

Katolicki Uniwersytet Lubelski

Studia doktoranckie



Monika Strzelecka

Związek pomiędzy tożsamością a przekonaniem o własnej skuteczności w różnych sferach życia: badania osób w okresie wczesnej dorosłości

Słowa kluczowe:

tożsamość, przekonanie o własnej skuteczności, przekonanie o dorosłości, wyłaniająca się dorosłość, projekty osobiste, punktualność zdarzeń życiowych, potrzeby

Promotor:
Prof. dr hab. Piotr K. Oleś
Instytut Psychologii
Katolicki Uniwersytet Lubelski

Lublin, 2023

Związek pomiędzy tożsamością a przekonaniem o własnej skuteczności w różnych sferach życia: badania osób w okresie wczesnej dorosłości

Streszczenie

Wprowadzenie. W niniejszej rozprawie doktorskiej przedstawiono wyniki badań własnych, dotyczących zależności między przekonaniem o własnej skuteczności a tożsamością i przekonaniem o dorosłości, wzięto pod uwagę również projekty osobiste, punktualność zdarzeń życiowych, na tle osobowości. Celem naukowym projektu jest weryfikacja hipotez dotyczących związku przekonania o własnej skuteczności z określeniem własnej tożsamości oraz stawaniem się osobą dorosłą. Celem projektu jest także poszukiwanie ścieżek/sposobów wchodzenia w dorosłość na podstawie odmiennie ukształtowanej tożsamości.

Metoda. W badaniach wzięło udział 413 osób, w wieku 19-30 lat. Zastosowano następujące kwestionariuszowe narzędzia badawcze: *Skala Wymiarów Rozwoju Tożsamości*, *Skala Przekonania o Dorosłości*, *Skala Przekonania o Własnej Skuteczności w Domenach*, *Metoda Analizy Projektów Osobistych*, *Test przymiotnikowy ACL*, *Metryczkę*.

Wyniki. Badania własne wskazują, że przekonanie o własnej skuteczności w domenach jest mediatorem pomiędzy podejmowaniem zobowiązania, identyfikacją ze zobowiązaniem, i eksploracją ruminacyjną a przekonaniem o dorosłości. Wyniki pokazały także, że osoby o odmiennych profilach tożsamości różnią się przekonaniem o dorosłości i liczbą projektów osobistych interpersonalnych, zawodowych i zdrowie/ciało.

Dyskusja. Przeprowadzone badania uzupełniają dotychczasowy stan wiedzy dotyczący tożsamości i dorosłości, wskazując że elementem, który pomaga młodej osobie wkraczać w dorosłość jest przekonanie o własnej skuteczności. Ponadto zbadano sposoby wkraczania w dorosłość, ze względu na profile tożsamości, co również uzupełniło wiedzę o kontekst osobowości, przekonania o własnej skuteczności oraz projekty osobiste, które dotychczas nie były ujmowane w badaniach dotyczących ścieżek wchodzenia w dorosłość.

Słowa kluczowe:

tożsamość, przekonanie o własnej skuteczności, przekonanie o dorosłości, wyłaniająca się dorosłość, projekty osobiste, punktualność zdarzeń życiowych, potrzeby

The relationship between identity and self-efficacy beliefs in different spheres of life: a study of people in early adulthood

Summary

Introduction. This dissertation presents the results of a self-study on the relationship between self-efficacy belief and identity and belief in adulthood, also took into account personal projects, timeliness of life events, against the background of personality. The scientific goal of the project is to verify hypotheses on the relationship between self-efficacy belief and identity determination and becoming an adult. The project also aims to search for paths/ways of entering adulthood on the basis of differently formed identity.

Method. The study involved 413 people, aged 19-30. The following questionnaire-based research tools were used: Identity Development Dimensions Scale, Adulthood Belief Scale, Domain Self-Efficacy Belief Scale, Personal Project Analysis Method, ACL Adjective Test , Metrics.

Results. Our own research indicates that domain self-efficacy belief is a mediator between commitment making, identification with commitment, and ruminative exploration and adulthood belief. The results also showed that people with different identity profiles differ in their belief in adulthood and in the number of personal interpersonal, professional, and health/body projects.

Discussion. The conducted research adds to the existing body of knowledge on identity and adulthood, indicating that the element that helps a young person enter adulthood is self-efficacy belief. In addition, the ways of entering adulthood, due to identity profiles, were examined, which also added to the knowledge of personality context, self-efficacy beliefs, and personal projects, which have not previously been included in research on pathways into adulthood.

Keywords:

identity, self-efficacy beliefs, beliefs about adulthood, emerging adulthood, personal projects, timeliness of life events, needs

Spis treści

Wstęp	6
Rozdział 1. Tożsamość we wschodzącej dorosłości	10
1.1 Charakterystyka dorosłości.....	10
1.2 Charakterystyka wschodzącej dorosłości.....	14
1.3 Klasyczne ujęcie tożsamości.....	20
1.4 Model podwójnego cyklu kształtowania się tożsamości Koena Luyckxa.....	23
1.5. Związki tożsamości ze wschodzącą dorosłością.....	27
Rozdział 2. Przekonanie o własnej skuteczności jako element realizacji celów i dążeń	31
2.1 Projekty osobiste.....	31
2.2 Punktualność zdarzeń życiowych.....	38
2.3 Przekonanie o własnej skuteczności jako stabilizator tożsamości w działaniu.....	45
Rozdział 3. Projekt badań własnych	55
3.1. Pytania i hipotezy badawcze	59
3.2. Plan badania.....	63
3.3. Narzędzia badawcze.....	63
3.3.1. Skala Wymiarów Rozwoju Tożsamości.....	63
3.3.2. Test Przekonania o Dorosłości.....	65
3.3.3. Poczucie Punktualności Zdarzeń Życiowych.....	71
3.3.4. Metoda Analizy Projektów Osobistych.....	72
3.3.5. Skala Przekonania o Własnej Skuteczności w Domenach.....	74
3.3.6. Test Przymiotnikowy ACL.....	76
3.3.7. Metryczka.....	77
3.4. Uczestnicy badania.....	78
3.5. Procedura i organizacja badania.....	79
Rozdział 4. Wyniki	80
4.1 Statystyki podstawowe.....	80
4.2 Wyniki analiz dla całej grupy osób badanych	82
4.3 Sposoby wchodzenia w dorosłość - analiza grup.....	115

Rozdział 5. Dyskusja wyników	125
5.1 Weryfikacja hipotez.....	125
5.2 Najważniejsze wnioski z badań.....	138
5.3 Ograniczenia badań i nowe kierunki poszukiwań.....	139
Literatura cytowana	142
Spis tabel.....	155
Spis rysunków	157
Spis wykresów.....	158
Spis grafów.....	158
Aneks	160
Tabela nr 1. Analiza częstości odpowiedzi osób badanych w Kwestionariuszu Poczucia Punktualności Zdarzeń Życiowych.....	160
Tab. nr 2. Analiza częstości projektów osobistych różnych kategorii.....	161
Tab. nr 3. Zbiorcza tabela z wynikami ANOVA dla profili tożsamości i 37 skal ACL.....	162
Tab. nr 4. Zbiorcza tabela z wynikami MANOVA dla profili tożsamości i 5 części profilu ACL.....	163
Szczegółowy opis skal ACL.....	164
Weryfikacja pozostałych hipotez.....	166
Test Przekonania o Dorosłości-ostateczna wersja testu.....	169
Przykładowe projekty osobiste 10 osób	170
Metryczka.....	172

Wstęp

Zgłębiając problematykę tożsamości i dorosłości nie można nie wspomnieć o ogólniejszym kontekście przemian w świecie współczesnym, w którym przyszło je opisywać. Psychologia nie ma tu za wiele do powiedzenia, dlatego posiłkuje się analizami socjologicznymi (Oleszkowicz, Senejko, 2013). Autorzy tacy jak Giddens (2010) czy Bauman (2007) opisują współczesność jako czasy niejednolite, dialektyczne, pełne sprzeczności. Pierwszą sprzecznością jaką można zauważyć, jest sprzeczność którą można nazwać globalność a lokalność, dzięki możliwościom dotarcia w każde miejsce kuli ziemskiej, żyje się niemalże jak w „globalnej wiosce” a z drugiej strony pojawiają się ruchy narodowowyzwoleńcze, tradycjonalizm i nacjonalizm. Z jednej strony globalizacja sprzyja tworzeniu się jednolitej kultury opartej na konsumpcjonizmie, z drugiej jest wiele różnorodnych form działania, wielość wartości. Inną sprzecznością jest kontrola a bezsilność; różne instytucje są powoływane do kontroli zachodzących przemian ekonomicznych, politycznych, społecznych, z drugiej strony nie wszystkie działania da się przewidzieć, stąd nazwanie nowoczesności „społeczeństwem ryzyka”. Kolejną sprzecznością jest autorytet a niepewność, wzrasta rola ekspertów, wyspecjalizowanych w wąskich dziedzinach, ale nawet takim ekspertom wierzy się tylko „do odwołania”, wszystko jest otwarte na rewizję, i może zostać odrzucone w obliczu nowych idei, odkryć, mody (Oleszkowicz, Senejko, 2013).

Następuje dewaluacja wzorców kulturowych, powinności religijnych, a ich miejsce zastępują czyste relacje społeczne oparte na więziach emocjonalnych, które mogą być zerwane w przypadku jej zaniku. Przeszłość utrwalona w tradycji i kulturze zaczyna tracić swoje znaczenie, przyszłość również nie stanowi wyznacznika, nastąpiło ukierunkowanie na terażniejszość, w której dominują wartości materialne i hedonistyczne. Jednakże w ukierunkowaniu na terażniejszość można dostrzec też pozytywną rolę, jest nią podkreślenie, że terażniejszość trzeba w pełni zagospodarować, refleksyjnie kształtować, bowiem ona decyduje o przyszłości (Oleszkowicz, Senejko, 2013).

Badając tożsamość można wyróżnić dwa podejścia do tej problematyki: socjologiczne i psychologiczne. Podejście socjologiczne uznaje, że tożsamość jest efektem interakcji jednostki i jej otoczenia, odnosi się do zewnętrznych, obiektywnych kryteriów (wartości kulturowych, ról społecznych, instytucji, innych ludzi), a sama tożsamość jest postrzegana jako zanurzona w społecznym kontekście i przez ów kontekst kształtowana.

Analizując w tym podejściu proces wkraczania w dorosłość, na pierwszy plan wysuwają się tutaj role społeczne okresu dorosłości (obiektywne kryteria dorosłości), których podejmowanie wiąże się na ogół z krystalizowaniem się tożsamości jednostki, a trudności z ich punktualnym podejmowaniem prowadzić mogą do trudności z jej formowaniem (Brzezińska i in., 2012).

Podejście psychologiczne do tożsamości polega na uzyskaniu odpowiedzi na pytanie - kim jestem, odnosząc się do wewnętrznych właściwości osoby - jej przekonań, poczuciu, wrażeń. Podejście psychologiczne odnoszące się do badania dorosłości będzie też odnosić się do tych obiektywnych kryteriów dorosłości ale także bazować na tym, jak sama osoba postrzega siebie, na ile jest dorosła, na ile czuje się osobą dorosłą.

W literaturze jest wiele badań ujmujących związki między tożsamością a dorosłością (np. Piotrowski 2010; Brzezińska, Piotrowski, 2010a, Brzezińska i in., 2011, Brzezińska i in. 2012). Poszukiwanie związku między przekonaniem o własnej skuteczności a tożsamością i przekonaniem o dorosłości może wnieść istotną nową wiedzę, że to właśnie przekonanie o własnej skuteczności pełni ważną rolę w dookreślaniu własnej tożsamości i podejmowaniu zadań związanych z dorosłością. Osoba mająca przekonanie o własnej skuteczności może bardziej skłaniać się do podejmowania zadań dorosłości (np. podejmowania pracy, wchodzenia w związek intymny). Osoba może bardziej angażować się w eksplorowanie różnych możliwości, a potem w podejmowanie zobowiązań, a tym samym rozwijać swoją tożsamość.

W niniejszej pracy położony jest nacisk na zbadanie, czy takie zależności zachodzą w ośmiu sferach, w których przejawia się przekonanie o własnej skuteczności we wczesnej dorosłości. Czy przekonanie o własnej skuteczności w którejś ze sfer wiąże się z poczuciem bycia osobą dorosłą czy dookreśleniem własnej tożsamości? Która sfera przekonania o własnej skuteczności będzie wiązać się z dorosłością i tożsamością? Odkrycie tych zależności może pomóc w zastanowieniu się nad przyczynowością, czy sprawdzenie się na różnych polach

i określenie tożsamości może prowadzić do przekonania o własnej skuteczności? Czy przekonanie o własnej skuteczności może prowadzić do przekonania o dorosłości? Ważny wydaje się też aspekt praktyczny, jeśli przekonanie o własnej skuteczności wiązałoby się z podejmowaniem zadań dorosłości, można by ukierunkować działania skierowane do młodych dorosłych promujące rozwój przekonania o własnej skuteczności.

Obecny projekt skupia się na ujęciu przekonania o własnej skuteczności w pewnych sferach: domenie zawodowej, sferze związku intymnego, relacji interpersonalnych, sferze światopoglądu, ról związanych z płcią, sferze zdobywania wiedzy i w sferze wirtualnej, gdyż te sfery mają istotne znaczenie w okresie wyłaniającej się i wczesnej dorosłości. Bieżący projekt wpisuje się więc w klasyczne rozumienie przekonania o własnej skuteczności, jakie miał Bandura (1999), podkreślając specyfikę przekonania o własnej skuteczności w różnych sferach funkcjonowania.

Dotychczas badano związki przekonania o własnej skuteczności z osobowością, ale to były głównie badania korelacyjne, w tych badaniach ujmowano poszczególne domeny przekonania o własnej skuteczności i korelowano je z osobowością. Obecny projekt ujmuje osiem różnych domen przekonania o własnej skuteczności i sprawdza które zmienne osobowościowe przewidują poszczególne domeny przekonania o własnej skuteczności wykorzystując analizy wielopoziomowe, co daje pełniejszy obraz powiązań wszystkich domen przekonania o własnej skuteczności ze zmiennymi osobowościowymi. Można dzięki temu odkryć, które domeny przekonania o własnej skuteczności są specyficzne dla danej zmiennej osobowościowej.

Ciekawym etapem analiz będzie też wyróżnienie profili tożsamości, wskazujących na odmienne jej kształtowanie i zbadanie ścieżek/sposobów wchodzenia w dorosłość, co może poszerzyć wiedzę dotyczącą związków tożsamości i dorosłości. Analizy te mają także na celu pokazanie, jak te odmiennie ukształtowane profile tożsamości różnią młodych ludzi w zakresie przekonania o własnej dorosłości, skuteczności, właściwości osobowościowych oraz liczby projektów z poziomu charakterystycznych przystosowań.

Zatem głównym celem naukowym projektu jest weryfikacja hipotez dotyczących związku przekonania o własnej skuteczności z określeniem własnej tożsamości oraz stawaniem się osobą dorosłą. Zbudowano model łączący te zmienne i go uzasadniono. Próbowano również przeanalizować związek przekonania

o własnej skuteczności w różnych domenach ze zmiennymi osobowościowymi z realizowanymi potrzebami. Celem projektu jest także poszukiwanie ścieżek/sposobów wchodzenia w dorosłość na podstawie odmiennie ukształtowanej tożsamości. Oznacza to wyodrębnienie grup o odmiennych profilach tożsamości i sprawdzenie czy one różnią się w zakresie przekonań o dorosłości, przekonań o własnej skuteczności w różnych domenach, liczbie projektów osobistych w różnych kategoriach oraz wybranych charakterystyk osobowości.

Praca składa się z 5 rozdziałów. Rozdział 1 noszący tytuł „Tożsamość we wschodzącej dorosłości” zawiera opis koncepcji dorosłości, wschodzącej dorosłości oraz przywołanie klasycznej teorii tożsamości, następnie opis modelu podwójnego cyklu kształtowania się tożsamości Koena Luyckxa i przytoczone badania ujmuje związek tożsamości i dorosłości. Rozdział drugi -”Przekonanie o własnej skuteczności jako element realizacji celów i dążeń” zawiera opis koncepcji projektów osobistych, punktualności zdarzeń życiowych oraz przekonania o własnej skuteczności jako elementu w strukturze działania. W rozdziale trzecim -”Projekt badań własnych” przedstawiono pytania i hipotezy badawcze oraz metodologię badań. Rozdział czwarty- „Wyniki” zawiera analizę i opis wyników. Rozdział piąty- „Dyskusja wyników” zawiera omówienie wyników z odniesieniem do literatury a także zalecenia do przyszłych badań.

Rozdział 1. Tożsamość we wschodzącej dorosłości

1.4 Charakterystyka dorosłości

Problematyka dorosłości od dawna budzi zainteresowanie badaczy (Bühler 1939/1999). Nie jest to jednak okres łatwy do określenia czasowego. Gurba (2000) uważa, że napotykamy wiele trudności przy próbie określenia, w jakim momencie życia człowiek osiąga dorosłość. Związanie dorosłości z faktem zawarcia małżeństwa czy uzyskania niezależności ekonomicznej też nie rozwiązuje problemu, gdyż niektórzy zawierają małżeństwo w późniejszym wieku czy studiują, więc dłużej im zajmuje czasu osiągnięcie niezależności finansowej.

A. Jensen (1997) przeprowadzając badania na grupie studentów między 18 a 28 r. ż. uzyskała wyniki wskazujące, że „zakończenie edukacji”, „rozpoczęcie pracy zawodowej”, „małżeństwo” czy „rodzicielstwo” młodzi dorośli odrzucili jako kryteria dorosłości, bardziej natomiast spostrzegali osiągnięcie dorosłości w kategoriach indywidualistycznych, psychologicznych i nieraz trudnych do jasnego sprecyzowania (za: Gurba, 2000).

Najczęściej przy definiowaniu dorosłości pojawia się kryterium przedziału wiekowego, w którym osoba wkracza w dorosłość. Prawnie jest to w Polsce wiek 18 lat, kiedy wchodzi się w dorosłość. Natomiast psychologicznie zdaniem Brzezińskiej, Appelt, i Ziółkowskiej (2008) osoba wkracza w dorosłość w wieku około 18-20 lat, natomiast zdaniem Olesia (2011) około 25 roku życia. Jeśli szukamy końca wieku wczesnej dorosłości to warto przywołać słowa Staudinger i Bluck (2001), które uważają, że „choć wiek 30 lat jest kulturowym wyznacznikiem dorosłości, jest to niejednoznaczny sygnał początku wieku średniego” zatem można mówić o wieku 30 lat jako wieku zbliżającym się do końca okresu wczesnej dorosłości i zaczynającym lata średniej dorosłości.

Jednak według Brzezińskiej, Appelt, i Ziółkowskiej (2015) kryterium wieku nie wydaje się wystarczające dla określenia początku dorosłości, ale podjęcie zobowiązań w pewnych obszarach aktywności i ich wytrwałe realizowanie pomimo przeszkód fizycznych, społecznych czy psychologicznych (Brzezińska, 2020).

Klasykami już autorzy zajmujący się okresem dorosłości, wymieniają zazwyczaj różne zadania, które są podejmowane w okresie dorastania i wczesnej dorosłości i mają świadczyć o wyjściu z okresu dorastania i wejściu w dorosłość. Erikson (1968) wymienia na te dwa okresy dwa zadania, mianowicie kształtowanie się tożsamości i wchodzenie w relacje intymne. Havighrurst (1948) w okresie dojrzewania przewiduje: budowanie bardziej dojrzałych związków z rówieśnikami obu płci, osiągnięcie emocjonalnej niezależności od rodziców, osiągnięcie bezpieczeństwa i niezależności ekonomicznej, wybór zawodu, osiągnięcie społecznie odpowiedzialnego zachowania. Natomiast w okresie wczesnej dorosłości ważne zadania to: wybór partnera życiowego, uczenie się życia z partnerem, start w rolach rodzinnych, zarządzanie domem, start w karierze zawodowej, wzięcie za siebie odpowiedzialności, znalezienie odpowiedniej grupy towarzyskiej (za: Piotrowski, 2010).

Na wypełnianie zadań rozwojowych i wynikające stąd zmiany w strukturze życia zwraca uwagę Levinson opisujący bieg życia ludzkiego za pomocą metafory pór roku (Levinson i in., 1978, Levinson, 1990). Levinson wyodrębnił cztery okresy, zwane „porami” w życiu człowieka: dzieciństwo i dorastanie, wczesną dorosłość od 17-45 lat, wiek średni 40-65 lat, późną dorosłość od 60 lat (Birch, 2007). Wymienia on następujące zadania rozwojowe przypadające na okres wczesnej dorosłości: podjęcie roli zawodowej, założenie rodziny, sformułowanie wyraźnych marzeń i oczekiwań odnośnie przyszłości, uczestniczenie w relacji mistrz- uczeń. Opisuje również dylematy, na które natrafia młody dorosły: dylematy związane z wyborem zawodu- wartości ekonomiczne a satysfakcja; oczekiwania grupy społecznej a własne dążenia i ambicje, czy konflikty praca zawodowa a obowiązki rodzinne. Birch (2007) opisuje teorię Levinsona, zaznaczając, że we wczesnej dorosłości, jednostka chce się uniezależnić od rodziców i kształtuje coś, co Levinson nazywa Marzeniem, czyli taką wizję życiowych celów, które motywują i dają nadzieję na przyszłość.

Aby scharakteryzować dorosłość, opisać jak wygląda i w czym się przejawia wielu autorów mówi o obiektywnych i subiektywnych kryteriach dorosłości. Obiektywne kryteria dorosłości – na ich podstawie możemy wnioskować o uzyskaniu przez jednostkę statusu osoby dorosłej, w dużej mierze uzależnione są od podejmowania i realizacji ról oraz zadań charakterystycznych dla osób w określonym wieku, żyjących w konkretnej kulturze (Brzezińska, 2007).

Według Fadjukoff (2007) do wskaźników dorosłości wymienianych przez współczesnych psychologów należą:

1. sytuacja mieszkaniowa – uniezależnienie się od rodziców i rozpoczęcie prowadzenia własnego gospodarstwa domowego
2. edukacja – etap zakończenia edukacji, wymagający ponownej adaptacji i rozpoczęcia realizacji nowych wymogów – podjęcia pracy zawodowej
3. stan cywilny – stworzenie stabilnego związku intymnego i rozpoczęcie prowadzenia wspólnego gospodarstwa domowego
4. posiadanie dzieci – ważny wskaźnik dorosłości, współcześnie odsuwany w czasie
5. aktywność zawodowa – jeden z najważniejszych (o ile nie najważniejszy) wskaźnik funkcjonowania człowieka dorosłego, satysfakcjonująca integracja z rynkiem pracy daje szansę na uniezależnienie od rodziny, opuszczenie domu rodzinnego, zawarcie małżeństwa.

Badając dorosłość istotne też są subiektywne kryteria dorosłości – czyli poczucie bycia osobą dorosłą, które zależy zarówno od czynników ulokowanych w otoczeniu jednostki (kapitał kulturowy, klasa społeczna), jak i indywidualnych zobowiązań podjętych przez człowieka (Côté, 1997; Arnett, 2000). Na podstawie badań na grupie kanadyjskich studentów, James Côté (1997) stwierdził, że związek z nabywaniem tego poczucia mają zarówno cechy jednostki, jak i cechy jej środowiska.

Arnett (2000, za: Brzezińska, Appelt, Ziólkowska, 2015) mówi o następujących wskaźnikach subiektywnych dorosłości: podjęcie odpowiedzialności za samego siebie, podejmowanie samodzielnych decyzji, umiejętność planowania własnej aktywności, posiadanie stabilnych planów na przyszłość, umiejętność zaangażowania się w wybraną działalność, oraz wymienia wskaźniki obiektywne dorosłości: zawodowa i finansowa niezależność, życie poza rodziną pochodzenia, ustanowienie nowego miejsca zamieszkania, małżeństwo lub długotrwały związek, rodzicielstwo, wybór kariery zawodowej i zaangażowanie w nią.

Badania Luyckxa i współpracowników (Luyckx, Schwartz, Goossens, Pollock, 2008) koncentrowały się na pytaniu, w jaki sposób zmienne psychologiczne (np. poczucie koherencji) oraz kontekstowe (studia versus praca zawodowa) różnicują te osoby, które postrzegają siebie jako dorosłych, od tych, które nie postrzegają siebie w ten sposób. Wyniki badań wskazują, iż poczucie bycia osobą dorosłą było wyższe w grupie osób pracujących niż wśród studentów oraz że nabywaniu poczucia dorosłości sprzyjało wysokie poczucie koherencji. Wyniki te mogą więc wskazywać

na pozytywną rolę podjęcia zadań okresu dorosłości dla postrzegania siebie jako dorosłego. Również badania Fadjukoff, Kokko i Pulkkinen (2007) ujawniają, że poczucie siebie jako osoby dorosłej jest pozytywnie związane z podejmowaniem kolejnych zobowiązań i realizacją zadań rozwojowych. Także Arnett (2000) dochodzi do podobnych wniosków, iż określenie siebie jako osoby dorosłej charakteryzuje te osoby, które zdecydowały się na podjęcie ról i zadań okresu dorosłości. Dla porównania osoby w tak zwanej wyłaniającej się dorosłości (według Arnetta głównie osoby w wieku 18/20–24/25 lat) znacznie częściej uważają, że są dorosłe tylko w pewnych obszarach.

Także w badaniach polskich (Brzezińska, Piotrowski, 2010) wykazano, że poczucie dorosłości silnie związane jest z wiekiem oraz aktualną sytuacją życiową jednostki (edukacja, aktywność zawodowa, posiadanie partnera) i intensywnie rozwija się w okresie dorosłości (zaobserwowano liniowy wzrost poczucia dorosłości w okresie od 20–23 lat do 30–40 lat). W tych samych badaniach wykazano także, że poczucie dorosłości zwiększa się wraz z gotowością do tworzenia bliskich związków oraz wzrostem poczucia koherencji.

Oleś (2011) opisując dorosłość wylicza kilka jej wyznaczników. Pierwszym jest rodzaj zadań życiowych jakie przyjmuje i realizuje. Tradycyjnie było to - podjęcie pracy i założenie rodziny. Jednakże przemiany społeczne i mentalne, zachodzące w naszym kręgu kulturowym skłaniają do nowego spojrzenia na kwestię osiągnięcia dorosłości. Osiągnięcie dorosłości wydaje się, że obecnie wiąże się z określeniem kierunku własnego życia, dominującej formy aktywności (niekoniecznie zawodowej), sformułowanie dążeń życiowych na nadchodzące 10-20 lat, a także samookreślenie w kategoriach gotowości do zbudowania trwałego związku (albo życia samotnie) wraz z aktywną i wytrwałą próbą realizacji obranej linii życia. Po drugie dorosłość oznacza odpowiedzialność za siebie i innych, życie ze świadomością, że codzienność na próbę się skończyła. Po trzecie dorosłość to niezależność, zwłaszcza niezależność emocjonalna od rodziców lub opiekunów. Ważna jest zdolność do dokonywania wyborów i podejmowania decyzji bez konieczności wsparcia i akceptacji „kogoś dorosłego”. Niezależność emocjonalna podstawą zdrowego związku z drugą osobą. Po czwarte z dorosłością wiąże się wolność wyboru i towarzysząca jej siła do spełniania pragnień i realizacji dążeń. Zdaniem Olesia uświadomienie sobie tego aspektu dorosłości może być silnym przeżyciem: radosnym, umacniającym, twórczym. Możliwość decydowania o sobie, wyboru celów, ukierunkowania dążeń,

kształtowanie siebie i swej relacji ze światem może stać się katalizatorem motywacji do twórczego i ciekawego życia. Może też wywołać lek, jak tę wolność zagospodarować. Oleś wymienia też kryteria wykluczające dorosłość (osobowość niedojrzała, nieprawidłowa): zależność uniemożliwiająca wolność wyboru, paraliżujący lęk w obliczu nowych zadań, skrajna nieodpowiedzialność za siebie i innych. Można więc zauważyć, że Oleś łączy w swojej definicji dorosłości zarówno kryteria obiektywne, jak i subiektywne.

Gurba (2011) uważa, że na dorosłość współcześnie trzeba spojrzeć w sposób procesualny, jako wynik rozciągającego się w czasie procesu wkraczania w dorosłość.

Zatem podsumowując rozważania na temat kryterium wkraczania w dorosłość, zauważyć można, że jest ich kilka: po pierwsze -osiągnięcie pewnego wieku, po drugie -podjęcie określonych zadań i ról społecznych, po trzecie- subiektywne wskaźniki dorosłości- czyli poczucie dorosłości i dojrzałość psychospołeczna (Piotrowski, 2012).

Na podstawie tych kilku przytoczonych wyżej badań można dojść do wniosku, że sytuacja obiektywna i subiektywna zwrotnie wpływają na siebie. Ktoś kto spełnia obiektywne kryteria dorosłości ma najczęściej subiektywne poczucie dorosłości. Ktoś kto ma subiektywne poczucie dorosłości łatwiej osiąga obiektywne kryteria. Może to wynikać z tego, że wiara w jakies przekonanie ułatwia zdobycie upragnionych celów. Wzajemne oddziaływanie czynników obiektywnych i subiektywnych jest przyczyną obserwowanego ostatnio etapu, między okresem dorastania a wczesną dorosłością to znaczy okresu między 18/20 a 24/26 r.ż. zwanej przez Arnetta – wschodzącą, lub wyłaniającą się dorosłością (*emerging adulthood*).

1.2. Charakterystyka wschodzącej dorosłości

Arnett (2000) sugeruje, że obecnie pojawiła się nowa, nieznana wcześniej faza rozwoju, która występuje pomiędzy okresem adolescencji (dorastania) a okresem wczesnej dorosłości. Pojawiała się ona w związku ze zmianami społeczno-kulturowymi, zwłaszcza w społeczeństwach rozwiniętych i rozwijających się. Faza wyłaniającej się dorosłości występuje w krajach, w których ludzie muszą poświęcić wiele lat na kształcenie się i zdobywanie doświadczeń, by zdobyć satysfakcjonującą pracę i pozycję społeczną. Zazwyczaj odsuwają wówczas zadania dorosłości do czasu, gdy ich zdaniem uzyskają odpowiednią pozycję społeczną i zawodową.

Wschodząca dorosłość - w tym czasie występuje odraczenie podejmowania dorosłych ról społecznych, coraz dłuższy proces edukacji i dłuższe pozostawanie w stanie częściowej przynajmniej zależności od rodziców. Te czynniki obiektywne wiążą się z subiektywną oceną własnej osoby na wymiarze dziecko/nastolatek – dorosły. Wschodzący dorośli nie postrzegają siebie jako nastolatków, ale wielu z nich również nie postrzega siebie samych tylko jako dorosłych. Młodzi ludzie mówią o sobie: „Nie jestem już nastolatkiem, ale nie jestem jeszcze dorosły” (Arnett, 2000, s. 469).

Po minięciu okresu dzieciństwa i dorastania, młode osoby nie wchodzą jeszcze w trwałe obowiązki, wschodzący dorośli często badają różne warianty możliwych kierunków życia w miłości, pracy i światopoglądzie. Wschodząca dorosłość to czas życia, w którym wiele różnych kierunków pozostaje możliwych, gdy przyszłość nie zostaje jeszcze ustalona na pewno, gdy zakres możliwości życiowych jest większy dla większości młodych niż będzie w jakimkolwiek innym okresie życia (Arnett, 2000).

Młodzi ludzie żyjący w obecnych czasach w okresie pomiędzy 18 a 29/30 rokiem życia przeżywają wiele głębokich zmian m.in. zdobywają kolejne szczeble wykształcenia oraz pierwsze doświadczenia zawodowe. Arnett (2000) uważa że pod koniec tego czasu większość ludzi ma już określone cele życiowe i podejmuje decyzje, które mają trwałe skutki dla ich funkcjonowania. Zdaniem Arnetta ta względnie krótka faza (6-7) lat jest specyficznym okresem rozwoju człowieka, charakteryzującym się wieloma zmianami, które zachodzą w jednym czasie, oraz daje możliwość eksploracji różnych stylów życia.

Odraczenie dorosłości wyjaśnia się dziś m.in. zmianami społecznymi określanymi metaforycznie przez Zygmunta Baumana (2000, 2006) mianem ponowoczesności lub płynnej, drugiej, czy późnej nowoczesności. Cechy wyróżniające ponowoczesność to szybko następujące po sobie przemiany, wielość ofert, czy szybkość przepływu informacji. Z powodu tych zjawisk inaczej kształtuje się tożsamość osobista jednostek, a mianowicie daje to wiele możliwości eksploracji, a także wiąże się ze społecznym przyzwoleniem na powolny wybór z dostępnych ofert działania bez konieczności szybkiego podejmowania zobowiązań czy dorosłych wyborów (Bauman, 2007). Obecnie można poznawać wiele różnych stylów życia poprzez powszechny dostęp do Internetu czy możliwość podróżowania po wielu krajach. To są nowe możliwości, których nie miały poprzednie pokolenia w Polsce.

Sprawiło to szybsze podejmowanie decyzji i skracало proces wkraczania w dorosłość poprzednim pokoleniom.

Arnett (2000) nakreśla trzy obszary, które dostarczają najwięcej zebranych dowodów na temat odrębności okresu wschodzącej dorosłości, a mianowicie demografia, subiektywna percepcja i eksploracja tożsamości.

Ważną cechą demograficzną wschodzącej dorosłości jest to, że istnieje duża zmienność demograficzna. Wschodząca dorosłość jest jedynym okresem życia w którym nic nie jest normatywne demograficznie: miejsce zamieszkania, wykształcenie, wchodzenie w związki małżeńskie, posiadanie dzieci (Arnett, 2000).

Za zróżnicowaniem wschodzącej dorosłości od okresu dojrzewania (10-18 lat) świadczą następujące fakty: młodzi ludzie w tej grupie wiekowej mają to wspólne, że żyją z rodzicami, doświadczają fizycznych oznak pokwitania i są częścią szkolnej kultury rówieśniczej. Żaden z tych elementów nie pozostaje normatywny po ukończeniu 18 roku życia. Wiek 18 lat oznacza również szereg zmian prawnych, takich jak prawo do głosowania i podpisywania aktów prawnych (Arnett, 2000).

O tym, że wschodząca dorosłość jest odrębnym okresem od wczesnej dorosłości świadczą następujące fakty. Większość młodych ludzi w wieku 18-25 lat nie uważa, że osiągnęła pełną dorosłość, podczas gdy większość ludzi w wieku trzydziestu lat uważa, że jest dorosła. Większość osób w wieku 18-25 lat nadal jest w trakcie zdobywania wykształcenia i szkolenia w celu zdobycia zawodu, podczas gdy większość osób w wieku trzydziestu lat znalazła się już na bardziej stabilnej ścieżce zawodowej. Większość osób w wieku 18-25 lat nie pozostaje w związku małżeńskim, podczas gdy większość osób w wieku 30 lat jest już w związkach małżeńskich (Arnett, 2000).

Cechy, które mają największe znaczenie dla poczucia się osobą dorosłą w subiektywnym sensie to nie przemiany demograficzne, ale indywidualne cechy charakteru (Arnett, 1998). W szczególności dwa główne kryteria mają znaczenie w przejściu do dorosłości, to jest: przyjmowanie odpowiedzialności za siebie i podejmowanie niezależnych decyzji (Arnett, 1997, 1998). Trzecie kryterium, również subiektywne, ale bardziej konkretne to, stawanie się niezależnym finansowo. Znaczenie tych kryteriów dla przejścia do dorosłości odzwierciedla nacisk, jaki w dorosłym życiu kładzie się na stanie się osobą samowystarczalną (Arnett, 1998). W trakcie tych lat opracowuje się cechy charakteru, które są najważniejsze dla osiągnięcia samowystarczalności - przejęcie odpowiedzialności za siebie

i podejmowanie niezależnych decyzji. Niezależność finansowa ma również kluczowe znaczenie dla samowystarczalności, jest więc ważna również w przypadku młodych dorosłych.

Kluczową cechą rodzącej się dorosłości jest to, że jest to okres życia, który oferuje największe możliwości eksploracji tożsamości w obszarach miłości, pracy i światopoglądu (Arnett, 2000). Kształtowanie tożsamości obejmuje wypróbowanie różnych możliwości życiowych i stopniowe poruszanie się w celu podjęcia trwałych decyzji, we wszystkich trzech z tych w obszarów. Proces ten rozpoczyna się w okresie dojrzewania, ale ma miejsce głównie w dorosłym życiu.

We wschodzącej dorosłości poszukiwania w miłości mają charakter bardziej intymny i poważny. Randki w okresie dojrzewania często odbywają się w grupach, w miarę jak nastolatki dążą do wspólnego spędzania czasu poprzez imprezy, tańce. W wyłaniającej się dorosłości jest bardziej prawdopodobne że randkowanie będzie odbywać się w parach, więcej uwagi poświęcą młode osoby na badanie potencjału emocjonalnego związku i intymność fizyczną (Arnett, 2000).

We wschodzącej dorosłości doświadczenia zawodowe stają się bardziej skoncentrowane na przygotowaniu do ról zawodowych w dorosłości. Wschodzący dorośli zastanawiają się, w jaki sposób ich doświadczenia zawodowe zdobyte w tym okresie wpłyną na pracę, które mogą mieć w dorosłości. Badając różne możliwości pracy, będą badać również kwestie związane z tożsamością: „Jaki rodzaj pracy jest odpowiedni dla mnie? Jaki rodzaj pracy uważam za satysfakcjonujący długoterminowo? Jakie są moje szanse na zdobycie pracy w obszarze, który wydaje mi się najbardziej odpowiadać?” (Arnett, 2000, s.474).

Zmiana w światopoglądzie jest często centralną częścią rozwoju poznawczego w okresie wschodzącej dorosłości. Według Perry'ego, młodzi dorośli często przychodzą na uczelnię ze światopoglądem, który wykształcili w okresie dzieciństwa i dorastania. Jednak szkoła wyższa prowadzi do konfrontacji się z różnymi światopoglądami, co prowadzi do tego, że studenci uczelni często zadają sobie pytanie o światopogląd. W ciągu lat studiów zastanawiają się nad różnymi możliwymi sposobami widzenia świata (Arnett, 2000).

Do cech charakterystycznych w okresie wschodzącej dorosłości zalicza się też występowanie zachowań ryzykownych: seks bez zabezpieczenia, stosowanie substancji psychoaktywnych i ryzykownych zachowań na drodze np. jazda z dużą prędkością lub w stanie nietrzeźwym (Arnett, 2000). Zachowania ryzykowne

wschodzących dorosłych mogą być rozumiane jako część ich eksploracji tożsamości, to znaczy, jako pragnienie uzyskania szerokiego wachlarza doświadczeń przed podjęciem odpowiedzialności i obowiązków dorosłego życia. Jeden z motywów tych zachowań to poszukiwanie, które jest pragnieniem intensywnych doświadczeń (Arnett, 1994b). Wschodzący dorośli mogą pozwolić sobie na intensywne przeżycia bardziej niż nastolatki ponieważ jest mniej prawdopodobne, że będą oni monitorowani przez rodziców. Mogą też uczestniczyć w nich w sposób bardziej swobodny niż osoby dorosłe, ponieważ są mniej ograniczone rolami. Po zawarciu małżeństwa, dorośli są ograniczani w uczestnictwie w ryzykownych zachowaniach przez obowiązki związane z rolą małżeńską i po urodzeniu dziecka, są one ograniczone obowiązkami rodzicielstwa (Arnett, 2000).

Wschodząca dorosłość nie jest okresem uniwersalnym ale istnieje tylko w kulturach, w których istnieje możliwość odłożenia wejścia w dorosłe role i obowiązki. Tak więc, wschodząca dorosłość byłoby najbardziej prawdopodobna w krajach, które są wysoko uprzemysłowione lub postindustrialne. Takie kraje wymagają wysokiego poziomu kształcenia i szkolenia w celu zdobycia zawodów, które są najbardziej prestiżowe i lukratywne, więc wielu z młodych ludzi pozostaje w szkole do dwudziestu kilku lat. Małżeństwo i rodzicielstwo są zazwyczaj odkładane na długo po zakończeniu nauki szkolnej, co pozwala na okres badania różnych związków przed zawarciem małżeństwa (Arnett, 2000).

Ciekawe badania nad okresem przejściowym zahaczającym o okres wschodzącej dorosłości i idącym w kierunku wczesnej dorosłości prowadził Robinson, który rozwijał swoją teorię niezależnie od Arnetta i opisywał zjawiska kryzysu, który pojawia się w wieku od 25 do 35 lat, które powszechnie określa się mianem kryzysu ćwierć-życia (Robinson, Wright, Smith, 2013). Robinson (2015) mówi o dwóch typach kryzysu: (1) kryzys zablokowania (*locked-out crisis*) i (2) kryzys zamknięcia (*locked-in crisis*).

W zablokowanej formie kryzysu ćwierć-życia, osoba czuje się niezdolna do uzyskania dostępu do pożądanых ról dorosłego życia. Osoby w tej formie kryzysu mogą czuć, że nie mogą znaleźć pracy, nie mogą utrzymać stałego związku i nie mogą uzyskać niezależności finansowej. Chcą wyjść z okresu wchodzenia w dorosłość i jego niejednoznacznego statusu, ale nie widzą rozwiązania dla swojej sytuacji, w której pozostają w zawieszaniu - coraz bardziej odczuwalne jest poczucie, że nie są w stanie poradzić sobie z tym problemem. Kryzys zablokowania się w sobie

występuje zazwyczaj w przedziale wiekowym 21-25 lat i często po zakończeniu edukacji. Jest to intensyfikacja wywołujących stres cech wschodzącej dorosłości w czasie, gdy dana osoba chce zrobić pierwsze kroki w kierunku pełniejszej wersji dorosłości.

Zamknięta forma kryzysu jest formą składającą się na czterofazowy wzorzec, który zaczyna się od tego, że osoba podjęła już jedno lub więcej poważnych dorosłych zobowiązań i zaczęła osiadać na stabilnym dorosłym wzorcu. Po podjęciu tych zobowiązań z zamiarem zrealizowania ich w dłuższej perspektywie czasowej, osoby te wewnętrznie zdają sobie sprawę, że już ich nie chcą i stają się coraz bardziej sfrustrowane. Pojawia się więc poczucie bycia w pułapce.

Kryzys typu *locked-out* pojawia się, gdy osoba pragnie wyjść z okresu wschodzącej dorosłości, ale czuje, że nie jest w stanie tego zrobić, a kryzys typu *locked-in* pojawia się, gdy osoba wychodzi poza okres wschodzącej dorosłości do stabilnych ról, ale potem rezygnuje ze swoich zobowiązań, aby powrócić do wzorca wschodzącej dorosłości.

Robinson (2015) redefiniuje eriksonowski kryzys intymność - izolacja przypadający na okres dorosłości i chce go zastąpić kryzysem niezależność-zaangażowanie. Teoria wyłaniającej się dorosłości podkreśla, że w wieku od 18 do 25 lat, a w niektórych przypadkach dłużej, młody człowiek przedkłada niezależność nad zaangażowanie, pozostaje odkrywczy i niezobowiązujący. W tej fazie niezależność jest postrzegana jako cenna, ponieważ ułatwia eksplorację, podróże, poszukiwanie doświadczeń i ciągły rozwój osobisty. W miarę jak osoba przechodzi od okresu wschodzącej dorosłości do wczesnej dorosłości, będzie renegować tę równowagę, przechodząc nieśmiało przez fazę zaangażowania i zwiększonej roli, jaką odgrywają zobowiązania.

Gurba (2011) zauważa, że zarysowana koncepcja „wkroczenia w dorosłość” ujmowana jako odrębny okres rozwojowy nie spotkała się z powszechną akceptacją. Jest krytycznie oceniana przez socjologów, zdaniem których obecne w tej fazie zmiany, nie dają podstaw, by ten okres wyodrębnić. Badacze natomiast są zgodni, co do tego, że trudno jednoznacznie określić moment wkroczenia młodzieży w dorosłość. Podniósł się wiek osób zawierających związek małżeński czy decydujących się na pierwsze dziecko. Jedną z przyczyn jest wydłużanie się okresu edukacji, dla których postęp techniczny i naukowy jest dużą szansą rozwojową ale jednocześnie stanowi też wyzwanie. Gurba (2011) mówi, że w obecnym czasie zmian obserwowanych we

współczesnych społeczeństwach, okres „wkraczania w dorosłość” należy traktować nie jako odrębny okres rozwojowy-jak uważał Arnett ale jako fazę przejściową między dorastaniem a wczesną dorosłością, której granice wiekowe nie są jasno określone i „rozmywają się” w indywidualnych historiach młodych dorastających osób.

1.3 Klasyczne ujęcie tożsamości

Pierwszym psychologiem, który zdefiniował tożsamość osobistą był Erik Erikson (1950). Erikson najbardziej znany jest przez wyróżnienie stadiów rozwojowych (Gasiul, 2012), które występują w okresie od dzieciństwa do dorosłości w następującej kolejności: stadium pierwsze (oralno sensoryczne), z konfliktem między ufnością i jej brakiem, stadium drugie (muskularno-analne) z konfliktem pomiędzy autonomią a wstydem, stadium trzecie (ruchowo-genitalne) z konfliktem między inicjatywą a poczuciem winy, stadium czwarte to okres latencji, w którym dominuje nauka szkolna z konfliktem kompetencje-poczucie niższosci, stadium piąte to właśnie kryzys tożsamości, i ostatnie stadium przypadające na wiek wczesnej dorosłości to konflikt między intymnością i izolacją. Gasiul (2012) uważa, że rozwój według Eriksona można doprowadzić do triady „nadzieja-wiara-miłość”, która jeśli się spełni u danej osoby, to może poprzez tę osobę spełniać się i wśród innych.

Tożsamość osobista jest więc zatem tym, co jednostka zaczyna doświadczać w okresie dorastania to znaczy poczuciem, że jest kimś niepowtarzalnym, pewnym indywiduum, ale jednocześnie że można pełnić ważną rolę w społeczeństwie. Dorastający zastanawia się kim jest obecnie, kim chce być w przyszłości; powoli układa swoje plany osobiste i zawodowe. Duże znaczenie w procesie kształtowania tożsamości odgrywa ego zarówno w swych aspektach świadomych jak i nieświadomych. Rolą ego jest selekcjonowanie i integrowanie różnych talentów, uzdolnień, umiejętności, co odbywa się poprzez identyfikację z podobnie myślącymi ludźmi oraz przystosowanie się do środowiska społecznego i jego wymagań. Ego ma również za zadanie chronić młodego człowieka przeciw zagrożeniom i lękowi, uczy się decydować, jakie impulsy, potrzeby i role są w danym czasie najbardziej potrzebne i skuteczne. W ten sposób, poprzez wyselekcjonowanie niezbędnych cech, a następnie ich połączenie i integrowanie, ego tworzy tożsamość psychospołeczną danej osoby (Erikson, 2002).

Okres kryzysu tożsamości jest czasem bardzo trudnym dla młodych ludzi, samo przejście od dzieciństwa do dorosłości jest trudne, ponadto osoby te cechują się dużą wrażliwością na zmiany o charakterze społecznym i historycznym, to wszystko może spowodować, że dorastający w tym stadium cierpią bardziej niż kiedykolwiek przedtem czy potem. Cierpienie owo wynika z pomieszania ról, czyli pomieszania tożsamości. Stan ten charakteryzuje się poczuciem izolacji, pustki wewnętrznej, niepokojem i niezdecydowaniem. Młodzi ludzie mogą odczuwać presję, nacisk ze strony otoczenia, żeby podejmowali decyzje odnośnie kształtu swojego życia, ale nie są w stanie tego zrobić. Interesuje ich, co inni o nich sądzą, nieustannie porównują się do innych, co może powodować lęk i obniżenie poczucia własnej wartości. Mogą mieć poczucie, że raczej cofają się, niż idą naprzód – okresowy powrót do dziecięcości wydaje im się łatwiejszym rozwiązaniem niż podjęcie się skomplikowanych zadań i zobowiązań, jakiego wymaga od nich społeczeństwo dorosłych. Zachowanie dorastającego jest niekonsekwentne i nieprzewidywalne, od wewnętrznej rezerwy i niechęci do angażowania się wskutek lęku przed rozczarowaniem czy odrzuceniem, przechodzi do dużego zaangażowania się – wyznaje jakieś poglądy, staje się kochankiem, uczniem, nie zważając na to, jakie mogą być tego konsekwencje (Erikson, 2000).

Erikson zbudował swoją koncepcję rozwoju psychospołecznego, w którym za najważniejszy okres rozwoju tożsamości uznał okres adolescencji. W tym czasie młody człowiek przechodzi przez tzw. kryzys tożsamości. Jeśli pozytywnie przejdzie ten kryzys ukształtuje się w nim cnota „wierności” własnym wartościom, ukształtuje się względnie stałe ustosunkowanie do religii, światopogląd, poglądy polityczne itp. (Erikson, 1980, 2002). Trudności z ukształtowaniem tożsamości prowadzą do problemów w rozwiązywaniu kolejnych kryzysów rozwojowych.

Kolejni badacze zarzucali teorii Eriksona zbyt wysoki poziom uogólnień oraz stosowanie metafor zamiast pojęć, które da się zoperacjonalizować (Schwartz, 2001). Najbardziej znanym bezpośrednim kontynuatorem myśli Eriksona był Marcia (1966). Podobnie jak Erikson uważał on, że choć kształtowanie się tożsamości występuje w przebiegu całego życia, od dzieciństwa do starości, to jednak szczególne znaczenie ma okres dorastania. Sposób poradzenia sobie z kryzysem tożsamości, jakoś osiągniętej wtedy tożsamości w dużym stopniu odpowiada za jakość pierwszych ról podejmowanych w życiu dorosłym (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2010).

Marcia (1966) stworzył podejście oparte na pojęciu statusu tożsamości (*identity status paradigm*). Zdaniem Marcii tożsamość tworzy się przechodząc przez dwa odmienne etapy. Pierwszy etap został określony we wczesnych pracach Marcii jako doświadczenie kryzysu lub bycie w kryzysie. Jest to czas aktywnego poszukiwania alternatyw działań, rozpatrywania różnych możliwości – ujmujących odmienne cele i leżące u ich podstaw odmienne wartości. Etap ten obejmujący różne działania orientacyjno-poznawcze został nazwany eksploracją (*exploration*). Eksploracja oznacza poznawanie, poszukiwanie możliwości działań w coraz to nowych obszarach, na przykład obejmuje eksperymentowanie z własnym ciałem, sprawdzanie granic własnych możliwości działania, eksperymentowanie w ramach relacji z innymi ludźmi i testowanie granic ich wytrzymałości. Inaczej mówiąc eksploracja to „rozpoznawanie swoich indywidualnych zasobów, zasobów otoczenia, rozpoznanie relacji łączących jednostkę z innymi ludźmi oraz poznanie tego, jak widzą ją inni ludzie” (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2010, s. 244).

Drugim etapem jest podejmowanie zobowiązania (*commitment*), czyli zaangażowanie się w wybrane przez siebie dziedziny życia, a także polega ono „na podjęciu decyzji dotyczących dalszych poczynań w życiu oraz na wzięciu na siebie odpowiedzialności za bliskie i dalekie konsekwencje tych decyzji” (s. 244-245). Etap zobowiązania mieści zatem dwa ważne elementy, po pierwsze osobiste zaangażowanie w działania, które wynikają z dokonanych wyborów, po drugie świadomość konsekwencji podejmowanych decyzji i zgoda na ich przyjęcie, choćby były uciążliwe (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2010).

W zależności od obecności lub braku eksploracji i zobowiązania otrzymujemy cztery kombinacje, które Marcia nazwał „statusami tożsamości” (1966). Tożsamość osiągniętą cechuje obecność zarówno etapu eksploracji jak i zobowiązania, to znaczy, osoba przeżyła kryzys, kiedy poszukiwała odpowiedniego dla siebie sposobu życia, idei, wartości, a następnie dokonała wyboru i zaangażowała się w interesujące ją dziedziny.

O tożsamości moratoryjnej możemy mówić, gdy etap eksploracji wystąpił, natomiast brak jest etapu podejmowania zobowiązań. Osoba taka jest aktualnie w okresie kryzysu, poszukuje i testuje nowe tożsamości, przeżywa napięcie próbując pogodzić życzenia rodziców, wymagania społeczne i swoje osobiste możliwości. Tożsamość przejęta (nadana) charakteryzuje się brakiem etapu eksploracji i wystąpieniem etapu zobowiązań. Jednostka podjęła pewne zaangażowanie, chociaż

nie przeżyła kryzysu. Nie zajmowała się osobistymi poszukiwaniami odpowiedzi na pytania tożsamościowe, ale przejęła bezrefleksyjnie postawy, cele i wartości od rodziców. Nieobecność obydwu etapów eksploracji i zobowiązania występuje w tożsamości rozproszonej. Osoba taka nie rozpoczęła osobistych poszukiwań ani nie zaangażowała się w realizację wybranych wartości, celów; nie wykazuje też zainteresowania w odniesieniu do zawodu, ideologii i seksualności. Jej zachowanie jest chaotyczne, zaangażowania krótkotrwałe, przejmuje od otoczenia niespójne wzorce zachowań. Znaczna część osób z tożsamością rozproszoną może być depresyjna, poza tym, co szczególnie istotne, często te osoby są pozbawione wsparcia społecznego. Konsekwencją tego może być uzależnienie od alkoholu i narkotyków, popadnięcie w depresję młodzieńczą i możliwość pojawienia się towarzyszącego jej ryzyka samobójczego (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2010, s. 260). W okresie dorastania zakłócenie poszczególnych zadań rozwojowych poprzez działanie czynników biologicznych, psychologicznych czy społecznych może prowadzić do psychopatologii rozwojowej (Radziwiłłowicz, Sumiła, 2006).

W zależności od statusu tożsamości, jaki osiągnęła osoba, przejawia ona odmienny system wartości, poglądy, czy styl życia. Cztery statusy tożsamości wywierają także odmienny wpływ na jakość wejścia w dorosłość i zdolność do podejmowania wyzwań tego okresu (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2010).

Badania nad tożsamością wciąż się rozwijają, po empirycznej operacjonalizacji statusów tożsamości Marcii, powstało sześć alternatywnych teorii tożsamości, które zostały wprowadzone od 1987 roku (Brzezonsky, 1992; Grotevant, 1987; Waterman, 1999; Kurtines, 2001; Adams, 1987; Côté, 1997). Alternatywne teorie były konceptualizowane przez podjęcie tych aspektów teorii Eriksona, które nie zostały uwzględnione przez model statusów tożsamości Marcii (Schwartz, 2001).

1.4 Model podwójnego cyklu kształtowania się tożsamości Koena Luyckxa

Badaczami, którzy zweryfikowali dwuetapowy model kształtowania się tożsamości Marcii oraz koncepcję zmiany statusów tożsamości zaproponowaną przez Alana Watermana (1982), byli Luyckx, Goossens, Beyers, Soenens, (2006). Badacze ci uznali, że natura dwóch wymiarów kształtujących tożsamość – eksploracji i zobowiązania jest bardziej złożona niż sądził Marcia, podobnie jak relacje zachodzące między tymi wymiarami. Postawili hipotezę, że zarówno eksploracja jak

i zobowiązanie to złożone, wieloetapowe procesy, które wzajemnie się przenikają, przeplatają na coraz wyższym jakościowo poziomie. Występują one w całym okresie dorastania, tak we wczesnej, jak i późnej fazie, a nie jak twierdził Marcia, który eksplorację umieszczał we wcześniejszej fazie dorastania, a podejmowanie zobowiązań w fazie późniejszej.

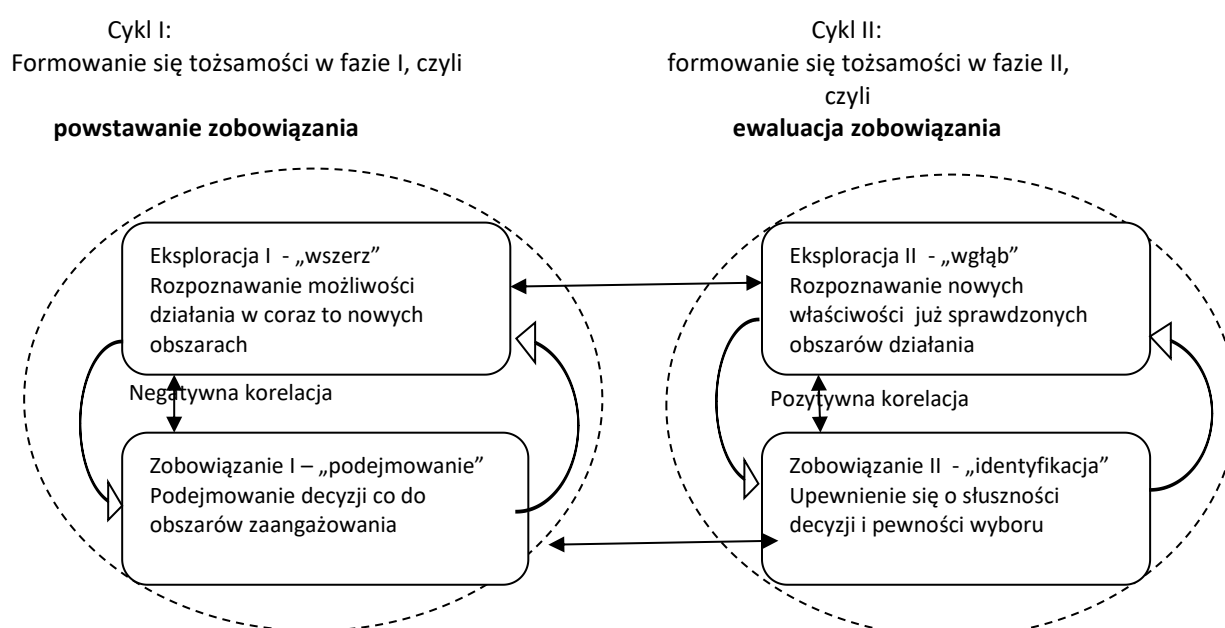
Luyckx, Schwartz, Brzezonsky i in. (2008) opracowali następujące etapy rozwoju tożsamości:

1. **Eksploracja wszerek** (*exploration in breadth*) - zakres, w jakim jednostka poszukuje różnych możliwości w odniesieniu do swoich celów, wartości i przekonań, zanim podejmie stosowne zobowiązania.
2. **Podejmowanie zobowiązań** (*commitment making*)- zakres, w jakim jednostka dokonała wyborów i zobowiązań w kwestiach ważnych dla rozwoju tożsamości
3. **Eksploracja wglęb** (*exploration in depth*) - pogłębiona ocena decyzji i wyborów (czyli już podjętych zobowiązań), mająca na celu stwierdzenie, w jakim stopniu te zobowiązania spełniają osobiste standardy.
4. **Identyfikacja ze zobowiązaniem** (*identification with commitment*) - stopień, w jakim jednostka identyfikuje się z dokonanymi wyborami i podjętymi zobowiązaniami; odnosi się do ich internalizacji oraz poczucia pewności, iż dokonane wybory były/są odpowiednie.
5. **Eksploracja ruminacyjna** (*ruminative exploration*) - natężenie obaw jednostki i doświadczanych przez nią problemów w angażowaniu się w ważne dla rozwoju tożsamości obszary.

Podobny model formowania się tożsamości obejmujący trzy procesy: poszukiwanie głębokie, zaangażowanie, i rewizję zaangażowania proponuje też Meeus i współpracownicy (Crocetti, Rubini, Meeus, 2008).

Luyckx i współpracownicy (2006) przedstawili dwucykliczny model kształtowania się tożsamości. Cykl I nazwali cyklem formowania zobowiązania, występują w nim naprzemiennie dwa procesy: eksperymentowanie (nazwane eksploracją wszerek) oraz uczenie się podejmowania zobowiązań (nazwane podejmowaniem). Eksploracja wszerek polega na rozpoznawaniu coraz to nowych obszarów działania, jest ekspansją w dotychczas nieznanne obszary.

Uczenie się podejmowania zobowiązań wskazuje, że w tym okresie jednostka podejmuje wstępne decyzje, co do obszaru swojego zaangażowania. Uzyskana w wielu badaniach empirycznych ujemna korelacja między eksploracją wszerz a wskaźnikami procesu podejmowania decyzji wskazuje, że w tej fazie kształtowania swojej tożsamości osoba nie jest pewna swoich wyborów, może doświadczać kryzysu, subiektywnie odczuwanego jako pomieszanie, zamęt. Poznawanie wielu różnych możliwości otoczenia i konieczność jednoczesnego dokonywania wyborów jest trudne, kryzysogenne, może uniemożliwiać podejmowanie trafnych decyzji (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2010).



Rys. 1.
Dwucykliczny model kształtowania się tożsamości

Źródło: opracowanie na podstawie Luyckx, Goossens i Soenens, 2006, s. 367. za: Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2010, s. 251.

W cyklu II – nazwanym przez Luyckxa i innych – ewaluacją zobowiązania występują również naprzemiennie dwa procesy (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2010). Pierwszy zwany jest – eksploracją w głąb, polega na rozpoznawaniu specyfiki, wartości tych obszarów, co do których jednostka dokonała już wstępnych wyborów w poprzednim cyklu. Drugim procesem jest identyfikacja czyli upewnienie się o słuszności decyzji i pewności wyboru. Im bardziej owocna jest ta eksploracja, im bardziej osoba upewnia się co do słuszności wcześniej dokonanego wyboru, tym więcej uzyskuje argumentów do podjęcia ostatecznej decyzji i zidentyfikowania się z dokonanym wyborem. Między tymi procesami zachodzi więc pozytywna korelacja.

Pomyślny przebieg całego procesu kształtowania się tożsamości prowadzi do dojrzałej tożsamości (osiągniętej). Tożsamość dojrzałą cechuje bogate i zróżnicowane doświadczenie (które jest efektem eksploracji I i II) oraz dojrzałość w dokonywaniu wyborów i podejmowaniu decyzji dotyczących siebie i własnego życia. Osoba taka jest odpowiedzialna za własne wybory, co przejawia się gotowością do ponoszenia negatywnych konsekwencji własnych decyzji, czyli wiernością sobie (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2010).

Budowanie tożsamości zachodzi w czasie, tworzą je trzy przenikające się procesy. Pierwszym z nich jest proces eksploracji alternatyw działania i rozpoznania zasobów własnych i otoczenia. Polega on na zebraniu możliwie największej liczby nowych doświadczeń, uporządkowaniu ich i połączeniu ich z już posiadanymi doświadczeniami. Zachodzi to w procesach asymilacji – czyli w procesie włączania nowych doświadczeń do już istniejących struktur umysłowych, lub akomodacji – czyli zmianie struktur umysłowych, na skutek zbyt nowych doświadczeń, których już nie można włączyć w stare struktury. Drugi proces polega na naprzemiennym podejmowaniu i weryfikowaniu decyzji oraz na ocenie (ewaluacji) skutków dokonywanych wyborów. W pierwszej fazie dorastania decyzje dotyczą przede wszystkim wyboru jakiegoś działania, grupy do jakiej chce się należeć, druga zaś faza obejmuje decyzje o charakterze „ideologicznym” – wybór światopoglądu, wartości, poszukiwanie sensu dla własnego działania. Trzeci proces ukazuje rzeczywisty sposób – „krok po kroku”, w jaki kształtuje się swą tożsamość. Polega on na wielokrotnym powtarzaniu dwóch nakładających się sekwencji zachowań: po pierwsze – eksploracji prowadzącej do podjęcia zobowiązania, a następnie – próby zaangażowania się w coś poprzez dopasowywanie oferty otoczenia do własnych możliwości aż do potwierdzenia lub nie słuszności dokonanego wyboru i tak dalej. Cały ten proces zachodzi najpierw w coraz to nowych obszarach (cykl I – wczesna faza dorastania) a potem na coraz głębszych poziomach (cykl II – późna faza dorastania).

W porównaniu do koncepcji Marcii podobna jest droga dojścia do statusu tożsamości, podobny efekt końcowy; jednakże fazy eksploracji i podejmowania zobowiązania – w odróżnieniu od modelu Marcii – zachodzą naprzemiennie i są wielokrotnie powtarzane zanim dojdzie do ukształtowania tożsamości (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2010).

1.5. Związki tożsamości ze wschodzącą dorosłością

Luyckx, Schwartz, Goossens i Pollock (2008) porównywali w zakresie wymiarów tożsamości studentów pierwszego roku studiów ($M = 21.74$; $SD = 1.08$) z osobami, które zakończyły już proces edukacji i podjęły pracę zawodową ($M = 25.23$; $SD = 2.80$). Tak jak zakładali badacze, osoby z tej drugiej grupy przejawiały wyższe natężenie podejmowanych zobowiązań, gdy tymczasem studenci osiągnęli wyższe wyniki na skalach eksploracji wszerz, eksploracji w głąb oraz eksploracji ruminacyjnej. Analizie poddano również związek wymiarów tożsamości i poczucia dorosłości. Uzyskano wyniki wskazujące na to, że poczucie dorosłości koreluje dodatnio z podejmowanymi zobowiązaniami i identyfikacją z nimi, co tłumaczyć może wyższe poczucie dorosłości wśród osób pracujących. Wyprowadzono ogólny wniosek, iż wraz z wiekiem natężenie eksploracji spada, wzrasta natomiast zaangażowanie w podejmowanie zobowiązań. Badacze zauważyli też, że ważnym czynnikiem mającym wpływ na poczucie dorosłości są obawy związane z przyszłością oraz przeżywanie problemów podczas angażowania się w ważne dla dorosłego człowieka obszary. Osoby, które osiągają wysoki wynik w natężeniu eksploracji ruminacyjnej mają niższe poczucie dorosłości.

Brzezińska i Piotrowski (2010) badali czy wraz z wiekiem i podejmowaniem kolejnych zadań rozwojowych (wyprowadzenie się z domu rodzinnego, podjęcie pracy zawodowej, zawarcie małżeństwa, posiadanie dzieci), zmienia się natężenie wymiarów tożsamości. Badani byli studenci psychologii trybu stacjonarnego (20%) i niestacjonarnego (80%). W badaniach wzięło udział 100 osób w wieku od 20 do 40 lat ($M=27.58$; $SD=6.35$; $Mo=21$). Koncentrowano się w tych badaniach na różnicach w zakresie natężenie zmiennych, które wiążane są z formowaniem się tożsamości, w tym obrazu własnej osoby jako człowieka dorosłego, pomiędzy osobami w różnym wieku, różniącymi się także położeniem na wymiarze dorastanie – dorosłość.

Najmłodsi uczestnicy badań, osoby w wieku 20–23 lata, pod względem tych społeczno-demograficznych wskaźników dorosłości stanowią przykład grupy osób funkcjonujących w stanie przedłużonego moratorium psychospołecznego, niegdyś charakterystycznego dla okresu dorastania, a obecnie nazywanego często wyłaniającą się dorosłością (Arnett, 2000). Osoby te zajmują się głównie zdobywaniem wykształcenia, w związku z czym najczęściej nie podejmują one aktywności zawodowej lub pracują dorywczo, pozostając na utrzymaniu rodziców. Sytuacja

życiowa tych młodych osób pozwala na dalsze przeszukiwanie swojego otoczenia, sprzyja zastanawianiu się nad dalszymi kierunkami własnego rozwoju bez konieczności podejmowania ostatecznych czy chociażby długoterminowych wyborów. Powoduje to niższe niż wśród osób starszych subiektywnie odczuwane poczucie dorosłości. Wraz z wiekiem i realizowaniem kolejnych zadań rozwojowych zwiększa się zakres podejmowanych zobowiązań i identyfikacji z nimi. Grupa 24–29-latków oraz osób starszych coraz bardziej ujawnia posiadanie przez nich spójnej wizji własnej przyszłości a także celów, które zamierzają osiągnąć.

W badaniu Brzezińskiej, Kaczan, Piotrowskiego, Rękosiewicz (2011) celem była analiza różnic między osobami znajdującymi się w różnych okresach rozwoju (późna adolescencja, wyłaniająca się dorosłość, wczesna dorosłość) pod względem trzech kryteriów dorosłości, tj. podjęcie ról społecznych, poczucie dorosłości oraz właściwości tożsamości. W badaniach tych przeprowadzonych w roku 2010 wzięło udział 358 osób w wieku 18-30 lat, wśród nich było 115 mężczyzn oraz 243 kobiety. Badano czy wymiary tożsamości związane były z okresem rozwoju. W przypadku eksploracji wszerz oraz eksploracji ruminacyjnej wynik najwyższy wystąpił w okresie adolescencji, nieco niższy w wyłaniającej się dorosłości, najniższy we wczesnej dorosłości. W przypadku eksploracji w głąb istotna różnica wystąpiła między osobami w okresie wczesnej dorosłości (niższy wynik) a dwoma pozostałymi grupami. Podejmowanie zobowiązań w okresie wczesnej dorosłości osiągało wynik wyższy od adolescentów (wyłaniający się dorośli nie różnili się istotnie od żadnej z pozostałych grup). Osoby w różnych okresach rozwojowych nie różniły się pod względem identyfikacji ze zobowiązaniami. Można zauważyć, że okres rozwoju wyznaczany przez kontekst edukacyjny znacznie silniej wiązał się z wymiarami eksploracji niż z wymiarami zobowiązania. Zaobserwowano również pewne różnice między płciowe związane z wymiarami eksploracji. Kobiety uzyskały wyższy wynik na skali eksploracji wszerz, choć różnica istotna między kobietami i mężczyznami wystąpiła jedynie w okresie wyłaniającej się i wczesnej dorosłości. Wśród mężczyzn wystąpiły większe różnice między osobami będącymi w różnych okresach rozwojowych niż wśród kobiet choć w obu grupach można zaobserwować najwyższe wyniki w okresie adolescencji, a najniższe w okresie wczesnej dorosłości. Identyczne zależności wystąpiły w odniesieniu do wymiaru eksploracji w głąb. Kobiety uzyskały wynik wyższy ale istotne różnice wystąpiły tylko w okresie wyłaniającej się dorosłości i wczesnej dorosłości.

Istotne związki wystąpiły także między wymiarami poczucia dorosłości i wymiarami tożsamości. Poczucie samodzielności i intymność wiązały się jednak z tożsamością tylko w grupie kobiet – im wyższe wyniki uzyskano na skali samodzielności i intymności, tym niższe natężenie eksploracji ruminacyjnej oraz wyższe wskaźniki podjęcia i identyfikacji ze zobowiązaniami. Ponadto stwierdzono, iż im poczucie dorosłości było wyższe, tym niższa była eksploracja ruminacyjna i silniejsze poczucie podjęcia i identyfikowania się ze zobowiązaniami. Wyglądało to niemal identycznie w grupach kobiet i mężczyzn.

Eksploracja w różnych jej przejawach okazała się być najwyższa w okresie adolescencji, niższa w okresie wyłaniającej się dorosłości i najniższa w okresie wczesnej dorosłości. Stoi to w sprzeczności z twierdzeniem Arnetta (2000), że to okres wyłaniającej się dorosłości sprzyja w największej mierze eksploracji. Być może sam fakt podjęcia studiów na jakimś kierunku, w pewnej przynajmniej mierze, wyznacza kształt przyszłej kariery zawodowej przewidywanej przez studenta, a zatem jednostka posuwa się krok dalej w procesie rozwiązywania kryzysu tożsamości, co owocuje słabszą eksploracją. Tak jak zakładali autorzy najniższa eksploracja wystąpiła natomiast w okresie wczesnej dorosłości, gdzie wobec znacznego zwiększenia się odpowiedzialności w związku z podejmowanymi rolami miejsca na eksplorowanie i doświadczanie niepewności jest jeszcze mniej. Wczesna dorosłość wyróżnia się także siłą podjętych zobowiązań (Brzezińska, Kaczan, Piotrowski, Rękosiewicz 2011).

W badaniu Brzezińskiej, Piotrowskiego, Garbarek-Sawickiej, Karowskiej, Muszyńskiej, (2010) skoncentrowano się na związkach wymiarów tożsamości z poziomem lęku i poczuciem bezpieczeństwa finansowego osób badanych. Wysoki poziom lęku dość silnie wiązał się z wysoką eksploracją ruminacyjną, jednocześnie utrudniając podejmowanie zobowiązań i identyfikację z nimi. Osoby doświadczające wyższego lęku cechuje także wyższe natężenie eksploracji, zwłaszcza eksploracji wszerz. Także poziom dochodów oraz możliwość zaspokajania potrzeb okazały się istotnie związane zarówno z poziomem lęku, jak i z wymiarami tożsamości. Osoby o niższych dochodach charakteryzują się także niższymi wynikami na skalach podejmowania zobowiązania i identyfikacji ze zobowiązaniem. Osoby o niskich dochodach częściej skoncentrowane są więc na eksplorowaniu alternatyw być może z uwagi na subiektywnie dostrzeganą uciążliwość swojego położenia. Nieco bardziej

angażują się także w ocenę zgodności podjętych zobowiązań z własnymi potrzebami i planami na przyszłość.

Brzezińska, Rękosiewicz, Syska, Piotrowski, (2016) zbadali wpływ podejmowania aktywności zawodowej w toku nauki w szkole ponadgimnazjalnej na proces formowania się tożsamości w dwóch obszarach: wymiarów rozwoju tożsamości osobistej (wg koncepcji Luyckxa i in., 2008) oraz wskaźników kapitału tożsamości – poczucia dorosłości i poczucia integracji społecznej (wg koncepcji Côté, 2002). Badaniem podłużnym objęto 1302 uczniów wszystkich klas z zasadniczych szkół zawodowych, techników i liceów. Analiza wyników ujawniła wzrost natężenia wymiaru podejmowania zobowiązań wśród uczniów, którzy podjęli pracę w trakcie roku szkolnego czyli między pierwszym a drugim pomiarem. Efekt ten był niezależny od rodzaju szkoły. Stwierdzono również, że wśród uczniów liceów i techników nastąpił w ciągu roku istotny wzrost poczucia dorosłości. Wśród uczniów liceum oba wskaźniki kapitału tożsamości czyli poczucie dorosłości i poczucie integracji ze społecznością wzrosły zarówno wśród tych, którzy nie podjęli pracy, jak i u tych, którzy ją podjęli w trakcie roku szkolnego, w którym prowadzono badania.

Tożsamość osobista związana jest nie tylko z dorosłością ujmowaną obiektywnie, tj. analizowaną z perspektywy podejmowanych ról społecznych, ale także z dorosłością ujmowaną subiektywnie, tj. z perspektywy poczucia dorosłości i klasyfikowania siebie jako (już czy prawie) dorosłego (podejście stricte psychologiczne). Wykazano, że osoby, które uważają się za dorosłe, w większym stopniu niż pozostałe rozwiązały kryzys tożsamości w obszarze bliskich związków, są bardziej przekonane o dokonaniu odpowiedniego dla siebie wyboru ścieżki rozwoju zawodowego i charakteryzują się silniejszym poczuciem tożsamości (Brzezińska i in., 2012).

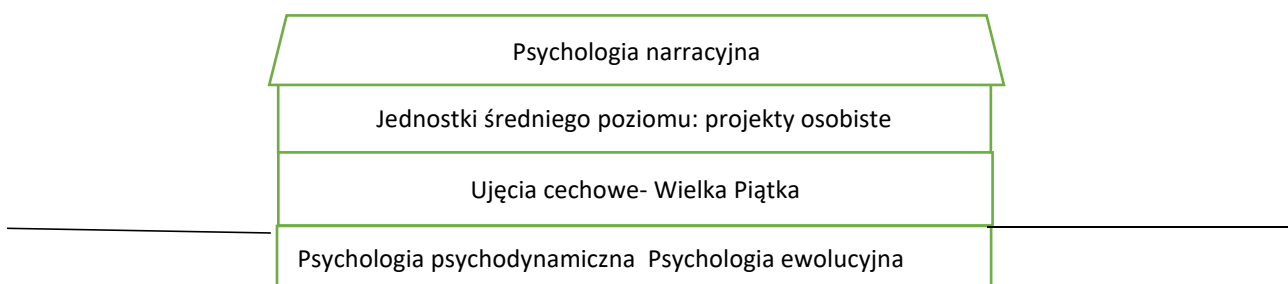
Rozdział 2. Przekonanie o własnej skuteczności jako element realizacji celów i dążeń

W rozdziale drugim pokazane są elementy struktury życia. To, do czego człowiek dąży czyli cele działania (tutaj cele są przedstawione w postaci projektów, czyli to, co chcę zrealizować). Następnie są przedstawione zrealizowane w życiu cele, odniesione do czasu czyli zagadnienie punktualności zdarzeń życiowych. Następnie pokazano to, co motywuje do realizacji celów i podtrzymuje działanie, czyli przekonanie o własnej skuteczności.

2.1 Projekty osobiste

Badacze począwszy od lat osiemdziesiątych zaczęli konceptualizować motywację człowieka w kategoriach samodzielnie skonstruowanych celów. Powstało kilka różnych ujęć, np.: projekty osobiste Little (1983), dążenia Emmons (1986), cele zorientowane na przyszłość Nurmi (1989). Motywacja została przedstawiona jako osobiste cele i projekty życiowe, sposoby, w jakie ludzie myślą i czują się w związku z tymi celami, a także stopień, w jakim informują o postępach, osiągnięciach i wysiłku włożonym w ich realizację (Nurmi, Aro, 2006).

Little (2002, 2007) przedstawia za pomocą metafory przestrzennej psychologię osobowości jako czterokondygnacyjny budynek. Piwnicę stanowią dwa fundamenty psychologii osobowości: psychodynamiczny i ewolucyjny. Za parter można uznać ujęcia cechowe z Pięciodziesięcym Modelem Osobowości na czele. Na pierwszym piętrze znajdują się tzw. jednostki PAC (*Personal Action Constructs*) - jednostki średniego poziomu, w przeciwieństwie do jednostek nadrzędnych, jak wartości i style życiowe, oraz podrzędnych, jak akty zachowania. Jednostki średniego poziomu, stanowią konstrukty, które odnoszą się do intencjonalnego działania osoby w kontekście: projekty osobiste, zadania życiowe, dążenia osobiste. Drugie i najwyższe piętro zajmuje psychologia narracyjna, psychobiografia.



Rys. 2. Metafora przestrzenna psychologii osobowości

Źródło: opracowanie na podstawie: Little, 2007

Takie ujęcie nawiązuje do rozróżnienia McAdamsa (1994, 1995), który twierdzi, że psychologowie osobowości zajmujący się „naturą natury ludzkiej” wyróżniają trzy różne poziomy:

- a) Havings - *to, co mam*, czym dysponuję, czyli cechy
- b) Doings - *to, co robię*, zależy od dążeń i motywów
- c) Beings - *to, kim/czym jestem*, jest związane z Ja i tożsamością

Odwołując się wprost do psychologii konstruktów osobistych Kelly’ego (Little, Lecci, Watkinson, 1992), Psychologia Projektów Osobistych mieści się w tradycji konstruktywistycznej. Little - tak jak Kelly (1955) - uważa się za realistę, podobnie też jak Kelly przyjmuje tezę o poznawalności *Universum*, a zatem można go uważać za optymistę epistemologicznego. W poznaniu naukowym w psychologii chce łączyć podejście nomotetyczne i idiograficzne. Osoba ludzka jest ujęta raczej relacyjnie niż substancjalnie. Człowiek jest ujmowany jako *osoba w kontekście*, na przecięciu oddziaływań środowiskowych i intrapsychicznych. Ta koncepcja człowieka kładzie nacisk raczej na aktywność, na działanie osoby (choć nie oznacza to zawsze obserwowalnego zachowania), a nie na trwałe cechy czy dyspozycje. Little przedstawia model człowieka - specjalisty, tworzącego i wdrażającego projekty osobiste. Formułowanie i wdrażanie projektów osobistych służy dążeniu do spójności zachowań, w obliczu często sprzecznych oddziaływań. Zdaniem Little’a, analiza

projektów osobistych pozwala spojrzeć na osobowość z nowej perspektywy, jako na hierarchicznie zorganizowany system projektów osoby (za: Sikora 2005).

Projekty osobiste, określa Little jako właściwe osobie działania (*personally salient actions*). Projekty osobiste mają ujmować działania, jakie osoba podejmuje lub planuje podjąć, nie zaś wskazywać na dążenia czy cele antycypowane w odległej przyszłości, czy też zawierać bardziej kulturowo uwarunkowane zadania życiowe, związane z wiekiem i płcią. Poprzez działanie nie rozumie tu koniecznie obserwowalnego zachowania. Projekty osobiste to nie tylko to, co ludzie *planują*, jest to coś bardziej konkretnego – to, nad czym ludzie *pracują* (Sikora, 2008)

Projekt stanowi pewnego rodzaju zadanie do zrealizowania, w którym wyróżnić można fazę planowania, działania, oceny działania *ex post*, fazę ew. modyfikacji projektu, jego przeformułowania, ponownego wdrożenia itd. Funkcją projektowania i realizacji projektów jest utrzymanie spójności osobowości (Sikora, 2005).

Projekty osobiste mogą być różnorodne. Mogą być inter- bądź intrapersonalne. Projekty różnią się zakresem: od planów na popołudnie (*pójść na spacer*) do planów wyznaczających całe życie (*wyjść na ludzi*) lub nawet sięgających poza życie (*zostać świętym, pójść do nieba*). Projekty mogą być ogólne (*być lepszym dla ludzi*) lub bardziej szczegółowe (*zrobić sobie tatuaż*). Dostępność kontroli społecznej może być większa w przypadku interpersonalnych projektów, mniejsza - intrapersonalnych. Różne może być subiektywne ocena ze względu na poczucie tożsamości, mogą być projekty ważne i mniej ważne. Projekty można oceniać w kategoriach łatwe bądź trudne, własne bądź narzucone, wykonalne bądź niewykonalne (Sikora, 2005). Może być również i tak, że realizowanie projektu pozostaje praktycznie niezauważalne dla zewnętrznego obserwatora (jak np. gdy realizuję projekt „przemyśleć nareszcie moje poglądy w kwestiach religijnych”) (Sikora, 2008). Projekty osobiste są podobne do duchowych dążeń jako ostatecznych trosk, które Emmons (2003) ujmuje w Psychologii trosk ostatecznych.

Osoba realizuje w każdej chwili życia wiele różnych projektów, może być w różnych fazach ich realizacji. Każda pojedyncza czynność może być częścią wdrażania nawet kilku projektów naraz: np. czynność wyrzucania śmieci może być równocześnie: ostatnią fazą realizacji projektu *zrobić wreszcie porządek w moim pokoju*, częścią projektu *uporządkować swoje życie*, a także elementem wstępnej fazy

realizacji projektu *zdecydować się wreszcie zaprosić XY do siebie*, który to projekt może być częścią szerszych planów matrymonialnych.

Zdaniem Little'a poznając system projektów osoby, poznajemy jej osobowość. To jakie projekty wybiera osoba do realizacji, jak je realizuje, jak je ocenia, jak środowisko wpływa na te projekty, to zdaniem Little'a pokazuje jej indywidualne możliwości, dyspozycje, ale także zasoby i ograniczenia środowiska, w którym żyje. Poznanie projektów jest zatem poznaniem „osobowości w kontekście”, jej zasobów osobistych ale też rozmaitych oddziaływań (biologicznych, społecznych, kulturowych) (Sikora, 2008).

Sikora (2008) przedstawia projekty osobiste jako szczególnie atrakcyjny przykład zjawiska samoregulacji – osoba świadomie planuje różnego rodzaju zmiany w swoim zachowaniu, wywiera wpływ na własne relacje ze światem w sposób świadomy, planowy i kontrolowany – lub przynajmniej formułuje, że ma zamiar to uczynić. Autorka ta uważa, że warto zastanowić się nad samoregulacyjną funkcją projektów osobistych w ogóle, zanim podniesie się temat ich szczególnej kategorii – projektów intrapersonalnych. Ważna wydaje się kwestia skuteczności wdrażania projektów oraz ich związku ze wskaźnikami dobrostanu psychicznego, które mogą stanowić miarę skutecznej samoregulacji, oraz ze wskaźnikami depresji, która może wynikać z niepowodzeń w tym zakresie.

Łaguna (2008) opisując projekty osobiste czyli zamierzenia i plany osoby, uważa, że są one pewnym systemem, nie występują jedynie w sferze funkcjonowania zawodowego ale w wielu sferach. Zdaniem Little'a człowiek może w jednym momencie być zaangażowany w realizowanie wielu różnych projektów, które mają dla niego różną wartość i różnie je ocenia (zob. Łaguna, w: Strelau, Doliński, 2008).

Nuttin (1984) napisał, że cele, jakie stawia sobie osoba, są regulatorami jej relacji ze światem. Projekty osobiste, rozumiane jako sposoby regulowania przez osobę jej relacji ze światem, wymagają od niej planowania własnych działań i szczegółowej realizacji tych planów. Odbywa się to w rozmaitych dziedzinach życia. W PPA (*Personal Projects Analysis*, metoda stworzona przez Little) przyjęto następujące kategorie projektów:

- 1) związane z nauką/akademickie,
- 2) zawodowe,
- 3) dotyczące własnego zdrowia/ciała,
- 4) interpersonalne,

- 5) dotyczące Ja,
- 6) dotyczące czasu wolnego/rekreacji,
- 7) związane z prowadzeniem domu i ogólnie rozumianymi czynnościami życia codziennego (Sikora, 2008).

Wymienione siedem podstawowych kategorii projektów osobistych, wskazuje na główne obszary regulacji przez osobę własnego działania. Osoba doświadczając może sukcesów i porażek w procesie wdrażania swoich projektów w tych siedmiu obszarach, a co za tym idzie – doświadczając uogólnionego poczucia własnej skuteczności lub jej braku, oraz ogólnego poczucia szczęścia czy dobrostanu psychicznego (Sikora, 2008).

Uogólniając, stwierdzić można, że poczucie dobrostanu osoby zależy od tego, w jakie angażuje się ona w projekty, czy spostrzega je jako ważne, wykonalne, wspierane przez innych ludzi i niezwiązane z nadmiernym stresem czy napięciem. W przypadku takich projektów osoba doświadcza również wysokiego poczucia własnej skuteczności (Sikora 2008).

Wyniki badania zależności między projektami osobistymi a tradycyjnymi miarami osobowości wskazują na złożoność tych relacji. Racjonalnie jest oczywiście uznać, że osoba przeżywająca stres i brak wystarczającego wsparcia w związku z realizacją swoich projektów będzie z tego powodu miała mniejsze poczucie własnej skuteczności, a jej wskaźniki dobrostanu będą niższe. Stwierdzono jednak także to, że zależność może być odwrotna: pewne ogólne, trwałe dyspozycje osoby mogą mieć wpływ na rodzaj projektów, w jakie się ona angażuje, oraz na ich ocenę. Przykładowo osoby mające skłonności do somatyzacji mierzone skalą Hd (hipochondria) w MMPI, formułowały większą liczbę projektów związanych ze zdrowiem (Sikora, 2008).

Wpływ cech osobowości na tematykę projektów i ich ocenę wydaje się niezaprzeczalny. Optymiści oceniają swoje projekty jako bardziej wykonalne, lepiej przez nich kontrolowane i związane z niższym poziomem doświadczanego stresu niż czynią to pesymiści; optymiści także częściej niż pesymiści przewidują ogólne powodzenie realizacji swoich projektów. Osoby z wysokim poziomem neurotyczności z powodu nasilonej, uogólnionej negatywnej emocjonalności, będą miały tendencję do negatywnej oceny swoich projektów w ogóle, niezależnie od ich treści. Osoby o wysokiej otwartości na nowe doświadczenia konstruują liczne i różnorodne projekty, a osoby sumienne częściej doświadczają poczucia własnej skuteczności (Little, Lecci i Watkinson, 1992). Nie można również lekceważyć

odwrotnego kierunku zależności - pewne własności projektów osobistych korelują z doświadczanym dobrostanem (Sikora, 2008).

Dają się tu zauważyć niejako dwa wzorce dobrostanu – jeden wynikający z „ważności”, znaczenia, sensu projektu, drugi – wiąże się z poczuciem szczęścia, satysfakcji, jakiej doświadcza osoba realizująca projekt. Pierwszy wynika raczej dążenia do celu, z zaangażowaniem w sprawę uznawaną za ważną, drugi – raczej z (przewidywanym) osiągnięciem celu, z zaspokojeniem potrzeb. Pierwszy wzorzec pokazuje, że dobrym predyktorem dobrostanu jest zgodność projektów z uznawanymi przez osobę wartościami. Drugi wzorzec wskazuje na spostrzeganą skuteczność realizacji projektu, tj. przewidywany sukces, przy czym ta druga zależność zaznacza się znacznie mocniej, tak że można uznać przewidywanie sukcesu za ogólnie najlepszy predyktor dobrostanu.

Sikora (2008) zastanawia się czy jednak można powiedzieć, że za pomocą formułowania i wdrażania projektów osobistych osoba reguluje swój ogólny poziom satysfakcji życiowej czy poczucia własnej skuteczności? Być może, pisze, że rozsądniej będzie spojrzeć na to jako na uboczny skutek działań skierowanych na inne cele, jako dodatkową nagrodę w postaci satysfakcji z dobrze wykonanej pracy i wzrost szacunku do siebie.

Być może istnieje współzależność realizowanych projektów i dobrostanu. Osoba realizuje pewne projekty a to wiąże się z dobrostanem, ale też odczuwając satysfakcję z życia i dobrostan podejmuje pewne projekty. Osoba podejmuje pewne projekty a to powoduje wzrost przekonania o własnej skuteczności. Ale też doświadczając przekonania o własnej skuteczności podejmuje pewne projekty.

Wśród projektów wymienianych przez osoby badane w toku *Personal Projects Analysis* występują także takie, których celem ma być zmiana w obrębie samej osoby. Niektóre projekty związane są ze zdrowiem czy wyglądem własnego ciała (np. „schudnąć pięć kilogramów” czy „rzucić palenie”), ale niektóre odnoszą się bezpośrednio do właściwości psychicznych osoby: jej emocji, postaw, czy cech osobowości. Przykładowe projekty tego rodzaju to: „poradzić sobie z nieśmiałością”, „uwolnić się od poczucia winy”, „przestać się złościć”, „być bardziej otwartą” (Sikora, 2008).

Co istotne, projekty intrapersonalne formułują częściej osoby młodsze (adolescenci i młodzi dorośli), z upływem lat ich liczba spada, w starszym wieku pojawiają się natomiast projekty o charakterze religijno-duchowym. Popularność

projektów intrapersonalnych w grupie adolescentów i młodych dorosłych (studenci) może wiązać się z kształtowaniem się poczucia tożsamości i przypadającym na okres adolescencji kryzysem tożsamościowym. Projekty intrapersonalne mogą pomagać w samookreśleniu, wzmocnieniu poczucia tożsamości, ale i eksperymentowaniu z własnym Ja (Sikora, 2008).

Wydaje się że, projekty intrapersonalne związane są z chęcią zmiany samego siebie – swoich właściwości psychicznych i predyspozycji, powinny tworzyć osoby o niskiej samoocenie, które uważają, że potrzebują się zmienić (Zięba, 2012). Sikora (2008), uważa jednak, że istnieją prawdopodobnie dwa wzorce zależności między przekonaniami na własny temat a projektami intrapersonalnymi. Pierwszy wzorec może charakteryzować osoby depresyjne, o niskiej samoocenie, traktujące siebie jako „problem do rozwiązania”. Drugi natomiast wzorec może obejmować osoby, które chcą zmieniać samego siebie, żeby się doskonalić i wzmacniać. Inne badania pokazują, że więcej projektów intrapersonalnych podejmują osoby neurotyczne i introwertywne (Little, Lecci, Watkinson, 1992) oraz o podwyższonym poziomie depresji – przy czym w obydwu tych badaniach uczestniczyli wyłącznie studenci.

Badania Zięby (2012) pokazują, iż poziom samooceny, nadziei nas sukces i nadziei podstawowej wiąże się z istotnymi właściwościami struktury projektów osobistych. Osoby, mające różny poziom tych cech, inaczej wartościują swoje projekty. Samoocena i nadzieja na sukces wiążą się z wyższym poziomem zaangażowania w realizację projektów (ocenionych jako stosunkowo ważniejsze) oraz stosowaniem bardziej efektywnych sposobów działania – większej jasności planów działania i poczucia kontroli nad ich realizacją. Nadzieja podstawowa wiąże się z uzyskiwaniem wsparcia przy realizacji projektów, zwłaszcza tych ocenionych jako ważne. Wysoka samoocena i nadzieja na sukces sprzyjają większemu zaangażowaniu w realizację własnych projektów i odczuwaniu wobec nich bardziej pozytywnych emocji, co może ułatwiać ich osiągnięcie.

Z badań Palys i Little'a wynika też, że wysoka satysfakcja z życia związana jest przede wszystkim z zaangażowaniem w realizację projektów ocenianych jako ważne (i jednocześnie o przeciętnym poziomie trudności oraz atrakcyjnych); a także z obecnością innych ludzi, którzy dzielą z jednostką zaangażowanie w realizację projektu i udzielają wsparcia (Zięba, 2012) W badaniach Zięby (2012) samoocena i nadzieja na sukces wiązały by się z pierwszą kategorią uwarunkowań satysfakcji z życia, wskazanych przez Palys i Little'a, a nadzieja podstawowa – z drugą.

Prawidłowość ta jest zgodna z uogólnieniem wyników badań A. Bandury (2001), iż zaangażowanie w realizację celów stanowi źródło satysfakcji.

Nurmi i Salmela-Aro (1997, 2006) przytaczają ciekawe wyniki badań związane z celami, jakie człowiek sobie stawia:

- Ludzie, którzy posiadają cele wewnętrzne - akceptacja siebie, przynależność, poczucie wspólnoty, zgłaszają wyższy poziom dobrostanu niż ci, którzy zgłaszają więcej celów zewnętrznych - sukces finansowy, materializm, atrakcyjność fizyczna (Kasser, Ryan, 1983; Ryan, Deci, 2000 za: Nurmi Salmela-Aro, 2006)
- Osoby, które przejawiają wysoki poziom zaangażowania i zaangażowania w swoje cele, wykazują wysoki poziom dobrostanu i niski poziom niepokoju (Little, 1998, za: Nurmi, Salmela-Aro, 2006)
- Osoby, które uważają, że mogą kontrolować sposób, w jaki realizują swoje cele, mają wyższy poziom dobrostanu niż osoby, które nie wierzą w osobistą kontrolę (Heckhausen, 1999)
- Osoby, które uznają swoje osobiste cele za dobrze zrealizowane, zgłaszają wysokie samopoczucie i niski poziom stresu, podczas gdy osoby, które uznają je za gorzej zrealizowane, zgłaszają niskie samopoczucie i wysoki poziom stresu i objawów depresyjnych (Little, 1989, Salmela-Aro, Nurmi, 1996, za: Nurmi, Salmela-Aro, 2006)

Sikora (2005) uważa, że trudno wyznaczyć miejsce psychologii projektów osobistych w całości psychologii. Zawiera się ona bowiem, najbardziej w dziedzinie psychologii osobowości ale też w psychologii społecznej, psychologii biegu życia, psychologii zdrowia, obejmuje problematykę motywacji, dobrostanu, ale też znajduje zastosowanie w dziedzinie psychologii klinicznej i psychologii wychowawczej, pastoralnej, a nawet w badaniach preferencji konsumenckich.

2.2 Punktualność zdarzeń życiowych

Zachowanie człowieka jest bardzo elastyczne, jest wiele ścieżek rozwojowych, którymi może kroczyć osoba. Dlatego rozwój trzeba poddać jakiejś regulacji. Regulacja odbywa się za pomocą jakiś zewnętrznych ograniczeń, np. naciskach ze strony społeczeństwa. Zewnętrzne ograniczenia oparte są na biologicznym starzeniu

się, klasyfikacji ludzi pod względem wieku, oraz uwewnętrznionych normach wiekowych, które mówią, żeby dążyć do rozwoju i unikać regresu rozwojowego.

Zatem można mówić o ograniczeniach, normach ze strony społeczeństwa, które są związane z wiekiem i stanowią wyzwanie adaptacyjne, żeby im sprostać (Heckhausen, 1999).

Każdy człowiek w ciągu swojego życia rozwija się zgodnie z „tykaniem” dwóch zegarów: zegara biologicznego i zegara społecznego. Zegar biologiczny wskazuje, jak szybko wzrasta organizm, kiedy kształtują się kolejne układy, jakie są powiązania między nimi, tempo i rytm zmian. Rozwijając się zgodnie z tym zegarem centralny układ nerwowy osiąga funkcjonalną dojrzałość i zarządza działaniem całego organizmu (Baltes, 2016, Brzezińska, Kaczan, Rycielska, 2010).

Zegar biologiczny działając powoduje, iż wszyscy rozwijamy się mniej więcej tak samo. W podobnym wieku kończymy okres dzieciństwa i zaczynamy okres dorastania, potem w podobnym wieku stajemy się dorośli i w końcu stajemy się ludźmi w wieku podeszłym. Zegar biologiczny daje też każdemu społeczeństwu narzędzie do rozróżniania tak zwanych warstw/grup wiekowych. Ludzie w danej grupie wiekowej są podobni do siebie pod względem tempa i rytmu zmian oraz przejawianych właściwości, stąd też zmiany funkcjonowania organizmu wyznaczone działaniem zegara biologicznego określa mianem zmian uniwersalnych (Baltes, 2016; Brzezińska, Kaczan, Rycielska, 2010).

Zegar społeczny, natomiast, pokazuje to, jakie są oczekiwania społeczne w kolejnych okresach naszego życia. Dlatego czego innego oczekujemy od dzieci, młodzieży, osób dorosłych, od mężczyzn i kobiet w tym samym wieku. Oczekiwania społeczne dotyczą zadań, jakie człowiek ma do spełnienia. Prowadzi to do tego, że w trakcie naszego życia jest wiele kolejnych wyzwań, z którymi człowiek musi się zmagać, i w zależności od wieku inaczej oceniane są nasze osiągnięcia. Zmiany, które wypływają z działania zegara społecznego H. Bee (2004) określa jako zmiany wspólne, pokoleniowe. Ludzie, którzy podlegają tym samym oczekiwaniom społecznym, uczestniczą w podobnych wydarzeniach społecznych i podejmują zbliżone zadania, stają się bardziej do siebie podobni niż osoby wykonujące inne zadania czy uczestniczący w innych sytuacjach, nawet jeżeli pochodzą z tej samej grupy wiekowej (Brzezińska, Kaczan, Rycielska, 2010).

Punktualność zadań rozwojowych inaczej zwana „normatywnością realizacji zadań rozwojowych” jest to założenie, że istnieje pewien zorganizowany biologicznie

i społecznie porządek, który wyznacza kolejność i czas pojawiania się oraz podejmowania realizacji przez ludzi w określonym wieku zadań rozwojowych. Normatywność opisuje się najczęściej poprzez wiek, w którym większość ludzi rozpoczyna i realizuje dane zadanie. Jeśli przyjmiemy kryterium częstości, konieczne jest odniesienie do innych osób, które są w podobnym wieku. Porównujemy wówczas to, czy, jak i kiedy osoba realizuje zadanie z tym, czy, jak i kiedy robią to jej rówieśnicy. Jeżeli więc osoba realizuje zadanie rozwojowe w zgodzie z normatywnym porządkiem, możliwe jest stwierdzenie przez kogoś lub samą osobę, czy realizuje ona dane zadanie punktualnie. Kiedy natomiast osoba wyjdzie poza ramy rozwojowe, i realizuje zadania poza określonym czasem, można wówczas orzec brak punktualności. Może on objawiać się albo obiektywnym przyspieszeniem albo opóźnieniem wykonywania zadań albo subiektywnym poczuciem przyspieszenia czy opóźnienia (Trempała, 2000a; Trempała, 2000b; Bee, 2004; Brzezińska, Kaczan, Piotrowski, Rękosiewicz, 2011).

Jednostka doświadcza presji natury biologicznej i presji otoczenia, żeby ukierunkować swoje działanie do osiągnięcia celów, dających jej poczucie punktualności. Dzięki temu czuje się zgodna z oczekiwaniami otoczenia i wewnętrznymi potrzebami. Poczucie to powstaje poprzez porównywanie swojego życia z życiem rówieśników i kulturowo przekazywaną koncepcją biografii lub kulturowo warunkowanym tzw. skryptem życiowym (Trempała, 2000b).

W odniesieniu do punktualności zdarzeń życiowych i związanych z nimi zadań rozwojowych możemy mówić o dwóch różnych podejściach. Pierwsze podejście polega na koncentracji na obiektywnym momencie wystąpienia danego zdarzenia, np. wieku, w którym kobieta wychodzi za mąż, aby najpierw porównać je z wcześniej ustaloną normą (najczęściej statystyczną) dla danej grupy. Następnie poszukuje się skutków punktualności lub jej braku dla funkcjonowania jednostki w innych obszarach. Przykładowo wedle badań prowadzonych w Finlandii - Jeśli kobieta urodziła pierwsze dziecko przed 25. rokiem życia, to wiązało się z niższym poziomem wykształcenia, niższym statusem zawodowym, niestabilnym przebiegiem kariery zawodowej i problemami z alkoholem (Brzezińska, Kaczan, Piotrowski, Rękosiewicz, 2011).

Drugim podejściem do punktualności zdarzeń życiowych jest podejście subiektywne. Jest ono oparte na subiektywnej ocenie dokonywanej przez samego badanego. Zgodnie z tym podejściem ważne jest subiektywne poczucie osoby badanej

odnośnie tego, czy zadania, które zgodnie z biologicznym i kulturowym kalendarzem przypadają na dany okres życia, pojawiły się w jej życiu i czy według niej pojawiły się punktualnie, czy może przedwcześnie lub zbyt późno. Przykładem subiektywnego podejścia jest badanie Seiffge-Krenke (2010) która pytała młodych Niemców o ocenę czasu wystąpienia takich zdarzeń, jak opuszczenie domu rodzinnego, rozpoczęcie pracy na pełen etat i wspólne życie z partnerem. Badani stwierdzali, czy zdarzenie wystąpiło: za wcześnie, o czasie czy za późno. W wyniku badania wyłoniono jedną grupę osób „punktualnych” i dwie grupy osób „niepunktualnych” (za: Brzezińska, Kaczan, Piotrowski, Rękosiewicz, 2011). Stwierdzono, że istnieją istotne różnice między tymi grupami co do zakresu i liczby realizowanych zadań rozwojowych. „Punktualne” opuszczenie domu rodzinnego (według własnej opinii) w porównaniu z grupą „opóźnionych” (osobami nadal mieszkającymi z rodzicami; osobami, które uważają, że opuściły dom rodziców zbyt późno lub powróciły do domu rodzinnego po jego uprzednim opuszczeniu) miały bogatsze doświadczenia i nawiązały więcej bliskich, intymnych relacji. Nie było natomiast różnic między grupą „punktualnych” i „niepunktualnych” w przebiegu edukacji i kariery zawodowej (Brzezińska, Kaczan, Piotrowski, Rękosiewicz, 2011).

Brzezińska (i in., 2011) przeprowadziła badania dotyczące młodych ludzi z ostatniej fazy dorastania oraz okresu wczesnej dorosłości. Zainteresowania badawcze dotyczyły obiektywnych wyznaczników ich sytuacji życiowej, takie jak status edukacyjny i zawodowy, relacja z rodzicami, status małżeński i rodzinny, ale też subiektywnych wskaźników takie jak: poczucie punktualności realizacji własnych zadań rozwojowych w porównaniu z rówieśnikami oraz cechy tożsamości osobistej, poczucie dorosłości i poczucie koherencji. Celem badań była analiza sytuacji psychospołecznej osób z różnymi ograniczeniami sprawności w odniesieniu do osób w pełni sprawnych. Zakładano bowiem, że ograniczenie sprawności może powodować obiektywne trudności w realizacji zadań życiowych, a to może się wiązać z innym spostrzeganiem własnego życia i przekonaniem o niepunktualności realizacji różnych zadań rozwojowych. To przekonanie może wpływać na jakość osobistej tożsamości i powodować opóźnienie wkraczania w dorosłość.

Te zadania, w odniesieniu do których co najmniej 50% badanych skorzystało z opcji odpowiedzi świadczącej o nierealizowaniu, to: posiadanie potomstwa i opieka nad nim, zakup własnego mieszkania i działalność publiczna oraz działalność na rzecz innych. Odsuwanie w przyszłość realizacji zadań związanych z posiadaniem dzieci

jest charakterystyczne dla większości zachodnich społeczeństw. Wielu demografów i socjologów poddaje ten temat szczegółowej analizie. W obszarze aktywności zawodowej na plan pierwszy wybija się zadanie zakupu własnego mieszkania. Aby zrealizować to zadanie konieczne jest podjęcie w miarę trwałego i stabilnego zobowiązania np. zawodowego. Trudności w realizacji tego zadania są dziś związane z uwarunkowaniami ekonomicznymi wynikającymi, zarówno z rynku pracy, jak i z dostępnością możliwości finansowania własnego mieszkania. Sytuacja mieszkaniowa to podstawowy kontekst, w jakim młodzi ludzie zaznaczają swoją potrzebę niezależności. Gdy zrealizowanie tej potrzeby jest ograniczone, występują trudności z ekspresją i realizacją potrzeby autonomii (Brzezińska, Kaczan, Piotrowski, Rękosiewicz, 2011).

W kolejnym obszarze znalazły się działalność publiczna oraz działalność na rzecz innych - dwa zadania związane z aktywnością wychodzącą poza własną rodzinę i pracę. Podobne wyniki uzyskano w badaniach przeprowadzonych w roku 2011 na niewielkiej (50 osób), ale homogenicznej grupie młodych kobiet (w wieku 24-36 lat) z co najmniej średnim wykształceniem, mieszkających w dużym mieście i deklarujących dobre warunki materialne. Około 1/3 respondentek nie realizowała żadnego z tych zadań (tj. działalność w partiach i bycie wolontariuszem). Jest to ciekawy efekt, ponieważ wydaje się, że aktywność podejmowana na rzecz innych, np. sąsiadów, najbliższego otoczenia czy lokalnej społeczności, może w znacząco pozytywny sposób przyczyniać się do kształtowania własnego poczucia dorosłości. Może też to oznaczać realizację ważnych potrzeb – autonomii, kompetencji i bliskości wyróżnionych przez Deciego i Richarda Ryana (2000). Zaspokojenie tych potrzeb a także podejmowanie zadań dorosłości wiązać się może także z wyższym subiektywnym dobrostanem (Brzezińska, Kaczan, Piotrowski, Rękosiewicz, 2011).

Ocenienie poczucia punktualności realizacji własnych zadań rozwojowych w porównaniu siebie z rówieśnikami dostarcza ciekawych informacji na temat tego, jak badani spostrzegają swoje życie, a także diagnozuje ich przekonania odnośnie tego, co jest normatywne, a zatem właściwe dla danego wieku. Badani z grupy wkraczających w dorosłość (21-28 lat) realizowali istotnie mniej zadań niż młodzi dorośli (29-39 lat). Różniły się również obie grupy pod względem ogólnego wskaźnika poczucia punktualności. Osoby młodsze miały poczucie mniejszej punktualności niż osoby starsze. Wyniki pokazują, że wraz z wiekiem przede wszystkim wzrasta liczba realizowanych zadań, ale również, choć są to słabsze

tendencje, wzrasta poczucie punktualności (ryc. 10). Nie zaobserwowano natomiast różnic pod względem poczucia przyspieszenia bądź opóźnienia między obiema grupami wiekowymi ani między kobietami i mężczyznami. Osoby z wykształceniem co najmniej pomaturalnym i wyższym miały najwyższy wskaźnik realizacji zadań rozwojowych. Osoby te miały również najwyższy wskaźnik poczucia punktualności realizacji tych zadań. Najwyższe poczucie opóźnienia realizacji zadań rozwojowych miały natomiast osoby z najniższym poziomem wykształcenia. Ten wynik wydał się dla badaczy zastanawiający ponieważ, to właśnie wydłużanie edukacji wiąże się z odsuwaniem podjęcia kolejnych dorosłych ról, jest to bowiem jedno ze zjawisk definiujących etap wyłaniającej się dorosłości. Osoby, które wcześniej kończą edukację, szybciej niż rówieśnicy podejmują kolejne dorosłe role (Brzezińska, Kaczan, Piotrowski, Rękosiewicz, 2011).

Badacze sprawdzili także, czy w ocenie punktualności realizacji swych zadań rozwojowych różnią się od siebie osoby pracujące i te, które w momencie badania nie pracowały. Istotne różnice dotyczyły wskaźnika realizacji zadań rozwojowych oraz wskaźnika poczucia punktualności ich realizacji – w obu przypadkach wyższe wartości osiągały osoby pracujące. Podjęcie pracy oznacza ważny warunek, który sprzyja staniu się przez młodego człowieka osobą dorosłą. Dlatego wszelkie trudności i ograniczenia, wynikające z rynku pracy dla młodych pracowników, mogą istotnie wpływać na ich psychiczne i społeczne przechodzenie w kierunku dorosłości. Niemożność uzyskania w miarę stabilnej sytuacji ekonomicznej, wpływa na przedłużanie zależności od rodziców, co może skutkować również odraczaniem podejmowania innych zadań, takich jak wchodzenie w bliskie związki. Faktycznie, badani będący w związku różnili się istotnie na korzyść od tych, którzy w trakcie badania nie byli w związku w zakresie wskaźnika realizacji zadań rozwojowych (Brzezińska, Kaczan, Piotrowski, Rękosiewicz, 2011).

Zatem kolejny wyznacznik dorosłości, czyli wchodzenie w związki intymne, przyczynia się do zwiększenia różnic w percepcji realizacji zadań rozwojowych i wpływa również na ocenę ich punktualności. Osoby aktualnie będące w związku spostrzegały siebie jako bardziej punktualne rozwojowo niż te, które nie były w związku. Osoby, które wyprowadziły się od rodziców i samodzielnie zamieszkują zazwyczaj realizują kolejne zadania rozwojowe, a w przypadku starszej grupy, są również przekonane o punktualności ich realizacji. Natomiast młodzi dorośli, którzy mieszkali z rodzicami, mieli niższe poczucie punktualności realizacji swoich zadań

rozwojowych od swoich rówieśników mieszkających samodzielnie. Osoby dopiero wkraczające w dorosłość niezależnie od tego, z kim mieszkały nie różniły się istotnie poczuciem punktualności realizacji zadań rozwojowych. Należy również zauważyć, że w grupie osób młodszych, wkraczających w dorosłość zaobserwowano istotne różnice w zakresie wskaźnika poczucia przyspieszenia/opóźnienia realizacji zadań rozwojowych – ci, którzy mieszkali samodzielnie, mieli poczucie, że realizowali zadania rozwojowe wcześniej, niż ci, którzy mieszkali z rodzicami (Brzezińska, Kaczan, Piotrowski, Rękosiewicz, 2011).

Realizacja celów rozwojowych „punktualnie”, w podobnym czasie jak inni (*on-time*) sprzyja uzyskiwaniu większego wsparcia ze strony rówieśników i całego otoczenia społecznego. Punktualne podejmowanie kolejnych zadań normalizuje bieg życia jednostki, upodabniając ją do innych pod tym względem. Jednostka ma możliwość porównywania się z innymi, co pełni funkcję informacyjną i pokazującą w jakim jestem miejscu; co mi się udało, a co nie. Porównywanie się z innymi ma również znaczenie ochronne dla samooceny, jeśli jest to porównywanie w dół. Osoba dochodzi do wniosku, że nie jest z nią jeszcze tak źle, skoro to mi się udało, a inni jeszcze to mają przed sobą. Natomiast, jeśli jednostka nie realizuje celów o czasie (*off-time*), dostaje uboższe wsparcie od innych i musi angażować więcej wewnętrznych zasobów, aby sobie z nimi poradzić. Brak możliwości porównania z rówieśnikami sprawia, że trudno jest ocenić ryzyko podjęcia danego zadania, dlatego nie wie, czy uda się jej osiągnąć zamierzone cele (Brzezińska, Kaczan, Piotrowski, Rękosiewicz, 2011).

W badaniach tych poczucie punktualności, choć subiektywne ale wyraźnie wiązało się z obiektywnymi wskaźnikami realizacji zadań rozwojowych i odzwierciedlało umiejscowienie jednostki w jej procesie stawania się osobą dorosłą. Osoby młodsze (wkraczający w dorosłość – 21-28 lat) podejmowali mniej zadań, co jest zgodne z teorią o odraczaniu realizacji zadań i coraz bardziej widocznym przesuwaniu ich na początek trzeciej dekady życia (29-39 lat) (Brzezińska, Kaczan, Piotrowski, Rękosiewicz, 2011).

2.3 Przekonanie o własnej skuteczności jako stabilizator tożsamości w działaniu

Pomimo zaangażowania w projekt, który jest znaczący, ustrukturyzowany i wspierany przez innych, jednostki nadal potrzebują poczucia skuteczności i wolności od nadmiernego stresu, aby sprostać wyzwaniom codziennego życia (Bandura, 1986). Poczucie skuteczności może być osiągnięte poprzez doświadczanie postępów w dotychczasowych projektach i przewidywanie ich dalszego powodzenia (Little, Lecci, Watkinson, 1992).

Czym jest przekonanie o własnej skuteczności? Po raz pierwszy o poczuciu własnej skuteczności wspomina jego twórca Bandura (1977) w artykule *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. W późniejszych pracach autor definiuje poczucie własnej skuteczności jako siłę przekonań o możliwości wykonania zadania, które posiada określony stopień trudności (Zakrzewski, 1987). Koncepcja ta mieści się w nurcie społeczno-poznawczym podejścia do człowieka.

Poczucie własnej skuteczności można rozumieć jako przekonanie jednostki odnośnie do jej możliwości działania, zgodnie z przyjętymi założeniami, niezależnie od przeszkód, które pojawiają się na drodze do realizacji obranego celu (Łuszczynska, 2004). Oleś (2005), tłumacząc rozumienie przekonania o własnej skuteczności przez Bandurę, pisze, że „to przekonanie o możliwości prowadzenia skutecznego działania w nowych, niejednoznacznych, nieprzewidywalnych, a nawet stresujących sytuacjach. Inaczej mówiąc, jest to wiara w siebie, uogólniony sąd typu »poradzę sobie«, dotyczący umiejętności działania w nie do końca znanych warunkach” (s. 213). Augustyn Bańka (2016) przytacza za Bandurą definicję samoskuteczności jako „wiarę człowieka w jego zdolności kontrolowania wydarzeń, które go dotyczą, oraz wiarę w jego możliwości motywowania samego siebie, mobilizowania jego potencjału poznawczego oraz odpowiednich zachowań potrzebnych do skutecznego wypełniania zadań” (2016, s. 12–13).

Przekonania o własnej skuteczności regulują funkcjonowanie człowieka poprzez czynniki poznawcze, motywacyjne, afektywne i decyzyjne (Bandura, 1997). Wpływają one na to, czy jednostki myślą w sposób wzmacniający czy osłabiający, jak dobrze się motywują i wytrwale stawiają czoła trudnościom, na jakość ich samopoczucia emocjonalnego i podatności na stres i depresję, a także na wybory, jakich dokonują w ważnych momentach decyzyjnych (Bandura, 2003).

Oleś (2005) referując teorię Bandury, pisze o znaczeniu przekonania o własnej skuteczności w motywowaniu człowieka. Stwierdza, że przekonanie o własnej skuteczności decyduje o:

- „podjęciu działania,
- wysiłku w nie włożonym,
- uczuciach, jakie mu towarzyszą,
- wytrwałości w dążeniu do celu,
- radzeniu sobie z przeszkodami i porażkami,
- poziomie stresu, jaki osoba jest w stanie wytrzymać” (s. 214). Można to rozumieć tak, że przekonanie o własnej skuteczności jest niezbędne na każdym etapie motywowania się do działania i samego działania.

Wedle teorii społeczno-poznawczej zachowaniami ludzkimi kierują oczekiwania dotyczące: sytuacji, wyniku działania oraz własnej skuteczności. Dwa pierwsze oczekiwania dotyczą spostrzeganych konsekwencji działania, natomiast poczucie własnej skuteczności odnosi się do samego działania i wchodzi w zakres kontroli osobistego działania. Własna skuteczność to przekonanie jednostki, jakie ma możliwości działania w kierunku wybranego celu. To inaczej kompetencje, w jakie posiada jednostka, które umożliwiają przeprowadzenie zamierzonych działań (Nowicki, Ślusarska, Zboina, Deluga, 2017).

Bandura (2004) uważa przekonanie o własnej skuteczności za podstawowe przekonanie, które wpływa na wszystkie pozostałe przekonania obejmujące pełne funkcjonowanie człowieka. Przekonanie o własnej skuteczności jest względnie trwałe i kształtuje się w trakcie rozwoju. Jednostka dokonując wyboru określonego zachowania wykorzystuje zgeneralizowaną własną skuteczność, czyli ogólne przekonanie o własnej możliwości, oraz specyficzną własną skuteczność – przekonanie o własnej skuteczności związanej z wyborami zachowania w określonej sytuacji (Gromulski, Piotrowicz, Cianciara 2009).

Poczucie własnej skuteczności różnicuje ludzi pod względem myślenia, odczuwania i działania (Juczyński 2000). Jeśli człowiek ma przekonanie, że jest się w stanie rozwiązać określony problem, wzrasta poziom motywacji do podejmowania kroków w celu jego rozwiązania. Poczucie własnej skuteczności wpływa na zachowania w sposób pośredni, poprzez wybór celów. Jeśli poziom poczucia własnej skuteczności jest silniejszy, to jednostka stawia sobie ambitniejsze cele. Poziom poczucia własnej skuteczności, wpływa też na postrzeganie rachunku zysków i strat.

Jeśli osoba ma wysoki poziom poczucia własnej skuteczności, tym więcej spostrzega zysków, a mniej strat wynikających z wyboru określonego zachowania.

Im silniejsze jest przekonanie o własnej skuteczności, tym wyższe cele stawiają sobie ludzie, a oraz wyższy jest poziom zaangażowania w zamierzone zachowanie nawet gdy są trudności w ich realizacji (Locke, Latham, 1990). Niski poziom poczucia własnej skuteczności wiąże się z lękiem, poczuciem bezradności, natomiast wysoki poziom poczucia własnej skuteczności przyczynia się do podejmowaniu wyzwań, formułowaniu celów oraz osiąganiu sukcesów w ich realizacji (Schwarzer, Fuchs, 1995).

Przekonanie, jakie jednostka posiada na temat własnego sprawstwa, wpływa na jej procesy psychiczne i zachowanie. Poziom ludzkiej motywacji, stan emocjonalny i działanie są częściej opierane na tym, w co ludzie wierzą, niż na tym, co jest obiektywnie prawdziwe. Wiara tworzy filtr, przez który człowiek interpretuje i uzasadnia nowe zjawiska. Dlatego zachowanie ludzkie i dokonania człowieka mogą być trafniej prognozowane przez wiarę osoby w jej własne możliwości, niż przez to, czy jest ona faktycznie zdolna do wykonania określonych zadań. Nie oznacza to, że realne własności i kompetencje osobiste są nieważne. Poczucie skuteczności określa, jak wykorzystuje jednostka swoją wiedzę i umiejętności, jak bardzo angażuje się w określony typ zadań, ile wysiłku wkłada w jego realizację i jak wytrwale nad nimi pracuje. Jeśli osoba wierzy w siebie i posiada odpowiednie umiejętności, to osiąga sukcesy, które w konsekwencji prowadzą do zwiększenia wiary w siebie i do dalszych sukcesów. Kto pozbawiony jest przekonania o możliwości skutecznego działania, pozbawiony jest również szans na znaczące osiągnięcia (Bandura 1994, Kozicka, 2004).

Bandura wyróżnił cztery czynniki wpływające na kształtowanie się przekonania o własnej skuteczności: osiągnięcia w wykonywaniu zadań, doświadczenia zastępcze, perswazja słowna, pobudzenie emocjonalne (Bandura, 1977; Kot, 2014). Najistotniejszą rolę w tworzeniu poczucia skuteczności odgrywa aktywne wykonanie zadań i czynności. Bandura (1977) twierdzi, że „osiągnięcia jako źródło informacji o skuteczności jest szczególnie wpływowe, ponieważ jest oparte na osobistych doświadczeniach związanych z mistrzostwem. Sukcesy podnoszą oczekiwania co do mistrzostwa, powtarzające się porażki obniżają je” (s. 195). Tak więc jeśli zakończymy działania pomyślnie, prowadzi to do doświadczania siebie jako sprawcy czynności i buduje pozytywny aspekt przyszłego prognozowania.

Doświadczenie natomiast porażki prowadzi do utraty wiary w swoje możliwości, a w konsekwencji przyjmowanie przez osobę postawy unikającej lub biernej w podobnej sytuacji. Doświadczenia zastępcze są kolejnym źródłem przekonania o własnej skuteczności. Bandura (1977) pisze, że ludzie „widząc, jak inni wykonują zagrażające czynności bez negatywnych konsekwencji, mogą oczekiwać, że oni też się poprawią, jeśli tylko zintensyfikują i wytrwają w swoich wysiłkach”(s. 197). Są to zatem doświadczenia, które zdobywa człowiek obserwując jak inni ludzie skutecznie radzą sobie z sytuacjami i sprawują kontrolę nad zdarzeniami. Siła doświadczeń zastępczych jest słabsza niż rzeczywistych osiągnięć, ale jednak ludzie odwołują się do nich, kiedy są niepewni własnych zdolności lub ich doświadczenie dotyczące określonego typu zadań jest ograniczone.

Innym źródłem przekonania o własnej skuteczności są perswazje werbalne, które stosują inni ludzie, oceniając jednostkę przez jej zachowanie i uzyskiwane przez nią wyniki. Bandura (1977) uważa, że „ludzie są prowadzeni, poprzez sugestię, w przekonaniu, że mogą poradzić sobie z powodzeniem z tym, co przytłaczało ich w przeszłości”(s. 198). Bandura wprowadza metaforę lustra, żeby przedstawić pojęcie ja pokazując, że jednostka kształtuje poczucie siebie na podstawie tego, jak inni ją spostrzegają. Otoczenie funkcjonuje jak odbicie zwierciadła, dostarczające jednostce subiektywnej informacji na jej temat. Gdy narzucimy dziecku pewien rodzaj oceny, np. Że jest „bałaganiarzem”, czy „leniem” nieświadomie zmuszamy je do odegrania roli, którą mu przypisujemy.

Na poczucie własnej skuteczności wpływają także stany somatyczne i emocjonalne własnego organizmu, z zwłaszcza sposób ich spostrzegania i interpretacji. Bandura (1977) uważa, że „wysokie pobudzenie zwykle osłabia wydajność, osoby są bardziej skłonne oczekiwać sukcesu, gdy nie są nękane przez awersyjne pobudzenie, niż gdy są spięte i pobudzone”(s. 199). Ludzie przekonani o własnym sprawstwie wnioskować będą także o stanie pobudzenia jako sprzyjającym osiągnięciom. Natomiast osoby przeżywające wątpliwości, interpretują swoje pobudzenie jako utrudniające, tzn. poziom pobudzenia fizjologicznego, czy emocjonalnego jest odbierany przez jednostkę jako sygnał przeszkadzający i utrudniający realizację zadań (Bandura, 1977; Kozicka, 2004).

Aby ukazać rolę przekonania o własnej skuteczności w stabilizowaniu tożsamości w działaniu należy wskazać na jego motywacyjne znaczenie a także na jego rolę w podtrzymaniu działania. Nowicki, Ślusarska, Zboina, Deluga,

(2017) podkreślają, że poczucie własnej skuteczności ma motywacyjne znaczenie. Albert Bandura - twórca teorii własnej skuteczności wyodrębnił trzy właściwości spostrzeganej skuteczności: poziom (stopień trudności zadania, ocenianych w kategoriach jako łatwe lub trudne), ogólność (różnorodne sytuacje, do których odnosi się osobiste kompetencje) oraz siła (stopień pewności wytrwania w realizacji podjętego zadania pomimo trudności). W poczuciu własnej skuteczności możemy wyodrębnić dwa elementy widoczne w procesie motywacji. Jednym będzie siła, czyli wielkość dążenia do poszukiwania rozwiązania danego zadania. Drugi element – pochodzący z procesu działania, a zwłaszcza z fazy podtrzymywania działania – to element wytrwałości.

W procesie motywacji chodzi o wybranie sytuacji do realizacji, czyli sformułowanie zamiaru. W procesie wolicjonalnym (który zależy od woli jednostki) dochodzi do zmiany intencji na rzeczywiste działanie i jego podtrzymywanie mimo różnych przeciwności. Model zmiany zachowania, w którym poczucie własnej skuteczności (kompetencja) jest ważne w fazie planowania, która zamyka proces formułowania zamiaru po, a także na etapie działania, jak i w całym procesie wymagającym wprowadzenia zmiany, nazwano modelem kompetencyjnym. Przekonanie jednostki, że jest w stanie zrealizować zamiar, jest decydujące dla przejścia z fazy motywacyjnej do fazy działania (Juczyński 2012).

Bandura uważa, że spostrzegany brak własnej skuteczności może obniżyć do zera potencjał motywacyjny oczekiwań dotyczących wyniku działania. Aby podjąć działanie potrzebna jest odpowiednia siła (wysiłek), zaś aby podtrzymać podjęte działanie pomimo różnych przeciwności niezbędna jest wytrwałość. Jeśli osoba posiada silne poczucie własnej skuteczności, tym ma większe przekonanie o możliwości osiągnięcia dobrych wyników oraz przekonanie że warto podtrzymywać działanie mimo trudności (za: Juczyński, Juczyński 2012).

Model kompetencyjny wyrasta z założeń teorii poznawczo-behawioralnej i nawiązuje do proceduralnego ujęcia Schwarzera oraz teorii woli Kuhla (1985). Zgodnie z tym modelem jednostka, formułując zamiar (np. rzucenie palenia) i realizując go, ma do czynienia z dwoma procesami: procesem motywacyjnym i procesem wolicjonalnym, czyli podjęciem danego działania i jego podtrzymywaniem (Nowicki, Ślusarska, Zboina, Deluga, 2017).

W procesie motywacyjnym, można wyróżnić trzy fazy:

- faza przygotowania: osoba nie rozważa jeszcze zmiany zachowań, natomiast stwarza się jej warunki, które sprzyjają zastanowieniu się nad wyeliminowaniem jakiegoś zachowania lub wprowadzeniem nowego
- faza podejmowania decyzji: sformułowanie zamiaru, może wynikać z racjonalnych przesłanek, ale również z lęku, czy spostrzegania zagrożenia np. przed chorobą. Podjęcie decyzji może wynikać z dokonanego bilansu zysków i strat.
- faza planowania: w niej najważniejszą rolę odgrywa oczekiwanie. Żeby podjąć jakieś działanie musi ono być dla osoby wartościowe oraz być możliwe do realizacji. Podjęcie określonych działań zależy od przekonania, że posiada się odpowiednie kompetencje. Dlatego to właśnie poziom własnej skuteczności, jest subiektywnym miernikiem tego, czy możliwości jednostki, są wystarczające do przeprowadzenia zamierzonych działań (za: Juczyński, 2012).

Proces motywacji prowadzi do sformułowania określonego zamiaru, natomiast po procesie motywacyjnym zachodzą procesy wolicjonalne, składające się z dwóch faz:

- faza działania: wyróżnić można w tej fazie czynności kontrolne oraz oceniające wyniki zmiany. Jeśli uda się osiągnąć zmianę, wzmacnia się działanie. Wprowadzenie zmiany (np. nowej diety) wymaga zazwyczaj długotrwałych działań, dlatego bardzo ważna jest ostania faza;
- faza podtrzymywania działania: jednostka jest poddawana dwóm grupom czynników: pozytywnym – wiążącym się ze wsparciem społecznym, oraz negatywnym, czyli przeszkodom na drodze do celu (Łukaszewski, Marszał-Wiśniewska, 2006; Juczyński 2012).

Przekonania jednostki, że jest w stanie zrealizować zamiar (czyli przekonanie o własnej skuteczności) okazują się rozstrzygające dla przejścia od fazy motywacyjnej do fazy działania. Inaczej mówiąc, chcieć to znaczy móc. „Chcieć to móc” zdaniem Juczyńskiego (2012) oznacza, że jeśli tylko czegoś zechcesz, to możesz to zrobić. Pragnienie czegoś pomaga bowiem znaleźć siły na osiągnięcie tego. Czy to jednak oznacza nieograniczone niczym możliwości? Juczyński uważa, że poczucie własnej skuteczności, aby spełniało rolę regulacyjną musi uwzględniać rzeczywiste możliwości jednostki. Dlatego odróżnia funkcjonalne poczucie skuteczności, oczekiwanie sukcesu, uzasadnione własnymi możliwościami od defensywnego wyrażającego się w nierealistycznych oczekiwaniach.

Łaguna (2015) natomiast, dla porównania, pisze o znaczeniu celów jako źródłach motywacji. Cele według niej odgrywają zasadniczą rolę w inicjowaniu i organizowaniu działania, dostarczają impulsu do podjęcia aktywności oraz ich kontynuowania. Przekonanie o własnej skuteczności rozumie natomiast jako szerszy kontekst, w którym są realizowane cele.

Bandura i Cervone (1983) testowali hipotezę, że mechanizmy samooceny i poczucia własnej skuteczności pośredniczą w oddziaływaniu systemów celów na motywację do działania. Te samoreaktywne wpływy są aktywowane poprzez porównania poznawcze wymagające zarówno osobistych standardów, jak i wiedzy na temat wyników. 45 studentów i studentek wykonywało trudne zadanie, mając do wyboru cele i informacje zwrotne dotyczące wydajności, same cele, same informacje zwrotne lub bez żadnego z tych czynników. Warunek łączący informacje o wydajności i standard miał silny wpływ na motywację, podczas gdy ani same cele, ani sama informacja zwrotna nie powodowały zmian w motywacji. Gdy obecne były oba czynniki porównawcze, wpływy ewaluacyjne i skutecznościowe przewidywały wielkość wzrostu motywacji. Im wyższe było niezadowolenie z siebie w związku z nie najlepszymi wynikami i im silniejsze było postrzegane poczucie własnej skuteczności w osiąganiu celów, tym większa była późniejsza intensyfikacja wysiłku.

Poniżej przedstawię przykładowe badania nad przekonaniem o własnej skuteczności w domenach, które badam w pracy:

Pierwszym przykładowym badaniem będzie badanie nad przekonaniem o własnej skuteczności w domenie zawodowej. W badaniu Ourique i Teixeira (2012) głównym celem była ocena związków osobowości i poczucia własnej skuteczności zawodowej wśród studentów uczelni wyższych w zakresie planowania kariery zawodowej. W badaniu wzięło udział 213 studentów studiów licencjackich obu płci, o średnim wieku 24,8 lat. Wyniki wskazały, że w przewidywaniu Planowania Kariery Zawodowej specyficzne role odgrywały czynniki samoskuteczności i osobowości. A somoskuteczność zawodowa była pozytywnie skorelowana z planowaniem kariery. Także neurotyczność (korelacja ujemna), ekstrawersja i osiągnięcia były istotnie skorelowane z samoskutecznością zawodową.

Kolejno przedstawię badania nad przekonaniem o własnej skuteczności w domenie wiedzy. Chemers i inni (2001) przeprowadzili badania podłużne nad przystosowaniem się studentów pierwszego roku i zbadali, jak poczucie własnej skuteczności i optymizm akademicki wpłynęły na wyniki w nauce, stres, zdrowie

i samopoczucie studentów. Chemers i inni (2001) stwierdzili, że poczucie własnej skuteczności w nauce i optymizm były silnie związane z wynikami w nauce i przystosowaniem poprzez bezpośredni związek z wynikami w nauce i pośredni związek z postrzeganiem umiejętności radzenia sobie z problemami (ocena wyzwania i zagrożenia).

Honicke i Broadbent (2016) dokonali systematycznego przeglądu badań, które analizują związek między poczuciem własnej skuteczności akademickiej a wynikami w nauce u studentów college'u. Samoskuteczność akademicka konsekwentnie wykazywała pozytywną korelację z wynikami akademickimi w różnych badaniach i metaanalizach. Jednakże wiele z badań nie uwzględniało zmiennych moderujących i pośredniczących, które wpływają na wyniki w nauce. Honicke i Broadbent (2016) stwierdzili, że zmienne takie jak regulacja wysiłku, prokrastynacja akademicka, strategie głębokiego przetwarzania, zaangażowanie rodzicielskie i orientacja na cel pośredniczyły w związku między poczuciem własnej skuteczności w nauce a wynikami w nauce.

Badania Bassi, Steca, Fave, Caprara (2007) wykazujące różnice między uczniami z wysokim i niskim przekonaniem o własnej skuteczności akademickiej. Uczniowie mający wysokie poczucie własnej skuteczności zgłaszali wyższe aspiracje i dążenia akademickie niż studenci o niskim poczuciu własnej skuteczności. Poświęcali również więcej czasu na odrabianie zadań domowych i przede wszystkim kojarzyli czynności uczenia się z optymalnym doświadczeniem. Uczestnicy o niskim poczuciu własnej skuteczności spędzali znacznie mniej czasu na odrabianie zadań domowych. Najprawdopodobniej, że mając swobodę wyboru, co zrobić ze swoim samoregulującym się czasem poza obowiązkowymi godzinami lekcyjnymi, uczniowie o niskim poczuciu własnej skuteczności zrezygnowali z nauki i przygotowań do egzaminów na rzecz innych czynności. W szczególności znacznie częściej angażowali się w relaksujące i mało wymagające czynności związane z utrzymaniem czynności związane z utrzymaniem porządku - takie jak jedzenie, odpoczynek i pielęgnacja - niż uczniowie o wysokim poczuciu własnej skuteczności.

Następnie opiszę badania dotyczące domeny ról związanych z płcią. W badaniach Coleman i Karraker (1998) pokazano że przekonania rodziców o własnej skuteczności okazały się zarówno silnym bezpośrednim predyktorem określonych pozytywnych praktyk rodzicielskich, jak i mediatorem efektów niektórych z najdokładniej zbadanych korelatów jakości rodzicielstwa, w tym depresji

matki, temperamentu dziecka, wsparcia społecznego i ubóstwa. Rodzicielskie przekonania o własnej skuteczności ucieleśniają ocenę stopnia, w jakim rodzice postrzegają siebie jako zdolnych do wykonywania różnorodnych zadań związanych z tą bardzo wymagającą rolą. Podsumowując można powiedzieć, że wysoka samoskuteczność rodzicielska jest silnie związane z matczyną zdolnością do tworzenia zdrowego, szczęśliwego i opiekuńczego środowiska wychowawczego.

Kolejno przedstawię badania dotyczące przekonania o własnej skuteczności w domenie relacji interpersonalnych - przyjaźni. Lansford i in. (2005) stwierdzili, że posiadanie najlepszego przyjaciela nie tylko wiąże się z wysoką samooceną ale także odpowiadało za wysoki poziom poczucia własnej skuteczności. Lansford i in. (2005) stwierdzili również, że wysoki poziom pozytywnych cech w przyjaźni były związane z niższymi wskaźnikami depresji, wysoką samooceną i wysokim poziomem samoskuteczności. Wyniki te podkreślają znaczenie poczucia własnej skuteczności i to, jak może być ono i w jaki sposób może być ono związane z istnieniem przyjaźni wśród nastolatków i/lub studentów. Wyniki te wskazują, jak ważna jest interakcja w grupie i jak bardzo może być ona związana z poczuciem własnej skuteczności (Devonport, Lane, 2006).

Świeżo upieczeni studenci, którzy doświadczają okresu przejściowego od szkoły średniej najczęściej szukają wsparcia w starych przyjaźniach lub tworzą nowe przyjaźnie w okresie przejściowym. Z tego powodu, ocena ich poziomu poczucia własnej skuteczności w oparciu o sieć przyjaźni w tym przejściowym okresie w ich karierze w college'u byłaby przydatna w określeniu czynników, które najczęściej wiążą się z sukcesem na studiach (Marder, 2009).

Dalej pokażę badania odnoszące się do przekonania o własnej skuteczności w związkach intymnych. Badania Riggio i in. (2013) pokazały że osoby o wysokiej samoskuteczności w związkach wierzą, że mogą kompetentnie radzić sobie z intymnością; czują się komfortowo i swobodnie w sytuacjach intymnych, podczas gdy osoby o niskiej samoskuteczności czują się niespokojnie i niezręcznie. Obecne wyniki potwierdzają także związki między poczuciem własnej skuteczności w związkach a ważnymi cechami bieżących związków, przy czym większa samoskuteczność wiąże się z większą satysfakcją, zaangażowaniem i inwestycją w związek, oraz mniejszą częstotliwością konfliktów w związku.

W literaturze są badania dotyczące przekonania o własnej skuteczności w czasie wolnym odnośnie do aktywności fizycznej. W badaniu Ciciurkaite i inn.

(2018) zbadano aerobową aktywność fizyczną w czasie wolnym od pracy oraz poziom poczucia własnej skuteczności w tym zakresie i oceniono ich związek w populacji osób dorosłych znajdujących się w trudnej sytuacji. Wyniki pokazały, że poziomy aktywności fizycznej w czasie wolnym i związanego z nią poczucia własnej skuteczności były niskie wśród uczestników badania. Poczucie własnej skuteczności w zakresie aktywności fizycznej było pozytywnie związane z zaangażowaniem w zalecane poziomy aktywności fizycznej.

Następnie przedstawię badanie w ostatniej domenie – wirtualnej. Badania Rudnickiej (2007) potwierdziły wpływ poczucia własnej skuteczności w Internecie na częstość i różnorodność korzystania z sieci, jak również jego związek z bardziej pozytywnymi postawami wobec Internetu.

Kolejno przedstawię dwa badania odnoszące się do połączenia zmiennych badanych w projekcie, pierwsze dotyczące powiązań przekonania o własnej skuteczności z tożsamością i drugie obejmujące badanie poczucia własnej skuteczności w okresie wyłaniającej się dorosłości.

Badanie Teimouri, Bagheri, Farokhi (2013) dotyczyło związku poczucia własnej skuteczności ze stylem tożsamości młodzieży w wieku 18-28 lat. Uzyskane wyniki wykazały, że każdy wzrost poziomu poczucia własnej skuteczności może ograniczyć kształtowanie się tożsamości niepomyślnej.

Sarzyńska-Mazurek (2019) przeprowadziła badanie na temat posiadanego poczucia własnej skuteczności w okresie wyłaniającej się dorosłości. Wyniki badania pokazują, że ponad połowa osób będących w okresie wyłaniającej się dorosłości posiada przeciętne poczucie własnej skuteczności. Ponad 1/3 badanych uzyskała w zakresie tej zmiennej wyniki niskie. Natomiast zaledwie 13,8% badanych ma wysokie poczucie własnej skuteczności. Stosunkowo liczny odsetek osób uzyskujących niskie wyniki w zakresie poczucia samoskuteczności może niepokoić, gdyż, osoby młode powinny być aktywnie zaangażowane w kreowanie wizji swojej przyszłości i samodzielnie podejmować wyzwania związane z wkraczaniem w dorosłość (Brzezińska i in. 2011). Niewielkie nasilenie poczucia własnej skuteczności może zatem skutkować wycofywaniem się z tworzenia i realizowania projektów życiowych a co za tym idzie z wydłużaniem okresu wkraczania w dorosłość.

Badanie przekonania własnej skuteczności w okresie wyłaniającej się dorosłości jest zatem ważne, bowiem to wiara w siebie i swoje możliwości może

dawać siły, by podejmować zadania dorosłości czy budować swoją tożsamość, a co za tym idzie - wyznaczać swoje cele na nadchodzące lata i realizować je, a w konsekwencji przyczyniać się do dobrostanu młodego człowieka.

Rozdział 3. Projekt badań własnych

Wchodzenie w dorosłość to czas podejmowania wielu wyzwań i zadań (zdobywanie wykształcenia i kwalifikacji, podjęcie pracy zawodowej, stworzenie bliskiego związku, ułożenie relacji z rodziną pochodzenia). Zdaniem Havighursta (1948) są to zadania życiowe, które należy podjąć w tym okresie, takie jak: wybór partnera życiowego, uczenie się życia z partnerem, start w rolach rodzinnych, zarządzanie domem, start w karierze zawodowej, wzięcie za siebie odpowiedzialności, znalezienie odpowiedniej grupy towarzyskiej. Arnett (2000) uważa, że okres wchodzenia w dorosłość wydłuża się, a podejmowanie zadań bywa odraczane.

Bycie dorosłym zatem to spełnianie obiektywnych kryteriów, zadań rozwojowych, ale także subiektywne poczucie bycia osobą dorosłą (Piotrowski, 2010). Kiedy badano dorosłość to przede wszystkim próbowano określić obiektywne kryteria dorosłości. Na ich podstawie można wnioskować o uzyskaniu przez jednostkę statusu osoby dorosłej - w dużej mierze uzależnione są od podejmowania i realizacji ról oraz zadań charakterystycznych dla osób w określonym wieku, żyjących w konkretnej kulturze (Brzezińska, 2007). Badając dorosłość istotne też są subiektywne kryteria dorosłości – czyli subiektywne poczucie bycia osobą dorosłą, które zależy zarówno od czynników ulokowanych w otoczeniu jednostki (kapitał kulturowy, klasa społeczna), jak i indywidualnych zobowiązań podjętych przez człowieka (Côté, 1997; Arnett, 2000).

W pracy poprzez **przekonanie o dorosłości** rozumie się subiektywne kryteria dorosłości, gdyż osoba ocenia sama siebie, na ile uważa, że jest dorosła. Badanie jest uzupełnione kryteriami obiektywnymi dorosłości, gdyż są pytania odnośnie statusu zawodowego, stanu cywilnego, posiadania dzieci, oraz dotyczące sposobu zamieszkania (z rodzicami, z partnerem, ze znajomymi, samodzielnie).

O obiektywnych aspektach dorosłości można się dowiedzieć też z badania punktualności zdarzeń życiowych, gdzie jest analizowane występowanie, znaczących dla danego okresu, zdarzeń w życiu.

Okres dorosłości to także czas dookreślenia swojej **tożsamości**, poszukiwania nowych możliwości realizacji swojego potencjału i w końcu angażowania się w pewne zadania. Tożsamość będzie ujmowana w modelu podwójnego cyklu formowania się tożsamości (Luyckx, Goossens, Soenens; 2006). Ważne etapy rozwoju tożsamości to: **eksploracja wszerez** (zakres, w jakim jednostka poszukuje różnych możliwości w odniesieniu do swoich celów, wartości i przekonań, zanim podejmie stosowne zobowiązania), **podejmowanie zobowiązań** (zakres, w jakim jednostka dokonała wyborów i zobowiązań w kwestiach ważnych dla rozwoju tożsamości), **eksploracja wglęb** (pogłębiona ocena decyzji i wyborów (czyli już podjętych zobowiązań), mająca na celu stwierdzenie, w jakim stopniu te zobowiązania spełniają osobiste standardy), **identyfikacja ze zobowiązaniem** (stopień, w jakim jednostka identyfikuje się z dokonanymi wyborami i podjętymi zobowiązaniami; odnosi się do ich internalizacji oraz poczucia pewności, iż dokonane wybory były/są odpowiednie), **eksploracja ruminacyjna** (natężenie obaw jednostki i doświadczanych przez nią problemów w angażowaniu się w ważne dla rozwoju tożsamości obszary).

Dla podejmowania zadań dorosłości i dookreślenia własnej tożsamości, istotne może być posiadane przekonanie o własnej skuteczności. **Przekonanie o własnej skuteczności** – oznacza „oczekiwanie poradzenia sobie w nowych, nieprzewidywalnych, a nawet stresujących okolicznościach” (Bandura, 1986; za: Oleś, Drat-Ruszczak, 2010, s. 714). Bandura (1999) uważa, że spostrzegana własna skuteczność dotyczy wiary człowieka w posiadane przez niego zdolności działania w sposób, który daje mu pewną kontrolę nad wydarzeniami oddziałującymi na jego życie. Według niego przekonanie o skuteczności tworzy podstawę sprawczości człowieka.

Podłożem rozwojowym do powstania przekonania o własnej skuteczności jest – bazując na klasycznej teorii Eriksona (2002) – dobre rozwiązanie kryzysu produktywność-poczucie niższości, i wykształcenie cnoty kompetencji. Okres szkolny jest takim czasem ścierania się pracowitości z poczuciem niższości. Dziecko uczy się wówczas pracowitości, dominująca aktywność poprzedniego okresu – zabawa ulega redukcji na rzecz zainteresowania pracą, produkcją. Rozwija się wówczas cnota

kompetencji – poczucie, którego celem jest zintegrowanie wszystkich dojrzewających metod weryfikacji i panowania nad światem faktów oraz podzielenia aktualności – czyli wspólnego świata z wszystkimi pracującymi (Erikson, 2002). Rozwiązanie tego kryzysu rozwojowego w dzieciństwie daje podstawy do późniejszego opracowania tożsamości, zaangażowania się w związek itd, czyli ma znaczenie w cyklu życia, ale nawet wystąpienie zakłóceń na tym etapie, nie przesądza sytuacji, gdyż później można wiele nadrobić.

Młody człowiek tworzy i realizuje różne **projekty osobiste** (*personal projects*). Dotyczyć one mogą różnych sfer życia i odnosić się zarówno do działań wykonywanych aktualnie i mających być ukończonymi w krótkim czasie, jak i długofalowych przedsięwzięć. Odnoszą się one do spraw aktualnych, ale w tym znaczeniu, obecnie angażują myśli, uczucia i działania osoby, są tym, nad czym osoba ta aktualnie pracuje. Projekty obejmują wyznaczanie, planowanie oraz realizację, odnoszą się więc raczej do procesu działania niż do stanu czy też wyobrażenia (Little, Lecci, Watkinson, 1992). W metodzie stworzonej przez Little występują następujące kategorie projektów:

- 1) związane z nauką/akademickie,
- 2) zawodowe,
- 3) dotyczące własnego zdrowia/ciała,
- 4) interpersonalne,
- 5) dotyczące Ja,
- 6) dotyczące czasu wolnego/rekreacji,
- 7) związane z prowadzeniem domu i ogólnie rozumianymi czynnościami życia codziennego (za: Sikora, 2008).

Ważnym zagadnieniem we wkraczaniu w dorosłość i realizowaniu jej zadań jest **punktualność zdarzeń życiowych** (Heckhausen, Wrosch, Schulz, 2010; Brzezińska, Kaczan, 2010). Jest to przekonanie co do istnienia pewnego zorganizowanego biologicznie i społecznie porządku, który wyznacza kolejność i czas pojawiania się oraz podejmowania realizacji przez ludzi w określonym wieku zadań rozwojowych, określamy jako „normatywność realizacji zadań rozwojowych”. Normatywność najczęściej ujmowana jest przez wskazanie wieku, w którym większość ludzi podejmuje i realizuje dane zadanie. Przyjęcie kryterium częstości powoduje konieczność odnoszenia się do innych osób będących w podobnym wieku

i porównywanie tego, czy, jak i kiedy dana jednostka realizuje zadanie, z tym, czy, jak i kiedy robią to jej rówieśnicy.

Wydaje się, że niektóre zmienne osobowościowe (np realizowane **potrzeby**) mogą przewidywać przekonanie o własnej skuteczności oraz odgrywać istotną rolę w podejmowaniu i realizacji zadań dorosłości i określania swojej tożsamości.

Celem pracy jest zbadanie czy istnieje związek przekonania o własnej skuteczności (wiary w siebie) z tożsamością oraz stawaniem się dorosłym i jaki jest charakter tego związku. Chodziło o uchwycenie związków w poszczególnych domenach przekonania o własnej skuteczności a tożsamością i poczuciem dorosłości. Przekonanie o własnej skuteczności rozumiano jako element a zarazem warunek realizacji celów i dążeń, dlatego zbadano jego związki z postawionymi sobie celami (projekty osobiste) oraz zbadano poczucie punktualności zdarzeń życiowych (jako zrealizowane cele).

Obecny projekt skupia się na ujęciu przekonania o własnej skuteczności w pewnych sferach: domenie zawodowej, sferze związku intymnego, relacji interpersonalnych, sferze światopoglądu, ról związanych z płcią, sferze zdobywania wiedzy i w sferze wirtualnej, gdyż te sfery mają istotne znaczenie w okresie wschodzącej dorosłości. Byli co prawda badacze, którzy ujmowali przekonanie o własnej skuteczności w rolach (Rożnowski, Kot, 2016), ale role wymienione przez nich nie eksplorują wystarczająco problematyki przekonania o własnej skuteczności we wschodzącej dorosłości. Autorzy ci mówią o roli domownika, w obecnym projekcie wyróżniono sferę związku intymnego i sferę podejmowania ról związanych z płcią, które wydają się istotniejsze w okresie wschodzącej dorosłości, gdyż jest to okres wchodzenia w relacje intymne i określania swojej roli płciowej, znamienne dla kryzysu intymność-izolacja. Rożnowski i Kot (2016) wymieniają też rolę obywatela, która odnosi się do spełniania obowiązków obywatelskich, w projekcie tym nacisk położono na światopogląd, który jest pojęciem szerszym i obejmuje różne działania, nie tylko spełnianie obowiązków obywatelskich, ale kształtowanie się światopoglądu, obronę swoich poglądów, czy wreszcie przejawianie się światopoglądu w działaniach. Sfery przejawiania się przekonania o własnej skuteczności zostały poszerzone też o sferę wirtualną, która wydaje się istotna dla okresu wschodzącej dorosłości, a która była pominięta u wyżej wymienionych autorów.

W całościowym – w miarę możliwości – projekcie badań obejmującym przekonanie o własnej skuteczności w okresie wschodzącej i wczesnej dorosłości,

dobrze też pokazać do czego przekonanie o własnej skuteczności prowadzi, a więc że motywuje i zaczyna działanie, a także je podtrzymuje, po co jest ono potrzebne, dlatego chcę również pokazać znaczenie zaangażowania w cele osobiste, indywidualne dążenia (stąd badanie projektów osobistych) i zadania życiowe (Havighurst) -stąd badanie punktualności zdarzeń życiowych. Chcę również ukazać na tle osobowości, że projekty mogą pełnić funkcję zaspokajania potrzeb (stąd metoda ACL). Przekonanie o własnej skuteczności pozwala wyznaczać cele i je realizować, samo natomiast powstaje na tle potrzeb osobowościowych i pomaga zaspokajać te potrzeby.

Osobowość → przekonanie o własnej skuteczności → projekty osobiste →
(w tym tożsamość)

→ zadania życiowe (dorosłość) → punktualność zdarzeń życiowych

Graf, nr 1. Kierunek ułożenia zmiennych w projekcie badawczym

3.1. Pytania i hipotezy badawcze

Postawiono następujące pytania badawcze, odpowiedzi na nie poszukiwano w wynikach całej grupy osób badanych:

1. Jaki jest związek tożsamości z przekonaniem o własnej skuteczności w domenach: zawodowej, zdobywania wiedzy, związku intymnego, tworzenia światopoglądu, relacji interpersonalnych (przyjaźni), spędzaniu czasu wolnego, podejmowaniu ról związanych z płcią, i w domenie wirtualnej?
2. Jaki jest związek przekonania o dorosłości z przekonaniem o własnej skuteczności w domenach: zawodowej, zdobywania wiedzy, związku intymnego, tworzenia światopoglądu, relacji interpersonalnych (przyjaźni), spędzaniu czasu wolnego, podejmowaniu ról związanych z płcią, i w domenie wirtualnej?
3. Jaki jest kierunek zależności między przekonaniem o własnej skuteczności w domenach a tożsamością i przekonaniem o dorosłości?
4. Jaki jest związek przekonania o własnej skuteczności w domenach z punktualnością zdarzeń życiowych?

5. Jakie zmienne osobowościowe przewidują przekonanie o własnej skuteczności w poszczególnych domenach?

Sformułowano też kilka pytań badawczych dla grup wyróżnionych na podstawie profili tożsamości:

1. Jakie profile tożsamości można wyróżnić w grupie badanej?
2. W jaki sposób wyróżnione grupy na podstawie profili tożsamości różnią się przekonaniem o dorosłości?
3. W jaki sposób wyróżnione grupy na podstawie profili tożsamości różnią się poziomem przekonania o własnej skuteczności w domenach?
4. Czy grupy wyróżnione na podstawie profili tożsamości różnią się w zakresie osobowości badanej metodą ACL?
5. Czy grupy wyróżnione na podstawie profili tożsamości różnią się liczbą projektów osobistych w danej kategorii?

Postawiono następujące hipotezy badawcze:

Pierwsze cztery hipotezy są postawione w modelu korelacyjnym:

H1: Przekonanie o własnej skuteczności w domenach wiąże się z podejmowaniem zobowiązania i identyfikacją ze zobowiązaniem.

H2: Przekonanie o własnej skuteczności w domenach wiąże się z eksploracją wszerz i eksploracją w głąb.

H3: Istnieje korelacja ujemna między przekonaniem o własnej skuteczności w domenach a eksploracją ruminacyjną.

H4: Przekonanie o własnej skuteczności w domenach wiąże się z przekonaniem o dorosłości.

Ludzie, którzy posiadają przekonanie o własnej skuteczności, wzmagają wysiłki, gdy nie udaje im się osiągnąć tego, do czego dążą, i wytrwale dążą do sukcesu (Bandura, 1991). Perspektywa skuteczności sprzyja wewnętrznemu zainteresowaniu i głębokiemu zaangażowaniu w działania (Bandura, 1994). Zatem przekonanie że człowiek poradzi sobie w różnych okolicznościach może wiązać się z tym, że bardziej zaangażuje się w wykonywane zadanie i będzie się z nim utożsamiał, skoro wierzy, że sobie poradzi.

Ludzie wykazują trwałe zainteresowanie działaniami, w których oceniają siebie za skutecznych i z których czerpią satysfakcję poprzez pokonywanie wyzwań.

Istotnie, wewnętrzne zainteresowanie jest lepiej przewidywane przez postrzeganą własną skuteczność niż przez rzeczywiste umiejętności (Bandura, 1991). Dlatego osoby, które mają wysokie przekonanie o własnej skuteczności, wierzą w siebie będą próbowały pogłębiać poznawanie swojej dziedziny, żeby upewnić się, że dobrze wybrały.

Ludzie, którzy nie wierzą w swoje umiejętności radzenia sobie z trudnymi zadaniami, mają niskie aspiracje i słabo angażują się w osiąganie celów, które chcieliby osiągnąć. Kiedy stają twarzą w twarz z trudnymi zadaniami, podobnie jak ludzie posiadający zewnętrzne poczucie umiejscowienia kontroli, rozpamiętują swoje osobiste braki i niepowodzenia, narzekają na „zły los”, zamiast skoncentrować się na tym, jak osiągnąć sukces i powodzenie. W obliczu trudności podejmują mały wysiłek i szybko się poddają. Ponieważ mają słabą wiarę we własne zdolności, wystarczy mała dawka niepowodzenia, by stracili ją do końca. Osoby takie łatwo poddają się oddziaływaniu stresu i popadają w depresję (Bandura, 1994; Bańka, 2016).

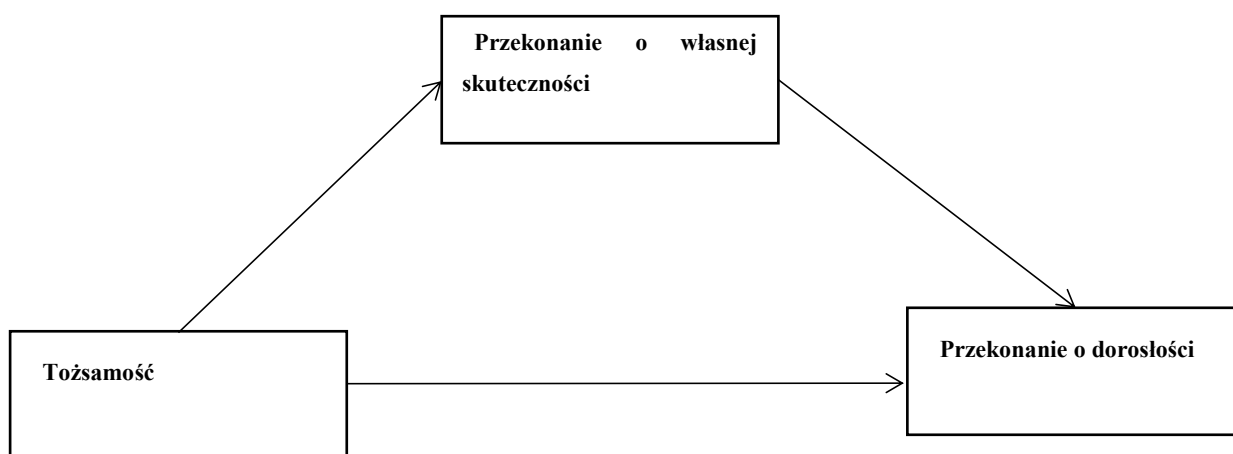
Przekonanie o własnej skuteczności, może odegrać także rolę w podejmowaniu zadań dorosłości, np. rozpoczęcie produktywnego zawodowego stanowi poważne wyzwanie przejściowe w okresie wczesnej dorosłości. Istnieje wiele sposobów, w jakie przekonania o własnej skuteczności przyczyniają się do rozwoju kariery i sukcesu w życiu zawodowym. W fazach przygotowawczych, postrzegana przez ludzi własna skuteczność częściowo decyduje o tym, jak dobrze rozwiną oni podstawowe umiejętności poznawcze, zarządzania sobą i interpersonalne, na których opiera się kariera zawodowa (Bandura 1994).

Przejście do rodzicielstwa nagle stawia młodych dorosłych w rozszerzonej roli zarówno rodzica, jak i małżonka. Muszą teraz nie tylko radzić sobie ze stale zmieniającymi się wyzwaniami związanymi z wychowywaniem dzieci, ale także zarządzać współzależnymi relacjami w ramach systemu rodzinnego i powiązaniemi społecznymi z wieloma pozarodzinnymi systemami społecznymi, w tym z placówkami edukacyjnymi, rekreacyjnymi, medycznymi i opiekuńczymi. Rodzice, którzy są pewni swojej skuteczności rodzicielskiej, odpowiednio przeprowadzają swoje dzieci przez różne fazy rozwoju bez poważnych problemów lub poważnego obciążenia relacji małżeńskich. Ale dla tych, którym brakuje poczucia skuteczności w radzeniu sobie z rozszerzonymi wymaganiami rodzinnymi, może to być trudny okres (Bandura, 1994).

Badając zależności pomiędzy przekonaniem o własnej skuteczności, poczuciem dorosłości i tożsamością, możemy wykazać kierunki tych zależności.

Hipoteza piąta przedstawia kierunek zależności:

H5 ogólna: Przekonanie o własnej skuteczności jest mediatorem związku tożsamości z przekonaniem o dorosłości.



Rys. 3. Model mediacji- schemat ogólny dla mojego badania

H 5.a Przekonanie o własnej skuteczności w domenach jest mediatorem związku między odejmowaniem zobowiązania a przekonaniem o dorosłości.

H 5.b Przekonanie o własnej skuteczności w domenach jest mediatorem związku między identyfikacją ze zobowiązaniem a przekonaniem o dorosłości.

H 5.c Przekonanie o własnej skuteczności w domenach jest mediatorem związku między eksploracją ruminacyjną a przekonaniem o dorosłości.

Założono, że przekonanie o własnej skuteczności pośredniczy w związku między podejmowaniem zobowiązania i identyfikacją ze zobowiązaniem, a także eksploracją ruminacyjną utrudniającą działanie a dorosłością, bowiem przekonanie o własnej skuteczności może być impulsem, żeby sprawdzać możliwości,

podejmować zobowiązania, rozpoczynać działanie, a tym samym zbliżać się do nabywania przekonania o dorosłości.

H 6: Istnieje istotny związek między określonymi potrzebami a przekonaniem o własnej skuteczności w domenach.

H 6a: Realizowane potrzeby przewidują przekonanie o własnej skuteczności w określonej domenie.

H 6b: Domena przekonania o własnej skuteczności moderuje związek pomiędzy realizowanymi potrzebami a przekonaniem o własnej skuteczności w taki sposób, że istotny pozytywny związek zachodzi w konkretnych domenach.

W hipotezie 6a zakładam, że realizowane potrzeby przewidują przekonanie o własnej skuteczności w domenach. Natomiast w hipotezie 6b zakładam, które domeny będą przewidywane. Wykorzystuję do tego analizę wielopoziomową, w której moderatorem jest określona domena przekonania o własnej skuteczności, predyktorem jedna z potrzeb z metody Acl, a zmienną zależną przekonanie o własnej skuteczności. Analizy ujmują w jednym obliczeniu 8 domen przekonania o własnej skuteczności, dlatego dają pełniejszy obraz zależności, niż gdyby liczyć analizę regresji dla każdej domeny oddzielnie.

Uzasadniając te hipotezy, zauważyć można, że posiadane cechy osobowości, zwłaszcza doświadczane potrzeby mogą stać się motywatorami do działań, żeby te potrzeby zaspokoić, mogą uruchomić zatem przekonanie o własnej skuteczności, które zapoczątkują działanie w kierunku realizacji potrzeby. Potrzeby dotyczą różnych obszarów funkcjonowania człowieka dlatego mogą uruchamiać określone domeny przekonania o własnej skuteczności, które bardziej są związane z tymi potrzebami

Z uwagi na liczną grupę badaną oraz fakt, że ludzie w różny sposób formułują tożsamość, postanowiono wyodrębnić grupy homogeniczne pod względem tożsamości. Postawiono 5 hipotez odnośnie grup wyróżnionych na podstawie profili tożsamości oraz 3 pytania badawcze- szczegółowy opis hipotez i uzasadnienie w rozdziale Wyniki.

3.2. Plan badania

Badanie było przeprowadzone w modelu poprzecznym. Chodziło o uchwycenie związków pomiędzy zmiennymi w jednym momencie czasowym.

Z uwagi na panującą w tym czasie pandemię, badanie przeprowadzono za pośrednictwem internetu.

3.3. Narzędzia badawcze

3.3.1. Skala Wymiarów Rozwoju Tożsamości

Skala Wymiarów Rozwoju Tożsamości opiera się na teorii podwójnego cyklu formowania tożsamości Koena Luyckxa i in. (Luyckx i in., 2006). Oryginalna skala DIDS została zaadaptowana przez Annę Brzezińską i Konrada Piotrowskiego – DIDS/PL (Brzezińska, Piotrowski; 2010).

DIDS/PL, to kwestionariusz składa się z 25 pozycji w formie zdań oznajmujących. Do każdego twierdzenia przypisana jest taka sama skala odpowiedzi Likerta zawierająca sześć odpowiedzi (*zdecydowanie nie – nie – raczej nie – raczej tak – tak – zdecydowanie tak*). Osoba badana ma ustosunkować się do każdego ze zdań wybierając jedną odpowiedź ze skali. Za pomocą kwestionariusza bada się natężenie pięciu wymiarów tożsamości (eksploracji wszerej – EW, eksploracji w głąb – EG, eksploracji ruminacyjnej – ER, podejmowania zobowiązań – PZ i identyfikacji z zobowiązaniami – IZ). Na każdy wymiar przypada po pięć pozycji. DIDS może zostać wykorzystany tak do badania indywidualnego, jak i grupowego.

Związki między nasileniem procesów tożsamościowych mierzonych zrewidowaną wersją DIDS a skłonnością do martwienia się i doświadczania negatywnych, samoświadomościowych emocji wstydu i poczucia winy były zgodne z przewidywaniami i wspierają założenie o trafności skali. Martwienie się oraz skłonność do przeżywania wstydu są przede wszystkim związane z nasileniem ruminacyjnej eksploracji (Brzezińska, Piotrowski, 2017).

Adaptacyjną funkcję eksploracji wszerej i eksploracji w głąb potwierdzają z kolei ich dodatnie związki z refleksyjnością. Pozostaje to w zgodzie z założeniem, że te dwa wymiary odzwierciedlają aktywny i motywowany ciekawością proces poszukiwania nowych informacji, który sprzyja formowaniu tożsamości (Luyckx, Schwartz, Berzonsky i in., 2008). Okazało się jednak, że zarówno podjęcie, jak i identyfikacja ze zobowiązaniami, ujemnie korelowały ze skłonnością do ruminacji (Brzezińska, Piotrowski, 2017).

Rzetelność pięciu skal DIDS w adaptacji Brzezińskiej i Piotrowskiego (2017) w wersji zrewidowanej, oceniana za pomocą współczynnika zgodności wewnętrznej

alfa Cronbacha wyniosła, Podjęcie zobowiązania: .91; Eksploracja wszerz: .76; Eksploracja ruminacyjna: .87; Identyfikacja ze zobowiązaniem: .89; Eksploracja w głąb: .77.

Rzetelność pięciu skal - Skali Wymiarów Rozwoju Tożsamości (alfa Cronbacha) w niniejszych badaniach wyniosła: *Podjęcie zobowiązania*: .89; *Eksploracja wszerz*: .78; *Eksploracja ruminacyjna*: .85; *Identyfikacja ze zobowiązaniem*: .89; *Eksploracja w głąb*: .73.

Wyniki uzyskane w tej metodzie pozwalają wyodrębnić grupy osób homogeniczne pod względem struktury tożsamości, czyli reprezentujące odmienne statusy tożsamości; można to uczynić za pomocą analizy skupień.

3.3.2. Test Przekonania o Dorosłości

Test Przekonania o Dorosłości powstał pod wpływem inspiracji *Skalą Subiektywną Dorosłości* – narzędzia autorstwa Piotrowskiego (2010), opartej na podejściu, w którym akcentuje się dorosłość jako kategorię subiektywną. Nowa skala obejmowała twierdzenia ze Skali Subiektywnej Dorosłości Piotrowskiego oraz twierdzenia uzyskane metodą empiryczną.

Narzędzie oryginalne składa się z 14 twierdzeń, ocenianych na 6-punktowej skali (od 1 – *całkowicie się nie zgadzam* do 6 – *całkowicie się zgadzam*), które składają się na 3 podskale: Poczucia samodzielności (samodzielne podejmowanie decyzji, emocjonalna autonomia, możliwość samostanowienia), Poczucie intymności (gotowość do zbudowania trwałego związku z jednym partnerem) i Poczucie dorosłości (poczucie bycia dorosłą jednostką) (Brzezińska, Kaczan, Piotrowski, Rękosiewicz, 2011). Z tej skali wprowadzono do nowego narzędzia 11 twierdzeń, czyli wykorzystano wszystkie twierdzenia.

Ponadto wykorzystano metodę empiryczną, to znaczy przebadano 50 osób, którym zadano pytania otwarte: *Czym jest dorosłość? Co to znaczy że człowiek jest dorosły? Co to znaczy, że człowiek jest dojrzały?* Następnie z otrzymanych odpowiedzi, wybrano te wskaźniki dorosłości, które się najczęściej powtarzały. Również w grupie seminaryjnej generowano pomysły, na czym polega dorosłość, oraz najczęściej powtarzające się włączono do metody jako jej wskaźniki.

W wyniku tych czynności powstało narzędzie do badania poczucia dorosłości (subiektywnej), składające się z 30 twierdzeń, 11 ze skali Piotrowskiego, 12 ułożonych na podstawie wypowiedzi 50 osób ankietowanych i 7 ułożonych na podstawie propozycji uczestników seminarium doktorskiego. Twierdzenia posiadają 6

stopniową skalę odpowiedzi (1 - *zdecydowanie nie*, 2 - *nie*, 3 - *raczej nie*, 4 - *raczej tak*, 5 - *tak*, 6- *zdecydowanie tak*).

Listą 30 twierdzeń, czyli eksperymentalną wersją skali przebadano 150 osób, było wśród nich 122 kobiet i 28 mężczyzn, wiek $M=22,5$; $Sd=2,7$. Na wynikach tych 150 osób przeprowadzono analizę eksploracyjną metodą wyodrębniania głównych składowych. Ze względu na to, że oczekiwano współzależności między skalami (czynniki) - wybrano metodę rotacji Oblimin z normalizacją Kaisera.

Analiza czynnikowa została przeprowadzona w dwóch krokach. Najpierw została przeprowadzona eksploracyjna analiza czynnikowa na wynikach 150 osób, żeby wyodrębnić czynniki, a następnie konfirmacyjna analiza czynnikowa na wynikach 263 osób, aby sprawdzić, który z uzyskanych modeli jest najlepiej dopasowany do danych. Badane osoby podzielono na podgrupy: do analizy eksploracyjnej i konfirmacyjnej, według kryterium losowego.

Wartość testu Kaisera-Meiera-Olkina wynosi 0,845, test sferyczności Bartletta jest istotny na poziomie $p<.001$, wyznacznik wynosi 1,30E-007 zatem można uznać że spełnione są warunki do stosowania analizy czynnikowej. Ze względu na to, że czynniki teoretycznie są zależne - wybrano metodę rotacji Oblimin z normalizacją Kaisera.

Aby sprawdzić liczbę czynników zastosowano testy MAP i analizę równoległą PA. W wersji oryginalnej z 1976 roku test MAP wskazywał na 3 czynnikowe rozwiązanie, natomiast w wersji zrewidowanej na 4 czynnikowe rozwiązanie. Analiza równoległa wskazywała na 3 czynniki, podobnie test osypiska.

W wyniku analizy eksploracyjnej EFA uzyskano kilka modeli: 3 czynnikowy model metodą rotacji Oblimin, 3 czynnikowy model metodą rotacji Oblimin z usuniętymi pytaniami w podobny sposób ładującymi 2 czynniki, 4 czynnikowy model metodą rotacji Oblimin, 3 czynnikowy model metodą rotacji Varimax i 4 czynnikowy model metodą rotacji Varmimax.

Najlepiej dopasowanym modelem okazał się 3 czynnikowy model Oblimin z usuniętymi dwoma pytaniami w podobny sposób ładującymi 2 czynniki oraz 4 czynnikowy model Oblimin. Jednakże analizując rozwiązania 3 i 4 czynnikowe Oblimin, analizując treść itemów, które znalazły się w danym czynniku, uznano, że ze względów merytorycznych, rozwiązanie 4 czynnikowe jest lepsze, gdyż w innym wypadku występuje nierównowaga itemów w czynnikach i trudniej merytorycznie wytłumaczyć połączenie dwóch czynników w jeden. Dlatego przyjęto 4 czynnikowe

rozwiązanie i metodę rotacji Oblimin. Wybór czterech czynników wyjaśniał w sumie 45,1 % wariacji.

W tabeli nr 1 pokazano, jak pozycje testowe ładują poszczególne czynniki.

Tab. nr 1. Wyniki analizy 4 czynnikowej Oblimin: pozycje testowe wchodzące w skład poszczególnych czynników oraz ładunki.

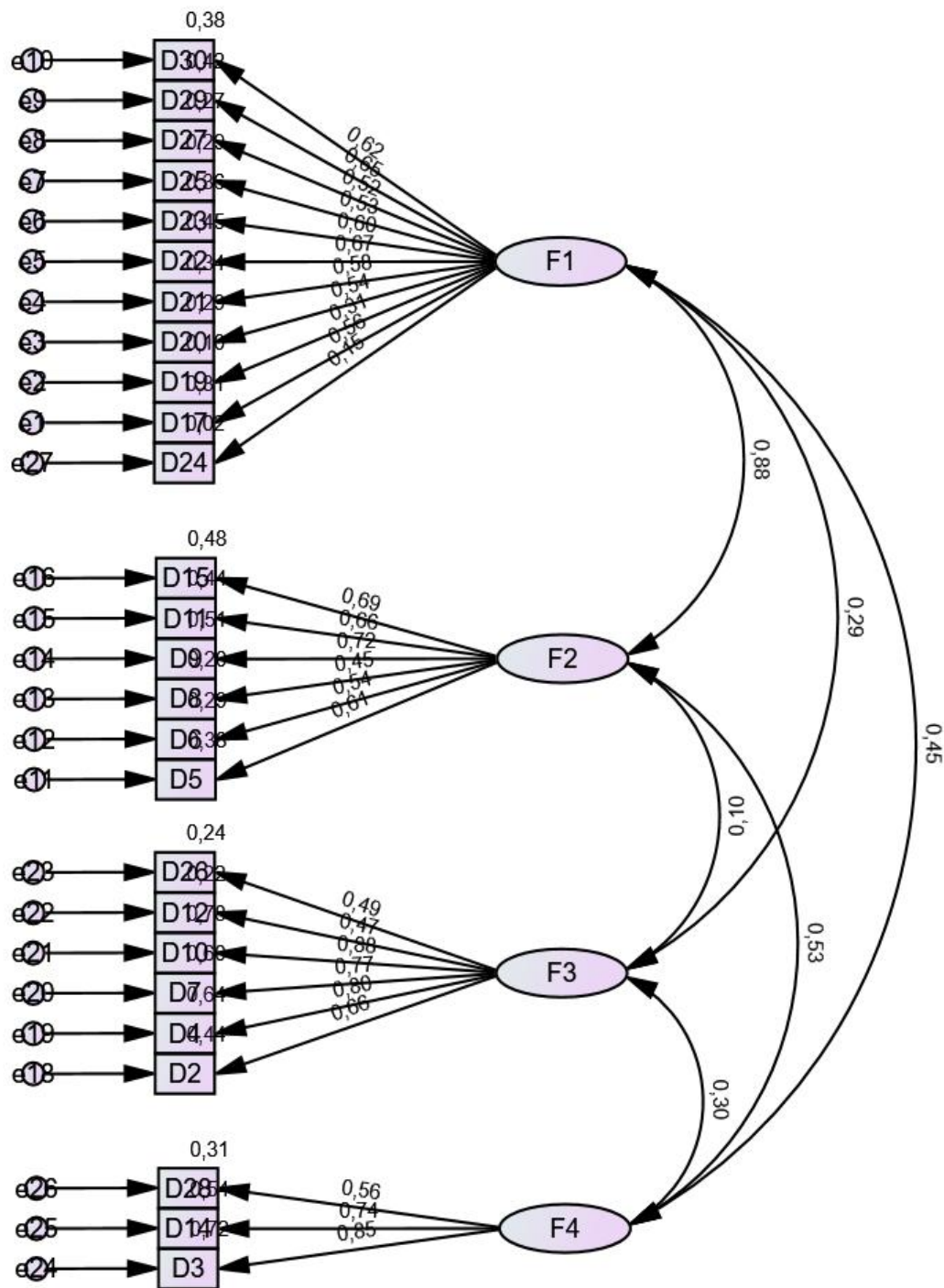
Pozycje testowe	Czynniki			
	I	II	III	IV
D30. Umieję się dostosować do zmian w życiu.	.652			
D21. Podejmuję nowe wyzwania życiowe.	.586			
D20. Potrafię wyciągać wnioski z doświadczeń i uczyć się na błędach.	.564			
D17. Kieruję się wybranymi przez siebie wartościami.	.540			
D19. Odnoszę się z szacunkiem do drugiego człowieka.	.522			
D27. Znam swoje możliwości i ograniczenia.	.512			
D22. Kieruję swoim życiem.	.499			
D23. Umieję korzystać z pomocy innych zachowując własną odrębność.	.493			
D29. Potrafię przedyskutować problem z innymi i ostatecznie samemu podjąć decyzję.	.489			
D24. Przy podejmowaniu decyzji biorę pod uwagę zdanie innych osób zależnych ode mnie	.424			
D25. Planuję swoją przyszłość.	.422			
D10. Jestem zdolna do podjęcia długookresowego zobowiązania wobec partnera/partnerki.		.888		
D4. Potrafię silnie zaangażować się emocjonalnie w bliskim związku.		.801		
D2. Uważam, że jestem już gotowa do zawarcia związku małżeńskiego.		.759		
D7. Jestem gotowa do pełnego związania się		.695		

tylko z jednym partnerem seksualnym.				
D26. Biorę pod uwagę możliwość założenia rodziny		.608		
D12. Potrafię brać odpowiedzialność za drugiego człowieka.		.454		
D3. Potrafię sama się utrzymać.			.798	
D28. Posiadam pracę.			.660	
D14. Potrafię żyć samodzielnie, bez większej pomocy innych.			.595	
D9. W większości sytuacji, robię to co sobie postanowię.				-.715
D5. Sama rozwiązuję swoje problemy.				-.692
D15. Umiem radzić sobie w trudnych sytuacjach.				-.660
D6. Samodzielnie kształtuję swoje przekonania.				-.602
D8. Jestem niezależna emocjonalnie od rodziców.				-.524
D11. Sama decyduję o tym, w jakie działania się zaangażować.				-.513

I - Adaptacja twórcza, II - Odpowiedzialność w relacji, III - Niezależność życiowa, IV - Autonomia

Następnie wszystkie uzyskane modele poddano analizie konfirmacyjnej - CFA metodą *Maximum likelihood* - czyli największej wiarygodności, najlepszego dopasowania. Poddano więc analizie 5 modeli: 3- czynnikowy i 4 czynnikowy Oblimin, 3-czynnikowy i 4 czynnikowy Varimax oraz piąty model 3 czynnikowy Oblimin, w którym usunięto pytania, które ładują w podobny sposób dwa czynniki (D1. Jestem w pełni odpowiedzialna za własne działania, D12. Potrafię brać odpowiedzialność za drugiego człowieka). Usunięcie tych pytań można uzasadnić statystycznie, ale jednak rozpatrując merytorycznie te twierdzenia, to należy stwierdzić, że też brzmią sensownie, dlatego usunięcie tych pytań może pozbawiać istotnych treści. Dlatego model 3 czynnikowy Oblimin z usuniętymi pytaniami ostatecznie nie został przyjęty. Wyniki przedstawiono w tabeli nr 5.

Aby oszacować dopasowanie modelu oparto się na wskaźniku RMSEA, CFI, TLI. RMSEA (*root mean square error of approximation*) odzwierciedla poziom dopasowania modelu do macierzy kowariancji, biorąc pod uwagę liczbę stopni swobody i wielkość próby. Jeśli RMSEA jest poniżej 0,05 model jest bardzo dobrze dopasowany do danych. Za akceptowalny poziom odcięcia przyjmuje się RMSEA wynoszący 0,08. Wskaźnik CFI (*comparative fit index*) powyżej 0,9 oznacza sugestię akceptacji modelu (Cieciuch, 2010). Wskaźnik TLI (*Tucker-Lewis index*) powinien być także powyżej 0,9, żeby zaakceptować model (Kowalska-Musiał, 2009).



Wykres nr 1. Struktura czynnikowa Testu przekonania o Dorosłości

Źródło: opracowanie własne

W tabeli nr 2 pokazano wyniki analizy konfirmacyjnej.

Tab. nr 2. Wskaźniki dopasowania trójczynnika i czteroczynnikowego modelu do danych w konfirmacyjnej analizie czynnikowej

Testowany model	<i>Chi-kwadrat</i>	<i>p</i> <	<i>CFI</i>	<i>RMSEA</i>	<i>TLI</i>
3 czynnikowy Oblimin	812.382	.001	.813	.076	.795
3 czynnikowy Oblimin z usuniętymi pytaniami	555.342	.001	.854	.074	.838
4 czynnikowy Oblimin	729.810	.001	.820	.075	.800
3 czynnikowy Varimax	1004.253	.001	.759	.084	.740
4 czynnikowy Varimax	1040.105	.001	.709	0.97	.684

Uzyskane wyniki wskazują na dwa modele, w których jest najlepsze dopasowanie 3 czynnikowy Oblimin z usuniętymi pytaniami podobnie ładującymi 2 czynniki oraz 4 czynnikowy Oblimin. Ze względów merytorycznych wybrano model 4 czynnikowy Oblimin, jako model najlepiej dopasowany do danych i wyjaśniający zjawisko przekonania o dorosłości.

Wszystkie wskaźniki dopasowania są nieco niższe lub wyższe ale mimo to znajdują się blisko satysfakcjonującego poziomu, umożliwiającego przyjęcie modelu jako dostatecznie dopasowanego do danych. Przeprowadzone analizy skłaniają zatem do przyjęcia hipotezy o czteroczynnikowej strukturze badanego przekonania o dorosłości.

Po przeprowadzeniu obu analiz ze względów merytorycznych wybrano model 4 czynnikowy Oblimin, jako model najlepiej dopasowany do danych. Czynniki, które wyjaśniały w sumie 45,1 % wariacji, są następujące i można je rozumieć w poniżej opisany sposób:

1. Adaptacja twórcza (27,4 % wyjaśnionej wariacji, 11 twierdzeń) obejmuje znajomość siebie, uczenie się na doświadczeniu, umiejętność kierowania swoim życiem, przyjmowanie odpowiedniej postawy do innych, dostosowywanie się do zmian i okoliczności.
2. Autonomia - (8,8 %, 6 twierdzeń) dotyczy samodzielności psychicznej, niezależności emocjonalnej, samostanowienia o sobie.

3. Odpowiedzialność w relacji- (5,6 %, 3 twierdzenia) obejmuje zdolność do zbudowania bliskości z jednym partnerem, wzięcie odpowiedzialności za drugiego człowieka.

4. Niezależność życiowa - (3,3 %, 6 twierdzeń) dotyczy umiejętności życia niezależnie bez pomocy innych, odpowiadania za siebie pod względem finansowym.

Obliczono wskaźniki rzetelności dla poszczególnych podskal - alfa Cronbacha. Wynoszą one dla czynników: *Adaptacja twórcza*, $\alpha = 0,853$, *Autonomia*, $\alpha = 0,857$, *Odpowiedzialność w relacji*, $\alpha = 0,725$, *Niezależność życiowa*, $\alpha = 0,803$. Obliczono także wskaźniki rzetelności Omega McDonalda, które wynoszą dla czynników: *Adaptacja twórcza* 0,854, *Autonomia* 0,863, *Odpowiedzialność w relacji* 0,761, *Niezależność życiowa* 0,803

3.3.3. Poczucie Punktualności Zdarzeń Życiowych

W badaniach zastosowano kwestionariusz *Poczucie Punktualności Zdarzeń Życiowych* autorstwa Brzezińskiej, Kaczan (2010, 2011b). Jest on przeznaczony do badania osób w wieku od 20 do 40 lat, składa się z 16 pozycji. Każda z nich opisuje jedno zdarzenie, które wiąże się z zadaniem rozwojowym typowym dla okresu wczesnej dorosłości. Zadaniem badanego jest ocena tego zdarzenia pod względem punktualności jego wystąpienia w stosunku do rówieśników. Badany ma do wyboru 6 możliwości: *Dużo wcześniej niż u moich rówieśników*, *Nieco wcześniej niż u moich rówieśników*, *Podobnie jak u moich rówieśników*, *Nieco później niż u moich rówieśników*, *Dużo później niż u moich rówieśników*, *Ta sprawa dotąd nie pojawiła się* (Brzezińska, Kaczan, Rycielska, 2010).

Ze względu na odmienność treści zadań dla różnych okresów dorosłości powstała konieczność stworzenia trzech wersji narzędzia dla trzech grup osób dorosłych: młodszych, średnich i starszych.

Badani mieli określić, po pierwsze, czy jakieś zdarzenie miało miejsce w ich życiu, a po drugie odnosili się do jego punktualności, oceniając, na ile w porównaniu z rówieśnikami ich zdaniem dane zdarzenie było punktualne bądź niepunktualne. Dla każdej osoby badanej, obliczano cztery wskaźniki punktualności – razem i oddzielnie dla każdej z domen, skrótowo określanych jako praca, rodzina i czas wolny (Brzezińska, Kaczan, Rycielska, 2010).

Pierwszy wskaźnik (W1) pokazuje, ile razy w danej skali (kategorii) badany udzielił odpowiedzi diagnostycznej, czyli określił punktualność danego zdarzenia; wynik ten wyrażany jest w procentach jako stosunek liczby odpowiedzi diagnostycznych do wszystkich możliwych odpowiedzi.

Drugi wskaźnik (W4) powstaje ze zliczenia, ile razy badany wykorzystał odpowiedź „podobnie, jak u moich rówieśników”; wynik ten wyrażany jest w procentach jako stosunek liczby tych odpowiedzi do wszystkich możliwych odpowiedzi diagnostycznych.

Pozostałe dwa wskaźniki (W3 i W5) powstają ze zliczenia liczby odpowiedzi, które informują nas o niepunktualności zdarzeń (dużo wcześniej i wcześniej lub dużo później i później); wynik ten wyrażany jest w procentach jako stosunek liczby tych odpowiedzi do wszystkich możliwych odpowiedzi diagnostycznych.

Wskaźniki można interpretować następująco:

- wskaźnik W1 – im wyższy procent, tym więcej diagnostycznych odpowiedzi udzielił badany i tym rzadziej sięgał po odpowiedź *Ta sprawa mnie nie dotyczy*;
- wskaźnik W4 – jest wskaźnikiem punktualności realizacji zadań rozwojowych: im wyższy, tym częściej badani w danym obszarze wskazywali na to, że czują, iż realizują zadania rozwojowe podobnie, jak ich rówieśnicy;
- wskaźnik W3 – wskaźnik niepunktualności realizacji zadań: im wyższy, tym częściej badani stwierdzali, że w danym obszarze zdarzenia przytrafiały im się wcześniej niż rówieśnikom, mieli poczucie przyspieszenia ich realizacji;
- wskaźnik W5 – wskaźnik niepunktualności realizacji zadań: im wyższy, tym częściej badani stwierdzali, że w danym obszarze zdarzenia przytrafiały im się później niż rówieśnikom, mieli poczucie opóźnienia ich realizacji (Brzezińska, Kaczan, Rycielska, 2010).

Współczynniki alfa Cronbacha dla poszczególnych podskal wyniosły: *rodzina i bliskie związki*: 0,891; *praca i niezależność materialna*: 0,825; *pasje i czas wolny* 0,688. (Brzezińska, Kaczan, 2010).

3.3.4. Metoda Analizy Projektów Osobistych

Do analizy systemu projektów osobistych służy opracowana przez Little'a (1983; Little, Gee, 2007; Łaguna, 2008) metoda Analizy Projektów Osobistych *Personal Projects Analysis*– PPA). Metoda składa się z pięciu modułów. Dwa pierwsze obejmują stworzenie listy projektów osobistych, które aktualnie angażują

osobę badaną, a następnie ocenę każdego z tych projektów na kilkunastu lub nawet kilkudziesięciu (w zależności od celu badania) skalach. Kolejny moduł służy do oceny wzajemnego wpływu projektów osobistych (celem jest określenie, czy projekt sprzyja realizacji innego projektu, czy też ją utrudnia). Czwarty moduł obejmuje oceny wzajemnego wpływu projektów dwóch osób (co może być wykorzystane np. w badaniu bliskich związków); Piąty moduł dotyczy oceny tego, jak każdy z analizowanych projektów ma się do większych lub bardziej odległych w czasie celów, oraz określenia projektów podrzędnych, które prowadzą do realizacji analizowanego projektu (Little, Gee, 2007; Zięba, 2012).

Materiały do badań obejmują Arkusz Instrukcji oraz tabele i arkusze wypełnianych przez osobę badaną. Badający może swobodnie posługiwać się tą metodą, decydując zarówno o tym, z jakich modułów chce skorzystać w konkretnym badaniu, jak i wybierać skale do oceny projektów, których chce użyć (Little, Gee, 2007; Zięba, 2012).

Zadaniem osoby badanej jest wskazanie, projektów, nad którymi obecnie pracuje (które są dla niej aktualnie najistotniejsze, zaprzątają jej uwagę i myśli), a następnie ich ocena na wielu skalach. Zasadnicze znaczenie w ocenie ważności, trudności, jasności posiadanego planu realizacji projektu (i wszystkich innych kryteriów) czy też emocji odczuwanych w związku z konkretnym projektem ma jego treść i kontekst sytuacyjny. Jednostka inaczej będzie oceniała trudność posprzątania pokoju, a inaczej uzyskania doktoratu (Little, Gee, 2007; Zięba, 2012)

Dla potrzeb niniejszej pracy doktorskiej, do pomiaru właściwości formalnych i treściowych projektów osobistych zastosowano dwa pierwsze, zmodyfikowane dla celów badania, moduły Analizy Projektów Osobistych, w opracowaniu Łaguny i Zięby. W pierwszym module metody APO znajduje się rozbudowana instrukcja, w której opisane jest znaczenie określenia „projekt osobisty” oraz przykłady takich projektów, wśród których wymienione są zarówno projekty odnoszące się do spraw ważnych i długofalowych, jak i codziennych zadań. Osoba badana proszona była o wypisanie *jak najwięcej osobistych zamierzeń i działań, które Cię aktualnie absorbują lub które rozważasz*. W drugim module proszono osobę badaną o wybór spośród wszystkich zapisanych wcześniej projektów osobistych *„10 zamierzeń, które uważasz za ważne dla Ciebie albo typowe dla ról, które pełnisz w swoim życiu* (Zięba, 2012).

Projekty osobiste zostały poddane analizie, polegającej na przypisaniu ich do 7 kategorii:

- 1) związane z nauką/akademickie,
- 2) zawodowe,
- 3) dotyczące własnego zdrowia/ciała,
- 4) interpersonalne,
- 5) dotyczące Ja,
- 6) dotyczące czasu wolnego/rekreacji,
- 7) związane z prowadzeniem domu i ogólnie rozumianymi czynnościami życia codziennego (Sikora, 2008).

Całość badania metodą projektów osobistych kategoryzowała jedna osoba - badacz. Wszystkie projekty 413 osób klasyfikowano do 7 kategorii, przy czym jeden projekt mógł być sklasyfikowany tylko do jeden kategorii.

Dla sprawdzenia poprawności kategoryzowania dokonanej przez badacza, 10% projektów osobistych, wybranych, jako pierwszych zebranych 42 wyników badań, klasyfikowało 4 sędziów kompetentnych-profesor i 3 doktorantów psychologii i obliczono zgodność sędziów z badaczem za pomocą wskaźnika Kappa Cohena. Ważna była tu zgodność klasyfikacji badacza z sędziami kompetentnymi, parami – czy istnieje zgodność pomiędzy badaczem a poszczególnym sędzią.

Wyniki dla zgodności par sędziów kompetentnych są następujące::

Dla pary badacz- sędzia 1: $Kappa = 0,813, p < 0,001$

Dla pary badacz- sędzia 2: $Kappa=0,749, p < 0,001$

Dla pary badacz- sędzia 3: $Kappa=0,853, p < 0,001$

Dla pary badacz - sędzia 4: $Kappa=0,773, p < 0,001$

Podsumowując, wskaźniki obliczeń zgodności sędziów kompetentnych okazały się wystarczające, żeby można było powiedzieć o zgodności pomiędzy badaczem a innymi sędziami kompetentnymi, zatem ekstrapolując te wyniki można przyjąć, że klasyfikacja przeprowadzona przez badacza dla całości badania jest trafna.

3.3.5. Skala Przekonania o Własnej Skuteczności w Domenach

Na potrzeby rozprawy doktorskiej została wykorzystana Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności GSES, z tym że wyróżniono 8 sfer funkcjonowania (domen). Oryginalna Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności GSES (*Generalized Self* –

Efficacy Scale według R. Schwarzera i M. Jeruzalem (1993), w polskiej adaptacji Z. Juczyńskiego (2001), składa się z 10 pytań, które wchodzą w skład jednego czynnika mierzącego siłę ogólnego przekonania co do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i przeszkodami.

Na każde pytanie możliwe są do wyboru 4 odpowiedzi: 1 – nie, 2 – raczej nie, 3 – raczej tak, 4 – tak. Suma wszystkich ocen daje ogólny wskaźnik poczucia własnej skuteczności. Im wyższa ocena, tym większe poczucie własnej skuteczności (Juczyński, 2000).

Wskaźniki korelacji poszczególnych twierdzeń z ogólnym wynikiem są wysokie i zawierają się w przedziale od 0,47 do 0,63, zaś średni współczynnik alfa Cronbacha wynosi 0,85. Rzetelność skali oceniana w grupie 85 osób metodą test-retest (po 5 tygodniach) wynosiła 0,78 (Juczyński, 2000).

Skalę oryginalną zmodyfikowano dla potrzeb niniejszej pracy wyróżniając domeny:

1. Zawodowa - podejmowania pracy, sukcesów w pracy, radzenia sobie w relacjach ze współpracownikami, kontaktów z szefem, problemów w pracy;
2. Zdobywania wiedzy - radzenie sobie w szkole, na studiach;
3. Relacji interpersonalnych - zawierania znajomości, przyjaźni, dbania o relacje;
4. Związku intymnego - budowanie relacji z partnerem, więzi emocjonalne, seksualne;
5. Tworzenia własnego światopoglądu - posiadanie własnych poglądów, ujawnianie własnych poglądów, dyskusowanie o poglądach, obrona poglądów;
6. Spędzania czasu wolnego - sposoby spędzania czasu wolnego, organizowanie wolnego czasu, pasje, zainteresowania.
7. Podejmowania ról związanych z płcią - bycie dziewczyną kogoś, żoną, matką/ bycie chłopakiem, mężem, ojcem;
8. Wirtualna - posiadanie komunikatorów - np. *Messenger*, *What's up*, *Viber* (w tym biegłość w posługiwaniu się nimi); konta w serwisach - np. *Facebook*, *Pinterest*, *Snapchat*, *We heard it*, *Tumblr*, *Instagram* (w tym zarządzanie profilem); korzystanie z różnych aplikacji na smartfonach.

Domeny przekonania o własnej skuteczności wyróżniono w niniejszej pracy biorąc pod uwagę to, co jest ważne u osób we wschodzącej dorosłości według Arnetta (2000) czyli miłość, praca i światopogląd. W kategorii miłości rozróżniono domenę związku intymnego, podejmowanie ról związanych z płcią, czyli rolę partnera, małżonka, rodzica, a także miłość szerszej rozumiana, czyli przyjaźń. Poprzez pracę rozumie podejmowanie zadań zawodowych ale autor podkreśla także, że zazwyczaj na lata te przypada realizacja studiów. Dodano w projekcie niniejszym także domenę świata wirtualnego, gdyż biegłość w posługiwaniu się internetem i różnymi aplikacjami jest niezwykle ważna we współczesnym świecie dla młodych dorosłych. Ważny też wydaje się dla ludzi młodych czas wolny, realizowanie siebie poprzez pasje i zainteresowania dlatego dodano też tę kategorię.

Zmieniono instrukcję oryginalnej skali, odnosząc każdorazowo twierdzenia do jednej domeny funkcjonowania, a w obliczeniach brano pod uwagę, na ile osoba uważa się za skuteczną w konkretnej domenie. Zamieniono twierdzenie drugie *Jeśli ktoś mi się sprzeciwia, mam sposoby, aby osiągnąć to co chcę*” na negatywne *Jeśli ktoś mi się sprzeciwia, rezygnuję z dążenia do tego, co chcę*. Dodano także dwa twierdzenia w brzmieniu negatywnym *Są problemy których nie potrafię rozwiązać* oraz *W obliczu trudności czuję się zagubiony*. Zatem nowa skala ma 12 twierdzeń: 9 pozytywnie brzmiących i 3 odwrócone.

3.3.6. Test Przymiotnikowy ACL

Test Przymiotnikowy ACL (*Adjective Check List*) Gougha i Heilbruna służy do badań nad osobowością, potrzebami psychologicznymi (m.in. bada potrzeby z grupy Murraya), obrazem siebie oraz do opisu tych cech zachowania, które są istotne dla działania interpersonalnego oraz interakcji między osobą badaną a otoczeniem (Martowska, 2012).

Ostateczna wersja Testu Przymiotnikowego ACL zawiera 300 przymiotników, które uporządkowane są w 37 skal mieszczących się w pięciu obszarach:

I. Skale Modus Operandi

II. Skale potrzeb;

III. Skale tematyczne;

IV. *Analiza transakcyjna*;

V. *Skale oryginalności – inteligencji*.

Takie uszeregowanie skal umożliwia sporządzenie i interpretowanie profilu. Treść poszczególnych skal jest bardzo bogata i dostarcza cennych informacji o osobie badanej (Mróz, 2013).

Skale te zawierają:

I. *Skale Modus Operandi*- 4 skale kontrolne, które służą określeniu głównych cech sposobu konstruowania obrazu siebie (Martowska, Matczak, Wrocławska-Warchała, 2015):

II. *Skale potrzeb*- 15 skal oparte na koncepcji potrzeb psychicznych Murraya; konstrukcja tych skal gwarantuje, iż chodzi zarówno o potrzeby odczuwane jak i spełniane.

III. *Skale tematyczne*- 9 skal, nie zostały one oparte na żadnej konkretnej teorii psychologicznej. Mierzą one różne zmienne uznane przez autorów za istotne, ze względu na ich rolę w funkcjonowaniu, a także że odnoszą się do zachowań interpersonalnych (Martowska, Matczak, Wrocławska-Warchała, 2015):

IV. *Analiza transakcyjna* - 5 skal oparte na koncepcji analizy transakcyjnej Berna. Skale odpowiadają one pięciu spośród sześciu stanów ego wyróżnionych przez autora (Martowska, Matczak, Wrocławska-Warchała, 2015):

V. *Skale oryginalności – inteligencji*, 4 skale, wyróżnione przez Welsha, który proponował uznanie kreatywności i inteligencji za wymiary osobowości (Martowska, Matczak, Wrocławska-Warchała, 2015):

Oryginalne współczynniki zgodności wewnętrznej α Cronbacha będące miarą rzetelności testu wahają się dla kobiet w przedziale od 0,53 (Crs) do 0,94 (Fav). Dla mężczyzn wartości α zawierają się w przedziale od 0,56 (Cha, Suc) do 0,95 (Fav).

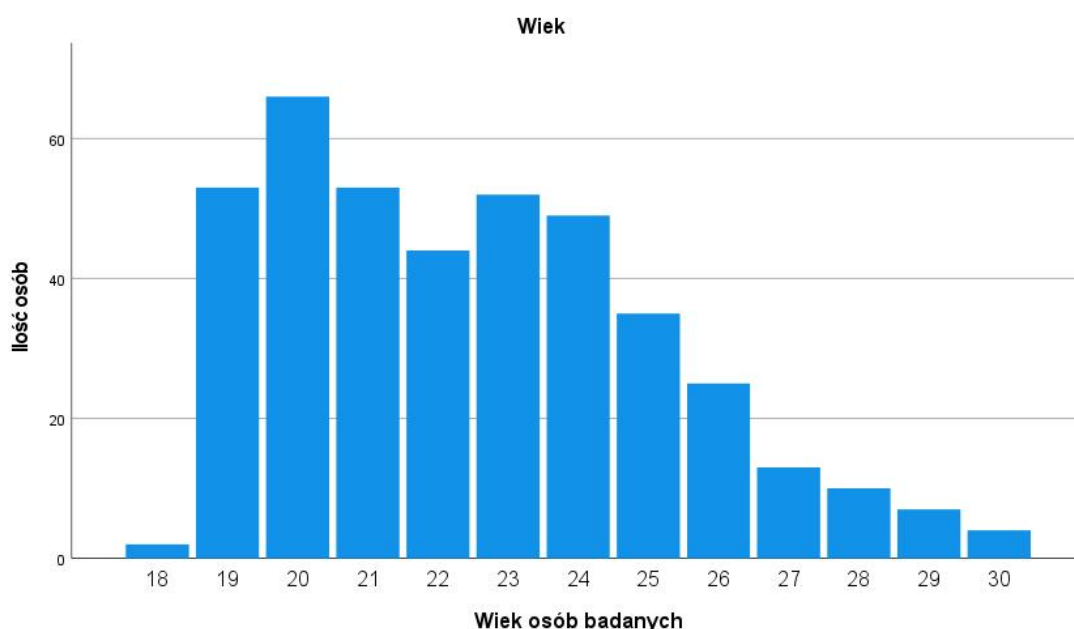
3.3.7. Metryczka

Metryczka pozwoliła na uzyskanie informacji dotyczących: wieku, płci, statusu zawodowego, stanu cywilnego; a także informacji z kim mieszka osoba badana oraz czy posiada dzieci. W metryczce pojawiły się więc pytania, z których można było uzyskać podstawowe informacje na temat obiektywnych wskaźników dorosłości, co w zestawieniu z metodą przekonania o dorosłości, która jest bardziej metodą subiektywną, daje pełniejszy obraz, czy osoba jest już dorosła, uwzględniając zarówno czynniki subiektywne jak i obiektywne, co jest zgodne ze sposobem badania

dorobłości w literaturze. Pytania te były następujące: *Czy studiujesz? Czy pracujesz? Czy jesteś w związku małżeńskim? Czy masz dzieci? Z kim mieszkasz?* (z kategoriami odpowiedzi: z rodzicami, z partnerem, ze znajomymi, samemu). Metryczkę zamieszczono w aneksie.

3.4. Uczestnicy badania

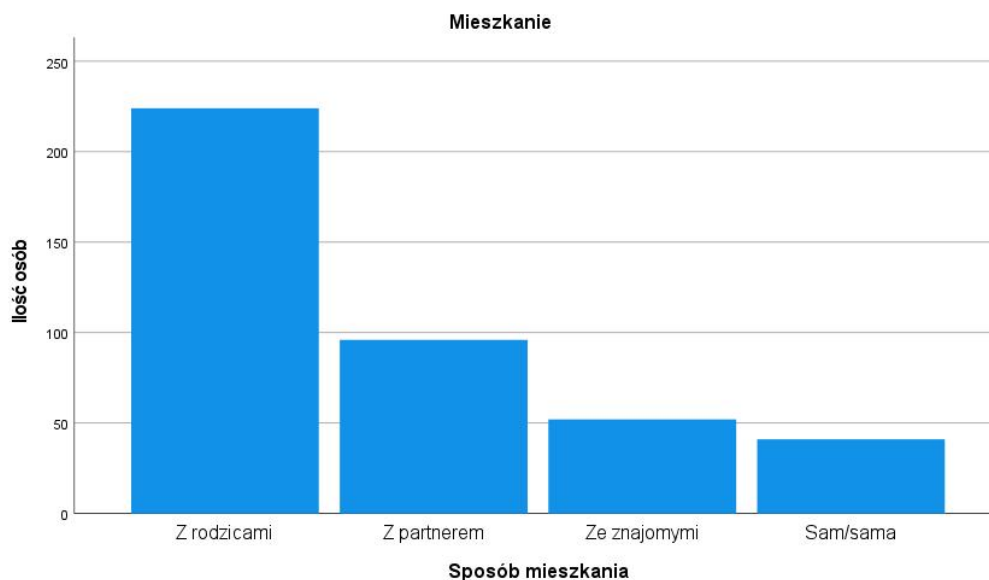
W badaniu uczestniczyło 413 osób badanych (325 kobiety co stanowiło 78,7% i 88 mężczyzn, czyli 21,3%). Osoby te znajdowały się w większości wieku od 19 do 30 lat, czyli w wieku wyłaniającej się dorosłości. Średni wiek dla całej grupy wynosi $M = 22,51$; $SD = 2,68$. Średni wiek dla kobiet wynosi $M = 22,57$, $SD = 2,66$ natomiast dla mężczyzn wynosi $M = 22,28$; $SD = 2,76$. Wykres 1 pokazuje rozmieszczenie osób w poszczególnym wieku:



Wykres nr 2. Liczba osób badanych w poszczególnym wieku

Osoby badane w większości studiują (343 osoby czyli 83,1%). 195 osób badanych pracuje czyli 47,2 %. W grupie osób badanych można wyróżnić 45 osób, które nie studiują ale pracują; 25 osób, które nie studiują i nie pracują, 193 osób, które studiują ale nie pracują, oraz 150 osoby studiujących i pracujących. W związku

małżeńskim pozostaje 25 osób (6,1%). Dzieci posiada 10 badanych czyli 2,4 %. Wspólnie z rodzicami zamieszkuje 224 osób (54,2%), z partnerem 96 osób (23,2%), ze znajomymi 52 osoby (12,6%), 41 osób samodzielnie (9,9%). Wykres 2. pokazuje ilość osób zamieszkujących w wyżej wymieniony sposób:



Wykres nr 3. Liczba osób w zależności od sposobu zamieszkania

3.5. Procedura i organizacja badania

Badanie przeprowadzono za pośrednictwem internetu. Stworzono ankietę internetową składającą się z metryczki oraz wymienionych wyżej narzędzi. Metody zostały przedstawione w następującej kolejności: Metryczka, Skala przekonania o własnej skuteczności w domenach (zawodowej, zdobywania wiedzy, relacji interpersonalnych (przyjaźni), związku intymnego, tworzenia światopoglądu, spędzaniu czasu wolnego, podejmowaniu ról związanych z płcią i wirtualnej), Skala poczucia dorosłości, Skala Wymiarów Rozwoju Tożsamości, Kwestionariusz Zdarzeń Życiowych, Metoda Analizy Projektów Osobistych, Test przymiotnikowy ACL. Następnie rozsyłano link do badań za pomocą portalu społecznościowego *Facebook*. Badanie trwało około 30 minut.

Rozdział 4. Wyniki

4.1 Statystyki podstawowe

Poniższe tabele zawierają wyniki ogólne dotyczące tożsamości, przekonania o dorosłości, przekonania o własnej skuteczności, osobowości, oraz z podziałem na kobiety i mężczyzn. Za pomocą gwiazdek zaznaczono istotne różnice pomiędzy średnimi wynikami dla kobiet i mężczyzn.

Tabele częstości występowania zdarzeń życiowych - Punktualność oraz tabele częstości projektów osobistych są umieszczone w Aneksie z uwagi na ich rozmiar.

W tabeli nr 3 pokazano średnie i odchylenia standardowe dla przekonania o dorosłości oraz wymiarów tożsamości.

Tab. nr 3. Średnie i odchylenia standardowe dla wymiarów tożsamości

	<i>M</i>	<i>sd</i>	<i>M</i> (K)	<i>M</i> (M)
Podejmowanie zobowiązania -PZ	19.28	4.37	19.19	19.62
Eksploracja wszerz - EW	20.61	3.47	20.67	20.40
Eksploracja ruminacyjna- ER	14.94	5.26	15.06	14.46
Identyfikacja ze zobowiązaniem - IZ	19.12	4.27	19.16	18.98
Eksploracja w głąb - EG	18.79	3.85	18.99*	18.08*

* różnica między średnimi istotna na poziomie $p < 0,05$

W tabeli nr 4 pokazano średnie i odchylenia standardowe dla przekonania o dorosłości oraz wymiarów dorosłości.

Tab. nr 4. Średnie i odchylenia standardowe dla przekonania o dorosłości oraz jego wymiarów

	<i>M</i>	<i>sd</i>	<i>M</i> (K)	<i>M</i> (M)
Przekonanie o dorosłości- wynik ogólny	119.34	15.22	119.84	117.49
Adaptacja twórcza	53.03	6.37	53.09	52.08
Odpowiedzialność w relacji	26.96	6.58	27.46**	25.11**
Niezależność życiowa	11.71	3.69	11.89	11.03
Autonomia	27.63	4.42	27.38*	28.56*

* różnica między średnimi istotna na poziomie $p < 0,05$

**różnica między średnimi istotna na poziomie $p < 0,01$

W tabeli nr 5 przedstawiono wyniki średnich i odchyłeń standardowych dla poszczególnych domen przekonania o własnej skuteczności.

Tab. nr 5. Średnie i odchylenia standardowe dla przekonania o własnej skuteczności w domenach

Przekonanie o własnej skuteczności -Pws	<i>M</i>	<i>sd</i>	<i>M</i> (K)	<i>M</i> (M)
Pws- zawodowa	34.05	6.08	33.85	34.78
Pws- wiedzy	35.52	6.17	35.31	36.27
Pws- relacji interpersonalnych	34.50	6.87	34.86*	33.18*
Pws- związku intymnego	33.84	7.08	34.21*	32.46*
Pws- światopoglądu	35.42	7.37	34.97*	37.08*
Pws- czasu wolnego	37.09	6.55	37.31	36.29
Pws- ról związanych z płcią	34.89	7.54	35.15	33.91
Pws- wirtualna	37.20	7.25	37.04	37.79

* różnica między średnimi istotna na poziomie $p < 0,05$

W tabeli nr 6 pokazano średnie i odchylenia standardowe dla poszczególnych skal metody ACL.

Tab. nr 6. Średnie i odchylenia standardowe dla wyników znormalizowanych ACL

Skale ACL	<i>M</i>	<i>sd</i>	<i>M</i> (K)	<i>M</i> (M)
NoCkd - liczba wszystkich przymiotników	45.08	8.98	44.65	46.66
Fav - liczba wybranych przymiotników pozytywnie charakteryzujących osobę badaną;	45.96	10.83	46.49	43.99
Unfav - liczba wybranych przymiotników negatywnie charakteryzujących osobę badaną	52.91	11.37	52.36	54.91
Com - typowość	46.00	10.23	46.27	44.98
Ach - potrzeba osiągnięć	48.21	12.95	49.07**	45.02**
Dom - potrzeba dominacji	46.80	12.67	47.06*	43.97*
End - potrzeba wytrwałości	48.11	10.43	48.43	46.91
Ord - potrzeba porządku	49.83	10.39	50.03	49.06
Int - potrzeba rozumienia siebie i innych	49.48	10.44	50.15*	46.99*
Nur - potrzeba współczucia	44.39	11.93	44.59	43.66
Aff - potrzeba afiliacji	43.01	11.26	43.31	41.90
Het - potrzeba heteroseksualna	42.02	11.25	42.60*	39.91*

Exh - potrzeba ekshibicjonizmu psychicznego	47.65	10.78	48.15	45.83
Aut - potrzeba autonomii	52.45	11.24	52.26	53.17
Agg - potrzeba agresji	51.30	10.53	51.49	50.58
Cha - potrzeba zmiany	49.48	10.97	50.18*	46.91*
Suc - potrzeba akceptacji	52.30	12.69	51.27**	56.09**
Aba - potrzeba upokorzenia	50.60	12.32	49.72	53.85
Def - potrzeba uległości	47.86	11.07	47.55**	49.00**
Crs - gotowość na pomoc i poradę innych ludzi	55.65	11.25	55*	58.05*
S Cn - samokontrola	51.47	9.90	51.13	52.74
S Cfd - zaufanie do siebie	46.09	11.94	46.86*	43.26*
P Adj - przystosowanie osobiste	45.87	10.80	46.55*	43.38*
Iss - skala idealnego obrazu siebie	49.28	10.08	49.82*	47.30*
Cps - skala osobowości twórczej	54.54	11.86	54.95	53.02
Mls - skala uzdolnień przywódczych	47.93	10.74	48.80**	44.75**
Mas - skala męskości	47.31	11.18	48.18**	44.08**
Fem - skala kobiecości	47.02	10.54	47.04	46.93
CP - krytyczny rodzic	52.92	11.08	53.17	52.01
NP - wychowawczy rodzic	44.45	11.05	44.93	42.65
A - dorosły	48.36	9.93	48.78	46.81
FC - wolne dziecko	46.04	10.81	46.69*	43.65*
AC - adoptowane dziecko	50.54	11.33	49.83*	53.17*
A_1 - wysoka oryginalność, niska inteligencja	49.61	8.62	49.97	48.30
A_2 - wysoka oryginalność, wysoka inteligencja	53.43	10.36	53.43	53.40
A_3 - niska oryginalność, niska inteligencja	44.41	11.15	44.55	43.90
A_4 - niska oryginalność, wysoka inteligencja	51.68	10.40	52	50.50

* różnica między średnimi istotna na poziomie $p < 0,05$

**różnica między średnimi istotna na poziomie $p < 0,01$

4.2 Wyniki analiz dla całej grupy osób badanych

Najpierw przedstawiono wyniki pozwalające na weryfikację następujących hipotez:

H1: Przekonanie o własnej skuteczności w domenach wiąże się z podejmowaniem zobowiązania i identyfikacją ze zobowiązaniem.

H2: Przekonanie o własnej skuteczności w domenach wiąże się z eksploracją wszerek i eksploracją w głąb.

H3: Istnieje korelacja ujemna między przekonaniem o własnej skuteczności w domenach a eksploracją ruminacyjną.

Najpierw sprawdzono, czy istnieją istotne współzależności między przekonaniem o własnej skuteczności a wymiarami rozwoju tożsamości. W tym celu policzono korelacje między tymi zmiennymi.

Tab. nr 7. Korelacje przekonania o własnej skuteczności z wymiarami rozwoju tożsamości.

Przekonanie o własnej skuteczności (PWS) - domeny:	PZ	IZ	EW	EG	ER
PWS - zawodowa	0,430***	0,460***	0,156**	-	-0,394***
PWS - wiedzy	0,395***	0,379***	0,147**	0,131* *	-0,340***
PWS -światopoglądu	0,318***	0,346***	0,117*	-	-0,305***
PWS - relacji interpersonalnych	0,277***	0,313***	-	-	-0,282***
PWS - związku intymnego	0,318***	0,357***	-	-	-0,316***
PWS - ról związanych z płcią	0,309***	0,324***	0,120*	-	-0,288***
PWS - wirtualna	0,257***	0,291***	0,104*	-	-0,223***
PWS - czasu wolnego	0,233***	0,259***	0,105*	-	-0,236***

Uwaga: w tabeli zamieszczono tylko istotne korelacje.

* korelacja istotna na poziomie $p < 0,05$

**Korelacja istotna na poziomie $p < 0,01$

***Korelacja istotna na poziomie $p < 0,001$

Pws- przekonanie o własnej skuteczności, PZ - podejmowanie zobowiązania, IZ - identyfikacja ze zobowiązaniem, EW-eksploracja wszerek, EG - eksploracja w głąb, ER- eksploracja ruminacyjna

Większość domen przekonania o własnej skuteczności koreluje na poziomie umiarkowanym z wymiarem tożsamości - podejmowanie zobowiązania. Jedynie trzy domeny przekonania o własnej skuteczności: relacje interpersonalne, świat wirtualny i czas wolny korelują na poziomie słabym. Większość domen przekonania o własnej skuteczności koreluje na poziomie umiarkowanym z wymiarem tożsamości jakim jest

identyfikacja ze zobowiązaniem. Jedynie przekonanie o własnej skuteczności w domenie czasu wolnego i świata wirtualnego korelują na poziomie słabym.

Przekonanie o własnej skuteczności w kilku domenach koreluje w sposób istotny z wymiarem eksploracja wszere, ale na poziomie słabym. Natomiast przekonanie o własnej skuteczności w większości domen nie koreluje w sposób istotny z wymiarem tożsamości eksploracja w głąb. Jedynie przekonanie o własnej skuteczności w domenie wiedzy koreluje w sposób istotny z eksploracją w głąb ale na poziomie słabym.

Między połową domen przekonania o własnej skuteczności a eksploracją ruminacyjną zachodzą ujemne korelacje na poziomie umiarkowanym. Dotyczy to następujących domen przekonania o własnej skuteczności: zawodowa, wiedzy, światopogląd, związek intymny. W pozostałych domenach przekonania o własnej skuteczności zachodzą ujemne korelacje na poziomie słabym.

Następnie przedstawiono wyniki pozwalające na weryfikację hipotezy:

H4: Przekonanie o własnej skuteczności w domenach wiąże się z przekonaniem o dorosłości.

Sprawdzono, czy istnieją istotne współzależności między przekonaniem o własnej skuteczności a przekonaniem o dorosłości i wymiarami przekonania o dorosłości. W tym celu przeprowadzono korelacje między zmiennymi.

Tab. nr 8. Korelacje przekonania o własnej skuteczności z przekonaniem o dorosłości i wymiarami przekonania o dorosłości.

Przekonanie o własnej skuteczności-PWS, domeny	Przekonanie o dorosłości	Adaptacja twórcza	Odpowiedzialność w relacji	Niezależność życiowa	Autonomia
PWS – zawodowa	0,574***	0,511***	0,241***	0,335***	0,601***
PWS– wiedzy	0,479***	0,477***	0,146**	0,258***	0,527***
PWS– światopoglądu	0,452***	0,438***	0,105*	0,198***	0,603***
PWS–relacji interpersonalnych	0,482***	0,437***	0,232***	0,246***	0,476***
PWS–związku intymnego	0,555***	0,450***	0,374***	0,320***	0,436***
PWS– rolę związanych z płcią	0,529***	0,442***	0,312***	0,237***	0,520***
PWS–świata	0,297***	0,339***	-	0,135**	0,353***

wirtualnego					
PWS – czasu wolnego	0,414***	0,396***	0,127**	0,288***	0,423***

Uwaga: w tabeli zamieszczono tylko istotne korelacje.

* korelacja istotna na poziomie $p < 0,05$

**Korelacja istotna na poziomie $p < 0,01$

***Korelacja istotna na poziomie $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne

Trzy domeny przekonania o własnej skuteczności korelują na poziomie silnym z przekonaniem o dorosłości. Dotyczy to domen: zawodowej, związku intymnego, ról związanych z płcią. Natomiast cztery domeny przekonania o własnej skuteczności, koreluje na poziomie umiarkowanym z przekonaniem o dorosłości, dotyczy to domen: wiedzy, światopoglądu, relacji interpersonalnych, czasu wolnego. Natomiast przekonanie o własnej skuteczności w domenie świata wirtualnego koreluje na poziomie słabym z przekonaniem o dorosłości.

Adaptacja twórcza koreluje na poziomie silnym z przekonaniem o własnej skuteczności w domenie zawodowej, w pozostałych domenach są to korelacje na poziomie umiarkowanym.

Odpowiedzialność w relacji koreluje na poziomie umiarkowanym z przekonaniem o własnej skuteczności w domenie związku intymnego i ról związanych z płcią, natomiast w pozostałych domenach na poziomie słabym.

Niezależność życiowa koreluje na poziomie umiarkowanym z przekonaniem o własnej skuteczności w domenie zawodowej i związku intymnego, zaś z pozostałymi domenami są to korelacje na poziomie słabym.

Autonomia koreluje na poziomie silnym z przekonaniem o własnej skuteczności w domenie zawodowej, wiedzy, światopoglądu, ról związanych z płcią, natomiast w pozostałych domenach są to korelacje na poziomie umiarkowanym.

Podsumowując, korelacje wymiarów przekonania o dorosłości z przekonaniem o własnej skuteczności w domenach są najsilniejsze dla wymiaru autonomia i adaptacja twórcza.

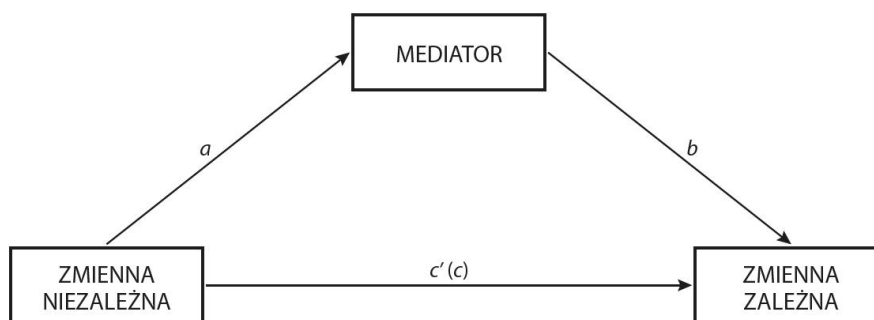
Sprawdzono również, czy przekonanie o własnej skuteczności w domenach przewiduje przekonanie o dorosłości. W tym celu przeprowadzono analizę regresji. Zastosowano analizę regresji metodą wprowadzania aby sprawdzić, która z domen przekonania o własnej skuteczności przewiduje najlepiej poziom zmiennej

przekonanie o dorosłości. Model okazał się dobrze dopasowany do danych $F(7,405)=47,13$, $p<0,001$ i wyjaśniał 44 % wariacji zmiennej zależnej. Istotny związek odnotowano w przypadku przekonania o własnej skuteczności w domenie zawodowej $Beta=0,70$, $p<0,001$ i w domenie związku intymnego $Beta=0,63$, $p<0,001$.

Następnie, przeprowadzono analizę mediacji, celem zweryfikowania hipotezy H5.

H5: Przekonanie o własnej skuteczności jest mediatorem związku tożsamości z przekonaniem o dorosłości.

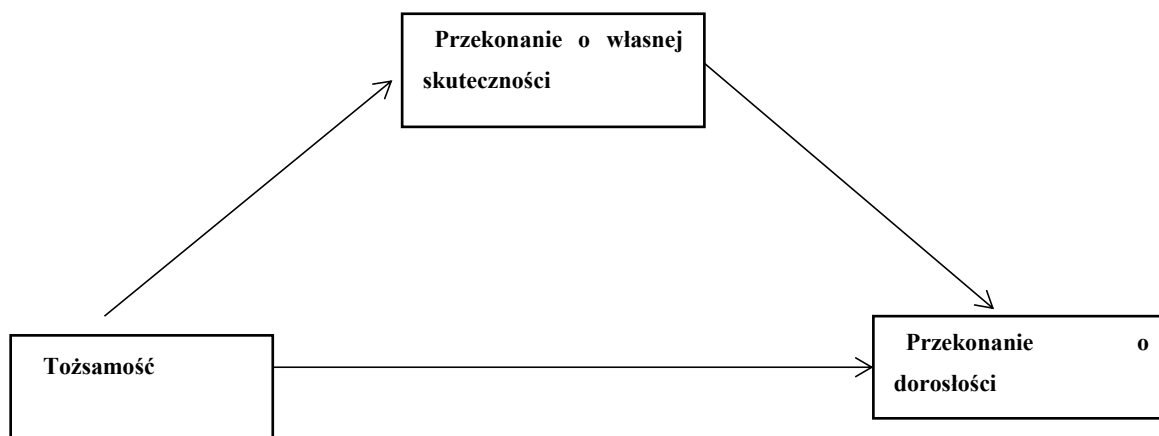
Klasyczny model mediacyjny Barona i Kenny'ego (rysunek 1) opisuje testowanie zależności mediacyjnej jako przebiegające w trzech następujących krokach: 1. badamy związek między zmienną niezależną (ZN) a zmienną zależną (ZZ) (ścieżka c); 2. określamy związek ZN z mediatorem (MED) (ścieżka a) oraz MED ze ZZ (ścieżka b); 3. analizujemy związek ZN ze ZZ po uwzględnieniu w modelu regresji zarówno ZN, jak i MED (ścieżka c'), sprawdzając przy tym, czy relacja między ZN a ZZ słabnie oraz czy zachowuje bądź traci ona poziom istotności statystycznej (Bedyńska, Książek, 2012).



Rys. 4. Model mediacji w ujęciu klasycznym

Źródło: Brudek, 2019, s. 11

Obecnie uważa się, że dla stwierdzenia efektu mediacji najważniejsze jest wystąpienie istotnych zależności ($p \leq ,05$) między ZN a MED (ścieżka a) oraz MED a ZZ (ścieżka b) (Bedyńska, Książek, 2012).



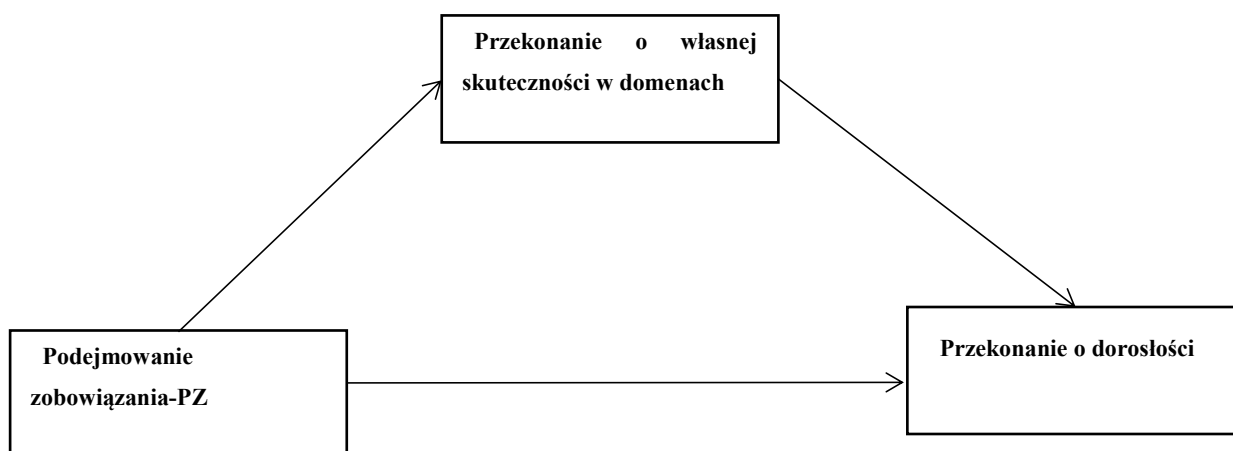
Rys. 5. Analiza mediacji- schemat ogólny dla mojego badania

Aby określić czy przekonanie o własnej skuteczności jest mediatorem związku tożsamości z przekonaniem o dorosłości wykonano analizy mediacji z wykorzystaniem makra PROCESS v.3.4 (Model 4; Hayes, 2013). Do estymacji efektów wykorzystano model regresyjny z próbkowaniem 5000 *bootstrapping* wraz z 95% przedziałem ufności. Efekty mediacji uznano za istotne wówczas, gdy wartości średniego oszacowania „wpływu” pośredniego znalazły się w 95% przedziale ufności, tak że przedział ten nie zawierał zera.

Analizy te wykonano dla trzech hipotez, w każdej z nich obliczenia ujmowały inną zmienną niezależną, którą były 3 wymiary tożsamości: podejmowanie zobowiązania, identyfikacja ze zobowiązaniem i eksploracja ruminacyjna, dla każdego wymiaru tożsamości dokonano 8 obliczeń mediacyjnych, gdyż tyle jest domen przekonania o własnej skuteczności; w sumie dokonano więc 24 obliczeń mediacji.

Najpierw zweryfikowano hipotezę mediacyjną dla zmiennej niezależnej podejmowania zobowiązania.

H 5.1 Przekonanie o własnej skuteczności w domenach jest mediatorem związku podejmowania zobowiązania z przekonaniem o dorosłości.



Rys. 6. Schemat analizy mediacji, w której zmienną niezależną jest podejmowanie zobowiązania-PZ.

Podejmowanie zobowiązania istotnie dodatnio przewidywało przekonanie o własnej skuteczności w domenie zawodowej ($b=0,60$, $p<.001$, 95% CI [0,48-0,72]), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=1,19$, $p<.001$, 95% CI [0,97-1,41]). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy podejmowaniem zobowiązania a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie zawodowej ($b=0,71$, $p<.001$, 95% CI [0,51-0,95]). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy podejmowaniem zobowiązania a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b=2,30$, $p<.001$, 95% CI [1,99-2,62]) do ($b=1,59$, $p<.001$, 95% CI [1,29-1,90]).

Podejmowanie zobowiązania istotnie dodatnio przewidywało przekonanie o własnej skuteczności w domenie wiedzy ($b=0,56$, $p<.001$, 95% CI [0,43-0,68]), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=0,89$, $p<.001$, 95% CI [0,67-1,12]). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy podejmowaniem zobowiązania a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie wiedzy ($b=0,50$, $p<.001$, 95% CI [0,34-0,68]). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy podejmowaniem zobowiązania a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b=2,31$, $p<.001$, 95% CI [2-2,62]) do ($b=1,81$, $p<.001$, 95% CI [1,49-2,12]).

Podjęcie zobowiązania istotnie dodatnio przewidywało przekonanie o własnej skuteczności w domenie relacji interpersonalnych ($b=0,44, p<.001, 95\% CI [0,29-0,58]$), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=0,87, p<.001, 95\% CI [0,69-1,06]$). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy podjęciem zobowiązania a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie relacji interpersonalnych ($b=0,38, p<.001, 95\% CI [0,23-0,55]$). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy podjęciem zobowiązania a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b=2,31, p<.001, 95\% CI [2-2,62]$) do ($b=1,92, p<.001, 95\% CI [1,63-2,22]$).

Podjęcie zobowiązania istotnie dodatnio przewidywało przekonanie o własnej skuteczności w domenie związku intymnego ($b=0,52, p<.001, 95\% CI [0,37-0,66]$), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=0,99, p<.001, 95\% CI [0,82-1,17]$). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy podjęciem zobowiązania a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie związku intymnego ($b=0,51, p<.001, 95\% CI [0,35-0,69]$). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy podjęciem zobowiązania a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b=2,31, p<.001, 95\% CI [2-2,62]$) do ($b=1,79, p<.001, 95\% CI [1,50-2,08]$).

Podjęcie zobowiązania istotnie dodatnio przewidywało przekonanie o własnej skuteczności w domenie światopoglądu ($b=0,54, p<.001, 95\% CI [0,38-0,69]$), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=0,72, p<.001, 95\% CI [0,53-0,90]$). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy podjęciem zobowiązania a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie światopoglądu ($b=0,39, p<.001, 95\% CI [0,24-0,55]$). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy podjęciem zobowiązania a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b=2,31, p<.001, 95\% CI [2-2,62]$) do ($b=1,92, p<.001, 95\% CI [1,61-2,22]$).

Podjęcie zobowiązania istotnie dodatnio przewidywało przekonanie o własnej skuteczności w domenie czasu wolnego ($b=0,35, p<.001, 95\% CI [0,21-0,49]$), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=0,81, p<.001, 95\% CI [0,62-1,01]$). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy podjęciem zobowiązania a przekonaniem o dorosłości przez

przekonanie o własnej skuteczności w domenie czasu wolnego ($b=0,28, p<.001, 95\% CI [0,15-0,44]$). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy podejmowaniem zobowiązania a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b=2,31, p<.001, 95\% CI [2-2,62]$) do ($b=2,02, p<.001, 95\% CI [1,72-2,32]$).

Podejmowanie zobowiązania istotnie dodatnio przewidywało przekonanie o własnej skuteczności w domenie ról związanych z płcią ($b=0,53, p<.001, 95\% CI [0,37-0,69]$), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=0,88, p<.001, 95\% CI [0,72-1,06]$). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy podejmowaniem zobowiązania a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie ról związanych z płcią ($b=0,47, p<.001, 95\% CI [0,31-0,65]$). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy podejmowaniem zobowiązania a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b=2,31, p<.001, 95\% CI [2-2,62]$) do ($b=1,83, p<.001, 95\% CI [1,54-2,13]$).

Podejmowanie zobowiązania istotnie dodatnio przewidywało przekonanie o własnej skuteczności w domenie wirtualnej ($b=0,43, p<.001, 95\% CI [0,27-0,58]$), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=0,41, p<.001, 95\% CI [0,22-0,60]$). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy podejmowaniem zobowiązania a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie wirtualnej ($b=0,18, p<.001, 95\% CI [0,08-0,29]$). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy podejmowaniem zobowiązania a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b=2,31, p<.001, 95\% CI [2-2,62]$) do ($b=2,13, p<.001, 95\% CI [1,81-2,44]$).

H 5.2 Przekonanie o własnej skuteczności w domenach jest mediatorem związku identyfikacji ze zobowiązaniem z przekonaniem o dorosłości.



Rys. 7. Schemat analizy mediacji, w której zmienną niezależną jest identyfikacja ze zobowiązaniem-IZ

Identyfikacja ze zobowiązaniem istotnie dodatnio przewidywała przekonanie o własnej skuteczności w domenie zawodowej ($b=0,65, p<.001, 95\% CI [0,53-0,78]$), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=1,18, p<.001, 95\% CI [0,96-1,41]$). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy identyfikacją ze zobowiązaniem a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie zawodowej ($b=0,77, p<.001, 95\% CI [0,55-1,02]$). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy identyfikacją ze zobowiązaniem a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b=2,33, p<.001, 95\% CI [2,01-2,65]$) do ($b=1,56, p<.001, 95\% CI [1,23-1,88]$).

Identyfikacja ze zobowiązaniem istotnie dodatnio przewidywała przekonanie o własnej skuteczności w domenie wiedzy ($b=0,55, p<.001, 95\% CI [0,42-0,68]$), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=0,92, p<.001, 95\% CI [0,70-1,14]$). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy identyfikacją ze zobowiązaniem a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie wiedzy ($b=0,50, p<.001, 95\% CI [0,34-0,68]$). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy identyfikacją ze zobowiązaniem a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b=2,33, p<.001, 95\% CI [2,01-2,65]$) do ($b=1,83, p<.001, 95\% CI [1,50-2,15]$).

Identyfikacja ze zobowiązaniem istotnie dodatnio przewidywała przekonanie o własnej skuteczności w domenie relacji interpersonalnych ($b=0,50, p<.001, 95\% CI [0,35-0,65]$), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=0,84, p<.001, 95\% CI [0,65-1,04]$). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy identyfikacją ze zobowiązaniem a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie relacji interpersonalnych ($b=0,42, p<.001, 95\% CI [0,27-0,60]$). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy identyfikacją ze zobowiązaniem a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b=2,33, p<.001, 95\% CI [2,01-2,65]$) do ($b=1,91, p<.001, 95\% CI [1,59-2,22]$).

Identyfikacja ze zobowiązaniem istotnie dodatnio przewidywała przekonanie o własnej skuteczności w domenie związku intymnego ($b=0,59$, $p<.001$, 95% *CI* [0,44-0,74]), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=0,97$, $p<.001$, 95% *CI* [0,78-1,15]). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy identyfikacją ze zobowiązaniem a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie związku intymnego ($b=0,57$, $p<.001$, 95% *CI* [0,39-0,77]). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy identyfikacją ze zobowiązaniem a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b=2,33$, $p<.001$, 95% *CI* [2,01-2,65]) do ($b=1,76$, $p<.001$, 95% *CI* [1,45-2,06]).

Identyfikacja ze zobowiązaniem istotnie dodatnio przewidywała przekonanie o własnej skuteczności w domenie światopoglądu ($b=0,60$, $p<.001$, 95% *CI* [0,44-0,76]), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=0,70$, $p<.001$, 95% *CI* [0,51-0,88]). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy identyfikacją ze zobowiązaniem a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie światopoglądu ($b=0,42$, $p<.001$, 95% *CI* [0,26-0,60]). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy identyfikacją ze zobowiązaniem a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b=2,33$, $p<.001$, 95% *CI* [2,01-2,65]) do ($b=1,91$, $p<.001$, 95% *CI* [1,59-2,23]).

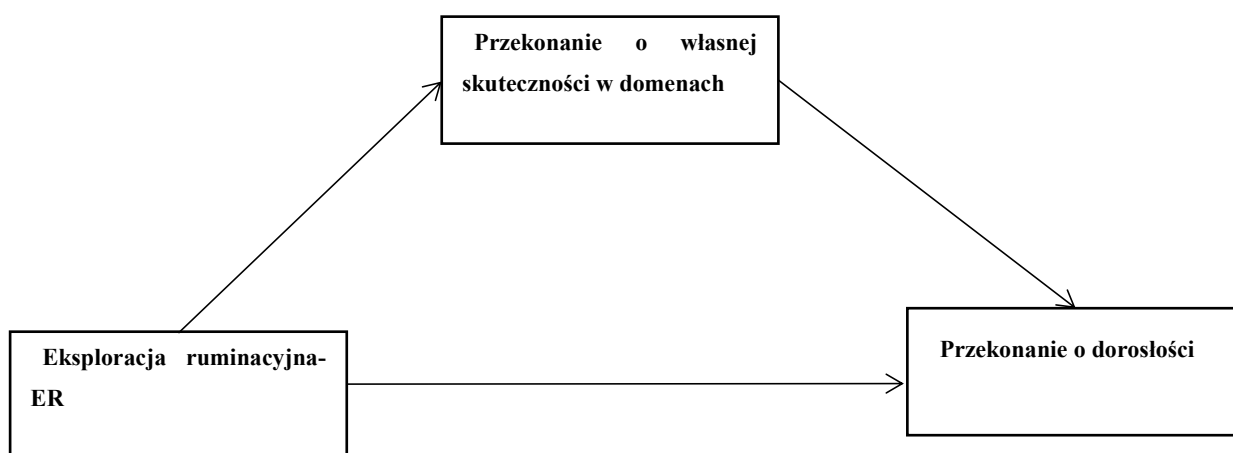
Identyfikacja ze zobowiązaniem istotnie dodatnio przewidywała przekonanie o własnej skuteczności w domenie czasu wolnego ($b=0,40$, $p<.001$, 95% *CI* [0,25-0,54]), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=0,79$, $p<.001$, 95% *CI* [0,59-0,99]). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy identyfikacją ze zobowiązaniem a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie czasu wolnego ($b=0,31$, $p<.001$, 95% *CI* [0,18-0,48]). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy identyfikacją ze zobowiązaniem a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b=2,33$, $p<.001$, 95% *CI* [2,01-2,65]) do ($b=2,02$, $p<.001$, 95% *CI* [1,70-2,33]).

Identyfikacja ze zobowiązaniem istotnie dodatnio przewidywała przekonanie o własnej skuteczności w domenie ról związanych z płcią ($b=0,57$, $p<.001$, 95% *CI* [0,41-0,73]), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=0,88$, $p<.001$, 95% *CI* [0,71-1,05]). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy identyfikacją ze zobowiązaniem a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie ról związanych

z płcią ($b=0,50$, $p<.001$, 95% CI [0,33-0,70]). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy identyfikacją ze zobowiązaniem a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b=2,33$, $p<.001$, 95% CI [2,01-2,65]) do ($b=1,83$, $p<.001$, 95% CI [1,52-2,13]).

Identyfikacja ze zobowiązaniem istotnie dodatnio przewidywała przekonanie o własnej skuteczności w domenie wirtualnej ($b=0,49$, $p<.001$, 95% CI [0,34-0,65]), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=0,38$, $p<.001$, 95% CI [0,18-0,57]). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy identyfikacją ze zobowiązaniem a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie wirtualnej ($b=0,19$, $p<.001$, 95% CI [0,08-0,32]). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy identyfikacją ze zobowiązaniem a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b=2,33$, $p<.001$, 95% CI [2,01-2,65]) do ($b=2,14$, $p<.001$, 95% CI [1,81-2,47]).

H 5.3 Przekonanie o własnej skuteczności w domenach jest mediatorem związku eksploracji ruminacyjnej z przekonaniem o dorosłości.



Rys. 8. Schemat analizy mediacji, w której zmienną niezależną jest eksploracja ruminacyjna-ER.

Eksploracja ruminacyjna istotnie ujemnie przewidywała przekonanie o własnej skuteczności w domenie zawodowej ($b=-0,45$, $p<.001$, 95% CI [-0,55- -0,35]), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=1,41$, $p<.001$, 95% CI [1,18-1,64]). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy eksploracją ruminacyjną a przekonaniem o dorosłości przez

przekonanie o własnej skuteczności w domenie zawodowej ($b=-0,64, p<.001, 95\% CI [-0,88- -0,46]$). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy eksploracją ruminacyjną a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b= -1,45, p<.001, 95\% CI [-1,73- -1,16]$) do ($b=-0,80, p<.001, 95\% CI [-1,08- -0,54]$).

Eksploracja ruminacyjna istotnie ujemnie przewidywało przekonanie o własnej skuteczności w domenie wiedzy ($b=-0,40, p<.001, 95\% CI [-0,50- -0,29]$), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=1,11, p<.001, 95\% CI [0,87-1,34]$). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy eksploracją ruminacyjną a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie wiedzy ($b=-0,44, p<.001, 95\% CI [-0,60- -0,29]$). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy eksploracją ruminacyjną a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b= -1,45, p<.001, 95\% CI [-1,73- -1,16]$) do ($b=-1,01, p<.001, 95\% CI [-1,29- -0,73]$).

Eksploracja ruminacyjna istotnie ujemnie przewidywało przekonanie o własnej skuteczności w domenie relacji interpersonalnych ($b=-0,37, p<.001, 95\% CI [-0,49- -0,24]$), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=0,98, p<.001, 95\% CI [0,77-1,19]$). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy eksploracją ruminacyjną a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie relacji interpersonalnych ($b=-0,36, p<.001, 95\% CI [-0,51- -0,22]$). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy eksploracją ruminacyjną a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b= -1,45, p<.001, 95\% CI [-1,73- -1,16]$) do ($b=-1,09, p<.001, 95\% CI [-1,36- -0,82]$).

Eksploracja ruminacyjna istotnie ujemnie przewidywało przekonanie o własnej skuteczności w domenie związku intymnego ($b=-0,43, p<.001, 95\% CI [-0,55- -0,30]$), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=1,12, p<.001, 95\% CI [0,92-1,31]$). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy eksploracją ruminacyjną a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie związku intymnego ($b=-0,48, p<.001, 95\% CI [-0,66- -0,31]$). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy eksploracją ruminacyjną a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b= -1,45, p<.001, 95\% CI [-1,73- -1,16]$) do ($b=-0,97, p<.001, 95\% CI [-1,24- -0,71]$).

Eksploracja ruminacyjna istotnie ujemnie przewidywało przekonanie o własnej skuteczności w domenie światopoglądu ($b=-0,43, p<.001, 95\% CI [-0,56- -$

0,30]), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=0,84$, $p<.001$, 95% *CI* [0,65-1,04]). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy eksploracją ruminacyjną a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie światopoglądu ($b=-0,36$, $p<.001$, 95% *CI* [-0,51- -0,23]). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy eksploracją ruminacyjną a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b= -1,45$, $p<.001$, 95% *CI* [-1,73- -1,16]) do ($b=-1,09$, $p<.001$, 95% *CI* [-1,37- -0,81]).

Eksploracja ruminacyjna istotnie ujemnie przewidywała przekonanie o własnej skuteczności w domenie czasu wolnego ($b=-0,29$, $p<.001$, 95% *CI* [-0,41- -0,17]), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=0,90$, $p<.001$, 95% *CI* [0,69-1,12]). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy eksploracją ruminacyjną a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie czasu wolnego ($b=-0,27$, $p<.001$, 95% *CI* [-0,40- -0,15]). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy eksploracją ruminacyjną a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b= -1,45$, $p<.001$, 95% *CI* [-1,73- -1,16]) do ($b=-1,18$, $p<.001$, 95% *CI* [-1,46- -0,91]).

Eksploracja ruminacyjna istotnie ujemnie przewidywała przekonanie o własnej skuteczności w domenie ról związanych z płcią ($b=-0,41$, $p<.001$, 95% *CI* [-0,54- -0,28]), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=1$, $p<.001$, 95% *CI* [0,82-1,19]). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy eksploracją ruminacyjną a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie ról związanych z płcią ($b=-0,41$, $p<.001$, 95% *CI* [-0,59- -0,26]). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy eksploracją ruminacyjną a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b= -1,45$, $p<.001$, 95% *CI* [-1,73- -1,16]) do ($b=-1,04$, $p<.001$, 95% *CI* [-1,30- -0,77]).

Eksploracja ruminacyjna istotnie ujemnie przewidywała przekonanie o własnej skuteczności w domenie wirtualnej ($b=-0,31$, $p<.001$, 95% *CI* [-0,44- -0,18]), które z kolei było dodatnio związane z przekonaniem o dorosłości ($b=0,54$, $p<.001$, 95% *CI* [0,33-0,74]). Odnotowano również istotny statystyczny efekt pośredni pomiędzy eksploracją ruminacyjną a przekonaniem o dorosłości przez przekonanie o własnej skuteczności w domenie wirtualnej ($b=-0,16$, $p<.001$, 95% *CI* [-0,27- -0,08]). Przy uwzględnieniu mediatora efekt bezpośredni pomiędzy

eksploracją ruminacyjną a przekonaniem o dorosłości został obniżony z ($b = -1,45$, $p < .001$, 95% $CI [-1,73 - -1,16]$) do ($b = -1,29$, $p < .001$, 95% $CI [-1,57 - -1]$).

Następnie sprawdzono założenie do analiz wielopoziomowych, które będą wykonywane później: **Występuje zróżnicowanie wewnątrz przypadku między domenami przekonania o własnej skuteczności, jak i zróżnicowanie między poszczególnymi osobami.**

Analizy wielopoziomowe - ujmują dane mające strukturę wielopoziomową, czyli gdy obserwacje nie są od siebie niezależne ale gdy jedne obserwacje zawierają się w innych; innymi słowy dane z jednego poziomu są zagnieżdżone w kolejnym poziomie (Łaguna, 2018).

Analizy wielopoziomowe to zatem analizy ujmujące kilka źródeł zmienności w jednej analizie, np. zmienność wewnątrz-osobową, jeśli weźmiemy pod uwagę to, że każda osoba może się różnić w przekonaniu o własnej skuteczności w zależności od domeny, a także zmienność między osobową - czyli, że poszczególne osoby mogą się różnić między sobą przekonaniem o własnej skuteczności.

Potwierdzenie założenia przeprowadzono z wykorzystaniem analiz wielopoziomowych; polegało ono na porównaniu 3 modeli. W modelu uwzględniono jedynie stałą, która reprezentowała średnie poczucie skuteczności dla wszystkich domen oraz osób. Model 0, podstawowy poza stałą w modelu zawierał jedynie parametr związany z błędem, który można interpretować jako wariancję przekonania o własnej skuteczności liczoną ze wszystkich obserwacji (wszystkie domeny i osoby), nie uwzględnia jednak zróżnicowania tej wariancji na źródła wewnątrz- i między-osobowe. Model 1 uwzględnia zróżnicowanie na te dwa źródła wariancji, natomiast nie wyróżnia wariancji związanej z różnicami pomiędzy domenami. Model 2 uwzględnia zarówno różnice wewnątrz osobowe, między osobowe jeśli chodzi o przekonanie o własnej skuteczności jak i różnice między domenami przekonania o własnej skuteczności.

Może się bowiem okazać, że same domeny przekonania o własnej skuteczności różnią się między sobą, na przykład że ludzie mają większe przekonanie o własnej skuteczności w domenie zawodowej niż w domenie czasu wolnego, albo że mają wyższe przekonanie o własnej skuteczności w domenie zawodowej niż domenie relacji interpersonalnych. Jest to zgodne z koncepcją Bandury (2007), który twierdził, że przekonanie o własnej skuteczności to przekonanie jednostki o posiadaniu

umiejętności skutecznego działania w określonych sytuacjach lub realizacji określonego zadania.

Istotą porównywania modeli do siebie jest wybranie takiego, który jest bardziej dopasowany do danych. Niżej przedstawiono wyniki porównania modeli:

Tab. nr 9. Porównanie modeli dzięki analizie wielopoziomowej

	χ^2	$\Delta\chi^2$	df	$p <$
Mod 0	22213			
Mod1	20982	1231.13	1	0,001
Mod2	20826	156.38	1	0,001

O dopasowaniu modeli świadczy współczynnik χ^2 , im wartość liczbową jest mniejsza, tym model lepiej dopasowany do danych.

Model 1 włączający zróżnicowanie wewnątrz osobowe i między osobowe jest lepiej dopasowany do danych niż model 0 gdyż χ^2 jest mniejsze i $\Delta\chi^2$ wynosi 1231 przy jednym stopniu swobody i jest istotna na poziomie $p < 0,001$.

Okazało się także, że Model 2 włączający zarówno zróżnicowanie wewnątrz jak i między osobowe jak i zróżnicowanie między domenami przekonania o własnej skuteczności jest najlepiej dopasowany do danych, gdyż χ^2 jest jeszcze mniejsze, $\Delta\chi^2$ wynosi 156,38 przy jednym stopniu swobody, oraz poziomie istotności, $p < 0,001$.

Wskaźnik ICC (*intraclass correlation*) wynosił .50, co oznacza, że 50% wariacji przekonania o własnej skuteczności wynika z różnic między osobami oraz między domenami, a 50% wariacji przekonania o własnej skuteczności z różnic wewnątrz osobowych. Wariancja wewnątrz osobowa wyniosła 24,26, wariancja międzyosobowa wyniosła 23,11, wariancja między domenami wyniosła 1,57. Wariancja między domenami jest najmniejsza ale jednak model uwzględniający także tę wariację okazał się najlepiej dopasowany do danych.

Zatem założenie mówiące o zróżnicowaniu między osobami i wewnątrz przypadku odnośnie domen przekonania o własnej skuteczności potwierdziło się.

Następnie weryfikowano hipotezy:

H6: Istnieje istotny związek między określonymi potrzebami a przekonaniem o własnej skuteczności w domenach.

H 6a: Realizowane potrzeby przewidują przekonanie o własnej skuteczności w określonej domenie.

H 6b: Domena przekonania o własnej skuteczności moderuje związek pomiędzy realizowanymi potrzebami a przekonaniem o własnej skuteczności w taki sposób, że istotny pozytywny związek zachodzi w konkretnych domenach.

Uszczegółowienie hipotez:

-Potrzeba osiągnięć, wytrwałości przewiduje przekonanie o własnej skuteczności w domenie zawodowej i zdobywania wiedzy

-Potrzeba afiliacji oraz potrzeba rozumienia siebie i innych - w domenie związku intymnego i relacji interpersonalnych

-Potrzeba autonomii - w domenie światopoglądu

-Potrzeba zmiany - w domenie czasu wolnego

-Potrzeba ekshibicjonizmu psychicznego - w domenie wirtualnej

Aby zweryfikować hipotezę wykorzystano wielopoziomą analizę regresji. Testowano model, w którym zmienną zależną jest przekonanie o własnej skuteczności, predyktorem jedna z realizowanych potrzeb, a moderatorem wybrana domena przekonania o własnej skuteczności. Domena przekonania o własnej skuteczności, jest to zmienna ogólna, która dotyczy efektów wspólnych każdej z domen, natomiast szczegółowe różnice pomiędzy poszczególnymi domenami przekonania o własnej skuteczności, są uzyskiwane dzięki liczeniu efektów prostych i kontrastów.

Poniżej przedstawione zostaną wyniki dla 15 potrzeb skali ACL.

Najpierw będą przedstawione obliczenia, odnoszące się do **potrzeby osiągnięć** (Patrz tab. nr 10)

Tab. nr 10. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą osiągnięć a przekonaniem o własnej skuteczności

	χ^2	df	$p <$
domena przekonania o własnej skuteczności	195.62	7	0,001
potrzeba osiągnięć	84.93	1	0,001
Interakcja domeny przekonania o własnej skuteczności i potrzeby osiągnięć	34.36	7	0,001

Otrzymano dwa efekty główne: pierwszy - istotny efekt domen przekonania o własnej skuteczności. Oznacza to, że przekonanie o własnej skuteczności różni się ze względu na domenę. Drugi efekt główny - potrzeby osiągnięć oznacza, że potrzeba osiągnięć przewiduje przekonanie o własnej skuteczności niezależnie od innych zmiennych. Istotny efekt interakcji sugeruje jednak, że potrzeba osiągnięć przewiduje przekonanie o własnej skuteczności inaczej w różnych domenach.

Jeśli uwzględnimy poprawkę Bonferroniego na poziom istotności, którą stosujemy po to, aby zminimalizować ryzyko wyników przypadkowych, przy wielokrotnych obliczeniach, wówczas wymagany poziom istotności wynosi 0,003. Zatem w tym wypadku jest to warunek spełniony.

Aby pokazać, które domeny można bardziej przewidzieć za pomocą potrzeby osiągnięć przeanalizowano efekty proste (tab. nr 11).

Tab. nr 11. Efekty proste poszczególnych domen przekonania o własnej skuteczności z potrzebą osiągnięć

domena przekonania o własnej skuteczności a potrzeba osiągnięć	B	SE	$t (df)$	$p <$
czasu wolnego	0.219	0.0238	9.216	.0001
ról związanych z płcią	0.237	0.0238	9.968	.0001
relacji interpersonalnych	0.249	0.0238	10.451	.0001
światopoglądu	0.242	0.0238	10.154	.0001
zdobywania wiedzy	0.234	0.0238	9.815	.0001
świata wirtualnego	0.124	0.0238	5.217	.0001

zawodowa	0.249	0.0238	10.465	.0001
związku intymnego	0.207	0.0238	8.720	.0001

Większość domen jest podobna do siebie jeśli chodzi o związek potrzeby osiągnąć z przekonaniem o własnej skuteczności, zbliżone wartości *B* (tab. nr 10). We wszystkich domenach potrzeba osiągnąć istotnie przewiduje przekonanie o własnej skuteczności.

Aby przejrzeć się różnicom w sile związku pomiędzy różnymi domenami przekonania o własnej skuteczności przeanalizowano kontrasty. Inaczej niż oczekiwano, potrzeba osiągnąć przewiduje przekonanie o własnej skuteczności nie tylko w domenie zawodowej czy zdobywania wiedzy, ale we wszystkich sferach, przy czym specyficzną domeną jest sfera wirtualna, w której ta zależność jest słabsza niż w obszarze czasu wolnego ($t = 3.61, p = .008$) oraz niż w domenie ról związanych z płcią ($t = 4.29, p < .001$).

Zatem w odniesieniu do potrzeby osiągnąć hipoteza 6a potwierdziła się. Natomiast hipoteza 6b mówiąca, że domena związana z przekonaniem o własnej skuteczności moderuje związek pomiędzy potrzebą osiągnąć a przekonaniem o własnej skuteczności w taki sposób, że pozytywny istotny związek zachodzi w domenie zawodowej i domenie zdobywania wiedzy, nie potwierdziła się. Okazuje się bowiem, że potrzeba osiągnąć przewiduje przekonanie o własnej skuteczności w każdej domenie, a więc wymienione domeny zawodowa i wiedzy nie są specyficzne dla potrzeby osiągnąć, słabsza zależność zachodzi w domenie świata wirtualnego.

Następnie będą przedstawione obliczenia, odnośnie **potrzeby wytrwałości** (Patrz tab. nr 12).

Tab. nr 12. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą wytrwałości a przekonaniem o własnej skuteczności.

	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i> <
domena przekonania o własnej skuteczności	194.459	7	0,001

potrzeba wytrwałości	32.418	1	0,001
interakcja domeny przekonania o własnej skuteczności i potrzeby wytrwałości	17.055	7	0,05

Otrzymano dwa efekty główne: pierwszy - istotny efekt domen przekonania o własnej skuteczności. Oznacza to, że przekonanie o własnej skuteczności różni się ze względu na domenę. Drugi efekt główny - potrzeby wytrwałości oznacza, że potrzeba wytrwałości przewiduje przekonanie o własnej skuteczności niezależnie od innych zmiennych. Istotny efekt interakcji sugeruje jednak, że potrzeba wytrwałości przewiduje przekonanie o własnej skuteczności odmiennie w różnych domenach. Jeśli weźmiemy pod uwagę poprawkę Bonferroniego, gdzie wymagany poziom istotności wynosi $p = ,003$, wówczas efekt interakcji okazuje się nieistotny.

Zatem w odniesieniu do potrzeby wytrwałości hipoteza 6a potwierdziła się. Natomiast hipoteza 6b mówiąca, że domena związana z przekonaniem o własnej skuteczności moderuje związek pomiędzy potrzebą wytrwałości a przekonaniem o własnej skuteczności w taki sposób, że pozytywny związek istotny zachodzi w domenie zawodowej i domenie zdobywania wiedzy, nie potwierdziła się.

Następnie będą przedstawione obliczenia odnośnie **potrzeby afiliacji** (Patrz tab. nr 13)

Tab. nr 13. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą afiliacji a przekonaniem o własnej skuteczności

	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i> <
domena przekonania o własnej skuteczności	195.389	7	0,001
potrzeba afiliacji	19.185	1	0,001
interakcja domeny przekonania o własnej skuteczności i potrzeby afiliacji	30.897	7	0,001

Otrzymano dwa efekty główne: pierwszy - istotny efekt domen przekonania o własnej skuteczności. Oznacza to, że przekonanie o własnej skuteczności różni się ze względu na domenę. Drugi efekt główny- potrzeby afiliacji oznacza, że potrzeba afiliacji przewiduje przekonanie o własnej skuteczności niezależnie od innych zmiennych. Istotny efekt interakcji sugeruje jednak, że potrzeba afiliacji przewiduje przekonanie o własnej skuteczności inaczej w różnych domenach. Wyniki nadal istotne po poprawce Bonferroni.

Aby pokazać, w których domenach można przewidywać przekonanie o własnej skuteczności na podstawie potrzeby afiliacji przeanalizowano efekty proste i kontrasty.

Tab. nr 14. Efekty proste poszczególnych domen przekonania o własnej skuteczności z potrzebą afiliacji

Domena przekonania o własnej skuteczności a potrzeba afiliacji	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t (df)</i>	<i>p</i> <
czasu wolnego	0.1274	0.0291	4.380	.0001
ról związanych z płcią	0.1958	0.0291	6.731	.0001
relacji interpersonalnych	0.2111	0.0291	7.258	.0001
światopoglądu	0.1373	0.0291	4.720	.0001
zdobywania wiedzy	0.1362	0.0291	4.682	.0001
świata wirtualnego	0.0734	0.0291	2.523	0.012
zawodowa	0.1683	0.0291	5.784	.0001
związku intymnego	0.1889	0.0291	6.493	.0001

Większość domen jest podobna do siebie jeśli chodzi o związek potrzeby afiliacji z przekonaniem o własnej skuteczności- patrz wartość B w tabeli nr 14. We wszystkich domenach potrzeba afiliacji istotnie przewiduje przekonanie o własnej skuteczności, choć siła związku różni się w zależności od domeny.

Zgodnie z oczekiwaniem, potrzeba afiliacji przewiduje przekonanie o własnej skuteczności w domenie związku intymnego czy relacji interpersonalnych, wymienione domeny różnią się od pozostałych ($t = 3,44$, $p = .0006$). Analizując kontrasty także specyficzną domeną jest sfera wirtualna, w której ta zależność jest

słabsza niż w obszarze ról związanych z płcią ($t = 4.03$, $p = .0014$), w domenie zawodowej ($t = -3.13$, $p = .0376$) w domenie relacji interpersonalnych ($t = 4.54$, $p = .002$) oraz w domenie związku intymnego ($t = -3.81$, $p = .0035$).

Zatem w odniesieniu do potrzeby afiliacji hipoteza 6a potwierdziła się. Hipoteza 6 b mówiąca, że domena związana z przekonaniem o własnej skuteczności moderuje związek pomiędzy potrzebą afiliacji a przekonaniem o własnej skuteczności w taki sposób, że istotny pozytywny związek zachodzi w domenie związku intymnego i domenie relacji, nie potwierdziła się. Okazało się bowiem, że potrzeba afiliacji przewiduje przekonanie o własnej skuteczności specyficznie bo najslabiej w domenie świata wirtualnego.

Następnie będą pokazane obliczenia odnośnie **potrzeby rozumienia siebie i innych** (Patrz tab. nr 15).

Tab. nr 15. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą rozumienia siebie i innych a przekonaniem o własnej skuteczności

	χ^2	df	$p \leq$
domena przekonania o własnej skuteczności	193.887	7	0,001
potrzeba rozumienia siebie i innych	5,703	1	0,05
interakcja domeny przekonania o własnej skuteczności i potrzeby rozumienia siebie i innych	8,543	7	0.287

Po uwzględnieniu poprawki Bonferroniego otrzymano jeden efekt główny-istotny efekt domen przekonania o własnej skuteczności. Oznacza to że przekonanie o własnej skuteczności różni się ze względu na domenę. Drugi efekt główny okazał się nieistotny po poprawce Bonferroniego dla potrzeby rozumienia siebie i innych oznacza, że potrzeba rozumienia siebie i innych nie przewiduje przekonania własnej skuteczności niezależnie od innych zmiennych. Efekt interakcji nieistotny.

Podsumowując w odniesieniu do potrzeby rozumienia siebie i innych hipoteza 6 a i 6 b nie potwierdziła się.

Następnie przedstawione zostaną obliczenia odnośnie **potrzeby autonomii** (Patrz tab.Nr 16).

Tab. nr 16. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą autonomii a przekonaniem o własnej skuteczności

	χ^2	<i>df</i>	$p \leq$
domena przekonania o własnej skuteczności	194,226	7	0,001
potrzeba autonomii	22,994	1	0,05
interakcja domeny przekonania o własnej skuteczności i potrzeby autonomii	13,588	7	0.059

Po uwzględnieniu poprawki Bonferroniego otrzymano 1 efekt główny - istotny efekt domen przekonania o własnej skuteczności. Oznacza to, że przekonanie o własnej skuteczności różni się ze względu na domenę. Drugi efekt główny- potrzeby autonomii okazał się nieistotny, podobnie efekt interakcji.

W odniesieniu do potrzeby autonomii hipoteza 6a i 6b nie potwierdziły się.

Następnie będą pokazane obliczenia odnośnie **potrzeby zmiany** (Patrz tab. nr 17).

Tab. nr 17. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą zmiany a przekonaniem o własnej skuteczności

	χ^2	<i>df</i>	$p \leq$
domena przekonania o własnej skuteczności	194,138	7	.001
potrzeba zmiany	30,451	1	.001
interakcja domeny przekonania o własnej skuteczności i	12,289	7	.091

potrzeby zmiany			
-----------------	--	--	--

Po uwzględnieniu poprawki Bonferroniego otrzymano dwa efekty główne: pierwszy - istotny efekt domen przekonania o własnej skuteczności. Oznacza to, że przekonanie o własnej skuteczności różni się ze względu na domenę. Drugi efekt główny - potrzeby zmiany, oznacza, że potrzeba zmiany przewiduje przekonanie o własnej skuteczności niezależnie od innych zmiennych. Efekt interakcji okazał się nieistotny. Zatem w odniesieniu do potrzeby zmiany hipoteza 6a a się potwierdziła, natomiast hipoteza 6 b nie potwierdziła się.

Kolejno będą przedstawione wyniki obliczeń, odnośnie **potrzeby ekshibicjonizmu psychicznego** (Patrz tab.Nr 18).

Tab. nr 18. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą ekshibicjonizmu psychicznego a przekonaniem o własnej skuteczności

	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i> <
domena przekonania o własnej skuteczności	195.105	7	.001
potrzeba ekshibicjonizmu psychicznego	58.095	1	.001
interakcja domeny przekonania o własnej skuteczności i potrzeby ekshibicjonizmu psychicznego	26.707	7	.001

Po uwzględnieniu poprawki Bonferroniego otrzymano dwa efekty główne: pierwszy - istotny efekt domen przekonania o własnej skuteczności. Oznacza to, że przekonanie o własnej skuteczności różni się ze względu na domenę. Drugi efekt główny - potrzeby ekshibicjonizmu psychicznego, oznacza, że potrzeba ekshibicjonizmu psychicznego przewiduje przekonanie o własnej skuteczności niezależnie od innych zmiennych. Efekt interakcji sugeruje jednak, że potrzeba ekshibicjonizmu psychicznego przewiduje przekonanie o własnej skuteczności inaczej w różnych domenach.

Aby pokazać, które domeny można bardziej przewidzieć za pomocą potrzeby ekshibicjonizmu psychicznego przeanalizowano efekty proste i kontrasty.

Tab. nr 19. Efekty proste poszczególnych domen przekonania o własnej skuteczności z potrzebą ekshibicjonizmu psychicznego

Domena p.w.s a potrzeba ekshibicjonizmu psychicznego	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t (df)</i>	<i>p</i> ≤
Domena czasu wolnego	0.226	0.0297	7.622	.0001
Domena ról związanych z płcią	0.222	0.0297	7.501	.0001
Domena relacji interpersonalnych	0.249	0.0297	8.410	.0001
Domena światopoglądu	0.243	0.0297	8.196	.0001
Domena zdobywania wiedzy	0.217	0.0297	7.332	.0001
Domena świata wirtualnego	0.112	0.0297	3.790	.0002
Domena zawodowa	0.228	0.0297	7.677	.0001
Domena związku intymnego	0.188	0.0297	6.333	.0001

We wszystkich domenach potrzeba ekshibicjonizmu psychicznego istotnie przewiduje przekonanie o własnej skuteczności, choć siła związku różni się w różnych domenach. Specyficzną domeną jest sfera wirtualna, w której ta zależność jest słabsza (patrz tabela nr19).

Aby określić które domeny przekonania o własnej skuteczności różnią się od siebie, przeanalizowano kontrasty. Na podstawie tej analizy zauważono, że domena wirtualna różni się od pozostałych domen ($t = -4,689$, $p < .0001$, za wyjątkiem domeny związku intymnego).

Zatem w odniesieniu do potrzeby ekshibicjonizmu psychicznego hipotezy 6 a i 6 b zostały potwierdzone.

Postawiono pytanie eksploracyjne odnośnie pozostałych potrzeb: **Czy pozostałe potrzeby przewidują przekonanie o własnej skuteczności w domenach?**

Najpierw będą przedstawione wyniki obliczeń, odnośnie potrzeby upokorzenia (Patrz Tab. nr 20).

Tab. nr 20. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą upokorzenia a przekonaniem o własnej skuteczności.

	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i> <
domena przekonania o własnej skuteczności	195.718	7	.001
potrzeba upokorzenia	76.769	1	.001
interakcja domeny przekonania o własnej skuteczności i potrzeby upokorzenia	35.793	7	.001

Po uwzględnieniu poprawki Bonferroniego otrzymano dwa efekty główne: pierwszy - istotny efekt domen przekonania o własnej skuteczności. Oznacza to, że przekonanie o własnej skuteczności różni się ze względu na domenę. Drugi efekt główny - potrzeby upokorzenia, oznacza, że potrzeba upokorzenia przewiduje przekonanie o własnej skuteczności niezależnie od innych zmiennych. Efekt interakcji sugeruje jednak, że potrzeba upokorzenia przewiduje przekonanie o własnej skuteczności inaczej w różnych domenach.

Aby pokazać, które domeny można bardziej przewidzieć za pomocą potrzeby upokorzenia przeanalizowano efekty proste i kontrasty.

Tab. nr 21. Efekty proste poszczególnych domen przekonania o własnej skuteczności z potrzebą upokorzenia.

Domena p.w.s a potrzeba upokorzenia	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t (df)</i>	<i>p</i> ≤
Domena czasu wolnego	-0.221	0.0252	-8.762	.0001
Domena ról związanych z płcią	-0.222	0.0252	-9.477	.0001
Domena relacji interpersonalnych	-0.263	0.0252	-10.437	.0001
Domena światopoglądu	-0.258	0.0252	-10.227	.0001
Domena zdobywania wiedzy	-0.230	0.0252	-9.127	.0001

Domena świata wirtualnego	-0.126	0.0252	-5.009	.0001
Domena zawodowa	-0.249	0.0252	-9.894	.0001
Domena związku intymnego	-0.198	0.0252	-7.881	.0001

We wszystkich domenach potrzeba upokorzenia istotnie przewiduje przekonanie o własnej skuteczności, choć siła związku różni się w różnych domenach. Specyficzną domeną jest sfera wirtualna, w której ta zależność jest słabsza (patrz tabela nr 21). Są to zależności ujemne, czyli im niższa potrzeba upokorzenia tym wyższe przekonanie o własnej skuteczności.

Aby określić które domeny przekonania o własnej skuteczności różnią się od siebie, przeanalizowano kontrasty. Na podstawie tej analizy i po uwzględnieniu poprawki Bonferroniego zauważono, że domena wirtualna różni się od domeny ról związanych z płcią ($t = -4,06$, $p < .0001$), relacji interpersonalnych ($t = -4,93$, $p < .0001$), zawodowej ($t = 4,44$, $p < .0001$), światopoglądu ($t = -4,74$, $p < .0001$).

Podsumowując, potrzeba upokorzenia przewiduje w odwrotny sposób przekonanie o własnej skuteczności w domenach i słabiej w domenie wirtualnej.

Następnie będą przedstawione wyniki obliczeń, dotyczące potrzeby agresji (Patrz tab. nr 22).

Tab. nr 22. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą agresji a przekonaniem o własnej skuteczności.

	χ^2	df	$p <$
domena przekonania o własnej skuteczności	194.275	7	.001
potrzeba agresji	20.150	1	.001
interakcja domeny przekonania o własnej skuteczności i potrzeby agresji	14.319	7	.05

Po uwzględnieniu poprawki Bonferroniego otrzymano dwa efekty główne: pierwszy - istotny efekt domen przekonania o własnej skuteczności. Oznacza to, że przekonanie o własnej skuteczności różni się ze względu na domenę. Drugi efekt główny - potrzeby agresji, oznacza, że potrzeba agresji przewiduje przekonanie o własnej skuteczności niezależnie od innych zmiennych. Efekt interakcji okazał się

nieistotny, czyli potrzeba agresji przewiduje podobnie przekonanie o własnej skuteczności w różnych domenach.

Następnie będą przedstawione wyniki obliczeń, dotyczące **potrzeby uległości** (Patrz tab. nr 23).

Tab. nr 23. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą uległości a przekonaniem o własnej skuteczności.

	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i> <
domena przekonania o własnej skuteczności	194.602	7	.001
potrzeba uległości	25.056	1	.001
interakcja domeny przekonania o własnej skuteczności i potrzeby uległości	19.182	7	.01

Po uwzględnieniu poprawki Bonferroniego otrzymano dwa efekty główne: pierwszy - istotny efekt domen przekonania o własnej skuteczności. Oznacza to, że przekonanie o własnej skuteczności różni się ze względu na domenę. Drugi efekt główny - potrzeby uległości, oznacza, że potrzeba uległości przewiduje przekonanie o własnej skuteczności niezależnie od innych zmiennych. Efekt interakcji okazał się nieistotny, czyli potrzeba uległości przewiduje podobnie przekonanie o własnej skuteczności w różnych domenach.

Kolejno będą przedstawione wyniki obliczeń dotyczące potrzeby dominacji (Patrz tab. nr 24).

Tab. nr 24. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą dominacji a przekonaniem o własnej skuteczności.

	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i> <
domena przekonania o własnej skuteczności	196.593	7	.001
potrzeba dominacji	79.894	1	.001
interakcja domeny przekonania o własnej skuteczności i potrzeby dominacji	48.816	7	.001

Po uwzględnieniu poprawki Bonferroniego otrzymano dwa efekty główne: pierwszy - istotny efekt domen przekonania o własnej skuteczności. Oznacza to, że

przekonanie o własnej skuteczności różni się ze względu na domenę. Drugi efekt główny - potrzeby dominacji, oznacza, że potrzeba dominacji przewiduje przekonanie o własnej skuteczności niezależnie od innych zmiennych. Efekt interakcji sugeruje jednak, że potrzeba dominacji przewiduje przekonanie o własnej skuteczności inaczej w różnych domenach.

Aby pokazać, które domeny można bardziej przewidzieć za pomocą potrzeby dominacji przeanalizowano efekty proste i kontrasty.

Tab. nr 25. Efekty proste poszczególnych domen przekonania o własnej skuteczności z potrzebą dominacji.

Domena p.w.s a potrzeba dominacji	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t (df)</i>	<i>p</i> ≤
Domena czasu wolnego	0.214	0.024	8.938	.0001
Domena ról związanych z płcią	0.261	0.024	10.864	.0001
Domena relacji interpersonalnych	0.281	0.024	11.719	.0001
Domena światopoglądu	0.278	0.024	11.575	.0001
Domena zdobywania wiedzy	0.237	0.024	9.896	.0001
Domena świata wirtualnego	0.128	0.024	5.331	.0001
Domena zawodowa	0.269	0.024	11.215	.0001
Domena związku intymnego	0.230	0.024	9.592	.0001

We wszystkich domenach potrzeba dominacji istotnie przewiduje przekonanie o własnej skuteczności, choć siła związku różni się w różnych domenach. Specyficzną domeną jest sfera wirtualna, w której ta zależność jest słabsza (patrz tabela nr 25).

Aby określić które domeny przekonania o własnej skuteczności różnią się od siebie, przeanalizowano kontrasty. Na podstawie tej analizy i po uwzględnieniu poprawki Bonferroniego zauważono, że domena wirtualna różni się od domeny ról związanych z płcią ($t = 4,94$, $p < .0001$), relacji interpersonalnych ($t = 5,70$, $p < .0001$), zawodowej ($t = -5.25$, $p < .0001$), światopoglądu ($t = 5,57$, $p < .0001$), wiedzy ($t = 4,07$, $p < .0001$)

Podsumowując, potrzeba dominacji przewiduje w istotny sposób przekonanie o własnej skuteczności w domenach, z czego słabsze zależności zachodzą w domenie wirtualnej.

Kolejno będą przedstawione wyniki obliczeń dotyczące potrzeby kontaktów heteroseksualnych (Patrz tab. nr 26).

Tab. nr 26. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą kontaktów heteroseksualnych przekonaniem o własnej skuteczności.

	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i> <
domena przekonania o własnej skuteczności	195.815	7	.001
potrzeba kontaktów heteroseksualnych	18.244	1	.001
interakcja domeny przekonania o własnej skuteczności i potrzeby kontaktów heteroseksualnych	37.240	7	.001

Po uwzględnieniu poprawki Bonferroniego otrzymano dwa efekty główne: pierwszy - istotny efekt domen przekonania o własnej skuteczności. Oznacza to, że przekonanie o własnej skuteczności różni się ze względu na domenę. Drugi efekt główny - potrzeby kontaktów heteroseksualnych, oznacza, że potrzeba kontaktów heteroseksualnych przewiduje przekonanie o własnej skuteczności niezależnie od innych zmiennych. Efekt interakcji sugeruje jednak, że potrzeba kontaktów heteroseksualnych przewiduje przekonanie o własnej skuteczności inaczej w różnych domenach.

Aby pokazać, które domeny można bardziej przewidzieć za pomocą potrzeby kontaktów heteroseksualnych przeanalizowano efekty proste i kontrasty.

Tab. nr 27. Efekty proste poszczególnych domen przekonania o własnej skuteczności z potrzebą kontaktów heteroseksualnych.

Domena p.w.s a potrzeba kontaktów heteroseksualnych	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t (df)</i>	<i>p</i> ≤
Domena czasu wolnego	0.1246	0.0292	4.271	.0001

Domena ról związanych z płcią	0.2028	0.0292	6.952	.0001
Domena relacji interpersonalnych	0.2007	0.0292	6.878	.0001
Domena światopoglądu	0.9078	0.0292	3.352	.0001
Domena zdobywania wiedzy	0.1265	0.0292	4.336	.0001
Domena świata wirtualnego	0.0810	0.0292	2.777	.005
Domena zawodowa	0.1614	0.0292	5.530	.0001
Domena związku intymnego	0.2047	0.0292	7.016	.0001

We wszystkich domenach potrzeba kontaktów heteroseksualnych istotnie przewiduje przekonanie o własnej skuteczności, choć siła związku różni się w różnych domenach. Specyficzną domeną jest sfera wirtualna, w której ta zależność jest słabsza (patrz tabela nr 27).

Aby określić które domeny przekonania o własnej skuteczności różnią się od siebie, przeanalizowano kontrasty. Na podstawie tej analizy i po uwzględnieniu poprawki Bonferroniego zauważono, że domena wirtualna różni się od domeny ról związanych z płcią ($t = 4,01$, $p < .002$), relacji interpersonalnych ($t = 3,94$, $p < .002$), związku intymnego ($t = -4,07$, $p < .001$).

Podsumowując, potrzeba kontaktów heteroseksualnych przewiduje w istotny sposób przekonanie o własnej skuteczności w domenach, z czego słabsze zależności zachodzą w domenie wirtualnej.

Następnie będą przedstawione wyniki obliczeń odnoszące się do potrzeby współczucia (Patrz tab. nr 28).

Tab. nr 28. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą współczucia a przekonaniem o własnej skuteczności.

	χ^2	df	$p <$
domena przekonania o własnej skuteczności	194.02	7	.001
potrzeba współczucia	0.0501	1	.823
interakcja domeny przekonania o własnej	10.5254		

skuteczności i potrzeby współzucia		7	.16
------------------------------------	--	---	-----

Po uwzględnieniu poprawki Bonferroniego otrzymano jeden efekt główny- istotny efekt domen przekonania o własnej skuteczności. Oznacza to, że przekonanie o własnej skuteczności różni się ze względu na domenę. Drugi efekt główny - nieistotny, podobnie efekt interakcji również nieistotny.

Oznacza to, że potrzeba współzucia nie przewiduje przekonania o własnej skuteczności w domenach.

Następnie będą przedstawione wyniki obliczeń dotyczące potrzeby porządku (Patrz tab. nr 29).

Tab. nr 29. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą porządku a przekonaniem o własnej skuteczności.

	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i> <
domena przekonania o własnej skuteczności	193.83	7	.001
potrzeba porządku	9.2419	1	.01
interakcja domeny przekonania o własnej skuteczności i potrzeby porządku	7.6966	7	.36

Po uwzględnieniu poprawki Bonferroniego otrzymano jeden efekt główny- istotny efekt domen przekonania o własnej skuteczności. Oznacza to, że przekonanie o własnej skuteczności różni się ze względu na domenę. Drugi efekt główny - nieistotny, podobnie efekt interakcji również nieistotny.

Oznacza to, że potrzeba porządku nie przewiduje przekonania o własnej skuteczności w domenach.

Kolejno będą przedstawione wyniki obliczeń odnośnie potrzeby akceptacji (Patrz tab. nr 30).

Tab. nr 30. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą akceptacji a przekonaniem o własnej skuteczności.

	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i> <
domena przekonania o własnej skuteczności	196.444	7	.001
potrzeba akceptacji	58.683	1	.001
interakcja domeny przekonania o własnej skuteczności i potrzeby akceptacji	31.721	7	.001

Po uwzględnieniu poprawki Bonferroniego otrzymano dwa efekty główne: pierwszy - istotny efekt domen przekonania o własnej skuteczności. Oznacza to, że przekonanie o własnej skuteczności różni się ze względu na domenę. Drugi efekt główny - potrzeby akceptacji, oznacza, że potrzeba akceptacji przewiduje przekonanie o własnej skuteczności niezależnie od innych zmiennych. Efekt interakcji sugeruje jednak, że potrzeba akceptacji przewiduje przekonanie o własnej skuteczności inaczej w różnych domenach.

Aby pokazać, które domeny można bardziej przewidzieć za pomocą potrzeby dominacji przeanalizowano efekty proste i kontrasty.

Tab. nr 31. Efekty proste poszczególnych domen przekonania o własnej skuteczności z potrzebą akceptacji.

Domena p.w.s a potrzeba akceptacji	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t (df)</i>	<i>p</i> ≤
Domena czasu wolnego	-0.188	0.0246	-7.660	.0001
Domena ról związanych z płcią	-0.244	0.0246	-9.926	.0001
Domena relacji interpersonalnych	-0.245	0.0246	-9.9.962	.0001
Domena światopoglądu	-0.239	0.0246	-9.736	.0001
Domena zdobywania wiedzy	-0.211	0.0246	-8.587	.0001

Domena świata wirtualnego	-0.126	0.0246	-5.116	.0001
Domena zawodowa	-0.234	0.0246	-9.529	.0001
Domena związku intymnego	-0.199	0.0246	-8.094	.0001

We wszystkich domenach potrzeba akceptacji istotnie przewiduje przekonanie o własnej skuteczności, choć siła związku różni się w różnych domenach. Specyficzną domeną jest sfera wirtualna, w której ta zależność jest słabsza (patrz tabela nr 31). Są to zależności ujemne, czyli im wyższa jest potrzeba akceptacji, tym niższe przekonanie o własnej skuteczności w domenach.

Aby określić które domeny przekonania o własnej skuteczności różnią się od siebie, przeanalizowano kontrasty. Na podstawie tej analizy i po uwzględnieniu poprawki Bonferroniego zauważono, że domena wirtualna różni się od domeny ról związanych z płcią ($t = -4,39$, $p < .0003$), relacji interpersonalnych ($t = -4,42$, $p < .0003$), zawodowej ($t = 4,03$, $p < .0015$), światopoglądu ($t = -4,22$, $p < .0007$).

Podsumowując, potrzeba akceptacji przewiduje w odwrotny sposób przekonanie o własnej skuteczności w domenach, z czego słabsze zależności zachodzą w domenie wirtualnej.

Podsumowując analizy dotyczące 15 potrzeb skali ACL, okazuje się że 11 z realizowanych potrzeb: osiągnięć, wytrwałości, afiliacji, zmiany, ekshibicjonizmu psychicznego, upokorzenia, agresji, uległości, dominacji, seksualna, akceptacji przewiduje przekonanie o własnej skuteczności we wszystkich domenach, przy czym zależności są słabsze w domenie świata wirtualnego dla potrzeb osiągnięć, afiliacji, ekshibicjonizmu psychicznego, upokorzenia, dominacji, kontaktów heteroseksualnych, akceptacji. Zatem to przekonanie o własnej skuteczności w domenie wirtualnej jest specyficzne, gdyż słabiej przewidywane przez niektóre realizowane potrzeby. Dla potrzeby upokorzenia i potrzeby akceptacji zachodzą zależności ujemne, czyli im wyższe te potrzeby tym niższe przekonanie o własnej skuteczności w domenach.

4.3 Sposoby wchodzenia w dorosłość - analiza grup

W pracy będą poszukiwane także sposoby wchodzenia w dorosłość na podstawie odmiennie ukształtowanej tożsamości, czyli nastąpi wyodrębnienie profili tożsamości za pomocą analizy profilu latentnego. Analiza profilu latentnego (LPA) jest statystycznym podejściem do modelowania w celu oszacowania różnych profili

lub grup zmiennych. W naukach społecznych i badaniach edukacyjnych, profile te mogą reprezentować, na przykład, jak różnie młodzież doświadcza wymiarów zaangażowania (tj. poznawczo, behawioralnie i afektywnie) w tym samym czasie. Należy pamiętać, że LPA najlepiej sprawdza się w przypadku zmiennych ciągłych (i w niektórych przypadkach, zmiennych porządkowych), ale nie jest odpowiednia dla zmiennych dychotomicznych (binarnych). Oprogramowanie MPlus jest powszechnie stosowane do szacowania tych modeli.

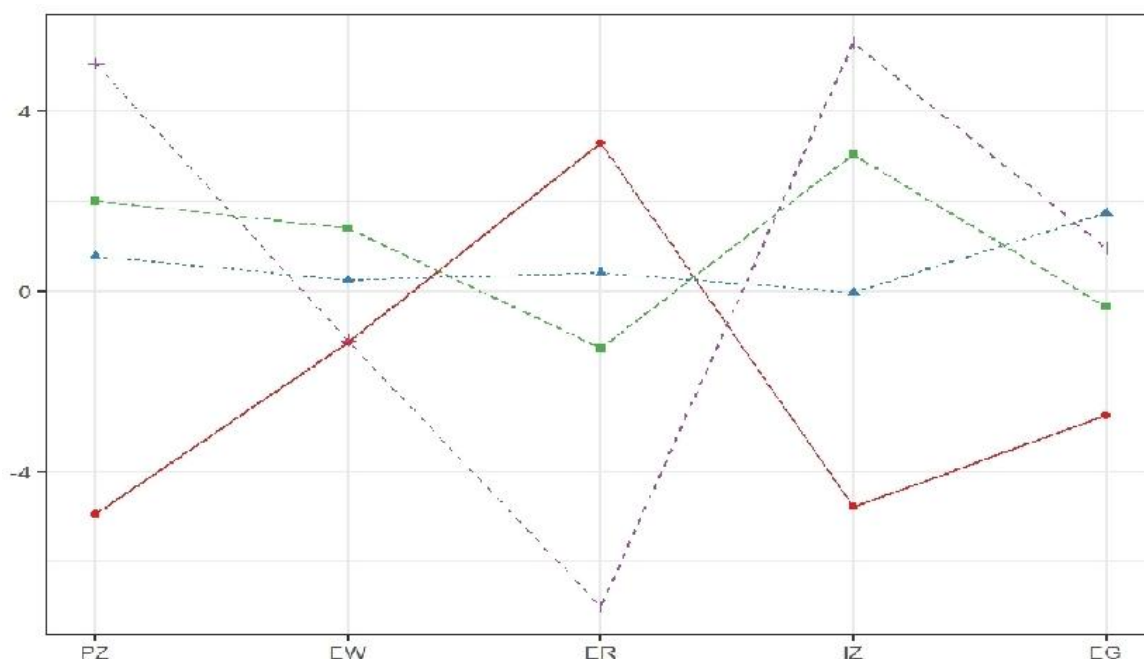
Za pomocą analizy profili latentnych ujmujących grupy osób, wyodrębniono cztery profile tożsamości (wykres poniżej). Profile te wyznaczono na podstawie wyników Skali Rozwoju Wymiarów Tożsamości obejmujących następujące wymiary: podejmowanie zobowiązania, eksploracja wszereż, eksploracja ruminacyjna, identyfikacja ze zobowiązaniem, eksploracja wgłąb.

Profil tożsamości 1 - ujmuje przede wszystkim wysoki wynik w eksploracji ruminacyjnej; niskie wyniki w podejmowaniu zobowiązania i identyfikacji ze zobowiązaniem, trochę wyższe od nich wyniki w eksploracji wszereż i wgłąb. Profil ten można nazwać *Niepewną tożsamością* z uwagi na duże nasilenie wątpliwości i obaw.

Profil tożsamości 2 - przedstawia średnie wyniki we wszystkich wymiarach tożsamości, wyniki te nie różnią się od siebie dlatego można by go nazwać *Tożsamością niezróżnicowaną*.

Profil tożsamości 3 - przedstawia obniżone wyniki w eksploracji ruminacyjnej, podwyższone wyniki w podejmowaniu zobowiązania i identyfikacji ze zobowiązaniem, trochę podwyższoną eksplorację wszereż, i niewiele w głąb. Profil ten nazwę *Tożsamością „osiągniętą”*.

Profil tożsamości 4 - zawiera wysokie wyniki w wymiarze podejmowania zobowiązania i identyfikacji ze zobowiązaniem, niskie wynik w eksploracji ruminacyjnej i średnie wyniki w eksploracji wszereż i w głąb. Profil ten można nazwać *Zaangażowaniem w działanie*.



Profile tożsamości:

- Profil 1 —▲—
- Profil 2 —▲—
- Profil 3 —■—
- Profil 4 —+—

PZ - podejmowanie zobowiązania; EW - eksploracja wszere; ER - eksploracja ruminacyjna; IZ - identyfikacja ze zobowiązaniem; EG - eksploracja w głąb

Wykres 4. Profile tożsamości: 1. Niepewna tożsamość; 2. Tożsamość nieodróżnicowana; 3. Tożsamość „osiągnięta”; 4. Zaangażowanie w działanie.

Źródło: opracowanie własne

W tabeli nr 32 przedstawiono liczebność wyróżnionych grup osób na podstawie profili tożsamości, oraz w podziale na płeć.

Tab. nr. 32. Liczebność kobiet i mężczyzn dla każdego z profili tożsamości

Płeć	Profile tożsamości			
	1	2	3	4
Kobieta	72	140	77	36
Mężczyzna	28	34	16	10
Ogółem	100	174	93	46

Sformułowano kilka pytań badawczych odnoszących się do tych grup:

1. Czy i jak wyróżnione grupy na podstawie profili tożsamości różnią się przekonaniem o dorosłości?
2. Czy i jak wyróżnione grupy na podstawie profili tożsamości różnią się poziomem przekonania o własnej skuteczności w domenach?
3. Czy grupy wyróżnione na podstawie profili tożsamości różnią się w zakresie poczucia punktualności ?
4. Czy grupy wyróżnione na podstawie profili tożsamości różnią się w zakresie osobowości badanej skalą ACL?
5. Czy te grupy wyróżnione na podstawie profili tożsamości różnią się liczbą projektów osobistych w danej kategorii?

Postawiono następujące hipotezy:

H7: Osoby należące do grupy o typie tożsamości Zaangażowana w działanie i Tożsamość „osiągnięta” przejawiają wysoki poziom przekonania o dorosłości.

H8: Osoby należące do grupy o typie tożsamości Niepewna tożsamość przejawiają niski poziom przekonania o dorosłości.

H9: Osoby należące do grupy o typie tożsamości Tożsamość niezróżnicowana przejawiają średni poziom przekonania o dorosłości.

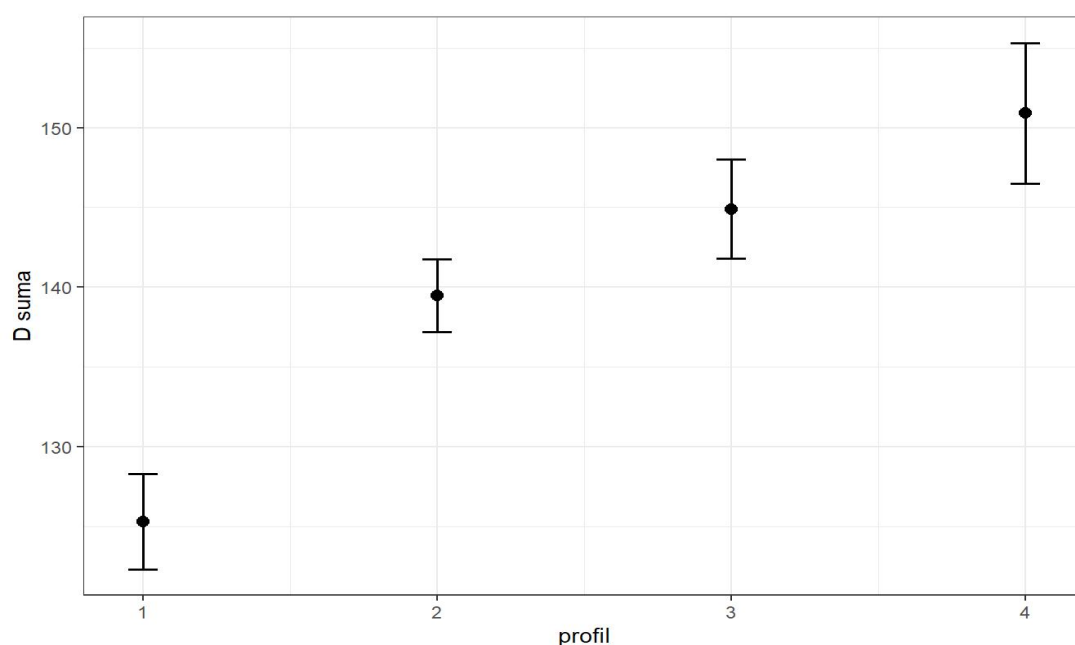
H10: Osoby należące do grup o typach tożsamości Zaangażowana w działanie oraz Tożsamość osiągnięta przejawiają wysoki poziom przekonania o własnej skuteczności w domenach.

H 11: Osoby należące do grupy o typie tożsamości Niepewna tożsamość przejawiają niski poziom przekonania o własnej skuteczności w domenach.

Zastosowano analizę wariancji aby zweryfikować hipotezy 7, 8 i 9, mówiące o zróżnicowanie wyników w zakresie przekonania o dorosłości między grupami utworzonymi na podstawie wyróżnionych profili tożsamości. Wyniki ANOVA $F(3)=41,04$, $p<.001$ wskazują na istotne różnice w nasileniu przekonania o dorosłości pomiędzy czterema grupami reprezentujący odmienne profile tożsamości.

Tab. nr 33. Średnie i odchylenie standardowe dla przekonania o dorosłości w grupach wyróżnionych na podstawie profili tożsamości.

Profile tożsamości	<i>M</i>	<i>sd</i>
1.Niepełna tożsamość	125	1.52
2.Niezmierzona tożsamość	139	1.15
3.Tożsamość „osiągnięta”	145	1.58
4.Zaangażowanie w działanie	151	2.24



D suma- przekonanie o dorosłości

Profil- grupy wyróżnione na podstawie profili tożsamości

Wykres 5. Różnice w przekonaniu o dorosłości pomiędzy grupami wyróżnionymi na podstawie profili tożsamości

Test post hoc Tukeya wskazał na różnice w przekonaniu o dorosłości pomiędzy wszystkimi grupami wyróżnionymi na podstawie profili tożsamości, za wyjątkiem grupy 3 - Tożsamość „osiągnięta i grupy 4 - Zaangażowana w działanie, które się nie różnią od siebie.

Tab. nr 34. Różnice w przekonaniu o dorosłości między grupami wyróżnionymi na podstawie profili tożsamości za pomocą testu Tukeya.

contrast	estimate	SE	df	t	p≤
profil1 - profil2	-14.16	1.91	409	-7.421	.0001
profil1 - profil3	-19.58	2.19	409	-8.943	.0001
profil1 - profil4	-25.60	2.71	409	-9.455	.0001
profil2 - profil3	-5.43	1.95	409	-2.780	.029
profil2 - profil4	-11.45	2.52	409	-4.543	.0001
profil3 - profil4	-6.02	2.74	409	-2.197	0.126

Hipotezy 7, 8 i 9 potwierdziły się, to znaczy osoby należące do grupy o typie tożsamości Zaangażowana w działanie i Tożsamość „osiągnięta” przejawiają wysoki poziom przekonania o dorosłości. Osoby należące do grupy o typie tożsamości Niepewna tożsamość przejawiają niski poziom przekonania o dorosłości. Osoby należące do grupy o typie tożsamości Tożsamość niezróżnicowana przejawiają średni poziom przekonania o dorosłości.

H 10: Osoby należące do grup o typach tożsamości Zaangażowana w działanie oraz Tożsamość „osiągnięta” przejawiają wysoki poziom przekonania o własnej skuteczności w domenach.

H 11: Osoby należące do grupy o typie tożsamości Niepewna tożsamość przejawiają niski poziom przekonania o własnej skuteczności w domenach.

Aby zweryfikować hipotezę wykorzystano analizę wielopoziomową, w której testowano model, w którym zmienną zależną jest przekonanie o własnej skuteczności, predyktorem profil tożsamości - czyli przynależność do grupy wyznaczonej na podstawie wyników w skalach tożsamości, a moderatorem wybrana domena przekonania o własnej skuteczności.



Rys. 9. Domeny przekonania o własnej skuteczności jako moderatory związku profilu tożsamości z przekonaniem o własnej skuteczności

Analiza wielopoziomowa ujmuje w jednej analizie 8 analiz wykonanych dla każdej domeny, które można by wykonać za pomocą ANOVA. Traktując domenę przekonania o własnej skuteczności jak moderator, jest możliwość za pomocą jednej analizy wielopoziomowej zbadać te zależności.

Tab. nr 35. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności dla związku profilu tożsamości z przekonaniem o własnej skuteczności

	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i> ≤
domena przekonania o własnej skuteczności	73.594	7	.001
profil tożsamości	20.577	3	.001
interakcja domeny przekonania o własnej skuteczności i profilu tożsamości	20.899	21	.465

Otrzymano dwa efekty główne: pierwszy - istotny efekt domen przekonania o własnej skuteczności. Oznacza to, że przekonanie o własnej skuteczności różni się ze względu na domenę. Drugi efekt główny - profili tożsamości, oznacza, że profile tożsamości przewidują przekonanie o własnej skuteczności niezależnie od innych zmiennych. Efekt interakcji okazał się nieistotny, co oznacza, że nie ma istotnych różnic w profilu tożsamości między poszczególnymi domenami przekonania o własnej skuteczności.

Zatem hipoteza 10 i hipoteza 11 nie potwierdziły się.

Czy grupy wyróżnione na podstawie profili tożsamości różnią się w zakresie poczucia punktualności ?

Zastosowano analizę wariancji, aby odpowiedzieć na pytanie o zróżnicowanie wyników w zakresie poczucia punktualności między tymi grupami. Wyniki ANOVA okazały się nieistotne $F(3,409)=1,01$; $p=.386$

Tab. nr 36. Średnie i odchylenie standardowe dla poczucia punktualności w grupach o odmiennych profilach tożsamości.

Profile tożsamości	<i>M</i>	<i>sd</i>
1.Niepełna tożsamość	0.86	0.39
2.Niezróżnicowana tożsamość	0.87	0.39
3.Tożsamość „osiągnięta”	0.83	0.43
4.Zaangażowanie w działanie	0.95	0.43

Czy grupy wyróżnione na podstawie profili tożsamości różnią się w zakresie potrzeb badanych metodą ACL?

Zastosowano analizę wariancji, aby odpowiedzieć na pytanie o zróżnicowanie wyników w zakresie zmiennych osobowościowych między grupami utworzonymi na podstawie wyróżnionych profili tożsamości.

Zastosowano MANOVA dla pięciu części profilu ACL: *modus operandi*, skale potrzeb, skale tematyczne, skale analizy transakcyjne oraz inteligencji - oryginalności. Zastosowano ANOVA do 37 skal metody ACL. Wyniki zarówno ANOVA jak i MANOVA są nieistotne (zbiorcza tabela w aneksie).

Czy te grupy wyróżnione na podstawie profili tożsamości różnią się liczbą projektów osobistych w danej kategorii?

Zastosowano analizę wariancji aby odpowiedzieć na pytanie o zróżnicowanie wyników w zakresie ilości projektów osobistych między tymi grupami. Wyniki ANOVA są istotne dla kategorii projekty interpersonalne $F(3,409)=4,06$, $p=.007$ i wskazują na różnice pomiędzy grupami wyróżnionymi na podstawie profili tożsamości, co do liczby projektów osobistych. Testy *post hoc* pokazują na istotną różnicę między grupą wyróżnioną na podstawie profilu tożsamości 1 (Niepełna tożsamość) a grupą wyróżnioną na podstawie profilu tożsamości 3 (Tożsamość „osiągnięta”) $p = .016$, a na poziomie tendencji różnicę między grupą wyróżnioną na podstawie profilu tożsamości 1 (Niepełna tożsamość) a grupą wyróżnioną na

podstawie profilu tożsamości 4 (Zaangażowanie w działanie), $p=.092$, i pomiędzy grupą wyróżnioną na podstawie profilu tożsamości 2 (Tożsamość niezróżnicowana) a grupą wyróżnioną na podstawie profilu tożsamości 3 (Tożsamość „osiągnięta”) $p=.074$.

Tab. nr 37. Średnie i odchylenie standardowe dla projektów interpersonalnych w grupach o odmiennych profilach tożsamości.

Profile tożsamości	<i>M</i>	<i>sd</i>
1.Niepełna tożsamość	0.98	0.98
2.Niezróżnicowana tożsamość	1.13	1.29
3.Tożsamość „osiągnięta”	1.52	1.46
4.Zaangażowanie w działanie	1.50	1.15

Wyniki ANOVA są na poziomie tendencji dla kategorii projekty zawodowe $F(3,409)=2,28$, $p=.079$ z przewagą liczby projektów zawodowych dla grupy wyróżnionej na podstawie profilu tożsamości 4. Testy post hoc Tukeya wskazują na różnicę grupy wyróżnionej na podstawie profilu tożsamości 3 i grupy wyróżnionej na podstawie profilu tożsamości 4 na poziomie tendencji $p=.055$

Tab. nr 38. Średnie i odchylenie standardowe dla projektów zawodowych w grupach o odmiennych profilach tożsamości.

Profile tożsamości	<i>M</i>	<i>sd</i>
1.Niepełna tożsamość	0.83	0.94
2.Niezróżnicowana tożsamość	0.88	0.92
3.Tożsamość „osiągnięta”	0.68	0.86
4.Zaangażowanie w działanie	1.11	1.14

Wyniki ANOVA są także na poziomie tendencji dla kategorii projekty zdrowie/ciało $F(3,409)=2,14$, $p=.095$ z przewagą liczby tych projektów dla grupy wyróżnionej dla profilu tożsamości 1.

Tab. nr 39. Średnie i odchylenie standardowe dla projektów zdrowie/ciało w grupach o odmiennych profilach tożsamości.

Profile tożsamości	<i>M</i>	<i>sd</i>
1.Niepełna tożsamość	1.40	1.21
2.Niezróżnicowana tożsamość	1.09	1.18
3.Tożsamość „osiągnięta”	1.11	1.18
4.Zaangażowanie w działanie	0.96	0.81

Na podstawie tych analiz zauważyć można, że poszczególne profile tożsamości różnią się liczbą projektów interpersonalnych, zawodowych i zdrowie/ciało. Najwięcej projektów interpersonalnych jest w tożsamości „osiągniętej” projektów zawodowych w tożsamości -Zaangażowanie w działanie, a projektów zdrowie/ciało w tożsamości niepewnej.

Rozdział 5. Dyskusja wyników

5.1 Weryfikacja hipotez

Pierwsza hipoteza postulowała, że przekonanie o własnej skuteczności w domenach wiąże się z podejmowaniem zobowiązania i identyfikacją ze zobowiązaniem. Okazało się, że większość domen przekonania o własnej skuteczności koreluje z tymi wymiarami tożsamości. To znaczy istnieje istotny statystycznie związek pomiędzy nasileniem przekonania o własnej skuteczności w określonej domenie życia dorosłego a miarami tożsamości: podejmowaniem zobowiązania i identyfikacją ze zobowiązaniem. Wynika to z tego, że zarówno przekonanie o własnej skuteczności jak i podejmowanie zobowiązania i identyfikacja ze zobowiązaniem, łączą się z działaniem. Żeby zapoczątkować działanie, a więc podjąć zobowiązanie potrzebna jest wiara w siebie, że sobie człowiek poradzi sobie z tym zobowiązaniem; podobnie, żeby zaangażować się w działanie i zidentyfikować się z nim, upewnić się, że to działanie jest moje, że tego chcę, potrzebna jest wiara w siebie, że się podoła. Ta współzależność może obrazować ogólniejszą zasadę zgodności lub spójności myślenia i działania, inaczej mówiąc związek przekonań o wartości celów z działaniami na rzecz ich realizacji (DeYoung, 2015; Pervin, 2002; Mischel, Shoda, 1995).

Niska korelacja przekonania o własnej skuteczności w domenie czasu wolnego i świata wirtualnego z podejmowaniem zobowiązania i identyfikacją z nimi może wynikać stąd, że w tych wymiarach może nie zachodzą tak istotne zobowiązania i zaangażowania tożsamościowe; że zarówno czas wolny jak i świat wirtualny są domenami, w których młody człowiek może bardziej przeszukiwać, eksplorować, niż angażować się działania (istotne zobowiązania). Może podejmować jakieś cele tymczasowe w tych domenach, ale nieistotne dla tożsamości. Badania Rudnickiej (2007) potwierdziły, że od poczucia własnej skuteczności zależy częstość i różnorodność korzystania z sieci, a także jego związek z bardziej pozytywnymi postawami wobec Internetu ale bardziej to może być korzystanie dla przyjemności, doraźne niż związane z jakimiś stałymi zaangażowaniami ważnymi dla tożsamości.

Niska korelacja przekonania o własnej skuteczności w domenie relacji interpersonalnych z podejmowaniem zobowiązania może wynikać stąd, że do relacji przyjaźni młody człowiek podchodzi bardziej na zasadzie, że to mu sprawia

przyjemność niż jak do jakiegoś zobowiązania. Bardziej odczuwa zobowiązanie w relacjach rodzinnych i partnerskich natomiast relacje przyjacielskie wydają się luźniejszymi związkami, które są nastawione na odczuwanie zadowolenia, radości.

Druga hipoteza przewidywała, że przekonanie o własnej skuteczności w domenach wiąże się z eksploracją wszerz i eksploracją w głąb. Okazało się, że korelacja słaba zachodzi między przekonaniem o własnej skuteczności w większości domen a eksploracją wszerz, natomiast jeśli chodzi o związki z eksploracją w głąb, to wyniki nie są istotne w większości domen. Czyli jeśli człowiek wierzy w siebie, to w słabym stopniu wiąże się to z szukaniem możliwości w obydwu tych obszarach. Wydaje się to zrozumiałe, bo jeśli młody człowiek wierzy w siebie, to jest w miarę otwarty na pojawiające się możliwości, nie szuka ich jakoś specjalnie, ale jeśli się pojawią, to potrafi je dostrzec. Również słaba korelacja zachodzi między przekonaniem o własnej skuteczności w domenie wiedzy a eksploracją w głąb, czyli jeśli człowiek ma poczucie skuteczności w zakresie zdobywania wiedzy (np. studiowania), to bardziej angażuje się w poszukiwanie wiedzy, zgłębianie jej. Są to jednak słabe zależności. Można podsumować to tak, że przekonanie o własnej skuteczności bardziej wiąże się z działaniem niż poszukiwaniem możliwości. Poszukiwanie raczej wiąże się z pewną niewiarą w siebie, młody człowiek przeszukuje możliwości, bo boi się w coś zaangażować, albo nie wierzy, że mu się może to udać, dlatego ciągle szuka.

W badaniu Brzezińskiej, Kaczan, Piotrowskiego, Rękosiewicz (2011) okazało się, że w przypadku eksploracji wszerz wynik najwyższy wystąpił w okresie adolescencji, nieco niższy w wyłaniającej się dorosłości, najniższy we wczesnej dorosłości. W przypadku eksploracji w głąb istotna różnica wystąpiła między osobami w okresie wczesnej dorosłości (niższy wynik) a dwoma pozostałymi grupami, przy czym najwyższa eksploracja w głąb była w adolescencji, niższa w wyłaniającej się dorosłości a najniższa we wczesnej dorosłości. Inna interpretacja zatem moich wyników z niskimi korelacjami eksploracji wszerz i eksploracji w głąb z przekonaniem o własnej skuteczności jest taka, że większość badanych była już po etapie intensywnej eksploracji wszerz i/lub wgłąb, czyli wyniki te są pochodną osiągniętego etapu rozwoju tożsamości.

Wreszcie, sama eksploracja niekoniecznie musi łączyć się z przekonaniem o własnej skuteczności, które w większym stopniu dotyczy konkretnych działań (np. powodzenia w studiach), niż samych poszukiwań (np. jaki kierunek studiów wybrać).

Trzecia hipoteza postulowała, że istnieje ujemna korelacja między przekonaniem o własnej skuteczności w domenach a eksploracją ruminacyjną. Okazało się, że zachodzą ujemne korelacje w stopniu umiarkowanie silnym, między przekonaniem o własnej skuteczności w domenie zawodowej, wiedzy, światopoglądu i związku intymnego a eksploracją ruminacyjną. Można to wyjaśnić, tym że te domeny przekonania o własnej skuteczności są szczególnie istotne dla człowieka w wieku wschodzącej dorosłości zgodnie z tym co pisał Arnett (2000), dlatego obecność przekonania o własnej skuteczności w tych obszarach przekłada się na mniejsze nasilenie ruminacji. Jeśli młody człowiek wierzy w siebie w wymiarze zawodowym, wiedzy, światopoglądu i związku intymnego, to nie będzie miał wiele negatywnych myśli o sobie. Pozostałe domeny nie są może aż tak istotne dla wschodzącej dorosłości, dlatego te korelacje są już słabe.

Czwarta hipoteza postulowała, że przekonanie o własnej skuteczności w domenach wiąże się z poczuciem bycia osobą dorosłą. Okazało się że w domenach przekonania o własnej skuteczności: zawodowej, związku intymnego oraz roli związanej z płcią zachodzą silne korelacje z dorosłością. Te związki wynikają z tego, że szczególnie te domeny są istotne w dorosłości. Młody dorosły bowiem wchodzi wówczas w role zawodowe, tworzy związek intymny i zakłada rodzinę (Havighrust, 1948). Dlatego korelacje w tych domenach zaznaczyły się najbardziej. Na poziomie umiarkowanym wystąpiły też korelacje przekonania o własnej skuteczności w domenach: wiedzy, światopoglądu, relacji interpersonalnych i czasu wolnego. Są to również domeny istotne dla okresu dorosłego, bowiem wtedy człowiek studiuje, buduje swój światopogląd, poznaje wiele nowych osób a także samodzielnie kształtuje swój wolny czas. Najslabszy związek domeny wirtualnej z dorosłością oznacza, że nie jest to najważniejsza domena w dorosłości, że człowiek dorosły korzysta ze zdobyczy technologicznych, ale sprawne poruszanie się w nich i posługiwanie się nimi nie stanowi najbardziej o byciu dorosłym. Bardzo możliwe też nie traktuje swej „tożsamości wirtualnej” tak serio, jak zaangażowania w realne zadania życiowe (Hermans, Dimaggio, 2007).

Ważnym elementem badań było stworzenie autorskiej metody Testu Przekonania o Dorosłości z 4 wymiarami: adaptacja twórcza, autonomia, odpowiedzialność w relacji i niezależność życiowa. Korzystałam przy jej tworzeniu z istniejącej Skali Subiektywnej Dorosłości Piotrowskiego (2010), oraz z metody empirycznej, polegającej na przeprowadzeniu badania na 50 osobach, pytając ich, czym jest według

nich dorosłość oraz włączając twierdzenia wygenerowane na seminarium doktorskim. Uzyskane wymiary dorosłości w mojej skali można odnaleźć w koncepcji dorosłości Olesia (2011), który mówi o określeniu kierunku własnego życia, dominującej formie aktywności (niekoniecznie zawodowej), a także o samookreśleniu w kategoriach gotowości do zbudowania trwałego związku (albo życia samotnie) wraz z aktywną i wytrwałą próbą realizacji obranej linii życia. Ten wymiar można by odnaleźć w adaptacji twórczej, która jest przystosowaniem się do zmian i wytyczeniem kierunku życia. Kolejny element wyznaczający dorosłość według Olesia (2011) to odpowiedzialność za siebie i innych, życie ze świadomością, ze codzienność na próbę się skończyła. W mojej skali odpowiadał by temu wymiar odpowiedzialność w relacji oraz niezależność życiowa, w której jest podkreślana odpowiedzialność za siebie pod kątem finansowym. Kolejny warunek dorosłości Olesia (2011) niezależność, zwłaszcza niezależność emocjonalna od rodziców lub opiekunów, a także zdolność do dokonywania wyborów i podejmowania decyzji bez konieczności wsparcia i akceptacji „kogoś dorosłego” odpowiadałby mojemu wymiarowi dorosłości, jakim jest autonomia, w którym podkreślana jest niezależność i samodzielność w myśleniu i emocjach, samodzielne rozwiązywanie problemów i decydowanie o sobie.

Wymieniana przez Olesia (2011) wolność wyboru i towarzysząca jej siła do spełniania pragnień i realizacji dążeń, z możliwością decydowania o sobie, wyboru celów, ukierunkowania dążeń, kształtowanie siebie i swej relacji ze światem, która może stać się katalizatorem motywacji do twórczego i ciekawego życia odpowiadałaby mojemu wymiarowi adaptacji twórczej ale też autonomii.

Także Arnett (1997, 1998) wymienia szczególnie dwa główne kryteria, które mają znaczenie w przejściu do dorosłości, to jest: przyjmowanie odpowiedzialności za siebie i podejmowanie niezależnych decyzji. Trzecie kryterium, również subiektywne, ale bardziej konkretne to, stawanie się niezależnym finansowo. Arnett (2000) mówi również o umiejętności planowania własnej aktywności, posiadaniu stabilnych planów na przyszłość, oraz umiejętności zaangażowania się w wybraną działalność

Przyjmowanie odpowiedzialności za siebie i stawanie się niezależnym finansowo odpowiadają mojemu wymiarowi niezależności życiowej. Podejmowanie niezależnych decyzji odpowiada autonomii. Umiejętność planowania swojej aktywności, posiadania planów na przyszłość czy umiejętność zaangażowania się w wybraną działalność można by odnaleźć w twórczej adaptacji.

Zatem moje wymiary dorosłości wraz z twierdzeniami je tworzącymi wydają się odpowiadać opisowi dorosłości w literaturze. Badania mają wartość aplikacyjną, gdyż Test Przekonania o Dorosłości może być używany w praktyce psychologicznej.

Rozważając wymiary przekonania o dorosłości, okazało się, że dwa wymiary autonomia i adaptacja twórcza najwyższej korelują z domenami przekonania o własnej skuteczności, natomiast pozostałe dwa korelują słabiej choć również istotnie.

Adaptacja twórcza najsilniej korelowała z domeną zawodową przekonania o własnej skuteczności. Można to wyjaśnić tak, że to właśnie w domenie zawodowej, w pracy potrzebna jest najbardziej twórcza adaptacja, polegająca na przewidywaniu wyzwań i przygotowaniu do nich (Obuchowski, 1983, 1985) i odnalezieniu się w tej sytuacji. Inne domeny przekonania o własnej skuteczności również korelują istotnie na poziomie umiarkowanym z adaptacją twórczą, co można rozumieć tak, że każda domena funkcjonowania człowieka w dorosłości wymaga elastyczności i twórczej adaptacji, w której plastyczność funkcjonowania dominuje nad jego stałością (por. DeYoung, 2015).

Autonomia koreluje na poziomie silnym z przekonaniem o własnej skuteczności w domenie zawodowej, wiedzy, światopoglądu, ról związanych z płcią, co można wyjaśnić tak, że bycie niezależnym i samodzielnym szczególnie jest ważne w środowisku pracy, nauki, kształtowania swoich poglądów, a także w radzeniu sobie z rolami życiowymi partnerki/partnera, żony/męża, matki /ojca.

Odpowiedzialność w relacji koreluje na poziomie umiarkowanym z przekonaniem o własnej skuteczności w domenie związku intymnego i ról związanych z płcią, z pozostałymi zaś domenami przekonania o własnej skuteczności koreluje na poziomie słabym. Ta zależność wydaje się zrozumiała, bowiem przekonanie o własnej skuteczności w obszarze związku intymnego i budowania relacji rodzinnych sprawia, że młody człowiek nie boi się odpowiedzialności za relacje, jest odpowiedzialny zwłaszcza za relacje partnerskie i rodzinne. Można by się zastanawiać jeszcze, dlaczego wymiar przekonania o dorosłości - odpowiedzialność w relacji nie koreluje z przekonaniem o własnej skuteczności w domenie relacji interpersonalnych, ale może to wynikać stąd, że w okresie dorosłości to właśnie odpowiedzialność za relacje partnerską i rodzinną jest największa, nie natomiast za relacje przyjacielskie jak było to ujęte w domenie relacji interpersonalnych.

Być może tu jest głębszy problem: unikania odpowiedzialności za związek a przyjmowania odpowiedzialności (jedynie) za własne decyzje (Por. Arnett, 2002, Hermans, Domaggio, 2007).

Niezależność życiowa koreluje na poziomie umiarkowanym z przekonaniem o własnej skuteczności w domenie zawodowej i związku intymnego, zaś z pozostałymi domenami są to korelacje na poziomie słabym. Ten związek korelacyjny można wyjaśnić tak, że najbardziej niezależność życiowa, odpowiadanie za siebie wiąże się z wiarą w powodzenie zawodowe, a dzięki temu niezależność finansową, oraz z wiarą, że jest też w stanie stworzyć swoją osobistą relację, za którą sam odpowiada, jest dzięki temu niezależny, nie zależy już od rodziców, znajomych, czy przyjaciół; sam odpowiada za swoje pracę, a dzięki temu i za finanse i też sam odpowiada za jakość swojego związku.

Podsumowując, wydaje się zrozumiałe, że te dwa wymiary przekonania o dorosłości autonomia i twórcza adaptacja najwyżej korelują z przekonaniem o dorosłości, ponieważ, jeśli człowiek umie sobie radzić samodzielnie ze światem, jest niezależny i stanowi o sobie, to też ma przekonanie o własnej skuteczności, że sobie poradzi w wielu dziedzinach. Podobnie gdy umie się odnaleźć w dorosłości, potrafi się zaadoptować do wielu zmian i radzić sobie z przystosowaniem do niej, to wiąże się to z wiarą we własne siły i skuteczność.

Sprawdzono także, czy przekonanie o własnej skuteczności w domenach przewiduje przekonanie o dorosłości. Wyniki regresji wskazały na istotne przewidywanie przekonania o dorosłości przez domenę zawodową i domenę związku intymnego. Wynik można wyjaśnić odwołując się do klasycznych już wyznaczników dorosłości według Freuda, że człowiek jego zdaniem musi być zdolny do pracy i do miłości, żeby mógł się określać jako dorosły, czyli musi wierzyć w siebie jako zdolnego, by pracować i jako osobę zdolną do związku miłosnego. Wynik ten pośrednio potwierdza także teorię Eriksona: że wybór zawodu i sposobu życia osobistego, a nawet więcej wybór idący w parze z efektywną realizacją zadań, jakie się z tym łączą prowadzą do przekonania o dorosłości.

Piąta hipoteza ogólna postulowała, że przekonanie o własnej skuteczności jest mediatorem związku między tożsamością a przekonaniem o dorosłości. Hipotezy szczegółowe postulowały mediujący charakter przekonania o własnej skuteczności między wymiarami tożsamości takimi jak podejmowanie zobowiązania, identyfikacja

ze zobowiązaniem i eksploracja ruminacyjna a przekonaniem o dorosłości. Wyniki badania potwierdziły te hipotezy.

Wyniki badania Brzezińskiej i Piotrowskiego (2010) również wskazywało że poczucie dorosłości najwyższe było w przypadku osób o statusach przejętym i osiągniętym, zatem wśród osób które miały wysoki poziom podejmowania zobowiązania i identyfikacji ze zobowiązaniem. Okazuje się, że brakującym elementem, który może prowadzić młodego człowieka próbującego uformować własną tożsamość i stać się dorosłym jest właśnie przekonanie o własnej skuteczności.

W badaniach Brzezińskiej i Piotrowskiego (2010) osoby, z wysoką eksploracją wszerz, w głąb i ruminacyjną, które można określić jako „poszukujące”, okazały się mieć najniższy poziom poczucia dorosłości. Moje badanie również pokazało że występowanie eksploracji ruminacyjnej, obaw i problemów może wiązać się z niewiarą w podjęte zadania i prowadzić do obniżonego poczucia dorosłości.

Jest to rezultat poniekąd analogiczny lub zbieżny z wynikami jaki opublikowali Ourique i Teixeira (2012). Wykazali, że czynnik neurotyczności był negatywnie skorelowany z decyzją o wyborze zawodu. Czynnik ten wykazał również ujemną korelację z planowaniem kariery. Wynik ten wskazuje, że cechy takie jak: niska samoocena, wrażliwość na odrzucenie, emocjonalność zależność emocjonalna, impulsywność, negatywne uczucia, niska tolerancja frustracji, jak również trudności z inicjowaniem zadań i niska wytrwałość utrudniają zaangażowanie jednostki w ustanowienie profesjonalnego celu zawodowego. Pesymistyczne spojrzenie na przyszłość i negatywne postrzeganie siebie to prawdopodobnie składniki, które najbardziej utrudniają projekcję siebie w przyszłość, a co za tym idzie, realizację zawodowych planów. Jest tak dlatego, że wymagają one dawek optymizmu i zachęty ze strony jednostki. Dlatego zapewne eksploracja ruminacyjna, która jest związana z czynnikiem neurotyczności ujemnie koreluje z przekonaniem o własnej skuteczności i przekonaniem o dorosłości.

Hipoteza 6, 6a i 6b postulowały związki potrzeb z przekonaniem o własnej skuteczności i kierunek zależności, że realizowane potrzeby przewidują przekonanie o własnej skuteczności. Hipoteza 6b postulowała, że domena przekonania o własnej skuteczności moderuje związek pomiędzy realizowanymi potrzebami a przekonaniem o własnej skuteczności w taki sposób, że istotny pozytywny związek zachodzi w konkretnych domenach.

Podsumowując analizy odnoszące się do 15 potrzeb skali ACL, można zauważyć, że 11 z realizowanych potrzeb, przewiduje przekonanie o własnej skuteczności w domenach. Zależności te są szczególnie wyraźne dla potrzeb: osiągnięć, wytrwałości, afiliacji, zmiany, ekshibicjonizmu psychicznego, upokorzenia, agresji, uległości, dominacji, seksualna, akceptacji przewiduje przekonanie o własnej skuteczności w każdej domenie.

Jedynie 4 potrzeby nie przewidują przekonania o własnej skuteczności w domenach, są to: potrzeba porządku, rozumienia siebie i innych, potrzeba współczucia, potrzeba autonomii.

Potrzeby wytrwałości, zmiany, agresji, uległości, przewidują przekonanie o własnej skuteczności podobnie we wszystkich domenach.

Natomiast przewidywania przekonania o własnej skuteczności w domenie świata wirtualnego przez potrzeby z metody ACL jest słabsze dla potrzeb osiągnięć, afiliacji, ekshibicjonizmu psychicznego, upokorzenia, dominacji, seksualnej, akceptacji.

Potrzeby upokorzenia i akceptacji w ujemny sposób przewidują przekonanie o własnej skuteczności w domenach, oznacza to, że w im wyższym stopniu potrzeby te są realizowane, tym niższe przekonanie o własnej skuteczności w domenach.

Realizowane potrzeby zgodnie z koncepcją Murraya (1938) są związane z napięciami w Centralnym Układzie Nerwowym, a zatem można je traktować jak inne uwarunkowane biologicznie właściwości osobowościowe, które mogą przyczyniać się do powstania przekonania o własnej skuteczności, które jest zmienną piętro wyżej. Dla większości potrzeb okazuje się, że w podobny sposób przewidują wszystkie domeny przekonania o własnej skuteczności, specyficzną domeną jest domena świata wirtualnego, w której są to słabsze zależności.

Badania Eastini LaRose (2000) wskazują że samoskuteczność w Internecie była pozytywnie skorelowana z korzystaniem z Internetu, wcześniejszym doświadczeniem internetowym i oczekiwaniami co do wyników – jak sugeruje teoria poznania społecznego – i negatywnie skorelowana ze stresem internetowym i samooskarżeniem. Samoskuteczność internetowa nie była również powiązana z miarami ogólnego dobrostanu psychicznego, w tym depresji, samotności, postrzeganego wsparcia społecznego i stresu życiowego.

Domena przekonania o własnej skuteczności w świecie wirtualnym, jest specyficzną domeną, może dlatego, że jest to najnowsza domena przekonania o własnej skuteczności i może najnowsza domena funkcjonowania człowieka w

ogóle z wszystkich domen, bo trwająca zaledwie kilkadziesiąt lat. Nie jest zależna tak od realizowanych potrzeb, ale może od jakichś innych zmiennych, które są dopiero do odkrycia.

Potrzeby upokorzenia i akceptacji związane są odwrotnie z przekonaniem o własnej skuteczności, gdyż te potrzeby są bardziej skupione na wrażeniu, jakie się wywiera na innych, są bardziej relacyjne niż związane z działaniem. Okazuje się, że jeśli ktoś bardziej się uniża przed innymi, czy zabiega o ich akceptację to tym samym, przestaje się skupiać na sobie, swoim celu i swoim działaniu. Zatem zabieganie o uznanie swoich pomysłów przez innych, o akceptację stylu życia, pomniejszanie siebie przed innymi, wiąże się z mało skutecznym działaniem. Wydawać by się mogło, że akceptacja mogłaby wzmacniać działanie i dążenie do celu, jednakże jeśli tej akceptacji młody człowiek nie dostanie, jeśli jej zabraknie, wówczas to może działać hamująco, i przyczyniać się do niewiary w siebie. Jednocześnie są to potrzeby w znacznej mierze kompensacyjne, nasilone wówczas, gdy osobie brakuje sukcesów w realnych działaniach związanych z zaspokajaniem innych potrzeb (Juros, Oleś, 1993).

To, że potrzeba rozumienia siebie i innych oraz potrzeba współczucia, nie przewidują przekonania o własnej skuteczności w domenach, można rozumieć tak, że potrzeba rozumienia siebie i innych czy potrzeba współczucia są potrzebami bardziej nastawionymi na relacyjność, na dawanie czego innym bardziej niż osiągnięcie, na przyjmowanie, słuchanie innych, raczej receptywną postawę niż aktywną, z czym się kojarzy przekonanie o własnej skuteczności.

Natomiast brak przewidywania przez potrzebę porządku przekonania o własnej skuteczności może wynikać stąd, że odnosi się ona bardziej do sposobu wykonania jakiegoś zadania, w jakiejś kolejności, porządku niż w ogóle do wiary w siebie, że jest się w stanie coś zrobić. Innymi słowy, motywacja co do sposobu wykonania jakiego działania nie musi wiązać się z wiarą, że to działanie może się powieść.

Brak przewidywania przez potrzebę autonomii przekonania o własnej skuteczności można rozumieć tak, że w tej potrzebie chodzi o niezależność działań, niejako brak zobowiązań wobec podjętych zadań, stąd przy dużym nasileniu tej potrzeby związek z przekonaniem o skuteczności (podobnie jak przy niskim jej nasileniu) może nie mieć miejsca.

Badania Ambiel i Noronha (2016) na uczniach szkół średnich pokazują, że niewielkie różnice w skali badającej przekonanie o własnej skuteczności wiążą się z dużymi różnicami w profilu osobowości. Ekstrawersja, sumienność i ugodowość były czynnikami, które silniej odróżniały osoby o niskim, średnim i wysokim poczuciu własnej skuteczności, zawsze w tym sensie, że grupa z wyższymi wynikami w skali przekonania o własnej skuteczności uzyskała również wyższe wyniki w tych czynnikach osobowości. W szczególności, w samoocenie i wyszukiwaniu informacji o zawodach i planowaniu przyszłości, ekstrawersja i sumienność były cechami osobowości, które najlepiej różnicowały grupy, podczas gdy w zbieraniu informacji o zawodach i planowaniu przyszłości, również ugodowość obok tych dwu czynników miała znaczenie. Warto zauważyć, że silniejszy efekt został zaobserwowany pomiędzy grupami o niskiej i wysokim poczuciem własnej skuteczności w zakresie praktycznego wyszukiwania informacji zawodowej w odniesieniu do czynnika ekstrawersja.

W moim badaniu próbowałam sprawdzić przewidywanie przekonania o własnej skuteczności na podstawie potrzeb. Wyniki wskazują, że większość potrzeb koreluje pozytywnie z przekonaniem o własnej skuteczności, czyli wraz ze wzrostem wartości potrzeb rośnie nasilenie przekonania o własnej skuteczności, natomiast w przypadku dwu potrzeb jest odwrotnie, ich nasilenie koreluje ujemnie, z przekonaniem o własnej skuteczności w domenach.

Weryfikacja kolejnych hipotez była związana z wyodrębnieniem grup różniących się profilami tożsamości. Wyodrębniono cztery takie grupy – Niepewna tożsamość - z dominacją eksploracji ruminacyjnej; Tożsamość nieodróżnicowana - podobne nasilenie wyników w 5 wymiarach; Tożsamość „osiągnięta”; Zaangażowanie w działanie- duże nasilenie podejmowania zobowiązania i identyfikacji ze zobowiązaniem.

W dalszej części dyskusji powrócę do kwestii podobieństw i różnic między tymi grupami (profilami tożsamości) a statusami tożsamości opisanymi przez Marcję (1966).

Hipotezy 7 do 11 dotyczyły różnic w poziomie przekonania o dorosłości oraz różnic w poziomie przekonania o własnej skuteczności w domenach w zależności od przynależności do danego profilu tożsamości.

Hipoteza siódma postulowała, że osoby należące do grupy o typie tożsamości- Zaangażowana w działanie i Tożsamość „osiągnięta” przejawiają wysoki poziom

przekonania o dorosłości. Hipoteza ósma postulowała, że osoby należące do grupy o typie tożsamości Niepewna tożsamość przejawiają niski poziom przekonania o dorosłości. Hipoteza dziewiąta postulowała, że osoby należące do grupy o typie tożsamości Tożsamość niezróżnicowana przejawiają średni poziom przekonania o dorosłości. Hipoteza 7, 8 i 9 się potwierdziły.

Wyniki badań Luyckxa, Schwartz, Goossens i Pollock (2008), wskazują, że poczucie dorosłości koreluje dodatnio z podejmowanymi zobowiązaniami i identyfikacją z nimi, czyli tymi typami tożsamości, w których znaczenie mają zwłaszcza te wymiary. Osoby, które osiągają wysoki wynik w natężeniu eksploracji ruminacyjnej mają niższe poczucie dorosłości.

Odwołując się raz jeszcze do wyników Brzezińskiej i Piotrowskiego (2010), które wykazały, iż poczucie dorosłości jest najniższe w grupie „ruminacyjne moratorium”, nieco wyższe w grupie osób o statusie niezróżnicowanym i najwyższe w przypadku osób o statusach przejętym i osiągniętym (dwa ostatnie nie różnią się od siebie istotnie), można zauważyć, że wyniki uzyskane w tym badaniu okazały się podobne. Pomimo iż, grupy były inaczej wyodrębnione, bo u Brzezińskiej i Piotrowskiego (2010) za pomocą analizą skupień metodą *k*-średnich (w celu odkrycia statusów tożsamości występujących w próbie), a w moim badaniu za pomocą modeli latentnych, wyniki obydwu badań są zbieżne.

Hipoteza dziesiąta postulowała, że osoby należące do grup o profilu tożsamości Zaangażowana w działanie oraz Tożsamość „osiągnięta” przejawiają wysoki poziom przekonania o własnej skuteczności w domenach. Hipoteza jedenasta postulowała, że osoby należące do grupy o typie tożsamości Niepewna tożsamość przejawiają niski poziom przekonania o własnej skuteczności w domenach. Hipotezy te nie potwierdziły się.

Można to rozumieć w ten sposób, że profile tożsamości tylko w pewien sposób odpowiadają tożsamości osiągniętej czy rozproszonej (niepewnej). Jest w nich zawarte pewne podobieństwo ale nie są tożsame ze statusami tożsamości. Tożsamość konstruuje się poziomie myślenia abstrakcyjnego o sobie, jest konstruktem złożonym i zawierającym treści z wielu obszarów funkcjonowania, podczas gdy przekonanie o własnej skuteczności może być jedynie trafnym albo nie uogólnieniem doświadczeń w danej sferze. Ponadto niedostatek refleksji tożsamościowej (przy niepewnej tożsamości) może dotyczyć również refleksji nad własną skutecznością.

Postawiono też pytanie badawcze eksploracyjne: Czy grupy wyróżnione na podstawie profili tożsamości różnią się osobowością, badaną skalą ACL? Wyniki okazały się nieistotne. Można to wyjaśnić tak, że cechy osobiste są czymś bardziej bazowym, zależnym bardziej od biologii i biografii, niż profile tożsamości (te bardziej są pochodną autorefleksji), i dlatego profile tożsamości nie różnią się istotnie pod względem cech osobowości. Różnią się natomiast projektami, czy też przekonaniem o dorosłości.

Postawiono też pytanie eksploracyjne: Czy grupy wyróżnione na podstawie profili tożsamości różnią się w zakresie poczucia punktualności? Wyniki okazały się nieistotne. Okazuje się zatem, że poczucie punktualności nie zależy istotnie od tożsamości. To jak człowiek się określa, kim jest nie zależy od tego, czy punktualnie realizuje zadania życiowe. Można utożsamiać się z byciem partnerką w związku, czuć utożsamienie z tą rolą, ale jednocześnie jeszcze tego nie doświadczyć. Albo być żoną, identyfikować się jako żona, ale mniejsze znaczenie ma to, czy to małżeństwo zostało zawarte w normatywnym czasie. Można odwołać się do słów Arnetta (2000), że w wieku wschodzącej dorosłości mało rzeczy jest normatywnych, że wielokrotnie są to rzeczy podejmowane na próbę, tymczasowo, dlatego te próby nie wchodzą tak silnie w obszar identyfikacji tożsamościowej. Poczucie punktualności zależy od spełniania zadań rozwojowych i od wskaźników wkraczania w dorosłość (Brzezińska, Kaczan, Piotrowski, Rękosiewicz, 2011) nie natomiast od tożsamości.

Postawiono także pytanie eksploracyjne: Czy grupy wyróżnione na podstawie profili tożsamości różnią się liczbą projektów osobistych w danej kategorii? Okazało się, że projekty osobiste interpersonalne różnicują na poziomie istotnym osoby o profilu 1 (Niepewna tożsamość) a profilem 3 (Tożsamość „osiągnięta”) na korzyść profilu 3. Zatem osoby z tożsamością zbliżoną do osiągniętej podejmują więcej projektów interpersonalnych, gdyż prawdopodobnie są bardziej dojrzałe, mają mniej obaw i wątpliwości, dlatego łatwiej im zaangażować się w przyjaźń czy miłość. Wydaje się to zrozumiałe, bo gdy osoba wie, kim jest, łatwiej angażuje się w relacje i są one bardziej wzajemne (por. Erikson, 2004).

Projekty osobiste interpersonalne różnicują na poziomie tendencji także profil 1 (Niepewna tożsamość) od profilu 4 (Zaangażowanie w działanie) z przewagą dla profilu 4. Wydaje się wynikać to stąd że osoby z tożsamością nadaną, zaangażowaną w działanie, zbliżoną do przejętej, podejmują konkretne zobowiązania interpersonalne, które zachodzą częściej niż u osób z wątpliwościami tożsamościowymi, które mogą

przeżywać różne dylematy związane z podjęciem odpowiedzialności za kogoś w relacji.

Projekty osobiste interpersonalne różnicują również na poziomie tendencji profil 2 (Tożsamość niezróżnicowana) od profilu a 3 (Tożsamość „osiągnięta”) na korzyść profilu 3, co także wydaje się zrozumiałe, gdyż osoby, które jeszcze poszukują, jeszcze nie podejmują konkretnych zobowiązań, mogą mieć trudność w braniu odpowiedzialności za relacje, w odróżnieniu od osoby, u której przeważają już zobowiązania.

Projekty zawodowe różnicują na poziomie tendencji profil 3 (Tożsamość „osiągnięta”) od profilu 4 (Zaangażowanie w działanie) na korzyść profilu 4. Wydaje się to także zrozumiałe, gdyż osoby bardziej zaangażowane w działanie, planują i podejmują więcej wyzwań zawodowych, ich tożsamość podobna do przejętej charakteryzuje się większym zaangażowaniem w działanie, naśladowaniem działania innych.

Projekty zdrowie/ciało różnicują na poziomie tendencji profil 1 (Niepewna tożsamość) od innych profili z przewagą tych projektów dla profilu 1. Można to wyjaśnić tym, że osoby doświadczające różnych obaw i wątpliwości tożsamościowych są bardziej skupione na sobie, na swoich trudnościach, chcą je pokonać, dlatego planują różne przedsięwzięcia w obszarze własnego zdrowia czy ciała.

Trzeba dodać, że analiza uwzględniająca tylko liczbę projektów osobistych a nie ich treść, a co za tym idzie ich znaczenie w życiu młodego człowieka, jest siłą rzeczy powierzchowna i niepełna. Dokładna analiza projektów osobistych w zależności od profilu tożsamości będzie przedmiotem odrębnego opracowania. Przykładowe projekty osobiste kilku osób zamieszczone są w Aneksie.

Podsumowując analizę profili tożsamości, nie można nie odwołać się do klasycznego modelu statusów tożsamości Marcii (1966), który ujmował 4 statusy tożsamości wyróżnione następująco: tożsamość osiągnięta, wysokie wyniki w zaangażowaniu i poszukiwaniu; tożsamość przejęta - wysoko zaangażowanie, nisko poszukiwanie, moratorium- poszukiwanie wysoko, zaangażowanie nisko, tożsamość rozproszona- niskie wyniki zarówno w poszukiwaniu i zaangażowaniu. Gdy je porównać do profili tożsamości uzyskanych za pomocą profili latentnych, które składają się z układów 5 wymiarów tożsamości opisanych na stronie 103-104, zauważyć można ich pewne podobieństwo, nie są jednak tym samym, gdyż profile

tożsamościowe są bardziej złożone, składają się z 5 wymiarów, z których każde dwa eksploracja wszerz i włąb zastępuje poszukiwanie, a podejmowanie zobowiązania i identyfikacja ze zobowiązaniem zastępuje zaangażowanie, natomiast eksploracja ruminacyjna jest wymiarem nowym, który nie był ujęty w klasyfikacji Marcii. Zatem choć uzyskane profile tożsamościowe są jakoś podobne, to jednak nie odpowiadają dokładnie statusom wyodrębnionym przez Marcję.

Profile tożsamości okazały się być bardziej podobne do statusów tożsamości uzyskanych przez Brzezińską i Piotrowskiego (2010). Różnice mogą wynikać z tego, że badania Marcii (1966) pochodzą z początku drugiej połowy XX wieku, a przemiany kulturowe miały znaczący wpływ na procesy kształtowania się tożsamości młodych ludzi (Arnett, 2002; Batory, Brygoła, Oleś 2016; Hermans, Dimaggio, 2007; Oleś, Batory, 2008). Natomiast badania przeprowadzone przez Brzezińską i Piotrowskiego (2010) ujmują już bardziej współczesną rzeczywistość kształtowania się tożsamości.

5.2 Najważniejsze wnioski z badań

1. Domeny przekonania o własnej skuteczności: zawodowa, związku intymnego oraz roli związanej z płcią istotnie silnie korelują z przekonaniem o dorosłości. Zatem by mieć przekonanie o dorosłości ważne jest doświadczać przekonania o własnej skuteczności w tych trzech domenach: pracy, relacji intymnej i spełniania ról rodzinnych.
2. Wymiarami przekonania o dorosłości, które najsilniej koreluje z przekonaniem o własnej skuteczności w domenach jest autonomia i adaptacja twórcza. Zatem to samodzielność, niezależność i umiejętność twórczego przystosowania się do nowych wyzwań wiąże się z przekonaniem o własnej skuteczności w domenach.
3. Większość domen przekonania o własnej skuteczności silnie pozytywnie koreluje z podejmowaniem zobowiązania, identyfikacją ze zobowiązaniem, czyli wymiarami tożsamości związanymi z działaniem, a negatywnie koreluje z eksploracją ruminacyjną.
4. Przekonanie o własnej skuteczności w domenach jest mediatorem pomiędzy podejmowaniem zobowiązania, identyfikacją ze zobowiązaniem, i eksploracją ruminacyjną a przekonaniem o dorosłości.

W tym zawiera się wartość aplikacyjna badań, z których wynika, że można i trzeba kształtować/wspierać młodych w nabywaniu przekonania o własnej skuteczności w zakresie realizacji zadań rozwojowych i wyzwań wyłaniającej się dorosłości. Przekonanie o własnej skuteczności jest zmienną którą można rozwijać, podejmując wyzwania, które są w zasięgu możliwości, ale na skraju możliwości, co działa mobilizująco. Oleś (2014) uważa, że „zmiany charakterystycznych przystosowań-celów, dążeń, przekonań czy doznań, wynikają z interakcji wymagań i zadań oraz optymalnego napięcia między predyspozycjami (cechy, zdolności) a aktywnością (adaptacje).”

5. Potrzeby przewidują przekonanie o własnej skuteczności podobnie we wszystkich domenach z wyjątkiem domeny wirtualnej, gdzie te zależności są słabsze. Zatem można powiedzieć, że przyczyną przekonania o własnej skuteczności jest doświadczanie i realizowanie potrzeb psychicznych, doświadczanie potrzeb generuje wiarę, że uda się je zrealizować.

6. Osoby o odmiennych profilach tożsamości różnią się przekonaniem o dorosłości i liczbą projektów osobistych interpersonalnych, zawodowych i zdrowie/ciało.

7. Zaskakującym wnioskiem jest to, że osoby różniące się profilami tożsamościowymi nie różnią się osobowością, ani przekonaniem o własnej skuteczności.

5.3 Ograniczenia badań i nowe kierunki poszukiwań

Ograniczeniem badania było to, że było to badanie poprzeczne, ujmujące wszystkie zmienne w jednym punkcie czasowym, co wydaje się mieć znaczenie przy obliczaniu mediacji, gdzie zmienne powinny być badane w różnych punktach czasowych.

Drugim ograniczeniem jest to, że badania miały charakter kwestionariuszowy, czyli bazujący na samoobserwacji i samo opisie, który może być trudny dla osób badanych. Może pojawić się problem wiarygodności danych, związany z tym, że np. część osób badanych w razie napotkania trudnego pytania w kwestionariuszu udziela losowej odpowiedzi, niezgodnej ze stanem faktycznym, co wypacza wynik badania.

Trzecim ograniczeniem badania jest to, że w badaniu było kilka kwestionariuszy stosowanych za jednym razem. Razmus i Mielniczuk (2018) twierdzą, że prowadząc badania, wykorzystujące równocześnie kilka kwestionariuszy badacz ma do czynienia ze zjawiskiem wariacji wspólnej metody (*common method variance*). Jest to

wariancja dzielona pomiędzy zmiennymi mierzonymi z wykorzystaniem wspólnej metody zbierania danych. Owa wspólna wariancja może prowadzić do zaburzenia relacji pomiędzy zmiennymi, przez co może powstać błąd wspólnej metody. Błąd wspólnej metody może pojawić się wtedy, gdy korelacje pomiędzy mierzonymi zmiennymi ulegają zniekształceniu na skutek zastosowanej metody pomiaru.

Kolejnym ograniczeniem jest to, że było to badanie internetowe, które badało ochotników, do których udało się dotrzeć za pomocą konkretnego portalu społecznościowego, co może oznaczać, że nie jest to reprezentatywna grupa osób między 19 a 30 rokiem życia. Badania były prowadzone w okresie pandemii, stąd wybór takiej metody zbierania danych.

Badania internetowe zdaniem Paluchowskiego i Ptaszyńskiego (2017) mogą wiązać się z ryzykiem pojawienia się danych niewiarygodnych. Inną sprawą jest to, że może to być grupa niereprezentatywna, bowiem populacja użytkowników internetu różni się znacznie od całej polskiej populacji. Jest to nielosowy dobór. Tzw. ochotnicy to osoby różniące się często od populacji pod względem takich cech, jak poszukiwanie aprobaty społecznej (silniejsze), poziom uspołecznienia (wyższy), poziom motywacji osiągnięć (wyższy), inteligencji (wyższa), status społeczno-ekonomiczny (wyższy), konformizm (wyższy), autorytaryzm (niższy) itp. (Rosenthal i Rosnow, 1969, za: Paluchowski, Ptaszyński, 2017). Odpowiadanie w internecie może być także związane z niedbałym odpowiadaniem, oraz być związane z trudnością w uzyskaniu odpowiednio wysokiego odsetka odpowiedzi, zwrotności (Paluchowski, Ptaszyński, 2017).

Jednakże mimo tych ograniczeń, badania są ważne, gdyż wnoszą nową wiedzę o tym, że brakującym elementem związku tożsamości z dorosłością jest przekonanie o własnej skuteczności. Czyli żeby pewniej i z większą odwagą wkraczać w dorosłość, dobrze jest zadbać o przekonanie o własnej skuteczności. Stąd wartość teoretyczna ale też aplikacyjna tych badań. Stworzone zostało też narzędzie do badania przekonania o własnej skuteczności, które można wykorzystać w badaniach naukowych czy też w praktyce psychologicznej. Przekonanie o własnej skuteczności ujęto kompleksowo, bo obejmowało najważniejsze domeny funkcjonowania młodych dorosłych, co też jest novum, bo zazwyczaj badania ujmowały jakiś pojedynczy obszar przekonania o własnej skuteczności.

Gdyby chcieć wyznaczać kierunki dalszych badań ciekawe byłoby dotarcie do większej grupy osób pracujących, a nie studiujących, żeby zbadać te zależności także

w tej grupie, a nie tylko w grupie studiujących. Można by też zbadać czy zachodzą różnice w wynikach u osób mieszkających na wsi i w małych miejscowościach w stosunku do dużych miast.

Wszystkie analizy były liczone na całej grupie osób badanych, można by jeszcze raz je przeprowadzić w podziale z uwagi na płeć, by zobaczyć, czy są jakieś różnice w wynikach; tym bardziej że w statystykach podstawowych zaznaczyły się różnice między płciami w niektórych skalach.

Warto byłoby zreplikować te badania w czasie po pandemii i w badaniu na żywo.

Warto również przyrzeć się treści projektów bardziej dokładnie niż tylko poprzez zaklasyfikowanie ich do kategorii, żeby wyłowić więcej jakościowych danych, np. przyrzeć się jakie projekty treściowo wchodziły w zakres danych kategorii, i np. przeanalizować jakie projekty zostały napisane w każdej z 4 grup o określonym typie tożsamości.

Można by jeszcze poszerzyć badanie o pozostałe moduły metody Little, by zobaczyć jak osoby oceniają te projekty na wielu różnych skalach, jakie widzą sposoby dojścia do tych celów. Można by zbadać, jakie projekty osobiste tworzą osoby w zależności od poziomu przekonania o dorosłości. Zatem okazuje się, że problematyka ujęta w pracy, bada ciekawe zjawiska i warto rozwijać te zagadnienia w dalszych projektach badawczych.

Niniejsza praca pokazuje zatem, kim jest młody człowiek, jak określa swoją tożsamość, jak spostrzega siebie w kontekście dorosłości. I co mu pomaga dojść do tego etapu dorosłości - czyli przekonanie o własnej skuteczności. Przekonanie o własnej skuteczności pomaga w wyznaczaniu swoich celów i ich realizacji, a tym samym w budowaniu swojego dorosłego życia.

Literatura cytowana:

- Adams, G. R., Bennion, L. D. & Huh, K. (1987). Manual for administration and scoring of the extended version of the Objective Measure of Ego-Identity Status. Department of Family and Human Development, Utah State University, Logan, Utah.
- Arnett, J. J. (1994a). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development, 1*, 154-168.
- Arnett, J. J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth & Society, 29*, 1-23.
- Arnett, J. J. (1998). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development, 41*, 295-315.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2002). The psychology of globalization. *American Psychologist, 57*(10), 774-783. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.10.774>
- Artistico, D., Berry, J., Black, J., Cervone, D., Lee, C., Orom, H. (2011). Psychological Functioning in Adulthood: A Self-Efficacy Analysis. W: C. Hoare (red.). *The Oxford Handbook of Reciprocal Adult Development and Learning*, 2 wyd. (s. 215-247). Oxford: Oxford University Press.
- Baltes, P. B., Featherman, D. L., Lerner, R.M. (2016). Life-Span Development and Behavior: Volume 10. Taylor & Francis Ltd.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change, *Psychological Review, 84*(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation, *Organizational Behavior and human decision process, 50*, 248-287.
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. W: V. S. Ramachandran (red.). *Encyclopedia of Human Behavior*, t. 4 (s. 71-81). New York: American Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

- Bandura, A. (1999). A social cognitive theory of personality. W: L. Pervin, O. John (red.), *Handbook of personality*.(2 wyd., s.154-196). New York: Guilford Publications.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Bandura, A., Locke, E.A. (2003). Negative Self-Efficacy and Goal Effects Revisited. *Journal of Applied Psychology*, 88(1), 87–99.
- Bandura, A. (2004). Health Promotion by Social-Cognitive Means. *Health Education & Behavior*, 31, 143- 164.
- Bandura, A. (2007). *Teoria społecznego uczenia się*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bańka, A. (2016). *Poczucie samoskuteczności. Konstrukcja i struktura czynnikowa Skali Poczucia Samoskuteczności w Karierze Międzynarodowej*. Warszawa: Stowarzyszenie Psychologia i Architektura Poznań NFDK.
- Bassi, M., Steca, P., Fave, A.D., Caprara, G.V. (2007). Academic Self-Efficacy Beliefs and Quality of Experience in Learning, *Journal of Youth and Adolescence*,36(3), 301-312. DOI: 10.1007/s10964-006-9069-y
- Batory, A., Brygoła, E., Oleś, P. K. (2016). *Odstłony tożsamości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bauman, Z. (2000). *Ponowoczesność jako źródło cierpień*. Warszawa: Wydawnictwo Sic!.
- Bauman, Z. (2006). *Płynna nowoczesność*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Bauman, Z. (2007). *Tożsamość. Rozmowy z Benedetto Vecchim*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Bedyńska, S., Książek, M. (2012). *Statystyczny drogowskaz: praktyczny przewodnik wykorzystania modeli regresji oraz równań strukturalnych*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Sedno
- Bee, H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Zys i S-ka.
- Berman, A.M., Schwartz, S.J., Kurtines, W.M., Berman, S L.(2001) The process of exploration in identity formation: the role of style and competence. *Journal of Adolescence*. 24, 513-28. PMID 11549329 DOI: 10.1006/Jado.2001.0386
- Berzonsky, M. D. (1992). Identity Style and Coping Strategies. *Journal of Personality*, 60, 771–78.

- Brudek, P. (2019). Nadzieja jako mediator w związkach cech osobowości i satysfakcji z życia. Badania osób w okresie późnej dorosłości (60-75 lat). *Polskie Forum Psychologiczne*, 24 (1), 5–24. DOI: 10.14656/PFP20190101
- Brzezińska, A. (2007). *Spoleczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Brzezińska, A. I., Appelt, K., Ziółkowska, B. (2008). Psychologia rozwoju człowieka, W: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia akademicka. Podręcznik*. T.2 (s. 95-292). Gdańsk: GWP.
- Brzezińska, A.I., Appelt, K., Ziółkowska (2015). *Psychologia rozwoju człowieka*, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Brzezińska, A. I., Czub, T., Hejmanowski, Sz., Rękosiewicz, M., Kaczan, R., Piotrowski, K. (2012). Uwarunkowania procesu kształtowania się tożsamości w okresie przejścia z adolescencji do dorosłości, *Kultura i Edukacja*, 3(89), 23-50.
- Brzezińska, A. I., Piotrowski, K. (2010). Formowanie się tożsamości a poczucie dorosłości i gotowość do tworzenia bliskich związków, *Czasopismo Psychologiczne*, 16(2), 265–274.
- Brzezińska, A. I., Kaczan, R., Piotrowski, K., Rękosiewicz, M. (2011). Odroczone dorosłość: fakt czy artefakt? *Nauka*, 4, 67-107.
- Brzezińska, A., I., Kaczan, R., Rycielska, L. (2010). *Przekonania o swoim życiu. Spostrzeganie historii życia przez osoby z ograniczeniami sprawności*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Brzezińska, A. I., Piotrowski, K., Garbarek - Sawicka, E., Karowska, K., Muszyńska, K. (2010). Wymiary tożsamości a ich podmiotowe i kontekstowe korelaty. *Studia Psychologiczne*, 49 (1), 81-93.
- Brzezińska, A. I., Rękosiewicz, M., Syska, W., Piotrowski, K. (2016). Doświadczenia zawodowe a zmiana tożsamości uczniów szkół ponadgimnazjalnych: badania podłużne. *Edukacja*, 4(139), 26-41.
- Brzezińska, A. I., Kaczan, R. (2010). Kwestionariusz Poczucie Punktualności Zdarzeń Życiowych (PPZŻ): konstrukcja i analiza właściwości psychometrycznych. *Polskie Forum Psychologiczne*, 1, 85-110.
- Brzezińska, A. I., Piotrowski, K. (2010). Polska adaptacja Skali Wymiarów Rozwoju Tożsamości (DIDS). *Polskie Forum Psychologiczne*, 15 (1), 66–84.

- Brzezińska, A. I, Piotrowski, K. (2017). Skala Wymiarów Rozwoju Tożsamości DIDS: Wersja zrewidowana. *Psychologia rozwojowa*, 22(4), 89–111.
- Brzezińska, A. I. (2020) Rozwój w okresie dzieciństwa i dorastania: środowisko rozwoju, zadania rozwojowe, nabywane kompetencje. W: I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, A. Borkowska (red.), *Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży. Od teorii do praktyki* (s.61-109). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bühler, C. (1939/1999). *Bieg życia ludzkiego*, tłum. E.Cichy, J. Jarosz, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Cervone, D., Artistic, D., Berry, J. (2006). Self-efficacy and adult development. W: C. H. Hoare (red.), *Handbook of adult development and learning* (s.169-195). New York, NY: Oxford University Press.
- Chemers, M. M., Hu, L., Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first- year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93, 55–64.
- Cieciuch, J. (2010). Struktura czynnikowa Kwestionariusza Stylów Tożsamości Michaela D. Berzonsky’ego. Ile stylów mierzy ISI3? *Psychologia Rozwojowa*, 15 (4), s. 49–64.
- Ciciurkaite, G., Tarasenko, Y., Schoenberg, N. (2018). Self-efficacy and Leisure-time Physical Activity among Rural Residents. *Health Behavior and Policy Review*, 5(1) 16-27. DOI: <https://doi.org/10.14485/HBPR.5.1.2>
- Coleman, P. K., Karraker, K. H. (1998)Self-Efficacy and Parenting Quality: Findings and Future Applications, *Developmental Review*, 18(1), 47-85. DOI:10.1006/drev.1997.0448
- Côté, J. E. (1997). An empirical test of the identity capital model. *Journal of Adolescence*, 20, 577–597.
- Crocetti, E., Rubini, M., Luyckx, K., & Meeus, W. (2008). Identity formation in early and middle adolescents from various ethnic groups: From three dimensions to five statuses. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(8), 983–996. <https://doi.org/10.1007/s10964-007-9222-2>
- DeYoung, C.G. (2015). Cybernetic Big Five Theory. *Journal of Research in Personality*, 56, 33–58.
- Devonport, T. J., Lane, A. M. (2006). Relationships between self efficacy, coping, and student retention. *Social Behavior and Personality*, 34, 127-138.

- Eastin, M. S., LaRose, R. (2000). Internet self-efficacy and the psychology of the digital divide. *Journal of Computer Mediated Communication*, 6. [www.ascusc.org/jcmc/vol6/issue1/eastin.html, dostęp: 30.03.2015].
- Emmons, R. A. (2003). *Psychology of Ultimate Concerns. Motivation and Spirituality in Personality*. New York: The Guilford Press.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (2000). *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Poznań: Rebis.
- Erikson, E. H. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Rebis.
- Fadjukoff, P. (2007). *Identity formaton in adulthood*. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Fadjukoff, P., Kokko, K., Pulkkinen, L. (2007). Implications of timing of entering adulthood for identity achievement. *Journal of Adolescent Research*, 22(5), 504-530.
- Giddens, A. 2010. *Nowoczesność i tożsamość*. Tłum. A. Szulżycka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN
- Gasiul, H. (2012). *Psychologia osobowości. Nurty, teorie, koncepcje*. Warszawa: Difin S A
- Gromulska, L., Piotrowicz, M., Cianciara, D. (2009). Własna skuteczność w modelach zachowań zdrowotnych oraz w edukacji zdrowotnej, *Przegląd Epidemiologiczny*, 63, 427–432.
- Gurba, E. (2000). Wczesna dorosłość. W: B. Harwas- Napierała, J. Trempała (red.). *Charakterystyka okresów życia człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 202-229.
- Gurba, E. (2011). Wczesna dorosłość. W: J. Trempała (red.). *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Havighurst, R. J. (1948). *Developmental tasks and education*. NewYork: Longman.
- Heckhausen, J. (1999). Developmental Regulationin Adulthood. Age -Normative and sociostructural Constranits as Adaptative Challenges.
- Heckhausen, J., Wrosch, C., & Schulz, R. (2010). A motivational theory of life-span development. *Psychological Review*, 117(1), 32–60.
<https://doi.org/10.1037/a0017668>

- Hermans, H. J. M., Dimaggio, G. (2007). Self, Identity, and Globalization in Times of Uncertainty: A Dialogical Analysis. *Review of General Psychology*, 11, 31-61. <http://dx.doi.org/10.1037/1089-2680.11.1.31>
- Holden, G. (1991). The relationship of self-efficacy appraisals to subsequent health-related outcomes: A meta-analysis. *Social Work in Health Care*, 16, 53–93.
- Holden, G., Moncher, M. S., Schinke, S. P., Barker, K. M. (1990). Self-efficacy of children and adolescents: A meta-analysis. *Psychological Reports*, 66, 1044–1046.
- Honicke, T., Broadbent, J. (2016). The relation of academic self-efficacy to university student academic performance: A systematic review. *Educational Research Review*, 17, 63–84. <http://dx.doi.org/10.1016/j.edurev.2015.11.002>
- Jensen, A.J. (1997) Young people's conception of transition to adulthood. *Youth and Society*, 1, 3-23.
- Juczyński, Z., Juczyński, A. (2012). „Chcieć to móc”, czyli o znaczeniu poczucia własnej skuteczności w modyfikacji zachowań związanych z piciem alkoholu, *Alkoholizm i Narkomana*, 2, 215–227.
- Juczyński, Z. (2000). Poczucie własnej skuteczności – teoria i pomiar. *Folia Psychologica, Acta Universitatis Lodziensis*, 4, 11–23.
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Juros A., Oleś P. (1993). Struktura czynnikowa i skupieniowa Testu Przymiotnikowego ACL H.G. Gougha i A.B. Hailbruna (Przydatność dla diagnostyki psychologicznej). W: J. Brzeziński, E. Hornowska (red.), *Z psychometrycznych problemów diagnostyki psychologicznej* (s. 171-201). Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Kelly, G. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- Kot, P. (2014). Przekonanie o własnej skuteczności a preferencja kultury organizacyjnej u osób przygotowujących się do tranzycji szkoła–praca, W: E. Topolewska, E. Skimina, S. Skrzek, (red.), *Młoda psychologia. T.2*, (s.161-173). Warszawa: Liberi Libri.
- Kowalska-Musiał, M. (2009). Modele APIM w kształtowaniu relacji usługowej, W: I. Rudowska, M. Soboń (red.), *Przedsiębiorstwo i klient w gospodarce opartej na usługach*, Warszawa: Difin.

- Kozicka, K. (2004). Poczucie własnej skuteczności - czynnik sprawczy i jego implikacje dla profilaktyki i terapii pedagogicznej, *Annales Universitatis Marie Curie- Skłodowska Lublina-Polonia*, 17, 27-38.
- Kuhl, J. (1985). Volitional mediators of cognition-behavior consistency: self-regulatory processes and action versus state orientation. W: J. Kuhl, J. Beckman (red.), *Action control: from cognition to behavior*. (s.101-128). New York: Springer,
- Lansford, J. E., Antonucci, T. C., Akiyama, H., Takahashi, K. (2005). A quantitative and qualitative approach to social relationships and well being in the United States and Japan. *Journal of Comparative Family Studies*, 36, 1-22.
- Levinson, D. J.; Darrow, Ch. N.; Klein, E.B.; Levinson, M. H.; McKee, B. (1978). *The season of a man life*, New York: Knopf.
- Levinson, D. J. (1990). A theory of life structure development in adult hood.W: N. C. Alexander, E. J. Langer (red.). *Heiger stage of human development*, New York : Oxford University Press, s. 35-54.
- Little, B. (2002). *Personality Psychology: Having, Doings and Beings in Context*.
www.brianrlittle.com/articles
- Little, B., Lecci, L., Watkinson, B. (1992). Personality and personal projects: Linking Big Five and PAC units of analysis. *Journal of Personality*, 60(2), 501-525.
- Little, B. R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15, 273-309.
- Little, B. R., Gee, T. L. (2007). The methodology of personal projects analysis: Four modules and a funnel. W: B. R. Little, K. Salmela-Aro, S. D. Phillips (red.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (s. 51-94). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Little, B. R. (2007). Prompt and Circumstance: The Generative Context of Personal Projects Analysis.W: B. R. Little, K. Salmela-Aro, S. D. Phillips (red.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (s. 51-94). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Locke, E., Latham, G. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. New York: Prentice Hall.
- Luyckx, K., Goossens, L., Beyers, W., Soenens, B. (2006). The Ego Identity Process Questionnaire: Factor Structure, Reliability, and Convergent Validity in Dutch-Speaking Late Adolescents. *Journal of Adolescence*, 29, 153-159.

- Luyckx, K., Schwartz, S.J., Berzonsky, M. D., Soenens, B., Vensteenkiste, 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, 58–82.
- Luyckx, K., Schwartz, S.J., Goossens, L., Pollock, S. (2008). Employment, sense of coherence and identity formation: contextual and psychological processes on the pathway to sense of adulthood. *Journal of Adolescent Research*, 23(5), 566–591.
- 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 (3), 361-78.
- Łaguna, M. (2008). Metoda Projektów Osobistych w doradztwie karier. W: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia* (t. 2, s. 35-36). Gdańsk: GWP.
- Łaguna, M. (2018). Wprowadzenie do wielopoziomowej analizy danych, *Polskie Forum Psychologiczne*, 23, 2, 377-394. DOI:10.14656/PFP20180209
- Łaguna, M. (2015). Zasoby osobiste jako potencjał w realizacji celów, *Polskie Forum Psychologiczne*, 20 (1), 5-15.
- Łukaszewski, W., Marszał-Wiśniewska, M. (2006). *Wytrwałość w działaniu: wyznaczniki sytuacyjne i osobowościowe*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Łuszczynska, A. (2004). *Zmiana zachowań zdrowotnych*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551-558.
- Marder, S. L. (2009). Self-efficacy and the role of friendship during the college first-year experience, Master's Theses and Capstones. 109.
<https://scholars.unh.edu/thesis/109>
- Martowska, K. (2012). *Lista Przymiotnikowa ACL Harrison G. Gough, Alfred B. Heilbrun, Jr. Polska normalizacja*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Martowska, K., Matczak, A., Wrocławska-Warchała, E. (2015). Możliwości interpretacji czynnikowej wyników badania Listą Przymiotników ACL. *Przegląd Psychologiczny*, 58(2), 211-229.

- Matkowski, M. (1984). Test Przymiotników jako narzędzie dla badania struktury potrzeb jednostki. *Przegląd Psychologiczny*, 27 (2), 519-536.
- McAdams, D. P. (1994). Can personality change? Levels of stability and growth in personlaity across the life span. W: Heatherton T. F., Weinberger J. L. (red.) Can personality change? Washington: American Psychological Association, s. 299-313.
- McAdams, D. P. (1995). What do we know when we know person? *Journal of Personality*, 63, 365-396
- Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102(2), 246–268. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.246>
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 280–294.
- Mróz, B. (2013). Znaczenie koncepcji potrzeb H.A. Murraya, R.M. Ryana i E.L. Deciego w badaniach obrazu siebie u kierowników wyższego szczebla, *Czasopismo Psychologiczne*, 19 (2), 239-250.
- Multon, K. D., Brown, S. D., Lent, R. W. (1991). Relation of selfefficacy beliefs to academic outcomes: A meta-analytic investigation. *Journal of Counseling Psychology*, 38, 30–38.
- Nowicki, G., J., Ślusarska, B., Zboina, B., Deluga, A. (2017). Poczucie własnej skuteczności i umiejscowienie kontroli jako zasoby determinujące podejmowanie zachowań związanych ze zdrowiem, *ASO.A.*, 10(2), 18-37.
- Nurmi, J.E., Salmela-Aro, K. (2006). What Works Makes You Happy. The role of Personal Goals in Life-Span Development. W: M. Csikszentmihalyi, I. S. Csikszentmihalyi (red.). A life worth living. Contributions to positive psychology (s.182-199). Oxford: University Press.
- Nuttin, J. (1984). *Motivation, planning, and action: A relational theory of behavior dynamics*. (R. P. Lorion, J. E. Dumas, tłum.). Lawrence Erlbaum Associates, Inc; Leuven University Press.
- Obuchowski, K. (1985). *Adaptacja twórcza*, Warszawa: Książka i Wiedza .
- Obuchowski, K. (1983). *Psychologia dążeń ludzkich*. Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

- Oleś, P. K. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo naukowe PWN.
- Oleś, P. K. (2005). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, wyd. 2, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Oleś, P. K., Drat-Ruszczak, K. (2010). Osobowość. W: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik Akademicki* (T. 1., s. 651-764). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Oleś, P. K., Batory, A. (red.) (2008). *Tożsamość i jej przemiany a kultura*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Oleś P. K. (2014). Rozwój osobowości: zadanie czy konieczność? - wykład inauguracyjny. W: Instytut Psychologii Uniwersytetu Marii Curie - Skłodowskiej w Lublinie, *Zmiany rozwojowe w biegu życia. Konteksty i perspektywy*. XXIII Ogólnopolska Konferencja Psychologii Rozwojowej, Lublin 28-30.05.2014.
- Oleszkowicz, A., Senejko, A. (2013). *Psychologia dorastania. Zmiany rozwojowe w dobie globalizacji*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ourique, L.R., Teixeira, M. A. P. (2012). Autoeficácia e personalidade no planeamento de carreira de universitários. *PsicoUSF*, 17(2), 311–321. doi:10.1590/S1413- 82712012000200015.
- Pervin, L. A. (2002). *Psychologia osobowości*. Gdańsk: GWP
- Piotrowski, K. (2010). *Wkraczanie w dorosłość. Tożsamość i poczucie dorosłości młodych osób z ograniczeniami sprawności*, Warszawa: Wydawnictwo naukowe Scholar.
- Piotrowski, K. (2012). *Formowanie się tożsamości w okresie wkraczania w dorosłość. Analiza porównawcza młodzieży sprawnej i z ograniczeniami sprawności* (Praca doktorska).
- Porzak, R. (1999). Wykorzystanie testu przymiotnikowego ACL-37 do badania obrazu "szkoły" i "ucznia". W: Z.B. Gaś (red.), *Szkoła i nauczyciel w percepcji uczniów* (s.49-70). Warszawa: IBE.
- Radziwiłłowicz, W., Sumiła (2006). *Psychopatologia okresu dorastania. Wybrane zagadnienia*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”
- Riggio, H. R., Weiser, D. A., Valenzuela, A. M., Priscilla Lui, P., Montes, R., Heuer, J. (2013). Self-Efficacy in Romantic Relationships: Prediction of Relationship

- Attitudes and Outcomes, *The Journal of Social Psychology*, 153(6), 629-650.
DOI: 10.1080/00224545.2013.801826
- Robinson, O.C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. W: R. Žukauskiene (red.) *Emerging adulthood in a European context* (s.17-30). New York: Routledge.
- Robinson, O.C. (in press). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*. DOI: 10.1177/2167696818764144
- Robinson, O.C. ; Wright, G.R.O, Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis, *Journal of Adult Development*, 20, 27-37.
DOI 10.1007/s10804-013-9153-y
- Rożnowski, B., Kot, P. (2016). Przenoszenie przekonania o własnej skuteczności w nową rolę życiową: model moderacyjny i mediacyjny, *Czasopismo Psychologiczne*, 22 (2), 205-218.
- Rudnicka, P. (2007b). Wzorce aktywności studentów w Internecie. *Psychologia Społeczna*, 3(5), 37–52.
- Ryan, R. M., Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Sadri, G., Robertson, I. T. (1993). Self-efficacy and work-related behavior: A review and meta-analysis. *Applied Psychology: An International Review*, 42, 139–152.
- Salmela-Aro, K., Nurmi, J. E. (1997). Goal contents, Well-being, and Life Content During Transition to University: A Longitudinal Study. *International Journal of Behavior Development*, 20 (3) 471-491.
<https://doi.org/10.1080/016502597385234>
- Sarzyńska-Mazurek, E. (2019). Poczucie własnej skuteczności osób u progu dorosłości. *Edukacja ustawiczna Dorosłych*, 4, 19-28.
- Schwartz, S. J. (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.
- Schwartz, S. J., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Hale, W. W., Frijns, T., Oosterwegel, A., Meeus, W. H. (2011). Daily dynamics of personal identity and self-concept clarity. *European Journal of Personality*, 25, 373-385.

- Schwarzer, R., Fuchs, R. (1995.) Self-efficacy and health behaviours. W: M. Conner, P. Norman (red.), *Predicting health behaviours*. (s.163–196). Buckingham–Philadelphia: Open University Press,
- Sikora, K. (2005). Zmiana Osobowości w ujęciu psychologii projektów osobistych. W: A. Niedźwieńska (red.), *Zmiana osobowości. Wybrane zagadnienia*. (s. 73-87). Kraków: Wyd. UJ.
- Sikora, K. (2008). Projekty osobiste - samoregulacja ukierunkowana na rozwój. W: A. Niedźwieńska. (red.), *Samoregulacja w poznaniu i działaniu*. (s.103-121). Kraków: Wyd. UJ.
- Seiffge-Krenke, I. (2010). Predicting the timing of leaving home and related developmental tasks: Parents' and children's perspectives. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 495-518.
- Stajkovic, A. D., Luthans, F. (1998). Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 124, 240–261.
- Staudinger, U.M., Bluck, S. (2001). A View on Midlife Development from Life-Span Theory. W: M. E. Lachman (red.), *Handbook of Midlife Development*. (s. 3-39). Toronto: John Wiley & Sons.
- Strelau, J. Doliński, D. (2008). *Psychologia. Podręcznik akademicki*. T2. Gdańsk: GWP.
- Teimouri, M., Bagheri, F., Farokhi, N. (2013). The study of self-efficacy relationship with youngster identity style ranging from 18-28 year old in Karaj. *European Journal of Experimental Biology*, 3 (1), 690-693.
- Trempała, J. (2000a). Koncepcje rozwoju człowieka. W: J. Strelau (red). *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t.1, s. 256-282). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Trempała, J. (2000b). Modele rozwoju psychicznego. Czas i zmiana. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego.
- Waterman, A. S. (1999). Identity, the Identity Statuses, and Identity Status Development: A Contemporary Statement. *Developmental Review*, 19, 591–621.
- Zakrzewski, J. (1987). Poczucie skuteczności a samoregulacja zachowania. *Przegląd Psychologiczny*, 3, 662-675.

Zięba, M. (2012). Samoocena i nadzieja a formalne właściwości projektów osobistych.
Przegląd Psychologiczny, 55(2), 161-178.

Spis tabel

Tab. nr 1. Wyniki analizy 4 czynnikowej Oblimin: pozycje testowe wchodzące w skład poszczególnych czynników oraz ładunki.

Tab. nr 2. Wskaźniki dopasowania trójczynnikowego i czteroczynnikowego modelu do danych w confirmacyjnej analizie czynnikowej.

Tab. nr 3. Średnie i odchylenia standardowe dla wymiarów tożsamości

Tab. nr 4. Średnie i odchylenia standardowe dla przekonania o dorosłości oraz jego wymiarów

Tab. nr 5. Średnie i odchylenia standardowe dla przekonania o własnej skuteczności w domenach

Tab. nr 6. Średnie i odchylenia standardowe dla wyników znormalizowanych ACL

Tab. nr 7. Korelacje przekonania o własnej skuteczności z wymiarami rozwoju tożsamości.

Tab. nr 8. Korelacje przekonania o własnej skuteczności z przekonaniem o dorosłości i wymiarami przekonania o dorosłości.

Tab. nr 9. Porównanie modeli dzięki analizie wielopoziomowej

Tab. nr 10. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą osiągnąć a przekonaniem o własnej skuteczności

Tab. nr 11. Efekty proste poszczególnych domen przekonania o własnej skuteczności z potrzebą osiągnąć

Tab. nr 12. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą wytrwałości a przekonaniem o własnej skuteczności.

Tab. nr 13. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą afiliacji a przekonaniem o własnej skuteczności

Tab. nr 14. Efekty proste poszczególnych domen przekonania o własnej skuteczności z potrzebą afiliacji

Tab. nr 15. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą rozumienia siebie i innych a przekonaniem o własnej skuteczności

Tab. nr 16. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą autonomii a przekonaniem o własnej skuteczności

Tab. nr 17. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą zmiany a przekonaniem o własnej skuteczności

Tab. nr 18. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą ekshibicjonizmu psychicznego a przekonaniem o własnej skuteczności

Tab. nr 19. Efekty proste poszczególnych domen przekonania o własnej skuteczności z potrzebą ekshibicjonizmu psychicznego

Tab. nr 20. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą upokorzenia a przekonaniem o własnej skuteczności.

Tab. nr 21. Efekty proste poszczególnych domen przekonania o własnej skuteczności z potrzebą upokorzenia.

Tab. nr 22. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą agresji a przekonaniem o własnej skuteczności.

Tab. nr 23. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą uległości a przekonaniem o własnej skuteczności.

Tab. nr 24. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą dominacji a przekonaniem o własnej skuteczności.

Tab. nr 25. Efekty proste poszczególnych domen przekonania o własnej skuteczności z potrzebą dominacji.

Tab. nr 26. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą kontaktów

Tab. nr 27. Efekty proste poszczególnych domen przekonania o własnej skuteczności z potrzebą kontaktów heteroseksualnych.

Tab. nr 28. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą współczucia a przekonaniem o własnej skuteczności.

Tab. nr 29. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą porządku a przekonaniem o własnej skuteczności.

Tab. nr 30. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności między potrzebą akceptacji a przekonaniem o własnej skuteczności.

Tab. nr 31. Efekty proste poszczególnych domen przekonania o własnej skuteczności z potrzebą akceptacji.

Tab. nr. 32. Liczebność kobiet i mężczyzn dla każdego z profili tożsamości

Tab. nr 33. Średnie i odchylenie standardowe dla przekonania o dorosłości w grupach wyróżnionych na podstawie profili tożsamości.

Tab. nr 34. Różnice w przekonaniu o dorosłości między grupami wyróżnionymi na podstawie profili tożsamości za pomocą testu Tukeya.

Tab. nr 35. Efekty główne i interakcji dla moderacyjnej roli domeny przekonania o własnej skuteczności dla związku profilu tożsamości z przekonaniem o własnej skuteczności

Tab. nr 36. Średnie i odchylenie standardowe dla poczucia punktualności w grupach o odmiennych profilach tożsamości.

Tab. nr 37. Średnie i odchylenie standardowe dla projektów interpersonalnych w grupach o odmiennych profilach tożsamości.

Tab. nr 38. Średnie i odchylenie standardowe dla projektów zawodowych w grupach o odmiennych profilach tożsamości.

Tab. nr 39. Średnie i odchylenie standardowe dla projektów zdrowie/ciało w grupach o odmiennych profilach tożsamości.

Spis rysunków

Rys. 1. Dwucykliczny model kształtowania się tożsamości

Rys. 2. Metafora przestrzenna psychologii osobowości

Rys. 3. Model mediacji- schemat ogólny dla mojego badania

Rys. 4. Model mediacji w ujęciu klasycznym

Rys. 5. Analiza mediacji- schemat ogólny dla mojego badania

Rys. 6. Schemat analizy mediacji, w której zmienną niezależną jest podejmowanie zobowiązania-PZ.

Rys. 7. Schemat analizy mediacji, w której zmienną niezależną jest identyfikacja ze zobowiązaniem-IZ

Rys. 8. Schemat analizy mediacji, w której zmienną niezależną jest eksploracja ruminacyjna-ER.

Rys. 9. Domeny przekonania o własnej skuteczności jako moderatory związku profili tożsamości z przekonaniem o własnej skuteczności

Spis wykresów

Wykres nr 1. Struktura czynnikowa Testu przekonania o Dorosłości

Wykres nr 2. Liczba osób badanych w poszczególnym wieku

Wykres nr 3. Liczba osób w zależności od sposobu zamieszkania

Wykres 4. Profile tożsamości: 1. Niepewna tożsamość; 2. Tożsamość nieodróżniona; 3. Tożsamość „osiągnięta”; 4. Zaangażowanie w działanie.

Wykres 5. Różnice w przekonaniu o dorosłości pomiędzy grupami wyróżnionymi na podstawie profili tożsamości

Spis grafów

Graf, nr 1. Kierunek ułożenia zmiennych w projekcie badawczym

Aneks

Tab. nr 1. Analiza częstości odpowiedzi osób badanych w Kwestionariuszu**Poczucia Punktualności Zdarzeń Życiowych**

	Odpowiedzi badanych											
	0		1		2		3		4		5	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
ZŻ1	35	8,5	53	12,8	93	22,5	42	10,2	31	7,5	159	38,5
ZŻ2	59	14,3	87	21,1	112	27,1	71	17,2	27	6,5	57	13,8
ZŻ3	71	17,2	95	23	112	27,1	30	7,3	12	2,9	93	22,5
ZŻ4	40	9,7	70	16,9	81	19,6	41	9,9	24	5,8	157	38
ZŻ5	62	15	51	12,3	109	26,4	13	3,1	2	0,5	176	42,6
ZŻ6	101	24,5	96	23,2	159	38,5	18	4,4	7	1,7	32	7,7
ZŻ7	27	6,5	28	6,8	256	62	69	16,7	24	5,8		
ZŻ8	77	18,6	88	21,3	179	43,3	41	9,9	17	4,1		
ZŻ9	2	0,5	4	1	10	2,4	2	0,5	2	0,5	393	95,2
ZŻ10	83	20,1	118	28,6	162	39,2	23	5,6	6	1,5	21	5,1
ZŻ11	14	3,4	36	8,7	189	45,8	106	25,7	54	13,1		
ZŻ12	70	16,9	68	16,5	171	41,4	61	14,8	29	7		
ZŻ13	40	9,7	61	14,8	86	20,8	45	10,9	22	5,3	159	38,5
ZŻ14	44	10,7	90	21,8	223	54	27	6,5	12	2,9		
ZŻ15	24	5,8	42	10,2	106	25,7	61	14,8	40	9,7	140	33,9
ZŻ16	39	9,4	55	13,3	124	30	11	2,7	5	1,2	179	43,3

Odpowiedzi badanych:

- 0-Dużo wcześniej niż u moich rówieśników
- 1- Nieco wcześniej niż u moich rówieśników
- 2- Podobnie jak u moich rówieśników
- 3- Nieco później niż u moich rówieśników
- 4- Dużo później niż u moich rówieśników
- 5- Ta sprawa dotąd nie pojawiła się

Lista zdarzeń życiowych:

1. Wybór partnera życiowego
2. Przyjście na świat pierwszego dziecka
3. Uczenie się życia z partnerem
4. Opieka i wychowanie dzieci
5. Rozpoczęcie pracy i wybór ścieżki kariery zawodowej
6. Zarządzanie domem i organizacja życia domowników
7. Planowanie własnych wydatków i inwestycji
8. Zdobywanie niezależności finansowej
9. Pomaganie własnej rodzinie (rodzicom, rodzeństwu, krewnym)
10. Podtrzymywanie kontaktów z rówieśnikami i nawiązywanie nowych znajomości i przyjaźni
11. Rozwijanie własnych zainteresowań i hobby
12. Spotkania towarzyskie i miła zabawa
13. Zwiedzanie i poznawanie nowych miejsc
14. Nauka języków obcych
15. Satysfakcja z życia seksualnego
16. Posiadanie bliskich związków emocjonalnych i czerpanie z nich radości

Tab. nr 2. Analiza częstości projektów osobistych różnych kategorii.

Odpowiedzi badanych																	
		0		1		2		3		4		5		6		7	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Nauka/akad.		86	20,8	141	34,1	101	24,5	56	13,6	13	3,1	11	2,7	1	0,2	4	1
Zawodowe		177	42,9	152	36,8	65	15,7	10	2,4	7	1,7	2	0,5				
Zdrowie/ciało		145	35,1	138	33,4	77	18,6	32	7,7	16	3,9	5	1,2				
Interpersonalne		143	34,6	130	31,5	84	20,3	32	7,7	14	3,4	7	1,7	2	0,5	1	0,2
Dotyczące ja		218	52,8	100	24,2	43	10,4	23	5,6	15	3,6	7	1,7	2	0,5	1	0,2
Czas wolny		168	40,7	118	28,6	76	18,4	30	7,3	16	3,9	3	0,7	1	0,2	1	0,2
Dom/czynności życia codziennego		131	31,7	99	24	67	16,2	52	12,6	33	8	20	4,8	6	1,5	2	0,5

Odpowiedzi badanych					
		8		10	
		N	%	N	%
Dotyczące ja		3	0,7	1	0,2
Dom/czynności życia codziennego		3	0,7		

Odpowiedzi badanych 1-10: liczba wybranych projektów w danej kategorii

Tab. nr 3. Zbiorcza tabela z wynikami ANOVA dla profili tożsamości i 37 skal ACL

Skale ACL	df	F	p
1. <i>No Ckd</i>	3,409	1.96	0.12
2. <i>Fav</i>	3,409	0.69	0.558
3. <i>Unfav</i>	3,409	1.61	0.187
4. <i>Com</i>	3,409	0.61	0.607
5. <i>Ach</i>	3,409	0.30	0.823
6. <i>Dom</i>	3,409	0.55	0.649
7. <i>End</i>	3,409	0.22	0.884
8. <i>Ord</i>	3,409	0.59	0.623
9. <i>Int</i>	3,409	0.12	0.951
10. <i>Nur</i>	3,409	0.63	0.594
11. <i>Aff</i>	3,409	1.24	0.294
12. <i>Het</i>	3,409	0.29	0.836
13. <i>Exh</i>	3,409	1.56	0.198
14. <i>Aut</i>	3,409	1.58	0.193
15. <i>Agg</i>	3,409	0.52	0.669
16. <i>Cha</i>	3,409	1.21	0.306
17. <i>Suc</i>	3,409	0.50	0.681
18. <i>Aba</i>	3,409	0.59	0.625
19. <i>Def</i>	3,409	0.29	0.830
20. <i>Crs</i>	3,409	0.46	0.710
21. <i>S-Cn</i>	3,409	0.54	0.659
22. <i>S-Cfd</i>	3,409	1.00	0.392
23. <i>P-Adj</i>	3,409	0.30	0.829
24. <i>Iss</i>	3,409	1.44	0.232
25. <i>Cps</i>	3,409	0.35	0.789
26. <i>Mls</i>	3,409	0.11	0.957
27. <i>Mas</i>	3,409	2.27	0.080
28. <i>Fem</i>	3,409	0.58	0.629
29. <i>CP</i>	3,409	2.02	0.111
30. <i>NP</i>	3,409	0.29	0.834
31. <i>A</i>	3,409	0.18	0.907
32. <i>FC</i>	3,409	1.25	0.291
33. <i>AC</i>	3,409	0.44	0.725
34. <i>A-1</i>	3,409	2.51	0.058
35. <i>A-2</i>	3,409	2.42	0.066
36. <i>A-3</i>	3,409	0.21	0.892
37. <i>A-4</i>	3,409	1.32	0.266

Tab. nr 4. Zbiorcza tabela z wynikami MANOVA dla profili tożsamości i 5 części profilu ACL

Skale ACL	df	F	p
<i>Skale Modus Operandi</i>			
1. <i>No Ckd</i>	3,409	1.96	0.12
2. <i>Fav</i>	3,409	0.69	0.558
3. <i>Unfav</i>	3,409	1.61	0.187
4. <i>Com</i>	3,409	0.61	0.607
<i>Skale potrzeb</i>			
5. <i>Ach</i>	3,409	0.30	0.823
6. <i>Dom</i>	3,409	0.55	0.649
7. <i>End</i>	3,409	0.22	0.884
8. <i>Ord</i>	3,409	0.59	0.623
9. <i>Int</i>	3,409	0.12	0.951
10. <i>Nur</i>	3,409	0.63	0.594
11. <i>Aff</i>	3,409	1.24	0.294
12. <i>Het</i>	3,409	0.29	0.836
13. <i>Exh</i>	3,409	1.56	0.198
14. <i>Aut</i>	3,409	1.58	0.193
15. <i>Agg</i>	3,409	0.52	0.669
16. <i>Cha</i>	3,409	1.21	0.306
17. <i>Suc</i>	3,409	0.50	0.681
18. <i>Aba</i>	3,409	0.59	0.625
19. <i>Def</i>	3,409	0.29	0.830
<i>Skale tematyczne</i>			
20. <i>Crs</i>	3,409	0.46	0.710
21. <i>S-Cn</i>	3,409	0.54	0.659
22. <i>S-Cfd</i>	3,409	1.00	0.392
23. <i>P-Adj</i>	3,409	0.30	0.829
24. <i>Iss</i>	3,409	1.44	0.232
25. <i>Cps</i>	3,409	0.35	0.789
26. <i>Mls</i>	3,409	0.11	0.957
27. <i>Mas</i>	3,409	2.27	0.080
28. <i>Fem</i>	3,409	0.58	0.629
<i>Analiza transakcyjna</i>			
29. <i>CP</i>	3,409	2.02	0.111
30. <i>NP</i>	3,409	0.29	0.834
31. <i>A</i>	3,409	0.18	0.907
32. <i>FC</i>	3,409	1.25	0.291
33. <i>AC</i>	3,409	0.44	0.725
<i>Skale oryginalności – inteligencji</i>			
34. <i>A-1</i>	3,409	2.51	0.058
35. <i>A-2</i>	3,409	2.42	0.066
36. <i>A-3</i>	3,409	0.21	0.892
37. <i>A-4</i>	3,409	1.32	0.266

Szczegółowy opis skal ACL:

Nazwy i obszary symbolizujące skale są następujące:

I. *Skale Modus Operandi*- cztery skale kontrolne, które służą określeniu głównych cech sposobu konstruowania obrazu siebie (Martowska, Matczak, Wrocławska-Warchała, 2015) :

- 1) *No Ckd* – liczba wszystkich wybranych przymiotników charakteryzujących osobę badaną;
- 2) *Fav* – liczba wybranych przymiotników pozytywnie charakteryzujących osobę badaną;
- 3) *Unfav* – liczba wybranych przymiotników negatywnie charakteryzujących osobę badaną;
- 4) *Com* – typowość.

II. *Skale potrzeb*- 15 skal oparty na koncepcji potrzeb psychicznych Murraya :

- 5) *Ach* – potrzeba osiągnięć;
- 6) *Dom* – potrzeba dominacji;
- 7) *End* – potrzeba wytrwałości;
- 8) *Ord* – potrzeba porządku;
- 9) *Int* – potrzeba rozumienia siebie i innych;
- 10) *Nur* – potrzeba współczucia;
- 11) *Aff* – potrzeba afiliacji;
- 12) *Het* – potrzeba seksualna;
- 13) *Exh* – potrzeba ekshibicjonizmu psychicznego;
- 14) *Aut* – potrzeba autonomii;
- 15) *Agg* – potrzeba agresji;
- 16) *Cha* – potrzeba zmiany;
- 17) *Suc* – potrzeba akceptacji;
- 18) *Aba* – potrzeba upokorzenia;
- 19) *Def* – potrzeba uległości.

III. *Skale tematyczne*- nie zostały one oparte na żadnej konkretnej teorii psychologicznej. Mierzą one różne zmienne uznane przez autorów za istotne, ze względu na ich rolę w funkcjonowaniu, a także że odnoszą się do zachowań interpersonalnych (Martowska, Matczak, Wrocławska-Warchała, 2015):

- 20) *Crs* – gotowość na pomoc i poradę innych ludzi;
- 21) *S-Cn* – samokontrola;

- 22) *S-Cfd* – zaufanie do siebie;
- 23) *P-Adj* – przystosowanie osobiste;
- 24) *Iss* – skala idealnego obrazu siebie;
- 25) *Cps* – skala osobowości twórczej;
- 26) *Mls* – skala uzdolnień przywódczych;
- 27) *Mas* – skala męskości;
- 28) *Fem* – skala kobiecości.

IV. *Analiza transakcyjna* - 5 skal oparte na koncepcji analizy transakcyjnej Berna.

Skale odpowiadają one pięciu spośród sześciu stanów ego wyróżnionych przez autora (Martowska, Matczak, Wrocławska-Warchała, 2015):

- 29) *CP* – krytyczny rodzic;
- 30) *NP* – wychowawczy rodzic;
- 31) *A* – dorosły;
- 32) *FC* – wolne dziecko;
- 33) *AC* – adoptowane dziecko.

V. *Skale oryginalności – inteligencji*, wyróżnione przez Welsha, który proponował uznanie kreatywności i inteligencji za wymiary osobowości (Martowska, Matczak, Wrocławska-Warchała, 2015):

- 34) *A-1* – wysoka oryginalność, niska inteligencja;
- 35) *A-2* – wysoka oryginalność, wysoka inteligencja;
- 36) *A-3* – niska oryginalność, niska inteligencja;
- 37) *A-4* – niska oryginalność, wysoka inteligencja;

Zweryfikowano także następujące hipotezy:

H 12: Przekonanie o własnej skuteczności w domenach wiąże się z punktualnym występowaniem wydarzeń życiowych.

Celem zweryfikowania H12 przeprowadzono analizę korelacji (tabela nr 5).

Tab. nr 5. Korelacje przekonania o własnej skuteczności z punktualnością zdarzeń życiowych

Przekonanie o własnej skuteczności-PWS, domeny	Punktualność zdarzeń życiowych
PWS – zawodowa	-0,033
PWS– wiedzy	-0,077
PWS– światopoglądu	-0,024
PWS–relacji interpersonalnych	0,071
PWS–związku intymnego	0,027
PWS– ról związanych z płcią	0,026
PWS–świata wirtualnego	0,056
PWS – czasu wolnego	0,038

Przekonanie o własnej skuteczności nie koreluje w sposób istotny z punktualnością zdarzeń życiowych. Zatem H 12 nie potwierdziła się.

H 13: Występowanie projektów osobistych w wielu obszarach wiąże się z eksploracją wszerz.

H 14: Występowanie projektów osobistych w niewielu obszarach wiąże się z eksploracją włąb

Celem weryfikacji H 13 i H 14 przeprowadzono obliczenia za pomocą miary entropii. Entropia to miara złożoności. Im więcej osoba utworzyła projektów osobistych i im bardziej są one rozłożone, im więcej kategorii projektów osoba wykorzystała, tym miara entropii jest większa.

Tab. nr 6. Korelacje wymiarów tożsamości i miar entropii

	<i>PZ</i>	<i>EW</i>	<i>ER</i>	<i>IZ</i>	<i>EG</i>	<i>Miara złożoności</i>	<i>Miara złożoności do kwadratu</i>
<i>PZ</i>		0.220	-	0.768	0.232	-0.088	0.100
<i>EW</i>	0.220		0.213	0.234	0.470	0.022	0.055
<i>ER</i>	-	0.213		-	0.076	0.028	-0.111
<i>IZ</i>	0.768	0.234	-		0.248	-0.030	0.110
<i>EG</i>	0.232	0.470	0.076	0.248		0.011	0.089
<i>Miara złożoności</i>	-	0.022	0.028	-	0.011		-0.271
<i>Miara złożoności do kwadratu</i>	0.100	0.055	-	0.110	0.089	-0.271	

Źródło: opracowanie własne

Miara złożoności entropii

Miara złożoności podniesiona do kwadratu, dlatego że rozkład zmiennej nie był normalny.

Korelacje eksploracji wszcz- EW i eksploracji w głąb-EG z miarą złożoności podniesioną do kwadratu okazały się nieistotne.

Następnie przyjrzano się dokładnie predyktorom EW i EG, oraz ich interakcji z miarą złożoności podniesioną do kwadratu oraz z miarą złożoności. Wyniki okazały się nieistotne w obydwu przypadkach.

Tab. nr 7. Miara złożoności podniesiona do kwadratu i miara złożoności.

Miara złożoności do kwadratu			
<i>Predyktory</i>	<i>Oszacowanie</i>	<i>CI</i>	<i>p</i>
Stała	1.58	1.49 – 1.66	<0.001
EW c	0.00	-0.02 – 0.03	0.814
EG c	0.02	-0.01 – 0.04	0.172
EW c * EG c	-0.00	-0.01 – 0.00	0.791
Observacje 396			
R ² / R ² skorygowany	0.008 / 0.001		

Miara złożoności			
<i>Predyktory</i>	<i>Oszacowanie</i>	<i>CI</i>	<i>p</i>
Stała	1.13	1.07 – 1.19	<0.001
EW c	0.01	-0.01 – 0.03	0.376
EG c	0.01	-0.01 – 0.03	0.319
EW c * EG c	0.00	-0.00 – 0.00	0.483
Obserwacje	413		
R ² / R ² skorygowany	0.008 / 0.000		

Oznacza to, że H 13 i H 14 nie potwierdziły się.

Test Przekonania o Dorosłości- twierdzenia, które znalazły się w skali:

- D1. Uważam, że jestem już gotowa/-y do zawarcia związku małżeńskiego.
- D2. Potrafię sama/sam się utrzymać.
- D3. Potrafię silnie zaangażować się emocjonalnie w bliskim związku.
- D4. Sama/sam rozwiązuję swoje problemy.
- D5. Samodzielnie kształtuję swoje przekonania.
- D6. Jestem gotowa/-y do pełnego związania się tylko z jednym partnerem seksualnym.
- D7. Jestem niezależna/-y emocjonalnie od rodziców.
- D8. W większości sytuacji, robię to co sobie postanowię.
- D9. Jestem zdolna/-y do podjęcia długookresowego zobowiązania wobec partnera/partnerki.
- D10. Sama/sam decyduję o tym, w jakie działania się zaangażować.
- D11. Potrafię brać odpowiedzialność za drugiego człowieka.
- D12. Potrafię żyć samodzielnie, bez większej pomocy innych.
- D13. Umieję radzić sobie w trudnych sytuacjach.
- D14. Kieruję się wybranymi przez siebie wartościami.
- D15. Odnoszę się z szacunkiem do drugiego człowieka.
- D16. Potrafię wyciągać wnioski z doświadczeń i uczyć się na błędach.
- D17. Podejmuję nowe wyzwania życiowe.
- D18. Kieruję swoim życiem.
- D19. Umieję korzystać z pomocy innych zachowując własną odrębność.
- D20. Przy podejmowaniu decyzji biorę pod uwagę zdanie innych osób zależnych ode mnie
- D21. Planuję swoją przyszłość.
- D22. Biorę pod uwagę możliwość założenia rodziny
- D23. Znam swoje możliwości i ograniczenia.
- D24. Posiadam pracę.
- D25. Potrafię przedyskutować problem z innymi i ostatecznie samemu podjąć decyzję.
- D26. Umieję się dostosować do zmian w życiu.

Skala odpowiedzi (1 - *zdecydowanie nie*, 2 - *nie*, 3 - *raczej nie*, 4 - *raczej tak*, 5 - *tak*, 6- *zdecydowanie tak*).

Przykładowe projekty osobiste 10 osób

Osoba 1

1. Zacząć robić rzeczy wcześniej niż na ostatnią chwilę
2. Posprzątać mieszkanie
3. Zorganizować wesele
4. Zdecydować się na dalszy kierunek mojej pracy
5. Kontynuować naukę języka
6. Być bardziej asertywną
7. Mniej się stresować
8. Więcej ćwiczyć
9. Zacząć naukę rzeczy potrzebnych do mojej pracy
10. Zrobić kontrolne badania u lekarzy i dentystry

Osoba 2

1. Rozwijanie związku,
2. planowanie dziecka,
3. podróżowanie,
4. zejście z wagi.

Osoba 3

- 1) obrona licencjata
- 2) jeść zdrowo
- 3) schudnąć
- 4) zacząć jeździć autem
- 5) odwiedzić miasto którego jeszcze nie widziałam
- 6) mniej siedzenia na komunikatorach
- 7) być bardziej szczerą
- 8) znaleźć lepszą pracę
- 9) ćwiczyć 45 min
- 10) nauczyć się grać na jakimś instrumencie

Osoba 4

1. zamieszkać z partnerem,
2. awansować,
3. skończyć studia,
4. odwiedzić rodzinę,
5. mniej jeść na mieście a więcej gotować samodzielnych obiadów,
6. częściej podróżować,
7. zaprzestać kupowania ubrań,
8. czytać jeszcze więcej książek,
9. nauczyć się języka,
10. mniej jeść na mieście a więcej gotować samodzielnych obiadów,

Osoba 5

1. Zdobyć licencjat,
2. mieć kota,
3. założyć kanał na YouTube,
4. popracować nad pewnością siebie,
5. lepiej planować czas,

6. zacząć regularnie ćwiczyć,
7. być niezależna finansowo,
8. poczuć się dobrze jako osoba bez partnera,
9. znaleźć w odpowiednim czasie odpowiedniego partnera,
10. więcej czasu poświęcić na czytanie i naukę koreańskiego

Osoba 6

1. zrobienie nowego kursu,
2. pomoc rodzicom,
3. ukończenie studiów,

Osoba 7

1. Ograniczyć używanie social mediów,
2. nadrobić zaległości na studia,
3. częściej ćwiczyć robienie zdjęć,
4. poświęcać więcej uwagi siostrze,
5. poświęcać więcej czasu przyjaciołom,
6. zacząć ćwiczyć,
7. poświęcić więcej czasu na rozwój/znalezienie pasji,
8. pić więcej wody,
9. jeść bardziej zdrowo,
10. wybrać się do psychologa

Osoba8

1. Wziąć się za pisanie licencjatu
2. skończyć wszystkie sprawozdania i projekty
3. oddać sprawozdania przed ostatecznym terminem
4. zrobić porządek z ubraniami w szafie
5. znowu regularnie się odżywiać
6. Regularniej się uczyć
7. Częściej chodzić na długie spacery
8. zadbać o lepszą relację ze znajomymi
9. wrócić do częstszego czytania książek
10. regularniej ćwiczyć

Osoba9

1. Znaleźć lepszą pracę.
2. Przeprowadzić się z dala od rodziny.
3. Zamieszkać z partnerką.
4. Przemebłować pokój.
5. Znaleźć swój prawdziwy cel w życiu.
6. Napisać pracę dyplomową.
7. Stworzyć nowe pomysły do pracy.
8. Znaleźć lepszą motywację do życia i do działania.
- 9.

Osoba 10

1. Skończyć magisterkę
2. Znaleźć pracę
3. Zrobić prawo jazdy kat. D
4. Znaleźć dziewczynę

5. Nie odkładać zadań na ostatnią chwilę
6. Nakręcić film
7. Kupić nowy komputer
8. Uczyć się języków
9. Nauczyć się trzymać finanse w ryzach
10. Więcej trenować i zażywać natury

Metryczka

Na początek badania proszę o uzupełnienie podstawowych informacji o sobie.

1. Płeć
2. Wiek
3. Czy jesteś studentką/studentem?-z kategoriami tak/nie
4. Czy pracujesz?- z kategoriami tak/nie
5. Czy jesteś w związku małżeńskim?- z kategoriami tak/nie
6. Czy masz dzieci? -z kategoriami tak/nie
7. Z kim mieszkasz? -z kategoriami odpowiedzi: z rodzicami, z partnerem, ze znajomymi, samej/samemu