności emocjonalnej oraz intelektu (Musek, 2007). „Pozytywny biegun tego czynnika wiąże się z optymalną konfiguracją wszystkich funkcjonalnych aspektów osobowości, natomiast na negatywny biegun składa się zestaw właściwości potencjalnie dysfunkcjonalnych i związanych ze skłonnością do zaburzeń osobowości i innych postaci psychopatologii” (Strus i in., 2014b, s.275). Czynnik GFP ujawnia silne związki z aprobatą społeczną, satysfakcją z życia, samooceną, dobrostanem, emocjonalnością pozytywną oraz – ujemnie – negatywną (Musek, 2007). Postuluje się, że czynnik ten posiada zarówno ewolucyjne, genetyczne (Rushton i in., 2008), jak i neuropsychologiczne (Zawadzki i Strelau, 2010) podłoże. Badania leksykalne potwierdzają istnienie jednego, podstawowego czynnika (por. Boiesi in., 2001; Di Blas i Forzi, 1998; Goldberg i Somer, 2000), który bywa określany jako *ewaluacja* (Saucier i Goldberg, 2001), *właściwości pożądane społecznie* (Saucier, 2008) lub też *cnota* (De Raad i Barelds, 2008).

Uważa się, że cechy i metacechy osobowości w pewnym stopniu wpływają na kształtowanie się tożsamości (por. rozdział I, podrozdział 6.1). Szczególne znaczenie odgrywają trzy cechy osobowości (w tradycji leksykalnej to: stabilność emocjonalna, intelekt i sumiennosc) oraz dwie metacechy osobowości (alfa i beta); (Puchalska-Wasył, 2023b; Topolewska-Siedzik i in., 2019). Korelacje między sposobami kształtowania się tożsamości a alfą i betą oraz intelektem i sumiennoscą przybierają sinusoidalny kształt (Topolewska-Siedzik i in., 2019) (por. rozdział I, podrozdział 6.1). Alfa najsilniej wiąże się z tymi sposobami, które charakteryzuje stabilność tożsamości (pozytywnie: socjalizacja, konsolidacja i normatywnosc; negatywnie: przeciwstawianie się, dyfuzyjność, moratoryjność), zaś beta z tymi sposobami, które można opisać z uwagi na plastyczność tożsamości (pozytywnie: eksploracja i konsolidacja; negatywnie: petryfikacja, dyfuzyjność, normatywnosc). Warto zauważyć, że beta nie przewidywała moratoryjności – związek wystąpił dopiero przy kontroli stabilności emocjonalnej (Topolewska-Siedzik i in., 2019; Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020). Większą liczbę dowodów na powiązania cech osobowości z konstruktami tożsamości wywiedzionymi



z różnych modeli powstałych w tradycji Erikson-Marcia, dostarcza przegląd badań (por. rozdział I, podrozdział 6.1) oraz rysunek A1, znajdujący się w Aneksie.

#### **4. Dobrostan**

Tożsamość jest dynamiczną strukturą, wrażliwą na zmieniające się okoliczności świata zewnętrznego i wewnętrznego, dlatego też istnieje potrzeba, omawiania konstruktów formowania tożsamości w kontekście szerszych modeli psychologicznych. Podążając za Topolewską-Siedzik i Ciecuchem (Topolewska i Ciecuch, 2017) zajmuję stanowisko, że istotną rolę w poszerzaniu wiedzy o człowieku może odegrać eksplorowanie obszaru powiązań tożsamości z dobrostanem.

Omówienie dobrostanu rozpocznę od odwołania się do dwóch tradycji filozoficznych – hedonistycznej i eudajmonistycznej, a następnie przejdę do krótkiego opisu współczesnych koncepcji w tym obszarze. Potem, dokonam charakterystyki wiodącej w tym projekcie, trójwymiarowej koncepcji dobrostanu Corey L. M. Keyesa i Mary B. Waterman (2003).

##### **4.1. Dobrostan w tradycji hedonistycznej i eudajmonistycznej**

Pojęcie *dobrostan* pojawiło się w definicji zdrowia sformułowanej przez WHO: zdrowie jako „stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak choroby lub kalectwa” (WHO, 1948, s.1). Najogólniej mówiąc, jest to poznawcza i emocjonalna ocena własnego życia (Diener i in. 2002, 2004). Współczesne koncepcje dobrostanu, wywodzą się z dwóch tradycji filozoficznych – hedonistycznej i eudajmonistycznej (Karaś, 2019; Karaś i Ciecuch, 2017; Karaś i in., 2013; Mirski, 2009).

Tradycja hedonistyczna wiąże się z koncepcją Arystypa z Cyreny, według którego, przyjemność ma naturę cielesną (przyjemności stołu i łoża), zaś człowiek powinien się nią rozkoszować i czerpać jej jak najwięcej. Z kolei Epikur z Samos zwracał uwagę, że przyjemność wymaga pewnego umiaru i rozsądku tak, by unikać bólu i cierpienia. Jedną z najbardziej popularnych teorii hedonistycznych, jest *koncepcja dobrostanu subiektywnego* Dienera (1984, 2000) oraz *koncepcja obiektywnego szczęścia* Kahnemana (1999). Diener (1984, 2000) skupia się na obecności afektywnych i poznawczych komponentów dobrostanu, a więc na częstotliwości emocji pozytywnych oraz ich przewadze nad emocjami negatywnymi a także na ocenie ogólnej satysfakcji z życia. Jego zdaniem, obiektywne wymiary życia, takie jak zdrowie

czy pieniądze, mają znikomy wpływ na dobrostan subiektywny. Satysfakcja z życia oczywiście jest powiązana z obiektywnymi warunkami, takimi jak sytuacja materialna czy relacje rodzinne, ale dotyczy ogólnej oceny sytuacji życiowej w kontekście realizowanych aspiracji, wartości i oczekiwań (Diener i in., 1999). Według Kahnemanna (1999), człowiek oceniając doświadczenie, dokonuje jego wartościowania na różnych poziomach ogólności (pojedyncze wrażenia sensoryczne lub emocjonalne, zespoły doznań związane przykładowo z miejscem zamieszkania, czy sytuacją zawodową, ogólne wnioski na temat jakości swojego życia jako całości). Świadomość nie rejestruje dokładnie przepływu pozytywnych zdarzeń, a jedynie te, które są najsilniejsze i najbardziej aktualne. Mózg tworzy więc pewien hedonistyczny komentarz do aktualnej sytuacji życiowej, przy czym jest on zakłócany przez czynniki subiektywne, stąd istotne są próby odtworzenia jego realnej formy. Im wyższy poziom ogólności tych ocen, tym bardziej są one subiektywne. Obiektywne szczęście jest natomiast pewnym „zapisem” jakości doświadczeń, dokonywanym z chwili na chwilę, które mieści się na kontinuum od nieprzyjemnych, aż do przyjemnych. Teorię obiektywnego szczęścia uznaje się za skrajnie hedonistyczną, gdyż w zależności od oceny zdarzeń (przyjemne vs nieprzyjemne), człowiek przyjmuje jednoznaczne postawy – albo dąży do podtrzymania albo do unikania sytuacji wywołujących te doświadczenia (Porczyńska-Ciszewska, 2013). Z uwagi na to, że ocena jakości życia i poczucia szczęścia może być zniekształcona ograniczeniami pamięci, czy nastrojem, miarą rzeczywistego dobrostanu jest jedynie szczęście obiektywne, czyli zbiór hedonistycznych doznań (Kahneman, 1999).

W ramach tradycji eudajmonistycznej, można mówić o typie agatycznym (od *agathe* – gr. dobro), którego twórcą był Platon i perfekcjonistycznym, przypisywanym Arystotelesowi. Zgodnie z eudajmonizmem agatycznym, najważniejszym życiowym celem jest szczęście powstałe wskutek obcowania z pięknem i dobrem, do którego kieruje człowieka miłość. Eudajmonizm perfekcjonistyczny kładzie z kolei nacisk na samorealizację człowieka - jednostka, działając moralnie, ma się samourzeczywistniać i samoudoskonalać, zachowując przy tym życzliwość w stosunku do innych, dobre relacje z innymi i kierując się zasadą „złotego środka” (Mirski, 2009). Osiągnięcie *dajmonu*, czyli ideału doskonałości i perfekcji może zapewnić tylko taka aktywność życiowa, która wyznaczana jest przez ważne cele i wartości (Carr, 2009; Oleś i Jankowski, 2018; Ryff, 1989). W efekcie, człowiek może uzyskać poczucie autentycznego istnienia i prawdziwej ekspresji siebie (Ryan i Deci, 2001). Najbardziej popularne w tym nurcie są *koncepcja dobrostanu psychologicznego* Ryff (1989) oraz *koncepcja dobrostanu* Waterman i in. (2010). Dobrostan eudajmonistyczny, wykracza poza krótkotrwałe doświadczenie pozytywnego afektu, towarzyszy realizacji ludzkiego potencjału (Ryff, 1989) oraz obejmuje wyższy stopień integracji psychospołecznej w postaci szeroko pojętego „dobrego życia”

(Waterman i in., 2010). Waterman twierdzi, iż eudajmonia wiąże się z umiejętnością równoważenia wymagań otoczenia i zasobów osobistych oraz inwestowaniem wysiłku we własne działanie, a więc z takimi czynnikami, które mogą wspierać motywację wewnętrzną. Eudajmonia wyraża się w działaniach, w których człowiek ma sposobność wyrazić istotę swojego Ja (Waterman, 1993, 2008; Waterman i in., 2010). Ryff (1989) zaproponowała sześć wymiarów optymalnego, pozytywnego funkcjonowania człowieka. Należą do nich: autonomia, samoakceptacja, pozytywne relacje z innymi, panowanie nad otoczeniem, cel życiowy i osobisty rozwój (Ryff i Keyes, 1995). Wymiary te zostaną omówione szczegółowo w podrozdziale 4.2.

Ogólnie mówiąc, w tradycji hedonistycznej, dobrostan stanowi doświadczanie przyjemności (Ryan i Deci, 2001) i subiektywnego zadowolenia z życia (Diener, 1984, zaś w tradycji eudajmonistycznej, wykracza on poza poczucie przyjemności i wiąże się raczej z realizacją własnego potencjału i życiem w zgodzie ze swoją naturą (Ryff, 1989; Waterman i in., 2010). Ludzie są w stanie doświadczać dobrostanu i osiągać szczęście angażując się w aktywności zgodnie z ich wewnętrzną motywacją związaną z uzyskaniem przyjemności lub poprzez rozwój cnót, dążąc do odkrywania sensu i celu (Peterson i in., 2005). Można więc powiedzieć, że tradycja hedonistyczna skupia się na pomiarze satysfakcji z życia i pozytywnych emocji, zaś eudajmonistyczna, na dobrostanie psychologicznym i społecznym (Karaś, Ciecuch i Keyes, 2014). Co ważne, w tradycji hedonistycznej, szczęście jest traktowane jako cel życia, zaś jego wskaźnikiem jest poziom zadowolenia człowieka. Z kolei w tradycji eudajmonistycznej, szczęście jest pewnym produktem ubocznym, powstałym w procesie rozwijania własnego potencjału (Karaś i in., 2012). Wskaźnikiem dobrostanu w tym rozumieniu jest dysponowanie przez jednostkę pewnymi właściwościami, dzięki którym możliwa jest samorealizacja (Karaś, 2019). Do owych właściwości możemy zaliczyć poczucie rozumienia samego siebie i świata, psychiczną integrację i budowanie własnej historii, aktualizację własnego potencjału, wyrażanie samego siebie, poczucie posiadania i realizacji celów życiowych (Karaś i in., 2013).

Z badań porównawczych nad dobrostanem subiektywnym i psychicznym wynika, że konstrukty te można uznać za komplementarne. Optymalny poziom dobrostanu zachodzi przy wysokim poziomie obu zmiennych, w związku z czym, najbardziej pożądana byłaby integracja obu podejść (Keyes i in., 2002). Propozycję definicji dobrostanu jako syntezy orientacji hedonistycznej i eudajmonistycznej podał twórca psychologii pozytywnej, Martin Seligman (Seligman, 2002). Początkowo, uznawał, że głównym obszarem zainteresowania psychologii pozytywnej jest szczęście. W ramach *teorii szczęścia autentycznego*, wyłonił trzy komponenty: przyjemność i pozytywne emocje, zaangażowanie oraz poczucie sensu. W późniejszych

publikacjach (Seligman, 2011), dokonał on jednak rozróżnienia między teorią szczęścia a dobrostanem, tworząc *Teorię Dobrostanu*, nazywaną również modelem *PERMA*. Jego zdaniem, miarę szczęścia stanowi zadowolenie z życia (dobry nastrój i pozytywne emocje). Dobrostan natomiast, to konstrukt składający się z pięciu czynników, takich jak: pozytywne emocje, zaangażowanie, relacje, poczucie sensu w życiu, osiągnięcia (ang. PERMA: Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning and Accomplishment). Aby dany element mógł zostać zakwalifikowany jako składowa dobrostanu, musi spełnić następujące kryteria: przyczynia się do ogólnego dobrostanu (1), jest realizowany dla samego siebie, a nie po to, by osiągnąć pozostałe elementy (2), jest osobno definiowany i mierzony (3). Zgodnie z założeniami Seligmana (Seligman, 2011), koncentracja na dobrostanie oznacza koncentrację na zwiększeniu ludzkiego rozkwitu (ang. *flourishing*), obejmującego rozwój potencjału we wszystkich obszarach funkcjonowania jednostki.

#### **4.2. Trójwymiarowa koncepcja dobrostanu**

Kolejną propozycję integracji orientacji hedonistycznej i eudajmonistycznej, zaproponowali Keyes i Waterman (2003) w ramach *trójwymiarowej koncepcji dobrostanu*, nazywanej też *teorią dobrostanu subiektywnego*. Autorzy dostrzegli, iż w dotychczasowych badaniach skupiano się na pojedynczych komponentach zdrowia psychicznego, tymczasem dobre zdrowie psychiczne, stanowi kompilację dobrego samopoczucia i dobrego funkcjonowania. Nieobecność objawów choroby nie jest gwarancją obecności dobrostanu – wykazano niskie korelacje symptomów choroby psychicznej z dobrostanem subiektywnym (Keyes, 2002). Opis funkcjonowania człowieka „można sprowadzić do trzech zasadniczych kategorii: bieżących stanów psychicznych i zachowań, dyspozycji i właściwości psychicznych oraz warunków środowiskowych” (Trzebińska, 2012, s. 18). Pełna ocena dobrostanu człowieka powinna ujmować nie tylko subiektywną ocenę życia i jego obiektywne wyznaczniki w ramach indywidualnego funkcjonowania, ale także aspekty społeczne, w ramach których, jednostka może dokonać oceny siebie jako członka społeczności (Keyes, 2002; Ryff i in., 2006). Stąd, dobrostan subiektywny w ujęciu Keyesa i Waterman (2003) jest takim rodzajem postrzegania i oceny własnego życia, które oparte jest na walidacji swego funkcjonowania emocjonalnego, psychicznego i społecznego (Moore i Keyes, 2003; za: Karaś, 2019, s. 19).

W ramach omawianej koncepcji wyróżnia się trzy składowe dobrostanu. *Emocjonalny (hedonistyczny) wymiar dobrostanu* (1), dotyczy satysfakcji z życia oraz równowagi pomiędzy doświadczanymi w określonym czasie pozytywnymi i negatywnymi uczuciami. *Psychologiczny*

(osobowościowy) wymiar dobrostanu (2) zawiera bardziej prywatne i osobiste kryteria do oszacowania własnego funkcjonowania. Ten wymiar, przez Ryff (1989) nazywany jest dobrostanem psychicznym i zawiera sześć kryteriów. *Samoakceptacja*, która wiąże się z posiadaniem pozytywnego stosunku wobec własnego Ja, pozytywnym postrzeganiem własnej osoby i akceptacją tak pozytywnych, jak i negatywnych cech własnego Ja. Samoakceptacja wymaga podtrzymywania pozytywnej oceny własnej osoby, zwłaszcza w sytuacjach, w których ujawniają się niezadowolające cechy funkcjonowania. Posiadanie *pozytywnych relacji z innymi* wiąże się ze zdolnością podtrzymywania ciepłych, opartych na zaufaniu, satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi, wysoką zdolność do empatii i intymności oraz troskę o dobro innych. *Panowanie nad otoczeniem* wyraża się w aktywnym radzeniu sobie z otoczeniem, umiejętnością organizowania otaczającego świata oraz korzystania z niego pod kątem realizacji własnych potrzeb i pragnień. Wysoki poziom *rozwoju osobistego* wiąże się ze zdolnością i pragnieniem doskonalenia własnych umiejętności i talentów, szukaniem możliwości dalszego rozwoju, otwieraniem się na wyzwania płynące z różnych środowisk. Posiadanie *autonomii* wiąże się z niezależnością i samostanowieniem, zdolnością do wewnętrznego regulowania swojego zachowania a także pewną odpornością na presję wywieraną przez otoczenie, które chciałoby narzucić określony sposób myślenia i działania oraz z kierowaniem się zinternalizowanymi standardami i wartościami. Wysoka autonomia wiąże się także z uznawaniem siebie za autorytet i dokonywaniem oceny siebie zgodnie z osobistymi standardami. Posiadanie *celu w życiu* dotyczy przekonania o istnieniu we własnym życiu kierunku, dostrzegania w sobie zdolności do stawiania i realizowania zadań życiowych, nawet wtedy, gdy okoliczności temu nie sprzyjają (Ryff, 1989). *Społeczny wymiar dobrostanu* (3) zawiera publiczne kryteria związane z szeroko pojętym społeczeństwem i zawiera takie dymensje, jak: wkład społeczny, integracja społeczna, aktualizacja społeczna, akceptacja społeczna, spójność społeczna. Elementy te, są także nazywane przez Keyesa, społecznymi wyzwaniami (Keyes, 1998, 2002). Jednostka może osiągnąć dobrostan społeczny, jeżeli skutecznie i satysfakcjonująco realizuje wyzwania i zadania o charakterze społecznym (Keyes i Waterman, 2003). *Wkład społeczny (wkład w społeczeństwo)*, odnosi się do oszacowania przez jednostkę swej wartości dla społeczeństwa. Pozytywna ocena swego funkcjonowania z punktu widzenia tego kryterium to przekonanie jednostki o tym, że wiele wnosi do życia społecznego. *Integracja społeczna* lub dokładniej, *integracja ze społeczeństwem*, zawiera ocenę jakości stosunków jednostki z otoczeniem społecznym. Człowiek zintegrowany ze społeczeństwem potrafi określić siebie jako jego część, ma poczucie, że łączy go wiele wspólnego z ludźmi, stanowiącymi elementy społecznej rzeczywistości, jak również odczuwa, że jest przez nich wspierany. *Aktualizacja społeczna (ureczywistnianie się społeczeństwa)* to ocena potencjału rozwojowego

społeczeństwa i kierunku jego rozwoju. Społeczny dobrostan zapewnia w tym zakresie przekonanie o pozytywnej ewolucji społeczeństwa i poczucie, że potencjał w nim tkwiący jest realizowany przez obywateli i powołane do tego instytucje. *Akceptacja społeczna* jest wyznaczana przez ocenę ogólnych cech społeczeństwa oraz właściwości poszczególnych jego członków. Jednostki akceptujące społeczeństwo, są wobec niego ufnie nastawione, przychylne wobec właściwości ludzkiej natury, a także przekonane o przychylności innych ludzi. *Spójność społeczna (społeczna koherencja)* jest percepcją organizacji i działania otoczenia społecznego, a także zakłada zainteresowanie jednostki poznawaniem społeczeństwa. Jednostka społecznie koherentna spostrzega społeczny świat jako zrozumiały, sensowny i przewidywalny (Keyes i Waterman, 2003).

Autorzy podają, że dobrostan emocjonalny wyraża się w pozytywnych uczuciach człowieka, a społeczny i psychologiczny, w jego pozytywnym funkcjonowaniu (Keyes i Waterman, 2003). Mając na uwadze, omawiane wcześniej, tradycyjne ujęcia dobrostanu można powiedzieć, że wymiar emocjonalny nawiązuje do tradycji hedonistycznej, zaś dwa pozostałe wymiary – psychologiczny i społeczny – do tradycji eudajmonistycznej.

Obserwując nasilenie poszczególnych wymiarów dobrostanu i ich składowych, a także ewentualną obecność objawów psychopatologii można dokonać kategoryzacji zdrowia psychicznego (Keyes i Lopez, 2002) na kilka typów. Typ kwitnący/ rozkwitający (ang. *flourishing*), będący synonimem pełnego zdrowia psychicznego, jest wypadkową wysokiego nasilenia trójwymiarowego dobrostanu subiektywnego i niskiego nasilenia objawów psychopatologii. Typ słabnący (ang. *languishing*), to niepełne zdrowie psychiczne, na które składa się niskie nasilenie zarówno dobrostanu subiektywnego, jak i objawów psychopatologii. Typ zmagający się (ang. *struggling*), odnosi się do nie w pełni rozwiniętej choroby psychicznej i wiąże się z wysokim nasileniem dobrostanu subiektywnego i objawów psychopatologii. Typ brnący (ang. *floundering*), to w pełni rozwinięta choroba psychiczna, a więc niskie nasilenie dobrostanu subiektywnego i wysokie nasilenie objawów psychopatologii.

Z uwagi na ujęcie dobrostanu jako zjawiska wielowymiarowego, obejmującego trzy aspekty, reprezentujące – w moim przekonaniu – trzy najważniejsze obszary funkcjonowania człowieka, a więc odnoszące się do jego emocjonalności, aktywności intrapsychicznej, osobistej oraz aktywności społecznej, koncepcję Keyesa i Watermana (2003) przyjęłam jako wiodącą w niniejszym projekcie naukowym. Niewątpliwym atutem tej koncepcji jest fakt uzupełnienia rozumienia dobrostanu o kontekst społeczny, w którym znajduje się przecież każdy człowiek.

## 5. Komunikacja intrapersonalna: dialogi wewnętrzne i mówienie do siebie

Komunikacja intrapersonalna wydaje się dość powszechnym zjawiskiem (Kross i in., 2014), choć niektóre jej przejawy, trudno rejestrować (Beck, 1976), a ludzie pytani o jej prowadzenie nie zawsze, w pierwszym momencie, są świadomi aktywności własnej tego rodzaju (Puchalska-Wasył, 2016). Jak już wcześniej wspomniano (por. rozdział I, podrozdział I), w okresie dojrzewania następuje rozwój funkcji poznawczych. Nastolatek nabiera i szlifuje umiejętność decentracji, przyjmując różne perspektywy. W wyniku nowych możliwości umysłowych, jest on w stanie doświadczyć nowej formy aktywności, mianowicie wewnętrznej aktywności dialogowej. Uznanie tego rodzaju aktywności za towarzyszącej procesowi formowania tożsamości wydaje się ważne, szczególnie, że nastolatek stojący przed wyzwaniem aktualizowania koncepcji siebie, jest zobligowany do przyjmowania i zestawiania ze sobą różnych punktów widzenia, takich jak własne potrzeby i aspiracje, oczekiwania otoczenia, zasłyszane opinie o sobie, różne wizje swojej przyszłości (Batory i in., 2016). „Dialogowość jest zdolnością ego do pojmowania i rozumienia świata w kategoriach Drugiego i tworzenia społecznej rzeczywistości w kategoriach Drugiego (innego) (Marková, 2003, s.203).

W literaturze przedmiotu funkcjonuje wiele terminów odnoszących się do komunikacji intrapersonalnej, między innymi: mowa wewnętrzna lub ukryta (Alderson-Day i Fernyhough, 2015), mowa prywatna zwana też egocentryczną (Winsler i in., 2009; Wygotski, 1989), monolog wewnętrzny (Hogenraad i Oriane, 1983), dialog wewnętrzny (Hermans, 2003b; Oleś, 2009; Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter i Oleś, 2008; Puchalska-Wasył, 2012), mówienie do siebie (Brinthaup i Dove, 2012; Brinthaup i in., 2009; Puchalska-Wasył, 2014; Pasternak i in., w recenzowaniu). Niniejsza rozprawa skupia się na dwóch ostatnich. Włączenie do projektu komunikacji intrapersonalnej w postaci dialogów wewnętrznych oraz mówienia do siebie, w założeniu jest próbą rozszerzenia myślenia Cieciucha i Topolewskiej-Siedzik (Cieciuch i Topolewska, 2017) na temat związków tożsamości z cechami osobowości i dobrostanem.

Omówienie zmiennej komunikacji intrapersonalnej rozpocznę od przybliżenia koncepcji dialogowego Ja. Sięgnę do przemyśleń Jamesa (1980, 2002) oraz Bachtina (1970), będących inspiracją dla – kluczowej w tym projekcie - teorii stworzonej przez Hermansa (Hermans i Hermans-Konopka, 2010; Hermans i in., 1992; Hermans i Kempen, 1993; Hermans, 1991, 1996b, 2002). Następnie, podejmę próbę wyjaśnienia zjawiska dialogów wewnętrznych w świetle najnowszych badań (m.in. Łysiak i Oleś, 2017; Oleś, i in., 2020; Oleś, 2009; Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter i Oleś, 2008; Puchalska-Wasył, 2023b; Puchalska-Wasył, 2020). W dalszej części, omówię fenomen mówienia do siebie.

### 5.1. *Koncepcja dialogowego Ja*

Początkowo, tematyka wewnętrznej aktywności dialogowej na gruncie psychologii, była traktowana marginalnie. Przyjmowano założenie o monolitycznej, jednolitej i statycznej strukturze Ja. Zmiany społeczne i kulturowe pojawiające się w ponowoczesnym społeczeństwie przyczyniły się do zmian w konstruowaniu swej tożsamości, dzięki czemu, zaczęto uznawać wewnętrzną wielość i złożoność (Bąk, 2009; Rowan, 1991; Suszek, 2005). Obecnie uważa się, że struktura Ja jest złożona i rozproszona. Świat psychiczny jest bowiem organizowany przez wiele autonomicznych struktur umysłowych, nazywanych modułami, głosami, czy pozycjami Ja, a każda z nich, wyraża się w odmiennych reakcjach emocjonalnych i fizjologicznych, odmiennych motywach, przekonaniach oraz zachowaniach (Gabińska i in., 2012; Rowan, 1991; Trzebińska i Dowgiert, 2005). Niewątpliwie, do zmiany w myśleniu o dialogowości ludzkiej natury przyczynił się Hubert Hermans, twórca *Teorii Dialogowego Ja* (Hermans i in., 1992; Hermans, 1996b, 2003b) – aby lepiej zrozumieć jego postulaty, warto najpierw przyjrzeć się koncepcjom, które stanowiły dla niego źródło inspiracji.

Niewątpliwą inspirację dla Hermansa stanowiły tezy Williama Jamesa, który zwrócił uwagę na dwa podstawowe aspekty samoświadomości, dokonując rozróżnienia wewnętrznie złożonej struktury JA (self) na Ja podmiotowe (self-jako poznające) i ja przedmiotowe (self-jako-poznawane) (James, 2002). Ja jako podmiot, który poznaje, organizuje i interpretuje doświadczenia w sposób subiektywny. Jego istnienie wiąże się z doświadczaniem (1) ciągłości, to znaczy posiadaniem poczucia identyczności siebie mimo upływu czasu, (2) odmienności, jako poczucia swej indywidualności i bycia różnym od innych oraz (3) wolitywności, która wiąże się z aktywnym przetwarzaniem doświadczeń wskutek przyjmowania lub odrzucania myśli (Hermans, 1991, 1996b). Jamesowskie ja jako przedmiot, który jest poznawany, składa się z tego, co człowiek może uznać za swoje. Dotyczy charakterystyk fizycznych (np. ciało, majątek), duchowych (np. myśli, świadomość), stanowiących zbiór takich stanów i dyspozycji, które mogą stać się inspiracją do podjęcia autorefleksji i społecznych (np. relacje, pełnione role), związanych z różnymi sposobami prezentacji siebie w stosunku do różnych osób czy grup. Przedmiotowe ja, rozszerza się więc na otoczenie, przedmioty i ludzi i wykracza poza kategorię teraźniejszości. „JA obejmujące aspekt podmiotowy i przedmiotowy można rozumieć jako czasoprzestrzeń definiowaną subiektywnie przez aktywny podmiot doświadczenia” (Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter, Jankowski i Bąk, 2008, s. 4). Wzajemne zależności między Ja podmiotowym a ja przedmiotowym, przekraczają granicę tego, co dzieje się wewnątrz jednostki – uwzględnienie aspektów fizycznych sprawia, że struktura JA wychodzi poza umysł, a uwzględnienie aspektów



społecznych, włącza perspektywę „innego” (Hermans & Kempen, 1993; Puchalska-Wasył, 2016).

Kolejną koncepcją, do której nawiązywał Hermans jest *koncepcja polifonicznej powieści* Michaiła Bachtina, stworzona w wyniku analiz dzieł Dostojewskiego. Zasadą tworzenia powieści polifonicznej jest tworzenie licznych, niezależnych, a nawet opozycyjnych wobec siebie punktów widzenia bohaterów, którzy pozostają ze sobą (a także z autorem powieści) w relacjach dialogu. Postaci są na tyle autonomiczne, że wyrażają własne przekonania i w tym sensie, są autorami własnego poglądu na życie. Narrator nie jest wszechwiedzący i wszechmocny, nie posiada monopolu na wykreowanie bohatera, który nierzadko wchodzi z nim w dyskusję. Należy zaznaczyć, że wymiana stanowisk zachodzi nie tylko w sposób jawny, między odrębnymi postaciami, ale także w sposób ukryty, kiedy rozmówca nie jest fizycznie obecny, ale jego – być może niedopowiedziane - słowa, wybrzmiewają i oddziałują na bohatera tak silnie, że można odnieść wrażenie, że za jego wypowiedzią, kryje się symbolicznie przeprowadzona rozmowa z wyobrażonym rozmówcą (Bachtin, 1970). Podstawowymi formami dialogu, są dla Bachtina relacje zgody i niezgody oraz pytania i odpowiedzi. Dialog jest rozumiany jako proces, posiadający swój kontekst, otwarty na inspirację, wypełniony kontrastującymi siłami (Hermans & Kempen, 1993; Hermans, 1995, 1996a). Stwarza on przestrzeń do ukazania różnorodności wewnętrznego świata, daje możliwość zderzania się ze sobą kontrastowych poglądów, przeżyć, wartości czy celów (Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter, Jankowski i Bąk, 2008; Puchalska-Wasył, 2016).

Jak wspomniano wcześniej, myśl Jamesa (1980, 2002) i Bachtina (1970) stała się dla Hermansa inspiracją do stworzenia *Teorii Dialogowego Ja* (Hermans i in., 1992; Hermans, 1996b, 2003b). Jego koncepcja opiera się na założeniach dotyczących (za: Gabińska i in., 2012, s. 9): (1) pierwotności mówienia i współdziałania społecznego względem myślenia (Wygotski, 1989), (2) podziału na Ja podmiotowe (podmiot poznający) i ja przedmiotowe (przedmiot poznania); (James, 1980, 2002), (3) społecznej roli konstruowania i uzgadniania wiedzy zawartej w Ja (Berger i Luckmann, 2010) oraz (4) dialogowości uznawanej za podstawową formę świadomości i zasadę organizacji procesów psychicznych (Bachtin, 1970). Istotnie, zgodnie z koncepcją Hermansa (Hermans, 2002, 2003a), JA (self) jest określane mianem społeczności umysłu. Ściślej ujmując, jest strukturą dynamiczną, złożoną z rozmaitych, względnie niezależnych od siebie pozycji Ja (*I-positions*), reprezentujących odrębne punkty widzenia, obdarzone głosami, które pozostają ze sobą w zależnościach wzorowanych na kształt relacji społecznych. Głosy te powstają na drodze socjalizacji, w różnych kontekstach społecznych (Hermans i in., 1992; Hermans, 2003b). Co ważne, pozycje Ja, reprezentują nie tylko jednostkę

toczącą dialog i różne aspekty jej JA, ale także inne postacie (osoby znaczące, przyjaciół, partnerów, pracodawców, współpracowników, wyobrażonych przyjaciół, osoby sławne, itp.). Tworzenie pozycji Ja jest wyrazem uosabiania przez jednostkę, różnych punktów widzenia (wewnętrznych lub zewnętrznych głosów). Wewnętrzne pozycje Ja doświadczane są jako część siebie – jak zauważa Bąk (2009), mogą być wyodrębniane z uwagi na pełnione przez jednostkę role społeczne (np. ja – doktorantka, ja – żona, ja – córka), przypisywane sobie trwałe charakterystyki (np. ja – odpowiedzialna, ja – punktualna), pewne właściwości sytuacyjne (np. ja – niecierpliwa, ja – zmęczona), wartościowanie siebie (np. ja – dobra vs ja – zła), czy też z uwagi na nadawanie pewnego kierunku zmiany (np. ja – jaka powinnam być). Zewnętrzne pozycje Ja są natomiast postrzegane jako część otoczenia (np. mój mąż, moja matka, mój pracodawca, mój ulubiony aktor, Bóg, itp.) – są one jednak na tyle ważne, że stają się elementem struktury JA, gdyż dotyczą istotnych, osobistych odniesień (Hermans, 2003b; Puchalska-Wasył, 2016). Pozycje Ja, to pewne specyficzne sposoby postrzegania i interpretowania doświadczeń (Hermans, 2002). Dzięki temu, że pozycja Ja zawiera w sobie pewne – typowe dla danego punktu widzenia - przekonania, uczucia czy motywy, może tworzyć narracje, opowiadając o doświadczeniach widzianych z unikalnej dla siebie perspektywy i wchodzić w dialog z inną pozycją Ja (Oleś, 2009). Te same doświadczenia, mogą być interpretowane z różnych pozycji Ja (Bąk, 2009; Talik i Bąk, 2012). Można powiedzieć, że pozycja, która w danym momencie, została obdarzona wyobrażeniowym głosem, zyskuje chwilowy wpływ na funkcjonowanie jednostki. W momencie gdy jedna pozycja ucisza się, a do głosu zostaje dopuszczona kolejna pozycja, zmienia się subiektywna wizja świata jednostki – dysponuje ona wówczas odmiennym repertuarem myśli, zachowań, emocji (Hermans i Kempen, 1993). Pomimo przechodzenia między różnymi, nawet zgoła odmiennymi pozycjami Ja, jednostka zachowuje poczucie bycia tą samą osobą. Ja podmiotowe (poznające) jest swego rodzaju ośrodkiem intencjonalności, który porusza się między kolejnymi pozycjami Ja (ja przedmiotowe, poznawane) i jednoczy je w strumieniu świadomości (Hermans, 1996b, 2001, 2003a). Z uwagi na to, że pozycje Ja reprezentują różne głosy i wymieniają się informacjami na temat posiadanych przez nie, koncepcji siebie i świata, można mówić o narracyjnie ustrukturyzowanym JA (Hermans i in., 1992).

Jak więc łatwo zauważyć, umysł nie jest prostą sumą różnych głosów, ale jest konstytuowany przez dialogowe wymiany między tymi głosami (Hermans i Hermans-Jansen, 2004; Oleś, 2009). Koegzystencja i wzajemna ekspresja różnych pozycji Ja, ukazuje polifoniczność świata wewnętrznego. Te wewnętrzne wymiany są tu postrzegane jako zjawisko normalne, towarzyszące człowiekowi w różnych momentach życia, które wykazuje potencjał do

stymulowania jego rozwoju (Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter i Oleś, 2008; Puchalska-Wasył, 2016).

## 5.2. Dialogi wewnętrzne

Pojęcie *dialogów wewnętrznych* jest silnie zakorzenione w koncepcji dialogowego Ja Hermansa (Hermans & Kempen, 1993; Hermans, 2003b), zgodnie z którą dialogowe Ja to dynamiczna wielość złożona ze względnie autonomicznych pozycji Ja (punktów widzenia/perspektyw), obecnych w wyobrażonej przestrzeni umysłu. Dzięki temu, że pozycje Ja są splecione we wzajemnych relacjach, na wzór relacji społecznych i wchodzą ze sobą w interakcje, osoba może prowadzić zarówno dialog zewnętrzny (interpersonalny), jak i wewnętrzny (intrapersonalny).

Dialog z samym sobą polega na tym, że osoba przyjmuje kolejno przynajmniej dwie różne perspektywy a wypowiedzi formułowane z tych perspektyw, stanowią cichą (wewnętrzną) lub głośną (zewnętrzną) wymianę myśli czy idei między nimi (Hermans, 1996b, 2003b; Puchalska-Wasył, 2016b, 2016a; Puchalska-Wasył, 2020, 2022). Wewnętrzna aktywność dialogowa to „zaangażowanie w dialog z wyobrażonymi postaciami, symulacja społecznych relacji dialogowych we własnych myślach oraz wzajemna konfrontacja punktów widzenia, reprezentujących różne pozycje Ja istotne dla tożsamości osobistej i/lub społecznej” (Oleś i Puchalska-Wasył, 2012; Oleś, 2009; Puchalska-Wasył, 2012). Pozycje Ja, w obrębie dialogu wewnętrznego, mogą zadawać sobie wzajemnie pytania, odpowiadać na nie, zawierać wspólne koalicje i toczyć ze sobą spory (Hermans, 2003a; Oleś, 2009; Puchalska-Wasył, 2016; 2017). Dialog wewnętrzny wiąże się z podejmowaniem jakiejś refleksji, rozważania (Oleś i in., 2020), dlatego jego prowadzenie odgrywać może ważną rolę w kształtowaniu tożsamości (Batory, 2010; Hermans i Dimaggio, 2007; Puchalska-Wasył, 2023b). Kształtowanie tożsamości jest bowiem procesem refleksyjnym, wymagającym intencjonalnej aktywności podmiotu, który ma integrować różne perspektywy czasowe we własnej historii życia (McAdams, 2001). Ponadto, dialogi wewnętrzne mogą przybierać postać tzw. dialogów tożsamościowych (między częściami Ja), w których jednostka poszukuje odpowiedzi na pytanie *kim jestem?* (Oleś, 2009; 2011).

Mając na uwadze osobowościowe uwarunkowania dialogów wewnętrznych postuluje się (Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter i Oleś, 2008; Puchalska-Wasył, 2013), że są one powiązane ze wszystkimi trzema domenami osobowości, wyróżnionymi w ramach zintegrowanego modelu osobowości (McAdams i Pals, 2006; McCrae i Costa, 1999). Po pierwsze, cechy osobowości wiążą się z gotowością do prowadzenia dialogów wewnętrznych

zarówno na poziomie cech ogólnych, jak i szczegółowych. Uogólniając wnioski płynące z kilku niezależnych badań należy stwierdzić, że wewnętrzna aktywność dialogowa posiada wspólną wariację z neurotycznością i otwartością na doświadczenie (Oleś i in., 2010; Oleś i Puchalska-Wasył, 2012; Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter i Oleś, 2008; Puchalska-Wasył, 2016), co zostało szerzej omówione w przeglądzie badań (por. rozdział I, podrozdział 6.2). Ponadto, postuluje się związek dialogowości wewnętrznej z procesami neurobiologicznymi (Lewis, 2002), należącymi do warstwy podstawowych tendencji (Larsen i Buss, 2005). Po drugie, uważa się, że treść przejawiana w dialogach wewnętrznych odzwierciedla te aspekty funkcjonowania człowieka, które przypisywane są do drugiego poziomu modelu, czyli tzw. charakterystycznych adaptacji (cele, motywy, plany życiowe czy zadania rozwojowe). Dialogi mogą stanowić płaszczyznę, na której człowiek niejako trenuje reakcje na przewidywane zdarzenia, bowiem „cechy wpływają na zachowania prezentowane w wewnętrznych dialogach w podobny sposób jak na zachowania przejawiane w rzeczywistości” (Puchalska-Wasył, 2013, s. 455), co sprawia, że mogą mieć realny wpływ na poziom adaptacji do życiowych wyzwań. Wskutek aktywności dialogowej, człowiek może zbliżyć się do rozwiązywania osobistych dylematów, pogłębić rozumienie innych ludzi oraz doświadczeń, czy też osiągnąć porozumienie między kontrastującymi punktami widzenia. Z kolei, mając na uwadze poziom historii życia (trzeci poziom modelu), należy powiedzieć, że dialog wewnętrzny może stanowić zarówno wizję przyszłości, jak i rekonstrukcję i reinterpretację zdarzeń przeszłych, a ponadto, jest on nośnikiem osobistych znaczeń i stwarza możliwość do zmiany (przewartościowania) znaczeń (Puchalska-Wasył, 2013).

Z uwagi na to, że ludzie są świadomi, prowadzenia wewnętrznych dialogów, ale różnią się między sobą ich częstotliwością, P. Oleś (2009) zaproponował, by uznać intensywność angażowania się w dialogi wewnętrzne za dyspozycję osobowości podobną do cechy i zbadać to zjawisko w paradygmacie różnic indywidualnych. Na drodze empirycznej, odkrył następujące typy dialogów wewnętrznych (Oleś, 2009; por. Oleś i in., 2020): tożsamościowe, nieadaptacyjne, społeczne, wspierające, spontaniczne, ruminacyjne, konfrontujące oraz zmianę perspektywy. Dialogi *tożsamościowe* odnoszą się do pytań o życiowe priorytety, wartości i przekonania. Zmierzają do lepszego samopoznania, rozwiązania dylematów związanych z pytaniami: *Kim jestem?*, *Dokąd w życiu zmierzam?*, *Co ma w moim życiu prawdziwy sens?* Tego rodzaju dialogi dotyczą poszukiwania swojej autentyczności i mogą pojawiać się szczególnie w sytuacji ważnych, życiowych wyborów. Sprzyjają ocenie sytuacji z różnych perspektyw i pozwalają zrozumieć, że pojawiające się w życiu trudności nie tylko uwypuklają nasze słabe strony, ukazując obszary do pracy nad sobą, ale także kształtują nasze mocne strony i tworzą naszą tożsamość (Puchalska-Wasył, 2023a). Wykazują one pozytywny związek

z dobrostanem (Puchalska-Wasył i Zarzycka, 2020; Puchalska-Wasył, 2022, 2023a). Dialogi *nieadaptacyjne* są postrzegane jako nieprzyjemne, denerwujące lub niepożądane, zaś ich obecność może przyczyniać się do podejmowania zachowań ucieczkowych i porzucania aktywności. Dialogi *społeczne* to prowadzone w myślach kontynuacje przeszłych rozmów lub też wyobrażone przyszłe, społeczne relacje dialogowe (kłótnie, dyskusje, alternatywne scenariusze rozmowy). Dialogi *wspierające* służą utwierdzeniu w posiadanych przekonaniach, dają oparcie i poczucie zrozumienia. Obejmują komunikację intrapersonalną z osobami, które w przeszłości udzieliły wsparcia i których obecność jest ceniona. Poprzez prowadzenie tego rodzaju dialogów, jednostka stwarza sobie szansę na wzmocnienie więzi społecznych i przewycięzanie samotności. Dialogi *spontaniczne* pojawiają się samorzutnie w przebiegu codziennych sytuacji. Odnoszą się do rozważania różnych myśli i opinii z co najmniej dwu perspektyw. Dialogi *ruminacyjne* dotyczą treści przykrych i wiążą się z samoobwinianiem się, rozważaniem niepowodzeń, przywoływaniem smutnych czy denerwujących myśli lub wspomnień, czemu towarzyszyć może poczucie frustracji, znużenia czy wewnętrznego rozbicia. Dialogi *konfrontujące* prowadzone są między dwoma, przeciwstawnymi stronami jaźni (np. „dobry” i „zły”) i mogą prowadzić do poczucia niespójności, polaryzacji czy nawet fragmentacji Ja. Dialogi ruminacyjne, nieadaptacyjne i konfrontujące zasadniczo wiążą się negatywnie z dobrostanem (Puchalska-Wasył i Zarzycka, 2020; Puchalska-Wasył, 2022; Zarzycka i Puchalska-Wasył, 2020). Wiadomo jednak, że ludzie o różnym poziomie autentyczności, rozumianej jako poszukiwanie prawdy o sobie i kierowanie się nią w życiu, odmiennie postrzegają funkcje dialogów nieadaptacyjnych i konfrontujących, nadają im różne znaczenia, które następnie przekładają się na różny poziom ich dobrostanu. Nawet jeśli toczony przez osobę dialog wydaje się nieprzystosowawczy, przeszkadza w wykonywaniu jakiegoś zadania lub też ujawnia dwie antagonistyczne wobec siebie części Ja, powodując poczucie niespójności, to osoby cechujące się wysoką autentycznością, będą postrzegały takie dialogi, jako ważne źródło prawdy o sobie. Taki stosunek do dialogów nieadaptacyjnych i konfrontujących będzie chronił je przed obniżeniem dobrostanu (Puchalska-Wasył, 2022) (por. też rozdział I, podrozdział 6.6). *Zmianę Perspektywy* można rozumieć jako zmianę punktu widzenia, celem zrozumienia trudnych sytuacji, obiektywizacji problemów czy też poszukiwania rozwiązań. Poprzez ten rodzaj aktywności dialogowej, jednostka może poddawać w wątpliwość własne zdanie, przyjmować odmienny od swojego, punkt widzenia i podejmować próbę oceny zdarzeń z innej perspektywy (Oleś, 2009; Oleś i in., 2020). Ustalono, że dialogi obejmujące zmianę perspektywy sprzyjają wyższemu dobrostanowi ale tylko u osób, które poszukują prawdy o sobie i kierują się nią na co dzień (Puchalska-Wasył, 2022). Opisane wyżej typy dialogów

wyodrębnione zostały empirycznie i z tego względu, kryterium ich wyróżniania było niejednorodne - tylko czasami była to funkcja dialogowa.

Puchalska-Wasył (2016a, 2016b, 2016c, 2017), zwraca uwagę na dwa niezależne wymiary – integracji i konfrontacji – występujące w każdym dialogu wewnętrznym, z różną intensywnością. Oznacza to, że dialog jest uważany za integracyjny, jeśli dominują cechy właśnie tego wymiaru. Postawa integracyjna dotyczy tego, w jakim stopniu ścierające się pozycje Ja dążą do porozumienia. Wiąże się to z otwartością na perspektywę rozmówcy, chęcią rozważenia jego argumentów i gotowością do modyfikacji własnych poglądów. Im silniejsza postawa integracyjna u obu rozmawiających ze sobą pozycji Ja, tym większy potencjał integracyjny dialogu, dzięki czemu możliwe jest uzyskanie nowego, kreatywnego spojrzenia na dany problem, wzmocnienie motywacji do działania, wzbudzenie kreatywności w poszukiwaniu rozwiązań (Puchalska-Wasył, 2022, 2023a). Postawa konfrontacyjna dotyczy zaś chęci dominacji, zwyciężenia w dyskusji, uznawania za ważne jedynie własnych argumentów i bojkotowania argumentów partnera. Taka forma dialogu może sprzyjać wyładowaniu napięcia i przygotowaniu się do konfrontacji w rzeczywistych warunkach (Młynarczyk, 2011). Zdolność do integracji i konfrontacji różnych punktów widzenia, wydaje się mieć duże znaczenie w okresie dorastania. Adolescencję można rozumieć jako kryzys, który wiąże się z trudnymi doświadczeniami, konfliktami wewnętrznymi i tożsamościowymi dylematami (Erikson, 1969). Tymczasem, integracja punktów widzenia jest umiejętnością stosowaną zarówno w rozwiązywaniu konfliktów interpersonalnych, jak i intrapersonalnych. Dialogi integracyjne sprzyjają wieloaspektowej ocenie zdarzeń niepożądanych, służą przepracowaniu trudnych doświadczeń i przyczyniają się do wzrostu mądrości i dobrostanu (Puchalska-Wasył, 2023a). Dorastający nabywają kompetencji narracyjnych, które pozwalają na wyobrażanie sobie ciągłości między swoją przeszłością, teraźniejszością i przyszłością (McAdams, 2008). W ten sposób rozpoczyna się proces samoświadomej integracji różnych pozycji Ja, które konstytuują tożsamość (Łysiak i Oleś, 2017). Wyobrażony dialog między pozycjami Ja, zakotwiczonymi w różnych perspektywach czasowych, nosi miano dialogu temporalnego (Hermans, 1996b; Oleś, 2005) i może odnosić się na przykład do takiej sytuacji, w której nastolatek wyobraża sobie siebie jako przyszłego mistrza karate, a następnie podejmuje dyskusję dotyczącą tego, czy to, co robi teraz (Ja – w teraźniejszości) jest właściwe w kontekście tego, kim chciałby zostać (Ja – w przyszłości). Ustalono, że młodzież, która prowadzi integracyjne dialogi temporalne, jest bardziej zaangażowana w proces konstruowania swojej tożsamości i eksplorowania różnych alternatyw (Łysiak i Oleś, 2017). Integracja przeszłych, teraźniejszych i przyszłych pozycji Ja, wspomaga precyzowanie celów i wartości oraz sprzyja poczuciu sensu życia (Oleś, Brygoła i Sibińska, 2010); (por. rozdział I, podrozdział 6.5). Dialogi integracyjne zmniejszają

rozbieżności między Ja realnym a Ja powinnościowym (Młynarczyk, 2011). To, co dzieje się w teraźniejszym czasie, może wydawać się ważne i pilne, jednak w szerszej perspektywie, ujmującej wyznawane wartości czy doniosłe wydarzenia życiowe (np. ukończenie studiów, ślub, narodziny dziecka), może przybrać zupełnie inny wymiar, tracąc lub też nabierając na wartości.

Przyjmuje się, że jednostka, prowadząc wewnętrzną rozmowę, może w różnym stopniu identyfikować się z dochodzącymi do głosu pozycjami Ja (Puchalska-Wasył, 2016a). Puchalska-Wasył wskazuje na cztery, najczęściej występujące – aczkolwiek nie jedyne – typy wyobrażonych rozmówców, wyróżnione ze względu na klimat emocjonalny, jaki im towarzyszy (Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter i Oleś, 2008; Puchalska-Wasył, 2015, 2016a). *Oddany Przyjaciel* odnosi się do rozmówcy ciepłego i troskliwego, pełnego miłości a jednocześnie silnego, dzięki więzi z jednostką toczącą dialog wewnętrzny. *Ambiwalentny Rodzic* to postać kochająca aczkolwiek krytyczna wobec tego, w którego dialogach się pojawia. Wiąże się z doświadczaniem ambiwalencji (w postaci równowagi uczuć pozytywnych i negatywnych) z jednoczesnym pragnieniem kontaktu. Przypomina rodzica, który doświadcza negatywnych uczuć w odpowiedzi na nieodpowiedzialne zachowanie dziecka, ale nigdy nie przestaje je kochać. *Dumnego Rywala* można określić jako silnego, pewnego siebie, skutecznego i autonomicznego. Bywa, że cechuje go poczucie wyższości. Ta wyobrażona postać nie przynosi jednostce poczucia bliskości i intymności, ale wskutek wzajemnych interakcji, wspomaga jej poczucie wartości i pewności siebie. *Bezradne Dziecko* wiąże się z doświadczaniem bezsilności i izolacji. Wydaje się uosabiać przegranego, który czeka na pomoc lub też utracił nadzieję i pogrąża się w swym nieszczęściu. Wykazano, że typy *Oddany Przyjaciel* i *Ambiwalentny Rodzic* są charakterystyczne dla dialogów integracyjnych, zaś *Dumny Rywal* i *Bezradne Dziecko* – dla konfrontacyjnych. Podział na wewnętrznych rozmówców integracyjnych i konfrontacyjnych stanowi odzwierciedlenie dwóch głównych cech dialogowego Ja – intersubiektywnej wymiany i dominacji (Puchalska-Wasył, 2016a). Należy pamiętać, że pozycje Ja reprezentują ważne dla tożsamości osobistej i społecznej, części Ja oraz stanowią uosobienie głosów pochodzących od osób znaczących a także biorą udział w negocjacji tożsamości (Oleś, 2008, 2011). Niewykluczone więc, że cztery typy wewnętrznych rozmówców wiążą się z czterema wymiarami tożsamości z Modelu Kołowego (Cieciuch i Topolewska, 2017) w ten sposób, że odzwierciedlają mechanizmy radzenia sobie przez jednostkę z dylematami tożsamościowymi. Przykładowo, z wymiarem socjalizacja vs przeciwstawianie się, może korespondować postać *Dumnego Rywala* (w socjalizacji - podtrzymywanie pewności siebie, autonomii i poczucia skuteczności w związku z realizacją satysfakcjonujących zobowiązań; w przeciwstawianiu się – umacnianie antagonistycznego nastawienia do otoczenia, potrzeby dominacji i nieadekwatnej wyższości). Wymiar konsolidacja vs dyfuzyjność mógłby

wiązać się z Oddanym Przyjacielem (w konsolidacji – dostarczanie poczucia, że jest się dobrze rozumianym i akceptowanym w kontekście dokonywanych wyborów; w dyfuzyjności – zapewnianie poczucia łączności i tego, że w sytuacjach rozproszenia, można na nim polegać i poczuć się bezpiecznie). Do wymiaru eksploracja vs petryfikacja można byłoby przypisać Ambiwalentnego Rodzica (w eksploracji – towarzyszenie w nowych, ekscytujących aktywnościach, które podejmuje jednostka tocząca dialog, z jednoczesnym wyrażaniem obawy, czy to co robi jest bezpieczne; petryfikacja – wyrażanie krytyki wobec braku działań zmierzających do kształtowania tożsamości, przy jednoczesnym zapewnianiu o swojej miłości). Wymiar moratoryjność vs normatywność mógłby wiązać się z Bezradnym Dzieckiem (w moratoryjności – oczekiwanie ciągłej pomocy w poszukiwaniu własnej drogi; w normatywności – nauka na cudzych błędach, przez obserwację otoczenia i przyjmowanie wskazówek bliskich osób). Powyższe konstelacje stanowią jedynie nieśmiałą propozycję autora niniejszej rozprawy, opartą wyłącznie na charakterystyce postaci wewnętrznych rozmówców oraz sposobów kształtowania się tożsamości, którą należałoby poddać weryfikacji empirycznej.

Rozważając psychologiczne znaczenie wewnętrznych dialogów, można wskazać na siedem metafunkcji zaproponowanych przez Puchalską-Wasył (Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter i Oleś, 2008; Puchalska-Wasył, 2016d; 2016a; 2016e). *Wsparcie* oznacza, że dialog jest źródłem nadziei i poczucia bezpieczeństwa. Stanowi sposób nadawania życiu sensu. W *substytucji* dialog stanowi substytut prawdziwego kontaktu, który z różnych przyczyn jest niemożliwy do osiągnięcia w realnym życiu. Dzięki substytucji, jednostka posiada możliwość powierzenia rozmówcy tego, co naprawdę myśli. W ten sposób może uzyskać pomoc w poszukiwaniu argumentów niezbędnych do odbycia ważnych rozmów. *Eksploracja* oznacza próbę wyobrazeniowego poszukiwania nowych doświadczeń, na przykład takich, które są zabronione, niemożliwe do realizacji w życiu prawdziwym. Ta metafunkcja jest swoistą ucieczką od prozy codzienności. *Więź* ujmuje dialog jako sposób na pielęgnowanie relacji z kimś bliskim oraz doświadczanie poczucia zrozumienia. *Samodoskonalenie* jest formą karcenia siebie. To pewna przestroga, by nie powielać błędów. *Wgląd* wiąże się z osiągnięciem w dialogu nowego punktu widzenia, dystansem do nurtujących kwestii, dostrzeganiem korzyści płynących z trudnych doświadczeń. *Samosterowanie* występuje, gdy dialog jest czynnikiem motywującym do podjęcia działań (ich kontynuacji, zmiany lub rezygnacji z nich), gdy zawiera kryteria do oceny samego siebie (Puchalska-Wasył, 2016d). Okazuje się, że dialog integracyjny pełni metafunkcje wsparcia, więzi, wglądu i samosterowania w znacznie większym stopniu niż dialog konfrontacyjny (Puchalska-Wasył, 2016a). Generalnie, powyższe funkcje wydają się odzwierciedlać adaptacyjną rolę dialogów wewnętrznych, choć w pewnych warunkach



eksploracja może wiązać się z ucieczką w świat fikcji, a substytucja z przygotowywaniem się do wyobrażonego ataku ze strony otoczenia (Puchalska-Wasył i Zarzycka, 2021). Puchalska-Wasył i Zarzycka (2021) dokonały empirycznego potwierdzenia kolejnego zestawu – tym razem sześciu - funkcji dialogów wewnętrznych, odnoszących się zarówno do roli adaptacyjnej, jak i dezadaptacyjnej. Są to: *analizowanie* (analiza sytuacji, dzięki której można dostrzec własne błędy, wady i zalety różnych rozwiązań, co ułatwia podejmowanie decyzji i daje poczucie większej kontroli nad sytuacją), *wieź* (doświadczenie bliskości z osobą, której aktualnie nie ma; poczucie, że jest ktoś, na kogo można liczyć lub komu się jest potrzebnym i ma się dla kogo żyć), *samowiedza* (poszukiwanie prawdy o sobie, sposób definiowania własnej tożsamości), *fantazjowanie* (oderwanie się, zatracenie się w marzeniach, jest ucieczką od rutyny i codziennych trudów), *ruminowanie* (bezskuteczne eksplorowanie problemu, który pozostaje nierozwiązany, co męczy i pogarsza samopoczucie), *testowanie* (sposób na sprawdzenie możliwego scenariusza zdarzeń, znajdowanie i sprawdzanie siły własnych argumentów, sugeruje pozytywne zachowania, które warto powtórzyć w realnej sytuacji). Posiadanie wiedzy na temat tego, czemu służy aktywność dialogowa adolescenta – stymuluje jego rozwój, czy może obciąża – wydaje się ważne, ponieważ efekty jego konfrontacji z różnymi pozycjami Ja, wpływają na kształt jego tożsamości (Łysiak i Oleś, 2017; Oleś, Brygoła, i Sibińska, 2010). Opisanie funkcje wydają się odzwierciedlać psychologiczne znaczenie prowadzonych wewnętrznych rozmów (Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter i Oleś, 2008), ujmują istotę aktualnych potrzeb, przeżyć i dylematów osoby. Wiązą się z osobistym systemem znaczeń i charakterystycznymi adaptacjami. Z tego względu, analiza funkcji, których adolescent używa w dialogu wewnętrznym, może stanowić próbę zrozumienia świata jego wewnętrznych przeżyć i sposobów radzenia sobie z dylematami tożsamościowymi.

Oleś (2009; 2012; Oleś, Dras i in., 2010) w sposób teoretyczny, wyróżnił dwie ogólne funkcje dialogów wewnętrznych. Pierwsza z nich to funkcja paliatywna (obronna), która wynika z powiązań dialogowości z neurotycznością, negatywnymi emocjami i lękowym stylem przywiązania. Polega na próbie odgadnięcia przekonań innych na swój temat tak, by móc przewidzieć niechciane zachowania z ich strony czy też lepiej zrozumieć ich negatywne nastawienie. Druga funkcja, zwana transgresyjną (rozwojową) wynika z powiązań dialogowości z otwartością na zmianę i empatią. Sprzyja wznoszeniu się poza egocentryczną postawę, poznawaniu nowości, empatii i otwartości na innych oraz ewentualne zmiany. Istnienie tych dwóch funkcji zostało empirycznie potwierdzone przez Puchalską-Wasył (2023b); (por. rozdział I, podrozdział 6.2). Dodatkowo wyłoniona została trzecia – obciążająca funkcja dialogów wewnętrznych. Funkcja ta jest nieadaptacyjna i wiąże się z doświadczaniem silnie nieprzyjemnych emocji. Wewnętrzna rozmowa nie prowadzi wtedy do kompromisu, czy

głębszego zrozumienia problemu, a polega jedynie na wyrażeniu silnych emocji i przeforsowaniu jednego punktu widzenia.

## 5.2. *Mówienie do siebie*

Jak już wiadomo, komunikacja intrapersonalna może odbywać się na kilka sposobów. Wcześniej, omówiono zjawisko wewnętrznego dialogu, natomiast w tym miejscu przybliżona zostanie kwestia drugiej interesującej nas formy komunikacji wewnątrzpsychicznej, a mianowicie – mówienie do siebie (ang. *self-talk*). Początkowo, zjawisko to było opisywane w kontekście procesów rozwojowych, ukazujących podobieństwo mówienia i myślenia (Wygotski, 1989), jednak zyskało na uwadze także na gruncie badań związanych z edukacją (m.in. Deniz, 2009), sportem (m.in. Hardy, 2006) i psychologią osobowości (m.in. Brinthaup, 2019). Przyjrzyjmy się zatem ustaleniom poczynionym na gruncie psychologii osobowości.

*Mówienie do siebie* według Brinthaupa (Brinthaup i in., 2009; Brinthaup, 2019), można zdefiniować jako mowę ukierunkowaną na siebie lub odnoszącą się do samego siebie (cichą lub głośną), która służy samoregulacji. Ta forma komunikacji intrapersonalnej zakłada, że zarówno nadawca, jak i odbiorca wypowiedzi reprezentują tę samą osobę (Fernyhough, 2016). Mówienie do siebie pełni cztery główne funkcje: samozarządzanie, samowzmacnianie, samokrytyka i ocena społeczna (Brinthaup i Dove, 2012). *Samozarządzanie* to udzielanie sobie instrukcji, wskazówek i prowadzenie mentalnych analiz co do możliwego sposobu postępowania. Przykładowo, adolescent mógłby użyć mówienia samozarządzającego po to, by uporządkować kolejne czynności, które ma wykonać w związku z samodzielnie przygotowywanym obiadem (*Najpierw umyj warzywa; Obierz i ugotuj ziemniaki; Połącz oliwę, wodę i oregano, żeby zrobić sos...*). Innym razem, mógłby tworzyć plan, zgodnie z którym podejmie próbę przekonania rodziców do wyjazdu pod namioty (*Zacznę od tego, że ostatnio poprawiłem swoje oceny a zbliżają się wolne dni. Potem powiem, że odłożyłem trochę oszczędności, więc rodzice nie musieliby się dużo dokładać, a na końcu dodam, że jedzie z nami Maciek, którego mama uważa za ułożonego i rozsądnego*). *Samowzmacnianie* odnosi się do takiego zwracania się do siebie, w którym następuje koncentracja na pozytywnych zdarzeniach, które przynosiły szczęście lub poczucie dumy. Nastolatek mógłby wyrazić wobec siebie pochwałę po zaliczeniu materiału z chemii, do którego długo się przygotowywał (*Jestem świetny!*). *Samokrytyka* z kolei, dotyczy sytuacji, w której jednostka odnosi się do negatywnych zdarzeń ze swojego życia, w których wydarzyło się coś złego lub podjęte przez nią działanie było źródłem wstydu. Dorastający mógłby wyrazić dezaprobatę wobec użycia alkoholu na urodzinach koleżanki (*Wstyd! Jak zwykle*

*musiałem pokazać się od najgorszej strony. Po co mi to było?*) lub też zganić siebie za oblaną klasówkę (*Jesteś beznadziejny, nic ci nie wychodzi*). Ocena społeczna odbywa się poprzez odniesienie do przeszłych, obecnych lub przyszłych interakcji społecznych. Jest to pewne odtwarzanie i analizowanie tego, co ktoś wcześniej powiedział innej osobie, jakie były lub jakie mogłyby być reakcje innych osób. Dla przykładu, nastolatek mógłby rozpamiętywać sytuację sprzed dwóch miesięcy, w której poznał intrygującą go dziewczynę, ale zbyt nieśmiały, wycofał się z kontaktu, czego żałuje (*Musiała pomyśleć, że jestem starszym tchórzem*). Mówienie do siebie służy ponadto nabieraniu dystansu i radzeniu sobie z bolesnymi doświadczeniami (Kross i in., 2014, 2017), dostarcza instrukcji i motywacji (Hatzigeorgiadis i in., 2011), sprzyja samoregulacji – w tym regulacji emocji (Orvell i in., 2019), samokontroli (Moser i in., 2017), samoświadomości oraz podejmowaniu autorefleksji (Morin, 2018). Zwracanie się do siebie po imieniu lub w trzeciej osobie, sprzyja radzeniu sobie ze stresem i wspomaga traktowanie potencjalnych stresorów w kategoriach wyzwań, a nie zagrożeń (Kross i in., 2014, 2017). Ponadto, wiąże się z umiejętnością nabierania dystansu, która jest powiązana z dialogami integracyjnym i konfrontacyjnymi (Puchalska-Wasył, 2017). Mówiąc ogólnie, „mówienie do siebie może nam pomóc zaplanować to, co zamierzamy zrobić i regulować bieg działań, gdy już się rozpoczną; może dać nam impuls do pamiętania o tym, co powinniśmy robić, i przede wszystkim do nastawienia się na działanie. Dla wielu z nas stanowi centralny wątek naszego świadomego doświadczenia i jest integralną częścią naszego poczucia, że mamy spójną, trwałą jaźń” (Fernyhough, 2016, s. 107). Warto nadmienić, że wykazano pozytywne korelacje między samokrytyką i oceną społeczną a lękiem oraz negatywną korelację samowzmacniania i lęku (Shi i in., 2015), co sugeruje, że dwie pierwsze funkcje – w odróżnieniu od trzeciej - mają charakter raczej dezadaptacyjny.

Badania nad częstotliwością mówienia do siebie (Brinthaup i Dove, 2012) ujawniły, że ten rodzaj komunikacji intrapersonalnej wykorzystywały częściej osoby dorastające jako jedynacy oraz osoby, które w okresie dzieciństwa posiadały wyobrażonego przyjaciela. Badani posiadający wyobrażonego przyjaciela w dzieciństwie, używali także częściej mówienia samowzmacniającego i samozarządzającego w porównaniu z osobami bez takiego towarzysza. Potrzeba lub też chęć mówienia do siebie nie wydaje się być specyficzna dla określonego nasilenia podstawowych cech osobowości. Wykazano słaby ujemny związek ekstrawersji z mówieniem samozarządzającym (Akbari-Zardkhaneh i in., 2018), a także słaby dodatni związek neurotyzmu z mówieniem samokrytycznym (Pasternak i in., w recenzowaniu), dlatego uważa się, że częstotliwość mówienia do siebie jest słabo związana z cechami osobowości. Brinthaup (2019) próbując wyjaśnić różnice międzyludzkie w zakresie częstotliwości mówienia do siebie wysunął hipotezę, że można je wyjaśnić odnosząc się do zjawiska izolacji społecznej

oraz zakłóceń w poznawczym doświadczaniu samego siebie. Zgodnie z jego stanowiskiem, częściej mówią do siebie osoby, które: (1) większość czasu spędzają samotnie lub też posiadają doświadczenia odseparowania od otoczenia (np. wskutek choroby przewlekłej), (2) posiadają zakłócające doświadczenia w przeżywaniu samego siebie - związane z lękiem, pewną destrukcją, niepewnością - które wzbudzają potrzebę wyjaśnienia i zrozumienia osobistych wydarzeń. Istotnie, częstotliwość używania zaimków odnoszących się do samego siebie była pozytywnie związana z posiadaniem doświadczenia choroby fizycznej lub psychicznej, która powodowała w przeszłości izolację (Fineberg i in., 2016). Wydaje się, że także częstotliwość mówienia do siebie może wzrastać wskutek izolacji sytuacyjnej (krótkoterminowej), wynikającej na przykład z doświadczania złości i odrzucenia po kłótni z najlepszym przyjacielem czy członkiem rodziny (Brinthaupt, 2019; Hardy i in., 2009; Tod i in., 2011). Hipoteza dotycząca zakłóceń poznawczych zyskała silniejsze poparcie w empirii niż hipoteza izolacji społecznej. Częstsze korzystanie z mówienia do siebie wiązało się z występowaniem tendencji obsesyjno-kompulsyjnych (Brinthaupt i in., 2009; Khodayarifard i in., 2014), schizotypowych (Kwapil i in., 2018), związanych z działaniem impulsywnym – przy czym impulsywność ruchowa (najpierw działanie, potem myślenie) wiązała się dodatnio z samokrytycyzmem, a impulsywność poznawcza (podejmowanie szybkich decyzji), wiązała się ujemnie z samowzmacnianiem (Ren i in., 2016). Brinthaupt (2019) przypuszcza, że ze wzrostem częstotliwości mówienia do siebie mogą wiązać się także zaburzenia tożsamości. Hipoteza dotycząca izolacji społecznej wydaje się szczególnie ważna w kontekście mówienia do siebie adolescentów. Po pierwsze, dorastający chcąc stawać się coraz bardziej autonomicznymi, niezależnymi jednostkami, mogą separować się od pewnych środowisk (np. rodzina), by zdobyć przestrzeń do własnych, nienarzuconych przemyśleń i decyzji. Sytuacja ta wydaje się korespondować z naturalnym w tym czasie przebiegiem procesu separacji – indywiduacji, w wyniku którego młody człowiek zaczyna marginalizować aktywności wspólne i nie musi mieć to negatywnego oblicza, nasuwającego się dość łatwo w interpretacji słowa „izolacja”. Po drugie - nawiązując do hipotezy o zakłóceniach poznawczych - wędrówka ku dorosłości jest tak naprawdę wędrówką w nieznanie. Młody człowiek zderza się z nowymi oczekiwaniami środowiska, podejmuje nowe role społeczne, poszukuje odpowiedzi na pytania, które będą miały wpływ na całe jego dalsze życie. To wszystko może przytłaczać i sprawiać, że adolescent zaczyna przeżywać niepokój i niepewność w związku z doświadczaniem samego siebie. W konsekwencji, może wzbudzać się w nim potrzeba zrozumienia, wyjaśnienia i uporządkowania tych osobistych wydarzeń. Prawdopodobnie, zakłócenia w zakresie samoregulacji wskutek zmiany planów życiowych, trudności w realizacji zinternalizowanych standardów, braku zaangażowania się w pożądane społecznie zachowania oraz podejmowania aktywności stojących w sprzeczności z ogólnie

przyjętymi normami, będą zwiększać potrzebę mówienia do siebie, które jest formą samoregulacji (Brinthaupt, 2019). Powyższe przykłady zakłóceń wydają się korespondować z trudnościami obserwowanymi w ramach poszczególnych sposobów kształtowania się tożsamości z modelu CIFM (Cieciuch i Topolewska, 2017), takich jak moratoryjność, przeciwstawianie się, dyfuzyjność czy petryfikacja.

Mówienie do siebie i dialogi wewnętrzne można uznać za komplementarne, choć nie odnoszące się do tego samego zjawiska. Mimo występowania istotnych zależności między nimi (por. Oleś i in., 2020; por. też rozdział I, podrozdział 6.4), mówienie do siebie czasem bardziej przypomina monologi, które wydają się być reakcją na określone wydarzenia lub też wiążą się z ich przewidywaniem, stanowią komentarze do własnych doświadczeń i nie muszą być ukierunkowane społecznie ani interpersonalnie – nie ma w nich wymiany perspektywy (Langland-Hassan i Vicente, 2018). Mówienie do siebie dotyczy aktywnego przetwarzania niedawnych wydarzeń oraz stanowi kompensację wyzwań behawioralnych. Może ono przybierać postać pojedynczego słowa (*Rany!*), komentarza (*Dalaś z siebie wszystko*), czy też polecenia bez odpowiedzi (*Zrób dziś zakupy*). Dialogi wewnętrzne reprezentują natomiast takie aspekty komunikacji, jak podejmowanie refleksji nad sobą, czy rozważania nad swoją tożsamością (Oleś i in., 2020). Dialog wewnętrzny jest wyobrażoną rozmową między dwiema pozycjami Ja, reprezentującymi różne punkty widzenia (Hermans, 2003b; Oleś, 2009; Puchalska-Wasył, 2016d) i mógłby polegać na tym, że jedna pozycja zadaje pytanie „*Co mogę zrobić w tej sytuacji?*”, a druga (przykładowo uosabiająca głos matki), dzieli się z nią swoimi spostrzeżeniami i w ten sposób zachodzi między nimi dalsza wymiana.

## 6. Przegląd badań

Niniejszy podrozdział stanowi przegląd najważniejszych badań dotyczących relacji między cechami osobowości, sposobami kształtowania się tożsamości, dobrostanem oraz komunikacją intrapersonalną, w tym: dialogami wewnętrznymi i mówieniem do siebie. Porządek przedstawianych treści koresponduje z kolejnością występowania omawianych zmiennych w założonym modelu badawczym, zgodnie z którym, komunikacja intrapersonalna mediuje związki między cechami osobowości a sposobami kształtowania się tożsamości oraz między tymi sposobami a dobrostanem psychicznym.

## 6.1 Cechy osobowości a tożsamość

Literatura przedmiotu obfituje w doniesienia dotyczące związków między osobowością a tożsamością (Berzonsky i Sullivan, 1992; Clancy i Dollinger, 1993; Dunkel i in., 2008; Hatano i in., 2016; Luyckx i in., 2012; Luyckx i in., 2014; Puchalska-Wasyl, 2023b; Schwartz, 2001; Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2018). Dokonując ich ogólnego zestawienia należy powiedzieć, że w ramach pięcioczynnikowego modelu tożsamości (Luyckx, Goossens, i in., 2006; Luyckx i in., 2008), eksploracja w głąb współwystępuje z niską stabilnością emocjonalną, wysoką ekstrawersją, otwartością na doświadczenia, ugodowością i sumiennością, eksploracja wszerek pozytywnie koreluje z otwartością na doświadczenie, ugodowością i sumiennością, zaś eksploracja ruminacyjna wiąże się negatywnie ze stabilnością emocjonalną i ekstrawersją. Identyfikacja ze zobowiązaniem koreluje ze stabilnością emocjonalną, ekstrawersją, sumiennością i otwartością, natomiast podejmowanie zobowiązania – z ekstrawersją, sumiennością, otwartością i ugodowością (Hatano i in., 2016; Luyckx i in., 2012, 2014). Mając na uwadze style przetwarzania tożsamości Berzonsky’ego (Berzonsky i Sullivan, 1992; Berzonsky, 2003), styl informacyjny wiąże się z wysoką otwartością, sumiennością i ugodowością; styl normatywny koreluje dodatnio z sumiennością i negatywnie z otwartością; styl dyfuzyjno-unikowy współwystępuje z niskimi sumiennością, ugodowością i otwartością na doświadczenie (Berzonsky i Sullivan, 1992; Dunkel i in., 2008). Ponadto, przyjmuje się, że podstawowe wymiary tożsamości, takie jak zaangażowanie i eksploracja w ujęciu Marcii (1966), można postrzegać jako uwarunkowane czynnikami osobowości wyższego rzędu, w ten sposób, że zaangażowanie odpowiada stabilności (sumiennosc, ugodowosc, stabilnosc emocjonalna), zaś eksploracja odpowiada plastycznosci (ekstrawersja i otwartosc na doświadczenia; Hatano i in., 2016; Wilt i in., 2011). Pamiętając, że wiodący w niniejszym projekcie, Kołowy Model Sposobów Kształtowania się Tożsamości (Ciecuch i Topolewska, 2017) stanowi syntezę modeli tożsamości wywiedzionych z tradycji Erikson-Marcia, których powiązania z cechami osobowości zaprezentowano wyżej, można oczekiwać korelacji cech osobowości ze sposobami kształtowania się tożsamości.

Topolewska-Siedzik i Ciecuch (2018) przyglądali się trajektoriom kształtowania się tożsamości u młodzieży we wczesnej ( $n = 914$ ;  $M_{wieku} = 12,92$ ;  $SD_{wieku} = 0,47$ ) i średniej adolescencji ( $n = 925$ ;  $M_{wieku} = 15,97$ ;  $SD_{wieku} = 0,34$ ). Badania miały charakter podłużny i były przeprowadzone w pięciu rzutach (drugie i trzecie badanie po 3 miesiącach; czwarte i piąte po 4 miesiącach). Do pomiaru czterech sposobów kształtowania się tożsamości (socjalizacja, eksploracja, przeciwstawianie się, petryfikacja) użyto skróconej wersji Kwestionariusza CIMQ Topolewskiej-Siedzik i Ciecucha, zaś do pomiaru cech osobowości

użyto Inwentarza Wielkiej Piątki BFI (*The Big Five Inventory*) Johna, Naumanna i Soto. Oczekiwano, że: (1) w okresie wczesnej adolescencji, sposoby kształtowania się tożsamości będą zmieniać się liniowo (spadek socjalizacji i petryfikacji, wzrost eksploracji i przeciwstawiania), zaś (2) w okresie średniej adolescencji, możliwe będzie uzyskanie pewnych krzywoliniowych trendów; (3) metacecha stabilność będzie pozytywnym predyktorem socjalizacji i negatywnym przeciwstawiania, zaś plastyczność będzie pozytywnym predyktorem eksploracji i negatywnym petryfikacji; (4) plastyczność będzie istotnym predyktorem zmian sposobów kształtowania się tożsamości; (5) płeć będzie różnicować poziom sposobów kształtowania się tożsamości. Poczynione analizy potwierdziły zmiany trajektorii wszystkich czterech sposobów kształtowania się tożsamości, zarówno w grupie wczesnej, jak i średniej adolescencji. Jak wskazują badacze (Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2018), kierunek zmian w obu grupach był podobny i polegał na spadku poziomu socjalizacji i petryfikacji i wzroście poziomu eksploracji. Okazało się, że trajektorie sposobów kształtowania się tożsamości zależą od wieku adolescentów. Grupa wczesnych adolescentów wykazywała tendencję do raczej liniowych traktacji konstruktów tożsamości w czasie, natomiast grupa średnich adolescentów cechowała się większą dynamiką zmian. Przykładowo, obserwowano że na wczesnym etapie adolescencji, poziom eksploracji rośnie, podczas gdy w środkowym okresie dorastania, poziom tej zmiennej ulega wahaniom naprzemiennie rosnąc i malejąc. Socjalizacja spada wśród wczesnych nastolatków, ale zaczyna wzrastać w okolicach 17. roku życia, co może oznaczać, że nastoletnie wątpliwości co do własnej tożsamości ulegają stabilizacji, przyczyniając się do podejmowania pierwszych zobowiązań. Największe różnice między grupami dostrzeżono w przypadku przeciwstawiania. Wśród wczesnej młodzieży, po początkowym spadku, przeciwstawianie rośnie liniowo, natomiast wśród średniej młodzieży trend jest krzywoliniowy – najpierw wykazuje stabilność, od drugiego punktu pomiarowego rośnie, zaś od czwartego punktu pomiarowego spada. W przypadku petryfikacji, jej poziom zmniejsza się liniowo w młodszej grupie, zaś w starszej – początkowo spada, wzrasta od drugiego punktu pomiarowego i ponownie spada od czwartego punktu pomiarowego. Reasumując, młodzież w okresie wczesnej i średniej adolescencji różni się między sobą pod względem zaangażowania w proces kształtowania się tożsamości. Metacechy alfa (stabilność) i beta (plastyczność) były istotnymi predyktorami sposobów kształtowania się tożsamości w okresie wczesnej i średniej adolescencji. Alfa pozytywnie przewidywała socjalizację i negatywnie – przeciwstawianie się, zaś beta – przewidywała pozytywnie eksplorację tożsamości i negatywnie - petryfikację. Ponadto, beta pozytywnie przewidywała tempo zmian sposobów kształtowania się tożsamości wśród młodzieży z okresu wczesnej adolescencji – przewidywała zarówno liniowe, jak i nieliniowe zmiany (wzrost lub spadek) w eksploracji oraz ujemną liniową zmianę

w socjalizacji i petryfikacji. Topolewska-Siedzik i Ciecuch (2018, s.786) podkreślają, że beta sprzyja rozwojowi tożsamości szczególnie w okresie wczesnej adolescencji, a więc wtedy gdy proces formowania tożsamości rozpoczyna się, natomiast w okresie średniej adolescencji, gdy kształtowanie się tożsamości jest bardziej zaawansowane i dynamiczne, osobowość nie odpowiada już w tak dużym stopniu za intensywność zmian. Można powiedzieć, że tożsamość staje się wówczas nieco niezależna od dyspozycji osobowościowych. Co więcej, wykazano pewne różnice międzypłciowe w zakresie formowania tożsamości. Chłopcy charakteryzowali się większą tendencją do stabilizacji tożsamości (socjalizacja) i chętniej zachowywali jej obecną strukturę (petryfikacja), a także wykazywali niższy poziom przeciwstawiania. Biorąc jednak pod uwagę dynamikę przemian rozwojowych oraz trajektorię socjalizacji w grupie dziewcząt w okresie wczesnej i średniej adolescencji, badacze sugerują, że wyższy poziom socjalizacji u chłopców wynika z tego, że rozwój tożsamości w ich przypadku (w porównaniu do dziewcząt w tym samym wieku) jest mniej zaawansowany (Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2018).

Idąc dalej, Topolewska-Siedzik i in. (2019) założyli, że metacechy alfa i beta stanowią podstawę nie tylko dla czterech, ale dla wszystkich ośmiu sposobów kształtowania się tożsamości. Oczekiwano, że: (1) metacechy będą wykazywały sinusoidalny wzór relacji ze sposobami kształtowania się tożsamości; (2) alfa będzie najsilniejszym predyktorem pozytywnym dla socjalizacji i negatywnym dla przeciwstawiania; (3) beta będzie najsilniejszym pozytywnym predyktorem dla eksploracji i negatywnym dla petryfikacji; (4) konsolidacja wykaże pozytywne, zaś dyfuzja - negatywne korelacje zarówno z alfą, jak i z betą; (5) moratoryjność wykaże korelacje pozytywne z betą i negatywne z alfą, zaś normatywność wykaże odwrotny wzór relacji. Badacze (Topolewska-Siedzik i in., 2019) przeprowadzili trzykrotnie analizę ścieżek: najpierw uwzględniono tylko czynnik GFP, potem metacechy osobowości były predyktorami sposobów kształtowania się tożsamości, a następnie predyktorami było pięć cech osobowości. Analizy przeprowadzono w trzech okresach rozwojowych (wschodzący dorośli od 18 do 24 lat;  $n = 416$ ; wczesni dorośli od 25 do 39 lat;  $n = 229$ ; średni dorośli od 40 do 65 lat;  $n = 168$ ), oczekując tego samego wzorca relacji niezależnie od okresu. Sposoby kształtowania się tożsamości mierzono Kwestionariuszem CIMQ (Topolewska i Ciecuch, 2017). Wskaźniki pięciu cech osobowości obliczono jako uśredniony wynik standaryzowany z dwóch skal: NEO-FFI Costy i McCrae w polskiej adaptacji Zawadzkiego, Strelaua, Szczepaniaka i Śliwińskiej oraz IPIP-BFM-50 Goldberga w polskiej adaptacji Strusa, Ciecucha i Rowińskiego. Metacechy osobowości oraz czynnik GFP zostały wyliczone jako ładunki czynnikowe w analizie czynnikowej na wynikach pięciu cech osobowości (reprezentacja alfy – ładunki czynnikowe: ekstrawersja = 0,26; otwartość na doświadczenie = 0,05; stabilność emocjonalna = 0,53; sumienność = 0,52; ugodowość = 0,40;



reprezentacja bety – ładunki czynnikowe: ekstrawersja = 0,61; otwartość na doświadczenie = 0,54; stabilność emocjonalna = 0,34; sumienność = -0,01; ugodowość = 0,23). Analizy ścieżek z ośmioma sposobami kształtowania się tożsamości, przewidywanymi przez czynnik GFP sugerują, że czynnik ten jest ujemnie skorelowany z przeciwstawianiem i dodatnio z socjalizacją i konsolidacją. Hipoteza o najsilniejszym związku między GFP a wymiarem konsolidacja vs dyfuzja, nie została potwierdzona, bowiem najsilniej koreluje on z wymiarem socjalizacja vs przeciwstawianie. Potwierdzono sinusoidalny wzór relacji alfy i bety ze sposobami kształtowania się tożsamości – alfa „najsilniej przewiduje sposoby kształtowania się tożsamości związane z tożsamościową stabilnością, czyli socjalizację oraz sąsiadującą konsolidację i normatywność, negatywnie zaś ze sposobami po przeciwnej stronie koła, czyli przeciwstawianiem się oraz moratoryjnością i dyfuzyjnością” (Topolewska-Siedzik i Cieciuch, 2020, s. 25). W przypadku metacech osobowości uzyskano dane zgodne z oczekiwaniami, bowiem alfa była najsilniejszym pozytywnym predyktorem socjalizacji i najsilniejszym negatywnym predyktorem przeciwstawiania się. Beta najsilniej pozytywnie przewidywała eksplorację i najsilniej negatywnie – petryfikację. Jedynie w najmłodszej badanej grupie wiekowej (18-24 lata), beta była najsilniejszym negatywnym predyktorem normatywności a nie petryfikacji. Co ważne, w żadnej grupie wiekowej, nie wykazano związków bety z moratoryjnością. Analizy ścieżek, w których pięć cech osobowości przewiduje sposoby kształtowania się tożsamości wykazały, że:

- stabilność emocjonalna i sumienność są najsilniejszymi pozytywnymi predyktorami socjalizacji i najsilniejszymi negatywnymi predyktorami przeciwstawiania się;
- otwartość na doświadczenie jest pozytywnym predyktorem eksploracji i negatywnym predyktorem petryfikacji;
- stabilność emocjonalna, otwartość na doświadczenie i sumienność są pozytywnymi predyktorami konsolidacji i negatywnymi predyktorami dyfuzyjności;
- stabilność emocjonalna i sumienność są najsilniejszymi negatywnymi predyktorami moratoryjności;
- otwartość na doświadczenie i stabilność emocjonalna jest negatywnym zaś ugodowość jest pozytywnym predyktorem normatywności.

Badacze (Topolewska-Siedzik i in., 2019) postanowili zgłębić rolę stabilności emocjonalnej w relacjach między metacechami alfa i beta a wymiarem moratoryjność vs normatywność. Początkowo beta nie przewidywała moratoryjności, ale przy kontrolowanej, stabilności emocjonalnej, związek ten wystąpił i był pozytywny. Wskutek kontroli stabilności emocjonalnej, wzrosła także siła związku między alfą a normatywnością. Topolewska-Siedzik i in. (2019,

s. 542) przypuszczają, że stabilność emocjonalna łagodzi, a nawet tłumi związki metacech z wymiarem moratoryjność vs normatywność. Jest to zgodne z założeniami, że stabilność emocjonalna nie ma silnego związku z metacechą alfa, a jest raczej bezpośrednio powiązana z czynnikiem GFP, który łączy w sobie wysoką alfę i wysoką betę (Strus i Ciecuch, 2017).

Próbę odtworzenia ustalonych przez Topolewską-Siedzik i in. (2019) związków między cechami osobowości a sposobami kształtowania się tożsamości, podjęła Puchalska-Wasył (2023b). Zebrana przez nią grupa badawcza składała się z 422 nastolatków w wieku od 14 do 18 lat. Respondenci wypełniali trzy kwestionariusze: polską adaptację Kwestionariusza IPIP-BFM-50 dokonaną przez Strusa, Ciecucha i Rowińskiego, Skalę Wewnętrznej Aktywności Dialogowej Olesia oraz Kwestionariusz Sposobów Kształtowania się Tożsamości CIMQ Topolewskiej-Siedzik i Ciecucha. Potwierdzono większość wyników uzyskanych przez Topolewską-Siedzik i in. (2019), ale uzyskano też nowe zależności. Mianowicie, stabilność emocjonalna i sumienność były najsilniejszymi pozytywnymi predyktorami socjalizacji i najsilniejszymi negatywnymi predyktorami przeciwstawiania. Dodatkowo, negatywnym predyktorem przeciwstawiania była ekstrawersja. Wykazano także słabe ale istotne związki: intelektu z przeciwstawianiem (związek negatywny) oraz socjalizacją (związek pozytywny) a także ekstrawersji z socjalizacją (związek pozytywny). Potwierdzono, że intelekt był najsilniejszym pozytywnym predyktorem eksploracji i najsilniejszym negatywnym predyktorem petryfikacji. Ponadto, wykazano słabe ale istotne związki: eksploracji z ugodowością, sumiennością (związki pozytywne) i stabilnością emocjonalną (związek negatywny) oraz petryfikacji z ugodowością (związek negatywny). Zgodnie z założeniami, konsolidacja była najsilniej przewidywana pozytywnie przez intelekt i sumienność, ale - nieoczekiwanie - nie przez stabilność emocjonalną. Wykazano także słaby ale istotny dodatni związek konsolidacji z ekstrawersją. Dyfuzyjność była najsilniej przewidywana negatywnie przez intelekt i stabilność emocjonalną, ale - wbrew założeniom - nie przez sumienność. Zgodnie z oczekiwaniami, moratoryjność była najsilniej przewidywana negatywnie przez stabilność emocjonalną i sumienność. Ujawniono także słabe ale istotne związki moratoryjności z ugodowością (związek pozytywny) i ekstrawersją (związek negatywny). Normatywność była najsilniej przewidywana przez intelekt (negatywnie) i ugodowość (pozytywnie) oraz - ku zaskoczeniu - przez sumienność (pozytywnie), a nie - jak oczekiwano - ujemnie przez stabilność emocjonalną.

## 6.2. Cechy osobowości a komunikacja intrapersonalna

Ustalenia psychologicznych korelatów wewnętrznej aktywności dialogowej podjął się między innymi Oleś (Oleś, Dras, i in., 2010; Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter i Oleś, 2008). W publikacji z 2010 roku (por. Oleś, Dras i in., 2010), powołuje się na kilka badań zespołowych, obejmujących szereg zmiennych, jednak z uwagi na specyfikę niniejszej rozprawy, w tym miejscu skupię się na ustaleniach dotyczących powiązań z cechami osobowości. W jednym z badań, oczekiwano, że wewnętrzna aktywność dialogowa będzie ujemnie korelować z ekstrawersją i dodatnio z neurotycznością z modelu Eysencka (1970). Ponadto, zakładano dodatnią korelację z otwartością na doświadczenie i z neurotycznością oraz ujemną korelację z ekstrawersją z modelu McCrae i Costy (1996). Zmienne były zoperacjonalizowane przez Skalę Wewnętrznej Aktywności Dialogowej Olesia (wersja 48-itemowa) Inwentarz Eysencka EPQ-R oraz Inwentarz Osobowości NEO-PI-R McCrae'a i Costy. Współzależności wewnętrznej aktywności dialogowej i cech osobowości były sprawdzane na grupie studentów, liczącej 122 osób. Stwierdzono, że istnieją niezbyt silne ale istotne powiązania neurotyzmu z każdym rodzajem aktywności dialogowej, przy czym najsilniejsze korelacje dotyczyły dialogów ruminacyjnych ( $r = 0,43$ ;  $p < 0,001$ ). Potwierdzono tym samym, że wyższy poziom neurotyzmu sprzyja większemu zaangażowaniu w prowadzenie dialogów wewnętrznych. Wykazano także niewielkie korelacje ujemne między ekstrawersją a czystą aktywnością dialogową, która w najnowszej wersji narzędzia (SWAD-R) nazywana jest dialogami spontanicznymi ( $r = -0,24$ ;  $p < 0,01$ ). Współzależności między nasileniem wewnętrznej aktywności dialogowej a cechami osobowości z Pięcioczynnikowego Modelu (McCrae i Costa, 1996) sprawdzano w grupie studentów ( $n = 98$ ) oraz dorosłych z uzyskanym już wyższym wykształceniem ( $n = 60$ ). Okazało się, że dialogowość istotnie koreluje z otwartością na doświadczenie (z wyjątkiem dialogów ruminacyjnych) oraz z neurotycznością, która wykazywała najsilniejsze związki z dialogami ruminacyjnymi i dysocjacyjnymi, nazywanymi w obecnej wersji narzędzia (por. Oleś i in., 2020) – konfrontującymi. W tej samej publikacji (Oleś, Dras, i in., 2010) można znaleźć odwołanie do kolejnych badań przeprowadzonych na grupie uczniów w wieku 16-18 lat, z wykorzystaniem Inwentarza NEO-FFI. Co prawda potwierdzono w nich istotną korelację neurotyczności i wewnętrznej aktywności dialogowej, jednak nie wykazano związków z otwartością na doświadczenie, co może stanowić specyficzną charakterystykę osób dorastających. Badania Olesia i Puchalskiej-Wasył (2012) pokazują, że wewnętrzna aktywność dialogowa u młodzieży wiąże się z wyższym nasileniem neurotyczności niż otwartości, odwrotnie niż u osób dorosłych.

Powiązania dialogów wewnętrznych z innymi zmiennymi psychologicznymi poszukiwali także Puchalska-Wasyl, Chmielnicka-Kuter i Oleś (2008). Omówię teraz dwa badania przeprowadzone przez ten zespół. W pierwszym badaniu, zastanawiano się nad różnicami w zakresie cech osobowości, między osobami prowadzącymi głównie dialogi wewnętrzne i osobami prowadzącymi głównie monologi. W tym celu, do zidentyfikowania wiodącej formy aktywności dialogowej wykorzystano Ankiety DAF (*Dialogical Activity Form*) Puchalskiej-Wasyl oraz Inwentarz NEO-PI-R Costy i McCrae, celem pomiaru cech osobowości. Próba badawcza składała się z osób w przedziale wiekowym 19-32 ( $N = 94$ ) i z uwagi na rodzaj prowadzonej aktywności wewnętrznej, została podzielona na dwie grupy: pierwszą stanowiły osoby prowadzące dialog wewnętrzny ( $n = 63$ ), zaś drugą – monolog ( $n = 31$ ). Wykazano, że osoby zaangażowane głównie w prowadzenie dialogów wewnętrznych, uzyskują istotnie niższe wyniki w skali asertywności, będącej składową ekstrawersji oraz istotnie wyższe wyniki w nadmiernym samokrytycyzmie (składowa neurotyczności), wyobraźni, estetyce, uczuciach (trzy składowe otwartości) i oraz w otwartości na doświadczenie niż osoby prowadzące monologi. W drugim badaniu sprawdzano powiązania dialogów wewnętrznych z pięcioma czynnikami osobowości z modelu Costy i McCrae (1992b), postulując pozytywną zależność między wewnętrzną aktywnością dialogową a otwartością na doświadczenie. Próbę badawczą stanowiła grupa studentów ( $M = 21,6$ ;  $SD = 1,0$ ), których proszono o wypełnienie Skali Aktywności Dialogowej (Oleś i Oleś, 2006; za Puchalska-Wasyl i in., 2008, s. 259) oraz Inwentarza NEO-PI-R. Okazało się, że Skala Aktywności Dialogowej korelowała istotnie z wymiarem otwartości ( $r = 0,44$ ,  $p < 0,002$ ), zaś na poziomie tendencji – z wymiarem ekstrawersji ( $r = 0,28$ ,  $p < 0,06$ ) i neurotyzmu ( $r = 0,28$ ,  $p < 0,06$ ). Krokowa analiza regresji wskazała, że kombinacja liniowa otwartości i neurotyzmu, wyjaśniała 28% wariancji aktywności dialogowej. W ramach składników cech, analiza krokowa wykazała 39% wspólnej wariancji wewnętrznej aktywności dialogowej z estetyką, samodyscypliną, uczuciami oraz nadmiernym samokrytycyzmem. Podsumowując wnioski płynące z obu badań Puchalskiej-Wasyl i in. (2008) należy wskazać, iż wewnętrzna aktywność dialogowa jest umiarkowanie związana z otwartością na doświadczenie. W obu badaniach ujawniono trzy istotne dla tego rodzaju komunikacji intrapersonalnej składniki cech, mianowicie – estetykę, uczucia (dwie składowe otwartości) i nadmierny samokrytycyzm (składnik neurotyczności). Ponadto, badanie pierwsze ujawniło pozytywne powiązania wewnętrznej aktywności dialogowej z wyobraźnią (składnik otwartości) i negatywne powiązania z asertywnością (składnik ekstrawersji), zaś badanie drugie - negatywne powiązania z samodyscypliną (składnik sumienności) Oznaczałoby to, że jednostka prowadząca wewnętrzne dialogi cechuje się żywą i twórczą wyobraźnią, głębokim uznaniem dla piękna i otwartością na uczucia i emocje. Aktywnie eksploruje świat, jest spontaniczna,

refleksyjna i z chęcią przyjmuje nowatorskie pomysły. Jednocześnie, jest mało zdyscyplinowana, skłonna do nadmiernej krytyki wobec siebie, dystansowania się w towarzystwie i może wykazywać niską samoocenę oraz poczucie niższości.

Puchalska-Wasył (2023b) sprawdzała, czy różne typy dialogów wewnętrznych prowadzonych przez młodzież w wieku od 14. do 18. roku życia ( $N = 422$ ), grupują się z uwagi na odmienne funkcje w czynniki wyższego rzędu. Przeprowadzono analizę głównych składowych z rotacją varimax, uwzględniając wyniki w podskalach SWAD-R. Zgodnie z kryterium Kaisera, wyłoniono dwa czynniki, które wyjaśniały 71,69% wariancji, z kolei zgodnie z kryterium Cattella, uzyskano trzy czynniki wyjaśniające 79,81% wariancji. Wskutek analizy zawartości pozycji tworzących dwa i trzy czynniki, zdecydowano przyjąć trójczynnikowe rozwiązanie. Czynniki I odzwierciedlał obronną (paliatywną) funkcję dialogów wewnętrznych (29,63% wyjaśnionej wariancji) i składał się z dialogów społecznych, wspierających i ruminacyjnych, a więc z takich dialogów, które mają służyć podtrzymaniu wizerunku w swoich oczach lub w oczach innych. Czynniki II odzwierciedlał funkcję rozwojową (transgresyjną; 28,02% wyjaśnionej wariancji). Czynniki ten tworzyły dialogi tożsamościowe, spontaniczne i zmiana perspektywy, których celem jest dążenie do samopoznania, precyzowania własnych celów, rozwoju i wieloaspektowa ocena sytuacji trudnych. Czynniki III odzwierciedlał funkcję obciążającą Ja (nieadaptacyjną; 22,16% wyjaśnionej wariancji). Na ten czynnik składały się dialogi nieadaptacyjne i konfrontujące, w których dyskusja nad problemem nie kończy się tworzeniem konstruktywnego rozwiązania, a stanowi źródło dyskomfortu i sprzyja negatywnym emocjom. W kolejnym kroku sprawdzano korelacje między wyłoniłymi funkcjami dialogów wewnętrznych a cechami osobowości mierzonymi Kwestionariuszem IPIP-BFM-50. Przeprowadzone analizy dowiodły, że dialogi pełniące funkcję rozwojową i obronną pozytywnie wiążą się z cechą intelektu i negatywnie z cechą stabilności emocjonalnej, przy czym z intelektem silniejsze korelacje obserwuje się w przypadku dialogów rozwojowych, zaś ze stabilnością emocjonalną – w przypadku dialogów obronnych. Ponadto, dialogi obronne korelowały słabo pozytywnie z ugodowością oraz słabo negatywnie z sumiennością, zaś dialogi rozwojowe korelowały słabo pozytywnie z ekstrawersją i sumiennością. Dialogi pełniące funkcję obciążającą Ja korelowały negatywnie ze wszystkimi pięcioma cechami osobowości – najsilniej z intelektem i stabilnością emocjonalną.

Pasternak i in. (w recenzowaniu) przeprowadzili szereg badań na łącznej grupie 1321 osób w wieku od 18 do 70 lat ( $M = 26,62$ ,  $SD = 8,30$ ), celem sprawdzenia ewentualnych związków mówienia do siebie z cechami osobowości, temperamentem i charakterystycznymi przystosowaniami. W tym miejscu omówione zostanie badanie ukazujące związki mówienia do

siebie z cechami osobowości, przeprowadzone na próbie liczącej 211 osób w wieku od 18 do 40 lat ( $M = 24,27$ ;  $SD = 5,31$ ). Do pomiaru funkcji mówienia do siebie użyto Skali Mówienia do Siebie Brinthauptha we własnej adaptacji. Pomiaru cech osobowości dokonano natomiast przy pomocy Kwestionariusza EPQ-R Eysencka. Zgodnie z oczekiwaniami, mówienie do siebie było słabo związane z cechami osobowości. Wykazano słabą pozytywną korelację mówienia samokrytycznego z neurotyzmem ( $r = 0,14$ ;  $p < 0,05$ ).

Podobnie, słabe zależności między mówieniem do siebie a pięcioma wymiarami osobowości uzyskali Akbari-Zardkhaneh i in. (2018), którzy sprawdzali trafność zewnętrzną perskiej wersji Kwestionariusza 5DPT, na grupie studentów liczącej 1040 osób ( $M = 21,92$ ;  $SD = 2,89$ ). Do pomiaru pięciu wymiarów osobowości użyli 5DPT (*The 5-Dimensional Personality Test*), zaś do pomiaru mówienia do siebie, Skali Mówienia do Siebie. Samozarządzanie korelowało ujemnie z ekstrawersją ( $r = -0,29$ ;  $p < 0,05$ ), a samokrytyka dodatnio z zaabsorbowaniem ( $r = 0,21$ ;  $p < 0,05$ ) i ujemnie z niewrażliwością ( $r = -0,27$ ;  $p < 0,05$ ).

### **6.3. Cechy osobowości a dobrostan**

Znaczna część badań nad związkiem między osobowością a dobrostanem skupia się na pomiarze subiektywnego dobrostanu, obejmującego satysfakcję z życia oraz równowagę pomiędzy doświadczanymi w określonym czasie pozytywnymi i negatywnymi uczuciami (Bostic i Ptacek, 2001; Cheng i in., 2015; DeNeve i Cooper, 1998; Hayes i Joseph, 2003; Meléndez i in., 2019; Steel i in., 2008). Kompleksowe oceny korelacji między cechami osobowości a dobrostanem subiektywnym, pochodzące z metaanaliz (DeNeve i Cooper, 1998; Steel i in., 2008) pozwalają sądzić, że neurotyczność jest najsilniejszym korelatem satysfakcji z życia i dobrostanu subiektywnego (wiąże się z nimi ujemnie), zaś ekstrawersja jest najsilniejszym korelatem pozytywnego afektu i wiąże się dodatnio z dobrostanem subiektywnym. Ponadto, ugodowość i sumienność wiążą się dodatnio z dobrostanem subiektywnym, zaś otwartość na doświadczenie jest pozytywnie związana zarówno z afektem pozytywnym, jak i negatywnym. Przykładem badania prowadzonego w tym paradygmacie, jest badanie Cheng i in. (2015), którzy testowali grupę studentów ( $N = 599$ ) o różnym pochodzeniu etnicznym. Do pomiaru pozytywnego afektu wykorzystano Skalę ABS (*The Affect Balance Scale*), do pomiaru jakości życia użyto Skali QLS (*Quality of Life Scale*), zaś ogólny stan zdrowia psychicznego i fizycznego sprawdzano poprzez samoopis respondentów. Tym razem skupiono się na pomiarze dwóch cech osobowości: ekstrawersji i neurotyczności, przy pomocy

kwestionariusza *The Student Health Survey* (Costa i McCrae, 1980). Zgodnie z przeprowadzonymi analizami korelacji, ekstrawersja wiązała się pozytywnie, zaś neurotyczność negatywnie – ze wszystkimi subiektywnymi miarami dobrostanu, takimi jak pozytywny afekt (ekstrawersja  $r = 0,44$ ;  $p < 0,01$ ; neurotyczność  $r = -0,44$ ;  $p < 0,01$ ), ogólny stan zdrowia (ekstrawersja  $r = 0,09$ ;  $p < 0,05$ ; neurotyczność  $r = -0,22$ ;  $p < 0,01$ ), poczucie jakości życia (ekstrawersja  $r = 0,39$ ;  $p < 0,01$ ; neurotyczność  $r = -0,43$ ;  $p < 0,01$ ).

Mając na uwadze badania sprawdzające związki osobowości z psychologicznym wymiarem dobrostanu, należy wskazać, że niektóre z nich sugerują, że pięcioczynnikowy model osobowości może przewidywać dobrostan psychologiczny, silniej niż subiektywny (Anglim i Grant, 2016; Grant i in., 2009). Okazuje się bowiem, że każda z podskal dobrostanu psychologicznego, koreluje z określonymi cechami osobowości – dla przykładu: pozytywne relacje jako aspekt dobrostanu korelują z ugodowością i ekstrawersją; rozwój osobisty z ekstrawersją i otwartością na doświadczenia, cel życiowy z sumiennością i neurotycznością (ujemnie); autonomia z neurotycznością (ujemnie) i sumiennością (Anglim i Grant, 2016; Grant i in., 2009; Meléndez i in., 2019; Schmutte i Ryff, 1997). W jednym z badań przeprowadzonych na gruncie polskim (Buczek i Tomaszek, 2021), oczekiwano, że wyższy poziom ekstrawersji, ugodowości, sumienności, otwartości na doświadczenie oraz równowagi emocjonalnej, będzie wiązał się z wyższym dobrostanem psychicznym. W badaniu wzięło udział 147 osób w wieku od 20. do 35. roku życia. Wykorzystano Inwentarz Osobowości NEO-FFI w polskiej adaptacji Zawadzkiego, Strelaua, Szczepaniaka i Śliwińskiej oraz Skalę Dobrostanu Psychicznego Ryff w polskiej adaptacji Karaś i Ciecucha. Wykonane analizy korelacyjne wskazały dodatnie związki o słabej i umiarkowanej sile, na poziomie istotności co najmniej  $p < 0,01$  (od  $r = 0,23$  do  $r = 0,53$ ) między dobrostanem psychicznym a ekstrawersją, ugodowością, sumiennością i otwartością na doświadczenia oraz ujemną korelacją dobrostanu z neurotycznością ( $r = -0,66$ ;  $p < 0,001$ ). Ponadto, cechy osobowości wyjaśniały 68% wariancji w skali mierzącej dobrostan.

Podążając za Keyes i in. (2002), osobowość powinna dotyczyć zarówno subiektywnego jak i psychologicznego dobrostanu, dlatego też warto przyrzeć się badaniom traktującym o ich wzajemnej interakcji z cechami osobowości. Keyes i in. (2002) przeprowadzili badania na grupie Amerykanów w wieku od 25. do 74. roku życia ( $N = 3032$ ). Pomiar psychologicznego dobrostanu opierał się na jednoitemowej Skali Cantrila (*Self-Anchoring Scale*), będącej miarą globalnego zadowolenia z życia oraz na kwestionariuszu, w którym respondenci zaznaczali częstotliwość, z jaką w ciągu ostatnich 30. dni odczuwali po sześć wskaźników negatywnego i pozytywnego afektu. Do pomiaru dobrostanu psychologicznego użyto Skali Dobrostanu

Psychologicznego Ryff, zaś do pomiaru cech osobowości, użyto 25 samoopisowych przymiotników wybranych z różnych inwentarzy Wielkiej Piątki. Odkryto, że osoby o niskim subiektywnym i psychologicznym dobrostanie, wykazywały najwyższą średnią dla neurotyczności i najniższą średnią dla ekstrawersji i sumienności. Osoby o wysokim subiektywnym i psychologicznym dobrostanie, wykazywały odwrotny profil cech. Wysoka otwartość na doświadczenie wiązała się z prezentowaniem wysokiego dobrostanu psychologicznego i niskiego dobrostanu subiektywnego, zaś niski poziom tej cechy wiązał się z niskim dobrostanem psychologicznym oraz wysokim dobrostanem subiektywnym. Ponadto, prawdopodobieństwo optymalnego dobrostanu (wysoki psychologiczny i subiektywny dobrostan) wzrastało wraz ze wzrostem wieku i wykształcenia.

Grant i in. (2009), zastanawiali się z kolei czy siła związku między osobowością a dobrostanem różni się dla dobrostanu subiektywnego i psychologicznego. Badana grupa składała się z 211 osób w wieku 20-61 lat, zajmujących stanowiska kierownicze średniego szczebla w 41 sklepach czołowego domu towarowego w Australii. Omawiane badania są częścią większego projektu skupiającego się na związku osobowości ze zdrowiem zawodowym i dobrym samopoczuciem. Cechy osobowości mierzono przy użyciu Inwentarzy NEO-FFI i NEO-PI-R. W ramach subiektywnego dobrostanu, pozytywny i negatywny afekt mierzono przy użyciu metody PANAS, zaś zadowolenie z życia - Skalą Satysfakcji z Życia (*Satisfaction with Life Scale*). Pomiar dobrostanu psychologicznego odbywał się przy pomocy skróconej wersji Skali Dobrostanu Psychologicznego Ryff. Przeprowadzone analizy korelacyjne pozwoliły na wyciągnięcie ogólnego wniosku, że zmienne dobrostanu subiektywnego wykazują umiarkowaną dodatnią korelację z ekstrawersją i sumiennością oraz umiarkowaną do silnej, ujemną korelację z neurotycznością, przy czym ekstrawersja jest silniej związana z pozytywnym zaś neurotyczność z negatywnym afektem. Neurotyczność wykazuje umiarkowany ujemny związek z satysfakcją z życia, z którą ekstrawersja i sumienność wykazują słaby dodatni związek. Ugodowość wykazuje słabą ujemną korelację z negatywnym afektem i słabą dodatnią korelację z satysfakcją z życia, zaś otwartość na doświadczenie nie była związana z subiektywnymi miarami dobrostanu. Mając na uwadze wymiary dobrostanu psychologicznego, wykazano wyższe niż przeciętne korelacje: ekstrawersji z rozwojem osobistym i pozytywnymi relacjami; neurotyczności z autonomią (ujemnie); sumienności z rozwojem osobistym; ugodowości z pozytywnymi relacjami; otwartości z celem życiowym. Biorąc pod uwagę wszystkie cechy osobowości i wszystkie wymiary dobrostanu łącznie, ogólny związek między osobowością a dobrostanem był silniejszy dla dobrostanu psychologicznego. Tym samym, związek między poszczególnymi cechami osobowości a dobrostanem różni się w przypadku dobrostanu subiektywnego i psychologicznego. Korelacje każdej cechy z – odpowiednio – dobrostanem



subiektywnym i psychologicznym kształtowały się w następujący sposób: ekstrawersja  $r = 0,27$  i  $0,35$ ; neurotyczność  $r = -0,44$  i  $-0,43$ ; sumienność  $r = 0,26$  i  $0,32$ ; ugodowość  $r = 0,15$  i  $0,07$ ; oraz otwartość  $r = 0,05$  i  $0,18$ . W przypadku ekstrawersji, neurotyczności i sumienności, relacje z dwoma wymiarami dobrostanu nie wykazywały większych różnic, co może oznaczać, że cechy te reprezentują predyspozycje osobowości do ogólnego poziomu dobrostanu (Grant i in., 2009). Analiza ogólnego związku osobowości i dobrostanu pokazała, że najsilniejsze korelacje wykazuje neurotyczność ( $r = -0,44$ ), a następnie, kolejno: ekstrawersja ( $r = 0,31$ ), sumienność ( $r = 0,29$ ), otwartość ( $r = 0,12$ ), ugodowość ( $r = 0,11$ ).

#### **6.4. Dialogi wewnętrzne a mówienie do siebie**

Łysiak (2019), przeprowadziła badanie na grupie 458 osób w wieku 18-67 lat ( $M = 30,99$ ;  $SD = 10,27$ ), w których ustaliła korelacje między funkcjami mówienia do siebie, mierzonymi za pomocą Skali Mówienia do Siebie a typami dialogów wewnętrznych, mierzonymi SWAD. Stwierdziła umiarkowane, dodatnie korelacje (na poziomie  $p < 0,05$ ) między niektórymi funkcjami mówienia do siebie a typami dialogów wewnętrznych, a mianowicie między: samokrytyką a czystą aktywnością dialogową (obecnie: dialogi spontaniczne) ( $r = 0,44$ ) oraz dialogami wspierającymi ( $r = 0,40$ ); samozarządzaniem a czystą aktywnością dialogową ( $r = 0,45$ ), dialogami wspierającymi ( $r = 0,41$ ) i społecznymi ( $r = 0,40$ ) oraz oceną społeczną a czystą aktywnością dialogową ( $r = 0,46$ ), dialogami wspierającymi ( $r = 0,40$ ) i społecznymi ( $r = 0,45$ ). Funkcja mówienia samowzmacniającego nie korelowała z żadnym typem dialogów wewnętrznych.

Kolejne badania poświęcone relacji różnych typów dialogów wewnętrznych i funkcji mówienia do siebie, przeprowadzili Oleś i in. (2020), na grupie studentów z Polski ( $n = 181$ ) i Stanów Zjednoczonych ( $n = 119$ ), wykorzystując w tym celu dwie równoległe polsko- i angielskojęzyczne wersje Skali Mówienia do Siebie oraz Skali SWAD-R. Celem badania było uchwycenie podobieństw między omawianymi zmiennymi. Zgodnie z oczekiwaniami dowiedziono, że istnieją umiarkowane, pozytywne związki funkcji mówienia do siebie i typów dialogu wewnętrznego zarówno w próbie polskiej ( $r$  od  $0,24$  do  $0,59$ ), jak i amerykańskiej ( $r$  od  $0,29$  do  $0,62$ ). Z uwagi na szczególne znaczenie dla niniejszego projektu, wyników pochodzących z próby polskiej, przedstawione zostaną właśnie te wyniki. Otóż, ogólne miary mówienia do siebie i dialogów wewnętrznych wykazywały korelację  $r = 0,56$  ( $p < 0,001$ ). Dialogi tożsamościowe, wspierające, spontaniczne i zmiana perspektywy korelowały dodatnio (na poziomie  $p < 0,001$ ) ze wszystkimi czterema funkcjami mówienia do siebie (dla

samowzmocnienia korelacje od  $r = 0,26$  do  $r = 0,40$ ; dla samokrytyki od  $r = 0,24$  do  $r = 0,56$ ; dla samozarządzania od  $r = 0,38$  do  $r = 0,45$ ; dla oceny społecznej od  $r = 0,33$  do  $r = 0,46$ ). Dialogi społeczne, ruminacyjne i konfrontujące korelowały dodatnio (na poziomie  $p < 0,001$ ) z oceną społeczną (od  $r = 0,27$  do  $r = 0,42$ ), samokrytyką (od  $r = 0,24$  do  $r = 0,45$ ) i samozarządzaniem (od  $r = 0,31$  do  $r = 0,41$ ). Jedynie dialogi nieadaptacyjne nie korelowały z żadną z funkcji mówienia do siebie. Wyniki te sugerują, że obie zmienne są z jednej strony wyraźnie powiązane – według analizy korelacji kanonicznej, wspólna wariancja podskal STS i SWAD-R wyniosła około 41%. Z drugiej jednak strony, każdy z tych rodzajów komunikacji, posiada odmienne, właściwe tylko sobie elementy. W wyniku eksploracyjnej analizy czynnikowej, zgodnie z testem Scree, zidentyfikowano cztery czynniki wyjaśniające 79% wariancji dialogów wewnętrznych i mówienia do siebie. Czynniki I (dialogowa rozmowa wewnętrzna) wyjaśniał 49,3% wariancji – reprezentował wszystkie typy dialogów wewnętrznych z wyjątkiem dialogów nieadaptacyjnych i konfrontujących; funkcje mówienia do siebie nie obciążały silnie tego czynnika. Czynniki II (samoregulacyjne mówienie do siebie) wyjaśniał 11,7% wspólnej wariancji – zawierał trzy funkcje mówienia do siebie: ocenę społeczną, samozarządzanie i samokrytykę. Jak wskazują badacze (Oleś i in., 2020), czynnik ten wydaje się reprezentować takie aspekty mówienia do siebie, które różnią się od dialogów wewnętrznych. Podczas gdy dialogi wewnętrzne reprezentują raczej takie aspekty komunikacji wewnętrznej jak podejmowanie refleksji nad sobą, rozważanie nad swoją tożsamością, to funkcje mówienia do siebie dotyczą aktywnego przetwarzania niedawnych wydarzeń oraz kompensację wyzwań behawioralnych. Czynniki III (dialogowość zakłócająca) wyjaśniał 8,9% wariancji – zawierał dialogi nieadaptacyjne i ruminacyjne, które obciążają jednostkę i wiążą się z napięciem. Czynniki IV (samowzamocniające mówienie do siebie) wyjaśniał 7,2% wariancji – obejmował jedynie funkcję samowzamocniania. Konkludując omawiane doniesienia (Oleś i in., 2020), zarówno korelacja kanoniczna, jak i eksploracyjna analiza czynnikowa, wskazują na pewien stopień nakładania się mówienia do siebie i dialogów wewnętrznych, jednak nie można ich uznać za aspekty odnoszące się do identycznego zjawiska. Badacze (Oleś i in., 2020) postulują traktowanie ich jako komplementarne.

Interkorelacje między dialogami wewnętrznymi a mówieniem do siebie wystąpiły także w jednym z badań Pasternak i in. (w recenzowaniu) prowadzonego w ramach szerszego projektu adaptacji Skali Mówienia do Siebie. Badana grupa liczyła 876 osób w wieku do 14 do 68 lat ( $M = 25,94$ ;  $SD = 7,61$ ), a do pomiaru zmiennych użyto wspomnianej Skali Mówienia do Siebie oraz Kwestionariusza SWAD-R. Potwierdzono ponownie wszystkie istotne korelacje mówienia do siebie i dialogów wewnętrznych z poprzednio omawianego badania Olesia i in. (2020), większość z nich uzyskała poziom istotności  $p < 0,001$ . Wszystkie cztery funkcje mówienia do

siebie korelowały dodatnio z ogólnym wynikiem SWAD-R (samokrytyka:  $r = 0,47$ ; samowzmocnienie:  $r = 0,25$ ; samozarządzanie:  $r = 0,46$ ; ocena społeczna:  $r = 0,42$ ). Nie wykazano korelacji między samowzmacnianiem i samozarządzaniem a dialogami nieadaptacyjnymi. Ogólne wyniki w Skali Mówienia do Siebie i SWAD-R wykazały dodatnią korelację równą  $r = 0,53$  ( $p < 0,001$ ) i wyjaśniały łącznie 28% wspólnej wariancji.

### **6.5. Komunikacja intrapersonalna a tożsamość**

Oleś, Dras i in. (2010) rozważali zależności wewnętrznej aktywności dialogowej z koncepcją siebie. Oczekiwano ujemnych korelacji między zmiennymi. Badanie było przeprowadzone na grupie studentów ( $N = 61$ ). Wykorzystano Skalę Wewnętrznej Aktywności Dialogowej, Skalę Klarowności Koncepcji Siebie Campbell w tłumaczeniu Olesia i Jankowskiego oraz Skalę Samooceny Rosenberga w polskiej adaptacji Łaguny, Lachowicz-Tabaczek i Dzwonkowskiej. Ujawniono słabe, ujemne korelacje między nasileniem wewnętrznej aktywności dialogowej a samooceną i klarownością koncepcji siebie. Można tu wskazać na pewną (słabą) tendencję: „im wyższa samoocena i im bardziej klarowna samowiedza (zmiennie są skorelowane), tym mniejsza skłonność do angażowania się w wewnętrzne dialogi (Oleś, Dras i in., 2010, s.122).

W jednym z badań, Oleś, Brygoła i Sibińska (2010), sprawdzali, jak tworzenie historii życia z perspektywy teraźniejszości i przyszłości, wpływa na kształtowanie się tożsamości. Oczekiwano, że konstruowanie możliwej historii życia z perspektywy przyszłości, sprzyjać będzie eksploracji własnej tożsamości i większemu zaangażowaniu w realizację wybranych celów. Próbę badawczą, złożoną z młodzieży od 15. do 19. roku życia ( $M = 16,57$ ;  $SD = 0,87$ ), podzielono losowo na trzy grupy: (1) ludzi starszych, (2) ludzi młodych oraz (3) podróżujących na Marsa - grupa kontrolna. Grupa ludzi starszych miała sobie wyobrazić, że jest u schyłku życia - przeżyli wiele lat i wiele doświadczyli – i opisać obszerną historię swojego życia. Grupa ludzi młodych usłyszała, że ma przed sobą całe życie. Poproszono ich o wyobrażenie sobie swej przyszłości i opisanie obszernej historii swojego życia. Grupa kontrolna miała wyobrazić sobie, że podróżowała na Marsa - minęło wiele lat, podczas których wiele się wydarzyło, dlatego postawiono ich przed zadaniem opisanie obszernej historii swoich podróży. Każda grupa miała kwadrans, by wykonać polecenie. Bezpośrednio przed konstruowaniem historii i tydzień po, respondenci wypełniali dwa kwestionariusze: Kwestionariusz Procesu Tożsamości Ego (EPIQ) do pomiaru eksploracji i zaangażowania jako dwóch wymiarów tożsamości Balistreri, Busch-Rossnagel i Geisinger oraz skróconą skalę do oceny sensu życia, przygotowaną przez Olesia, na

bazie Testu Sensu Życia (PIL) Crumbaugha i Maholicka. Porównując wyniki z tych dwóch pomiarów kwestionariuszowych, zaobserwowano, że poziom eksploracji istotnie wzrósł w grupie uczestników, którzy formułowali historię życia z wyobrażonej perspektywy przyszłości (jako osoby starsze), zaś poziom poczucia sensu życia istotnie wzrósł w grupie osób formułujących historię życia z perspektywy terażniejszej (jako osoby młode). Nie dostrzeżono znaczących różnic w grupie kontrolnej ani związanych z zaangażowaniem tożsamości. Wskutek przeprowadzonego badania dowiedziono, że niektóre zmiany w poziomie konstruktów tożsamości mogą być zainicjowane przez aktywację myślenia narracyjnego, a zmiany te zależą od perspektywy czasowej - opowiedzenie historii życia z wyobrażonej pozycji Ja sprzyja poszukiwaniu tożsamości. Ponadto, tworzenie historii życia z aktualnej pozycji Ja, wzmacnia poczucie sensu życia.

Batory i in. (2016) sprawdzali rolę motywów tożsamościowych (samoocena, skuteczność, ciągłość, odrębność, przynależność, sens) oraz wewnętrznej aktywności dialogowej w zmianach tożsamości, rozumianych jako następująca w czasie reorganizacja w jej strukturze. Badana grupa składała się z 70. osób w wieku od 19 do 29 lat ( $M = 22, 25$ ;  $SD = 2,56$ ). Badanie miało charakter dwuetapowy. W pierwszym etapie, badani wypełniali Kwestionariusz Tożsamościowy Vignolesa, służący wyłonieniu listy treści opisujących tożsamość osoby badanej a następnie szacowaniu każdej z tych treści pod kątem jej miejsca w strukturze tożsamości i stopnia, w jakim wiąże się z istotnymi dla tożsamości, motywami oraz Arkusz Częstości Dialogów Wewnętrznych Puchalskiej-Wasył służący ocenie aktywności dialogowej. Następnie, po upływie dwóch miesięcy, badani otrzymywali kserokopię listy treści tożsamościowych, które uprzednio utworzyli i poproszono ich o zdecydowanie, czy lista nadal jest aktualna. Badani mieli możliwość przeformułowania treści wymagających zmiany lub też ich wykluczenia. W analizach nie uwzględniano tych treści, które były wykluczane i zastępowane nowymi. Następnie, powtórnie wypełniali Kwestionariusz Tożsamościowy. Otrzymane przez nich wyniki potwierdziły, że uwzględnianie motywów i aktywności dialogowej pozwala lepiej przewidywać zmiany subiektywnie postrzeganej struktury tożsamości w czasie. Im bardziej dialogowa była treść tożsamości, tym w większym stopniu postrzegana była jako ważna (centralna) w tożsamości i bardziej widoczna w zachowaniu. Wyższy poziom dialogowości sprawiał, że osoba badana częściej eksponowała daną treść tożsamości w swoim zachowaniu. Należy zauważyć, że aktywność dialogowa była lepszym predyktorem behawioralnego niż poznawczego wymiaru tożsamości, co sugeruje, że najsilniej wiąże się z najbardziej społecznym wymiarem tożsamości. Nie uzyskano potwierdzenia dla związku wewnętrznej aktywności dialogowej z afektywnym wymiarem tożsamości – dialogowość nie przekładała się na poziom zadowolenia z treści tożsamości.

Ponadto, uzyskano pozytywne, choć niskie korelacje (większość na poziomie  $p < 0,001$ ) dialogowości z poziomem zaspokojenia motywów (z samooceną  $r = 0,30$ ; ze skutecznością  $r = 0,32$ ; z ciągłością  $r = 0,26$ ; z odrębnością  $r = 0,12$ ;  $p < 0,01$ ; z przynależnością  $r = 0,25$ ; z sensem  $r = 0,39$ ), co sugeruje, że dialogowość współwystępuje z takimi właściwościami, które wzmacniają tożsamość (Batory i in., 2016).

Van Doeselaar i in. (2019) podjęli próbę zbadania powiązań między kluczowymi aspektami autonarracji a dwucyklowym podejściem do kształtowania się tożsamości (Luyckx i in., 2008) w okresie adolescencji. W badaniach poprzecznych uczestniczyło 1580 holenderskich nastolatków w wieku od 12. do 17. lat, których poproszono o stworzenie narracji zawierającej opis wydarzenia, które stanowiło pewien punkt zwrotny w ich życiu, dzięki któremu zaczęli lepiej rozumieć samych siebie oraz o wypełnienie Skali Wymiarów Rozwoju Tożsamości DIDS (Luyckx i in., 2008). Podczas analizy narracji zwracano uwagę na dwa elementy – rozumowanie autobiograficzne (uznanie wpływu opisywanego wydarzenia na JA) oraz sprawczość. Przeprowadzone analizy wskazały, że w okresie dorastania, aspekty narracji w postaci rozumowania autobiograficznego oraz poziomu sprawstwa, są związane z procesami tożsamości z modelu podwójnego cyklu (Luyckx i in., 2008). Rozumowanie autobiograficzne było istotnie pozytywnie związane z zaangażowaniem i bardziej adaptacyjnymi procesami eksploracji (wszerz i w głąb), zaś sprawczość była istotnie pozytywnie związana z zaangażowaniem, identyfikacją ze zobowiązaniem i eksploracją w głąb. Należy jednak podkreślić, że były to powiązania o słabej sile.

We wspomnianym wcześniej projekcie (por. rozdział I, podrozdziały 6.1 i 6.2), Puchalska-Wasył (2023b) sprawdzała, czy wyłonione przez nią funkcje dialogów wewnętrznych zapośredniczają związek między cechami osobowości a wybranymi sposobami kształtowania się tożsamości w ujęciu Cieciucha i Topolewskiej-Siedzik (Cieciuch i Topolewska, 2017). Badana grupa składała się z 422 osób w wieku 14 – 18 lat, a do pomiaru zmiennych użyto Zrewidowanej Skali Wewnętrznej Aktywności Dialogowej (SWAD-R) oraz Kwestionariusza Sposobów Kształtowania się Tożsamości (CIMQ). Zakładano istnienie mediacji między intelektem a eksploracją i konsolidacją oraz między stabilnością emocjonalną a moratoryjnością, przeciwstawianiem się, dyfuzyjnością, a dodatkowo - normatywnością, którą jednak ostatecznie wykluczono z analiz ze względu na brak korelacji z cechą stabilności. W wyniku przeprowadzonych mediacji równoległych, uzyskano dane świadczące o tym, że istnieje: (1) znaczący pozytywny pośredni wpływ intelektu na konsolidację poprzez dialogi rozwojowe; (2) znaczący pozytywny pośredni wpływ intelektu na eksplorację poprzez dialogi rozwojowe i – w mniejszym stopniu – obronne; (3) znaczący negatywny pośredni wpływ stabilności

emocjonalnej na moratoryjność, przeciwstawianie i dyfuzję poprzez dialogi obronne i obciążające.

Badania Puchalskiej-Wasył (2022) nad autentycznością, dialogami wewnętrznymi i dobrostanem na grupie 407 osób w przedziale wiekowym 20 – 60 lat ( $M = 25,09$ ;  $SD = 4,12$ ), przyniosły rezultaty, które mogą mieć znaczenie w kontekście formowania tożsamości. W badaniu użyto Inwentarza Autentyczności (AI-3) Goldmana i Kernisa, do pomiaru poziomu autentyczności, rozumianej jako poszukiwanie prawdy o sobie i kierowanie się nią w życiu. Dodatkowo wykorzystano Skalę Dobrostanu Psychologicznego (PWBS) oraz Skalę SWAD-R do pomiaru wewnętrznej aktywności dialogowej. Zgodnie z jedną z hipotez (por. rozdział I, podrozdział 6.6) oczekiwano, że osoby wysoce autentyczne częściej prowadzą dialogi tożsamościowe i zmianę perspektywy, a rzadziej prowadzą dialogi ruminacyjne, nieadaptacyjne i konfrontujące w porównaniu z osobami o niższej autentyczności. Hipotezę potwierdzono za wyjątkiem dialogów zmiany perspektywy. Ustalono też, że osoby bardziej autentyczne prezentują wyższy poziom dobrostanu psychologicznego.

#### **6.6. Komunikacja intrapersonalna a dobrostan**

W jednym z badań, Oleś, Brygoła i Sibińska (2010) analizowali wpływ dialogów temporalnych na stan afektywny i sens życia. Grupa badana składała się ze studentów ( $N = 100$ ), zaś do aktywowania dialogów temporalnych posłużono się procedurą z krzesłami, to znaczy: w sytuacji, gdy badany ugłasniał daną pozycję Ja (przeszłą/teraźniejszą/przyszłą), zajmował krzesło przypisane do tej pozycji. Respondentów poproszono o przywołanie z pamięci ważnego wydarzenia z życia i przypomnienia sobie siebie z tamtego okresu oraz o wyobrażenie sobie siebie w przyszłości, a następnie, o sformułowanie pewnych przesłań odnosząc się do tego: (1) co powiedziałoby mi moje Ja z przeszłości (Ja-przeszłe); (2) co moje Ja z przyszłości powiedziałoby o moim życiu (Ja-przyszłe); (3) jaka jest moja odpowiedź na te głosy (Ja-teraźniejsze). Na koniec, proszono o podzielenie się swoją refleksją – co wynika z konfrontacji z tymi głosami oraz czy da się je połączyć w jakiś spójny przekaz, jedno zdanie podsumowujące. Przed tworzeniem dialogu i tuż po nim, badani udzielali odpowiedzi na skali mierzącej sens życia, przygotowanej przez Olesia, na bazie Testu Sensu Życia (PIL) Crumbaugha i Maholicka oraz na pozycje mierzące poziom lęku, ciekawości, złości i depresji, zawarte w Inwentarzu Stanów Osobowości (SPI) Spielberga i Reheisera w polskiej wersji Wrześniewskiego i Olesia. Oczekiwano dwóch zależności: po pierwsze, że dialogi temporalne między przeszłym, teraźniejszym i przyszłym Ja, będą wiązały się ze wzrostem ciekawości

i sensu życia oraz spadkiem lęku, depresji i złości oraz po drugie, że zależności te zachodzą, gdy jednostka jest w stanie zintegrować co najmniej dwa punkty widzenia reprezentujące różne pozycje czasowe Ja. Okazało się, że dialogi temporalne między przeszłym, teraźniejszym i przyszłym Ja, wiążą się z jednej strony ze wzrostem sensu życia i ciekawości oraz spadkiem złości, zaś z drugiej współwystępują ze wzrostem niepokoju. Odnosząc się do poprzednich badań (por. Oleś, Brygoła i Sibińska, 2010), w których startowy poziom poczucia sensu życia był wyższy, badacze uznali uzyskane wyniki za wyraz pewnej frustracji egzystencjalnej, właściwej dla przebadanej próby – dialog temporalny w przypadku pewnych nierozwiązanych trudności, może skutkować wyższym poziomem niepokoju. Mając na uwadze temporalną integrację głosów, przeprowadzono analizę jakościową, sprawdzając czy badani byli w stanie sformułować komunikat z perspektywy Ja-teraźniejszego, który byłby kombinacją wszystkich głosów i ukazywałby pewną nową jakość. Wskutek spójnej analizy sędziowskiej ustalono, że ponad dwie trzecie respondentów dokonało integracji głosów. Dokonano porównania między grupą integrującą i grupą nieintegrującą. W obu grupach zaobserwowano zwiększenie poziomu sensu życia, jednak w grupie integracyjnej wzrost ten był istotnie wyższy. Grupy nie różniły się między sobą pod względem nasilenia stanów afektywnych. Zdolność do integrowania różnych głosów temporalnych sprzyja więc wzrostowi poczucia sensu życia, jednak nie wpływa na poziom stanów afektywnych. Co ciekawe, respondenci z grupy integracyjnej wykazywali niższy startowy poziom sensu życia. Prawdopodobnie, osoby, które potrzebują wewnętrznej integracji – możliwej do uzyskania przez wewnętrzny dialog – czerpią wyraźne zyski z prowadzenia dialogów temporalnych, które stanowią okazję do uzyskania odpowiedzi na ważne egzystencjalne dylematy.

Puchalska-Wasył (2022) sprawdzając rolę dialogów wewnętrznych i autentyczności w przewidywaniu poziomu dobrostanu, przeprowadziła badania na grupie 407 osób w wieku od 20 do 60 lat ( $M = 25,09$ ;  $SD = 4,12$ ). Użyto Inwentarza Autentyczności (AI-3), Skali SWAD-R do pomiaru wewnętrznej aktywności dialogowej oraz Skali Dobrostanu Psychologicznego (PWBS). Zakładano, że: (1) autentyczność jest pozytywnie związana z dobrostanem; (2) ogólna wewnętrzna aktywność dialogowa jest negatywnie związana z dobrostanem; (3) dialogi ruminacyjne, nieadaptacyjne i konfrontujące są negatywnie związane z dobrostanem; (4) dialogi tożsamościowe i zmiana perspektywy wiążą się pozytywnie z dobrostanem; (5) autentyczność moderuje negatywne związki dialogów ruminacyjnych, nieadaptacyjnych i konfrontujących z dobrostanem. Okazało się, że dobrostan koreluje pozytywnie z autentycznością ( $r = 0,75$ ;  $p < 0,001$ ) i dialogami tożsamościowymi ( $r = 0,15$ ;  $p < 0,01$ ) oraz negatywnie z ogólną wewnętrzną dialogową aktywnością ( $r = -0,20$ ;  $p < 0,001$ ), dialogami ruminacyjnymi ( $r = -0,37$ ;  $p < 0,001$ ), nieadaptacyjnymi ( $r = -0,34$ ;  $p < 0,001$ ), konfrontującymi ( $r = -0,27$ ;  $p < 0,001$ ),

a także wspierającymi ( $r = -0,12$ ;  $p < 0,05$ ). Dowiedziono także, że niezależnie od poziomu autentyczności, ujemna relacja między dialogami ruminacyjnymi a dobrostanem, nie zmienia się. Natomiast wysoki poziom autentyczności sprawiał, że ujemne związki dialogów nieadaptacyjnych i konfrontujących z dobrostanem, przestawały być istotne statystycznie.

Pasternak i in. (w recenzowaniu) dokonując adaptacji Skali Mówienia do Siebie sprawdzali powiązania mówienia do siebie z pozytywnymi postawami wobec własnego życia. Grupa badana składała się ze 173 osób w przedziale wiekowym 17 – 70 lat ( $M = 29,89$ ;  $SD = 9,92$ ), a do pomiaru zmiennych wykorzystano Skalę Mówienia do Siebie i Skalę Miłości do Życia (LLS) Abdel-Khaleka, mierzącej pozytywne nastawienie wobec życia, konsekwencje miłości do życia oraz sensowność życia. Stwierdzono, że samowzmacnianie było istotnie dodatnio związane z ogólną miarą miłości do życia ( $r = 0,47$ ;  $p < 0,001$ ) i wszystkimi jej składowymi (pozytywne nastawienie do życia:  $r = 0,49$ ;  $p < 0,001$ ; konsekwencje miłości do życia:  $r = 0,44$ ;  $p < 0,001$ ; sensowność życia:  $r = 0,36$ ;  $p < 0,001$ ) oraz że samokrytycyzm wiąże się ujemnie z pozytywnym nastawianiem do życia ( $r = -0,20$ ;  $p < 0,01$ ). Ogólny wynik Skali Mówienia do Siebie wiązał się słabo dodatnio z konsekwencjami miłości do życia ( $r = 0,15$ ;  $p < 0,05$ ) oraz z sensownością życia ( $r = 0,17$ ;  $p < 0,05$ ).

### **6.7. Tożsamość a dobrostan**

Analiza literatury przedmiotu dostarcza wielu przykładów silnych zależności zmiennych odpowiadających za kształtowanie się tożsamości z dobrostanem (Berzonsky i Ciecuch, 2014; Crocetti i in., 2009; Crocetti i Shokri, 2010; Johnson i Nozick, 2011; Karaś, Ciecuch, Negru i Crocetti, 2014; Meeus, 2011; Phillips i Pittman, 2007; Vleioras i Bosma, 2005). Poniżej omówię niektóre z nich.

Berzonsky i Ciecuch (2014) sprawdzali, czy związek między trzema stylami przetwarzania tożsamości (Berzonsky, 2012) a sześcioma wymiarami dobrostanu psychologicznego (Ryff, 1989) jest zapośredniczany przez poziom zaangażowania. W tym celu, przebadali grupę polskich studentów w wieku od 18. do 22. roku życia ( $N = 654$ ), wykorzystując kwestionariusz ISI-5 Berzonsky'ego w polskim tłumaczeniu Senejko oraz polską wersję Skali Dobrostanu Psychologicznego Ryff. Zgodnie z założeniami, styl dyfuzyjno-unikowy korelował ujemnie ze wszystkimi sześcioma aspektami dobrostanu psychologicznego. Styl informacyjny był pozytywnie związany z pięcioma aspektami dobrostanu (brak istotnych korelacji z panowaniem nad otoczeniem). Styl normatywny pozytywnie wiązał się z celem życiowym i samoakceptacją oraz negatywnie – z autonomią, rozwojem osobistym i panowaniem



nad otoczeniem. Nie wykazano istotnego związku stylu normatywnego z aspektem dotyczącym pozytywnych relacji. W uśrednieniu, style przetwarzania tożsamości odpowiadały za 26,8% wariancji wymiarów dobrostanu. Wykazano, że zaangażowanie całkowicie pośredniczy w związkach między stylem informacyjnym a samoakceptacją oraz między stylem normatywnym a samoakceptacją, celem życiowym i panowaniem nad otoczeniem. Stwierdzono też częściową mediację zaangażowania w związkach między: stylem dyfuzyjno-unikowym a wszystkimi sześcioma aspektami dobrostanu; stylem informacyjnym a autonomią, rozwojem osobistym, celem życiowym i pozytywnymi relacjami; stylem normatywnym a autonomią i rozwojem osobistym. Co ciekawe, bezpośrednie negatywne ścieżki od stylu normatywnego do autonomii i rozwoju osobistego wzrosły odpowiednio o 56% (z -0,18 do -0,28) i 53% (z -0,15 do -0,23), gdy w modelu uwzględniono zaangażowanie, co może świadczyć o tym, że zaangażowanie tłumi negatywne związki między tymi zmiennymi (Berzonsky i Ciecuch, 2014). Łączny wkład stylów tożsamości i zaangażowania w zróżnicowanie sześciu aspektów dobrostanu psychologicznego wyniósł średnio 35,1%.

Karaś, Ciecuch, Negru i Crocetti (2014) sprawdzali powiązania trzech procesów tożsamości z modelem Crocetti (Crocetti i in., 2008) z dobrostanem w ujęciu Keyesa i Waterman, w populacji polskiej ( $n = 404$ ;  $M_{wieku} = 21,76$ ;  $SD_{wieku} = 1,78$ ), włoskiej ( $n = 365$ ;  $M_{wieku} = 21,04$ ;  $SD_{wieku} = 1,73$ ) i rumuńskiej ( $n = 317$ ;  $M_{wieku} = 22,2$ ;  $SD_{wieku} = 1,72$ ). Grupa badana składała się z 1086 osób i tworzona była przez respondentów w okresie wschodzącej dorosłości, studiujących lub pracujących. Pierwszych pytano o tożsamość związaną z edukacją, zaś drugich – o tożsamość zawodową. Do pomiaru tożsamości użyto Skalę U-MICS Crocetti, a do pomiaru dobrostanu emocjonalnego – Skalę SWLS Dienera, psychologicznego – Skalę PWB Ryff oraz społecznego – Skalę SWB Keyes. W obrębie wszystkich trzech krajów oraz obu domen (edukacyjna i zawodowa) tożsamości, uzyskano spójne wyniki – dobrostan wiązał się pozytywnie z wysokim poziomem zaangażowania i eksploracji w głąb oraz niskim poziomem rewizji zaangażowania. Kontekst narodowy nie był znaczącym moderatorem związków między wymiarami tożsamości a dobrostanem. Ustalono, że eksploracja w głąb jest pozytywnie związana zarówno z negatywnymi (tj. z lękiem i depresją), jak i pozytywnymi (satysfakcja z życia, dobrostan psychologiczny i społeczny) wymiarami dobrostanu, co ukazuje jej dezadaptacyjne i adaptacyjne oblicze. Zarówno w grupie osób studiujących, jak i pracujących, zaangażowanie i eksploracja w głąb były pozytywnie związane z dobrostanem ogólnym, podczas gdy rewizja zaangażowania była z nim powiązana negatywnie. Związek między zaangażowaniem a dobrostanem był silniejszy w próbie studenckiej – odsetek wariancji dobrostanu tłumaczonej procesami tożsamościowymi wynosił tu 29% (w grupie pracujących – 14%).

Topolewska-Siedzik i Ciecuch (Topolewska i Ciecuch, 2017), z uwagi na kołową organizację sposobów kształtowania się tożsamości, oczekiwali ich sinusoidalnego związku z dobrostanem psychicznym, składającym się z trzech aspektów: emocjonalnego, psychologicznego i społecznego. W badaniu kontrolowano ogólny wynik dobrostanu. W tym celu, przeprowadzili badania w trzech grupach – grupy pierwsza (I = 371) i trzecia (I = 466) składały się z osób w przedziale wiekowym 19-24 lata, zaś grupa druga (I = 715) – w przedziale wiekowym 25-35 lat. Wykorzystano Kwestionariusz CIMQ oraz Skalę MHC-SF Keyes w polskiej adaptacji Karaś, Ciecucha i Keyes. W każdym badaniu przeprowadzono analizę korelacji, która potwierdziła sinusoidalną zależność. „Siła korelacji zmniejszała się stopniowo od socjalizacji do przeciwstawiania (największa wartość ujemna), by później stopniowo wzrastać, przechodząc do wartości dodatniej w normatywności” (Topolewska i Ciecuch, 2017, s. 128-129). Wydaje się to korespondować z wynikami dotyczącymi wzajemnych powiązań wymiaru socjalizacja vs przeciwstawianie się z ogólnym czynnikiem osobowości GFP (Topolewska-Siedzik i in., 2019); (por. rozdział I, podrozdział 6.1), który jest traktowany jako wyraz najbardziej adaptacyjnej i zdrowej struktury tożsamości. Warto dodać, iż nie wykazano związku między ogólnym poziomem dobrostanu a petryfikacją w drugiej grupie badanej oraz normatywnością w grupie trzeciej, co może wiązać się ze specyfiką wieku.

## ROZDZIAŁ II

### OPIS PROJEKTU BADAŃ WŁASNYCH

#### 1. Cel badań

Cel naukowy pracy stanowi analiza wybranych psychologicznych wyznaczników i konsekwencji formowania tożsamości ujętej w kołowym modelu Ciecucha i Topolewskiej (2017). Niniejsza rozprawa stanowi kontynuację badań na temat formowania tożsamości, jej związków z cechami osobowości oraz dobrostanem (Ciecuch i Topolewska, 2017; Topolewska-Siedzik i in., 2019; Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2018; 2020; Topolewska & Ciecuch, 2017). W tym kontekście nawiązuje również do badań nad funkcjami dialogów wewnętrznych (Puchalska-Wasył, 2023b), poszerzając je i dodatkowo służąc eksploracji nowych niewystarczająco dotąd poznanych prawidłowości, dotyczących roli mówienia do siebie.

Analiza literatury przedmiotu wskazuje, że cechy osobowości w pewnym stopniu wyznaczają sposoby kształtowania się tożsamości, które z kolei wiążą się z poziomem dobrostanu. Procesy tożsamości nie są jednak w pełni zdeterminowane przez cechy osobowości (Ciecuch i Topolewska, 2017; Topolewska-Siedzik i in., 2019; Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020). W tym projekcie stawiamy hipotezę, że związek osobowość-tożsamość-dobrostan, jest zapośredniczany przez dwa rodzaje komunikacji intrapersonalnej: dialogi wewnętrzne i mówienie do siebie.

Gdy chodzi o dialogi wewnętrzne, wskazuje się dwa oblicza dialogowości, to znaczy twórczą otwartość i gotowość do przyjmowania nowych możliwości oraz koncentrację na treści takich doświadczeń, które wiążą się z pewną emocjonalną nadwrażliwością (Oleś, 2012). Istotnie, predyspozycje do prowadzenia dialogów wewnętrznych tkwią w cechach otwartości na doświadczenie i neurotyczności (Oleś, Dras i in., 2010; Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter i Oleś., 2008), przy czym związek ten jest modyfikowany czynnikami rozwojowymi. W okresie adolescencji, wewnętrzna aktywność dialogowa koresponduje silniej z neurotycznością niż z otwartością, natomiast u osób dorosłych - odwrotnie (Oleś i Puchalska-Wasył, 2012). Z tego względu, postanowiłam skupić się szczególnie na tych dwóch cechach osobowości ujętych w nurcie leksykalnym: intelekcie oraz stabilności emocjonalnej. Biorąc pod uwagę, że motywacja do prowadzenia dialogów wewnętrznych może wynikać z niejasności i niepewności w zakresie samowiedzy, co wydaje się naturalne w okresie adolescencji, w której mamy do czynienia z rozpoczynaniem procesu formowania tożsamości (Hermans i Hermans-Konopka, 2010; Oleś, Dras i in., 2010) oraz uznając dialogi wewnętrzne jako kontemplacyjną formę

komunikacji intrapersonalnej, w której jednostka podejmuje refleksję nad sobą i nad różnymi aspektami własnego Ja (Oleś i in., 2020), a dodatkowo podążając za ustaleniami Puchalskiej-Wasył (2023b), przyjmuję, że funkcje dialogów wewnętrznych mogą pośredniczyć w związkach między intelektem i/lub stabilnością emocjonalną a sposobami kształtowania się tożsamości. W zależności od tego, na ile jednostka jest otwarta na poznawanie siebie i świata lub też skupiona na przeżywaniu niepokoju związanego z sytuacją w której się znajduje czy też z wizją swej przyszłości, na tyle będzie wykorzystywała adaptacyjne (rozwojowe i po części, obronne) lub nieadaptacyjne (obciążające a także, w pewnych sytuacjach, obronne) funkcje dialogów wewnętrznych do tworzenia różnych odsłon swojej tożsamości. To, jaki ten dialog wewnętrzny jest, czemu służy, jakich treści dotyczy i jaką funkcję spełnia, odzwierciedla potrzeby, pragnienia, nastawienia jednostki i może wskazywać jej sposoby radzenia sobie (Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter i Oleś, 2008), a sposoby kształtowania się tożsamości, można rozumieć właśnie w kategoriach sposobów zarządzania, radzenia sobie z tożsamością (Cieciuch i Topolewska, 2017; Topolewska-Siedzik i Cieciuch, 2020).

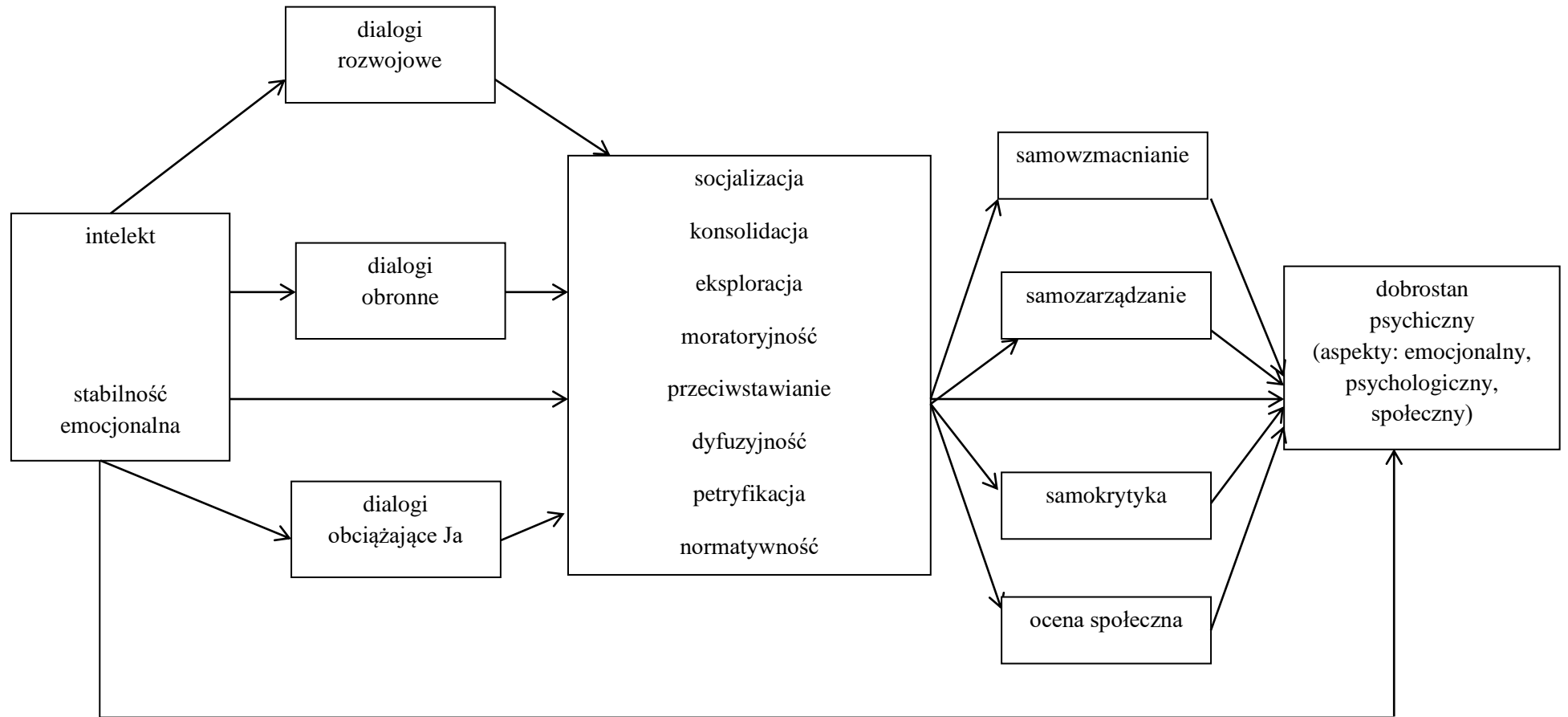
Z kolei, pomostem między ośmioma sposobami zarządzania tożsamością a dobrostanem psychicznym jednostki, mogą być funkcje mówienia do siebie. Mówienie do siebie, reprezentuje takie dynamiczne aspekty intrapersonalnej komunikacji, które obejmują aktywne przetwarzanie bieżących lub niedawnych sytuacji. „Posiadanie niepokojących lub zakłócających doświadczeń związanych z samym sobą powinno skłonić osobę do próby rozwiązania, zrozumienia lub wyjaśnienia tych doświadczeń. Mówienie do siebie to jedno z narzędzi samoregulacji, które ma być używane w takich okolicznościach” (Brinthaupt, 2019, s. 3-4). W tym kontekście można zakładać, że adolescent mierzący się z lękiem o przyszłość, czy frustracją dotyczącą rozwiązywania bieżących dylematów tożsamościowych, mógłby użyć mówienia do siebie, jako formy samopomocy (Brinthaupt, 2019). Mówienie do siebie może bowiem wpływać na hamowanie impulsów, wyznaczanie kierunku działań czy monitorowanie postępów w realizacji założonego celu (Mischel i in., 1996; za: Brinthaupt, 2019, s. 2), a także wpływać na reakcje emocjonalne (Carver i Scheier, 1998; za: Brinthaupt, 2019, s. 2). W odpowiedzi na pewne wydarzenia, oceniane jako ważne z punktu widzenia kształtowania tożsamości, jednostka może dokonywać pewnych podsumowań. Komentarze te, nie muszą być nastawione na wywołanie społecznej czy interpersonalnej reakcji, ale mogą stanowić wartość w kontekście intrapsychicznym, bowiem dotyczą własnych doświadczeń (Langland-Hassan i Vicente, 2018). W zależności od tego, jaki sposób budowania tożsamości został obrany, jednostka może udzielać sobie wskazówek co do tego, jak dalej postępować (samozarządzanie), wracać myślami do reakcji ważnych dla niej osób (ocena społeczna), przywoływać przyjemne wspomnienia, które motywują do dalszych działań (samowzmacnianie)

lub też wyrażać wobec siebie krytykę (samokrytyka), która może okazać się konstruktywna lub destruktywna. W konsekwencji, będzie to wpływać na poziom jej zadowolenia z życia oraz satysfakcji z funkcjonowania osobistego i społecznego.

Model postulowanych w projekcie zależności przedstawia rysunek 4. Pierwsza część tego modelu (cechy – dialog – tożsamość) koresponduje szczególnie z badaniem Puchalskiej-Wasył (2023b), które stało się inspiracją do dalszych analiz w zakresie mediacyjnej roli funkcji dialogów wewnętrznych. Druga część modelu (tożsamość – mówienie do siebie – dobrostan) nie ma swojego odpowiednika w żadnych wcześniejszych badaniach. Projekt stanowi próbę weryfikacji całego modelu (a właściwie kilku jego egzemplifikacji) poprzez analizę mediacji, w której predyktorem będzie cecha intelektu lub stabilności emocjonalnej, zmienną zależną będzie dobrostan, zaś funkcja dialogu wewnętrznego, sposób kształtowania się tożsamości oraz mówienie do siebie – wystąpią jako kolejne mediatory połączone ze sobą szeregowo. Zanim jednak podjęta zostanie próba weryfikacji całego modelu, zweryfikowane zostaną hipotezy, dotyczące kluczowych zależności pomiędzy poszczególnymi zmiennymi.

#### Rysunek 4

Konceptualny model mediacyjnej roli komunikacji intrapersonalnej w związkach tożsamości z osobowością i dobrostanem



## **2. Pytania i hipotezy badawcze**

Początkowe pytania i hipotezy badawcze wynikają z chęci replikacji wyników uzyskanych przez Ciecucha, Topolewską-Siedzik i Strusa (Ciecuch i Topolewska, 2017; Topolewska-Siedzik i in, 2019), dotyczących predykcyjnej roli podstawowych cech osobowości dla sposobów kształtowania się tożsamości, oraz sinusoidalnego wzoru relacji sposobów kształtowania się tożsamości z metacechami osobowości i dobrostanem. Replikowanie uzyskanych empirycznie rezultatów wydaje się ważne w kontekście zgłębiania danego zjawiska oraz przyjmowania bądź odrzucania tworzonych uzasadnień, a w tym przypadku stanowi wiarygodny punkt wyjścia dla dalszych analiz mediacyjnych. Hipotezy dotyczące istnienia trzech funkcji dialogów wewnętrznych wśród adolescentów oraz ich związku z cechami osobowości zostały zainspirowane badaniami Puchalskiej-Wasyl (2023b) – projekt dąży zarówno do weryfikacji uzyskanych przez nią wyników, jak i do analizy nowych zapośredniczanych przez dialog wewnętrzny zależności między cechą a sposobem zarządzania tożsamością. Ostatecznie dokonano rozszerzenia myślenia o mediacyjnej roli komunikacji intrapersonalnej w relacjach cecha osobowości – sposób kształtowania się tożsamości – dobrostan, ujmując w modelu zarówno dialogi wewnętrzne, jak i mówienie do siebie. Hipoteza mediacyjna stanowi nowy element – nie podejmowano dotychczas analizy tak złożonych zależności oraz nie testowano roli mówienia do siebie w relacji między tożsamością a dobrostanem.

Dalej przedstawiam pytania i hipotezy badawcze.

### **P 1: Jakie cechy osobowości są u adolescentów predyktorami dla poszczególnych sposobów kształtowania się tożsamości?**

Topolewska-Siedzik i in.(2019), badając osoby w okresie wschodzącej (18-24 lata), wczesnej (25-39 lat) i średniej dorosłości (40-65 lat), wykazali, że określone konstelacje cech osobowości stanowią podstawę dla pewnych sposobów formowania tożsamości. Mianowicie, najsilniejszymi predyktorami wymiaru socjalizacja vs przeciwstawianie, były stabilność emocjonalna i sumienność (dla socjalizacji – pozytywnymi; dla przeciwstawiania – negatywnymi). Najsilniejszymi predyktorami wymiaru konsolidacja vs dyfuzyjność były stabilność emocjonalna, intelekt i sumienność (dla konsolidacji – pozytywnymi; dla dyfuzyjności – negatywnymi). Najsilniejszym predyktorem wymiaru eksploracja vs petryfikacja był intelekt (dla eksploracji – pozytywnym; dla petryfikacji – negatywnym). Moratoryjność i normatywność nie miały analogicznych predyktorów. Najsilniejszymi predyktorami negatywnymi moratoryjności były stabilność emocjonalna i sumienność. Dla normatywności, najsilniejszym

pozytywnym predyktorem była ugodowość, zaś najsilniejszymi negatywnymi predyktorami były intelekt i stabilność emocjonalna.

Relacje te, w sposób częściowy, zostały potwierdzone przez Puchalską-Wasyl (2023b), która analizami objęła grupę adolescentów w wieku 14-18 lat. Podobnie jak w źródłowych badaniach (Topolewska-Siedzik i in., 2019), stabilność emocjonalna i sumienność były najsilniejszymi pozytywnymi predyktorami socjalizacji i najsilniejszymi negatywnymi predyktorami przeciwstawiania. Dodatkowo, negatywnym predyktorem przeciwstawiania była ekstrawersja. Wykazano także słabe ale istotne związki: intelektu z przeciwstawianiem (związek negatywny) oraz socjalizacją (związek pozytywny) a także ekstrawersji z socjalizacją (związek pozytywny). Potwierdzono, że intelekt był najsilniejszym pozytywnym predyktorem eksploracji i najsilniejszym negatywnym predyktorem petryfikacji. Ponadto, wykazano słabe ale istotne związki: eksploracji z ugodowością, sumiennością (związki pozytywne) i stabilnością emocjonalną (związek negatywny) oraz petryfikacji z ugodowością (związek negatywny). Zgodnie z założeniami, konsolidacja była najsilniej przewidywana pozytywnie przez intelekt i sumienność, ale - nieoczekiwanie – nie przez stabilność emocjonalną. Wykazano także słaby ale istotny dodatni związek konsolidacji z ekstrawersją. Dyfuzyjność była najsilniej przewidywana negatywnie przez intelekt i stabilność emocjonalną, ale – wbrew założeniom – nie przez sumienność. Zgodnie z oczekiwaniami, moratoryjność była najsilniej przewidywana negatywnie przez stabilność emocjonalną i sumienność. Ujawniono także słabe ale istotne związki moratoryjności z ugodowością (związek pozytywny) i ekstrawersją (związek negatywny). Normatywność była najsilniej przewidywana przez intelekt (negatywnie) i ugodowość (pozytywnie) oraz - ku zaskoczeniu - przez sumienność (pozytywnie), a nie – jak oczekiwano – ujemnie przez stabilność emocjonalną.

Porównując wyniki Puchalskiej-Wasyl (2023b) z ustaleniami Topolewskiej-Siedzik i in. (2019), można dostrzec, że część z nich się pokrywa, jednak pojawiają się także nowe informacje. Należy zauważyć, że badaniami Puchalskiej-Wasyl objęto młodszą wiekowo grupę – być może odkryte przez nią zależności są specyficzne dla populacji adolescentów. Z tego względu, warto podjąć próbę replikacji badań w grupie osób młodszych. W ramach projektu zamierzam sprawdzić, które z ustalonych przez badaczy, relacji między osobowością a tożsamością, występują w grupie adolescentów (13-18 lat). Podążając za Topolewską-Siedzik i in.(2019), stawiam następujące hipotezy:

*H 1.1: Stabilność emocjonalna jest pozytywnym predyktorem dla socjalizacji i konsolidacji oraz negatywnym predyktorem dla moratoryjności, przeciwstawiania się, dyfuzyjności i normatywności.*



H 1.2: *Ugodowość jest pozytywnym predyktorem normatywności.*

H 1.3: *Sumienność jest pozytywnym predyktorem dla socjalizacji i konsolidacji oraz negatywnym predyktorem dla moratoryjności, przeciwstawiania się i dyfuzyjności.*

H 1.4: *Intelekt jest pozytywnym predyktorem dla konsolidacji i eksploracji oraz negatywnym predyktorem dla dyfuzyjności, petryfikacji i normatywności.*

## **P 2: Czy wśród adolescentów istnieje sinusoidalny związek sposobów kształtowania się tożsamości z metacechami alfa i beta?**

Tożsamość jest złożonym systemem, którego formowanie, kierowane jest przez dwa podsystemy, z których jeden odpowiedzialny jest za spójność a drugi za dążenie do wzrostu (Batory i in., 2016; Kaplan i Garner, 2017). Zgodnie z teoretycznymi założeniami modelu CIFM (Cieciuch i Topolewska, 2017), Wielka Dwójka, jako konstrukty rdzenia osobowości, mogą stanowić podstawę dla ośmiu sposobów kształtowania się tożsamości. Wymiar socjalizacja vs przeciwstawianie odzwierciedla alfę/stabilność w odniesieniu do dążenia do kompleksowej struktury tożsamości, zaś wymiar eksploracja vs petryfikacja odzwierciedla betę/plastyczność jako tendencję do poszukiwania i oceny informacji związanych z tożsamością (Topolewska-Siedzik i in., 2019). W istocie, obie te metacechy – choć inaczej nazywane - występują w modelu Marcii (Hatano i in., 2016; Wilt i in., 2011). Alfa przypomina zdefiniowane przez Marcję (1966) zaangażowanie i wiąże się ze skłonnością do rozwijania i utrzymywania spójnej teorii ja, w zgodzie ze środowiskiem zewnętrznym, zaś beta wykazuje podobieństwo eksploracji i wyraża skłonność do aktywnego poszukiwania wiedzy o sobie, którą jednostka może wykorzystać w budowaniu teorii siebie (Cieciuch i Topolewska, 2017).

Topolewska-Siedzik i in. (2019), dokonali empirycznego potwierdzenia, że relacje między alfą i betą a sposobami kształtowania się tożsamości, przyjmują formę sinusoidalną. Alfa była najsilniejszym pozytywnym predyktorem socjalizacji i najsilniejszym negatywnym predyktorem przeciwstawiania się, zaś kolejne, zorganizowane kołowo sposoby tożsamości, wykazywały coraz to niższe współczynniki korelacji. Podobny, sinusoidalny układ dotyczył związku z betą, która pozytywnie przewidywała eksplorację i negatywnie – petryfikację. Jedynie w najmłodszej badanej grupie wiekowej (18-24 lata), beta była najsilniejszym negatywnym predyktorem normatywności.

Uważa się, że sinusoidalny wzór relacji między cechami osobowości a sposobami kształtowania się tożsamości jest właściwy nie tylko dla populacji osób dorosłych, ale może

także charakteryzować osoby w okresie dorastania (Topolewska-Siedzik i in., 2019). Z uwagi na fakt, że dotychczasowe badania prowadzone były wśród osób w okresie wschodzącej (18-24 lata), wczesnej (25-39 lat) i średniej dorosłości (40-65 lat), hipotezę o sinusoidalnym związku zmiennych postanowiłam zweryfikować również w grupie adolescentów (13-18 lat). Z tego względu, stawiam następującą hipotezę:

*H 2: Istnieje sinusoidalny związek sposobów kształtowania się tożsamości z metacechami alfa i beta w grupie adolescentów.*

**P 3: Czy wśród adolescentów istnieje sinusoidalny związek sposobów kształtowania się tożsamości z dobrostanem psychicznym i trzema jego typami: dobrostanem emocjonalnym, psychologicznym i społecznym?**

Skuteczne rozwiązanie kryzysu implikuje wypracowanie pewnych sposobów radzenia sobie z wymaganiami społecznymi (Trzebińska i in., 2003). Jak donosi Erikson (1969, 1959), rozwój tożsamości jest subiektywnie odczuwany jako poczucie „psychospołecznego dobrostanu”, a skuteczne pokonanie kryzysu, niesie ze sobą wzrost poczucia wewnętrznej spójności, poczucia kompetencji, samooceny i wierności sobie a także wykształcenie świadomości tego, dokąd w życiu się zmierza. Przyjmując, iż koncepcja dobrostanu eudajmonistycznego jest bliska dobrostanowi w rozumieniu Eriksona i mając na uwadze, iż eudajmonia w rozumieniu arystotelesowskim jest najwyższym osiągnięciem rozwoju człowieka (Karaś i in., 2013), należy spodziewać się, iż wykształcenie takich sposobów kształtowania się tożsamości, które odnoszą się do zdrowego, pozytywnego funkcjonowania (Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020), może prowadzić do dobrostanu psychicznego. W literaturze przedmiotu, dostępne są badania świadczące o silnym związku między konstruktami tożsamości a dobrostanem (Berzonsky i Ciecuch, 2014; Crocetti i in., 2009; Crocetti i Shokri, 2010; Johnson i Nozick, 2011; Karaś, Ciecuch i Keyes, 2014; Karaś, Ciecuch, Negru i Crocetti, 2014; Meeus, 2011; Phillips i Pittman, 2007; Vleioras i Bosma, 2005).

Topolewska-Siedzik i Ciecuch (Topolewska i Ciecuch, 2017) dowiedli, że związek między sposobami kształtowania się tożsamości a dobrostanem – zarówno w grupie studentów, jak i młodych dorosłych – ma charakter sinusoidalny. Siła korelacji stopniowo zmniejszała się od socjalizacji do przeciwstawiania się (sposób tożsamości o największej ujemnej korelacji z dobrostanem), a następnie stopniowo rosła, przechodząc w pozytywną korelację w normatywności. Stawiając wnioski Topolewskiej-Siedzik i Ciecucha (2017) za punkt wyjścia i inspirację do dalszych analiz – oczekuje się sinusoidalnego związku sposobów kształtowania

się tożsamości z dobrostanem i trzema jego aspektami w grupie adolescentów, zgodnie z hipotezą:

*H 3: W grupie adolescentów, sposoby kształtowania się tożsamości wykazują sinusoidalny związek z dobrostanem ogólnym i jego trzema typami: dobrostanem emocjonalnym, psychologicznym i społecznym.*

#### **P 4: Jakie główne funkcje pełnią dialogi wewnętrzne u adolescentów?**

Dialogi wewnętrzne mogą pełnić funkcje zarówno adaptacyjne jak i nieadaptacyjne (Oleś, 2009; 2012; Oleś, Dras i in., 2010). Na podstawie powiązań dialogowości z cechami osobowości, Oleś (Oleś, Dras i in., 2010) wyróżnił teoretycznie dwie funkcje: transgresyjną (rozwojową) i paliatywną (obronną). Funkcja transgresyjna (rozwojowa) służy poznawaniu nowości, lepszemu rozumieniu innych, sprzyja decentracji. Dzięki rozwojowym dialogom, jednostka ma możliwość zajrzenia w głąb siebie i poszerzenia myślenia o swoim Ja. Służy to także samoregulacji i samokontroli (Oleś, 2012). Dialogi paliatywne (obronne), stanowią próbę wniknięcia w myśli i przekonania innych osób, co mogłoby służyć poznaniu ich opinii na swój temat, uprzedzeniu ich niechcianych reakcji czy zrozumieniu ich negatywnego nastawienia względem siebie (Oleś, 2009), a w konsekwencji potencjalnej korekcie swoich niepożądanych społecznie zachowań. Z tego powodu, można uznać je również za adaptacyjne. Wydaje się jednak, że dialogi paliatywne posiadają też drugie, nieadaptacyjne oblicze. Może mieć to związek z wyższym poziomem lęku - wówczas, osoba tocząca dialog obronny, będzie raczej wrogo nastawiona do otoczenia i zorientowana na uniknięcie ataku. Nieuwzględnianie oczekiwań innych, nie będzie służyło modyfikacji problemowego zachowania, a raczej dalszemu jego kontynuowaniu. Puchalska-Wasył (2023b) dokonała empirycznego potwierdzenia powyższych funkcji, wyłaniając ponadto trzecią, nieadaptacyjną funkcję, w ramach której dialogi są obciążające dla Ja. Ten rodzaj mowy wewnętrznej występuje w sytuacji silnej dominacji jednej pozycji Ja nad innymi. Wewnętrzna rozmowa nie prowadzi do kompromisu, uzgodnienia, ani głębszego zrozumienia problemu, a jedynie ekspresji emocji i przeforsowania jednego punktu widzenia, w efekcie czego, jednostka doświadcza silnie nieprzyjemnych emocji, powodujących dyskomfort a nawet załamanie. Co ważne, wyniki badań Olesia i Puchalskiej-Wasył (2012) pokazują, że wewnętrzna aktywność dialogowa adolescentów (odwrotnie niż u osób dorosłych) wiąże się bardziej z neurotycznością niż otwartością na doświadczenie. Może to sugerować, że w okresie adolescencji występuje większe nasilenie dialogów „lękowych”, nieadaptacyjnych.

Niniejszy projekt zakłada rozszerzenie badań Puchalskiej-Wasył (2023b), zarazem jednak wymaga weryfikacji wspomnianych trzech funkcji dialogów wewnętrznych w grupie adolescentów, w związku z czym, stawiam następującą hipotezę:

*H 4: Dialogi wewnętrzne u adolescentów grupują się w trzy czynniki, odpowiadające funkcji rozwojowej (transgresyjnej), obronnej (paliatywnej) i nieadaptacyjnej (obciążającej).*

#### **P 5: Czy cechy osobowości pozwalają przewidywać główne funkcje dialogów wewnętrznych?**

Ujawniono znaczące powiązanie wewnętrznej aktywności dialogowej z neurotycznością oraz otwartością na doświadczenie – niemal wszystkie typy dialogów (poza ruminacyjnymi, które wiążą się tylko z neurotycznością) korelują z obiema wskazanymi cechami (Oleś, Dras i in., 2010). Analizując szczegółowe aspekty pięciu głównych cech osobowości, dowiedziono istnienia istotnych pozytywnych związków dialogów wewnętrznych z estetyką, wyobraźnią, uczuciami (składowe otwartości) i nadmiernym samokrytycyzmem (składowa neurotyczności) oraz negatywnych związków – z asertywnością (składowa ekstrawertyczności) i samodyscypliną (składowa sumienności; Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter i Oleś, 2008).

W odniesieniu do funkcji dialogów wewnętrznych, Oleś (Oleś, Dras i in., 2010) teoretycznie założył, że funkcja transgresyjna (rozwojowa) wywodzi się z powiązań dialogowości z otwartością na zmianę i empatią, zaś funkcja paliatywna (obronna) z powiązań dialogowości z neurotycznością (niską stabilnością emocjonalną), negatywnymi emocjami i lękowym stylem przywiązania. Empiryczna weryfikacja tych założeń została przeprowadzona przez Puchalską-Wasył (2023b). Z jej badań wynikało, że dialogi pełniące funkcję rozwojową i obronną pozytywnie wiążą się z cechą intelektu i negatywnie z cechą stabilności emocjonalnej, przy czym z intelektem silniejsze korelacje obserwuje się w przypadku dialogów rozwojowych, zaś ze stabilnością emocjonalną – w przypadku dialogów obronnych. Badaczka ustaliła również, że dialogi pełniące funkcję obciążającą, korelowały negatywnie ze wszystkimi pięcioma cechami osobowości, najsilniej jednak z intelektem i stabilnością emocjonalną. Można byłoby postawić pytanie, jak odróżnić dialogi obronne od dialogów obciążających? Otóż po pierwsze, dialogi obciążające zawsze są nieadaptacyjne, zaś dialogi paliatywne, posiadają dwa oblicza, to znaczy mogą być adaptacyjne lub nie. Dialogi obciążające wiążą się z niestabilnością i zamkniętością. Służą przeforsowaniu tylko jednego punktu widzenia - można powiedzieć, że osoba, która z nich korzysta, myśli w sposób tunelowy, nie jest w stanie dostrzec innych możliwości i rozwiązań, które stanowiłyby pewne uzgodnienie między dwiema skrajnymi postawami. W tej sytuacji,

jednostka zatracą się w odczuwaniu swych negatywnych emocji, a docierające do niej bodźce odbiera przez pryzmat strachu, smutku, złości, poczucia winy, czy wstrętu. Korzystanie z tego typu aktywności wewnętrznej, obciąża osobę toczącą dialog i utrudnia jej przystosowanie do otoczenia. Zakładając, że istotą prowadzenia dialogów nieadaptacyjnych jest obciążenie Ja, polegające na pozostawianiu jednostki w pułapce negatywnych emocji i myśli, można oczekiwać, że ten rodzaj rozmowy wewnętrznej, będzie pozbawiony elementu otwartości i poszukiwania. W przeciwieństwie do dialogów obronnych, które co prawda także wiążą się z niestabilnością, ale posiadają również pewien element otwartości – jednostka, mimo odczuwania pewnych życiowych frustracji, niepewności, czy smutków, w dalszym ciągu poszukuje – i niekiedy znajduje – rozwiązania. Tymczasem, dialogi nieadaptacyjne zastępują lub wręcz blokują działanie nadmiarem wątpliwości (Oleś, 2012). Chcąc wyobrazić sobie, w jaki sposób otoczenie mogłoby odbierać osoby toczące dialogi obronne vs nieadaptacyjne, można by powiedzieć, że ci pierwsi mogą sprawiać wrażenie osób stawiających czoła przeciwnościom losu i dbających o poprawę swej sytuacji, zaś drudzy, mogą jawić się jako wiecznie nieszczęśliwi, żywo przeżywający niepowodzenia, narzekający na swój los, nieporadni, a przy tym wszystkim - bierni w stosunku do życiowych wyzwań.

Niniejszy element projektu stanowi replikację badania nad związkiem cech osobowości z trzema funkcjami dialogów wewnętrznych (Puchalska-Wasył, 2023b). Biorąc pod uwagę powyższe rozważania i zweryfikowane empirycznie zależności, stawiam następujące hipotezy:

H 5.1: *Intelekt jest pozytywnym zaś stabilność emocjonalna jest negatywnym predyktorem dla rozwojowych (transgresyjnych) dialogów wewnętrznych. Intelekt jest silniejszym predyktorem niż stabilność emocjonalna.*

H 5.2: *Intelekt jest pozytywnym, zaś stabilność emocjonalna jest negatywnym predyktorem dla obronnych (paliatywnych) dialogów wewnętrznych. Stabilność emocjonalna jest silniejszym predyktorem niż intelekt.*

H 5.3: *Stabilność emocjonalna i intelekt są negatywnymi predyktorami dla nieadaptacyjnych (obciążających) dialogów wewnętrznych.*

**P 6: Czy funkcje dialogowe, sposoby kształtowania się tożsamości i mówienie do siebie można uznać za szeregowo połączone mediatory, które pośredniczą w związkach między cechami intelekt i stabilność emocjonalna a dobrostanem?**

Odpowiedź na tak postawione pytanie stanowi model mediacyjnej roli komunikacji intrapersonalnej w związkach tożsamości z cechami osobowości i dobrostanem przedstawiony

na początku tego rozdziału (patrz: rozdział II, część I) oraz zobrazowany na rysunku 4. Model ten zawiera kilka założeń:

- 1) cechy osobowości stanowią postawę dla sposobów kształtowania się tożsamości, choć w pełni ich nie determinują (Cieciuch i Topolewska, 2017);
- 2) intelekt i stabilność emocjonalna (obok sumienności) pełnią szczególną rolę w kontekście kształtowania się tożsamości (Topolewska-Siedzik i in., 2019);
- 3) sposoby kształtowania się tożsamości są wynikiem interakcji między stabilnymi cechami osobowości a zmieniającymi się warunkami (wyzwaniami) środowiskowymi (Cieciuch i Topolewska, 2017; Topolewska-Siedzik i in., 2019);
- 4) interakcja czynników osobowościowych i sytuacyjnych w kontekście kształtowania się tożsamości, może przejawiać się w prowadzeniu wewnętrznej aktywności dialogowej, która pośredniczy w związkach cech osobowości ze sposobami kształtowania się tożsamości (McAdams i Manczak, 2011; McAdams i Pals, 2006; Puchalska-Wasył, 2023b);
- 5) zjawisko dialogu wewnętrznego pojawia się w okresie adolescencji wskutek nowych możliwości poznawczych, a jego podstawę tworzą dwie cechy osobowości: intelekt i stabilność emocjonalna (Oleś i in., 2020; Oleś i Puchalska-Wasył, 2012; Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter i Oleś, 2008; Puchalska-Wasył, 2023b), które są również kluczowe w procesie formowania się tożsamości;
- 6) sposoby kształtowania się tożsamości wpływają na poziom dobrostanu psychicznego w ten sposób, że sposoby odzwierciedlające zdrowe funkcjonowanie społeczne przyczyniają się do wzrostu dobrostanu, zaś sposoby odzwierciedlające dysfunkcyjne funkcjonowanie społeczne – do obniżenia dobrostanu (Topolewska i Cieciuch, 2017);
- 7) proces kształtowania się tożsamości wiąże się z doświadczaniem niepewności i dylematów, co może wywoływać potrzebę zrozumienia aktualnej sytuacji i znalezienia rozwiązania (Brinthaup, 2019); funkcje mówienia do siebie, będące przejawem samoregulacji (Brinthaup i in., 2009; Brinthaup, 2019), zapośredniczają związek między sposobami kształtowania się tożsamości a dobrostanem.

Biorąc pod uwagę przedstawione wcześniej założenia, postawiono następującą hipotezę mediacyjną:

H 6: *Funkcja dialogowa, sposób kształtowania się tożsamości i mówienie do siebie są kolejnymi mediatorami w relacjach między:*

1. *intellektem a dobrostanem;*
2. *stabilnością emocjonalną a dobrostanem.*

Znajduje ona rozwinięcie w postaci hipotez szczegółowych, będących egzemplifikacjami proponowanego modelu całościowego. Uwzględniając powiązania poszczególnych sposobów kształtowania się tożsamości z cechami intelekt i stabilność emocjonalna (por. H 1.1 oraz 1.4) oraz założenia dotyczące predykcyjnej roli tych cech w relacji z trzema funkcjami dialogów wewnętrznych (por. H 5.1, 5.2 i 5.3), a także przewidując, że funkcje mówienia do siebie pojawiają się wskutek doświadczania napięć i niepewności związanych z konstruowaniem swojej tożsamości, które to – funkcje – mogą pośredniczyć w związkach tożsamości z dobrostanem z uwagi na swoje samoregulacyjne oblicze, postawiono poniższe hipotezy.

**H 6.1.1:** *Związek między intelektem a dobrostanem jest mediowany kolejno przez: dialogową funkcję obronną, konsolidację i samozarządzanie. Intelekt jest pozytywnie związany z funkcją obronną, która jest dodatnio związana z konsolidacją. Konsolidacja jest pozytywnie związana z samozarządzaniem, które jest pozytywnie związane z dobrostanem.*

Zgodnie z analizą literatury przedmiotu, cechy osobowości można uznać za predyktory sposobów kształtowania się tożsamości i funkcji dialogów wewnętrznych. Wykazano, że intelekt jest silnym pozytywnym predyktorem konsolidacji (Topolewska-Siedzik i in., 2019) i funkcji obronnej (Puchalska-Wasył, 2023b); (por. też uzasadnienie H1 i H5). Osoba, która jest aktywna intelektualnie, dociekliwa, może wykazywać skłonność do prowadzenia dialogów obronnych, dzięki którym może zaspokoić potrzebę poznania opinii innych ludzi na jej temat. Poprzez mentalną analizę co do tego, które z jej dotychczasowych zachowań są pozytywnie a które raczej negatywnie odbierane przez otoczenie, może podjąć decyzję o ich ewentualnej korekcie i w ten sposób zadbać o poprawę odbioru własnej osoby. Wydaje się, że stwarza to przestrzeń do uzyskania realnego wpływu na kształtowanie własnej tożsamości. Wyobrażona opinia otoczenia na swój temat, może być przez jednostkę traktowana jako pewien drogowskaz i wyznacznik optymalnego, zdrowego funkcjonowania. W tej sytuacji, osoba aktywnie podejmuje długoterminowe zobowiązania; dalej, za pomocą dialogów obronnych, sprawdza czy obiera właściwą drogę, a to, co robi zasługuje na akceptację i uznanie. Jeżeli wskutek toczonych wewnętrznych rozmów okazuje się, że podjęte przez nią kroki nie spotykają się z przychylnością, wprowadza modyfikację i w ten sposób kształtuje swoją tożsamość.

Konsolidacja wiąże się z pozytywnym funkcjonowaniem społecznym i koreluje pozytywnie z dobrostanem. Ponadto, dotyczy ona osób, dla których kształtowanie własnej tożsamości jest ważnym procesem i które są w ten proces zaangażowane (Topolewska-Siedzik

i Ciecuch, 2020; Topolewska i Ciecuch, 2017). Z tego względu, prawdopodobnie, wzrost konsolidacji będzie sprzyjał nasileniu mówienia samozarządzającego, za pomocą którego jednostka może dawać sobie instrukcje co do tego, jak ma się zachować lub co powinna powiedzieć, czy też jak planować dalsze kroki do osiągnięcia obranego celu. Z uwagi na to, że samozarządzanie odnosi się do ogólnej samoregulacji (Brinthaup, 2019; Grzybowski i Brinthaup, 2022), może wzmacniać poziom dobrostanu psychicznego.

**H 6.1.2:** *Związek między intelektem a dobrostanem jest mediowany kolejno przez: dialogową funkcję rozwojową, eksplorację i samowzmocnienie. Intelekt jest pozytywnie związany z funkcją rozwojową, która pozostaje w pozytywnym związku z eksploracją. Eksploracja sprzyja samowzmocnieniu, które jest pozytywnie związane z dobrostanem.*

Wykazano, że intelekt jest silnym pozytywnym predyktorem eksploracji (Topolewska-Siedzik i in., 2019) i dialogowej funkcji rozwojowej, która zresztą pełni funkcję mediatora między nimi (Puchalska-Wasyl, 2023b) (por. też uzasadnienie H1 i H5). Jednostka cechująca się wysokim poziomem otwartości poznawczej i kreatywności i która posiada szeroki wachlarz zainteresowań, może wykazywać tendencję do podejmowania wewnętrznej refleksji na swój temat, poprzez prowadzenie dialogów rozwojowych, umożliwiających dalsze samopoznanie – okazuje się, że taki sposób myślenia i działania, który nastawiony jest na poznawanie nowego i eksperymentowanie z alternatywnymi postawami jest pozytywnie skorelowany z liczbą Ja możliwych (Brygoła i Batory, 2012). Dzięki temu, możliwe jest, aby w sposób teoretyczny (mentalny) sprawdzać samego siebie w różnych aktywnościach. Wyniki tych mentalnych analiz mogą zachęcać do podejmowania realnych poszukiwań nowych możliwości, co wiązałoby się ze wzrostem poziomu eksploracji jako sposobu kształtowania się tożsamości.

Eksploracja wiąże się z pozytywnym funkcjonowaniem społecznym i koreluje pozytywnie z dobrostanem (Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020; Topolewska i Ciecuch, 2017). Z uwagi na brak ostatecznej wizji siebie i ciągłe testowanie kolejnych alternatyw, jednostka zmuszona jest przystosowywać się do dynamicznie zmieniających się warunków otoczenia. Konieczność dalszego radzenia sobie z trudnościami tożsamościowymi i nieustanna potrzeba adaptacji, mogą sprzyjać nasileniu mówienia do siebie, które pełni funkcje samoregulacyjne (Pasternak i in., w recenzowaniu). Biorąc pod uwagę, że eksploracja odnosi się do takiej postawy, w której jednostka jest zaangażowana i aktywna, a tworzenie tożsamości jest dla niej ważne, prawdopodobnie, mowa wewnętrzna, z której będzie korzystała, będzie pełniła głównie funkcję samowzmacniania. Istotnie, samowzmacnianie wykazuje korelacje z myśleniem refleksyjnym, wiążącym się z ciekawością poznawczą i chęcią lepszego poznania siebie (Pasternak, i in., w recenzowaniu). Poza tym, częstsza aktywacja mówieniasamowzmacniającego



w porównaniu z trzema pozostałymi funkcjami mówienia do siebie, wiąże się z doświadczaniem pozytywnych, budujących sytuacji (Brinthaup i in., 2009; 2015; ), które wydają się mieć miejsce podczas eksploracyjnego kształtowania tożsamości. Samowzmacnianie stanowiąc formę samoregulacji (Brinthaup, 2019; Kross i in., 2014; Morin, 2018), może wzmacniać związek między eksploracją a dobrostanem psychicznym.

**H 6.1.3:** *Związek między intelektem a dobrostanem jest mediowany kolejno przez: dialogową funkcję rozwojową, dyfuzyjność i samokrytykę. Intelekt jest pozytywnie związany z funkcją rozwojową, która jest ujemnie związana z dyfuzją. Dyfuzyjność jest pozytywnie związana z samokrytyką, która jest ujemnie związana z dobrostanem.*

Intelekt jest negatywnym predyktorem dyfuzyjności (Puchalska-Wasył, 2023b; Topolewska-Siedzik i in., 2019) oraz pozytywnym predyktorem funkcji rozwojowej (Puchalska-Wasył, 2023b); (por. też uzasadnienie H1 i H5). Wysoki poziom kreatywności i wyobraźni, liczne i różnorodne zainteresowania, otwartość poznawcza, mogą sprzyjać prowadzeniu takich dialogów wewnętrznych, poprzez które jednostka poszerza swe horyzonty, otwiera się na „nowe” i lepiej rozumie siebie i innych. Wydaje się, że nasilenie dialogów rozwojowych, może wiązać się z obniżeniem poziomu dyfuzyjności, w obrębie której, człowiek kształtuje swoją tożsamość w sposób pasywny, ulegając innym (Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020; Topolewska i Ciecuch, 2017). Im większe dążenie do samorozwoju, myślenie w sposób nieszablonowy, chęć wyjścia poza utarte schematy, wzbogacenia swoich doświadczeń, tym mniejsze uzależnianie działań i decyzji od wpływów środowiska, które adolescent może postrzegać jako nazbyt ograniczające jego pomysły.

Dyfuzyjność charakteryzuje się odwlekaniem w czasie rozwiązywania problemów związanych z kształtowaniem tożsamości (Ciecuch i Topolewska, 2017; Topolewska i Ciecuch, 2017). Bezradność dorastających wobec zadań tożsamościowych może wynikać z niskiej gotowości poznawczej lub emocjonalnej (Oleszkowicz i Misztela, 2010). W ujęciu modelu CIFM, dyfuzyjność odpowiada w pewnym stopniu stylowi dyfuzyjno-unikowemu z modelu Berzonsky’ego (Topolewska i Ciecuch, 2017), który nie sprzyja dokonywaniu przez młodzież realnej oceny sytuacji i własnych możliwości a także wiąże się ze strategią przymusu (Oleszkowicz i Misztela, 2010). Poglądy na rzeczywistość osoby w dyfuzji, składają się z wielu przeciwstawnych opcji, co osłabia poczucie kontroli i utrudnia podjęcie decyzji. W rezultacie, dokonywane przez nią wybory są sytuacyjne, hedonistyczne i egocentryczne – oparte na bezpośrednich poczuciach i doznaniach (Berzonsky, 2012), a podejmowanie decyzji pod presją otoczenia, może przybierać formę krótkotrwałych aktów konformizmu (Oleszkowicz i Misztela, 2010). Wydaje się, że taki sposób zarządzania własną tożsamością, który jest daleki od

autonomicznych, długofalowych strategii poszukiwania własnej drogi życiowej i wiąże się raczej z pewną defensywą, stosowaniem strategii samoutrudnienia i dążeniem do doświadczania doraźnych źródeł przyjemności (Cieciuch i Topolewska, 2017; Senejko i Łoś, 2015), może sprzyjać mówieniu samokrytycznemu. W tej sytuacji, człowiek w swoim mówieniu do siebie, może powracać do decyzji, które podjął zbyt pochopnie i z których nie jest zadowolony. Istotnie, potwierdzono związki dyfuzji z odczuwaną przez jednostkę niepewnością co do tego, czy prezentowane przez nią zachowanie jest właściwe, a także z lękiem i neurotyzmem (Berzonsky i Kuk, 2005; Crocetti i in., 2009; Krettenauer, 2005) oraz niskim dobrostanem (Topolewska i Cieciuch, 2017) Jednocześnie wiadomo, że samokrytyka także wiąże się z wysokim poziomem lęku (Shi i in, 2015), w związku z czym wysoki poziom dyfuzyjności i samokrytyki, będą prawdopodobnie wiązać się z obniżeniem poziomu dobrostanu.

**H 6.1.4:** *Związek między intelektem a dobrostanem jest mediowany kolejno przez: dialogową funkcję rozwojową, petryfikację i ocenę społeczną. Intelpekt jest pozytywnie związany z funkcją rozwojową, która jest ujemnie związana z petryfikacją. Petryfikacja jest pozytywnie związana z oceną społeczną, która jest ujemnie związana z dobrostanem.*

Intelpekt jest najsilniejszym negatywnym predyktorem petryfikacji (Puchalska-Wasył, 2023b; Topolewska-Siedzik i in., 2019) oraz pozytywnym predyktorem funkcji rozwojowej (Puchalska-Wasył, 2023b); (por. też uzasadnienie H1 i H5). Otwartość, wyobraźnia, refleksyjność, mogą sprzyjać nasileniu wewnętrznej aktywności dialogowej, która służy pogłębieniu rozumienia siebie i świata, samokontroli i decentracji. Wydaje się, że ciekawość, jaką jednostka wyraża wobec samej siebie i swojego otoczenia, chęć samopoznania i rozwoju tak, by stawać się coraz to lepszą wersją siebie, wiąże się z niskim poziomem petryfikacji. Ten sposób kształtowania się tożsamości, zakłada bowiem, że osoba nie jest zainteresowana sobą, nie poszukuje informacji o tym, kim jest i co ją konstytuuje – jest pasywna.

Petryfikacja jest uznawana za patologiczną odłonę tożsamości, która wiąże się z negatywnym funkcjonowaniem społecznym i w konsekwencji, z obniżonym poziomem dobrostanu (Topolewska-Siedzik i Cieciuch, 2020; Topolewska i Cieciuch, 2017). Niewykluczone, że jest ona pozytywnie związana z mówieniem do siebie wyrażającym ocenę społeczną, które uznaje się raczej za nieadaptacyjne - współwystępuje ono bowiem z niskim poziomem samooceny i ze zwiększeniem częstotliwości negatywnego przeżywania doświadczanych sytuacji (Brinthaup i in., 2009). Petryfikacja posiada pewne elementy wspólne ze stylem dyfuzyjno-unikowym Berzonsky'ego (Topolewska i Cieciuch, 2017), a szczególnie bliska wydaje się wymiarowi unikania, który współwystępuje z niską życzliwością oraz wysokim neurotyzmem i wysoką dbałością o prestiż (Topolewska i Cieciuch, 2012). Jeżeli

kształtowanie tożsamości nie stanowi dla adolescenta żadnej wartości, nie chce on podejmować pracy nad sobą i nowych zobowiązań adekwatnych do wieku, nie myśli o tym, jak jego życie może kiedyś wyglądać, to prawdopodobnie spotyka się z nieprzychylną oceną otoczenia dorosłych, które stawia wobec niego jako członka społeczności, pewne wymagania. Wówczas, może on zwiększać częstotliwość mówienia do siebie podszytego lękiem o to, jak został lub może zostać potraktowany przez inne osoby. Odwoływanie się do tych z reguły, nieprzyjemnych interakcji z innymi ludźmi wskutek mówienia do siebie, może pełnić formę odreagowania. Powtarzanie do siebie tego, co ktoś niemiłego powiedział, zrobił lub mógłby zrobić, może obniżać poziom dobrostanu. Biorąc pod uwagę powyższe, można oczekiwać, że intelekt poprzez nasilenie dialogów rozwojowych, obniżenie petryfikacji i obniżenie mówienia wyrażającego ocenę społeczną, będzie wiązał się ze wzrostem dobrostanu psychicznego.

**H 6.2.1:** *Związek między stabilnością emocjonalną a dobrostanem jest mediowany kolejno przez: dialogową funkcję obronną, socjalizację i samozarządzanie. Stabilność emocjonalna jest ujemnie związana z funkcją obronną, która jest ujemnie związana z socjalizacją. Socjalizacja jest pozytywnie związana z samozarządzaniem, które jest pozytywnie związane z dobrostanem.*

Stabilność emocjonalna jest najsilniejszym negatywnym predyktorem dialogowych funkcji obronnych (Puchalska-Wasył, 2023b) oraz najsilniejszym pozytywnym predyktorem socjalizacji (Puchalska-Wasył, 2023b; Topolewska-Siedzik i in., 2019); (por. też uzasadnienie H1 i H5). Wysoki poziom emocjonalnego zrównoważenia i odporności na frustrację, będzie wiązać się z niższą potrzebą aktywności dialogowej. Osoba spokojna, nie poddająca się łatwo negatywnym stanom emocjonalnym, raczej nie będzie wykazywać potrzeby obrony swojego Ja przed innymi. Im mniej dialogowego rozważania nad tym, czy jest się akceptowanym przez otoczenie oraz im mniejsza potrzeba do tworzenia dialogów wewnętrznych, które miałyby przygotować do obrony własnego wizerunku, tym większa skłonność do kształtowania spójnych i stabilnych przekonań o sobie, a także podejmowania długoterminowych zobowiązań.

Socjalizacja wiąże się z pozytywnym funkcjonowaniem społecznym i wykazuje pozytywne korelacje z dobrostanem psychicznym (Topolewska i Ciecuch, 2017). Tożsamość, którą można określić jako spójną, stabilną, której treściowa zawartość jest dostępna dla jednostki i jest przez nią pozytywnie wartościowana, może być uznana za źródło emocjonalnego dobrostanu i satysfakcji z życia (Pilarska, 2012). Osoba, która jest skupiona na tym, by odpowiednio wywiązywać się z podjętych zobowiązań i ról życiowych, będzie prawdopodobnie wykorzystywała mówienie do siebie, po to by efektywnie zarządzać swoimi działaniami. Można sobie wyobrazić, że nastolatek, który ogólnie jest zadowolony z tego, jak układa się jego

dotychczasowe życie, spełnia się w roli ucznia, syna/córki, kolegi czy partnera, posiada pomysł na siebie i w miarę skutecznie go realizuje, poprzez wydawanie sobie instrukcji, układanie planów działania, dodaje sobie siły i mobilizuje się do dalszej pracy nad sobą. W tej sytuacji, mówienie do siebie, może pojawiać się jako spontaniczna reakcja w odpowiedzi na wyzwania dnia codziennego. Samozarządzanie, będąc formą samoregulacji (Brinthaupt, 2019), może wzmacniać poziom dobrostanu psychicznego.

**H 6.2.2:** *Związek między stabilnością emocjonalną a dobrostanem jest mediowany kolejno przez: dialogową funkcję nieadaptacyjną, konsolidację i samozarządzanie. Stabilność emocjonalna jest ujemnie związana z funkcją nieadaptacyjną, która jest ujemnie związana z konsolidacją. Konsolidacja jest pozytywnie związana z samozarządzaniem, które jest pozytywnie związane z dobrostanem.*

Stabilność emocjonalna jest pozytywnym predyktorem konsolidacji (Puchalska-Wasył, 2023b; Topolewska-Siedzik i in., 2019) oraz negatywnym predyktorem funkcji nieadaptacyjnej (Puchalska-Wasył, 2023b); (por. też uzasadnienie H1 i H5). Im niższym poziomem równowagi emocjonalnej, odporności na frustrację i spokoju charakteryzuje się jednostka, tym prawdopodobnie wyższe będzie nasilenie dialogów, które by ją obciążały. Prowadzenie takiej wewnętrznej aktywności dialogowej, która sprowadza się jedynie do ekspresji negatywnych uczuć, bez zrozumienia ich istoty i bez perspektyw na ich przepracowanie, nie będzie sprzyjało stabilnemu kształtowaniu struktury tożsamości w postaci konsolidacji. Im bardziej jednostka będzie skupiona na wewnętrznym przeżywaniu negatywnych doświadczeń, tym bardziej zablokowane będzie jej działanie, w związku z tym, typowe dla konsolidacji wprowadzanie modyfikacji w ramach podjętych wcześniej, długoterminowych zobowiązań, wydaje się niemożliwe.

Konsolidacja, jako sposób kształtowania się tożsamości charakteryzujący osoby aktywne, zaangażowane, pozytywnie funkcjonujące społecznie, ale i elastyczne, to znaczy zdolne do wprowadzania życiowych zmian (Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020; Topolewska i Ciecuch, 2017), może wiązać się z nasileniem mówienia samozarządzającego. Im bardziej jednostka reguluje swoje zachowanie przez odnoszenie się do bieżących lub niedawnych wydarzeń w ten sposób, że wyciąga z nich wnioski co do dalszego własnego postępowania, udziela sobie instruktażu, tworzy plan działania, organizuje swoje aktywności, tym prawdopodobnie wyższy będzie poziom jej dobrostanu. W takim wypadku, niski poziom konsolidacji współwystępujący z wysokim poziomem dialogów nieadaptacyjnych i niskim poziomem stabilności, będzie wiązał się z obniżeniem mówienia samozarządzającego, a w rezultacie, z obniżeniem dobrostanu.

**H 6.2.3:** *Związek między stabilnością emocjonalną a dobrostanem jest mediowany kolejno przez: dialogową funkcję obronną, moratoryjność i samowzmocnienie. Stabilność emocjonalna jest ujemnie związana z funkcją obronną, która jest pozytywnie związana z moratoryjnością. Moratoryjność jest ujemnie związana z samowzmocnieniem, które jest pozytywnie związane z dobrostanem.*

Stabilność emocjonalna jest negatywnym predyktorem moratoryjności (Puchalska-Wasył, 2023b; Topolewska-Siedzik i in., 2019) oraz silnym negatywnym predyktorem dialogowych funkcji obronnych, które mediuje związek między stabilnością a moratoryjnością (Puchalska-Wasył, 2023b); (por. też uzasadnienie H1 i H5). Niski poziom zrównoważenia emocjonalnego, może sprzyjać aktywności dialogowej w postaci dialogów obronnych, w których jednostka podejmuje próbę mentalnej obrony siebie. Pragnąc odnaleźć odpowiednią dla siebie drogę, analizuje, próbuje przewidzieć przyszłe reakcje otoczenia w odpowiedzi na swoje wybory tak, by uniknąć zawstydzenia czy nieprzychylnego osądu. Dialogi obronne współwystępujące z niską stabilnością emocjonalną wydają się pełnić dezadaptacyjną rolę (Puchalska-Wasył, 2023b) – człowiek jest negatywnie nastawiony do otoczenia i przygotowany na podjęcie ataku. W tej sytuacji, wyższy poziom dialogów obronnych może wzmacniać poziom napięcia i frustracji, które towarzyszą moratoryjności (Topolewska i Ciecuch, 2017).

Moratoryjność koreluje negatywnie z dobrostanem psychicznym (Topolewska i Ciecuch, 2017). Osoby na tym etapie kształtowania tożsamości, posiadają świadomość kryzysu tożsamości – poszukują rozwiązania ale nieustannie go nie odnajdują. Doświadczają wielu niepokojów oraz posiadają ambiwalentne relacje interpersonalne (Musiał, 2007). Niezadowolenie ze stosunków z innymi ludźmi, poczucie tymczasowości aktualnego miejsca i roli w świecie oraz trudności w precyzyjnym określeniu, kim się jest, może wiązać się z niskim poziomem mówienia samowzmacniającego. Niezgoda między tym, czego się pragnie, a tym, co się ma, będzie prawdopodobnie powodowała, że mówienie do siebie będzie zawierało mniej odniesień do zdarzeń przynoszących ulgę czy dumę, a więcej takich, które będą związane z rozczarowaniem i dyskomfortem. W rezultacie, będzie się to wiązało z obniżeniem poziomu dobrostanu.

**H 6.2.4:** *Związek między stabilnością emocjonalną a dobrostanem jest mediowany kolejno przez: dialogową funkcję nieadaptacyjną, moratoryjność i samowzmocnienie. Stabilność emocjonalna jest ujemnie związana z funkcją nieadaptacyjną, która jest pozytywnie związana z moratoryjnością. Moratoryjność jest negatywnie związana z samowzmocnieniem, które jest pozytywnie związane z dobrostanem.*

Wydaje się, że poczucie niepewności, brak stabilności w kontekście projektowania swojego życia i rozwiązywania kryzysu tożsamości, może nasilać nie tylko dialogi obronne, w których jednostka próbuje ocalić obraz siebie (por. H 6.2.3), ale może wiązać się także z prowadzeniem dialogów obciążających. Funkcja nieadaptacyjna mediuje związek między stabilnością a moratoryjnością (Puchalska-Wasył, 2023b). Prowadzenie rozmów wewnętrznych, których celem jest ekspresja negatywnych stanów emocjonalnych, co nie wiąże się jednak z poszukiwaniem rozwiązania a – wprost przeciwnie – z nasileniem doświadczanych napięć, może wzmacniać doświadczanie egzystencjalnego konfliktu, wątpliwości i podnosić poziom moratoryjności.

Odwlekanie nadawania kształtu własnemu Ja, „pozbawia jednostkę tych, szczególnych w rozwoju jej podmiotowości doświadczeń, które swoim bogactwem i znaczeniem mogłyby wpływać na jej dojrzałość i twórcze rozwiązywanie konfliktów” (Pawlak, 2000, s. 228). Doświadczane w moratoryjności konflikty wewnętrzne i stany psychicznej dezintegracji, a także niepokój i poczucie cierpienia (Oleszkowicz, 1995), mogą sprzyjać blokowaniu mówienia, w którym jednostka koncentrowałaby się na pozytywnych zdarzeniach z życia. Co prawda, doświadczanie sytuacji trudnych, zakłócających, powinno uruchamiać chęć zrozumienia i poprawy sytuacji (Brinthaup, 2019), jednak z uwagi na obecność dialogów nieadaptacyjnych, prawdopodobnie mówienie do siebie także przyjmie formę nieadaptacyjną i nie będzie sprzyjało dobrostanowi psychicznemu. Moratoryjność, która wyrasta na gruncie niepokoju, frustracji i jest pozbawiona jakiegokolwiek otwartości (tak, jak miałyby to miejsce w dialogach obronnych), będzie prawdopodobnie wiązała się z niskim poziomem mówienia samowzmacniającego. Niski poziom samowzmacniania będzie współwystępował z wysokim poziomem lęku (Shi i in., 2015), co w konsekwencji będzie obniżać poziom dobrostanu.

**H 6.2.5:** *Związek między stabilnością emocjonalną a dobrostanem jest mediowany kolejno przez: dialogową funkcję nieadaptacyjną, przeciwstawianie i samowzmocnienie. Stabilność emocjonalna jest ujemnie związana z funkcją nieadaptacyjną, która jest pozytywnie związana z przeciwstawianiem. Przeciwstawianie jest ujemnie związane z samowzmocnieniem, które jest pozytywnie związane z dobrostanem.*

Stabilność emocjonalna jest najsilniejszym negatywnym predyktorem przeciwstawiania się (Puchalska-Wasył, 2023b; Topolewska-Siedzik i in., 2019) i negatywnym predyktorem dialogowej funkcji nieadaptacyjnej, która – jak się okazało – mediuje związek między stabilnością a przeciwstawianiem się (Puchalska-Wasył, 2023b). W sytuacji, w której jednostka dysponuje niskim poziomem stabilności emocjonalnej, prawdopodobnie pojawi się wyższe nasilenie dialogów obciążających. Natłok negatywnych emocji, niepokoju, irytacji, a nawet

skłonność do gniewu, może być tak silny, że jedyne co będzie możliwe, to ekspresja tych stanów. Wysokie nasilenie dialogów, w których nie ma miejsca na poszukiwanie rozwiązania sytuacji, a jedynie skupianie się na tym, co nie sprzyja i obciąża, może wprowadzić jednostkę w pewien impas i skłaniać do rozładowania wewnętrznego napięcia poprzez typowe dla przeciwstawiania się podejmowanie zachowań nieakceptowanych społecznie.

Świadomość, że tkwi się w sytuacji bez wyjścia i odczuwany w związku z tym dyskomfort, może sprzyjać postawie buntu i podejmowaniu prób kształtowania rzeczywistości poprzez łamanie nieodpowiadających praw. Sytuacja w której jednostka nie jest w stanie powstrzymać sprzecznych tendencji, może implikować zakłócenia w jej funkcjonowaniu. Rzeczywiście, wysoki poziom przeciwstawiania się, wiąże się z niskim poziomem dobrostanu psychicznego (Topolewska i Ciecuch, 2017). Doświadczanie wewnętrznego konfliktu, a przy tym brak skutecznego i spójnego systemu przekonań o sobie oraz wykorzystywanie nieadaptacyjnych sposobów radzenia sobie, może wiązać się z blokowaniem mowy samowzmacniającej, pojawiającej się w odniesieniu do pozytywnych życiowych doświadczeń, przynoszących szczęście i satysfakcję. Niski poziom mowy samowzmacniającej, która wspiera poczucie własnej wartości (Brinthaupt i in., 2009), będzie wpływał na obniżenie poziomu dobrostanu psychicznego.

**H 6.2.6:** *Związek między stabilnością emocjonalną a dobrostanem jest mediowany kolejno przez: dialogową funkcję nieadaptacyjną, dyfuzyjność i samokrytykę. Stabilność emocjonalna jest ujemnie związana z funkcją nieadaptacyjną, która jest pozytywnie związana z dyfuzyjnością. Dyfuzyjność jest dodatnio związana z samokrytyką, która jest negatywnie związana z dobrostanem.*

Stabilność emocjonalna jest negatywnym predyktorem dyfuzyjności (Puchalska-Wasył, 2023b; Topolewska-Siedzik i in., 2019) i negatywnym predyktorem dialogowej funkcji nieadaptacyjnej (Puchalska-Wasył, 2023b). Wspominano już wcześniej, że nadwrażliwość, skłonność do irytacji, gniewu, zazdrości i zamartwiania się może sprzyjać prowadzeniu takich dialogów wewnętrznych, których głównym, a może nawet jedynym celem jest ekspresja negatywnych przeżyć. Większa częstotliwość dialogów nieadaptacyjnych może wiązać się z większym poziomem dyfuzyjności. Osoba, która w swojej wewnętrznej aktywności jest silnie skupiona na odtwarzaniu nieprzyjemnych sytuacji, co w rezultacie pogłębia jej złe samopoczucie, nie jest w stanie osiągnąć dystansu. Obszar jej negatywnych przeżyć stanowi centrum jej zainteresowania, dlatego możliwości podejmowania racjonalnych, samodzielnych decyzji mogą być ograniczone. W tej sytuacji, rozwiązaniem może być poleganie na opinii innych lub też podleganie temu, co przynosi przypadek, los.

Dyfuzja wiąże się z myśleniem ruminacyjnym (Berzonsky, 2012; Senejko i Łoś, 2015), lękiem i neurotyzmem (Berzonsky i Kuk, 2005; Crocetti iin., 2009; Krettenauer, 2005). Wykorzystywane przez osobę w dyfuzyjności mówienie do siebie będzie prawdopodobnie stanowić odzwierciedlenie jej problemów pojawiających się na drodze radzenia sobie z tożsamościowymi dylematami. Oczekuje się więc wysokiego poziomu mówienia samokrytycznego, wyrażającego niezadowolenie czy też niepokój w związku z podjętym zachowaniem, a w konsekwencji, obniżenia poziomu dobrostanu.

### 3. Metoda

#### 3.1. Szacowanie wielkości próby

Stosunkowo nowym narzędziem, które pozwala w złożonych modelach przeprowadzić analizę mocy w celu wykrycia efektu docelowego za pomocą symulacji Monte Carlo jest biblioteka pwrSEM (Wang i Rhemtulla, 2021) implementowana w programie R. Z jego użyciem można oszacować wymaganą wielkość próby przy określonej mocy testu. Przed przystąpieniem do właściwych analiz, użyto tego narzędzia w odniesieniu do jednego z modeli, które planowano testować w ramach hipotezy 6, a mianowicie w odniesieniu do modelu ujętego w hipotezie H 6.2.5. Parametry na ścieżkach modelu przyjęto, opierając się na badaniach Puchalskiej-Wasył (2023b), Topolewskiej i Ciecucha (2017) oraz Pasternak i in. (w recenzowaniu), a także na teoretycznej analizie konstruktów ujętych w modelu (Rysunek C1 – por. aneks). Wariacje resztowe zostały skalkulowane przez program. Następnie, określono wielkość próby jako  $N = 320$  i na 100 symulowanych próbkach przeprowadzono analizę mocy. Ustalono, że analiza będzie miała zadowalającą moc 0,81, aby przy założonych parametrach wykryć efekt pośredni na ścieżce Stabilność Emocjonalna → Funkcja nieadaptacyjna → Przeciwwstawianie się → Samowzmocnienie → Dobrostan. To pozwalało sądzić, że próba o liczebności 320 powinna być wystarczająca dla naszych analiz.

Przeprowadzono również analizy post-hoc przy użyciu narzędzia G\*Power. Stwierdzono, że zebrana próba  $N = 320$  w badaniach własnych, pozwala na wykrycie z mocą testu  $1 - \beta = 0,80$  i przy błędzie  $\alpha = 0,05$  następujących efektów: 1)  $r \geq 0,14$  dla korelacji ukierunkowanych; 2)  $r \geq 0,16$  dla korelacji nieukierunkowanych; 3)  $R^2 \geq 0,04$  w przypadku regresji z uwzględnieniem do pięciu predyktorów, a także modeli mediacji i moderacji z uwzględnieniem pięciu zmiennych wyjaśniających. Jak wykazali badacze (Fritz i MacKinnon, 2007) próba rzędu 320 osób w analizie mediacji z użyciem metody bootstrappingu z korektą błędu systematycznego (BCa - *bias corrected*) wykorzystywaną w programie PROCESS (Hayes, 2022) jest wystarczająca do wykrycia efektów stosunkowo słabych ( $\beta \geq 0,26$ ) na poszczególnych ścieżkach mediacji.



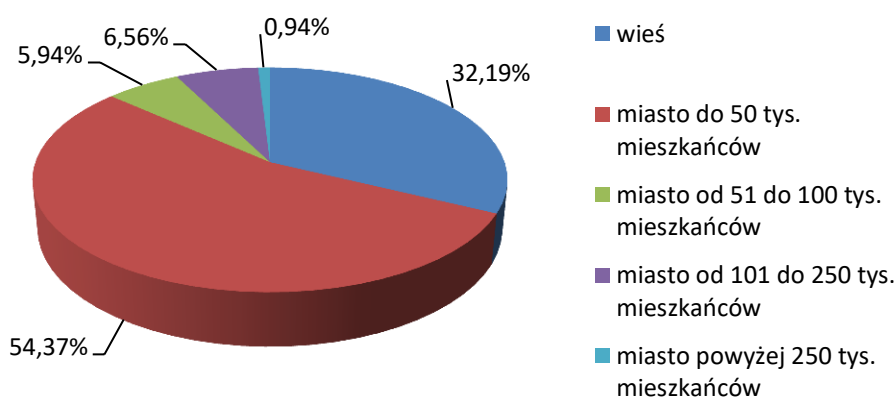
### 3.2 Opis próby

W badaniu wzięło udział 320 adolescentów w wieku od 13. do 18. roku życia, w tym 236 dziewcząt ( $M = 15,91$ ;  $SD = 1,37$ ) oraz 84 chłopców ( $M = 15,70$ ;  $SD = 1,21$ ). Próba badawcza była pozyskiwana metodą doboru celowego – do placówek oświatowych, to jest szkół podstawowych i liceów z województwa świętokrzyskiego, zwracano się z pytaniem o możliwość kontaktu z młodzieżą w wieku od 13. do 18 r.ż.

Większość spośród całej próby badawczej – 174 osoby – mieszkało w mieście do 50 tys. mieszkańców. Zamieszkiwanie w mieście od 51 do 100 tys. mieszkańców deklarowało 19 osób, w mieście od 101 do 250 tys. mieszkańców – 21 osób, zaś w mieście powyżej 250 tys. mieszkańców – 3 osoby. Na wsi zamieszkiwały 103 osoby (patrz: rysunek 5).

#### Rysunek 5

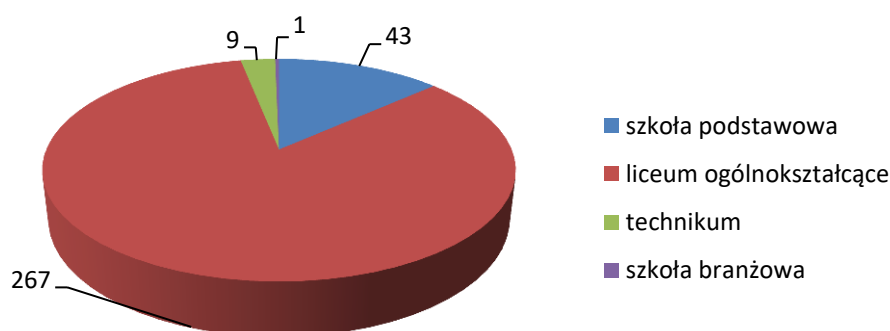
*Procentowy rozkład próby z uwagi na miejsce zamieszkania respondentów*



Badanie finalnie objęło uczniów z dwóch szkół podstawowych, dwóch liceów ogólnokształcących oraz jednego technikum i jednej szkoły branżowej z województwa świętokrzyskiego. Należy nadmienić, iż respondenci reprezentujący technikum i szkołę branżową były osobami, które same kontaktowały się z badaczem, wyrażając chęć uczestnictwa w projekcie. O badaniu dowiadywały się bowiem od rodzeństwa, które było już zaangażowane w badanie. Liczebność próby z uwagi na rodzaj uczęszczanej szkoły przedstawia rysunek 6.

## Rysunek 6

*Liczebność próby z uwagi na rodzaj uczęszczanej szkoły*



Biorąc pod uwagę strukturę rodziny respondentów, należy wskazać, iż większość – 265 osób – pochodziło z rodziny pełnej, w której adolescent mieszkał z obojgiem rodziców. Rodzinę niepełną, w której adolescent mieszkał z jednym rodzicem, matką lub ojcem, reprezentowało 41 osób, zaś rodzinę zrekonstruowaną, w której adolescent mieszkał z jednym rodzicem biologicznym i jej/jego partnerem/partnerką, reprezentowało 14 osób. Żadna osoba badana nie wskazała struktury rodziny zastępczej lub adopcyjnej.

Jedynactwo deklarowało 41 osób. Rodzeństwo posiadało 279 nastolatków objętych badaniem, z których 121 osób to osoby urodzone jako pierwsze, 35 osób stanowiły dzieci środkowe, zaś 123 osoby, to dzieci najmłodsze w rodzinie pochodzenia. Wielkość grupy ze względu na liczbę rodzeństwa ma charakter malejący. Oznacza to, że najczęściej jest osób deklarujących posiadanie jednej siostry lub brata (201 osób), zaś najmniej liczną grupę stanowią osoby podające informację o posiadaniu przynajmniej trójki rodzeństwa (24 osoby).

Odpowiadając na pytanie o status materialny rodziny, większość respondentów (222 osoby), podało, że posiada przeciętną, 92 osoby – znakomitą, zaś 6 osób - złą sytuację materialną.

### **3.3 Procedura badań**

Przeprowadzone badania składały się z dwóch etapów i miały charakter kwestionariuszowy - osoby badane proszone były o ustosunkowanie się do poszczególnych pozycji testowych. Badania obejmowały okres od listopada 2020r. do czerwca 2021r. Z uwagi na trwający wówczas stan pandemii koronawirusa i obowiązujące w Polsce obostrzenia, a także fakt nauki zdalnej, kontakt z respondentami miał charakter zdalny – grupowe badania

przeprowadzono przez Internet. Uzyskano zgodę Komisji do spraw Etyki Badań Naukowych Instytutu Psychologii KUL (KEBN\_30/2021).

Zważywszy na fakt, iż grupą docelową była młodzież w wieku 13-18 lat, a więc w okresie wczesnej i późnej adolescencji, strategią pozyskiwania badanych było nawiązanie współpracy z placówkami oświatowymi. W pierwszej kolejności, kontaktowano się z dyrektorami szkół z pytaniem o możliwość realizacji badań na terenie szkoły i gotowość do zaangażowania w projekt społeczności szkolnej. Gotowość do współpracy wyrazili dyrektorzy dwóch szkół podstawowych oraz dwóch liceów ogólnokształcących. Odmowę uzyskano z trzech szkół podstawowych, trzech liceów ogólnokształcących i jednego technikum. Współpraca ze szkołami przynosiła obopólne korzyści, mianowicie w zamian za możliwość przeprowadzenia badań w obrębie danej społeczności szkolnej, badacz prowadził w poszczególnych klasach, na godzinach wychowawczych lekcje o tematyce psychoedukacyjnej, profilaktycznej. W jednej ze szkół zorganizowano także webinar dla rodziców dotyczący sposobów komunikacji z nastolatkiem. Wybór tematów lekcji z młodzieżą i webinaru z rodzicami, wynikał z aktualnych potrzeb odbiorców, ustalanych w porozumieniu z wychowawcami klas. Po uzyskaniu zgody i omówieniu szczegółów współpracy, dyrektorzy przekazywali informacje wychowawcom klas z prośbą o przesłanie broszury informacyjnej o badaniu do rodziców i uzyskanie od nich zgody na badanie ich dziecka. Za zgodą dyrekcji, wychowawców, rodziców i młodzieży szkolnej, wyrażającej chęć wzięcia udziału w badaniu, łączono się z uczniami podczas lekcji wychowawczych, wykorzystując platformę do nauki zdalnej, z której korzystały wówczas wszystkie placówki - Microsoft Teams.

Celem zminimalizowania możliwości powstania błędu wspólnej metody (Rasmus i Mielniczuk, 2018) przy wykorzystaniu samoopisowych kwestionariuszy, badanie zostało podzielone na dwa etapy. Sprzyjało to zwiększeniu rzetelności analiz mediacji. Dodatkowo miało chronić młodzież przed znużeniem. Kwestionariusze zostały zamieszczone online, poprzez Formularz Google. Celem ochrony zebranych danych, badacz pobierał bazę na dysk urządzenia i usuwał je z dysku Google, niezwłocznie po zakończeniu spotkania z daną grupą badawczą. Ograniczono dostęp do kwestionariuszy poprzez możliwość wypełnienia danej Ankiety jeden raz, co wymagało od respondenta pozostawania zalogowanym na koncie Google. Jednocześnie, w ustawieniach formularzy zaznaczono, by nie zapisywać adresów e-mail. Osobom, które zadeklarowały chęć uczestnictwa w badaniach, wysłano link do Ankiety Google 1, na którą składały się Ankieta socjodemograficzna, Kwestionariusz Osobowości (IPIP-BFM-50), Zrewidowana Skala Wewnętrznej Aktywności Dialogowej (SWAD-R) i Skala Mówienia do Siebie (STS) (por: rozdział II, podrozdział 3.4). Po tygodniowej przerwie, ponownie łączono się

z uczniami biorącymi udział w badaniu i proszono o ustosunkowanie się do pozycji Ankiety Google 2, na którą składały się: Kwestionariusz Sposobów Kształtowania Tożsamości (CIMQ) oraz Kwestionariusz MHC-SF do pomiaru dobrostanu (por. rozdział II, podrozdział 3.4). Respondenci kodowali swoje ankiety zgodnie z wytycznymi tak, by później można było scalić ich odpowiedzi pochodzące z pierwszego i drugiego etapu badania, zapewniając im jednocześnie anonimowość.

Należy podkreślić, iż osoba badająca była obecna podczas całego procesu badawczego – od etapu zapoznania się z respondentem i zaproszenia do udziału w badaniu do etapu zakończenia przez osobę badaną udzielania odpowiedzi. Nie praktykowano udostępniania linków do metod osobom postronnym w postaci rodziców czy kadry nauczycielskiej. W sytuacji, gdy uczeń, mimo zgody rodziców na jego udział w badaniu, nie wyrażał takiej gotowości (łącznie 15 osób) – łączył się on na kanale MS Teams z wychowawcą. Reszta klasy biorąca udział w badaniu, łączyła się z badaczem, przy wykorzystaniu specjalnie utworzonego w MS Teams pokoju. W zależności od indywidualnych potrzeb respondentów, czas przeznaczony na wypełnienie zestawu w ramach danego etapu badania, zajmował od 25 do 45 minut.

### **3.4 Operacjonalizacja zmiennych**

#### *3.4.1. Kwestionariusz Osobowości IPIP-BFM-50*

Zmienne pięciu cech osobowości zostały zoperacjonalizowane za pomocą metody Goldberga (1999) w polskiej adaptacji Strusa, Ciecucha i Rowińskiego (2014). Metoda służy do pomiaru pięciu cech osobowości w tradycji leksykalnej. Zawiera 50 pozycji testowych, które tworzą pięć podskal:

- *ekstrawersja* - (10 pozycji) poziom aktywności, energii oraz towarzyskości i społecznej pewności siebie; osoby z wysokim nasileniem tej cechy są aktywne, energiczne, śmiałe i asertywne, z kolei osoby z niskim nasileniem cechują się powściągliwością, małomównością i społecznym zahamowaniem
- *ugodowość* - (10 pozycji) pozytywne vs negatywne nastawienie do ludzi; osoby z wysokim nasileniem tej cechy są ufnie, uprzejme, taktowne, serdeczne, skłonne do współpracy i udzielenia pomocy, natomiast osoby z niskim nasileniem są egoistyczne, szorstkie, nieufne, nieuprzejme i chłodne emocjonalnie w stosunku do innych

- *sumienność* - (10 pozycji) poziom zorganizowania, rzetelności w realizowaniu celów i zadań, a także skłonności do porządku i obowiązkowości; osoby z wysokim nasileniem tej cechy są zorganizowane, staranne, obowiązkowe i systematyczne, a podejmowane przez nich działania są efektywne, zaś osoby z niskim nasileniem prezentują się jako niesystematyczne i niekonsekwentne, nie przywiązujące wagi do porządku i planowania, lekkomyślne, niedbałe i nieobowiązkowe
- *stabilność emocjonalna* - (10 pozycji) poziom pobudliwości i zrównoważenia emocjonalnego, odporności emocjonalnej i tolerancji na frustrację; osoby z wysokim nasileniem tej cechy są spokojne, zrównoważone i nie popadają łatwo w negatywne stany emocjonalne, a osoby z niskim nasileniem są niespokojne, nerwowe, skłonne do zamartwiania się i nadwrażliwości, zazdrosne, drażliwe, skłonne do gniewu i irytacji oraz prezentują zmienność nastrojów
- *intelekt* - (10 pozycji) otwartość intelektualna, kreatywność i wyobraźnia; osoby z wysokim nasileniem tej cechy są aktywne intelektualnie, otwarte poznawczo, kreatywne, refleksyjne, posiadają bogatą wyobraźnię i szeroki wachlarz zainteresowań, natomiast osoby z niskim nasileniem nie posiadają wyobraźni, są niedociekliwe, prozaiczne, konkretne, nierrefleksyjne i mało twórcze (Goldberg, 1981; Strus i in., 2014).

Wszystkie pozycje testowe są pozycjami wprost. Badani udzielają odpowiedzi na 5-punktowej skali Likerta: od 1 (*całkowicie nietrafnie mnie opisuje*) do 5 (*całkowicie trafnie mnie opisuje*). Zakres wyników w ramach podskal mieści się w przedziale od 10 do 50.

Wskaźniki  $\alpha$  Cronbacha dla pięciu skal wchodzących w skład kwestionariusza, zarówno w badaniu adaptacyjnym (Strus i in., 2014a); (ekstrawersja  $\alpha = 0,87$ ; ugodowość  $\alpha = 0,81$ ; sumienność  $\alpha = 0,80$ ; stabilność emocjonalna  $\alpha = 0,88$ ; intelekt  $\alpha = 0,77$ ); jak i w badaniu własnym (por. tabela 1), są zadowalające.

### 3.4.2. Zrewidowana Skala Wewnętrznej Aktywności Dialogowej (SWAD-R)

Pomiar dialogów wewnętrznych przeprowadzono za pomocą Zrewidowanej Skali Wewnętrznej Aktywności Dialogowej (SWAD-R) Olesia (2009; Oles i in., 2020), stworzonej na gruncie teorii Dialogowego Ja Hermansa (1996, 2002, 2003). Metoda składa się z 40 pozycji testowych, które tworzą osiem podskal odnoszących się do ośmiu typów dialogów:

- *tożsamościowe* – (5 pozycji) w których padają pytania i odpowiedzi o treściach dotyczących tożsamości, wartości i preferencji życiowych, sensu życia,

- *nieadaptacyjne* - (5 pozycji) traktowane jako niepożądane i uciążliwe; utrudniają koncentrację na skutecznym realizowaniu dążeń i pełnieniu ról życiowych,
- *społeczne* - (5 pozycji) stanowiące symulację lub też kontynuację rzeczywistych rozmów z ludźmi,
- *wspierające* - (5 pozycji) prowadzone w myślach z osobami bliskimi które dają lub dawały wsparcie, poczucie bliskości; służą podtrzymaniu więzi i przewyciężeniu poczucia osamotnienia,
- *spontaniczne* - (5 pozycji) jako pewien rodzaj samoświadomości; mowa używana w życiu codziennym jako sposób konfrontowania myśli i rozwiązywania problemów,
- *ruminacyjne* - (5 pozycji) obejmujące elementy samoobwiniania, przywoływania przykrych treści i przeżyć,
- *konfrontujące* - (5 pozycji) prowadzone między kontrastującymi stronami własnej osobowości,
- *zmiana perspektywy* - (5 pozycji) wyraz decentracji, spojrzenia na swą sytuację z boku, celem zrozumienia lub znalezienia rozwiązania.

Wszystkie pozycje testowe są pozycjami wprost. Badani udzielają odpowiedzi na 5-stopniowej skali: od 1 (*nigdy*) do 5 (*bardzo często*). Możliwe jest wyliczenie ogólnego wskaźnika wewnętrznej aktywności dialogowej oraz wyników w podskalach. Zakres wyników w całej skali mieści się w przedziale od 40 do 200, zaś w ramach podskal, od 5 do 25. Im wyższy wynik liczbowy, tym większe nasilenie wewnętrznej aktywności dialogowej, „rozumianej jako prowadzenie w myślach sporów i dialogów między częściami Ja, „mówienie do siebie” oraz prowadzenie w myślach wewnętrznych dialogów będących symulacją werbalnych kontaktów z innymi ludźmi” (Oleś, 2012, s. 43).

Wskaźniki  $\alpha$  Cronbacha dla ośmiu podskal i wyniku ogólnego zarówno w wersji autorskiej SWAD-R (tożsamościowe  $\alpha = 0,87$ ; nieadaptacyjne  $\alpha = 0,72$ ; społeczne  $\alpha = 0,83$ ; wspierające  $\alpha = 0,84$ ; spontaniczne  $\alpha = 0,85$ ; ruminacyjne  $\alpha = 0,82$ ; konfrontujące  $\alpha = 0,81$ ; zmiana perspektywy  $\alpha = 0,76$ ; wynik ogólny  $\alpha = 0,95$ ; Oleś, 2009), jak i w badaniu własnym (por. tabela 1), są zadowalające.

### 3.4.3. Skala Mówienia do Siebie (*The Self Talk Scale – STS*)

Cztery typy mówienia do siebie zostały zoperacjonalizowane za pomocą Skali Mówienia do Siebie Brinthaupa i in.(2009) w polskiej adaptacji Pasternak i in. (w recenzowaniu).

Kwestionariusz składa się z 16 pozycji i służy do oceny częstości mówienia do siebie w ramach czterech wymiarów:

- *samokrytyka* - (4 pozycje) odnoszenie się do negatywnych zdarzeń ze swojego życia, w których wydarzyło się coś złego lub podjęte działanie było źródłem wstydu (np. „*Mówię do siebie kiedy... spotkało mnie coś złego*”),
- *samowzmocnienie* - (4 pozycje) odnoszenie się do pozytywnych zdarzeń, które przynosiły szczęście lub poczucie dumy (np. „*Mówię do siebie kiedy... jestem z siebie naprawdę zadowolony*”),
- *samozarządzanie* - (4 pozycje) udzielanie sobie instrukcji, wskazówek i prowadzenie mentalnych analiz co do możliwego sposobu postępowania (np. „*Mówię do siebie kiedy... sprawdzam w myślach możliwe sposoby postępowania*”),
- *ocena społeczna* - (4 pozycje) odnoszenie się do przeszłych, obecnych lub przyszłych interakcji społecznych, polegające na przykład na odtwarzaniu tego, co ktoś powiedział lub zrobił lub też wyobrażaniu sobie potencjalnych sytuacji społecznych (np. „*Mówię do siebie kiedy... próbuję przewidzieć co ktoś powie i jak ja na to zareaguję*”)

Badani udzielają odpowiedzi na 5-stopniowej skali: od 1 (*nigdy*) do 5 (*bardzo często*). Zakres wyników w całej skali mieści się w przedziale od 16 do 80, zaś w ramach podskal, od 4 do 20.

Wskaźniki  $\alpha$  Cronbacha dla czterech podskal zarówno w polskiej adaptacji STS (Pasternak i in., w recenzowaniu); (samokrytyka  $\alpha = 0,83$ ; samowzmocnienie  $\alpha = 0,89$ ; samozarządzanie  $\alpha = 0,79$ ; ocena społeczna  $\alpha = 0,82$ ), jak i w badaniu własnym (por. tabela3), są wysokie.

#### 3.4.4. Kwestionariusz Sposobów Kształtowania Tożsamości (*Circumplex Identity Modes Questionnaire CIMQ*)

Zmienne, odpowiadające poszczególnym sposobom kształtowania się tożsamości zostały zoperacjonalizowane za pomocą Kwestionariusza Sposobów Kształtowania Tożsamości Topolewskiej i Ciecucha (2017). Zaproponowany przez badaczy model stanowi syntezę konstruktów tożsamości wywiedzionych z tradycji Eriksona, będących rozszerzeniem modelu statusów tożsamości Marcii (1966), takich jak: model trzech stylów przetwarzania tożsamości (Berzonsky, 1989), trójwymiarowy model formowania się tożsamości (Crocetti i in., 2008) oraz model pięciu procesów tożsamościowych (Luyckx, i in, 2008). Metoda składa się z 40 pozycji

testowych, które tworzą 8 podskal, odnoszących się do ośmiu sposobów kształtowania tożsamości:

- *socjalizacja* - (5 pozycji) przekonania o sobie tworzą spójny i stabilny system związany z poczuciem bycia we właściwym miejscu,
- *konsolidacja* - (5 pozycji) jednostka podejmuje długoterminowe zobowiązania ale nadal jest otwarta na „nowe” i zdolna do modyfikacji,
- *poszukiwanie / eksploracja* - (5 pozycji) akcent na sprawdzanie siebie i własnych możliwości,
- *moratoryjność* - (5 pozycji) pragnienie stałego zaangażowania, które może powodować napięcia z uwagi na tymczasowy charakter podjętych działań,
- *przeciwstawianie się* - (5 pozycji) brak skutecznego i spójnego systemu przekonań i strategii radzenia sobie,
- *dyfuzyjność* - (5 pozycji) działanie i podejmowanie decyzji pod wpływem zmiennych sytuacyjnych,
- *petryfikacja* - (5 pozycji) brak zainteresowania myśleniem o sobie i tworzeniem struktury własnej tożsamości,
- *normatywność* - (5 pozycji) kształtowanie struktury tożsamości w oparciu o oczekiwania innych.

Wynik w każdej z podskal jest średnią z odpowiednich pozycji testowych. Wszystkie pozycje testowe są pozycjami wprost. Badani udzielają odpowiedzi na 5-stopniowej skali: od 1 (*całkowicie nietrafnie mnie opisuje*) do 5 (*całkowicie trafnie mnie opisuje*).

Podane przez autorów (Topolewska-Siedzik i in., 2019) wskaźniki  $\alpha$  Cronbacha dla ośmiu podskal CIMQ (*socjalizacja*  $\alpha = 0,81$ ; *konsolidacja*  $\alpha = 0,70$ ; *eksploracja*  $\alpha = 0,67$ ; *moratoryjność*  $\alpha = 0,82$ ; *przeciwstawianie się*  $\alpha = 0,84$ ; *dyfuzyjność*  $\alpha = 0,77$ ; *petryfikacja*  $\alpha = 0,69$ ; *normatywność*  $\alpha = 0,64$ ), podobnie jak i w badaniu własnym (por. tabela 1), są zadowalające.

#### 3.4.5. Kwestionariusz dobrostanu *Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF)*

Zmienne dobrostanu psychologicznego, emocjonalnego i społecznego zostały zoperacjonalizowane za pomocą Kwestionariusza MHC-SF Keyes w polskiej adaptacji Karaś, Ciecucha i Keyes (2014). Podstawa teoretyczna metody stanowi połączenie hedonistycznej i eudajmonistycznej tradycji dobrostanu. Metoda składa się z 14 pozycji testowych, które



reprezentują różne aspekty dobrego samopoczucia. Pozycje te zostały wybrane z dłuższej wersji narzędzia, jako najbardziej prototypowe dla każdego aspektu dobrego samopoczucia. Twierdzenia testowe tworzą trzy podskale odnoszące się do trzech aspektów dobrostanu:

- *dobrostan psychologiczny (osobowościowy; 6 pozycji)* - zawiera bardziej prywatne i osobiste kryteria do oszacowania własnego funkcjonowania (samoakceptacja, pozytywne relacje z innymi, panowanie nad otoczeniem, osobisty rozwój, autonomia, cel życiowy);
- *dobrostan emocjonalny (hedonistyczny; 3 pozycje)* - dotyczy satysfakcji z życia oraz równowagi pomiędzy doświadczanymi w określonym czasie pozytywnymi i negatywnymi uczuciami;
- *dobrostan społeczny* – (5 pozycji) zawiera publiczne kryteria do oszacowania własnego funkcjonowania, związanego z szeroko pojętym społeczeństwem (wkład społeczny, integracja społeczna, aktualizacja społeczna, akceptacja społeczna, spójność społeczna).

Możliwe jest obliczenie wyników dla trzech podskal, a także obliczenie wyniku ogólnego. Wszystkie pozycje testowe są pozycjami wprost. Badani ustosunkowują się do twierdzeń poprzez 6-punktową (od 0 do 5) ocenę częstotliwości (*nigdy; raz czy dwa; mniej więcej raz w tygodniu; 2-3 razy w tygodniu; prawie codziennie; codziennie*), z którą doświadczali każdego objawu dobrostanu w ciągu ostatniego miesiąca.

Podane przez Karaś, Ciecucha i Keyes (2014) wskaźniki  $\alpha$  Cronbacha dla trzech podskal i wyniku ogólnego polskiej adaptacji MHC-SF (dobrostan emocjonalny  $\alpha = 0,85$ ; dobrostan psychologiczny  $\alpha = 0,87$ ; dobrostan społeczny  $\alpha = 0,82$ ; wynik ogólny  $\alpha = 0,91$ ), jak i w badaniu własnym (por. tabela 1), wskazują na bardzo dobrą rzetelność.

#### 3.4.6. Ankieta socjodemograficzna

Do zebrania danych socjodemograficznych wykorzystano ankietę autorstwa własnego (por. aneks - załącznik B1) . Zawarte w narzędziu pozycje odnosiły się do ogólnych informacji na temat: płci, wieku, miejsca zamieszkania, rodzaju szkoły i klasy, do której respondent uczęszczał, posiadania rodzeństwa, kolejności urodzenia oraz statusu materialnego rodziny.

### 3.5. Strategia analiz statystycznych i status zmiennych

Celem weryfikacji hipotez szczegółowych: H 1.1: „*Stabilność emocjonalna jest pozytywnym predyktorem dla socjalizacji i konsolidacji oraz negatywnym predyktorem dla moratoryjności, przeciwstawiania się, dyfuzyjności i normatywności*”; H 1.2: „*Ugodowość jest pozytywnym predyktorem normatywności*”; H 1.3: „*Sumiennosc jest pozytywnym predyktorem dla socjalizacji i konsolidacji oraz negatywnym predyktorem dla moratoryjności, przeciwstawiania się i dyfuzyjności*”; H 1.4: „*Intelekt jest pozytywnym predyktorem dla konsolidacji i eksploracji oraz negatywnym predyktorem dla dyfuzyjności, petryfikacji i normatywności*”, przeprowadzona zostanie osiem razy analiza regresji wielokrotnej wykonana metodą wprowadzania. Predyktorami będą za każdym razem cechy osobowości: ekstrawersja, ugodowość, sumiennosc, stabilność emocjonalna oraz intelekt, zaś zmiennymi zależnymi będą kolejne sposoby kształtowania się tożsamości: socjalizacja, konsolidacja, eksploracja, moratoryjność, przeciwstawianie się, dyfuzyjność, petryfikacja, normatywnosc.

Celem weryfikacji H2, która brzmi: H 2: „*Istnieje sinusoidalny związek sposobów kształtowania się tożsamości z metacechami alfa i beta w grupie adolescentów*”, przeprowadzona zostanie analiza korelacji  $r$  Pearsona z wykorzystaniem dwustronnego testu istotności. Współzmiennymi będą metacechy alfa i beta oraz osiem sposobów kształtowania się tożsamości (socjalizacja, konsolidacja, eksploracja, moratoryjność, przeciwstawianie się, dyfuzyjność, petryfikacja, normatywnosc).

Celem weryfikacji hipotezy H3, która brzmi: H 3: „*W grupie adolescentów, sposoby kształtowania się tożsamości wykazują sinusoidalny związek z dobrostanem ogólnym i jego trzema typami: dobrostanem emocjonalnym, psychologicznym i społecznym*”, przeprowadzona zostanie analiza korelacji  $r$  Pearsona z wykorzystaniem dwustronnego testu istotności. Współzmiennymi będą dobrostan psychiczny wraz z jego trzema typami: dobrostan emocjonalny, psychologiczny i społeczny oraz osiem sposobów kształtowania się tożsamości (socjalizacja, konsolidacja, eksploracja, moratoryjność, przeciwstawianie się, dyfuzyjność, petryfikacja, normatywnosc).

Celem weryfikacji H4, która brzmi: „*H 4: Dialogi wewnętrzne u adolescentów grupują się w trzy czynniki, odpowiadające funkcji rozwojowej (transgresyjnej), obronnej (paliatywnej) i nieadaptacyjnej (obciążającej)*”, przeprowadzona zostanie eksploracyjna analiza czynnikowa metodą głównych składowych, z wykorzystaniem itemów mierzących nasilenie dialogów wewnętrznych pochodzących z metody SWAD-R (Oleś i in., 2020; Oleś, 2009) w próbie adolescentów.

Celem weryfikacji hipotez szczegółowych H 5.1: „*Intelekt jest pozytywnym zaś stabilność emocjonalna jest negatywnym predyktorem dla rozwojowych (transgresyjnych) dialogów wewnętrznych. Intelekt jest silniejszym predyktorem niż stabilność emocjonalna*”; H 5.2: „*Intelekt jest pozytywnym, zaś stabilność emocjonalna jest negatywnym predyktorem dla obronnych (paliatywnych) dialogów wewnętrznych. Stabilność emocjonalna jest silniejszym predyktorem niż intelekt*”; H 5.3: „*Stabilność emocjonalna i intelekt są negatywnymi predyktorami dla nieadaptacyjnych (obciążających) dialogów wewnętrznych*”, przeprowadzona zostanie trzy razy wielokrotna regresja wykonana metodą wprowadzania. Predyktorami będą za każdym cechy osobowości: ekstrawersja, ugodowość, sumienność, stabilność emocjonalna oraz intelekt, zaś zmiennymi zależnymi będą kolejne funkcje dialogów wewnętrznych: funkcja rozwojowa (transgresyjna), funkcja obronna (paliatywna) oraz funkcja nieadaptacyjna (obciążająca).

Celem weryfikacji hipotezy H 6: „*Funkcja dialogowa, sposób kształtowania się tożsamości i mówienie do siebie są kolejnymi mediatorami w relacjach między: (1)intelektem a dobrostanem;(2) stabilnością emocjonalną a dobrostanem*”, przeprowadzona zostanie analiza mediacji, zgodnie z modelem 6 Hayes'a. Zmienną wyjaśniającą będzie cecha osobowości – intelekt lub stabilność emocjonalna, zaś zmienną wyjaśnianą będzie dobrostan. Mediatorzy - w zależności od hipotezy będą wybierane z trzech kolejnych kategorii: funkcje dialogów wewnętrznych (rozwojowa, obronna, lub nieadaptacyjna), sposoby kształtowania się tożsamości (socjalizacja, konsolidacja, eksploracja, moratoryjność, przeciwstawianie, dyfuzyjność, petryfikacja, lub normatywność) oraz funkcje mówienia do siebie (samowzmacnianie, samozarządzanie, samokrytyka, lub ocena społeczna).

## ROZDZIAŁ III

### WYNIKI BADAŃ WŁASNYCH

Weryfikację hipotez przeprowadzono z użyciem programu IBM SPSS Statistics 28 oraz makro PROCESS 4.2. W zakres zastosowanych metod statystycznych wchodziły: analizy korelacji Pearsona, eksploracyjna analiza czynnikowa metodą głównych składowych, analizy regresji wielokrotnej metodą wprowadzania i analizy mediacji szeregowych.

#### 1. Analizy wstępne

Przed przystąpieniem do analiz głównych, służących weryfikacji hipotez, dla każdego konstruktów przetestowano założenia dotyczące normalności za pomocą testu Shapiro-Wilka oraz obliczono współczynniki skośności i kurtozy. Następnie, obliczono statystyki opisowe oraz wskaźniki zgodności wewnętrznej dla wszystkich zmiennych (por. tabela 1). Tabelę korelacji wszystkich zmiennych zamieszczono w aneksie – część C.

Wszystkie analizy zostały przeprowadzone na wynikach surowych. Wyniki testu Shapiro-Wilka pokazują, że należałoby odrzucić hipotezę zerową, zakładającą, że zmienne przybierają postać rozkładu normalnego. Biorąc jednak pod uwagę, iż wartości kurtozy i skośności, które mieszczą się w przedziale między -2 a +2 uważa się za akceptowalne jako dowód normalnego rozkładu jednowymiarowego (George & Mallery, 2010, 2022), wszystkie zmienne w niniejszym badaniu, można traktować jako posiadające rozkład zbliżony do normalnego. Otóż, rozkłady wyników dla czterech podskal IPIP-BFM-50 (ekstrawersja, ugodowość, sumienność, intelekt), metacechy beta, trzech podskal STS (samokrytyka, samozarządzanie, ocena społeczna), sześciu podskal CIMQ (socjalizacja, konsolidacja, eksploracja, moratoryjność, przeciwstawianie, normatywność), jednej podskali MHC (dobrostan emocjonalny) oraz dwóch funkcji dialogów wewnętrznych (funkcja rozwojowa, funkcja obronna), były umiarkowanie ujemnie skośne (od -0,01 do -0,53). Rozkłady wyników dla pozostałych podskal były umiarkowanie dodatnio skośne (od 0,04 do 0,60). Wszystkie współczynniki skośności mieściły się w przedziale od -1 do +1. Wartości kurtozy dla wszystkich zmiennych również mieściły się w dopuszczalnym przedziale (od -0,92 do 1,60). Przyjmuje się, że dla rozkładów o wartości skośności mniejszej niż wartość bezwzględna 1 i wartości kurtozy mniejszej niż wartość bezwzględna 2, zasadne jest stosowanie testów parametrycznych (Makowska, 2013).

**Tabela 1***Statystyki opisowe, test normalności i wskaźniki zgodności wewnętrznej mierzonych zmiennych*

Zmienne	Min	Max	<i>M</i>	<i>SD</i>	Skośność	Kurtoza	S-W	$p_{S-W}$	$\alpha$
Ekstrawersja	10	50	29,30	7,03	-0,38	0,13	0,984	<0,001	0,83
Ugodowość	15	48	34,24	5,13	-0,01	0,69	0,986	<0,001	0,62
Sumienność	16	50	31,40	5,92	-0,11	0,10	0,991	0,05	0,73
Stabilność	10	46	23,14	7,41	0,24	-0,49	0,980	<0,001	0,86
Intelekt	14	49	34,22	4,70	-0,07	1,60	0,978	<0,001	0,60
Alfa	19,33	42,67	29,59	4,12	0,20	0,38	0,991	0,04	0,79
Beta	24	96	63,52	9,42	-0,28	1,12	0,987	0,01	0,78
F_rozwojowa	1	4,64	2,91	0,79	-0,14	-0,52	0,990	0,03	0,86
F_obronna	1,07	4,93	3,17	0,82	-0,12	-0,46	0,991	0,04	0,90
F_nieadapt	1	4,90	2,35	0,88	0,60	-0,24	0,959	<0,001	0,89
Samowzmac	4	20	11,13	3,60	0,04	-0,38	0,984	<0,001	0,84
Samokrytyka	4	20	13,15	3,95	-0,14	-0,53	0,975	<0,001	0,83
Samozarz	4	20	14,01	3,67	-0,53	0,04	0,964	<0,001	0,83
Ocena_społ.	4	20	13,50	4,19	-0,40	-0,40	0,962	<0,001	0,87
Socjalizacja	5	25	14,98	4,45	-0,18	-0,36	0,985	<0,001	0,82
Konsolidacja	5	25	16,73	3,60	-0,29	0,28	0,984	<0,001	0,73
Eksploracja	5	25	17,58	3,23	-0,25	0,58	0,984	<0,001	0,68
Moratoryjność	5	25	16,48	4,24	-0,21	-0,22	0,986	<0,001	0,81
Przeciwst	5	25	15,34	4,96	-0,04	-0,74	0,980	<0,001	0,86
Dyfuzyjność	5	24	12,73	3,84	0,32	-0,25	0,982	<0,001	0,76
Petryfikacja	5	20	11,77	3,01	0,18	-0,23	0,986	<0,001	0,52
Normatywność	5	24	14,65	2,98	-0,25	0,38	0,982	<0,001	0,53
D_emocjonalny	0	15	7,82	3,71	-0,07	-0,85	0,975	<0,001	0,83
D_psycho	0	30	14,48	7,41	0,10	-0,92	0,975	<0,001	0,88
D_społeczny	0	23	8,28	5,51	0,44	-0,73	0,956	<0,001	0,79
D_ogólny	0	68	30,58	14,74	0,14	-0,88	0,977	<0,001	0,92

*Adnotacja.* S-W = wartość testu Shapiro-Wilka;  $p_{S-W}$  = poziom istotności testu Shapiro-Wilka;

Samowzmac = Samowzmacnianie; Samozarz = Samozarządzanie; Ocena\_społ. = Ocena społeczna;

Przeciwst = Przeciwstawianie; F\_rozwojowa = dialogi pełniące funkcję rozwojową (transgresyjną); F\_obronna =

dialogi pełniące funkcję obronną (paliatywną); F\_nieadapt = dialogi pełniące funkcję nieadaptacyjną (obciążającą

Ja); D\_emocjonalny = emocjonalny aspekt dobrostanu; D\_psycho = psychologiczny aspekt dobrostanu;

D\_społeczny = społeczny aspekt dobrostanu; D\_ogólny = wynik ogólny dobrostanu psychicznego.

## 2. Cechy osobowości jako predyktory sposobów kształtowania się tożsamości

Pytanie P1 brzmiało: „*Jakie cechy osobowości są u adolescentów predyktorami dla poszczególnych sposobów kształtowania się tożsamości?*” – aby na nie odpowiedzieć, wykonano wielokrotną regresję metodą wprowadzania, w której uwzględniono pięć cech osobowości: ekstrawersję, ugodowość, sumiennność, stabilność emocjonalną oraz intelekt, jako predyktory sposobów kształtowania się tożsamości. W tabeli 2 przedstawiono wyniki analiz regresji przeprowadzonych dla wszystkich sposobów kształtowania się tożsamości.

**Tabela 2**

*Cechy osobowości jako predyktory sposobów kształtowania się tożsamości*

Zmienne wyjaśniane	Zmienne wyjaśniające					Istotność modelu		
	E	U	S	SE	I	$F(5,314)$	$p <$	$R^2_{adj.}$
Socjalizacja	0,26***	-0,09	0,26***	0,25***	0,12*	28,55	0,001	0,30
Konsolidacja	0,20**	0,00	0,13*	0,06	0,31***	17,37	0,001	0,20
Eksploracja	0,05	0,07	0,14*	-0,09	0,22***	7,27	0,001	0,09
Moratoryjność	-0,08	0,18**	-0,16**	-0,30***	-0,04	12,47	0,001	0,15
Przeciwstawianie	-0,15**	0,13*	-0,19***	-0,35***	-0,11*	22,11	0,001	0,25
Dyfuzyjność	-0,14*	0,16**	-0,05	-0,14*	-0,15**	6,11	0,001	0,07
Petryfikacja	0,02	0,06	-0,16**	-0,01	-0,25***	6,02	0,001	0,07
Normatywność	0,10	0,15*	0,11	0,03	-0,14*	4,39	0,001	0,05

*Adnotacja.* W tabeli przedstawiono standaryzowane współczynniki regresji ( $\beta$ );  $R^2_{adj.}$  – skorygowany współczynnik determinacji (% wyjaśnionej wariancji); E = Ekstrawersja; U = Ugodowość; S = Sumiennność;

SE = Stabilność Emocjonalna; I = Intelekt;

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

Hipoteza H 1.1, która brzmiała: „*Stabilność emocjonalna jest pozytywnym predyktorem dla socjalizacji i konsolidacji oraz negatywnym predyktorem dla moratoryjności, przeciwstawiania się, dyfuzyjności i normatywności*”, została **częściowo potwierdzona**. Postulowane związki między stabilnością emocjonalną a konsolidacją ( $\beta = 0,06$ ;  $p = 0,296$ ) i normatywnością ( $\beta = 0,03$ ;  $p = 0,665$ ), nie były istotne statystycznie. Uzyskane wyniki regresji, które przedstawiono w tabeli 2, wykazały natomiast, że stabilność emocjonalna była pozytywnym predyktorem dla socjalizacji ( $\beta = 0,25$ ;  $p < 0,001$ ). Potwierdzono także, że stabilność jest negatywnym predyktorem moratoryjności ( $\beta = -0,30$ ;  $p < 0,001$ ), dyfuzyjności ( $\beta = -0,14$ ;  $p = 0,017$ ) oraz przeciwstawiania się ( $\beta = -0,35$ ;  $p < 0,001$ ). Wyniki sugerują, że im wyższa stabilność emocjonalna, tym osoba posiada bardziej spójny i stabilny system przekonań

o sobie, który umożliwia satysfakcjonujące wypełnianie ról życiowych (wyższy poziom socjalizacji) oraz wykazuje mniejszą tendencję do zaciągania krótkoterminowych zobowiązań (niższy poziom moratoryjności), uzależniania decyzji od zmiennych sytuacyjnych (niższy poziom dyfuzyjności) czy korzystania z nieskutecznych sposobów radzenia sobie i ogólnego niezadowolenia z obecnej sytuacji życiowej (niższy poziom przeciwstawiania).

Obserwując wyniki w tabeli 2, stwierdzono także, że ugodowość jest pozytywnym predyktorem normatywności ( $\beta = 0,15$ ;  $p = 0,012$ ). Oznacza to, że hipoteza H 1.2, która brzmiała: „*Ugodowość jest pozytywnym predyktorem normatywności*”, została **potwierdzona** – im wyższy poziom ugodowości, tym silniejsza potrzeba danej osoby do utrzymania dotychczasowej samoteorii, zbudowanej w oparciu o raczej bezkrytycznie przyjmowane oczekiwania ważnych osób.

Dodatkowo, ustalono stosunkowo słabe zależności mogące świadczyć o tym, że ugodowość jest pozytywnym predyktorem także dla takich sposobów kształtowania się tożsamości, jak: moratoryjność ( $\beta = 0,18$ ;  $p < 0,001$ ), przeciwstawianie się ( $\beta = 0,13$ ;  $p = 0,015$ ) oraz dyfuzyjność ( $\beta = 0,16$ ;  $p = 0,009$ ). Mogłoby to oznaczać, że wyższy poziom ugodowości, sprzyja uaktywnianiu takich sposobów zarządzania tożsamością, które opierają się na zaciąganiu krótkoterminowych zobowiązań (wyższy poziom moratoryjności), niespójnym systemie przekonań o sobie i nieskutecznych technik radzenia sobie (wyższy poziom przeciwstawiania) oraz wpływach środowiska (wyższy poziom dyfuzyjności).

Hipoteza H 1.3, która brzmiała: „*Sumienność jest pozytywnym predyktorem dla socjalizacji i konsolidacji oraz negatywnym predyktorem dla moratoryjności, przeciwstawiania się i dyfuzyjności*”, została **częściowo potwierdzona**. Zgodnie z wynikami analizy regresji (por. tabela 2), sumienność jest pozytywnym predyktorem socjalizacji ( $\beta = 0,26$ ;  $p < 0,001$ ) oraz konsolidacji ( $\beta = 0,13$ ;  $p = 0,012$ ). Ponadto, sumienność jest negatywnym predyktorem dla moratoryjności ( $\beta = -0,16$ ;  $p = 0,004$ ) i przeciwstawiania się ( $\beta = -0,19$ ;  $p < 0,001$ ), ale nie wiązała się istotnie z dyfuzyjnością ( $\beta = -0,05$ ;  $p = 0,349$ ). Oznacza to, że im wyższy poziom sumienności, tym osoba tworzy bardziej stabilną strukturę tożsamości, podejmując długoterminowe zobowiązania (wyższy poziom socjalizacji) i pozostając przy tym otwartą na pewne zmiany i nowe możliwości (wyższy poziom konsolidacji). Jednocześnie, wykazuje niższy poziom napięcia tożsamościowego, które mogłoby się pojawić, gdyby jej zobowiązania nie spełniały jej oczekiwań, to znaczy były krótkoterminowe (moratoryjność) lub też, gdyby czuła, że nie znalazła swojego miejsca w życiu (przeciwstawianie).

Ponadto stwierdzono, iż sumienność jest pozytywnym predyktorem eksploracji ( $\beta = 0,14$ ;  $p = 0,011$ ) oraz negatywnym predyktorem petryfikacji ( $\beta = -0,16$ ;  $p = 0,005$ ). Mogłoby to oznaczać, że wyższy poziom sumienności sprzyja przyjmowaniu postawy aktywnego poszukiwania nowych możliwości w kształtowaniu swojej tożsamości (wyższy poziom eksploracji) i wiąże się z większym zainteresowaniem sobą i tworzeniem spójnej struktury tożsamości (niższy poziom petryfikacji).

Hipoteza H 1.4, która brzmiała: „*Intelekt jest pozytywnym predyktorem dla konsolidacji i eksploracji oraz negatywnym predyktorem dla dyfuzyjności, petryfikacji, normatywności*”, została **potwierdzona**. Zgodnie z analizą wyników, intelekt był pozytywnym predyktorem konsolidacji ( $\beta = 0,31$ ;  $p < 0,001$ ) i eksploracji ( $\beta = 0,22$ ;  $p < 0,001$ ) oraz negatywnym predyktorem dyfuzyjności ( $\beta = -0,15$ ;  $p = 0,008$ ), petryfikacji ( $\beta = -0,25$ ;  $p < 0,001$ ) i normatywności ( $\beta = -0,14$ ;  $p = 0,019$ ). Im wyższy poziom intelektu, tym osoba bardziej skłonna do pozostawiania otwartą na „nowe” i wprowadzania modyfikacji przy zaciąganiu długoterminowych zobowiązań (wyższy poziom konsolidacji) lub też aktywnego poszukiwania otoczenia i próbowania różnych alternatyw tak, by możliwie jak najlepiej rozwiązać tożsamościowe dylematy (wyższy poziom eksploracji). Co więcej, wyższy poziom intelektu sprzyja mniejszej fragmentaryzacji tożsamości (niższy poziom petryfikacji) i mniejszej podatności na wpływy środowiska (niższy poziom dyfuzyjności) czy oczekiwania ważnych osób (niższy poziom normatywności).

Ponadto ustalono iż intelekt stanowi pozytywny predyktor dla socjalizacji ( $\beta = 0,12$ ;  $p = 0,018$ ) oraz negatywny predyktor dla przeciwstawiania się ( $\beta = -0,11$ ;  $p = 0,033$ ), co może sugerować, że wyższy poziom tej cechy sprzyja takiemu zarządzaniu tożsamością, które implikuje poczucie spełnienia, bycia w odpowiednim miejscu (wyższy poziom socjalizacji). Osoby z wysokim poziomem intelektu rzadziej podejmują zachowania niezgodne z normami społecznymi (niższy poziom przeciwstawiania).

Dodatkowo, poza hipotezami, w toku analiz stwierdzono (por. tabela 2), iż ekstrawersja jest pozytywnym predyktorem dla socjalizacji ( $\beta = 0,26$ ;  $p < 0,001$ ) i konsolidacji ( $\beta = 0,20$ ;  $p < 0,001$ ) oraz negatywnym predyktorem dla przeciwstawiania się ( $\beta = -0,15$ ;  $p = 0,007$ ) i dyfuzyjności ( $\beta = -0,14$ ;  $p = 0,025$ ). Im wyższy poziom ekstrawersji, tym bardziej osoba posiada spójną strukturę tożsamości i podejmuje długoterminowe, satysfakcjonujące zobowiązania (wysoki poziom socjalizacji i konsolidacji) oraz tym mniej niespójności w jej przekonaniach na swój temat i uciekania się do zachowań sprzecznych z zasadami (niższy



poziom przeciwstawiania) czy też podejmowania decyzji w oparciu o zmienne sytuacyjne (niższy poziom dyfuzyjności).

Analizując uzyskane zależności należy powiedzieć, że przybierają one słabe i umiarkowane wartości. W porównaniu z badaniem źródłowym, są one niższe od tych, które uzyskano w starszych grupach (por. Topolewska-Siedzik i in.2019).

### **3. Związek metacech ze sposobami kształtowania się tożsamości**

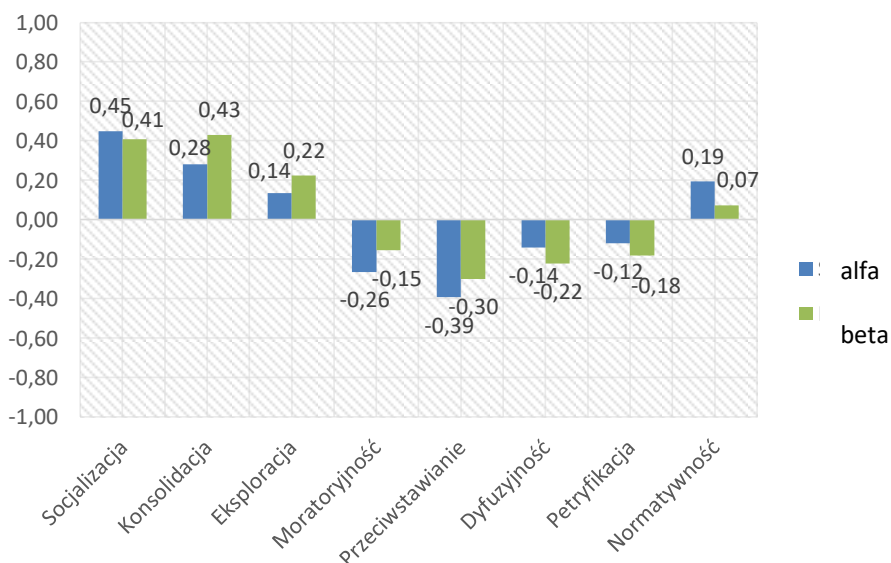
Pytanie P2 brzmiało: „*Czy wśród adolescentów istnieje sinusoidalny związek sposobów kształtowania się tożsamości z metacechami alfa i beta?*”. Celem odpowiedzi na to pytanie badawcze, wykonano analizę korelacji  $r$  Pearsona z wykorzystaniem dwustronnego testu istotności.

Alfa i beta to dwa czynniki wyższego rzędu, które organizują współzmiennność pięciu podstawowych czynników osobowości. Alfa składa się ze wspólnej wariancji ugodowości, sumienności i stabilności emocjonalnej, zaś beta – ze wspólnej wariancji ekstrawersji i intelektu (por. rozdział I, podrozdział 3.2). W ramach niniejszego projektu metacechy alfa i beta liczone zgodnie z propozycją Stanisławskiego i in.(2018). Alfa obliczona jako średnią pozycji mierzących ugodowość, sumiennosc i stabilność emocjonalną, natomiast metacechę beta - jako średnią pozycji mierzących ekstrawersję i intelekt. Wyższe wyniki wskazywały na alfa - plus i beta - plus, zaś niższe na alfa - minus i beta - minus. Analizę treściową metacech osobowości zawarto w rozdziale I (podrozdział 3.2). Uzyskano zadowalające wskaźniki rzetelności obu metacech ( $\alpha_{alfa} = 0,79$ ;  $\alpha_{beta} = 0,78$ ).

Wyniki korelacji między metacechami alfa i beta a sposobami kształtowania się tożsamości, zobrazowano na rysunku 7, zgodnie z kolejnością występowania sposobów formowania się tożsamości w ramach struktury kołowej.

## Rysunek 7

Zależności pomiędzy metacechami alfa i beta a sposobami kształtowania się tożsamości – analiza korelacji *r* Pearsona



Adnotacja. Wartości liczbowe przedstawiają wskaźniki korelacji. Wszystkie wskaźniki poza  $r = 0,07$ , są istotne statystycznie co najmniej na poziomie  $p < 0,05$ .

Jak widać na rysunku 7, zarówno metacecha alfa jak i beta, wykazywały identyczny kierunek zależności ze sposobami kształtowania się tożsamości - układ korelacji zasadniczo wykazywał sinusoidalną zależność dla obu metacech. Uzyskane korelacje wskazują, że metacechy alfa - plus i beta - plus wiążą się ze wzrostem występowania socjalizacji ( $r_{\text{alfa}} = 0,45$ ;  $p_{\text{alfa}} < 0,001$ ;  $r_{\text{beta}} = 0,41$ ;  $p_{\text{beta}} < 0,001$ ), konsolidacji ( $r_{\text{alfa}} = 0,28$   $p_{\text{alfa}} < 0,001$ ;  $r_{\text{beta}} = 0,43$ ;  $p_{\text{beta}} < 0,001$ ) i eksploracji ( $r_{\text{alfa}} = 0,14$ ;  $p_{\text{alfa}} = 0,015$ ;  $r_{\text{beta}} = 0,22$ ;  $p_{\text{beta}} < 0,001$ ), a także częściowo normatywności ( $r_{\text{alfa}} = 0,19$ ;  $p_{\text{alfa}} < 0,001$ ) - nie zaobserwowano bowiem istotnej statystycznie zależności między metacechą beta a normatywnością ( $r = 0,07$ ;  $p = 0,187$ ). Co ciekawe, metacecha beta – plus silniej wiąże się z konsolidacją niż z socjalizacją, co jest zbieżne z rezultatami uzyskanymi w badaniu źródłowym (por. Topolewska-Siedzik i in., 2019) i zgodnie z założeniami teoretycznymi modelu CIFM, może wynikać z tego, że konsolidacja, niejako czerpie z sąsiadujących sposobów kształtowania się tożsamości i wykazuje pozytywną współzależność zarówno z alfa-plus (przypisywaną do socjalizacji), jak i z beta – plus (przypisywaną eksploracji). Przedstawione wyżej zależności mogą oznaczać, że im bardziej osoba cechuje się stabilnością funkcjonowania w sferze emocjonalnej, motywacyjnej i społecznej (alfa - plus) oraz pewną poznawczą i behawioralną

plastycznością związaną z tendencją do eksplorowania i angażowania się w nowe doświadczenia (beta - plus), tym bardziej skłonna jest do budowania stabilnej struktury swojej tożsamości, dzięki czemu podejmuje długoterminowe zobowiązania, spełnia się w realizacji podjętych ról życiowych (socjalizacja), aktywnie przeszukuje otoczenie i zbiera informacje na temat różnych możliwych rozwiązań dylematów tożsamościowych (eksploracja) i jest w stanie modyfikować swoje plany i wybory tak, by jak najlepiej tworzyć swoją samoteorię (konsolidacja). Wspomniana stabilność funkcjonowania (alfa – plus) sprzyja także utrzymywaniu własnego *status quo* wskutek przyjmowania opinii ważnych osób, co jednak może wiązać się z pewną sztywnością i niechęcią do porzucenia obranych ścieżek (normatywność). Z kolei, występowanie metacechy negatywnej (alfa - minus lub beta - minus), sprzyja współwystępowaniu moratoryjności ( $r_{\text{alfa}} = -0,26$ ;  $p_{\text{alfa}} < 0,001$ ;  $r_{\text{beta}} = -0,15$ ;  $p_{\text{beta}} = 0,006$ ), przeciwstawiania się ( $r_{\text{alfa}} = -0,39$ ;  $p_{\text{alfa}} < 0,001$ ;  $r_{\text{beta}} = -0,30$ ;  $p_{\text{beta}} < 0,001$ ), dyfuzyjności ( $r_{\text{alfa}} = -0,14$   $p_{\text{alfa}} = 0,016$ ;  $r_{\text{beta}} = -0,22$ ;  $p_{\text{beta}} < 0,001$ ) i petryfikacji ( $r_{\text{alfa}} = -0,12$ ;  $p_{\text{alfa}} = 0,034$ ;  $r_{\text{beta}} = -0,18$   $p_{\text{beta}} = 0,002$ ). Im wyższy poziom rozhamowania, pewnego antagonizmu do ludzi i panujących norm (alfa - minus) oraz poznawczej i behawioralnej pasywności, życiowej stagnacji (beta - minus) osoba prezentuje, tym bardziej jest skłonna wybierać takie sposoby zarządzania swoją tożsamością, które wiążą się z negatywnym funkcjonowaniem społecznym i tworzeniem patologicznej tożsamości. Jednostka w większym stopniu narażona jest na frustrację wynikającą z kolejno zaciąganych, a następnie szybko porzucanych przez nią zobowiązań, które nie przynoszą oczekiwanej satysfakcji (moratoryjność), wykazuje większą tendencję do zachowań niezgodnych z przyjętymi przez społeczeństwo zasadami (przeciwstawianie), uzależnia ważne życiowe wybory od tego, co przyniesie rozwój sytuacji (dyfuzyjność) lub też pozostaje niezainteresowana samą sobą (petryfikacja).

Zgodnie z powyższym, hipoteza H2 zakładająca istnienie sinusoidalnego związku sposobów kształtowania się tożsamości z metacechami alfa i beta w grupie adolescentów, została **potwierdzona**, za wyjątkiem związku między betą a normatywnością.

#### **4. Związek sposobów kształtowania się tożsamości z dobrostanem**

Pytanie P3 brzmiało: „Czy wśród adolescentów istnieje sinusoidalny związek sposobów kształtowania się tożsamości z dobrostanem psychicznym i trzema jego typami: dobrostanem emocjonalnym, psychologicznym i społecznym?”. Celem odpowiedzi na to pytanie, wykonano analizę korelacji  $r$  Pearsona z wykorzystaniem dwustronnego testu istotności. Wyniki

zobrazowano na rysunku 8, zgodnie z kolejnością występowania sposobów formowania się tożsamości w ramach struktury kołowej.

Potwierdzono, że dobrostan ogólny był dodatnio związany socjalizacją ( $r = 0,66$ ;  $p < 0,001$ ), konsolidacją ( $r = 0,42$ ;  $p < 0,001$ ) i eksploracją ( $r = 0,21$ ;  $p < 0,001$ ) oraz negatywnie związany z moratoryjnością ( $r = -0,47$ ;  $p < 0,001$ ), przeciwstawianiem się ( $r = -0,61$ ;  $p < 0,001$ ), dyfuzyjnością ( $r = -0,24$ ;  $p < 0,001$ ) i petryfikacją ( $r = -0,15$ ;  $p = 0,007$ ). Korelacja dobrostanu ogólnego z normatywnością, ponownie przybierała dodanie wartości ( $r = 0,31$ ;  $p < 0,001$ ).

W przypadku emocjonalnego aspektu dobrostanu okazało się, że koreluje on dodatnio z socjalizacją ( $r = 0,56$ ;  $p < 0,001$ ), konsolidacją ( $r = 0,36$ ;  $p < 0,001$ ) i eksploracją ( $r = 0,21$ ;  $p < 0,001$ ). Następnie, związki dobrostanu emocjonalnego z moratoryjnością ( $r = -0,43$ ;  $p < 0,001$ ), przeciwstawianiem się ( $r = -0,54$ ;  $p < 0,001$ ), dyfuzyjnością ( $r = -0,23$ ;  $p < 0,001$ ) i petryfikacją ( $r = -0,17$ ;  $p = 0,003$ ). przybierały wartość ujemną, zaś związek z normatywnością ( $r = 0,33$ ;  $p < 0,001$ ) – dodatnią.

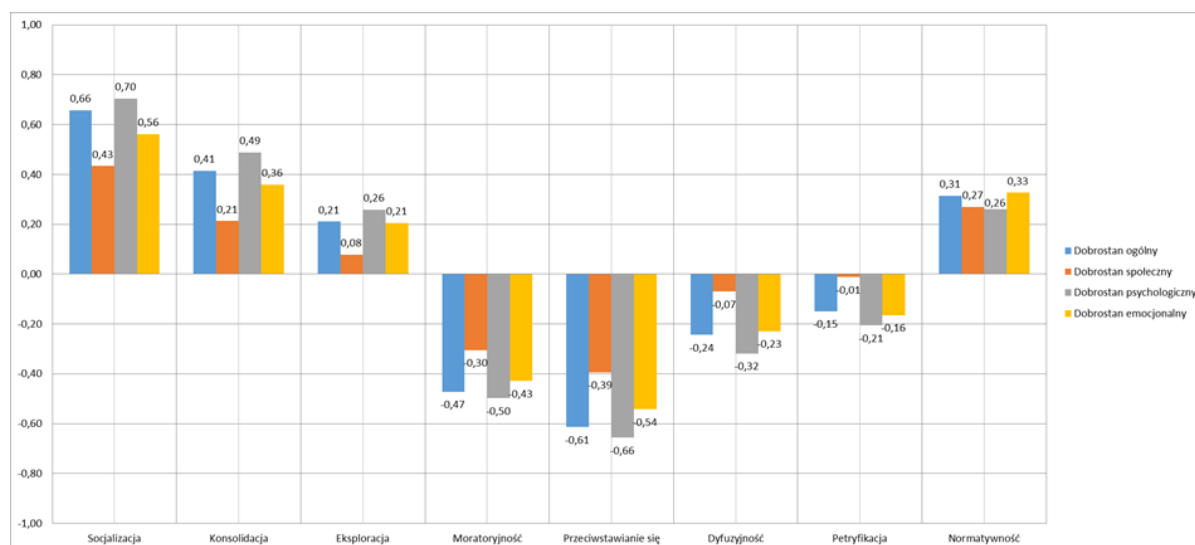
Dobrostan psychologiczny był dodatnio związany z socjalizacją ( $r = 0,70$ ;  $p < 0,001$ ), konsolidacją ( $r = 0,49$ ;  $p < 0,001$ ) i eksploracją ( $r = 0,26$ ;  $p < 0,001$ ). Ujemne związki tego aspektu dobrostanu dotyczyły moratoryjności ( $r = -0,50$ ;  $p < 0,001$ ), przeciwstawiania się ( $r = -0,66$ ;  $p < 0,001$ ), dyfuzyjności ( $r = -0,32$ ;  $p < 0,001$ ) i petryfikacji ( $r = -0,21$ ;  $p < 0,001$ ). Także i w tym przypadku, związek dobrostanu psychologicznego z normatywnością, przybierał wartość dodatnią ( $r = 0,26$ ;  $p < 0,001$ ).

Dobrostan społeczny wiązał się pozytywnie z socjalizacją ( $r = 0,43$ ;  $p < 0,001$ ) i konsolidacją ( $r = 0,21$ ;  $p < 0,001$ ), następnie jego związki z moratoryjnością ( $r = -0,31$ ;  $p < 0,001$ ) i przeciwstawianiem się ( $r = -0,39$ ;  $p < 0,001$ ) przechodziły w znak ujemny, a przy normatywności ( $r = 0,27$ ;  $p < 0,001$ ) – ponownie w znak dodatni. W przypadku tego aspektu dobrostanu, nie wykazano jednak istotnych statystycznie związków z trzema sposobami kształtowania się tożsamości: eksploracją ( $r = 0,08$ ;  $p = 0,161$ ), dyfuzyjnością ( $r = -0,07$ ;  $p = 0,210$ ) oraz petryfikacją ( $r = -0,01$ ;  $p = 0,822$ ).

W związku z powyższym, stwierdzono że **hipoteza H3 została potwierdzona w odniesieniu do dobrostanu ogólnego, psychologicznego i emocjonalnego, które wykazują sinusoidalny związek ze sposobami kształtowania się tożsamości z modelu kołowego. Natomiast hipoteza H3 nie potwierdziła się w odniesieniu do dobrostanu społecznego.**

## Rysunek 8

Związek pomiędzy sposobami kształtowania się tożsamości a dobrostanem i jego aspektami - analiza korelacji  $r$  Pearsona



*Adnotacja.* Wartości liczbowe przedstawiają wskaźniki korelacji. Wszystkie wskaźniki o wartości  $r \geq |0,15|$  były istotne statystycznie, co najmniej na poziomie  $p < 0,01$ .

Niezależnie od typu dobrostanu, obserwując kierunki związków, stwierdzono iż wyższy poziom socjalizacji, konsolidacji, eksploracji oraz normatywności powiązany był z wyższym poziomem dobrostanu. Może to oznaczać, że im bardziej spójny jest system przekonań jednostki na swój temat – czy to wskutek podejmowania ważnych dla niej zobowiązań (socjalizacja), angażowania się w długoterminowe przedsięwzięcia z zachowaniem pewnej elastyczności i dopuszczaniem możliwości ich zmiany (konsolidacja), jej aktywnego poszukiwania informacji o sobie (eksploracja), czy też przyjmowania narzuconych przez otoczenie oczekiwań co do tego, kim ma być (normatywność) – tym bardziej potrafi ona osiągnąć równowagę w odczuwaniu pozytywnych i negatywnych stanów emocjonalnych (dobrostan emocjonalny), a także tym większą odczuwa satysfakcję i spełnienie z realizacji potencjału osobistego (dobrostan psychologiczny) a także częściowo (poza eksploracją) - społecznego (dobrostan społeczny). Z kolei wyższe nasilenie przeciwstawiania się, moratoryjności, dyfuzyjności i petyfikacji wiązało się z obniżonym poziomem dobrostanu. Im większe nasilenie nieskutecznych sposobów zarządzania tożsamością, to znaczy takich, w których człowiek nie jest zainteresowany tworzeniem spójnej i stabilnej samoteorii (petyfikacja), zrzuca z siebie odpowiedzialność, przypisując dużą rolę przypadkowi czy otoczeniu (dyfuzyjność), czy też mimo ogromnych chęci i wielu prób, nie potrafi wybrać dla siebie odpowiedniej drogi (moratoryjność), a nawet podejmuje zachowania antyspołeczne

i buntuje się wobec tego, co go otacza (przeciwstawianie), tym mniejsze zadowolenie z życia (dobrostan emocjonalny) i poczucie wewnętrznego spełnienia (dobrostan psychologiczny). Po części – za wyjątkiem dyfuzyjnego i petryfikacyjnego sposobu kształtowania się tożsamości – wiąże się to także z obniżeniem poziomu zadowolenia z radzenia sobie ze społecznymi wyzwaniami (dobrostan społeczny).

## 5. Funkcje dialogów wewnętrznych

Pytanie P4 brzmiało: „*Jakie główne funkcje pełnią dialogi wewnętrzne u adolescentów?*”, a hipoteza H4 zakładała, że: „*Dialogi wewnętrzne u adolescentów grupują się w trzy czynniki, odpowiadające funkcji rozwojowej (transgresyjnej), obronnej(paliatywnej) i nieadaptacyjnej (obciążającej).*” Celem weryfikacji hipotezy H4 wykonano eksploracyjną analizę czynnikową metodą głównych składowych, z wykorzystaniem itemów kwestionariusza SWAD-R do pomiaru dialogów wewnętrznych w próbie adolescentów (por. tabela 3).

Przeprowadzona analiza czynnikowa metodą głównych składowych z założeniem rotacji Varimax, wykazała występowanie trzech głównych czynników w ramach dialogów wewnętrznych. Macierz korelacji uzyskanego modelu była, zgodnie z oczekiwaniami, bliska zeru (0,00000000006727), wartość KMO była bardzo dobra (0,92) a test sferyczności Bartletta był istotny statystycznie,  $\chi^2 = 6420,18$ ;  $df = 780$ ;  $p < 0,001$ . Warto zauważyć, że początkowo wyodrębniono siedem czynników, jednak od czwartego do siódmego czynnika, wyjaśniana wariancja i wartość własna czynników była niewielka. Ponadto, wykres osypiska uwidaczniał, iż po trzecim czynniku następowało spłaszczenie, dlatego też finalnie, wybrano rozwiązanie trójczynnikowe.

Obserwując typy dialogów i analizując treść itemów w ramach otrzymanych czynników, wyodrębniono trzy funkcje dialogowe: obronną (paliatywną), nieadaptacyjną (obciążającą) i rozwojową (transgresyjną). Stwierdzono że funkcję obronną reprezentują w głównej mierze itemy należące w SWAD-R do podskali dialogów społecznych oraz wspierających, a także częściowo ruminacyjnych i jeden item z podskali dialogów nieadaptacyjnych (16,18% wyjaśnionej wariancji). Dialogi te, odpowiadają za podtrzymanie własnego wizerunku we własnych oczach lub też w oczach innych ważnych osób, czemu służyć ma kontynuowanie w myślach rozmów z przeszłości, które zakończyły się w mało satysfakcjonujący sposób oraz kreowanie przyszłych rozmów, tak, by przewidzieć potencjalną negatywną reakcję ze strony rozmówcy i uniknąć ataku. W tym kontekście wydaje się, że

funkcja obronna może pełnić zarówno adaptacyjną, jak i dezadaptacyjną rolę, ponieważ z jednej strony związana jest z dialogami wspierającymi, które dają poczucie bliskości, służą podtrzymaniu więzi, przewycięzeniu osamotnienia i wzmacniają poczucie wartości oraz z dialogami społecznymi, które służą przygotowaniu się do rozmowy i domykaniu dyskusji, a z drugiej – wiąże się z dialogami ruminacyjnymi, które polegają na przywoływaniu w myślach trudnych tematów, co może implikować poczucie znużenia czy frustracji. Funkcja nieadaptacyjna (obciążająca) była reprezentowana w znacznej większości przez dialogi konfrontujące i nieadaptacyjne (15,65% wyjaśnionej wariancji). Dialogi pojawiające się w ramach tej funkcji, nie prowadzą jednostki do znalezienia możliwych rozwiązań problemu, czy pogłębienia swojego wglądu, a jedynie do dyskomfortu, załamania i ekspresji negatywnych emocji, które dominują w sferze jej przeżyć. Funkcja rozwojowa (transgresyjna) dialogów składała się z głównie z dialogów tożsamościowych i spontanicznych (14,19% wyjaśnionej wariancji). W ramach tej funkcji, jednostka poszerza własną perspektywę, dąży do samorozwoju, precyzuje cele i wartości, dokonuje wieloaspektowej oceny sytuacji. Co ważne, w tego rodzaju dialogach, najczęściej jednostka toczy rozmowę z jakąś częścią siebie (a nie z drugą osobą).

Item 32. z podskali zmiany perspektywy (*W moich myślach używam perspektywy kogoś innego*), został odrzucony z uwagi na niskie ładunki czynnikowe (progowa wartość włączenia itemu do czynnika to wartość większa lub równa 0,40). Item 10. z podskali dialogów nieadaptacyjnych (*Wyobrażanie sobie rozmów wydaje mi się dziwne*) w zakresie funkcji obronnej został odrzucony z uwagi na niedopasowanie treściowe do znaczenia tej funkcji. Treść tej pozycji, odpowiada bardziej funkcji obciążającej.

Uzyskana struktura czynnikowa funkcji dialogowych wykazywała bardzo dobrą rzetelność każdego czynnika (funkcja obronna = 0,92; funkcja rozwojowa = 0,88; funkcja nieadaptacyjna = 0,87), a czynniki łącznie wyjaśniały blisko 50% wariancji wyników. Prezentowane wyniki analizy czynnikowej pozwoliły na **potwierdzenie hipotezy H4**, –zgodnie z którą dialogi wewnętrzne adolescentów układają się w trzy wyższe funkcje dialogowe, odpowiadając funkcji rozwojowej, obronnej i nieadaptacyjnej.

**Tabela 3**

*Analiza czynnikowa itemów kwestionariusza SWAD-R przeprowadzona metodą głównych składowych z założeniem rotacji Varimax*

Item	Typ dialogów	Funkcja		
		Paliatywna	Obciążająca	Transgresyjna
P27	Społeczne	<b>0,70</b>	0,24	0,17
P3	Społeczne	<b>0,69</b>	0,07	0,03
P4	Wspierające	<b>0,66</b>	0,15	0,06
P11	Społeczne	<b>0,64</b>	0,06	0,14
P35	Społeczne	<b>0,64</b>	0,05	0,25
P6	Ruminacyjne	<b>0,63</b>	0,23	0,23
P5	Spontaniczne	<b>0,59</b>	0,10	0,34
P20	Wspierające	<b>0,58</b>	0,21	0,17
P19	Społeczne	<b>0,56</b>	0,08	0,33
P28	Wspierające	<b>0,50</b>	0,44	0,22
P14	Ruminacyjne	<b>0,49</b>	0,28	0,42
P12	Wspierające	<b>0,48</b>	0,46	0,18
P38	Ruminacyjne	<b>0,48</b>	0,44	0,15
P36	Wspierające	<b>0,47</b>	0,23	0,18
P2	Nieadaptacyjne	<b>0,40</b>	0,39	0,15
P10	Nieadaptacyjne	-0,40	0,20	-0,29
P23	Konfrontujące	0,20	<b>0,79</b>	0,14
P30	Ruminacyjne	0,29	<b>0,75</b>	0,20
P18	Nieadaptacyjne	0,05	<b>0,72</b>	0,10
P16	Zmiana Perspektywy	0,21	<b>0,70</b>	0,24
P31	Konfrontujące	0,11	<b>0,67</b>	0,30
P39	Konfrontujące	0,21	<b>0,67</b>	0,19
P26	Nieadaptacyjne	0,00	<b>0,64</b>	-0,11
P22	Ruminacyjne	0,40	<b>0,59</b>	0,20
P15	Konfrontujące	0,34	<b>0,57</b>	0,18
P34	Nieadaptacyjne	-0,26	<b>0,51</b>	-0,28
P32	Zmiana Perspektywy	0,33	0,25	0,27
P17	Tożsamościowe	0,17	-0,12	<b>0,76</b>
P21	Spontaniczne	0,26	0,07	<b>0,71</b>
P25	Tożsamościowe	0,21	0,20	<b>0,69</b>
P33	Tożsamościowe	-0,12	-0,02	<b>0,68</b>
P7	Konfrontujące	0,10	0,16	<b>0,57</b>
P9	Tożsamościowe	0,31	0,05	<b>0,56</b>
P40	Zmiana Perspektywy	0,28	0,23	<b>0,56</b>
P37	Spontaniczne	0,30	0,36	<b>0,54</b>
P8	Zmiana Perspektywy	0,25	0,23	<b>0,51</b>
P13	Spontaniczne	0,31	0,32	<b>0,50</b>
P29	Spontaniczne	0,15	0,23	<b>0,46</b>
P1	Tożsamościowe	0,16	0,05	<b>0,44</b>
P24	Zmiana Perspektywy	0,23	0,38	<b>0,41</b>
	<i>M</i>	3,16	2,29	2,97
	<i>SD</i>	0,91	0,92	0,86



Item	Typ dialogów	Funkcja		
		Paliatywna	Obciążająca	Transgresyjna
$\alpha$ Cronbacha		0,92	0,87	0,88
% wyjaśnionej wariancji		16,18	15,65	14,19

*Adnotacja.* Itemy oznaczone kursywą zostały wykluczone z czynnika z uwagi na niskie ładunki czynnikowe.

## 6. Cechy osobowości jako predyktory trzech funkcji dialogów wewnętrznych

Pytanie P5 brzmiało: „Czy cechy osobowości pozwalają przewidywać główne funkcje dialogów wewnętrznych?” – aby na nie odpowiedzieć, przeprowadzono trzykrotnie analizę regresji wielokrotnej, wykonaną metodą wprowadzania, w której uwzględniono pięć cech osobowości: ekstrawersję, ugodowość, sumienność, stabilność emocjonalną oraz intelekt, jako predyktory trzech funkcji dialogowych. W tabeli 4 przedstawiono poszczególne analizy.

**Tabela 4**

*Cechy osobowości jako predyktory funkcji dialogów wewnętrznych*

Zmienne wyjaśniane (funkcje dialogowe)	Zmienne wyjaśniające					Istotność modelu		
	E	U	S	SE	I	F	p <	R <sup>2</sup> <sub>adj.</sub>
	(5, 314)							
Rozwojowa	-0,03	0,07	0,13*	-0,29***	0,16**	9,14	0,001	0,11
Obronna	-0,04	0,15**	-0,04	-0,47***	0,18**	24,56	0,001	0,27
Nieadaptacyjna	0,05	0,12*	-0,05	-0,49***	0,00	20,11	0,001	0,23

*Adnotacja.* W tabeli przedstawiono standaryzowane współczynniki regresji ( $\beta$ ); R<sup>2</sup><sub>adj.</sub> – skorygowany współczynnik determinacji (% wyjaśnionej wariancji); E = Ekstrawersja; U = Ugodowość; S = Sumienność; SE = Stabilność Emocjonalna; I = Intelekt; \*p < 0,05; \*\*p < 0,01; \*\*\*p < 0,001.

Hipoteza H 5.1 brzmiała: „Intelekt jest pozytywnym zaś stabilność emocjonalna jest negatywnym predyktorem dla rozwojowych (transgresyjnych) dialogów wewnętrznych. Intelekt jest silniejszym predyktorem niż stabilność emocjonalna.” Została ona **częściowo potwierdzona**. Co prawda intelekt okazał się pozytywnym ( $\beta = 0,16$ ;  $p = 0,005$ ) zaś stabilność emocjonalna negatywnym ( $\beta = -0,29$ ;  $p < 0,001$ ) predyktorem dialogów rozwojowych, jednak to stabilność emocjonalna okazała się silniejszym predyktorem. Ponadto, wykazano, że także sumienność przewiduje pozytywnie funkcję rozwojową ( $\beta = 0,13$ ;  $p = 0,017$ ). Im wyższy poziom intelektualnego zaciekawienia, poznawczej otwartości, kreatywności, wyobraźni (wysoki intelekt), tym większa skłonność jednostki do prowadzenia wewnętrznej rozmowy poświęconej

poszerzaniu swojej perspektywy, lepszemu rozumieniu siebie i innych, poznawaniu nowości. Poza tym, tym częściej człowiek prowadzi dialogi o charakterze transgresyjnym, im większa u niego skłonność do obowiązkowości i staranności (wysoka sumienność) a także zamartwiania się i drażliwości (niska stabilność emocjonalna).

Hipoteza H 5.2 brzmiała: „*Intelekt jest pozytywnym, zaś stabilność emocjonalna jest negatywnym predyktorem dla obronnych (paliatywnych) dialogów wewnętrznych. Stabilność emocjonalna jest silniejszym predyktorem niż intelekt.*” Hipoteza została **potwierdzona**. Zgodnie z wynikami analiz (por. tabela 4), intelekt jest pozytywnym ( $\beta = 0,18$ ;  $p < 0,001$ ), natomiast stabilność emocjonalna jest negatywnym ( $\beta = -0,47$ ;  $p < 0,001$ ) predyktorem dialogów obronnych. Oznacza to, że im większy poziom niepokoju wewnętrznego, nadwrażliwości, czy zamartwiania się (niska stabilność emocjonalna), tym większe nasilenie prowadzonych dialogów wewnętrznych, które mają na celu obronę siebie, wskutek odgadnięcia i zrozumienia ewentualnych uprzedzeń innych na własny temat. Dialogom tym służy także refleksyjność i otwartość poznawcza (wysoki intelekt).

Niewykluczone, że z wyższym nasileniem dialogów stanowiących próbę wniknięcia w myśli tych, których opinia o nas, jest dla nas ważna, wiąże się także większa skłonność do kooperacji oraz serdeczne nastawienie wobec nich, co sprzyjałoby uzyskaniu pozytywnego odbioru siebie – okazuje się bowiem, że ugodowość stanowi pozytywny predyktor dialogów obronnych ( $\beta = 0,15$ ;  $p = 0,005$ ).

Hipoteza H 5.3 brzmiała: „*Stabilność emocjonalna i intelekt są negatywnymi predyktorami dla nieadaptacyjnych (obciążających) dialogów wewnętrznych.*” Hipoteza została **częściowo potwierdzona**. Okazało się, że stabilność emocjonalna jest negatywnym predyktorem dialogów o funkcji obciążającej ( $\beta = -0,49$ ;  $p < 0,001$ ; por. tabela 4). Co więcej w przypadku tych dialogów, cecha stabilności emocjonalnej wykazywała najsilniejszą zależność. Nie wykazano natomiast istotnych korelacji z intelektem. Prawdopodobnie, im więcej niepokoju osoba prezentuje, im bardziej jest skłonna do gniewu, zazdrości i irytacji (niska stabilność emocjonalna), tym większe jest nasilenie jej dialogów obciążających, to znaczy takich, które polegają na ekspresji, wyrażeniu jej wewnętrznych przeżyć, nie prowadząc przy tym do jakichkolwiek rozwiązań.

Dodatkowo, dostrzeżono niewielką zależność dodatnią dialogów obciążających z ugodowością ( $\beta = 0,12$ ;  $p = 0,027$ ), co sugeruje, że w prowadzeniu tego rodzaju wewnętrznej rozmowy, może być czasem uwzględniane stanowisko innych.

## 7. Mediacyjna rola komunikacji intrapersonalnej w związkach tożsamości z cechami osobowości i dobrostanem

Pytanie P6 brzmiało: „Czy funkcje dialogowe, sposoby kształtowania się tożsamości i mówienie do siebie można uznać za szeregowo połączone mediatory, które pośredniczą w związkach między cechami intelekt i stabilność emocjonalna a dobrostanem?”. Aby odpowiedzieć na to pytanie przeprowadzono analizy mediacji szeregowych w programie IBM SPSS Statistics 28 z użyciem makro PROCESS 4.2 (Hayes, 2022). Testowano wielokrotnie model 6 metodą bootstrap równą 5000 losowań oraz progmem ufności równym 90%. Główną zmienną niezależną w modelu była jedna z dwóch cech osobowości: najpierw intelekt, a następnie stabilność emocjonalna. Mediatorzy wprowadzano w następującej kolejności: 1) funkcje dialogowe ( $M_1$ ), 2) sposoby kształtowania się tożsamości ( $M_2$ ), oraz 3) funkcje mówienia do siebie ( $M_3$ ), z kolei główną zmienną zależną był dobrostan psychiczny.

Hipoteza H6 brzmiała: „Funkcja dialogowa, sposób kształtowania się tożsamości i mówienie do siebie są kolejnymi mediatorami w relacjach między: (1) intelektem a dobrostanem; (2) stabilnością emocjonalną a dobrostanem.” Znalazła ona rozwinięcie w postaci hipotez szczegółowych. Poniżej przedstawiam te hipotezy oraz weryfikujące je analizy.

**H 6.1.1:** *Związek między intelektem a dobrostanem jest mediowany kolejno przez: dialogową funkcję obronną, konsolidację i samozarządzanie. Intelekt jest pozytywnie związany z funkcją obronną, która jest dodatnio związana z konsolidacją. Konsolidacja jest pozytywnie związana z samozarządzaniem, które jest pozytywnie związane z dobrostanem.*

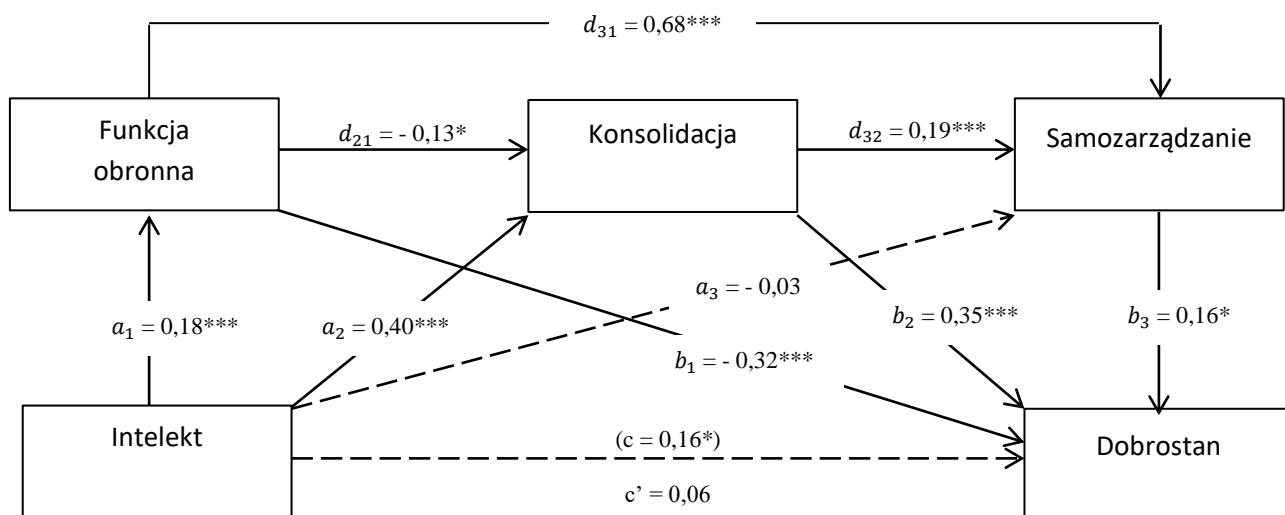
Testowano model przedstawiony na rysunku 9. Model okazał się istotny statystycznie i wyjaśniał 23% wariacji ( $F(4, 315) = 23,52; p < 0,001; R^2 = 0,23$ ). Przeprowadzona analiza mediacji pozwoliła na stwierdzenie, iż na ścieżce uwzględniającej wszystkie trzy zmienne pośredniczące, czyli na ścieżce Intelekt → Funkcja obronna → Konsolidacja → Samozarządzanie → Dobrostan występował bardzo słaby, istotny statystycznie, ale ujemny efekt pośredni (EP = -0,001; 90% PU [-0,002; < -0,001]). Uzyskany efekt sugeruje, że wysoki poziom intelektu sprzyja nasileniu dialogów obronnych, co wiąże się – wbrew hipotezie - z niższym poziomem konsolidacji. Funkcja obronna wydaje się w tym kontekście mieć charakter bardziej nieadaptacyjny niż adaptacyjny. Niższy poziom konsolidacji wiąże się z niższym nasileniem mówienia samozarządzającego, co z kolei obniża dobrostan psychiczny. Innymi słowy, otwartość poznawcza, kreatywność, aktywność intelektualna (wysoki intelekt) sprzyjają nasileniu prowadzenia wewnętrznych rozmów, których celem jest podtrzymanie

obrazu własnej osoby w swoich oczach lub też w oczach innych, ważnych osób (wysoka funkcja obronna). Mogłoby się wydawać, że mentalna ochrona siebie będzie sprzyjać w miarę spójnemu kształtowaniu własnej tożsamości. Tymczasem, kontynuowanie w myślach niesatysfakcjonujących rozmów z przeszłości oraz kreowanie przyszłych dialogów, po to by zapobiec ewentualnemu zawstydzeniu, nie sprzyja korzystaniu z takiego sposobu kształtowania się tożsamości, który co prawda opiera się na zaciąganiu długoterminowych zobowiązań ale zakłada także otwartość na „nowe” i zdolność do wprowadzania modyfikacji (niska konsolidacja). W konsekwencji, jednostka rzadziej korzysta z mówienia samozarządzającego, polegającego na kierowaniu sobą przy pomocy wewnętrznych instrukcji (niskie samozarządzanie), a to powoduje obniżenie dobrostanu psychicznego.

W związku z powyższym, **nie potwierdzono hipotezy H 6.1.1.** – wprowadzie zachodzi efekt pośredni intelektu przez funkcję obronną, konsolidację i samozarządzanie na dobrostan psychiczny, jednak funkcja obronna wykazuje negatywny związek z konsolidacją, dlatego efekt jest nieoczekiwanie ujemny.

### Rysunek 9

*Funkcja obronna, konsolidacja oraz samozarządzanie jako mediatory związku intelektu z dobrostanem psychicznym*



*Adnotacja.* Zaprezentowano standaryzowane współczynniki  $\beta$ .

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

Ujemne powiązanie funkcji obronnej z konsolidacją wbrew hipotezie, przy równoczesnym pozytywnym związku intelektu z funkcją obronną ( $a_1$ ) oraz pozytywnym związku intelektu z konsolidacją ( $a_2$ ) pozwala sądzić, że możemy mieć tu do czynienia z supresją. Supresja jest rodzajem efektu pośredniego, który występuje wtedy, gdy dwa związane

ze sobą predyktory wykazują odmienny wpływ na zmienną zależną (Cichocka, Bilewicz, 2020, s. 193). Tak mamy w omawianej sytuacji. Aby jednak ostatecznie rozstrzygnąć, czy występuje efekt supresji, należy potwierdzić, że efekt bezpośredni intelektu na konsolidację przy kontroli funkcji obronnej jest większy niż efekt całkowity intelektu na konsolidację. Testowany przez nas model nie uwzględnia efektu całkowitego intelektu na konsolidację. Korelacja między tymi zmiennymi wynosi  $r = 0,37$  ( $p < 0,001$ ), natomiast efekt bezpośredni w modelu wynosi 0,40 ( $p < 0,001$ ). Dodatkowo wykonana prosta analiza mediacji Intelpekt → Funkcja obronna → Konsolidacja wskazała na istotny ujemny efekt pośredni intelektu na konsolidację przez funkcję obronną i potwierdziła, że efekt bezpośredni ( $c' = 0,40$ ;  $p < 0,001$ ) jest większy niż efekt całkowity ( $c = 0,37$ ;  $p < 0,001$ ). Zachowując pewną ostrożność można więc sądzić, że mamy tu do czynienia z supresją - funkcja obronna może tłumić efekt intelektu na konsolidację, a jej uwzględnienie w modelu uwydatnia ten efekt (Cichocka, Bilewicz, 2020). Powstaje pytanie, jak interpretować obserwowane tu wyniki. Można myśleć o dialogach obronnych jako czynniku zakłócającym sposób kształtowania się tożsamości, jakim jest konsolidacja. Można też myśleć, że na gruncie cech osobowości mogą wyrastać różne procesy, czasem wspierające się wzajemnie, a czasem – jak tu w przypadku dialogów wewnętrznych i sposobu kształtowania tożsamości – przeciwstawne. Istnienie procesów wspierających można traktować jako przejaw plastyczności osobowości, a procesów przeciwstawnych – jako przejaw stabilności. Z uwagi na bardzo złożone modele analizowane w pracy, mówienie na ich podstawie o efektach supresyjnych może być obarczone błędem (proste analizy mediacji z jedną zmienną pośredniczącą nie mają tych samych parametrów ścieżek, co model złożony; wyjaśnianie wariacji danej zmiennej na różnych ścieżkach może skutkować nieoczekiwanymi powiązaniem tej zmiennej z innymi). Dlatego tu – i ewentualnie w dalszej części pracy – wszelkie odniesienia do supresji należy traktować z ostrożnością, upatrując w tym obszarze do dalszych badań.

W testowanym modelu wystąpiły również inne istotne, choć zwykle słabe efekty pośrednie. Na przykład pośredni efekt dla ścieżki: Intelpekt → Funkcja obronna → Konsolidacja → Dobrostan, był ujemny i wyniósł  $EP = -0,008$ ; 90% PU [-0,018; -0,001]. Dla ścieżki: Intelpekt → Funkcja obronna → Dobrostan, efekt pośredni był również ujemny i wyniósł  $EP = -0,058$ ; 90% PU [-0,101; -0,022]. Ten drugi efekt sugeruje, że wzajemna supresja intelektu i funkcji obronnej może występować również w odniesieniu do dobrostanu. Prosta analiza mediacji Intelpekt → Funkcja obronna → Dobrostan wskazała na istotny ujemny efekt pośredni i potwierdziła, że efekt bezpośredni ( $c' = 0,20$ ;  $p < 0,001$ ) jest większy niż efekt całkowity ( $c = 0,16$ ;  $p = 0,005$ ).

Uzyskano także dodatnie efekty pośrednie – efekty mediacyjne. Dla ścieżki Intelpekt → Funkcja obronna → Samozarządzanie → Dobrostan efekt pośredni był dodatni i wyniósł

EP = 0,019; 90% PU [0,004; 0,040]. Na tej ścieżce funkcja obronna wydaje się mieć charakter bardziej adaptacyjny – wraz z mówieniem samozarządzającym sprzyja podniesieniu dobrostanu. Dla ścieżki Intelpekt → Konsolidacja → Samozarządzanie → Dobrostan efekt pośredni również był dodatni i wyniósł EP = 0,012; 90% PU [0,003; 0,023]. Analizowany model jednoznacznie pokazał, że najsilniejszy efekt pośredni związany jest ze ścieżką Intelpekt → Konsolidacja → Dobrostan. Efekt pośredni był dodatni i wyniósł tu EP = 0,140; 90% PU [0,088; 0,200]), potwierdzając myślenie zgodne z modelem CIFM, czyli powiązanie: cecha osobowości - sposób kształtowania się tożsamości - dobrostan.

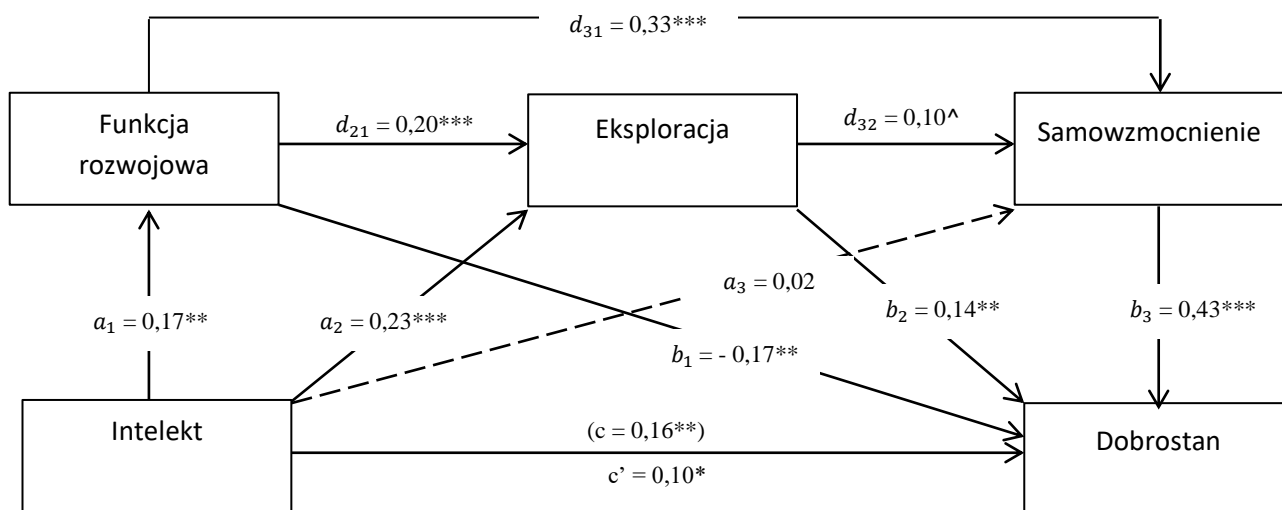
**H 6.1.2:** *Związek między intelektem a dobrostanem jest mediowany kolejno przez: dialogową funkcję rozwojową, eksplorację i samowzmocnienie. Intelpekt jest pozytywnie związany z funkcją rozwojową, która pozostaje w pozytywnym związku z eksploracją. Eksploracja sprzyja samowzmocnieniu, które jest pozytywnie związane z dobrostanem.*

Testowano model przedstawiony na rysunku 10. Model okazał się istotny statystycznie i wyjaśniał 21% wariacji ( $F(4, 315) = 21,54; p < 0,001; R^2 = 0,21$ ). Przeprowadzona analiza mediacji pozwoliła na stwierdzenie, iż występował bardzo słaby ale istotny statystycznie efekt pośredni mediacji szeregowej z uwzględnieniem wszystkich trzech mediatorów (EP = 0,002; 90% PU [ $<0,001; 0,004$ ]). Uzyskany efekt sugeruje, że wysoki poziom intelektu sprzyja nasileniu dialogów rozwojowych, co wiąże się z wyższym poziomem eksploracji. Wyższy poziom eksploracji wiąże się z wyższym nasileniem mówienia samowzmacniającego, co z kolei sprzyja dobrostanowi psychicznemu. Inaczej mówiąc, aktywność poznawcza, bogata wyobraźnia, otwartość na nowe (wysoki intelekt) sprzyjają prowadzeniu wewnętrznych rozmów, w których człowiek podejmuje próbę ujrzenia nowej perspektywy i wychodzenia poza utarte schematy (wysoka funkcja rozwojowa), a to z kolei przekłada się na realne poszukiwanie alternatyw na drodze rozwiązywania tożsamościowych dylematów (wysoka eksploracja). Aktywność w tym zakresie, wiąże się z częstszym mówieniem do siebie o charakterze samowzmacniania, a więc motywowania do dalszych poszukiwań (wysokie samowzmacnianie). Wszystko to, wpływa pozytywnie na dobrostan psychiczny.

W związku z powyższym, **potwierdzono hipotezę H 6.1.2.** – istnieje szeregową mediacja funkcji rozwojowej, eksploracji i samowzmocnienia w relacji między intelektem a dobrostanem psychicznym.

## Rysunek 10

Funkcja rozwojowa, eksploracja oraz samowzmocnienie jako mediatory związku intelektu z dobrostanem psychicznym



Adnotacja. Zaprezentowano standaryzowane współczynniki  $\beta$ .

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ ;  $\wedge p = 0,058$

W testowanym modelu wystąpiły również inne istotne, choć zwykle słabe efekty pośrednie. Na przykład pośredni efekt dla ścieżki: Intelekt → Funkcja rozwojowa → Eksploracja → Dobrostan wyniósł  $EP = 0,005$ ; 90% PU [0,001; 0,010]). Dla ścieżki Intelekt → Funkcja rozwojowa → Samowzmocnienie → Dobrostan efekt pośredni był dodatni i wyniósł  $EP = 0,024$ ; 90% PU [0,009; 0,043]. Dla ścieżki Intelekt → Eksploracja → Samowzmocnienie → Dobrostan efekt pośredni był dodatni i wyniósł  $EP = 0,010$ ; 90% PU [ $<0,001$ ; 0,023]. W analizowanym modelu, najsilniejszy efekt pośredni związany był ze ścieżką Intelekt → Eksploracja → Dobrostan. Efekt pośredni wyniósł tu  $EP = 0,033$ ; 90% PU [0,010; 0,061] i potwierdza on myślenie zgodne z modelem CIFM. Efekty te pokazują, że związek sposobu kształtowania się tożsamości (Eksploracji) z cechą osobowości i z dobrostanem tylko czasem zapośredniczany jest przez procesy dialogowe – mówienie do siebie i dialogi wewnętrzne, a jeśli procesy te występują, to niekoniecznie łącznie.

Ponadto, dla ścieżki: Intelekt → Funkcja rozwojowa → Dobrostan, stwierdzono ujemny efekt pośredni, który wyniósł  $EP = -0,029$ ; 90% PU [-0,053; -0,008]. Wydawało się, że efekt ten może być związany z wzajemną supresją intelektu i funkcji rozwojowej na dobrostan. Jednak dodatkowa prosta analiza mediacji Intelekt → Funkcja rozwojowa → Dobrostan nie potwierdziła supresji – efekt pośredni okazał się nieistotny, funkcja rozwojowa nie wiązała się istotnie

z dobrostanem ( $b = 0,01$ ), a efekt całkowity i bezpośredni były niemal identyczne ( $c = 0,16$ ,  $p = 0,005$  i  $c' = 0,16$ ,  $p = 0,006$ ). W tym kontekście można sądzić, że „pozytywny aspekt” dialogów rozwojowych związany z eksploracją i otwartością zostaje wyjaśniony na ścieżce postulowanej w hipotezie (uwzględniającej eksplorację). Drugi zaś aspekt, który związany jest z faktem, że dialogi powstają w sytuacji wątpliwości, dylematów, trudności, okazuje się być negatywnie powiązany z dobrostanem.

**H 6.1.3:** *Związek między intelektem a dobrostanem jest mediowany kolejno przez: dialogową funkcję rozwojową, dyfuzyjność i samokrytykę. Intelakt jest pozytywnie związany z funkcją rozwojową, która jest ujemnie związana z dyfuzyjnością. Dyfuzyjność jest pozytywnie związana z samokrytyką, która jest ujemnie związana z dobrostanem.*

Testowano model przedstawiony na rysunku 11. Model okazał się istotny statystycznie i wyjaśniał 16% wariacji ( $F(4, 315) = 14,67$ ;  $p < 0,001$ ;  $R^2 = 0,16$ ). Przeprowadzona analiza pozwoliła na stwierdzenie, iż na ścieżce uwzględniającej wszystkie trzy zmienne pośredniczące, czyli na ścieżce Intelakt → Funkcja rozwojowa → Dyfuzja → Samokrytyka → Dobrostan występował bardzo słaby istotny statystycznie, ale - wbrew hipotezie - ujemny efekt pośredni (EP = -0,001; 90% PU [-0,003; <-0,001]). Na tej podstawie można sądzić, że wysoki poziom intelektu sprzyja nasileniu dialogów rozwojowych, co nieoczekiwanie wiąże się z wyższym (a nie niższym) poziomem dyfuzyjności. Wyższy poziom dyfuzyjności wiąże się z wyższym nasileniem mówienia samokrytycznego, co z kolei obniża dobrostan psychiczny. Oznacza to, że bogata wyobraźnia, otwartość, aktywność intelektualna (wysoki intelekt) może sprzyjać prowadzeniu wewnętrznych rozmów, poprzez które człowiek próbuje wyjść poza własną perspektywę, aby doprecyzować cele i wartości i ocenić trudną sytuację (wysoka funkcja rozwojowa). Nieoczekiwanie, wysokie nasilenie dialogów rozwojowych, sprzyja podejmowaniu decyzji tożsamościowych w oparciu o zmienne sytuacyjne i wpływy środowiska (wysoka dyfuzyjność). Niewykluczone, że w okresie adolescencji, poszerzanie własnej perspektywy, wiąże się czasem z przyjmowaniem tego, co podaje otoczenie w miejsce kurczowego trzymania się dotychczasowego stanowiska. Taki sposób kształtowania się tożsamości sprzyja z kolei nasileniu mówienia samokrytycznego. Prawdopodobnie, dorastający posiada intencję bycia niezależnym, jednak póki co, pozostaje podporządkowany otoczeniu, co może go skłaniać do tego, by odnosić się do siebie i swoich działań, negatywnie (wysoka samokrytyka). W konsekwencji, obniża się jego dobrostan psychiczny.

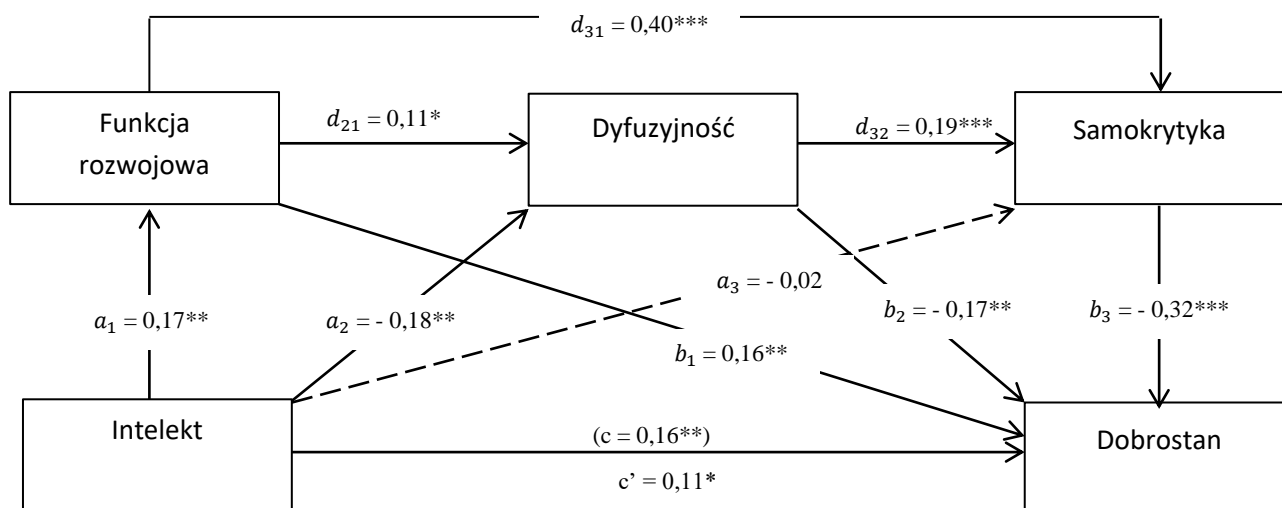
W związku z powyższym, **nie potwierdzono hipotezy H 6.1.3.** – wprawdzie zachodzi efekt pośredni intelektu przez funkcję rozwojową, dyfuzję i samokrytykę na dobrostan



psychiczny, jednak funkcja rozwojowa wykazuje pozytywny związek z dyfuzją, dlatego efekt jest wbrew oczekiwaniom ujemny.

## Rysunek 11

*Funkcja rozwojowa, dyfuzyjność oraz samokrytyka jako mediatory związku intelektu z dobrostanem psychicznym*



*Adnotacja.* Zaprezentowano standaryzowane współczynniki  $\beta$ .

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

Dodatnie powiązanie funkcji rozwojowej z dyfuzją wbrew hipotezie, przy równoczesnym pozytywnym związku intelektu z funkcją rozwojową ( $a_1$ ) oraz negatywnym związku intelektu z dyfuzją ( $a_2$ ) pozwala sądzić, że możemy mieć tu do czynienia z supresją: intelekt i funkcja rozwojowa jako dwa związane ze sobą predyktory wykazują odmienny wpływ na dyfuzję. Dodatkowo wykonana prosta analiza mediacji Intelakt  $\rightarrow$  Funkcja rozwojowa  $\rightarrow$  Dyfuzja wskazała na istotny dodatni efekt pośredni intelektu na dyfuzję przez funkcję rozwojową i potwierdziła, że efekt bezpośredni ( $c' = -0,18$ ;  $p < 0,002$ ) jest większy niż efekt całkowity ( $c = -0,16$ ;  $p < 0,004$ ). Zachowując pewną ostrożność można więc sądzić, że mamy tu do czynienia z supresją - funkcja rozwojowa może tłumić negatywny efekt intelektu na dyfuzję, a jej uwzględnienie w modelu uwydatnia ten efekt.

W testowanym modelu wystąpiły również inne negatywne istotne, choć zwykle słabe efekty pośrednie. Na przykład pośredni efekt dla ścieżki: Intelakt  $\rightarrow$  Funkcja rozwojowa  $\rightarrow$  Dyfuzyjność  $\rightarrow$  Dobrostan, był ujemny i wyniósł EP = -0,003; 90% PU [-0,008; <-0,001]). Dla ścieżki: Intelakt  $\rightarrow$  Funkcja rozwojowa  $\rightarrow$  Samokrytyka  $\rightarrow$  Dobrostan, efekt pośredni był ujemny i wyniósł EP = -0,022; 90% PU [-0,037; -0,009]). Zastanawiający jest fakt, że

w rozpatrywanym modelu funkcja rozwojowa, którą traktujemy jako adaptacyjną, wykazała pozytywne powiązanie nie tylko z dyfuzją, ale także z samokrytycznym mówieniem do siebie. Możliwe, że „nieadaptacyjny” aspekt dialogowości związany z faktem, że dialogi powstają w sytuacji dylematów i odzwierciedlają doświadczane trudności, jest wyjaśniany na ścieżce uwzględniającej dyfuzję i krytykowanie siebie, tj. Intelpekt → Funkcja rozwojowa → Dyfuzja → Samokrytyka → Dobrostan. Natomiast bardziej „adaptacyjny” aspekt dialogów rozwojowych związany z otwartością i zmianą wiąże się pozytywnie z „samoregulacyjnym” aspektem mówienia do siebie.

Zaobserwowano też dodatnie efekty pośrednie – efekty mediacyjne. Dla ścieżki Intelpekt → Dyfuzyjność → Samokrytyka → Dobrostan efekt pośredni był dodatni i wyniósł  $EP = 0,011$ ; 90% PU [0,004; 0,020]). Dla ścieżki: Intelpekt → Funkcja rozwojowa → Dobrostan, efekt pośredni był dodatni i wyniósł  $EP = 0,028$ ; 90% PU [0,007; 0,054]. Nieco silniejszy efekt pośredni związany jest ze ścieżką Intelpekt → Dyfuzyjność → Dobrostan. Efekt pośredni wyniósł tu  $EP = 0,030$ ; 90% PU [0,008; 0,057]) i potwierdza on zgodnie z modelem CIFM, że sposób kształtowania się tożsamości jest związany z cechą osobowości z jednej strony oraz z dobrostanem z drugiej strony.

**H 6.1.4:** *Związek między intelektem a dobrostanem jest mediowany kolejno przez: dialogową funkcję rozwojową, petryfikację i ocenę społeczną. Intelpekt jest pozytywnie związany z funkcją rozwojową, która jest ujemnie związana z petryfikacją. Petryfikacja jest pozytywnie związana z oceną społeczną, która jest ujemnie związana z dobrostanem.*

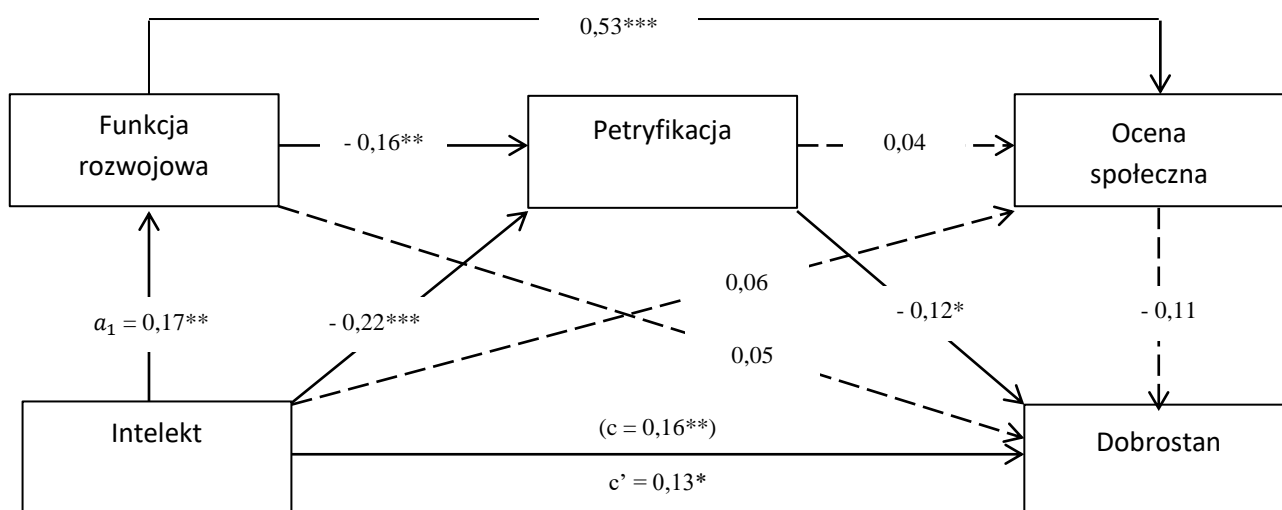
Testowano model przedstawiony na rysunku 12. Model okazał się istotny statystycznie, ale wyjaśniał tylko 5% wariacji ( $F(4, 315) = 3,76$ ;  $p < 0,001$ ;  $R^2 = 0,05$ ). Przeprowadzona analiza mediacji pozwoliła na stwierdzenie, iż występował słaby ale istotny statystycznie efekt pośredni mediacji szeregowej z uwzględnieniem dwóch – a nie trzech, jak zakładano – mediatorów, to jest, funkcji rozwojowej oraz petryfikacji ( $EP = 0,003$ ; 90% PU [ $<0,001$ ; 0,008]). Uzyskany efekt sugeruje, że wysoki poziom intelektu sprzyja nasileniu dialogów rozwojowych, co wiąże się z niższym poziomem petryfikacji, a to z kolei wpływa na wzrost poziomu dobrostanu psychicznego. Oznacza to, że aktywność intelektualna, otwartość, bogata wyobraźnia (wysoki intelekt), sprzyjają prowadzeniu wewnętrznych rozmów, poprzez które człowiek dąży do samorozwoju, poszerzenia perspektywy (wysoka funkcja rozwojowa). Otwartość na „nowe” i mentalne dążenie do samorozwoju, do poszerzania swojego Ja, wydaje się antagonistyczne wobec takiego sposobu zarządzania tożsamością, który wiąże się ze sztywnością i brakiem zainteresowania myśleniem o sobie i swoim życiu (niska petryfikacja), co sprzyja utrzymywaniu wysokiego poziomu dobrostanu psychicznego.

W związku z powyższym można uznać, **hipoteza H 6.1.4. została częściowo potwierdzona** – istnieje szeregowo mediacja funkcji rozwojowej oraz petryfikacji w relacji między intelektem a dobrostanem psychicznym. Mówienie wyrażające ocenę społeczną, nie odgrywało w modelu istotnej roli.

Warto dodać, że w testowanym modelu ustalono również istotny efekt mediacyjny związany ze ścieżką Intelpekt → Petryfikacja → Dobrostan. Efekt pośredni był dodatni i wyniósł tu EP = 0,026; 90% PU [0,003; 0,055].

## Rysunek 12

*Funkcja rozwojowa, petryfikacja oraz ocena społeczna jako mediatory związku intelektu z dobrostanem psychicznym*



Adnotacja. Zaprezentowano standaryzowane współczynniki  $\beta$ .

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

**H 6.2.1:** Związek między stabilnością emocjonalną a dobrostanem jest mediowany kolejno przez: dialogową funkcję obronną, socjalizację i samozarządzanie. Stabilność emocjonalna jest ujemnie związana z funkcją obronną, która jest ujemnie związana z socjalizacją. Socjalizacja jest pozytywnie związana z samozarządzaniem, które jest pozytywnie związane z dobrostanem.

Testowano model przedstawiony na rysunku 13. Model okazał się istotny statystycznie i wyjaśniał 47% wariacji ( $F(4, 315) = 70,58$ ;  $p < 0,001$ ;  $R^2 = 0,47$ ). Przeprowadzona analiza mediacji pozwoliła na stwierdzenie, iż występował bardzo słaby ale istotny statystycznie dodatni efekt pośredni mediacji szeregowej z uwzględnieniem wszystkich trzech mediatorów (EP = 0,001; 90% PU [ $<0,001$ ; 0,003]). Uzyskany efekt wskazuje, że wzrost stabilności

emocjonalnej sprzyja obniżeniu nasilenia dialogów obronnych, co wiąże się z wyższym poziomem socjalizacji. Wyższy poziom socjalizacji sprzyja z kolei mówieniu samozarządzającemu, które pozytywnie wiąże się z dobrostanem psychicznym. Innymi słowy, im bardziej jednostka jest zrównoważona i odporna na ewentualne frustracje (wysoka stabilność emocjonalna), tym rzadziej jej wewnętrzna mowa miałaby służyć mentalnej ochronie (niska funkcja obronna), co sprzyja prawdziwemu zaangażowaniu w kształtowanie tożsamości i podejmowaniu stabilnych, długoterminowych zobowiązań (wysoka socjalizacja). Dążenie do stworzenia kompleksowej struktury własnej tożsamości sprzyja zarządzaniu swoim zachowaniem, poprzez wydawanie sobie poleceń, czy sporządzanie listy rzeczy do wykonania (wysokie samozarządzanie), a to z kolei wiąże się z pozytywnym funkcjonowaniem psychospołecznym (wysoki dobrostan psychiczny).

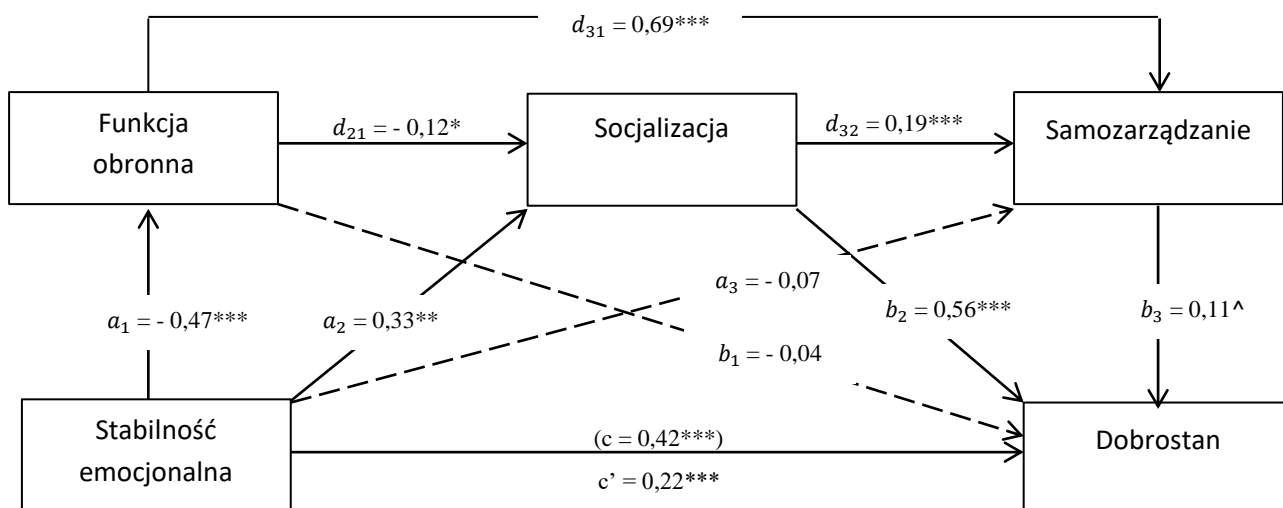
W związku z istotnością wspomnianego efektu pośredniego, **potwierdzono hipotezę H 6.2.1.** – istnieje szeregową mediacją funkcji obronnej, socjalizacji i samozarządzania w relacji między stabilnością emocjonalną a dobrostanem psychicznym.

Należy jednak podkreślić, że w testowanym modelu wystąpiły również inne istotne, choć zwykle słabe dodatnie efekty pośrednie. Na przykład pośredni efekt dla ścieżki: Stabilność → Funkcja obronna → Socjalizacja → Dobrostan wyniósł  $EP = 0,033$ ; 90% PU [0,004; 0,063]. Dla ścieżki Stabilność → Socjalizacja → Samozarządzanie → Dobrostan efekt pośredni był dodatni i wyniósł  $EP = 0,007$ ; 90% PU [0,001; 0,013]. Analizowany model jednoznacznie pokazał, że najsilniejszy efekt mediacyjny związany jest ze ścieżką Stabilność → Socjalizacja → Dobrostan. Efekt pośredni wyniósł tu  $EP = 0,184$ ; 90% PU [0,127; 0,244] i potwierdza on myślenie zgodne z modelem CIFM, czyli to, że sposób kształtowania się tożsamości jest związany z cechą osobowości, zaś dobrostan ze sposobem kształtowania się tożsamości.

Dodatkowo, dla ścieżki Stabilność → Funkcja obronna → Samozarządzanie → Dobrostan efekt pośredni był ujemny i wyniósł  $EP = -0,035$ ; 90% PU [-0,065; -0,006]. Funkcja obronna okazała się bowiem pozytywnie związana z samozarządzaniem. W tym miejscu warto zwrócić uwagę, że niemal we wszystkich analizowanych modelach funkcje dialogowe były pozytywnie związane z mówieniem do siebie, często nieoczekiwanie. Czasem wygląda to jak efekt wzajemnej supresji funkcji dialogowej i sposobu kształtowania się tożsamości na mówienie do siebie. Wydaje się jednak, że zjawisko to wymaga odrębnej eksploracji zanim będzie można odpowiedzialnie stwierdzić, czy mamy faktycznie do czynienia z supresją.

## Rysunek 13

*Funkcja obronna, socjalizacja oraz samozarządzanie jako mediatory związku stabilności emocjonalnej z dobrostanem psychicznym*



*Adnotacja.* Zaprezentowano standaryzowane współczynniki  $\beta$ .

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ ;  $^\wedge p = 0,054$ .

**H 6.2.2:** *Związek między stabilnością emocjonalną a dobrostanem jest mediowany kolejno przez: dialogową funkcję nieadaptacyjną, konsolidację i samozarządzanie. Stabilność emocjonalna jest ujemnie związana z funkcją nieadaptacyjną, która jest ujemnie związana z konsolidacją. Konsolidacja jest pozytywnie związana z samozarządzaniem, które jest pozytywnie związane z dobrostanem.*

Testowano model przedstawiony na rysunku 14. Model okazał się istotny statystycznie i wyjaśniał 32% wariacji ( $F(4, 315) = 37,59$ ;  $p < 0,001$ ;  $R^2 = 0,32$ ). Przeprowadzona analiza mediacji pozwoliła na stwierdzenie, iż występował bardzo słaby ale istotny statystycznie dodatni efekt pośredni mediacji szeregowej z uwzględnieniem wszystkich trzech mediatorów ( $EP = 0,002$ ; 90% PU [ $<0,001$ ;  $0,004$ ]). Uzyskany efekt wskazuje, że niski poziom stabilności emocjonalnej sprzyja nasileniu dialogów nieadaptacyjnych, co wiąże się z niższym poziomem konsolidacji. Niższy poziom konsolidacji wiąże się z niższym nasileniem mówienia samozarządzającego, co z kolei obniża dobrostan psychiczny. Innymi słowy, w sytuacji, gdy człowiek przepełniony jest niepokojem, prezentuje skłonność do – wręcz permanentnego – przeżywania nieprzyjemnych stanów emocjonalnych i zamartwiania się (niska stabilność emocjonalna), prowadzona przez niego wewnętrzna aktywność dialogowa może mieć charakter obciążający. Wówczas, człowiek skupiony na przeżywaniu niepowodzeń i strat, usilnie dąży do

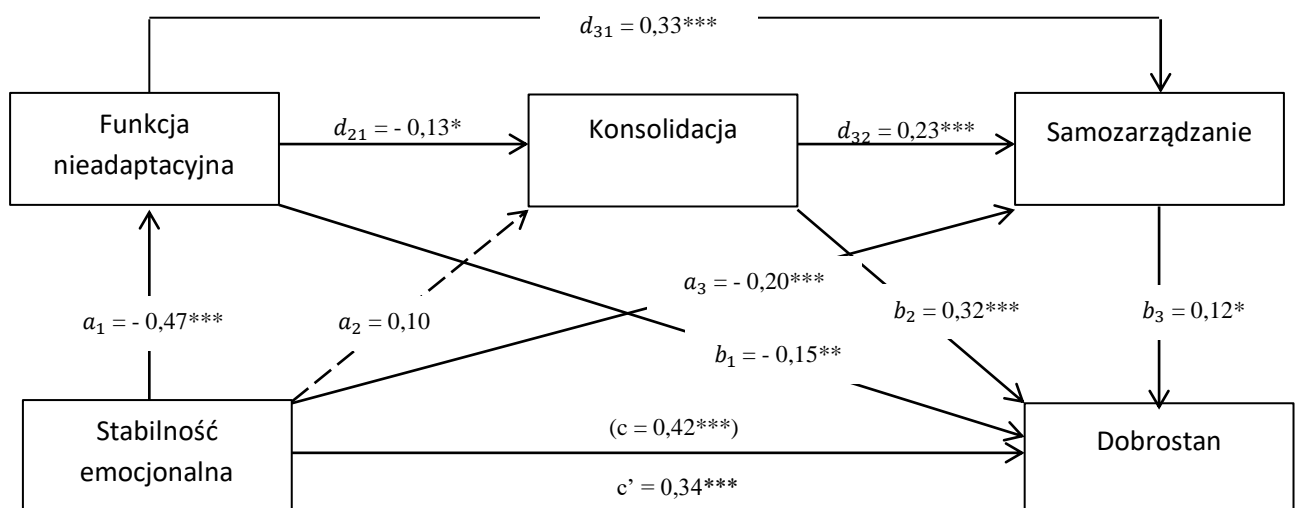
ekspresji emocji, a ponieważ zdystansowanie się od problemów jest mało prawdopodobne, wyrażane doświadczenia pozostają żywe i bolesne – ich wyrażanie nie prowadzi do poczucia ulgi (wysoka funkcja nieadaptacyjna). Działanie jednostki jest zablokowane, a to wpływa na obniżenie zdolności do wywiązywania się z podjętych zadań oraz zmniejszenie poziomu otwartości na nowe możliwości (niska konsolidacja). Dominacja negatywnego afektu, ciągle przeżywanie nieprzyjemnych wspomnień i spadek aktywności, wiążą się z niskim poziomem samozarządzania – jak wspomniano wcześniej, jednostka skupia się na przeżywaniu, które dodatkowo ją obciąża, a nie na działaniu, w efekcie czego, obniża poziom swojego dobrostanu psychicznego.

W związku z istotnością wspomnianego efektu pośredniego **potwierdzono hipotezę H 6.2.2.** – istnieje szeregowo mediacja funkcji nieadaptacyjnej, konsolidacji i samozarządzania w relacji między stabilnością emocjonalną a dobrostanem psychicznym.

Warto dodać, że w testowanym modelu wystąpiły również inne istotne, choć słabe efekty mediacyjne. Na przykład pośredni efekt dla ścieżki: Stabilność → Funkcja nieadaptacyjna → Konsolidacja → Dobrostan wyniósł EP = 0,020; 90% PU [0,003; 0,038]. Dla ścieżki: Stabilność → Funkcja nieadaptacyjna → Dobrostan, efekt pośredni był dodatni i wyniósł EP = 0,069; 90% PU [0,024; 0,116]. Nie uzyskano istotnego efektu pośredniego dla ścieżki Stabilność → Konsolidacja → Dobrostan: EP = 0,032; 90% PU [-0,004; 0,070].

## Rysunek 14

*Funkcja nieadaptacyjna, konsolidacja oraz samozarządzanie jako mediatory związku stabilności emocjonalnej z dobrostanem psychicznym*



*Adnotacja.* Zaprezentowano standaryzowane współczynniki  $\beta$ .

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

Ustalono też dwa ujemne efekty pośrednie. Dla ścieżki Stabilność → Funkcja nieadaptacyjna → Samozarządzanie → Dobrostan, efekt pośredni wyniósł  $EP = -0,018$ ; 90% PU  $[-0,033; -0,005]$ . Dla ścieżki: Stabilność → Samozarządzanie → Dobrostan, efekt pośredni wyniósł  $EP = -0,023$ ; 90% PU  $[-0,043; -0,005]$ . Warto odnotować to, o czym pisano już wcześniej: obronna funkcja dialogowa i samozarządzanie były ze sobą dodatnio powiązane.

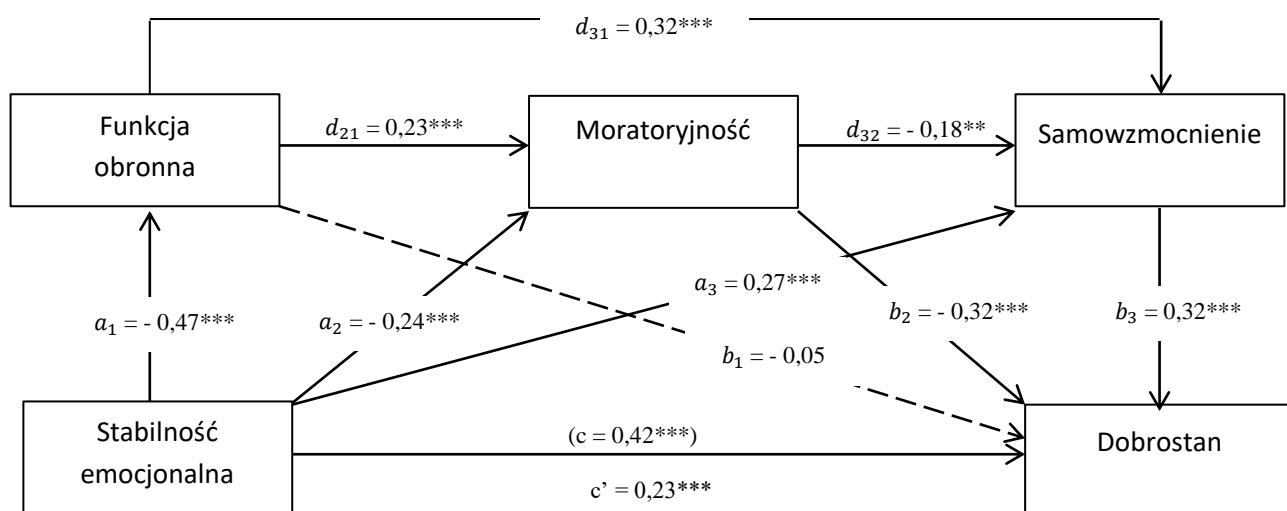
**H 6.2.3:** *Związek między stabilnością emocjonalną a dobrostanem jest mediowany kolejno przez: dialogową funkcję obronną, moratoryjność i samowzmocnienie. Stabilność emocjonalna jest ujemnie związana z funkcją obronną, która jest pozytywnie związana z moratoryjnością. Moratoryjność jest ujemnie związana z samowzmocnieniem, które jest pozytywnie związane z dobrostanem.*

Testowano model przedstawiony na rysunku 15. Model okazał się istotny statystycznie i wyjaśniał 39% wariacji ( $F(4, 315) = 50,63$ ;  $p < 0,001$ ;  $R^2 = 0,39$ ). Przeprowadzona analiza mediacji pozwoliła na stwierdzenie, iż występował słaby ale istotny statystycznie dodatni efekt pośredni mediacji szeregowej z uwzględnieniem wszystkich trzech mediatorów ( $EP = 0,006$ ; 90% PU  $[0,002; 0,011]$ ). Uzyskany efekt wskazuje, że niski poziom stabilności emocjonalnej sprzyja nasileniu dialogów obronnych, co wiąże się z wyższym poziomem moratoryjności. Wyższy poziom moratoryjności wiąże się z niższym nasileniem mówienia samowzmacniającego, co z kolei obniża dobrostan psychiczny. Innymi słowy, tendencja do reagowania niepokojem, skłonność do zamartwiania się i pesymistyczne nastawienie co do przyszłości (niska stabilność emocjonalna), wiąże się z nasileniem częstości prowadzenia takich dialogów wewnętrznych, które mają przygotować do odparcia ewentualnego ataku (wysoka funkcja obronna). Mowa wewnętrzna, w której człowiek zastanawia się nad tym, kto jest jego przeciwnikiem, co ta osoba negatywnego może o nim sądzić, czy jakie klody może mu rzucić pod nogi, może wiązać się z doświadczaniem konfliktu, napięcia i dyskomfortu związanego z tym, że mimo starań, nie znalazło się jeszcze swojego miejsca w życiu (wysoka moratoryjność). Bycie w stanie kryzysu, chaosu, posiadanie wątpliwości, nie sprzyja samowzmocnieniu, co wiąże się z obniżeniem poziomu dobrostanu psychicznego.

W związku z istotnością wspomnianego efektu pośredniego **potwierdzono hipotezę H 6.2.3.** – istnieje szeregową mediację funkcji obronnej, moratoryjności i samowzmocnienia w relacji między stabilnością emocjonalną a dobrostanem psychicznym.

## Rysunek 15

*Funkcja obronna, moratoryjność oraz samowzmocnienie jako mediatory związku stabilności emocjonalnej z dobrostanem psychicznym*



*Adnotacja.* Zaprezentowano standaryzowane współczynniki  $\beta$ .

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

Należy też zauważyć, że w testowanym modelu wystąpiły również inne istotne dodatnie efekty pośrednie. Na przykład pośredni efekt dla ścieżki: Stabilność → Funkcja obronna → Moratoryjność → Dobrostan wyniósł EP = 0,034; 90% PU [0,017; 0,053]. Dla ścieżki Stabilność → Moratoryjność → Samowzmocnienie → Dobrostan efekt pośredni był dodatni i wyniósł EP = 0,014; 90% PU [0,005; 0,025]. Dla ścieżki: Stabilność → Samowzmocnienie → Dobrostan, efekt pośredni był dodatni i najsilniejszy, wynosząc EP = 0,087; 90% PU [0,051; 0,129]. Efekt pośredni związany ze ścieżką Stabilność → Moratoryjność → Dobrostan, wyniósł EP = 0,077; 90% PU [0,038; 0,123].

Ustalono też istotny ujemny efekt pośredni dla ścieżki Stabilność → Funkcja obronna → Samowzmocnienie → Dobrostan. Zaobserwowano tu pozytywny związek funkcji obronnej z samowzmocnieniem. Efekt pośredni wyniósł EP = - 0,048; 90% PU [-0,070; -0,028].



**H 6.2.4:** *Związek między stabilnością emocjonalną a dobrostanem jest mediowany kolejno przez: dialogową funkcję nieadaptacyjną, moratoryjność i samowzmocnienie. Stabilność emocjonalna jest ujemnie związana z funkcją nieadaptacyjną, która jest pozytywnie związana z moratoryjnością. Moratoryjność jest negatywnie związana z samowzmocnieniem, które jest pozytywnie związane z dobrostanem.*

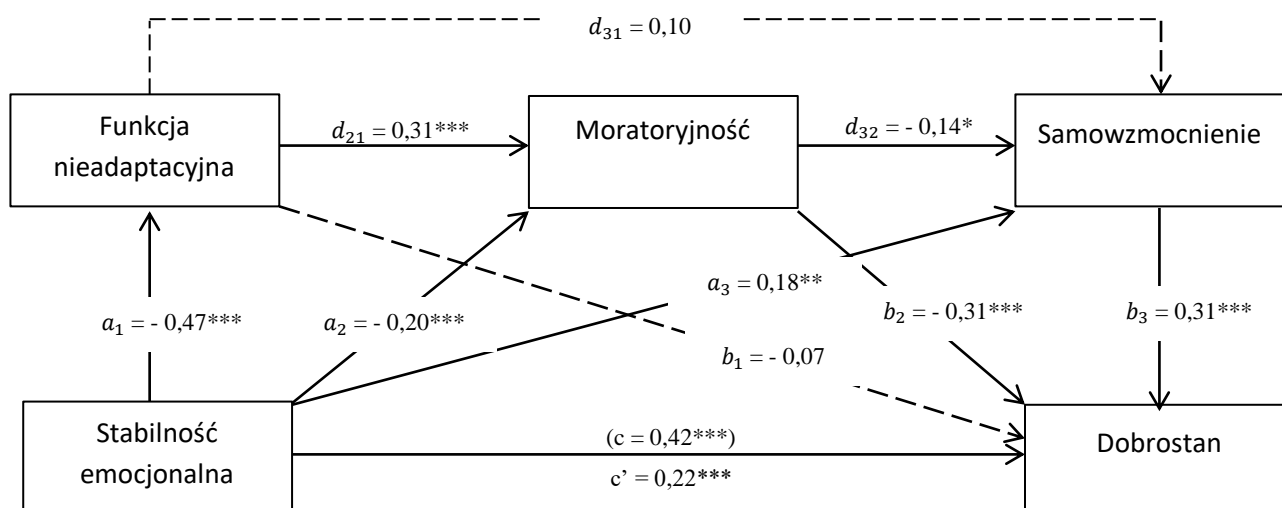
Testowano model przedstawiony na rysunku 16. Model okazał się istotny statystycznie i wyjaśniał 39% wariancji ( $F(4, 315) = 50,96; p < 0,001; R^2 = 0,39$ ). Przeprowadzona analiza mediacji pozwoliła na stwierdzenie, iż występował słaby ale istotny statystycznie dodatni efekt pośredni mediacji szeregowej z uwzględnieniem wszystkich trzech mediatorów ( $EP = 0,006; 90\% \text{ PU } [0,001; 0,013]$ ). Uzyskany efekt wskazuje, że niski poziom stabilności emocjonalnej sprzyja nasileniu dialogów nieadaptacyjnych, co wiąże się z wyższym poziomem moratoryjności. Wyższy poziom moratoryjności wiąże się z niższym nasileniem mówienia samowzmacniającego, co z kolei obniża dobrostan psychiczny. Niezrównoważenie emocjonalne, skłonność do zazdrości i reagowania złością (niska stabilność emocjonalna), sprzyja nasileniu dialogów obciążających, to znaczy takich, poprzez które jednostka ma dokonać jedynie ekspresji doświadczanych nieprzyjemnych stanów, bez dążenia do poprawy sytuacji. Taki rodzaj wewnętrznej aktywności nasila kryzys moratoryjności – jednostka doświadcza jeszcze większej frustracji w związku z tym, że podejmowane przez nią próby poszukiwania swojej tożsamości są nieskuteczne (wysoka moratoryjność). W takiej sytuacji, obniża się częstotliwość mówienia do siebie, które odpowiada za udzielanie sobie wsparcia (niskie samowzmocnienie), co wpływa na obniżenie poziomu odczuwanego dobrostanu.

Podsumowując, **potwierdzono hipotezę H 6.2.4.** – istnieje szeregową mediację funkcji nieadaptacyjnej, moratoryjności i samowzmocnienia w relacji między stabilnością emocjonalną a dobrostanem psychicznym.

Ponadto, należy odnotować, że w testowanym modelu wystąpiły również inne istotne efekty mediacyjne. Na przykład pośredni efekt dla ścieżki: Stabilność → Funkcja nieadaptacyjna → Moratoryjność → Dobrostan był dodatni i wyniósł  $EP = 0,046; 90\% \text{ PU } [0,028; 0,067]$ . Dla ścieżki Stabilność → Moratoryjność → Samowzmocnienie → Dobrostan, efekt pośredni był dodatni i wyniósł  $EP = 0,009; 90\% \text{ PU } [0,001; 0,018]$ . Dla ścieżki: Stabilność → Samowzmocnienie → Dobrostan, efekt pośredni był dodatni i wyniósł  $EP = 0,057; 90\% \text{ PU } [0,023; 0,095]$ . Analizowany model pokazał, że najsilniejszy efekt pośredni związany jest ze ścieżką Stabilność → Moratoryjność → Dobrostan. Efekt pośredni wyniósł tu  $EP = 0,063; 90\% \text{ PU } [0,026; 0,106]$  i potwierdza on myślenie zgodne z modelem kołowym na temat powiązań sposobu kształtowania się tożsamości z cechą osobowości i dobrostanem

## Rysunek 16

*Funkcja nieadaptacyjna, moratoryjność oraz samowzmocnienie jako mediatory związku stabilności emocjonalnej z dobrostanem psychicznym*



Adnotacja. Zaprezentowano standaryzowane współczynniki  $\beta$ .

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

**H 6.2.5:** Związek między stabilnością emocjonalną a dobrostanem jest mediuwany kolejno przez: dialogową funkcję nieadaptacyjną, przeciwstawianie i samowzmocnienie. Stabilność emocjonalna jest ujemnie związana z funkcją nieadaptacyjną, która jest pozytywnie związana z przeciwstawianiem. Przeciwstawianie jest ujemnie związane z samowzmocnieniem, które jest pozytywnie związane z dobrostanem.

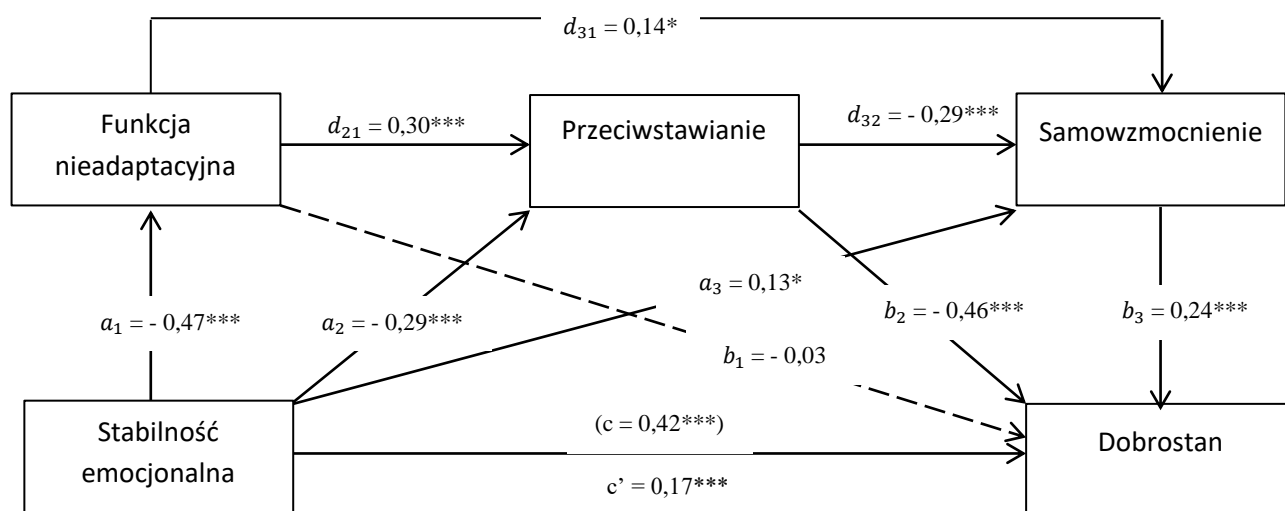
Testowano model przedstawiony na rysunku 17. Model okazał się istotny statystycznie i wyjaśniał 46% wariacji ( $F(4, 315) = 67,66$ ;  $p < 0,001$ ;  $R^2 = 0,46$ ). Przeprowadzona analiza mediacji pozwoliła na stwierdzenie, iż występował słaby ale istotny statystycznie dodatni efekt pośredni mediacji szeregowej z uwzględnieniem wszystkich trzech mediatorów ( $EP = 0,010$ ; 90% PU [0,005; 0,017]). Uzyskany efekt wskazuje, że niski poziom stabilności emocjonalnej sprzyja nasileniu dialogów nieadaptacyjnych, co wiąże się z wyższym poziomem przeciwstawiania. Wyższy poziom przeciwstawiania wiąże się z niższym nasileniem mówienia samowzmacniającego, co z kolei obniża dobrostan psychiczny. Oznacza to, że niska odporność na frustrację, niepokój, nerwowość, czy skłonność do gniewu (niska stabilność emocjonalna), wiążą się ze zwiększeniem częstotliwości prowadzenia dialogów obciążających. Ja, wskutek których osoba czuje się przytłoczona swoimi przeżyciami, aktualną sytuacją i niezdolna do jej

zmiany (wysoka funkcja nieadaptacyjna). Wzmaga to poczucie niezadowolenia z tego, jak wygląda życie – co i gdzie się w nim robi. Doświadczanie skrajnie negatywnych emocji może utrwalać nieskuteczne, a nawet sprzeczne z ogólnie przyjętymi normami, strategie radzenia sobie (wysokie przeciwstawianie). Posiadanie świadomości co do tego, że życie biegnie niezgodnie z oczekiwaniami ale nie posiada się zasobów, by to zmienić, nie sprzyja samowzmacnianiu. W efekcie, poziom dobrostanu psychicznego zostaje obniżony.

W związku z istotnością wspomnianego efektu pośredniego **potwierdzono hipotezę H 6.2.5.** – istnieje szeregowo mediacja funkcji nieadaptacyjnej, przeciwstawiania i samowzmacnienia w relacji między stabilnością emocjonalną a dobrostanem psychicznym.

### Rysunek 17

*Funkcja nieadaptacyjna, przeciwstawianie oraz samowzmacnienie jako mediatory związku stabilności emocjonalnej z dobrostanem psychicznym*



*Adnotacja.* Zaprezentowano standaryzowane współczynniki  $\beta$ .

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

Należy dodać, że w testowanym modelu wystąpiły również inne istotne efekty medycyjne. Na przykład pośredni efekt dla ścieżki: Stabilność → Funkcja nieadaptacyjna → Przeciwwstawianie → Dobrostan był dodatni i wyniósł EP = 0,066; 90% PU [0,042; 0,093]. Dla ścieżki Stabilność → Przeciwwstawianie → Samowzmacnienie → Dobrostan, efekt pośredni był dodatni i wyniósł EP = 0,020; 90% PU [0,010; 0,033]. Dla ścieżki: Stabilność → Samowzmacnienie → Dobrostan, efekt pośredni był dodatni i wyniósł EP = 0,031; 90% PU [0,004; 0,062]. Najsilniejszy efekt pośredni związany był ze ścieżką Stabilność →

Przeciwstawianie → Dobrostan. Efekt pośredni wyniósł tu  $EP = 0,132$ ; 90% PU [0,078; 0,191]. Potwierdza on myślenie zgodne z modelem CIFM.

Stwierdzono też, że dla ścieżki Stabilność → Funkcja nieadaptacyjna → Samowzmocnienie → Dobrostan efekt pośredni był ujemny i wyniósł  $EP = - 0,016$ ; 90% PU [-0,030; -0,004]. Zaobserwowano tu nieoczekiwany bardzo słaby ale pozytywny związek funkcji nieadaptacyjnej z samowzmocnieniem.

**H 6.2.6:** *Związek między stabilnością emocjonalną a dobrostanem jest mediowany kolejno przez: dialogową funkcję nieadaptacyjną, dyfuzyjność i samokrytykę. Stabilność emocjonalna jest ujemnie związana z funkcją nieadaptacyjną, która jest pozytywnie związana z dyfuzyjnością. Dyfuzyjność jest dodatnio związana z samokrytyką, która jest negatywnie związana z dobrostanem.*

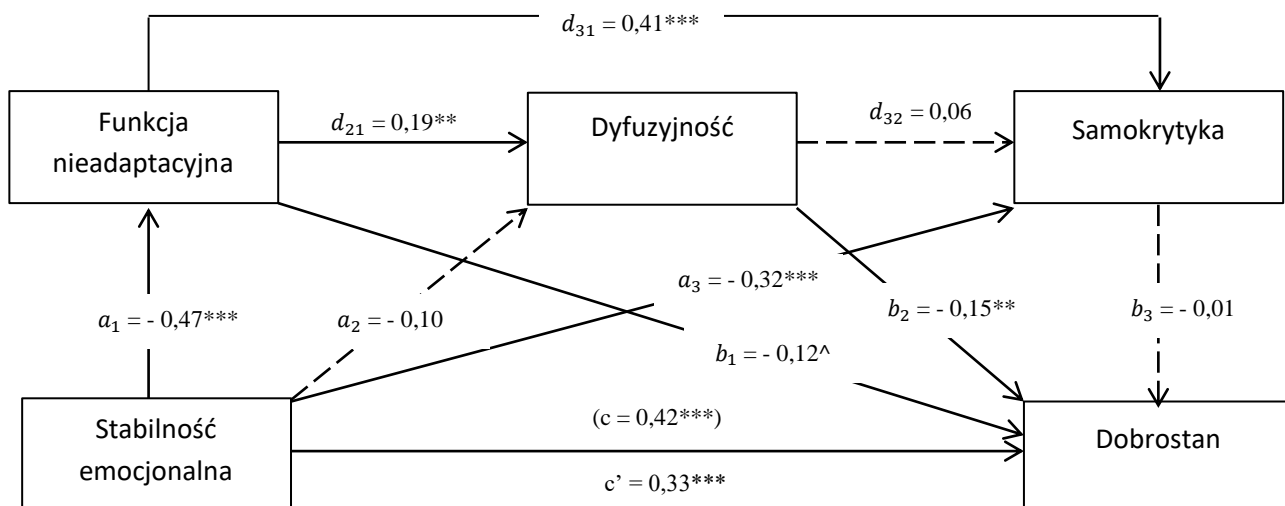
Testowano model przedstawiony na rysunku 18. Model okazał się istotny statystycznie i wyjaśniał 22% wariacji ( $F(4, 315) = 22,19$ ;  $p < 0,001$ ;  $R^2 = 0,22$ ). Przeprowadzona analiza mediacji pozwoliła na stwierdzenie, iż występował słaby ale istotny statystycznie dodatni efekt pośredni mediacji szeregowej z uwzględnieniem dwóch mediatorów – funkcji nieadaptacyjnej i dyfuzyjności ( $EP = 0,013$ ; 90% PU [0,004; 0,026]). Uzyskany efekt wskazuje, że niski poziom stabilności emocjonalnej sprzyja nasileniu dialogów nieadaptacyjnych, co wiąże się z wyższym poziomem dyfuzyjności. Wyższy poziom dyfuzyjności wiąże się z niższym poziomem dobrostanu psychicznego. Oznacza to, że niepokój, zmienność nastrojów, nerwowość, skłonność do zamartwiania się (niska stabilność emocjonalna), wiążą się ze zwiększeniem częstotliwości prowadzenia dialogów obciążających, które prowadzą do ekspresji nieprzyjemnych przeżyć, ale nie sprzyjają znalezieniu rozwiązania problemów. Skupianie się na negatywnych doświadczeniach może wzmacniać poczucie bezradności i w konsekwencji skłaniać jednostkę, do podejmowania ważnych życiowych decyzji w oparciu o opinię otoczenia (wysoka dyfuzyjność). Blokowanie działania przez silne negatywne uczucia i unikanie pełnej odpowiedzialności za swój los, skutkuje obniżeniem poziomu dobrostanu. W testowanym modelu, samokrytyka nie odgrywała istotnej roli. Prawdopodobnie, wysokie nasilenie dialogów nieadaptacyjnych powoduje, że mówienie samokrytyczne odgrywa już znikomą rolę w obniżaniu dobrostanu psychicznego.

W związku z istotnością wspomnianego efektu pośredniego dokonano częściowego **potwierdzenia hipotezy H 6.2.6**. – istnieje szeregową mediacją funkcji nieadaptacyjnej i dyfuzyjności, ale nie samokrytycznego mówienia do siebie w relacji między stabilnością emocjonalną a dobrostanem psychicznym.

Należy dodać, że w testowanym modelu wystąpił jeszcze jeden istotny efekt mediacyjny. Dotyczył on ścieżki: Stabilność → Funkcja nieadaptacyjna → Dobrostan, był dodatni i wyniósł  $EP = 0,056$ ; 90% PU [0,007; 0,109]. Zaobserwowano też pozytywny związek funkcji nieadaptacyjnej z samokrytyką.

### Rysunek 18

*Funkcja nieadaptacyjna, dyfuzyjność oraz samokrytyka jako mediatory związku stabilności emocjonalnej z dobrostanem psychicznym*



*Adnotacja.* Zaprezentowano standaryzowane współczynniki  $\beta$ .

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$ ;  $^{\wedge} p = 0,062$

## ROZDZIAŁ IV

### DYSKUSJA WYNIKÓW

Celem niniejszej pracy była analiza zależności między sposobami kształtowania się tożsamości a cechami i metacechami osobowości oraz dobrostanem psychicznym i trzema jego aspektami: emocjonalnym, psychologicznym i społecznym, w grupie młodzieży w wieku od 13. do 18. roku życia. W weryfikowanym w pracy modelu zakładano, że relacje między tymi zmiennymi są zapośredniczane przez komunikację intrapersonalną w ten sposób, że dialogi wewnętrzne mediują związek osobowość – tożsamość, zaś mówienie do siebie mediuje związek tożsamość – dobrostan. Badanie przyczyniło się do rozszerzenia myślenia o mechanizmie kształtowania się tożsamości na bazie cech i związków tożsamości z dobrostanem. W kontekście uzyskanych rezultatów można sądzić, że cechy osobowości, jako silnie uwarunkowane genetycznie, oddziałują na kształtowanie się tożsamości za pośrednictwem dialogów wewnętrznych. Z kolei trudności, wynikające z obranego na dany moment życia sposobu zarządzania tożsamością, implikują potrzebę samoregulacji i poprzez funkcje mówienia do siebie oddziałują na poziom dobrostanu.

Rezultaty uzyskane w trakcie postępowania badawczego, pozwalają ustosunkować się do postawionych hipotez.

#### **1. Przewidywanie sposobów kształtowania się tożsamości na podstawie cech osobowości (H 1.1 – H 1.4)**

Projekt stanowił kontynuację badań zainicjowanych przez Topolewską-Siedzik i i in. (2019) w grupie wschodzących (18-24 lata), wczesnych (25-39 lat) i średnich dorosłych (40-65 lat), nad relacjami między cechami osobowości a sposobami kształtowania się tożsamości. Uzyskane przez nich zależności zostały poddane weryfikacji przez Puchalską-Wasył (2023) w odniesieniu do grupy adolescentów (14-18 lat). Z uwagi na fakt, że w okresie dorastania, rozwój człowieka podlega wielu dynamicznie zachodzącym zmianom, na różnych płaszczyznach (Arseniuk, 2013; A. Brzezińska, 2000), uznano za zasadne sprawdzenie, czy wnioski dotyczące adolescentów będą powtarzalne i czy można wskazać na takie zależności, które występują niezależnie od wieku osób badanych.

W większości, wyniki wszystkich trzech badań są spójne. W badaniu własnym ustalono, że w przypadku socjalizacji, najsilniejszymi pozytywnymi predyktorami były nie tylko stabilność emocjonalna i sumienność, ale podobnie jak w badaniach Puchalskiej-Wasył (2023b),

także ekstrawersja i intelekt. Ekstrawersja w badaniach Topolewskiej-Siedzik i in. (2019) także wyjaśniała socjalizację, ale tylko w dwóch grupach badanych (18-24 lata oraz 40-65 lat). Zgodnie z założeniami, konsolidacja była wyjaśniana przez sumienność i intelekt, ale wbrew hipotezie, choć zgodnie z wcześniejszymi badaniami na grupie adolescentów, nie przez stabilność emocjonalną. Ponadto, konsolidację wyjaśniała ekstrawersja – tak jak w badaniach Puchalskiej-Wasył (2023b) oraz w dwóch grupach (18-24 i 40-65 lat) w badaniach Topolewskiej-Siedzik i in. (2019). Eksploracja była pozytywnie wyjaśniana przez intelekt - tak jak w poprzednich dwóch badaniach - oraz przez sumienność, która przewidywała ten sposób kształtowania się tożsamości w dwóch grupach osób dorosłych (25-39 i 40-65 lat) badania źródłowego oraz adolescentów grupie 14-18 lat. W badaniu nastolatków Puchalskiej-Wasył (2023b), eksploracja była negatywnie przewidywana przez stabilność emocjonalną, czego nie potwierdzono w obecnym badaniu. Zgodnie z oczekiwaniami, moratoryjność była negatywnie przewidywana przez stabilność emocjonalną i sumienność, a także – co wydaje się typowe dla grupy adolescentów (por. Puchalska-Wasył, 2023b) - pozytywnie przez ugodowość. Potwierdzono, że przeciwstawianie się jako negatywny przejaw tożsamości, jest negatywnie przewidywane przez stabilność emocjonalną i sumienność. Podobnie, jak we wcześniejszych badaniach adolescentów, było ono negatywnie przewidywane przez ekstrawersję i intelekt. W tym badaniu, przeciwstawianie się było także pozytywnie przewidywane przez ugodowość. Dyfuzyjność była przewidywana negatywnie przez stabilność emocjonalną i intelekt, ale nieoczekiwanie, nie przez sumienność, co wydaje się kolejną właściwością osób dorastających (por. Puchalska-Wasył, 2023b). Dyfuzyjność była także pozytywnie przewidywana przez ugodowość, co zaobserwowano po raz pierwszy. Potwierdzono, że intelekt negatywnie przewiduje petryfikację. W prezentowanym projekcie, negatywnym predyktorem petryfikacji była też sumienność, tak jak w przypadku dwóch grup w badaniach źródłowych (18-24 i 25-39 lat); (Topolewska-Siedzik i in., 2019). W badaniach Puchalskiej-Wasył (2023b) na grupie adolescentów, negatywnym predyktorem była również ugodowość, co nie zostało tu odnotowane. Potwierdzono, że normatywność jest pozytywnie przewidywana przez ugodowość i negatywnie przez intelekt, ale wbrew założeniom, nie przez stabilność emocjonalną, podobnie jak w badaniach Puchalskiej-Wasył (2023b). Wcześniejsze badania na grupie nastolatków ukazywały też sumienność jako pozytywny predyktor normatywności, jednak obecne badania tego nie potwierdziły. Celem zwiększenia przejrzystości analizy porównawczej między badaniem własnym a badaniem Topolewskiej-Siedzik i in. (2019) oraz badaniem Puchalskiej-Wasył (2023b), w aneksie (załącznik C3) zamieszczona została tabela C2, ujmująca wszystkie zależności.

Zestawienie wyników niniejszego projektu z wynikami pochodzącymi z badania źródłowego (Topolewska-Siedzik i in., 2019) i replikacji przeprowadzonej przez Puchalską-Wasył (2023b) pozwala stwierdzić, że istnieją pewne powtarzające się niezależnie od wieku osób badanych, zależności między cechami osobowości a sposobami kształtowania się tożsamości. Dotyczą one głównie trzech cech podstawowych, a mianowicie, stabilności emocjonalnej, sumienności i intelektu, które są uznawane za najważniejsze w kontekście procesu formowania tożsamości (Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020). Ponadto, można wskazać pewne prawidłowości, typowe dla okresu dorastania. Wiążą się one z rolą ugodowości jako pozytywnego predyktora moratoryjności a także z rolą ekstrawersji i intelektu, które w tej grupie pełnią rolę predyktorów socjalizacji i konsolidacji (pozytywnie) oraz przeciwstawiania się (negatywnie). Co ciekawe, ekstrawersja była pozytywnym predyktorem socjalizacji i konsolidacji także w grupie osób w wieku 18-24 oraz 40-65 lat – w tej grupie była ona także negatywnym predyktorem przeciwstawiania się. Sugeruje to, że ekstrawersja może być ważną dla kształtowania tożsamości cechą, szczególnie w dwóch okresach rozwojowych – w adolescencji, w której młody człowiek poszukuje pomysłu na siebie i swoją przyszłość oraz w okolicy połowy życia, która może wiązać się z potrzebą zmiany życiowego kierunku i poszukiwaniem nowego pomysłu na siebie. Interesująca wydaje się być również rola ugodowości - wiązała się ona bowiem pozytywnie z moratoryjnością, dyfuzyjnością i normatywnością, a więc z takimi sposobami kształtowania się tożsamości, które mogą wskazywać na trudności w adaptacyjnym, świadomym, zgodnym z własnymi oczekiwaniami i wartościami, aktywnym tworzeniu koncepcji siebie. Biorąc pod uwagę, że zdolności decyzyjne w okresie dorastania nie są w pełni ukształtowane i ustabilizowane (Arnett, 1999; Byrnes, 2001), można przypuszczać, że ugodowość wiąże się tutaj ze skłonnością do podążania za innymi, dopasowywaniem się do grupy społecznej, którą uważa się za ważną i której się ufa. Wart uwagi jest fakt, iż zarówno w badaniu własnym, jak i w poprzednim badaniu adolescentów (Puchalska-Wasył, 2023b), stabilność emocjonalna nie odgrywała istotnej roli w kontekście przewidywania konsolidacji i normatywności. Jest to sprzeczne z wynikami ustalonymi w badaniu dorosłych (Topolewska-Siedzik i in., 2019). Z drugiej strony, badania źródłowe pokazują, że stabilność emocjonalna nie wykazuje sinusoidalnego wzoru relacji z ośmioma sposobami kształtowania się tożsamości. Nie ma też silnego związku z metacechą alfa, a jest raczej bezpośrednio powiązana z ogólnym czynnikiem osobowości GFP (Strus i Ciecuch, 2017; Topolewska-Siedzik i in., 2019; Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020). Może to wskazywać, że cecha stabilności emocjonalnej raczej nie różnicuje procesu kształtowania się tożsamości a jest czynnikiem dojrzałości, przy czym dojrzałość w okresie dorastania jest dopiero nabywana (Peret-Drażewska, 2021). W ramach wszystkich trzech badań, za pomocą analizy regresji ustalono, że zależności



między cechami osobowości a sposobami kształtowania się tożsamości są stosunkowo słabe. Pozwala to wysnuć wspólny wniosek, że osobowość wyjaśnia tylko pewien fragment procesu formowania tożsamości, co zachęca do dalszych poszukiwań mechanizmów tego procesu.

## **2. Sinusoidalny wzór relacji metacech osobowości alfa i beta ze sposobami kształtowania się tożsamości (H 2)**

W badaniu własnym replikowano również badanie Topolewskiej-Siedzik i in. (2019) w zakresie relacji między metacechami alfa i beta a sposobami kształtowania się tożsamości. Dotychczas nie wykonywano takich analiz w odniesieniu do grupy adolescentów. Potwierdzono sinusoidalny wzór relacji między zmiennymi za wyjątkiem relacji między betą a normatywnością, które okazały się ze sobą nie korelować. Pozytywne bieguny alfy (alfa-plus) i bety (beta-plus) wiązały się ze wzrostem występowania socjalizacji, konsolidacji, eksploracji a także częściowo normatywności (tylko alfa-plus), a więc tych sposobów które wiążą się z pozytywnym funkcjonowaniem społecznym. Negatywne bieguny metacech (alfa-minus i beta-minus) sprzyjały natomiast współwystępowaniu sposobów kształtowania się tożsamości kojarzonych z negatywnym funkcjonowaniem społecznym, a więc: moratoryjności, przeciwstawiania się, dyfuzyjności i petryfikacji.

Wart zauważenia jest fakt, że beta silniej dodatnio wiązała się z konsolidacją niż z socjalizacją. Jest to zbieżne z wynikami Topolewskiej-Siedzik i in. (2019) i zgodne z teoretycznymi założeniami CIFM. Konsolidacja usytuowana w Modelu Kołowym pomiędzy socjalizacją a eksploracją, czerpie zarówno od jednego, jak i drugiego sposobu kształtowania się tożsamości i dlatego też wykazuje pozytywną współzależność zarówno z alfa-plus przypisywaną socjalizacji jak i beta-plus, przypisywaną eksploracji. Co więcej, w badaniu własnym, nieoczekiwanie beta-plus wiązała się silniej z konsolidacją niż z eksploracją. Wcześniejsze badania (Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2018) pokazały, że metacecha beta pozwala przewidywać tempo zmian socjalizacji, eksploracji i petryfikacji w okresie adolescencji, przy czym na wczesnym etapie dorastania zmiany te są liniowe, zaś w środkowym okresie dorastania, obserwuje się większą dynamikę zmian. Podczas, gdy we wczesnej adolescencji poziom eksploracji rośnie, w środkowym etapie, naprzemiennie rośnie i maleje. Badanie własne obejmowało zarówno osoby w okresie wczesnej, jak i średniej adolescencji, jednak analizy nie uwzględniały podziału na grupy wiekowe. Większość respondentów znajdowała się na średnim etapie dorastania, dlatego niewykluczone, że czas, w którym przeprowadzono badanie, zbiegł się z okresem spadku poziomu eksploracji, stąd silniejsze korelacje bety z konsolidacją. Interesujące

byłoby sprawdzenie relacji metacech ze sposobami kształtowania się tożsamości w badaniach podłużnych.

W badaniach źródłowych związek między betą a moratoryjnością w obrębie wszystkich trzech grup badanych, stawał się istotny (i pozytywny) dopiero w sytuacji kontrolowania poziomu stabilności emocjonalnej. W obecnym badaniu nie ujmowano stabilności jako zmiennej zakłócającej związek między nimi. Być może podjęcie takiej analizy ukazałoby związek bety z moratoryjnością jako silniejszy - uważa się bowiem, że stabilność może łagodzić lub tłumić związek metacech z wymiarem moratoryjność vs normatywność (Topolewska-Siedzik i in., 2019).

Z tego też względu, wydaje się prawdopodobne, że stabilność emocjonalna w naszym badaniu mogła tłumić związek bety z normatywnością, który nieoczekiwanie, okazał się nieistotny. Co prawda dorastanie kojarzy się z podjęciem separacji od opiekunów i chęcią życia według własnych zasad (Hajdo, 2015; Radziwiłłowicz, 2015), jednak należy zwrócić uwagę, że wskutek przemian kulturalno-społecznych, nastąpiło przesunięcie granic tego etapu rozwojowego (Ferrer-Wreder i Kroger, 2020; Obuchowska, 2000; Oleszkowicz i Senejko, 2011). Wydłużony został okres nauki, a jednocześnie, opóźnił się moment, w którym człowiek podejmuje za siebie pełną odpowiedzialność. Może to sprawiać, że osoby na wczesnym i średnim etapie dorastania – a takie osoby stanowiły grupę badaną – pozostają jeszcze w silnych zależnościach z ważnymi dla siebie osobami, które dotychczas wyznaczały zasady postępowania. Bezkrytyczna internalizacja przekonań otoczenia, która w pewien sposób zapewnia poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności zdarzeń, może hamować potrzebę przekraczania tego, co „nakazane”. Sugeruje to negatywną korelację między betą a normatywnością. Warto też zauważyć, że w projekcie wykorzystano odmienną niż w badaniu źródłowym (Topolewska-Siedzik i in., 2019) metodę wyodrębniania alfy i bety. Być może wpłynęło to na uzyskane efekty.

### **3. Sinusoidalny wzór relacji sposobów kształtowania się tożsamości z dobrostanem psychicznym i trzema jego aspektami: emocjonalnym, psychologicznym i społecznym (H 3)**

W kolejnej części analiz sprawdzano związek pomiędzy ośmioma sposobami kształtowania się tożsamości a dobrostanem psychicznym, czego inspirację stanowiły badania Topolewskiej-Siedzik i Ciecucha (2017). Badania własne obejmowały grupę osób w wieku od 13. do 18. roku życia, w której dotychczas nie sprawdzano takich zależności. Ponadto, oprócz

ogólnego poziomu dobrostanu psychicznego, projekt rozszerzono o analizę trzech jego aspektów, a mianowicie emocjonalnego, psychologicznego i społecznego. Potwierdzono sinusoidalny związek sposobów kształtowania się tożsamości z dobrostanem ogólnym, emocjonalnym i psychologicznym. Podobnie jak w badaniach źródłowych (Topolewska i Ciecuch, 2017), siła korelacji zmniejszała się stopniowo od socjalizacji do przeciwstawiania się, uzyskując tu największą ujemną wartość. Następnie, stopniowo wzrastała, przechodząc w dodatni znak w normatywności. Nie potwierdziły się natomiast przewidywania co do sinusoidalnego związku sposobów kształtowania się tożsamości ze społecznym aspektem dobrostanu. Dobrostan społeczny nie wiązał się istotnie z eksploracją, dyfuzyjnością i petryfikacją.

Dobrostan emocjonalny odnosi się do satysfakcji z życia oraz równowagi między doświadczanymi przyjemnymi i nieprzyjemnymi emocjami. Z kolei dobrostan psychologiczny wiąże się z takimi kryteriami własnego funkcjonowania, jak samoakceptacja, pozytywne relacje z innymi, panowanie nad otoczeniem, rozwój osobisty, autonomia i życiowy cel. Oba te aspekty współwystępują z takimi sposobami kształtowania się tożsamości, które identyfikuje się jako zdrowe (socjalizacja, konsolidacja, eksploracja, normatywność), z uwagi na to, że wiążą się z pozytywnym funkcjonowaniem (Ciecuch i Topolewska, 2017; Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020; Topolewska i Ciecuch, 2017). Można powiedzieć, że dobrostanowi sprzyja takie poszukiwanie i zaangażowanie, które jest zdrowe, to znaczy, które zaspokaja potrzeby związane z rozwiązywaniem kryzysu tożsamości. Jeśli procesy te nie zbliżają do znalezienia konstruktywnego sposobu poradzenia sobie z dylematem (moratoryjność, przeciwstawianie się, dyfuzyjność, petryfikacja), poziom dobrostanu spada.

Analiza odpowiedzi respondentów ujawniła, że ponad 93% badanych adolescentów, prezentuje niższy niż średni, poziom dobrostanu społecznego, a blisko 4% osiągnęło skrajnie niski wynik – na pytania o to, z jaką częstotliwością w przeciągu ostatniego miesiąca doświadczali pozytywnych symptomów składających się na społeczny aspekt dobrostanu, odpowiadali, że „nigdy”. Jednocześnie, na pytania dotyczące dobrostanu emocjonalnego i psychologicznego, udzielali bardziej zróżnicowanych odpowiedzi. Nasuwa to smutny i niepokojący wniosek, iż kondycja psychiczna badanych nastolatków w obrębie dobrostanu społecznego nie jest najlepsza i wymaga podjęcia oddziaływań naprawczych. Należy zaznaczyć, że badania były prowadzone w okresie pandemii, kiedy funkcjonowały dość rygorystyczne obostrzenia co do możliwości spotykania się z innymi ludźmi, a dorastający realizowali naukę w sposób zdalny. Z przeprowadzonych podczas pandemii badań wiemy już, że w sposób znaczący wpłynęła ona na kondycję psychiczną adolescentów (Golberstein

i in. 2020; Lee, 2020; Pyżalski, 2021), utrudniając lub wręcz uniemożliwiając realizację podstawowych potrzeb i zadań rozwojowych (Chwaszcz i in., 2022). Dorastający stanowią wrażliwą grupę, przeżywającą trudny czas rozwojowego przejścia do dorosłości (Larsen i Luba, 2018; Sturman i Moghaddam, 2011). Tym bardziej, zdarzenia kryzysowe negatywnie wpływają na ich dobrostan (Dalton i in., 2020; Guessoum i in., 2020). W związku z niezbędnymi ograniczeniami i niespodziewanymi zmianami w stylu życia młodzieży, sytuacja pandemii stanowiła adaptacyjne wyzwanie oraz była czynnikiem zagrażającym ich zdrowiu psychicznemu (Sikorska i in., 2021). Nowa, niepewna rzeczywistość, wymusiła zmianę dotychczasowego stylu życia. Sytuacja obligowała dorastających do życia domowego, a więc wymuszała zmianę aktywności. Elementarna w tym wieku aktywność szkolna w środowisku rówieśniczym, była realizowana zdalnie. Uczeń stał się wówczas jednostką społecznie wyizolowaną (Chwaszcz i in., 2022). Niewykluczone, że powrót uczniów do stacjonarnej formy edukacji i możliwość swobodnego kontaktowania się z szerszym otoczeniem wpłynął już na zmianę ich percepcji co do własnego funkcjonowania społecznego. Możliwy jest także taki scenariusz, w którym osoby ze skrajnie niskim poziomem dobrostanu społecznego w trakcie pandemii, nadal odczuwają w tym obszarze trudności i ciężko jest im czerpać satysfakcję z realizacji podejmowanych ról społecznych.

#### **4. Funkcje dialogów wewnętrznych wśród adolescentów (H 4)**

W ramach projektu dokonano potwierdzenia istnienia trzech funkcji dialogów wewnętrznych, wyłonionych empirycznie przez Puchalską-Wasyl (2023b). Zarówno własne jak i źródłowe badanie przeprowadzone było na grupie adolescentów, choć w badaniu własnym adolescenti byli nieco młodsi (13-18 lat). Stwierdzono, że funkcja obronna składała się głównie z dialogów społecznych, wspierających i ruminacyjnych, funkcja nieadaptacyjna z dialogów konfrontujących i nieadaptacyjnych, zaś funkcja rozwojowa z dialogów tożsamościowych i spontanicznych. Uzyskana struktura była zgodna z tą, którą wyłoniła Puchalska-Wasyl (2023b), mimo że dokonano celowych różnic w procedurze wyłaniania czynników – w badaniach źródłowych analizy prowadzono na podskalach, zaś w badaniu własnym na itemach kwestionariusza SWAD-R.

Mając na uwadze znaczenie każdej z wyłonionych funkcji należy powiedzieć, że funkcja nieadaptacyjna obciąża osobę toczącą dialog. Służy ekspresji doświadczanych stanów emocjonalnych, nie prowadząc jednak do poczucia ulgi, czy znalezienia wyjścia z problematycznej sytuacji lecz do pogłębienia negatywnych stanów. Może odpowiadać

mówieniu samokrytycznemu wyróżnionemu przez Brinthaupta (za: Puchalska-Wasył, 2023b). Funkcja rozwojowa i obronna wydają się korespondować z teoretycznym rozróżnieniem dokonany przez Olesia, Dras i in. (2010), którzy wskazywali funkcję transgresyjną i paliatywną. Dialogi rozwojowe uznaje się za adaptacyjne. Służą rozwojowi własnej tożsamości, wychodzeniu poza egocentryczną postawę, umożliwiają poznanie nowych idei i dokonywanie wieloaspektowej oceny sytuacji. Wydaje się, że Oleś, Dras i in. (2010) i Puchalska-Wasył (2023b) traktowali dialogi obronne również jako adaptacyjne. Poczyniona w niniejszym projekcie analiza dotycząca związków funkcji obronnej z poszczególnymi sposobami kształtowania się tożsamości wyraźnie pokazuje, że dialogi obronne posiadają dwa oblicza, jedno adaptacyjne a drugie nieadaptacyjne. Adaptacyjna rola dialogów obronnych (związana z wyższym poziomem intelektu), może odnosić się do tego, że wskutek ich prowadzenia jednostka próbuje zrozumieć, w jaki sposób odbiera ją otoczenie i co może zrobić, aby poprawić swój wizerunek i stać się lepszym. Jest otwarta na wskazówki i chętna do podjęcia korekty zachowania. Druga, nieadaptacyjna strona funkcji obronnej (związana z wyższym poziomem lęku i niestabilności emocjonalnej) sprowadza się do chęci uniknięcia ataku. Jednostka może być wrogo nastawiona do otoczenia, a każdą informację zwrotną na swój temat, traktuje jak oskarżenie. Nie widzi szansy na modyfikację problemowego zachowania, ponieważ przyczyn trudności nie upatruje w sobie, a w niesprawiedliwej, surowej, czy też wręcz krzywdzącej ocenie otoczenia. Bezspornie, podwójne oblicze funkcji obronnej wymaga dalszych empirycznych analiz, jednak można pokusić się o wysunięcie hipotezy interpretacyjnej, że adaptacyjne dialogi obronne mają postać dialogów integrujących, zaś nieadaptacyjne – dialogów konfrontacyjnych (por. Puchalska-Wasył, 2016a, 2016b, 2017). Postawa integracyjna wiąże się z otwartością na punkt widzenia rozmówcy, chęcią rozważenia jego argumentów i gotowością do modyfikacji własnych poglądów. Z kolei postawa konfrontacyjna dotyczy chęci zwyciężenia w dyskusji i bojkotowania przekonań partnera, dlatego też może służyć wyładowaniu napięcia.

Analizując kolejne hipotezy badawcze dostrzeżono pewne nieoczekiwane związki funkcji dialogów wewnętrznych z innymi zmiennymi, tak jak w przypadku pozytywnej korelacji funkcji rozwojowej z dyfuzyjnością. Być może jest to wyrazem pewnej specyfiki rozwojowej osób dorastających, które dopiero nabywają umiejętności korzystania z komunikacji intrapersonalnej, stąd też funkcje dialogów wewnętrznych nie muszą być tak jednoznaczne i jasno określone. Może być to także związane z przyjętą metodą kwalifikowania poszczególnych itemów SWAD-R do jednego z trzech czynników odpowiadających funkcjom dialogowym. Należy podkreślić, że kryterium włączania itemu do jednej z trzech funkcji, oprócz dopasowania treściowego, stanowiło posiadanie ładunku czynnikowego większego lub równego 0,40. Zaobserwowano, że

niektóre itemy miały również dość wysokie ładunki w innych czynnikach. Być może należało przyjąć bardziej restrykcyjne zasady odrzucania itemów z poszczególnych czynników, na przykład: posiadanie przez item ładunku  $\geq 40$  do jednego czynnika i  $\leq 30$  do dwóch pozostałych czynników. Zgodnie z tą zasadą, w niniejszych badaniach należałoby odrzucić jeszcze 12 pozycji testowych. Zastosowanie ostrzejszych kryteriów mogłoby przyczynić się do większej klarowności uzyskiwanych wyników, co zachęca do dalszych badań.

## **5. Przewidywanie funkcji dialogów wewnętrznych na podstawie cech osobowości (H 5.1 – H 5.3)**

Wyniki badania Puchalskiej-Wasył (2023b) nad predykcyjną rolą cech osobowości w relacji z trzema funkcjami dialogów wewnętrznych musiały zostać w projekcie zweryfikowane, ponieważ uzyskane zależności miały stanowić punkt wyjścia do dalszych zaawansowanych analiz mediacyjnych. Zasadnicze rezultaty obu badań są zbieżne. Główne różnice polegają na tym, że (1) w badaniach źródłowych silniejszym predyktorem dialogów rozwojowych był intelekt, zaś w obecnych badaniach, stabilność emocjonalna oraz (2) w badaniach źródłowych funkcja nieadaptacyjna była negatywnie przewidywana przez wszystkie cechy osobowości, zaś w tym badaniu, funkcję tę negatywnie przewiduje jedynie stabilność emocjonalna a pozytywnie – w niewielkim stopniu, ale istotnie - ugodowość.

Różnice w wynikach między prezentowanym projektem a badaniem Puchalskiej-Wasył (2023b) mogą wynikać z celowo zastosowanej, odmiennej metody wyodrębniania funkcji dialogowych. W badaniu źródłowym bazowano na skalach SWAD-R (w tym projekcie - na itemach) i uzyskano większy procent wyjaśnionej wariancji. Poza tym, intelekt w tych badaniach uzyskał niski wskaźnik rzetelności (0,60), co świadczy o silnym zróżnicowaniu odpowiedzi respondentów na pozycje testowe mierzące poziom tej cechy. Komunikacja intrapersonalna pojawia się w okresie adolescencji wraz z rozwojem poznawczym, w wyniku nowych możliwości umysłowych (Batory i in., 2016). Nie jest więc ona ugruntowana a podlega raczej dynamicznym przemianom. Traktując dojrzewanie jako proces indywidualny, należy uwzględniać jego nieharmonijność i oryginalność (Oleszkowicz & Senejko, 2013). W odniesieniu do dialogów wewnętrznych może to oznaczać, że jedni nastolatki rozwijają szybciej zdolność prowadzenia dialogów ruminacyjnych, a inni, tożsamościowych. Uzyskane, słabe związki funkcji rozwojowej z intelektem mogą wynikać z niskich kompetencji tworzenia dialogów tożsamościowych. Być może badana młodzież, w ramach wewnętrznej aktywności nie odnosi się jeszcze wprost do kwestii życiowych priorytetów, wartości czy przekonań,

a koncepcję siebie kreuje w oparciu o bardziej dostępne treści związane z rozważaniem niepowodzeń i przywoływaniem nieprzyjemnych myśli. Mogłoby to tłumaczyć, dlaczego w badaniach własnych, funkcja rozwojowa i obronna są w niemal tym samym stopniu wyjaśniane przez intelekt. Znacznie większe zróżnicowanie pod tym względem zaobserwowano w nieco starszej (14-18 lat) grupie Puchalskiej-Wasył (2023b).

Mimo, że wartości uzyskanych zależności w obu badaniach były słabe i umiarkowane, to najsilniejsze z nich dotyczyły dwóch cech osobowości, mianowicie stabilności emocjonalnej i intelektu. Jest to spójne z dotychczasowym stanem wiedzy, zgodnie z którym, prowadzenie wewnętrznej aktywności dialogowej wiąże się głównie z tymi dwiema cechami (Oleś, Dras i in., 2010; Oleś i Puchalska-Wasył, 2012; Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter i Oleś, 2008; Puchalska-Wasył, 2023b). Dialogowe Ja jest aktywowane wówczas, gdy człowiek ma ku temu emocjonalny lub racjonalny powód, który wiąże się z potrzebą rozwiania wątpliwości, redukcją lęku i obaw, znalezienia rozwiązania problemu (Oleś, 2011, 2012). Silniejsza moc predykcyjna stabilności emocjonalnej w grupie badanej, może być wyrazem specyfiki wieku adolescencji. Dorastanie można ujmować w kategorii kryzysu (Erikson, 1969). Im więcej niepewności co do tego, którą drogę wybrać, jakie przyjąć wartości, w co się zaangażować, tym większa częstotliwość dialogu z wyobrażonym rozmówcą. Istotnie, zgodnie z analizą literatury przedmiotu, prowadzenie dialogów wewnętrznych przez młodzież silniej wiąże się z neurotycznością niż z otwartością na doświadczenie – u dorosłych obserwuje się odwrotne zależności (Oleś i Puchalska-Wasył, 2012). Neurotyczność jest silnie związana z negatywnym afektem (Ching i in., 2014; Costa i McCrae, 1980; Mroczek i Almeida, 2004) i trudnościami interpersonalnymi (Lopes i in., 2003). Wyższy poziom tej cechy u adolescentów wiąże się z większą liczbą negatywnych doświadczeń, które przeżywają w życiu codziennym (Borghuis i in., 2020). Prowadzenie wewnętrznej aktywności dialogowej, może więc być dla nich próbą poradzenia sobie z konfliktami, które ich dotyczą, bowiem aktywność psychiczna polega w dużej mierze na konfrontowaniu i uzgadnianiu różnych punktów widzenia (Hermans, 2003).

## **6. Komunikacja intrapersonalna jako mediator w związkach tożsamości z cechami osobowości i dobrostanem (H 6.1.1 – H 6.2.6)**

Neurotyczność jest negatywnym a otwartość pozytywnym (choć słabszym) predyktorem dobrostanu (Anglim i Grant, 2016; Cheng i in., 2015; DeNeve i Cooper, 1998; Meléndez i in., 2019; Schmutte i Ryff, 1997). Zgodnie z założeniami modelu konceptualnego, weryfikowanego w niniejszej pracy, dokonano potwierdzenia części hipotez mediacyjnych wskazujących, że

związki między intelektem i stabilnością emocjonalną a dobrostanem psychicznym, są mediowane przez występujące szeregowo: funkcje dialogów wewnętrznych, sposoby kształtowania się tożsamości i funkcje mówienia do siebie. Należy podkreślić, że najsilniejsze efekty pośrednie analizowanych modeli mediacyjnych, dotyczyły zazwyczaj ścieżki cecha – sposób kształtowania się tożsamości – dobrostan, co stanowi kolejną weryfikację i potwierdzenie założeń Kołowego Modelu Cieciucha i Topolewskiej-Siedzik (Cieciuch i Topolewska, 2017). Efekty pośrednie ujmujące komunikację intrapersonalną były słabsze. Pozwala to wnioskować, że na tym etapie życia jakim jest adolescencja, komunikacja intrapersonalna w postaci dialogów wewnętrznych i mówienia do siebie, tylko czasami pośredniczy w zależnościach cecha – tożsamość – dobrostan. Sytuując aktywność dialogową na poziomie charakterystycznych przystosowań w ramach 3-poziomowego modelu osobowości McAdamsa (McAdams i Manczak, 2011; McAdams i Pals, 2006; McAdams, 1995) należy przyjąć, że nie musi być ona właściwa wszystkim ludziom.

### ***6.1. Rola dialogów wewnętrznych w relacji osobowość - tożsamość***

Teorie rozwoju psychospołecznego i poznawczego, traktują o tym, że wczesne procesy formowania tożsamości mają charakter automatyczny i zachodzą poza kontrolą jednostki (Vasta i in., 2004), wiążąc się z procesem uwewnętrzniania obrazu najbliższego opiekuna (Erikson, 1969). Wraz z zachodzącymi w okresie dorastania zmianami w obszarze myślenia oraz poszerzającą się świadomością funkcjonowania społecznego, rozwój tożsamości zaczyna być coraz bardziej refleksyjny i w coraz większym stopniu angażuje jednostkę (Batory i in., 2016). Być może wiąże się to także ze zwiększaniem się roli komunikacji intrapersonalnej. Interakcja tej refleksyjności oraz czynników podmiotowych w postaci cech i metacech osobowości z czynnikami środowiskowymi, w pewnych sytuacjach może wiązać się ze zwiększeniem częstotliwości dialogów wewnętrznych. Jak już wiemy, odbywa się to szczególnie w sytuacji niepewności, wątpliwości, niezadowolenia z aktualnego życiowego położenia i wymaga pewnej otwartości na dyskusję różnych punktów widzenia (Oleś, Dras i in., 2010; Oleś i Puchalska-Wasył, 2012; Puchalska-Wasył, Chmielnicka-Kuter, Jankowski, i Bąk, 2008). Dialogowość to mechanizm reorganizacji tożsamości (Hermans, 2001), który koresponduje z integracją tożsamości w sposób ujemny (Przybyło, 2010; za: Oleś, 2011, s. 159). Oznacza to, że większa aktywność dialogowa cechuje osoby, których integracja tożsamości jest mniejsza, a do takich osób możemy zaliczyć adolescentów, którzy dopiero rozpoczynają proces tożsamościowych poszukiwań. Tożsamość człowieka zmienia się pod wpływem tego, jak zachowuje się on wobec innych (Batory i in., 2016). Wydaje się, że twierdzenie to, można odnieść także do



wyobrażonych „innych”, bowiem relacje między pozycjami Ja, które reprezentują odmienne punkty widzenia, kształtują się w danym kontekście społecznym, na wzór posiadanych przez nas, rzeczywistych relacji (Hermans i Kempen, 1993; Hermans, 2003). Zgodnie z założeniami Modelu Kołowego (Cieciuch i Topolewska, 2017; Topolewska i Cieciuch, 2017), człowiek w ciągu całego swojego życia może korzystać z różnych sposobów kształtowania się tożsamości, w zależności od tego, w jakiej sytuacji się znajduje. Koresponduje to z ideą dialogowego Ja, która zakłada nieustanną wymianę myśli, przeżyć, doświadczeń między różnymi perspektywami. Tak jak w osobowej relacji z drugim człowiekiem wielokrotnie powraca się do jakiegoś tematu i ogląda się go wspólnie w zależności od tego, co się na dany moment przeżywa, jakie dominują myśli, ile czasu upłynęło od ważnego wydarzenia, tak też wielokrotnie można problem oglądać zmieniając wewnętrzną perspektywę, a także wielokrotnie zmieniać sposób zarządzania własną tożsamością.

Analizy mediacyjnej roli funkcji dialogów wewnętrznych w relacji między osobowością a tożsamością potwierdzają, że dialogi nieadaptacyjne sprzyjają sposobom kształtowania się tożsamości, które uznaje się za mniej zdrowe, dysfunkcyjne (moratoryjność, przeciwstawianie się, dyfuzyjność; por. H 6.2.4, H 6.2.5, H 6.2.6). Dialogi rozwojowe sprzyjały eksploracji odnoszącej się do zdrowego sposobu funkcjonowania i jednocześnie współwystępowały z niskim poziomem petryfikacji, będącej przejawem braku zainteresowania budowaniem koncepcji siebie (por. H 6.1.2, H 6.1.4). W badaniu własnym uzyskano także zaskakujący wynik ukazujący pozytywne współwystępowanie dialogów rozwojowych i dyfuzyjności (por. H 6.1.3). Zdaniem Olesia (2011) dialogi tożsamościowe i wspierające - a więc takie, które współtworzą funkcję rozwojową – mogą mieć zarówno projekcyjny, jak i twórczy charakter. Projekcja może odnosić się do rzutowania w dialogu własnych problemów, zaś twórcze ujęcie dialogu wskazuje na to, że prowadzi on do nowatorskich rozwiązań. Nieoczekiwana pozytywna relacja dialogów rozwojowych z dyfuzyjnością, wydaje się w tym kontekście przybierać formę projekcji. Adolescent odzwierciedla w toczonym dialogu wewnętrznym, trudności z podejmowaniem samodzielnych decyzji i upewnia się, że rozwiązania, które podpowiada otoczenie, są słuszne. Poszerzanie własnej perspektywy, właściwe dla dialogów rozwojowych, w dyfuzyjności może być przyjmowaniem tego, co podaje otoczenie. W odniesieniu do dialogów obronnych, zauważono, że odgrywały one raczej dezadaptacyjną rolę, przyczyniając się do obniżenia poziomu socjalizacji i konsolidacji oraz wzrostu moratoryjności. Dysfunkcyjne oblicze dialogów obronnych adolescentów może ukazywać sposób ich nastawienia do otoczenia. Nastolatki charakteryzują się wysokim poziomem wrażliwości (Jankowska, 2007; Larsen i Luba, 2018; Sturman i Moghaddam, 2011). Wszelkie uwagi ze strony dorosłych, nawet jeśli w rzeczywistości są wyrazem dobrej, serdecznej rady – w percepcji nastolatka, mogą być atakiem, który trzeba

odeprzeć. Podwójne oblicze funkcji obronnej wyznacza kierunek przyszłych badań. Wartościowe byłoby uchwycenie, jakie rozwojowe czynniki - to znaczy związane z okresem adolescencji – odpowiadają za to, że dialogi obronne pełnią adaptacyjną lub nieadaptacyjną rolę. Przykładowo, może się to wiązać z egocentryzmem adolescencyjnym (Elkind, 1967), wskutek którego, młody człowiek posiada przekonanie, że jest poddawany nieustannym obserwacjom otoczenia, które go podziwia lub krytykuje oraz że posiada on pewien rodzaj wyjątkowości, przejawiający się tym, że inni ludzie tak naprawdę nigdy nie czuli ani nie myśleli tego, co on. Przekonanie o tym, że jest się ocenianym przez kogoś, kto nie posiada podobnych doświadczeń, może skłaniać młodzież do bardziej konfrontacyjnej postawy i chęci przeforsowania swoich racji. W tej sytuacji, dialogi obronne mogą odgrywać mniej adaptacyjną rolę.

Zaskakująco, w niemal wszystkich testowanych modelach, funkcje dialogów wewnętrznych – niezależnie od tego, czy traktowane były jako adaptacyjne czy dezadaptacyjne - były pozytywnie powiązane z funkcjami mówienia do siebie, które również można podzielić na adaptacyjne i dezadaptacyjne (Brinthaupt i in., 2009; Brinthaupt, 2019): funkcja obronna z samozarządzaniem i samowzmocnieniem (por. H 6.1.1, H 6.1.2, H 6.2.3), funkcja rozwojowa z samowzmocnieniem, samokrytyką i oceną społeczną (por. H 6.1.2, H 6.1.3, H 6.1.4), funkcja nieadaptacyjna z samozarządzaniem i – słabo ale pozytywnie – z samowzmocnieniem (por. H 6.2.2, H 6.2.5). Co prawda, dialogi wewnętrzne i mówienie do siebie uznaje się raczej za komplementarne niż odnoszące się do tego samego zjawiska, jednak posiadają one dość dużą wspólną wariancję (Oleś i in., 2020) i dlatego rozpatruje się je często razem jako komunikacją intrapersonalną. Z drugiej strony, interkorelacje między dialogami a mówieniem do siebie w prezentowanym badaniu, mogą wynikać z mało rygorystycznego sposobu wyłaniania funkcji, o czym wspomniano poprzednio. Poza tym, istnieje możliwość, że adolescenti dopiero nabywają zdolności świadomego prowadzenia komunikacji intrapersonalnej - ich dialogowość dopiero się klaryfikuje, w efekcie funkcje dialogów wewnętrznych i mówienia do siebie, mogą być jeszcze bardzo płynne. Możliwe więc, że jest to związane z etapem rozwojowym, co zachęca do dalszych badań w tym obszarze. Dotychczas nie prowadzono tak złożonych analiz ani w grupie adolescentów, ani w grupie osób dorosłych. Dylematy znajdujące odzwierciedlenie w dialogach wewnętrznych osób dorastających, mogą implikować potrzebę samoregulacji napięcia powstałego wskutek ich analizowania. „Dialog wywołuje napięcie, stwarza stan niepewności, intryguje (bądź irytuje) odmiennością punktów widzenia (...)” (Oleś, 2011, s. 153). O ile współwystępowanie funkcji rozwojowej z samowzmocnieniem nie wzbudza większych wątpliwości, o tyle interesująca wydaje się jej zależność z samokrytyką i oceną społeczną, uznawanymi przez Brinthaupta (2019) za mniej adaptacyjne. Być może samokrytyka

w powiązaniu z dialogami rozwojowymi odnosi się do udzielania sobie krytycznych informacji zwrotnych i mimo, że stanowi źródło dyskomfortu, to jest także uznawana za ważną część prawdy o sobie. Podobnie z oceną społeczną – niewykluczone, że w tym kontekście, odnoszenie się do przeszłych, teraźniejszych lub przyszłych interakcji z ludźmi, nawet jeżeli dotyczy to niezbyt miłych sytuacji, ma służyć poszerzeniu swojego myślenia o to, co ktoś pomyślał lub mógłby pomyśleć na nasz temat.

## **6.2. Rola mówienia do siebie w relacji tożsamość - dobrostan**

Rozwój psychospołeczny obejmuje zarówno sferę emocjonalną, psychologiczną, jak i społeczną (Arseniuk, 2013; A. Brzezińska, 2000). Naciski pochodzące z tych trzech sfer pomiędzy tym, jakie zadania do wykonania narzuca się nastolatкови, a tym, jakie ma zasoby, na co jest gotów, czego chce i do czego jest przekonany, mogą wpływać na poziom odczuwanego dobrostanu. Doświadczanie dylematów tożsamościowych istotnie wpływa na postrzeganie swojego funkcjonowania i poziom satysfakcji z życia (Berzonsky i Ciecuch, 2014; Crocetti i in., 2009; Crocetti i Shokri, 2010; Johnson i Nozick, 2011; Karaś, Ciecuch, Negru i Crocetti, 2014; Meeus, 2011; Phillips i Pittman, 2007; Topolewska i Ciecuch, 2017; Vleioras i Bosma, 2005). Interakcja czynników osobowościowych i sytuacyjnych, związanych z wymogami środowiska, rodzi pewne dylematy, które mogą zostać wyartykułowane w dialogu wewnętrznym (McAdams i Manczak, 2011; McAdams i Pals, 2006; Puchalska-Wasył, 2023b). W odpowiedzi na wewnętrzne rozważania, człowiek podejmuje wybrany sposób radzenia sobie z sytuacją, rozumiany jako sposób kształtowania się tożsamości. Powstaje pytanie, dlaczego funkcje mówienia do siebie zostały w modelu usytuowane pomiędzy tożsamością a dobrostanem a nie, osobowością? Otóż mówienie do siebie wykazuje znikome powiązania z cechami osobowości (Akbari-Zardkhaneh i in., 2018; Pasternak, i in., w recenzowaniu). Posiada za to szereg właściwości samoregulacyjnych (Brinthaupt i Dove, 2012; Brinthaupt, 2019; Fernyhough, 2016; Hatzigeorgiadis i in., 2011; Krossi in., 2014, 2017; Morin, 2018; Moser i in., 2017; Oleś i in., 2020; Orvell i in., 2019) i przez to, może bezpośrednio przekładać się na konkretne zachowania. Bieżące trudności funkcjonowania związane z obranym sposobem kształtowania się tożsamości, mogą być rozpracowywane przy pomocy mówienia do siebie. Sposób kształtowania się tożsamości, to pewien rodzaj zarządzania tożsamością. Można go rozumieć jako spójną całość, złożoną ze specyficznych mechanizmów poznawczych, afektywnych i behawioralnych (Ciecuch i Topolewska, 2017; Topolewska-Siedzik i in., 2019). Należy zaznaczyć, że nie jest to konstrukt stały - jednostka, wskutek oddziaływania konkretnych bodźców, czy też znajdowania się w specyficznej sytuacji życiowej, ma możliwość przełączania się między poszczególnymi

sposobami i aktywizowania tego, który na dany moment wydaje się najbardziej potrzebny (Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020). Każdy z ośmiu sposobów kształtowania się tożsamości odnosi się więc do odmiennego sposobu zarządzania nią (Ciecuch i Topolewska, 2017; Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020), dlatego też może uruchamiać odmienne formy samoregulacji. Zgodnie z naszymi wynikami, mówienie samozarządzające współwystępowało pozytywnie z dwoma najbardziej adaptacyjnymi sposobami kształtowania się tożsamości, a mianowicie z socjalizacją i konsolidacją (por. H 6.1.1, H 6.2.1). Mówienie samowzmacniające współwystępowało z wysokim poziomem eksploracji oraz niskim poziomem moratoryjności i przeciwstawiania się (por. H 6.1.2, H 6.2.3, H 6.2.4, H 6.2.5). Wszystkie te trzy sposoby kształtowania się tożsamości odpowiadają za aktywny udział jednostki w konstruowaniu koncepcji siebie (Ciecuch i Topolewska, 2017; Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020). Mówienie samokrytyczne współwystępowało z dyfuzyjnością, jako pasywną formą zarządzania tożsamością (por. H 6.1.3). Należy nadmienić, że postawione przez nas hipotezy, są jedynie wybranymi egzemplifikacjami modelu, co skłania do poszukiwania lepszego sposobu testowania całego modelu.

Kontynuując rozważania nad funkcjami mówienia do siebie należy zauważyć, że mówienie samowzmacniające i samozarządzające wiązały się dodatnio z dobrostanem, zaś mówienie samokrytyczne wiązało się z nim w sposób ujemny. Istotnie, pozytywny wymiar dobrostanu wiąże się z ilością pozytywnych doświadczeń emocjonalnych i ogólnym poczuciem szczęścia (Czapiński, 2004), co wydaje się znajdować wyraz w samowzmacnianiu. Ponadto, podejmowanie mówienia do siebie może uławiać kierowanie swoim działaniem i monitorowanie poczynionych dotychczas postępów (Mischel i in., 1996), a z kolei posiadanie krytycznych, niepomyślnych doświadczeń życiowych w przeszłości, nie sprzyja utrzymywaniu wysokiego poziomu dobrostanu w terażniejszości (Ardelt i Jeste, 2018). Co ciekawe, w analizowanych konfiguracjach, nie wykazano związku między oceną społeczną a dobrostanem psychicznym. W niniejszym badaniu, ocena społeczna nie wykazywała istotnych korelacji z żadnym aspektem dobrostanu (por. tabela A1 w Aneksie). Wydaje się to zadziwiające w kontekście wrażliwości nastolatków na opinię otoczenia. Mówienie wyrażające ocenę społeczną ujmuje się raczej jako nieadaptacyjne z uwagi na to, że współwystępuje z niskim poziomem samooceny i ze zwiększeniem częstotliwości negatywnego przeżywania doświadczanych sytuacji (Brinthaup i in., 2009). Należałoby rozważyć działanie potencjalnej zmiennej zakłócającej związek tej funkcji z dobrostanem. Być może młodzi ludzie nie chcą dopuszczać do swej świadomości informacji o tym, że mogliby zostać nieprzychylnie ocenieni lub też nie chcą pokazać, że ich to dotyka. W zamian, mogą chcieć sprawiać wrażenie, że „są ponad” opinią środowiska.

W toku weryfikacji modeli mediacyjnych potwierdzono, że komunikacja intrapersonalna zapośrednicza relację cecha – tożsamość – dobrostan, jednak jak się okazało, nie zawsze odbywa się to przy jednoczesnym udziale obu jej rodzajów. W przypadku relacji intelekt – petryfikacja – dobrostan (por. H 6.1.4), istotną okazała się rola funkcji rozwojowej mediującej między cechą a sposobem kształtowania się tożsamości. Ocena społeczna nie pełniła w tej konfiguracji spodziewanych funkcji. Podobnie w relacji stabilność emocjonalna – dyfuzyjność – dobrostan (por. H 6.2.6), funkcja nieadaptacyjna mediowała między cechą a sposobem kształtowania się tożsamości, zaś samokrytyka nie spełniała tej roli w ramach związku tożsamości z dobrostanem. Co prawda nie wiemy, czy rola mówienia do siebie w tych dwóch przypadkach nie okazałaby się istotna, gdyby analizy obejmowały inne jej funkcje, jednak prawdopodobnie, nie każda sytuacja radzenia sobie z dylematami tożsamości, wymaga uruchomienia obu form wewnętrznej komunikacji. Prawdą jest, że zarówno dyfuzyjność, jak i petryfikacja, to takie sposoby zarządzania tożsamością, które są pasywne i wiążą się z tym, że kształtowanie tożsamości zachodzi bez wysiłku jednostki lub też nie jest dla niej ważne (Topolewska i Ciecuch, 2017). Być może osoba, która nie podejmuje wysiłku tworzenia własnej tożsamości, a skupia się raczej na doraźnym doświadczaniu przyjemności (Berzonsky, 2012; Oleszkowicz i Misztela, 2010), nie posiada silnej potrzeby samoregulacji, bo ucieka od konfrontacji z wyzwaniami i przyjmuje defensywną postawę (Senejko i Łoś, 2015). W innym modelu (por. H 6.1.3), dyfuzyjność wiązała się istotnie choć słabo ze wzrostem samokrytyki, ale w tym przypadku osobowościowe tło tworzył intelekt odpowiadający za poziom poznawczej otwartości, a nie stabilność emocjonalna, która odnosi się do wysokiego lub niskiego poziomu emocjonalnej odporności i tolerancji na frustrację.

Reasumując, wskutek przeprowadzonych badań udało się potwierdzić najważniejsze założenia modelu CIFM w odniesieniu do grupy adolescentów: (1) cechy osobowości są predyktorami sposobów kształtowania się tożsamości, a najistotniejszą rolę odgrywają intelekt i sumienność oraz stabilność emocjonalna; (2) sposoby kształtowania się tożsamości wykazują sinusoidalny kształt relacji z metacechami osobowości alfa i beta (3) oraz dobrostanem psychicznym i dwoma jego aspektami: emocjonalnym i psychologicznym. Ponadto potwierdzono istnienie trzech funkcji dialogów wewnętrznych wyłonionych na drodze empirycznej przez Puchalską-Wasył (2023b) i ustalono, że cechy osobowości są ich predyktorami, z czego najważniejszą rolę odgrywają stabilność emocjonalna i intelekt. Okazało się, że komunikacja intarpersonalna zapośrednicza relacje między sposobami kształtowania się tożsamości a cechami osobowości i dobrostanem psychicznym. Niemniej jednak, w okresie

adolescencji, funkcje dialogów wewnętrznych i funkcje mówienia do siebie wydają się dopiero klaryfikować i dlatego też nie odgrywają wiodącej roli.

## **7. Ograniczenia badań**

Projekt posiada pewne ograniczenia. Otóż po pierwsze, cechy osobowości traktuje się jako uwarunkowane genetycznie (Costa i McCrae, 1992a, 1992b) i w tym świetle, najbardziej podstawowe spośród analizowanych tu zmiennych, co mogłoby tłumaczyć traktowanie ich jako predyktorów. Jednak należy mieć świadomość, że na podstawie przeprowadzonych w projekcie badań przekrojowych i analiz mediacyjnych, nie można z całą pewnością wnioskować o zależnościach przyczynowo-skutkowych. Po drugie, z uwagi na okres pandemii, badania były przeprowadzone przez Internet. Mimo kontaktowania się przez badacza z respondentami i pozostawania online podczas wypełniania przez nich pozycji testowych, badacz nie mógł w pełni skontrolować przebiegu tego procesu. Niektórzy uczniowie mieli wyłączone kamery uskarżając się na awarię sprzętu. Ponadto, zebrana próba badana była niezrównoważona pod względem płci, co uniemożliwiało dokonanie porównań między grupą dziewcząt a grupą chłopców. Analizami objęci zostali uczniowie szkół z jednego województwa. Nie wiadomo, czy nie uchwycono zależności właściwych dla adolescentów pochodzących tylko z jednego regionu Polski. Co więcej, badania miały charakter wyłącznie ilościowy. Interesującym kierunkiem przyszłych badań mogłoby być przeprowadzenie badań jakościowych i sprawdzenie, czy treść dialogów wewnętrznych tworzonych przez osoby dorastające, posiada pewne elementy wspólne w zależności od tego, jakiego sposobu kształtowania się tożsamości dotyczy. W badaniu bazowano na samoopisie młodzieży, który mógł podlegać różnym zniekształceniom. W przyszłości warto byłoby uwzględnić opis pochodzący od osób z najbliższego otoczenia respondentów (np. rodzice, nauczyciele). W przyszłych badaniach, należałoby także zadbać o bardziej wymagającą metodę wyodrębniania funkcji dialogów wewnętrznych. Z uwagi na to, że dotychczas, w żadnej grupie wiekowej nie przeprowadzono tak zaawansowanych analiz mediacji szeregowych, uwzględniających rolę funkcji dialogów wewnętrznych, sposobów kształtowania się tożsamości i funkcji mówienia do siebie w relacji między cechami osobowości a dobrostanem, uzyskane wyniki wymagają replikacji.

Podjęte analizy mediacyjne dotyczyły ogólnego poziomu dobrostanu, nie kontrolowano poziomów poszczególnych jego aspektów. Tymczasem, dobrostan ogólny posiadał zarówno komponenty subiektywne (hedonistyczne), jak i psychologiczne oraz społeczne. Zgodnie z obecnym stanem wiedzy, pięcioczynnikowy model osobowości może przewidywać dobrostan

psychologiczny silniej niż subiektywny (Anglim i Grant, 2016; Grant i in., 2009). Poza tym intelekt - stanowiący w niniejszym projekcie fundament większości analiz – wiąże się z wysokim poziomem dobrostanu psychologicznego i niskim poziomem dobrostanu subiektywnego (Keyes i in., 2002). W tej sytuacji zasadne byłoby przeprowadzenie analiz w odniesieniu do psychologicznego aspektu dobrostanu – być może uzyskano by silniejsze efekty. Idąc dalej, klarowność wyników mogłaby zostać zwiększona gdyby w miejsce intelektu zastosować pomiar otwartości na doświadczenie. Możliwe, że uzyskano by wówczas silniejsze związki z dialogami wewnętrznymi. Intelekt w nurcie leksykalnym zawiera węższy zakres osobowościowych właściwości niż kwestionariuszowa otwartość na doświadczenie, która dodatkowo zawiera tolerancję i gotowość na nowe przeżycia (Strus i in., 2014a; 2014b). Być może fakt, że intelekt nie obejmuje tych predyspozycji, wpłynął na niskie korelacje z dialogami. Możliwe też, że wynika to ze specyfiki wieku – badania w grupie adolescentów ujawniają słabe związki wewnętrznej aktywności dialogowej zarówno z otwartością na doświadczenie jak i z intelektem (Oleś, Dras i in., 2010; Oleś i Puchalska-Wasył, 2012; Puchalska-Wasył, 2023b).

## **8. Aplikacyjność uzyskanych wyników**

Uzyskane wyniki pozwalają poszerzyć perspektywę myślenia o zjawisku kształtowania się tożsamości. Po pierwsze, dokonano potwierdzenia najważniejszych założeń modelu CIFM w grupie osób dorastających. Wiadomo już, że młodzież może radzić sobie z dylematami tożsamości na osiem różnych sposobów. Każdy z nich odnosi się do unikalnej formy doświadczania siebie i realizowania zadań rozwojowych, a także może wyznaczać różne obszary do pracy. Na przykład obszarem do pracy u nastolatka w moratoryjności, mogłaby być próba rozbijania rozbieżności między oczekiwaniami a działaniami oraz nauka doświadczania siebie w różnych rolach społecznych. Priorytetem w pracy z adolescentem przeciwstawiającym się byłoby poszukiwanie pozytywnych relacji i autorytetów oraz wydobywanie jego zasobów tak, by mógł zaspokajać swoje potrzeby w sposób społecznie akceptowalny. Z kolei u nastolatka w dyfuzyjności ważne byłoby ćwiczenie podejmowania własnych decyzji i brania za nie odpowiedzialności. Dorastający w petryfikacji mogłby być zachęcany do bardziej wnikliwego przyglądania się sobie: swoim emocjom, przekonaniom, czy potrzebom. Młodzież prezentująca bardziej zdrowe sposoby kształtowania się tożsamości (socjalizacja, konsolidacja, eksploracja, normatywność), mogłaby być wspierana w swoich działaniach i motywowana do dalszych poszukiwań i realizacji zobowiązań. Rozwój tożsamości jest bardzo indywidualnym procesem, dlatego pierwszym krokiem do wspierania młodzieży w tym zakresie, jest wnikliwa diagnoza.

Po drugie, potwierdzono, że adolescenti prowadzą komunikację intrapersonalną, która może mieć zarówno adaptacyjną, jak i nieadaptacyjną formę. W rezultacie, może wspierać lub obniżać poziom dobrostanu psychicznego. Szczególnie ważna wydaje się kwestia podwójnej funkcji dialogów obronnych. Informacja o tym, jakiego dialogu lub mówienia do siebie używa nastolatek, stwarza możliwość lepszego poznania świata jego wewnętrznych przeżyć.

Co prawda, z dokonanych analiz wynika, że w okresie adolescencji (13-18 lat) komunikacja intrapersonalna nie odgrywa jeszcze wiodącej roli, a raczej jest w procesie wyłaniania się, jednak wydaje się, że wraz z dorastaniem refleksyjność dorastających będzie się pogłębiać. Możliwe także, że rozmowy z młodzieżą na temat ich mówienia do siebie czy rozmawiania z wyobrażonym rozmówcą lub też opracowanie i prowadzenie stosownych treningów na ten temat, mogłoby poszerzyć ich umiejętności w tym zakresie. Rozmowa na temat wewnętrznej aktywności dialogowej jest o tyle ważna, że przyczynia się do normalizacji tego zjawiska – wielu osobom mówienie do siebie czy wyobrażanie sobie dialogu z rozmówcą, kojarzy się z objawami zaburzenia lub choroby. Wreszcie, komunikacja intrapersonalna mogłaby znaleźć zastosowanie w procesie psychoterapii osób borykających się z problemami tożsamościowymi.

Należy podkreślić, że zaproponowany w projekcie model, który został zweryfikowany w toku analiz mediacyjnych, stanowi *novum* pracy. Dotychczas w żadnej grupie wiekowej nie przeprowadzono analiz, które uwzględniałyby zarówno dialogi wewnętrzne jak i mówienie do siebie w relacjach osobowość – tożsamość – dobrostan. Z tego też względu badanie wymaga replikacji. Potwierdzenie uzyskanych zależności mogłoby przyczynić się do stworzenia szkoleń dla osób pracujących z młodzieżą (np. psychologów, terapeutów, nauczycieli).



## BIBLIOGRAFIA

- Akbari-Zardkhaneh, S., Poursharifi, H., Yaghubi, H., Zandi, S. (2018). Five-dimensional personality test: Development and validation of a Persian version. *Psychological Studies*, 63, 219–227. <https://doi.org/10.1007/s12646-018-0457-7>
- Alderson-Day, B., Fernyhough, C. (2015). Inner Speech: Development, cognitive functions, phenomenology, and neurobiology. *Psychological Bulletin*, 141(5), 931–965. <https://doi.org/10.1037/bul0000021>
- Allport, G., Odbert, H. (1936). Trait names: A psycho-lexical study. *Psychological Monographs*, 47(1), i–171. <https://doi.org/10.1037/h0093360>
- Anglim, J., Grant, S. (2016). Predicting psychological and subjective well-Being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the Big 5. *Journal of Happiness Studies*, 17, 59–80. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9583-7>
- Ardelt, M., Jeste, D. (2018). Wisdom and hard times: The ameliorating effect of wisdom on the negative association between adverse life events and well-being. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 73(8), 1374–1383. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw137>
- Arnett, J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317–326. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.54.5.317>
- Arseniuk, R. (2013). *Dorastanie – kryzys i powtórna szansa na rozwój*. Ośrodek Rozwoju Edukacji.
- Ashton, M., Lee, K. (2005). Honesty-humility, the Big Five, and the Big Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 73(5), 1321–1353.
- Bach-Olasik, T. (1993). Lęk i szkoła. *Nowa Szkoła*, 3, 158–166.
- Bachtin, M. (1970). *Problemy poetyki Dostojewskiego*. Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Batory, A. (2010). Dialogicality and the construction of identity. *International Journal for Dialogical Science*, 4(1), 45–66.
- Batory, A., Brygoła, E., Oleś, P. (2016). *Odslony tożsamości*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Bąk, W. (2009). Wielość Ja w ujęciu poznawczym i dialogowym. Próba integracji podejść. *Przegląd Psychologiczny*, 52(1), 53–68.
- Beck, A. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
- Bee, H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Berger, P., Luckmann, T. (2010). *Spoleczne tworzenie rzeczywistości*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Berzonsky, M. (1992a). Identity style and coping strategies. *Journal of Personality*, 60, 771–787.
- Berzonsky, M. (1992b). *Identity Style Inventory (ISI3). Revised Version*. Academic Press of the State University of New York at Cortland.
- Berzonsky, M. (1994). Self identity: The relationship between process and content. *Journal of Research in Personality*, 28, 453–460.
- Berzonsky, M. (2003). Identity style and well-being: Does commitment matter? *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 3, 131–142.
- Berzonsky, M. (2005). Identity processing style and self-definition: Effects of a priming manipulation. *Polish Psychological Bulletin*, 36(3), 137–143.
- Berzonsky, M. (2012). A social-cognitive perspective on identity construction. W: S. Schwartz, K. Luyckx, V. Vignoles (red.), *Handbook of identity theory and research* (s. 55–76). Springer.
- Berzonsky, M., Ciecuch, J. (2014). Mediatonal 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., Kuk, L. (2005). Identity style, psychosocial maturity, and academic performance. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 235–247. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.01.010>
- 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>

- Berzonsky, M., Sullivan, C. (1992). Social-cognitive aspects of identity style: need for cognition, experiential openness, and introspection. *Journal of Adolescent Research*, 7(2), 140–155. <https://doi.org/10.1177/074355489272002>
- Blatt, S., Blass, R. (1996). Relatedness and self-definition: A dialectic model of personality development. W: G. Noam, K. Fischer (red.), *Development and vulnerability in close relationships* (s. 309–338). Lawrence Erlbaum.
- Block, J. (1995). A contrarian view of the five-factor approach to personality description. *Psychological Bulletin*, 117(2), 187–215. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.2.187>
- Bluth, K., Mullarkey, M., Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 3037–3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- Boies, K., Lee, K., Ashton, M., Pascal, S., Nicol, A. (2001). The structure of the French Personality Lexicon. *European Journal of Personality*, 15(4), 277–295. <https://doi.org/10.1002/per.411>
- Borghuis, J., Bleidorn, W., Sijtsma, K., Branje, S., Meeus, W., Denissen, J. (2020). Longitudinal associations between trait neuroticism and negative daily experiences in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(2), 348–363. <https://doi.org/10.1037/pspp0000233>
- Bostic, T., Ptacek, J. (2001). Personality factors and the short-term variability in subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 2, 355–373. <https://doi.org/10.1023/A:1013929030931>
- Brinthaup, T. (2019). Individual differences in self-talk frequency: Social isolation and cognitive disruption. *Frontiers in Psychology*, 10(1080). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01088>
- Brinthaup, T., Benson, S., Kang, M., Moore, Z. (2015). Assessing the accuracy of self-reported self-talk. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00570>
- Brinthaup, T., Dove, C. (2012). Differences in self-talk frequency as a function of age, only-child, and imaginary childhood companion status. *Journal of Research in Personality*, 46(3), 326–333. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.03.003>
- Brinthaup, T., Hein, M., Kramer, T. (2009). The self-talk scale: development, factor analysis, and validation. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 82–92.

<https://doi.org/10.1080/00223890802484498>

Brygoła, E., Batory, A. (2012). Rola wyobrażonych wizji siebie w kształtowaniu tożsamości osobistej. W: P. Oleś, M. Puchalska-Wasył (red.), *Dialog z samym sobą* (s. 274–294). Wydawnictwo Naukowe PWN.

Brzezińska, A. (2000). *Spoleczna psychologia rozwoju*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Brzezińska, A. (2015). *Psychologiczne portrety człowieka*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Buczek, P., Tomaszek, K. (2021). Mediacyjna rola zachowań zdrowotnych w relacji między cechami osobowości i dobrostanem psychicznym. *Psychologia Rozwojowa*, 26(4), 45–59. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.21.026.15482>

Byrnes, J. P. (2001). *Minds, brains, and learning: Understanding the psychological and educational relevance of neuroscientific research*. Guilford Press.

Carr, A. (2009). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*. Wydawnictwo Zysk i S-ka.

Chang, L., Connelly, B., Geeza, A. (2012). Separating method factors and higher order traits of the Big Five: A meta-analytic multitrait-multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(2), 408–426. <https://doi.org/10.1037/a0025559>

Cheng, C-H., Weiss, J., Siegel, J. M. (2015). Personality traits and health behaviors as predictors of subjective wellbeing among a multiethnic sample of university-attending emerging young adults. *International Journal of Wellbeing*, 5(3), 21–43. <https://doi.org/10.5502/ijw.v5i3.2>

Ching, C., Church, A., Katigbak, M., Reyes, J., Tanaka-Matsumi, J., Takaoka, S., Zhang, H., Shen, J., Arias R., Rincon, B., Ortiz, A. (2014). The manifestation of traits in everyday behavior and affect: A fiveculture study. *Journal of Research in Personality*, 48(1), 1–16. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.10.002>

Chwaszcz, J., Łysiak, M., Mamcarz, S. (2022). *Jakość życia adolescentów w czasie pandemii COVID-19*. Wydawnictwo Adam Marszałek.

Cieciuch, J., Łaguna, M. (2014). Wielka Piątka i nie tylko. Cechy osobowości i ich pomiar. *Annals of Psychology*, 17(2), 239–247.

Cieciuch, J., Topolewska, E. (2017). Circumplex of identity formation modes: A proposal for the

- 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>
- Cieciuch, J.(2010). Struktura czynnikowa Kwestionariusza Stylów Tożsamości Michaela D. Berzonsky’ego. Ile stylów mierzy ISI3? *Psychologia Rozwojowa*, 15(4), 49–64.
- Clancy, S., Dollinger, S. (1993). Identity, self, and personality: I. Identity status and the five-factor model of personality. *Journal of Research on Adolescence*, 3(3), 227–245. [https://doi.org/10.1207/s15327795jra0303\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327795jra0303_2)
- Costa, P. T., McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective wellbeing: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668–678. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>
- Costa, P. T., McCrae, R. R. (1992a). Four ways Five Factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 653–665. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90236-I](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90236-I)
- Costa, P. T., McCrae, R. R. (1992b). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) nad NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Psychological Assessment Resources.
- Costello, E., Mustillo, S., Erkanli, A., Keeler, G., Angold, A. (2003). Prevalence and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence. *Archives of General Psychiatry*, 60(8), 837–844.
- Côté, J., Levine, C. (1988). A critical examination of the ego identity status paradigm. *Developmental Review*, 8, 147–184. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(88\)90002-0](https://doi.org/10.1016/0273-2297(88)90002-0)
- Crocetti, E. (2017). Identity Formation in Adolescence: The Dynamic of Forming and Consolidating Identity Commitments. *Child Development Perspectives*, 11(2), 145–150. <https://doi.org/10.1111/cdep.12226>
- Crocetti, E., Branje, S., Rubini, M., Koot, H., Meeus, W. (2017). Identity processes and parent–child and sibling relationships in adolescence: A five-wave multi-informant longitudinal study. *Child Development*, 88, 210–228. <https://doi.org/10.1111/cdev.12547>
- Crocetti, E., Rubini, M., Berzonsky, M., Meeus, W. (2009). The Identity Style Inventory: Validation in Italian adolescents and college students. *Journal of Adolescence*, 32(2), 425–433. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.04.002>
- Crocetti, E., Rubini, M., Meeus, W. (2008). Capturing the dynamics of identity formation in

- various ethnic groups: Development and validation of a three-dimensional model. *Journal of Adolescence*, 31, 207–222. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.09.002>
- Crocetti, E., Shokri, O. (2010). Iranian validation of the Identity Style Inventory. *International Journal of Testing*, 10(2), 185–199. <https://doi.org/10.1080/15305050903534696>
- Czapiński, J. (2004). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Dalton, L., Rapa, E., Stein, A. (2020). Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(5), 346–347. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30097-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30097-3)
- DeNeve, K., Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
- De Raad, B., Barelds, D. (2008). A new taxonomy of Dutch personality traits based on a comprehensive and unrestricted list of descriptors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(2), 347–364. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.2.347>
- De Raad, B., Barelds, D., Mlacic, B., Church, A., Katigbak, M., Ostendorf, F., Hřebíčková, M., Di Blas, L., Szirmák, Z. (2010). Only three personality factors are fully replicable across languages: Reply to Ashton and Lee. *Journal of Research in Personality*, 44(4), 442–445. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.05.005>
- De Raad, B., Perugini, M. (2002). Big Five factor assessment: Introduction. W: B. De Raad, M. Perugini (red.), *Big Five Assessment* (s. 1–26). Hogrefe and Huber Publishers.
- Deniz, C. (2009). Early childhood teachers' awareness, beliefs, and practices toward children's private speech. W: A. Winsler, C. Fernyhough, I. Montero (red.), *Private Speech, Executive Functioning, and the Development of Verbal Self-Regulation* (s. 236–246). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511581533.019>
- DeYoung, C. (2006). Higher-order factors of the Big Five in a multi-informant sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(6), 1138–1151. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.6.1138>
- DeYoung, C., Peterson, J., Higgins, D. (2002). Higher-order factors of the Big Five predict conformity: Are there neuroses of health? *Personality and Individual Differences*, 33(4),

533–552. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00171-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00171-4)

DeYoung, C., Peterson, J., Séguin, J., Tremblay, R. (2008). Externalizing behavior and the higher order factors of the Big Five. *Journal of Abnormal Psychology, 117*(4), 947–953. <https://doi.org/10.1037/a0013742>

DeYoung, C., Quilty, L., Peterson, J. (2007). Between facets and domains: 10 aspects of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*(5), 880–896. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.5.880>

Di Blas, L., Forzi, M. (1998). An alternative taxonomic study of descriptors in the Italian language. *European Journal of Personality, 12*(2), 75–101. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0984\(199803/04\)12:2<75::AID-PER288>3.0.CO;2-H](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0984(199803/04)12:2<75::AID-PER288>3.0.CO;2-H)

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 1*, 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>

Diener, E., Lucas, R., Oishi, S. (2004). Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 35–50). Wydawnictwo Naukowe PWN.

Diener, E., Lucas, R., Oishi, S. (2002). Subjective well-being. The science of happiness and life satisfaction. W: C. Snyder, S. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 63–73). Oxford University Press.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R., Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

Digman, J. (1990). Personality structure: emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology, 41*, 417–440.

Digman, J. (1997). Higher-order factors of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(6), 1246–1256.

Dunkel, C., Papini, D., Berzonsky, M. (2008). Explaining differences in identity styles: possible roles of personality and family functioning. *Identity, 8*(4), 349–363. <https://doi.org/10.1080/15283480802365338>

- Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. *Child Development*, 38(4), 1025–1034.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1967.tb04378.x>
- Erikson, E. (1950). *Childhood and society*. Norton.
- Erikson, E. (1959). *Identity and the life cycle*. Norton.
- Erikson, E. (1969). *Identity: youth and crisis*. Norton.
- Erikson, E. (1972). *Insight and Responsibility: Lectures on the Ethical Implications of Psychoanalytical Insight*. Norton.
- Erikson, E. (2004). *Tożsamość a cykl życia*. Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Erikson, E., Erikson, J. (2011). *Dopełniony cykl życia*. Wydawnictwo Helion SA.
- Eysenck, H. (1970). *The structure of human personality*. Methuen.
- Fernyhough, C. (2016). *The Voices Within: The History and Science of How we Talk to Ourselves*. Basic Books.
- Ferrer-Wreder, L., Kroger, J. (2020). *Identity in Adolescence. The Balance Between Self and Other* (wyd. 4). Routledge.
- Fineberg, S. K., Leavitt, J., Deutsch-Link, S., Dealy, S., Landry, C., Pirruccio, K., Shea, S., Trent, S., Cechci, G, Corlett, P. (2016). Self-reference in psychosis and depression: a language marker of illness. *Psychological Medicine*, 46(12), 2605–2615.  
<https://doi.org/10.1017/S0033291716001215>
- Fritz, M., MacKinnon, D. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological Science*, 18(3), 233–239. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x>
- Gabińska, A., Zalewski, B., Szymczyk, B., Suszek, H., Jędrasik-Styła, M. (2012). Mechanizmy zdrowia i zaburzeń psychicznych w teorii dialogowego Ja. *Roczniki Psychologiczne*, 5(4), 7–26.
- Gałdowa, A. (2012). *Powszechność i wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- George, D., Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update*. Pearson.
- George, D., Mallery, P. (2022). *IBM SPSS Statistics 27 Step by Step. A Simple Guide and*



*Reference* (17th ed.). Routledge.

- Giddens, A. (2007). *Nowoczesność i tożsamość. "Ja" i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*. PWN.
- Golberstein, E., Wen, H., Miller, B. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19) and mental health for children and adolescents. *JAMA Pediatrics*, 174(9), 819–820.  
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.1456>
- Goldberg, L. (1981). Language and individual differences: The search for universals in Personality Lexicons. W: L. Wheeler (red.), *Review of Personality and Social Psychology* (s. 141–165). Sage Publication.
- Goldberg, L. (1990). An alternative “description of personality”: The Big-Five Factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216–1229.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1216>
- Goldberg, L. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment*, 4(1), 26–42. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.26>
- Goldberg, L. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist*, 48(1), 26–34. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.1.26>
- Goldberg, L. (1999). A broad-bandwidth, publicdomain, personality inventory measuring the lower-level facets of several Five-Factor Models. W: I. Merviede, I. Deary, D. De Fruyt, F. Ostendorf (red.), *Personality psychology in Europe* (s. 7–28). Tilburg University Press.
- Goldberg, L. Somer, O. (2000). The hierarchical structure of common Turkish person-descriptive adjectives. *European Journal of Personality*, 14(6), 497–531.  
[https://doi.org/10.1002/1099-0984\(200011/12\)14:6<497::AID-PER379>3.0.CO;2-R](https://doi.org/10.1002/1099-0984(200011/12)14:6<497::AID-PER379>3.0.CO;2-R)
- Gorbaniuk, O., Lebedowicz, A. (2010). Taksonomia leksykalna i struktura cech osobowości przypisywanych przedsiębiorstwom. *Czasopismo Psychologiczne*, 16(2), 237–251.
- Grant, S., Langan-Fox, J., Anglim, J. (2009). The big five traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychological Reports*, 105(1), 205–231.  
<https://doi.org/10.2466/PRO.105.1.205-231>
- Grzybowski, J., Brinthead, T. (2022). Trait Mindfulness, Self-Compassion, and Self-Talk: A Correlational Analysis of Young Adults. *Behavioral Sciences*, 12(9).  
<https://doi.org/10.3390/bs12090300>

- Guessoum, S., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L., Moro, M. (2020). Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Psychiatry Research*, 291(113264). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113264>
- Hajdo, P. (2015). Społeczno-kulturowe uwarunkowania separacji w okresie adolescencji. *Psychologia Rozwojowa*, 20(2), 27–38.
- Hall, C., Lindzey, G., Campbell, J. (2006). *Teorie osobowości*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: a critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Hardy, J., Oliver, E., Tod, D. (2009). A framework for the study and application of self-talk within sport. W: S. Mellalieu, S. Hanton (red.), *Advances in applied sport psychology: A review* (s. 37-74). Routledge.
- Hatano, K., Sugimura, K., Klimstra, T. (2016). Which came first, personality traits or identity processes during early and middle adolescence? *Journal of Research in Personality*, 67, 120–131. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.06.014>
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: a meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 6(4), 348–356. <https://doi.org/10.1177/1745691611413136>
- Hayes, A. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). Guilford publications.
- Hayes, N., Joseph, S. (2003). Big Five correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 723–727. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00057-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00057-0)
- Hermans, H. (1991). Self jako zorganizowany system wartościowań. W: A. Januszewski, Z. Uchnast, T. Witkowski (red.), *Wykłady z psychologii w KUL* (s. 387–409). Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Luelskiego.
- Hermans, H. (1995). The limitations of logic in defining the self. *Theory & Psychology*, 5(3), 375–382. <https://doi.org/10.1177/0959354395053005>
- Hermans, H. (1996a). Opposites in a dialogical self: Constructs as characters. *Journal of Constructivist Psychology*, 9(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/10720539608404649>

- Hermans, H. (1996b). Voicing the self: from information processing to dialogical interchange. *Psychological Bulletin*, 119, 31–50. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.31>
- Hermans, H. (2001). Conceptions of self and identity: Toward a dialogical view. *International Journal of Education and Religion*, 2(1), 43–62.
- Hermans, H. (2002). The dialogical self as a society of mind: Introduction. *Theory and Psychology*, 12, 147–160. <https://doi.org/10.1177/0959354302122001>
- Hermans, H. (2003a). Clinical diagnosis as a multiplicity of self-positions: Challenging social representations theory. *Culture and Psychology*, 9(4), 407–414.
- Hermans, H. (2003b). The construction and reconstruction of a dialogical self. *Journal of Constructivist Psychology*, 16(2), 89–130. <https://doi.org/10.1080/10720530390117902>
- Hermans, H., Dimaggio, G. (2007). Self, identity, and globalization in times of uncertainty: A dialogical analysis. *Review of General Psychology*, 11(1), 31–61. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.11.1.31>
- Hermans, H., Hermans-Jansen, E. (2004). The dialogical construction of coalitions in a personal position repertoire. W: H. Hermans, G. Dimaggio (red.), *The dialogical self in psychotherapy* (s. 124–137). Brunner & Routledge.
- Hermans, H., Hermans-Konopka, A. (2010). *Dialogical self theory: Positioning and counter-positioning in a globalizing society*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511712142>
- Hermans, H., Kempen, H. (1993). The dialogical self: Meaning as movement. *The American Journal of Psychology*, 107(4), 23–33. <https://doi.org/10.2307/1423005>
- Hermans, H., Kempen, H., van Loon, R. (1992). The dialogical self. Beyond individualism and rationalism. *American Psychologist*, 47(1), 23–33.
- Hirsh, J., DeYoung, C., Peterson, J. (2009). Meta-traits of the Big Five differentially predict engagement and restraint of behavior. *Journal of Personality*, 77(4), 1085–1102. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00575.x>
- Hogenaard, R., Oriane, E. (1983). A penny for your thoughts': Imagery value and periodicity of interior monologue. *Journal of Mental Imagery*, 7(1), 51–61.
- Hull, D., Beaujean, A. (2011). Higher order factors of personality in Jamaican young adults.

*Personality and Individual Differences*, 50(6), 878–822.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.013>

James, W. (1980). *The principles of psychology*. Henry Holt and Co.

James, W. (2002). *Psychologia: Kurs skrócony*. Wydawnictwo Naukowe PWN.

Jang, K., Livesley, W., Ando, J., Yamagata, S., Suzuki, A., Angleitner, A., Ostendorf, F., Riemann, R., Spinath, F. (2006). Behavioral genetics of the higher-order factors of the Big Five. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 261–272.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.033>

Jankowska, M. (2007). Dorastanie - procesem przejścia z dzieciństwa ku dorosłości. W: T. Zubrzycka-Maciąg, M. Korczyński, M. Okrasa (red.), *W trosce o wychowanie* (s. 127–142). UMCS.

John, O., Angleitner, A., Ostendorf, F. (1988). The lexical approach to personality: a historical review of trait taxonomic research. *European Journal of Personality*, 2, 171–203. <https://doi.org/10.1002/per.2410020>

John, O., Goldberg, L., Angleitner, A. (1984). Better than alphabet: Taxonomies of personality-descriptive terms in English, Dutch and German. W: H. Bonarius, G. VanHeck, N. Smidt (red.), *Personality psychology in Europe – theoretical and empirical development* (s. 83–100). Swets & Zeitlinger.

John, O., Naumann, L., Soto, C. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. W: O. John, R. Robins, L. Pervin (red.), *Handbook of personality: Theory and research* (wyd. 3, s. 114–158). Guilford.

Johnson, E., Nozick, K. (2011). Personality, adjustment, and Identity Style Influences on stability in identity and self-concept during the transition to university. *Identity: An International Journal Of Theory and Research*, 11(1), 25–46.

<https://doi.org/10.1080/15283488.2011.540737>

John, O., Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. W: L. Pervin, O. John (red.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (s. 102–138). Guilford Press.

Kahneman, D. (1999). Objective happiness. W: D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (red.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (s. 3–25). Russell Sage Foundation.

- Kaplan, A., Garner, J. (2017). Identity as a complex dynamic system running head: Complex dynamic systems a complex dynamic systems perspective on identity and its development: The dynamic systems model of role. *Identity*, 53(11), 2036–2051.  
<https://doi.org/10.1037/dev0000339>
- Karaś, D. (2019). Pojęcia i koncepcje dobrostanu: przegląd i próba uporządkowania. *Studia Psychologica: Theoria et Praxis*, 19(2), 5–23. <https://doi.org/10.21697/sp.2019.19.2.01>
- Karaś, D., Ciecuch, J. (2017). Polska adaptacja Kwestionariusza Dobrostanu (Psychological Well-being Scales) Carroll Ryff. *Roczniki Psychologiczne*, 20(4), 815–835.  
<https://doi.org/10.18290/rpsych.2017.20.4-4pl>
- Karaś, D., Ciecuch, J., Keyes, C. (2014). The Polish adaptation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Personality and Individual Differences*, 69, 104–109.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.05.011>
- Karaś, D., Ciecuch, J., Negru, O., Crocetti, E. (2014). Relationships between identity and well-being in Italian, Polish and Romanian emerging adults. *Social Indicator Research*, 121, 727–743. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0668-9>
- Karaś, D., Kłym, M., Ciecuch, J. (2013). Eudajmonistyczny dobrostan psychiczny a kształtowanie poczucia tożsamości w sferze edukacyjnej i zawodowej. *Psychologia Rozwojowa*, 18(1), 87–101. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.13.006.1018>
- Karaś, D., Kłym, M., Wasilewska, Ż., Rusiak, D., Ciecuch, J. (2012). Wymiary tożsamości a satysfakcja z życia u studentów i pracujących. *Studia Psychologica*, 12(1), 25–45.
- Keyes, C. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140.  
<https://doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes, C. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. Lopez, S. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. W: C. Snyder, S. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (wyd. 2, s. 45–59). Oxford University Press.
- Keyes, C., Shmotkin, D., Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>

- Keyes, C., Waterman, M. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. W: M. Bornstein, L. Davidson, C. Keyes, K. Moore (red.), *Well-being: Positive development across the life course* (s. 477–497). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Khodayarifard, M., Brinthaupt, T., Akbari-Zardkhaneh, S., Fard Azar, G. (2014). The psychometric properties of the Self-Talk Scale among Iranian university students. *Psychology*, 5(2), 119–126. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.52019>
- Klinkosz, W., Sękowski, A. (2008). Pięcioletni model osobowości a narzędzia pomiaru Wielkiej Piątki. *Roczniki Psychologiczne*, 11(1), 142–152.
- Krettenauer, T. (2005). The role of epistemic cognition in adolescent identity formation: Further evidence. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 185–198.
- Kroger, J., Marcia, J. (2011). The identity statuses: Origins, meanings, and interpretations. W: S. Schwartz, K. Luyckx, V. Vignoles (red.), *Handbook of identity theory and research: Structures and processes* (s. 31–53). Springer. [https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9\\_2](https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_2)
- Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., Bremner, R., Moser, J., Ayduk, O. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: how you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 304–324. <https://doi.org/10.1037/a0035173>
- Kross, E., Vickers, B., Orvell, A., Gainsburg, I., Moran, T., Boyer, M., Jonides, J., Moser, J., Ayduk, O. (2017). Third-person self-talk reduces Ebola worry and risk perception by enhancing rational thinking. *Applied Psychology-Health and Well Being*, 9(3), 387–409. <https://doi.org/10.1111/aphw.12103>
- Kubacka-Jasiecka, D. (2010). *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Kulik, A., Sądel, E. (2013). Lęk i jakość życia jako determinanty poczucia beznadziejności u młodzieży. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 13(2), 83–91.
- Kwapil, T., Gross, G., Silvia, P., Raulin, M., Barrantes-Vidal, N. (2018). Development and psychometric properties of the Multidimensional Schizotypy Scale: a new measure for assessing positive, negative, and disorganized schizotypy. *Schizophrenia Research*, 193, 209–217. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2017.07.001>

- Langland-Hassan, P., Vicente, A. (2018). *Inner Speech: New Voices*. Oxford University Press.
- Larsen, R., Buss, D. (2005). *Personality psychology: Domains of knowledge about human nature* (wyd. 2). McGraw-Hill.
- Larsen, B., Luba, B. (2018). Adolescence as a neurobiological critical period for the development of higher-order cognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *94*, 179–195. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.09.005>
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, *4*(6), 421. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7)
- Lee, F., Heimer, H., Giedd, J., Lein, E., Sestan, N., Weinberger, D., Casey, B. (2014). Adolescent mental health—opportunity and obligation. *Science*, *346*(6209), 547–549. <https://doi.org/10.1126/science.1260497>
- Lewis, M. (2002). The dialogical brain - Contributions of emotional neurobiology to understanding the dialogical self. *Theory & Psychology*, *12*(2), 175–190. <https://doi.org/10.1177/0959354302012002628>
- Liberska, H. (2011). Teorie rozwoju psychicznego. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki* (s. 71–126). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Lopes, P., Salovey, P., Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, *35*(3), 641–658. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(02\)00242-8](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00242-8)
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B., Beyers, W. (2006). Unpacking Commitment and Exploration: Preliminary Validation of an Integrative Model of Late Adolescent Identity Formation. *Journal of Adolescence*, *29*, 361–378.
- Luyckx, K., Klimstra, T., Duriez, B., Schwartz, S., Vanhalst, J. (2012). Identity processes and coping strategies in college students: Short-term longitudinal dynamics and the role of personality. *Journal of Youth and Adolescence*, *41*, 1226–1239. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9753-z>
- 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., Soenens, B., Goossens, L. (2006). The Personality-Identity Interplay in Emerging

- Adult Women: Convergent Findings from Complementary Analyses. *European Journal of Personality*, 20(3), 195–215. <https://doi.org/10.1002/per.579>
- 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>
- Łysiak, M. (2019). Inner dialogical communication and pathological personality traits. *Frontiers in Psychology*, 10, 1663. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01663>
- Łysiak, M., Oleś, P. (2017). Temporal dialogical activity and identity formation during adolescence. *International Journal for Dialogical Science*, 10(1), 1–18.
- Makowska, M. (2013). *Analiza danych zastanych. Przewodnik dla studentów*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- 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>
- Marcia, J. (1980). Identity in Adolescence. W: J. Adelson (red.), *Handbook of Adolescent Psychology* (s. 159–187). Wiley.
- Marková, I. (2003). *Dialogicality and social representations: The dynamics of mind*. Cambridge University Press.
- McAdams, D. (1992). The five-factor model in personality: A critical appraisal. *Journal of Personality*, 60(2), 329–361. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00976.x>
- McAdams, D. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of Personality*, 63, 365–396. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00500.x>
- McAdams, D. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- McAdams, D. (2008). *The Person: An Introduction to the Science of Personality Psychology* (wyd. 5). Wiley.
- McAdams, D., Manczak, E. (2011). What is a “level” of personality? *Psychological Inquiry*, 22, 40–44. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2011.544026>
- McAdams, D., Pals, J. (2006). A new Big Five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61, 204–217. <https://doi.org/10.1037/0003->



- McCrae, R. R., Costa, P. T. (1989). The structure of interpersonal traits: Wiggins's circumplex and the Five-Factor Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(4), 586–595. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.4.586>
- McCrae, R. R., Costa, P. T. (1996). Toward a new generation of personality theories: theoretical contexts for the Five-Factor Model. W: J. Wiggins (red.), *The five-factor model of personality: Theoretical perspective* (s. 51–87). Guilford.
- McCrae, R. R., Costa, P. T. (1997). Personality trait structure as a human universal. *American Psychologist*, 52(5), 509–516. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.52.5.509>
- McCrae, R. R., Costa, P. T. (1999). A five-factor theory of personality. W: L. Pervin, O. John (red.), *Handbook of personality: Theory and research* (s. 139–153). Guilford.
- McCrae, R. R., Costa, P. T. (2005). *Osobowość człowieka dorosłego*. Wydawnictwo WAM.
- McCrae, R. R., Jang, K., Ando, J., Ono, Y., Yamagata, S., Riemann, R., Angleitner, A., Spinath, F. (2008). Substance and Artifact in the Higher-Order Factors of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(2), 442–455. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.2.442>
- McCrae, R. R., John, O. (1992). An introduction to the Five-Factor Model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175–215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- Meeus, W. (1996). Studies on identity development in adolescence: An overview of research and some new data. *Journal of Youth and Adolescence*, 25(5), 569–598. <https://doi.org/10.1007/BF01537355>
- Meeus, W. (2011). The study of adolescent identity formation 2000–2010: A review of longitudinal research. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 75–94. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00716.x>
- Meeus, W., van de Schoot, R., Keijsers, L., Schwartz, S., Branje, S. (2010). On the progression and stability of adolescent identity formation: A five-wave longitudinal study in early-to-middle and middle-to-late adolescence. *Child Development*, 81, 1565–1581. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01492.x>
- Meléndez, J., Satorres, E., Cujíño, M., Reyes, M. (2019). Big Five and psychological and

- subjective well-being in Colombian older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82, 88–93. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.01.016>
- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., Strebkova, R. (2018). Self-esteem in adolescents. *Trakia Journal of Sciences*, 2, 114–118. <https://doi.org/10.15547/tjs.2018.02.007>
- Mischel, W., Cantor, N., Feldman, S. (1996). Principles of self-regulation: The nature of willpower and self-control. W: E. Higgins, A. Kruglanski (red.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (s. 329–360). Guilford.
- Mirski, A. (2009). Dobrostan jako kategoria społeczna i ekonomiczna. *Prawo i Społeczeństwo*, 2, 169–189.
- Młynarczyk, M. (2011). Dialogi rozbieżnych Ja. W: P.; Oleś, M. Puchalska-Wasył (red.), *Dialog z samym sobą* (s. 224–251). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Morin, A. (2018). The self-reflective functions of inner speech: thirteen years later. W: P. Langland-Hassan, A. Vicente (red.), *Inner Speech: New Voices* (s. 276–298). Oxford University Press.
- Moser, J., Dougherty, A., Mattson, W., Katz, B., Moran, T., Guevarra, D., Shablack, H., Ayduk, O., Jonides, J., Berman, M., Kross, E. (2017). Third-person self-talk facilitates emotion regulation without engaging cognitive control: converging evidence from ERP and fMRI. *Scientific Reports*, 7(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-017-04047-3>
- Mroczek, D., Almeida, D. (2004). The effect of daily stress, personality, and age on daily negative affect. *Journal of Personality*, 72(2), 355–378. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00265.x>
- Musek, J. (2007). A general factor of personality: Evidence for the Big One in the five-factor model. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1213–1233. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.02.003>
- Musiał, D. (2007). Kształtowanie się tożsamości w adolecencji. *Studia z Psychologii w KUL*, 14, 73–92.
- Obuchowska, I. (1982). Psychologiczne aspekty dojrzewania. W: A. Jaczewski, B. Woynarowska (red.), *Dojrzewanie* (s. 131–206). WSIP.
- Obuchowska, I. (2000). Adolescencja. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia*

- rozwoju człowieka. *Charakterystyka okresów życia człowieka* (wyd. 2, s. 163–201). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oleś, M. (2010). *Jakość życia młodzieży w zdrowiu i w chorobie*. Wydawnictwo KUL.
- Oleś, P. (2000). Kontrowersje wokół „Wielkiej Piątki”. *Czasopismo Psychologiczne*, 6(1–2), 7–18.
- Oleś, P. (2005). The dialogical self: Cognitive inspirations and preliminary results. W: P. Oleś, H. Hermans (red.), *The Dialogical Self: Theory and Research* (s. 169–182). Wydawnictwo KUL.
- 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. (2009). Czy głosy umysłu da się mierzyć? Skala Wewnętrznej Aktywności Dialogowej (SWAD). *Przegląd Psychologiczny*, 52(1), 37–51.
- Oleś, P. (2011). Dialogowe Ja: zarys teorii, inspiracje badawcze, ciekawsze wyniki. W: P. Oleś, M. Puchalska-Wasył, E. Brygoła (red.), *Dialog z Samym Sobą* (s. 153–171). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oleś, P. (2012). Dialogowe funkcje Ja - implikacje dla zdrowia. W: Z. Spendl (red.), *Chowanna. Tom Specjalny* (s. 47–65). Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Oleś, P., Brinthaup, T., Dier, R., Polak, D. (2020). Types of Inner Dialogues and Functions of Self-Talk: Comparisons and Implications. *Frontiers in Psychology*, 11(227).  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00227>
- Oleś, P., Brygoła, E., Sibińska, M. (2010). Temporal dialogues and their influence on affective states and the meaning of life. *International Journal for Dialogical Science*, 4(1), 23–43.
- Oleś, P., Dras, J., Jankowski, T., Kalinowska, I., Parzych, J., Sosnowska, K., Batory, A., Borawski, D., Buszek, M., Chorąży, K., Kubala, D., Sadowski, S., Talik, W., Wróbel, M. (2010). Wewnętrzna aktywność dialogowa i jej psychologiczne korelaty. *Czasopismo Psychologiczne*, 16(1), 113–127.
- Oleś, P., Jankowski, T. (2018). Positive Orientation—A common base for hedonistic and eudemonistic happiness? *Applied Research in Quality of Life*, 13(2), 105–117.  
<https://doi.org/10.1007/s11482-017-9508-9>

- Oleś, P., Puchalska-Wasył, M. (2012). Dialogicality and personality traits. W: H. Hermans, T. Gieser (red.), *Handbook of Dialogical Self Theory* (s. 241–252). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139030434.017>
- Oleszkowicz, A. (1995). *Kryzys młodzieńczy - istota i przebieg : na podstawie wybranych psychologicznych koncepcji rozwoju człowieka i badań empirycznych*. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Oleszkowicz, A. (2006). *Bunt młodzieńczy. Uwarunkowania. Formy. Skutki*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Oleszkowicz, A., Misztela, A. (2010). Strategie konstruowania przyszłości a style tożsamości w późnej adolescencji. *Psychologia Rozwojowa*, 15(4), 65–77.
- Oleszkowicz, A., Senejko, A. (2011). Dorastanie. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki* (s. 259–286). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oleszkowicz, A., Senejko, A. (2013). *Psychologia dorastania. Zmiany rozwojowe w dobie globalizacji*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Orvell, A., Ayduk, Ö., Moser, J., Gelman, S., Kross, E. (2019). Linguistic shifts: a relatively effortless route to emotion regulation? *Current Directions in Psychological Science*, 28(6), 567–573. <https://doi.org/10.1177/09637214198614>
- Ozer, D. J., Benet-Martinez, V. (2006). Personality and the prediction of consequential outcomes. *Annual Review of Psychology*, 57, 401–421. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190127>
- Pasternak, K., Koziol, A., Kutnik, J., Oleś, P. (2023). *Self-Talk Scale: Further validation and Polish adaptation* [maszynopis w recenzowaniu]. Instytut Psychologii. Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II.
- 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.
- Peabody, D., Goldberg, L. (1989). Some determinants of factor structures from personality-trait descriptors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(3), 552–567. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.57.3.552>
- Peret-Drażewska, P. (2021). Specyfika rozwojowa okresu adolescencji. Implikacje dla praktyki

- wychowawczej. *Roczniki Pedagogiczne*, 13(49), 73–90.  
<https://doi.org/10.18290/rped21134.7>
- Pervin, L. (1994). A critical analysis of current trait theory. *Psychological Inquiry*, 5(2), 103–113. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0502\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0502_1)
- Pervin, L., John, O. (2002). *Osobowość: teoria i badania*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Peterson, C., Park, N., Seligman, M. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25–41.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Phillips, T., Pittman, J. (2007). Adolescent psychological well-being by identity style. *Journal Of Adolescence*, 30(6), 1021–1034. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.03.002>
- Pilarska, A. (2012). *Ja i tożsamość a dobrostan psychiczny*. Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych UAM.
- Piotrowski, K., Brzezińska, A. (2017). Skala Wymiarów Rozwoju Tożsamości DIDS: Wersja zrewidowana. *Psychologia Rozwojowa*, 22(4), 89–111.  
<https://doi.org/10.4467/20843879PR.17.024.8070>
- Porczyńska-Ciszewska, A. (2013). *Cechy osobowości a doświadczanie szczęścia i poczucie sensu życia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Puchalska-Wasył, M. (2012). Typy wewnętrznych rozmówców i ich funkcje w świetle analiz ilościowych i jakościowych. W: P. Oleś, M. Puchalska-Wasył (red.), *Dialog z samym sobą* (s. 69–95). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Puchalska-Wasył, M. (2013). Zjawisko wewnętrznych dialogów w świetle integracyjnego modelu osobowości Dana McAdamsa. *Przegląd Psychologiczny*, 56(4), 447–470.
- Puchalska-Wasył, M. (2014). When interrogative self-talk improves task performance: The role of answers to self-posed questions. *Applied Cognitive Psychology*, 28(3), 374–381.  
<https://doi.org/10.1002/acp.3007>
- Puchalska-Wasył, M. (2015). Self-talk: Conversation with oneself? On the types of internal interlocutors. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 149(5), 443–460.  
<https://doi.org/10.1080/00223980.2014.896772>

- Puchalska-Wasył, M. (2016a). Coalition and opposition in myself? On integrative and confrontational internal dialogs, their functions, and the types of inner interlocutors. *Journal of Constructivist Psychology*, 29(2), 197–218.  
<https://doi.org/10.1080/10720537.2015.1084601>
- Puchalska-Wasył, M. (2016b). Determinants of integration and confrontation in internal dialogues. *Japanese Psychological Research*, 58(3), 248–260.  
<https://doi.org/10.1111/jpr.12115>
- Puchalska-Wasył, M. (2016c). Integracja i konfrontacja w dialogu wewnętrznym – analiza języka. *Przełęcz Psychologiczny*, 59(1), 57–73.
- Puchalska-Wasył, M. M. (2016d). *Nasze wewnętrzne dialogi. O dialogowości jako sposobie funkcjonowania człowieka (wyd. 2, zmienione)*. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Puchalska-Wasył, M. (2016e). The functions of internal dialogs and their connection with personality. *Scandinavian Journal of Psychology*, 57(2), 162–168.  
<https://doi.org/10.1111/sjop.12275>
- Puchalska-Wasył, M. (2017). Relationship of personality with integration and confrontation in internal dialogues. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(5), 451–457.  
<https://doi.org/10.1111/sjop.12387>
- Puchalska-Wasył, M. (2020). The functions of integration and confrontation in internal dialogues. *Japanese Psychological Research*, 62(1), 14–25.  
<https://doi.org/10.1111/jpr.12240>
- Puchalska-Wasył, M. (2022). Internal dialogues and authenticity: how do they predict well-being? *Journal of Constructivist Psychology*, 35(4), 1328–1346.  
<https://doi.org/10.1080/10720537.2021.1983739>
- Puchalska-Wasył, M. (2023a). Do wisdom and well-being always go hand in hand? The role of dialogues with oneself. *Journal of Happiness Studies*, 24(3), 1–16.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-023-00621-x>
- Puchalska-Wasył, M. (2023b). Personality underpinnings of identity: The mediating role of internal dialogs. *Youth & Society*, 55(2), 351–371.  
<https://doi.org/10.1177/0044118X211051762>

- Puchalska-Wasył, M., Chmielnicka-Kuter, E., Jankowski, T., Bąk, W. (2008). Wyobrażenia jako przestrzeń dla wewnętrznego dialogu. *Przegląd Psychologiczny*, 51(2), 197–214.
- Puchalska-Wasył, M., Chmielnicka-Kuter, E., Oleś, P. (2008). From internal interlocutors to psychological functions of dialogical activity. *Journal of Constructivist Psychology*, 21(3), 239–269. <https://doi.org/10.1080/10720530802071476>
- Puchalska-Wasył, M., Zarzycka, B. (2020). Internal dialogue as a mediator of the relationship between prayer and well-being. *Journal of Religion and Health*, 59, 2045–2063. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00943-2>
- Puchalska-Wasył, M., Zarzycka, B. (2021). Why do we have internal dialogues? Development and validation of the Functions of Dialogues–Revised Questionnaire (FUND-R). *Journal of Constructivist Psychology*, 36(3), 273–297. <https://doi.org/10.1080/10720537.2021.2010625>
- Pyżalski, J. (2021). Zdrowie psychiczne i dobrostan młodych ludzi w czasie pandemii COVID-19 – przegląd najistotniejszych problemów. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka*, 20(2), 92–115.
- Radziwiłłowicz, W. (2015). Pomiędzy opuszczeniem, bezpieczną więzią a więzami. Wzorce przywiązania jako kontekst procesu separacji - indywiduacji w okresie dorastania. W: A. Radziwiłłowicz, W. Jarmołowska (red.), *Adolescencja. Wybrane zagadnienia kliniczne i terapeutyczne* (s. 31–49). Biblioteka Psychiatrii Polskiej.
- Razmus, W., Mielniczuk E. (2018). Błąd wspólnej metody w badaniach kwestionariuszowych. *Polskie Forum Psychologiczne*, 23(2), 277-290. <https://doi.org/10.14656/PFP20180204>
- Ren, X., Wang, T., Jarrold, C. (2016). Individual differences in frequency of inner speech: differential relations with cognitive and non-cognitive factors. *Frontiers in Psychology*, 7(1675). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01675>
- Rowan, J. (1991). *Subpersonalities: The people inside us*. Routledge.
- Rushton, J., Bons, T., Hur, Y. (2008). The genetics and evolution of the general factor of personality. *Journal of Research in Personality*, 42(5), 1173–1185.
- Rushton, J., Irwing, P. (2008). A general factor of personality (GFP) from two meta-analyses of the Big Five: Digman (1997) and Mount, Barrick, Scullen, and Rounds (2005). *Personality and Individual Differences*, 45(7), 679–683. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.015>

- Ryan, R., Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C., Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C., Love, G., Urry, H., Muller, D., Rosenkranz, M., Friedman, E., Davidson, R., Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: do they have distinct or mirrored biological correlates? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75(2), 85–95.  
<https://doi.org/10.1159/000090892>
- Saucier, G. (2008). Measures of the personality factors found recurrently in human lexicons. W: G. Boyle, G. Matthews, D. Saklofske (red.), *The Sage Handbook of Personality Theory and Assessment* (s. 29–54). SAGE Publication.
- Saucier, G., Goldberg, L. (2001). Lexical studies of indigenous personality factors: Premises, products, and prospects. *Journal of Personality*, 69(6), 847–880.  
<https://doi.org/10.1111/1467-6494.696167>
- Saucier, G., Thalmayer, A., Payne, D., Carlson, R., Sanogo, L., Ole-Kotikash, L., Church, A. T., Katigbak, M., Somer, O., Szarota, P., Szirmak, Z., Zhou, X. (2014). A basic bivariate structure of personality attributes evident across nine languages. *Journal of Personality*, 82(1), 1–14. <https://doi.org/10.1111/jopy.12028>
- Schmutte, P., Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: re-examining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549–559.  
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.3.549>
- Schwartz, S. (2001). The evolution of Eriksonian and neo-Eriksonian identity theory and research: A review and integration. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 1, 7–58. <https://doi.org/10.1207/S1532706XSCHWARTZ>
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness*. Free Press.



- Seligman, M. E. P. (2011). *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*. Media Rodzina.
- Senejko, A. (2010). Inwentarz Stylów Tożsamości (ISI) Michaela D. Berzonsky'ego - dane psychometryczne polskiej adaptacji kwestionariusza. *Psychologia Rozwojowa*, 15(4), 31–48.
- Senejko, A., Łoś, Z. (2015). Właściwości polskiej adaptacji Inwentarza Stylów Tożsamości (ISI-5) Michaela Berzonsky'ego i współautorów. *Psychologia Rozwojowa*, 20(4), 91–104. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.15.024.4467>
- Shi, X., Brinthaupt, T., McCree, M. (2015). Understanding the influence of self-critical, self-managing, and social-assessing self-talk on performance outcomes in a public speaking context. *Imagination Cognition and Personality*, 36(4), 356–378. <https://doi.org/10.1177/0276236617708740>
- Sikorska, I., Lipp, N., Wróbel, P., Wyra, M. (2021). Aktywność a zdrowie psychiczne młodzieży w okresie izolacji społecznej spowodowanej pandemią COVID-19. *Postepy Psychiatrii i Neurologii*, 30(2), 79–95. <https://doi.org/10.5114/ppn.2021.108472>
- Şimşek, Ö. (2012). Higher-order factors of personality in self-report data: Self-esteem really matters. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 568–573. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.023>
- Siuta, J. (2006). *Inwentarz Osobowości NEO-PI-R Paula T. Costy Jr i Roberta R. McCrae. Adaptacja polska. Podręcznik*. Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Siuta, J. (2009). *Diagnoza osobowości. Inwentarz NEO-PI-R w teorii i praktyce*. Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Soto, C. (2016). The little six personality dimensions from early childhood to early adulthood: Meanlevel age and gender differences in parents' reports. *Journal of Personality*, 84, 409–422. <https://doi.org/10.1111/jopy.12168>
- Stanisławski, K., Strus, W., Ciecuch, J. (2018). Polska adaptacja kwestionariusza CSIE Locke'a do pomiaru poczucia skuteczności interpersonalnej i jego osobowościowe korelaty. *Studia Psychologica*, 17(2), 89–115. <https://doi.org/10.21697/sp.2017.17.2.05>
- Steel, P., Schmidt, J., Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138–161.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>

- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(2), 69–74.
- Strelau, J. (2006). Osobowość jako zespół cech. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (s. 525–560). GWP.
- Strus, W., Ciecuch, J. (2014). Poza Wielką Piątkę - przegląd nowych modeli struktury osobowości. *Polskie Forum Psychologiczne*, 19(1), 17–49.  
<https://doi.org/10.14656/PFP20140102>
- Strus, W., Ciecuch, J. (2017). Towards a synthesis of personality, temperament, motivation, emotion and mental health models within the circumplex of personality metatraits. *Journal of Research in Personality*, 66, 70–95. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.12.002>
- Strus, W., Ciecuch, J., Rowiński, T. (2011). Kołowy model struktury cech osobowości w ujęciu Lewisa Goldberga. *Studia Psychologica*, 11(2), 65–93.
- Strus, W., Ciecuch, J., Rowiński, T. (2014a). Polska adaptacja kwestionariusza IPIP-BFM-50 do pomiaru pięciu cech osobowości w ujęciu leksykalnym. *Roczniki Psychologiczne*, XVII(2), 327–346.
- Strus, W., Ciecuch, J., Rowiński, T. (2014b). The circumplex of personality metatraits: A synthesizing mode of personality based on the Big Five. *Review of General Psychology*, 18(4), 273–286. <https://doi.org/10.1037/gpr0000017>
- Sturman, D., Moghaddam, B. (2011). The neurobiology of adolescence: Changes in brain architecture, functional dynamics, and behavioral tendencies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(8), 1704–1712. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.04.003>
- Suszek, H. (2005). Wielość Ja w społeczeństwie postmodernistycznym. *Psychologia. Edukacja i Społeczeństwo*, 2, 57–69.
- Szczurek-Boruta, A. (2007). *Zadania rozwojowe młodzieży i edukacyjne warunki ich wypełniania w środowiskach zróżnicowanych kulturowo i gospodarczo: studium pedagogiczne*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Talik, W., Bąk, W. (2012). Struktura systemu Ja a wewnętrzna aktywność dialogowa. Ujęcie w perspektywie rozwojowej. W: P. Oleś, M.M. Puchalska-Wasył (red.), *Dialog z samym sobą* (s. 252–273). Wydawnictwo Naukowe PWN.

- Tod, D., Hardy, J., Oliver, E. (2011). Effects of self-talk: A systematic review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(5), 666–687. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.5.666>
- Topolewska, E., Ciecuch, J. (2012). Jeden czy dwa style dyfuzyjno-unikowe w modelu Berzonsky'ego? Nierozwiązany problem w nowej wersji Inwentarza stylów tożsamości (ISI-4). *Studia Psychologica*, 12(1), 5–23.
- 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. (2018). Trajectories of identity formation modes and their personality context in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(4), 775–792. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0824-7>
- 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>
- Topolewska-Siedzik, E., Ciecuch, J., Strus, W. (2019). Personality underpinnings of identity: The role of metatraits and traits in identity formation modes. *Self and Identity*, 18(5), 529–549. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1483964>
- Topolewska, E., Skimina, E., Strus, W., Ciecuch, J., Rowiński, T. (2014). Krótki kwestionariusz do pomiaru Wielkiej Piątki IPIP-BFM-20. *Roczniki Psychologiczne*, 17(2), 367–384.
- Trempała, J. (2004). Deregulation of life course and adolescents' life goals. *The New Educational Review*, 3, 11–30.
- Trzebińska, E. (2012). Ocena dobrostanu i zasobów w psychologicznej diagnozie zdrowia psychicznego. *Czasopismo Psychologiczne*, 18(1), 17-23.
- Trzebińska, E., Dowgiert, A. (2005). Polipsychizm: korzyści i koszty związane z wielowymiarową tożsamością. *Przegląd Psychologiczny*, 1, 75–94.
- Trzebińska, E., Miś, T., Rutczyńska, I. (2003). Wielorakie ja i jedność tożsamości: ujęcie doświadczeniowo-analityczne. *Roczniki Psychologiczne*, 6, 5-25.
- van Doeselaar, L., McLean, K., Meeus, W., Denissen, J., Klimstra, T. (2019). Adolescents' identity formation: Linking the narrative and the dual-cycle approach. *Journal of Youth and*

- Adolescence*, 49, 818–835. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01096-x>
- van Hoof, A. (1999). The identity status approach: In need of fundamental revision and qualitative change. *Developmental Review*, 19, 622–647.
- Vasta, R., Haith, M., Miller, S. (2004). *Psychologia dziecka*. Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.
- Vleioras, G., Bosma, H. (2005). Are identity styles important for psychological well-being? *Journal of Adolescence*, 28(3), 397–409. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.09.001>
- Wang, Y., Rhemtulla, M. (2021). Power analysis for parameter estimation in structural equation modeling: A discussion and tutorial. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 4(1), 1–17. <https://doi.org/10.1177/2515245920918253>
- Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.
- Waterman, A. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology*, (3), 234–252.
- Waterman, A., Schwartz, S., Zamboanga, B., Ravert, R., Williams, M., Agocha, V., Kim, S., Donnellan, M. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41–61. <https://doi.org/10.1080/17439760903435208>
- Wilt, J., Olson, B., McAdams, D. (2011). Higher-order factors of the big five predict exploration and threat in life stories. *Journal of Research in Personality*, 45, 613–621. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.08.010>
- Winsler, A., Fernyhough, C., Montero, I. (2009). *Private speech, executive functioning, and the development of verbal self-regulation*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511581533>
- Witkowski, L. (2003). *Rozwój i tożsamość w cyklu życia. Studium koncepcji Erika. H. Eriksona*. Wydawnictwo WAREX.
- World Health Organization (1948). *Constitution of the World Health Organization*. Basic documents.

Wygotski, L. (1989). *Myślenie i mowa*. PWN.

Young, K., Sandman, C., Craske, M. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression. *Brain Sciences*, 9(76).

<https://doi.org/10.3390/brainsci9040076>

Zarzycka, B., Puchalska-Wasyl, M. (2020). Can religious and spiritual struggle enhance well-being? Exploring the mediating effects of internal dialogues. *Journal of Religion and Health*, 59(4), 1897–1912. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-00755-w>

Zawadzki, B. (2008). Status cech Wielkiej Piątki: czy tylko endogenne tendencje zachowania? *Roczniki Psychologiczne*, 11(1), 163–171.

Zawadzki, B., Strelau, J. (2010). Structure of personality: Search for a general factor viewed from a temperament perspective. *Personality and Individual Differences*, 49(2), 77–82.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.025>

## SPIS TABEL

<b>Tabela 1</b>	108
<i>Statystyki opisowe, test normalności i wskaźniki zgodności wewnętrznej mierzonych zmiennych</i>	
<b>Tabela 2</b>	109
<i>Cechy osobowości jako predyktory sposobów kształtowania się tożsamości</i>	
<b>Tabela 3</b>	119
<i>Analiza czynnikowa itemów kwestionariusza SWAD-R przeprowadzona metodą głównych składowych z założeniem rotacji Varimax</i>	
<b>Tabela 4</b>	120
<i>Cechy osobowości jako predyktory funkcji dialogów wewnętrznych</i>	

## SPIS RYSUNKÓW

<b>Rysunek 1</b>	17
<i>Model trójczynnikowy: cykle tworzenia i utrzymania tożsamości</i>	
<b>Rysunek 2</b>	20
<i>Sposoby kształtowania się tożsamości i ich struktura kołowa</i>	
<b>Rysunek 3</b>	25
<i>Konstrukty różnych modeli formowania tożsamości i ich powiązania ze sposobami kształtowania się tożsamości</i>	
<b>Rysunek 4</b>	77
<i>Koncepcyjny model mediacyjnej roli komunikacji intrapersonalnej w związkach tożsamości z osobowością i dobrostanem</i>	
<b>Rysunek 5</b>	96
<i>Procentowy rozkład próby z uwagi na miejsce zamieszkania respondentów</i>	
<b>Rysunek 6</b>	97
<i>Liczebność próby z uwagi na rodzaj uczęszczanej szkoły</i>	
<b>Rysunek 7</b>	113
<i>Zależności pomiędzy metacechami alfa i beta a sposobami kształtowania się tożsamości – analiza korelacji r Pearsona</i>	
<b>Rysunek 8</b>	116
<i>Związek pomiędzy sposobami kształtowania się tożsamości a dobrostanem i jego aspektami - analiza korelacji r Pearsona</i>	
<b>Rysunek 9</b>	123
<i>Funkcja obronna, konsolidacja oraz samozarządzanie jako mediatory związku intelektu z dobrostanem psychicznym</i>	
<b>Rysunek 10</b>	126
<i>Funkcja rozwojowa, eksploracja oraz samowzmocnienie jako mediatory związku intelektu z dobrostanem psychicznym</i>	
<b>Rysunek 11</b>	128
<i>Funkcja rozwojowa, dyfuzyjność oraz samokrytyka jako mediatory związku intelektu z dobrostanem psychicznym</i>	
<b>Rysunek 12</b>	130
<i>Funkcja rozwojowa, petryfikacja oraz ocena społeczna jako mediatory związku intelektu z dobrostanem psychicznym</i>	

<b>Rysunek 13</b>	132
<i>Funkcja obronna, socjalizacja oraz samozarządzanie jako mediatory związku stabilności emocjonalnej z dobrostanem psychicznym</i>	
<b>Rysunek 14</b>	133
<i>Funkcja nieadaptacyjna, konsolidacja oraz samozarządzanie jako mediatory związku stabilności emocjonalnej z dobrostanem psychicznym</i>	
<b>Rysunek 15</b>	135
<i>Funkcja obronna, moratoryjność oraz samowzmocnienie jako mediatory związku stabilności emocjonalnej z dobrostanem psychicznym</i>	
<b>Rysunek 16</b>	137
<i>Funkcja nieadaptacyjna, moratoryjność oraz samowzmocnienie jako mediatory związku stabilności emocjonalnej z dobrostanem psychicznym</i>	
<b>Rysunek 17</b>	138
<i>Funkcja nieadaptacyjna, przeciwstawianie oraz samowzmocnienie jako mediatory związku stabilności emocjonalnej z dobrostanem psychicznym</i>	
<b>Rysunek 18</b>	140
<i>Funkcja nieadaptacyjna, dyfuzyjność oraz samokrytyka jako mediatory związku stabilności emocjonalnej z dobrostanem psychicznym</i>	



## ANEKSY

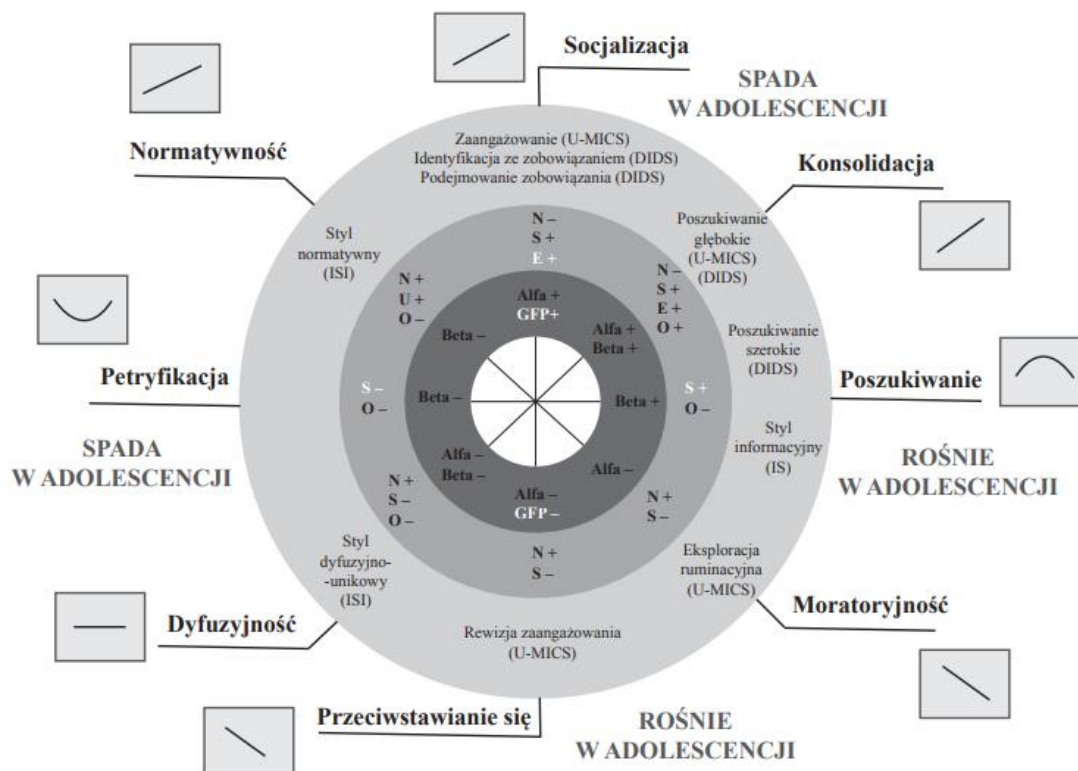
### Spis Załączników

część A. Rysunek A1. Kołowy model sposobów kształtowania się tożsamości i wyniki jego walidacji	193
część B. Ankieta socjodemograficzna	194
część C. Tabela C1. Współczynniki korelacji $r$ Pearsona między mierzonymi zmiennymi	196
część C. Rysunek C1. <i>Analiza mocy z użyciem symulacji Monte Carlo</i>	197
część C. Tabela C2. <i>Cechy osobowości jako predyktory sposobów kształtowania się tożsamość – porównanie wyników 3 badań</i>	198

## Aneks – część A

### Rysunek A1

Kołowy model sposobów kształtowania się tożsamości i wyniki jego walidacji



*Adnotacja.* Znak „+” oznacza związki pozytywne, a znak „-” związki negatywne. N = neurotyczność S = sumienność, U = ugodowość, E = ekstrawersja, O = otwartość na doświadczenie, alfa i beta = czynniki osobowości wyższego rzędu, GFP = ogólny czynnik osobowości. W nawiasach podane są nazwy kwestionariuszy mierzących zmienne tożsamościowe: U-MICS = Utrecht-Management of Identity Commitments Scale (Crocetti i in., 2008), DIDS = Dimensions of Identity Development Scale (Luyckx i in. 2008); ISI – Identity Style Inventory (Berzonsky i in. 2014). Biała czcionka oznacza wyniki niezakładane w hipotezach. W szarych kwadratach przedstawiono trendy zmiany poziomu sposobów wraz z wiekiem w badaniach poprzecznych.

Źródło: Topolewska-Siedzik i Ciecuch, 2020, s. 23.

## Aneks – część B

### Ankieta socjodemograficzna

## Ankieta

Szanowny Uczniu!

Niniejsza ankieta jest anonimowa, a odpowiedzi nie pozwolą na zidentyfikowanie Twojej osoby. Proszę Cię o udzielenie odpowiedzi na pytania poprzez zaznaczenie tej odpowiedzi, która najbardziej Ci odpowiada. Odpowiedz na wszystkie pytania, uważnie je czytając.

**1. Płeć:**  K  M

**2. Wiek:** ..... (w latach) **Data urodzenia:** .....(dzień–miesiąc–rok)

**3. Miejsce zamieszkania:**

- wieś
- miasto do 50 tys. mieszkańców
- miasto od 51 do 100 tys. mieszkańców
- miasto od 101 do 250 tys. mieszkańców
- miasto od 251 tys. mieszkańców

**4. Szkoła, do której aktualnie uczęszczasz:**

- podstawowa
- liceum
- technikum
- branżowa

**5. Klasa** .....

**6. Struktura Twojej rodziny:**

- pełna (mieszkaś z obojgiem rodziców)
- niepełna (mieszkaś z jednym rodzicem - matką lub ojcem)
- zrekonstruowana (mieszkaś z jednym biologicznym rodzicem oraz partnerem/partnerką rodzica)
- zastępcza (rodzice nie są biologiczni, są prawnymi opiekunami)
- adopcyjna

**7. Posiadasz rodzeństwo?**

tak

nie

**8. Liczba rodzeństwa (jeśli jesteś jedynakiem, wpisz „0”)**

.....

**9. Którym w kolejności urodzenia (od najstarszego do najmłodszego) dzieckiem jesteś?  
(jeśli jesteś jedynakiem, zaznacz „pierwszym”)**

pierwszym (najstarszym)

środkowym

ostatnim (najmłodszym)

**10. Sytuacja materialna rodziny**

znakomita

przeciętna

zła

## Aneks – część C

### Tabela C1

Współczynniki korelacji *r* Pearsona między mierzonymi zmiennymi

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.
1. E	—																						
2. U	<b>.31</b>	—																					
3. S	<b>.21</b>	<b>.25</b>	—																				
4. SE	<b>.34</b>	<b>.08</b>	<b>.18</b>	—																			
5. I	<b>.26</b>	<b>.26</b>	<b>.11</b>	.05	—																		
6. FR	-.04	<b>.11</b>	<b>.11</b>	<b>-.26</b>	<b>.17</b>	—																	
7. FO	<b>-.12</b>	<b>.14</b>	-.07	<b>-.47</b>	<b>.18</b>	<b>.63</b>	—																
8. FN	-.10	.08	-.10	<b>-.47</b>	.01	<b>.45</b>	<b>.59</b>	—															
9. SOC	<b>.41</b>	<b>.11</b>	<b>.36</b>	<b>.39</b>	<b>.21</b>	-.06	<b>-.28</b>	<b>-.34</b>	—														
10. KON	<b>.33</b>	<b>.18</b>	<b>.22</b>	<b>.16</b>	<b>.37</b>	.09	-.06	<b>-.18</b>	<b>.64</b>	—													
11. EKSP	<b>.12</b>	<b>.17</b>	<b>.18</b>	-.03	<b>.26</b>	<b>.24</b>	<b>.15</b>	.04	<b>.29</b>	<b>.56</b>	—												
12. MORAT	<b>-.17</b>	.08	<b>-.19</b>	<b>-.35</b>	-.05	<b>.20</b>	<b>.34</b>	<b>.41</b>	<b>-.63</b>	<b>-.29</b>	.07	—											
13. PRZE	<b>-.30</b>	-.02	<b>-.27</b>	<b>-.43</b>	<b>-.15</b>	<b>.14</b>	<b>.38</b>	<b>.44</b>	<b>-.79</b>	<b>-.54</b>	<b>-.15</b>	<b>.78</b>	—										
14. DYF	<b>-.19</b>	.05	-.09	<b>-.19</b>	<b>-.16</b>	.08	<b>.24</b>	<b>.24</b>	<b>-.34</b>	<b>-.35</b>	<b>-.12</b>	<b>.37</b>	<b>.44</b>	—									
15. PET	-.07	-.04	<b>-.17</b>	-.04	<b>-.25</b>	<b>-.20</b>	-.04	.14	<b>-.21</b>	<b>-.29</b>	<b>-.31</b>	.05	<b>.26</b>	<b>.35</b>	—								
16. NORM	<b>.14</b>	<b>.17</b>	<b>.15</b>	.08	-.06	-.01	.01	-.04	<b>.22</b>	<b>.14</b>	<b>.11</b>	.02	-.08	<b>.27</b>	<b>.16</b>	—							
17. S_WZM	<b>.23</b>	<b>.11</b>	<b>.22</b>	<b>.19</b>	.10	<b>.36</b>	<b>.13</b>	<b>.05</b>	<b>.37</b>	<b>.26</b>	<b>.19</b>	<b>-.16</b>	<b>-.28</b>	-.06	<b>-.12</b>	<b>.21</b>	—						
18. S_ZARZ	-.05	.08	.06	<b>-.32</b>	<b>.16</b>	<b>.60</b>	<b>.67</b>	<b>.38</b>	-.03	<b>.14</b>	<b>.31</b>	<b>.22</b>	<b>.17</b>	.10	<b>-.16</b>	<b>.11</b>	<b>.34</b>	—					
19. S_KRYT	<b>.17</b>	.07	-.08	<b>-.53</b>	.02	<b>.41</b>	<b>.61</b>	<b>.58</b>	<b>-.29</b>	-.10	.09	<b>.37</b>	<b>.42</b>	<b>.22</b>	-.02	-.01	.03	<b>.62</b>	—				
20. O_SPOŁ	-.03	.09	.01	<b>-.32</b>	<b>.14</b>	<b>.53</b>	<b>.73</b>	<b>.42</b>	-.10	.04	<b>.24</b>	<b>.20</b>	<b>.20</b>	<b>.17</b>	-.08	.08	<b>.27</b>	<b>.79</b>	<b>.61</b>	—			
21. D_EMOC	<b>.33</b>	.08	<b>.18</b>	<b>.40</b>	.12	-.02	<b>-.24</b>	<b>-.35</b>	<b>.56</b>	<b>.36</b>	<b>.21</b>	<b>-.43</b>	<b>-.54</b>	<b>-.23</b>	<b>-.17</b>	<b>.33</b>	<b>.34</b>	-.03	<b>-.27</b>	-.08	—		
22. D_PSYCH	<b>.40</b>	.10	<b>.30</b>	<b>.37</b>	<b>.18</b>	.04	<b>-.21</b>	<b>-.31</b>	<b>.70</b>	<b>.49</b>	<b>.26</b>	<b>-.50</b>	<b>-.66</b>	<b>-.32</b>	<b>-.21</b>	<b>.26</b>	<b>.39</b>	.03	<b>-.26</b>	-.04	<b>.75</b>	—	
23. D_SPOŁ	<b>.39</b>	<b>.15</b>	<b>.20</b>	<b>.37</b>	.10	.05	<b>-.18</b>	<b>-.20</b>	<b>.43</b>	<b>.21</b>	.08	<b>-.31</b>	<b>-.39</b>	-.07	-.01	<b>.27</b>	<b>.34</b>	-.03	<b>-.24</b>	-.04	<b>.62</b>	<b>.63</b>	—
24. D_WO	<b>.43</b>	<b>.12</b>	<b>.27</b>	<b>.43</b>	<b>.16</b>	.04	<b>-.23</b>	<b>-.32</b>	<b>.66</b>	<b>.42</b>	<b>.21</b>	<b>-.47</b>	<b>-.61</b>	<b>-.24</b>	<b>-.15</b>	<b>.31</b>	<b>.41</b>	-.01	<b>-.29</b>	-.05	<b>.86</b>	<b>.93</b>	<b>.85</b>

Adnotacja. E = Ekstrawersja; U = Ugodowość; S = Sumienność; SE = Stabilność emocjonalna; I = Intelkt; FR = Funkcja rozwojowa; FO = Funkcja obronna; FN = Funkcja

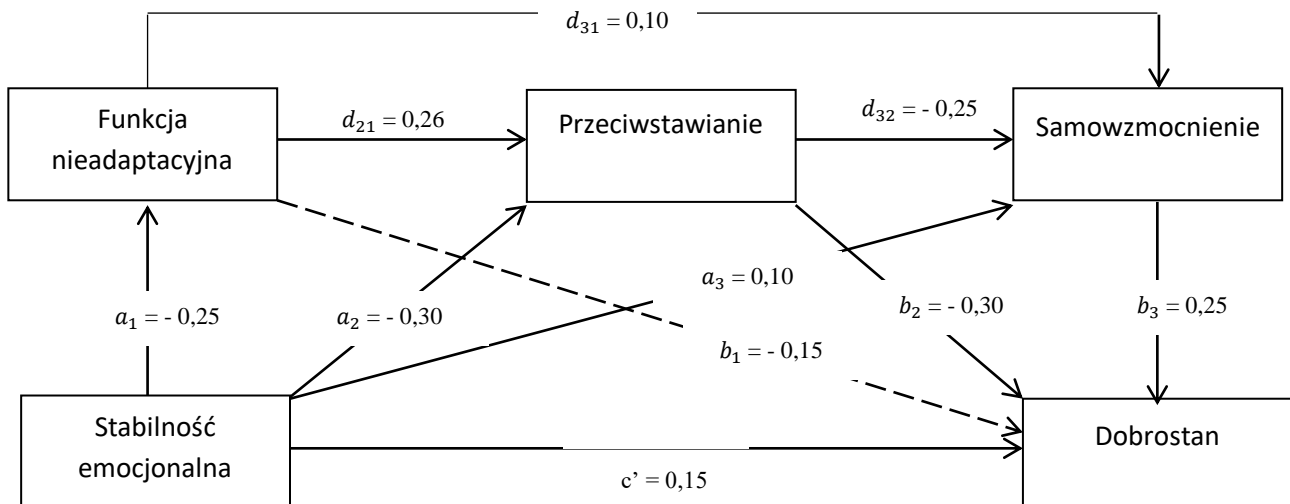
nieadaptacyjna; SOC = Socjalizacja; KON = Konsolidacja; EKSP = Eksploracja; MORAT = Moratoryjność; PRZE = Przeciwstawienie się; DYF = Dyfuzyjność; PET = Petryfikacja; NORM = Normatywność; S\_WZM = Samowzmocnienie; S\_ZARZ = Samozarządzanie; S\_KRYT = Samokrytyka; O\_SPOŁ = Ocena społeczna; D\_EMOC = Dobrostan emocjonalny; D\_PSYCH = Dobrostan psychologiczny; D\_SPOŁ = Dobrostan społeczny; D\_WO = Dobrostan – wynik ogólny.

Pogrubiono korelacje istotne statystycznie:  $|r| \geq .11 = p < .05$ ;  $|r| \geq .15 = p < .01$ ;  $|r| \geq .19 = p < .001$ .

## Aneks – część C

### Rysunek C1

Analiza mocy z użyciem symulacji Monte Carlo



*Adnotacja.* Model przyjęty w hipotezie 6.2.5 ze współczynnikami przewidywanymi w oparciu o inne badania, wykorzystany do oszacowania *a priori* mocy analizy mediacji z trzema mediatorami, z użyciem symulacji Monte Carlo przy próbie  $N = 320$

Współczynniki przewidywane na podstawie badań Puchalskiej Wasyl (2023):  $a_1$ ,  $a_2$ ,  $d_{21}$ , Topolewskiej i Ciecucha (2017):  $b_2$ , oraz Pasternak i in. (w recenzowaniu):  $b_3$ .

## Aneks – część C

### Tabela C2

*Cechy osobowości jako predyktory sposobów kształtowania się tożsamości – porównanie wyników 3 badań*

	Topolewska-Siedzik i in., 2019			Puchalska-Wasył, 2023	Jankowicz-Miernik, 2023	Hipoteza własna
	18-24 lata	25-39 lat	40-65 lat	(14-18 lat)	(13-18 lat)	
SOCJALIZACJA	SE (+)	SE (+)	SE (+)	SE (+)	SE (+)	SE (+)
	S (+)	S (+)	S (+)	S (+)	S (+)	S (+)
	E (+)		E (+)	E (+)	E (+)	
KONSOLIDACJA				I (+)	I (+)	
	SE (+)	SE (+)	SE (+)	S (+)	S (+)	SE (+)
	S (+)	S (+)	S (+)	E (+)	E (+)	S (+)
	E (+)		E (+)	I (+)	I (+)	I (+)
EKSPLOKACJA	I (+)	I (+)		I (+)	I (+)	
	I (+)	S (+)	S (+)	S (+)	S (+)	I (+)
			E (+)			
MORATORYJNOŚĆ				U (+)		
				SE (-)		
	SE (-)	SE (-)	SE (-)	SE (-)	SE (-)	SE (-)
	S (-)	S (-)	S (-)	S (-)	S (-)	S (-)
			U (-)	U (+)	U (+)	
PRZECIWSZTAWIANIE				I (+)		
				E (-)		
	SE (-)	SE (-)	SE (-)	SE (-)	SE (-)	SE (-)
	S (-)	S (-)	S (-)	S (-)	S (-)	S (-)
			U (-)		U (+)	
DYFUZYJNOŚĆ				E (-)		
				I (-)		
	SE (-)	SE (-)	SE (-)	SE (-)	SE (-)	SE (-)
	S (-)		S (-)		U (+)	S (-)
	U (+)				I (-)	I (-)
PETRYFIKACJA	I (-)	I (-)	I (-)	I (-)	E (-)	
			SE (-)			I (-)
	U (-)			U (-)		
	S (-)	S (-)			S (-)	
NORMATYWNOŚĆ	E (+)					
	I (-)	I (-)	I (-)	I (-)	I (-)	
		SE (-)	SE (-)			SE (-)
	U (+)	U (+)	U (+)	U (+)	U (+)	U (+)
	S (+)			S (+)		I (-)
			I (-)			
	I (-)		E (+)			

*Adnotacja.* E = Ekstrawersja; U = Ugodowość; S = Sumienność; SE = Stabilność emocjonalna; I = Intelkt; (+) = predyktor pozytywny; (-) = predyktor negatywny

