

Biografistyka Pedagogiczna
Rok 10 (2025) nr 4
ISSN 2543-6112; e-ISSN 2543-7399
DOI: 10.36578/BP.2025.10.102

Katarzyna Wołk*

Samoocena a lęk nastolatków: relacje z badań

Self-esteem and Anxiety among Teenagers: A Research Report

Abstract: The aim of the article entitled “Self-esteem and teenagers’ anxiety” is to analyze the relationship between the level of self-esteem and the sense of trait anxiety in teenagers (high school students). The research sample consisted of 412 secondary school students from the Lublin commune. The study used the Rosenberg Self-Esteem Scale (SES) in the Polish adaptation by Dzwonkowska et al. (2008), and the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) by Spielberger et al. (1983), in the Polish adaptation by Wrześniewski, Sosnowski (1996). Only the X-2 subscale was used in the research. The analysis of empirical data showed a strong, negative relationship between the level of self-esteem and the sense of anxiety of the surveyed teenagers.

Keywords: self-esteem, anxiety in biograph, teenagers, correlation analysis.

* Katarzyna Wołk (ORCID: 0000-0003-3723-5199) – dr, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, Instytut Pedagogiki, Katedra Teorii Wychowania; kontakt: katarzyna.wolk@umcs.pl.

Wstęp

Samoocena i lęk to w obecnych czasach pojęcia wymagające nieustannej aktualizacji wiedzy, odnoszenia badań do dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości oraz pilnego poszukiwania rozwiązań (zwłaszcza pedagogicznych i psychologicznych) zmierzających do rozumienia istoty samooceny tak, aby była ona rzeczywiście rozsądną, racjonalizującą i motywującą jednocześnie, oraz do rozumienia lęku, który, jeśli nie jest adekwatny do sytuacji (stanowi lęk nienormatywny), stanowi poważny problem psychologiczny i społeczny. Asumptem do uczynienia podmiotem pracy właśnie nastolatków jest ponadto konstatacja, iż kondycja zdrowia psychicznego współczesnej młodzieży drastycznie ulega pogorszeniu (zwłaszcza w konsekwencji rewolucji cyfrowej, industrializacji, zagrożeń typu Covid-19 bądź konflikty zbrojne). Problemy psychiczne w formie depresji i zaburzeń lękowych w latach 1990–2013 wzrosły niemal o 50%¹. Dane udostępnione przez agendę ONZ – World Health Organization (WHO) wskazują, że co trzecia dziewczynka i co piąty chłopiec w wieku 14 lat ma depresyjny przebieg dorastania². Okres adolescencji jest kluczowym dla kształtowania się samooceny. Na wyidealizowane Ja, będące jednym z głównych źródeł formowania opinii o sobie przez młode osoby, bardzo silny wpływ wywiera środowisko, w którym się kształtuje dana osoba: rodzina, szkoła lub rozszerzone środowisko pozaszkolne. Jednocześnie lawinowo wzrasta znaczenie trendów narzucanych przez media, zwłaszcza tzw. nowe media, co jest szczególnie istotne w kontekście tak silnego przywiązania młodzieży do życia online, w sieci serwisów społecznościowych. Powyższe sprawia, iż młodzież, ignorując w ten sposób rzeczywistość, popada w mechanizmy poważnego lęku społecznego, ten z kolei jest ściśle związany z ich poczuciem własnej wartości³.

- 1 P. Bujarska, W. Koza, *Media społecznościowe a samoocena i sposób postrzegania własnego ciała u młodych użytkowników*, w: *Seksualność i zdrowie psychiczne człowieka – wyzwania współczesnej medycyny i społeczeństwa*, red. J. Kozłowska, P. Szymczyk, Lublin 2023, s. 71–86.
- 2 A. Pakalska-Korcala, K. Suligowska, T. Wolańczyk, T. Zdrojewski, *Depresja i palenie papierosów – powszechne problemy zdrowotne wśród polskich 14-latków. Wyniki badania SOPKARD-Junior*, „Psychiatria Polska”, 55 (2021) nr 1, s. 113–125, DOI: 10.12740/PP/111218.
- 3 P. Bujarska, W. Koza, *Media społecznościowe a samoocena*.

Zagadnienia wprowadzające

Zasadniczym celem artykułu jest dokonanie analizy związku pomiędzy poziomem samoooceny i poczuciem lęku (postrzeganego jako cecha) u nastolatków (uczniów szkół licealnych).

Założono, że odpowiednio wysoki poziom samoooceny jest dodatnio kreowany przez te cechy jednostki, które pozwalają ją uznać za nielekliwą (nielekliwość → odpowiednio wysoka samooocena), przy jednoczesnym „odwrotnym” mechanizmie, tj. nielekliwości uwarunkowanej przez fakt, że dana jednostka posiada odpowiednio wysoką samooocenę (odpowiednio wysoka samooocena → nielekliwość). Mamy tutaj zatem do czynienia ze wzajemnym przeplataniem się przyczyny ze skutkiem – z ich wzajemnym „sprzężeniem”, tak, iż jedno zjawisko dynamizuje drugie i *vice versa*.

W tym miejscu warto wyjaśnić, jak dla potrzeb niniejszego artykułu definiowane będą pojęcia samoooceny (ang. *self-esteem*) oraz lęku (łac. *anxietas*). Otóż pod pierwszym z pojęć rozumie się uogólnioną ocenę i postawę jednostki wobec własnego Ja. Już w tym miejscu warto podkreślić, że ludzie różnią się między sobą poziomem samoooceny. Różnice te wynikają z czynników genetycznych – badania dowodzą, iż ludzie mają skłonność do dziedziczenia wysokiej bądź niskiej samoooceny⁴ – a także z czynników środowiskowych. Omawiając czynniki środowiskowe, należy wprost wskazać, że zasadniczym polem kształtowania się samoooceny młodego człowieka jest dom rodzinny. To właśnie rodzice bądź osoby pomagające przy wychowaniu dzieci, jako pierwsi nauczyciele, muszą stawić czoła m.in. następującym destrukcyjnym modelom obniżającym samooocenę u dzieci, np. popadanie dzieci w pesymizm i demotywyacje na skutek porażki przy początkowych próbach realizacji nowego, trudnego zadania, albo niełączenie przez dzieci sukcesu z włożonym wysiłkiem (np. przez czynienie „sprawcą” sukcesu przypadku, a nie własnego zaangażowania). Niewątpliwie obniżającym samooocenę elementem są także nadopiekuńczość rodziców, ich nadmierne wymagania lub brak docenienia przez nich osiągnięć dzieci⁵. Rolą

4 M.B. Neiss, C. Sedikides, J. Stevenson, *Genetic Influences on Level and Stability of Self-Esteem*, „Self and Identity”, 5 (2006), s. 247–266, DOI: 10.1080/15298860600662106.

5 W. Radziwiłłowicz, *Zaburzenia emocjonalne (internalizacyjne)*, w: *Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży*, red. I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, A.R. Borkowska, Warszawa 2020, s. 432.

rodziców jest nauczanie dzieci wzmacniania ich samooceny, choćby poprzez ostrożną ekspozycję, samoutrudnianie, adekwatną gratyfikację i rzetelną ocenę połączoną z poprawną komunikacją⁶.

Wyjaśniając pojęcie lęku należy już na wstępie podkreślić, że z dwóch zasadniczo występujących definicji: 1) lęk jako reakcja na konkretne, bieżące zagrożenie (niekiedy utożsamiany ze strachem) – czyli lęk jako stan, oraz 2) lęk jako trwający przez dłuższy czas psychiczny aspekt funkcjonowania jednostki (utrzymujący się nie tyle na skutek danego bodźca ile raczej w sposób ciągły) – czyli lęk jako cecha, to właśnie lęk rozumiany jako cecha został obrany jako przedmiot niniejszej publikacji.

Nie należy tracić z pola widzenia faktu, że lęk jest zjawiskiem naturalnym, potrzebnym do przetrwania. Stanowi reakcję na bodziec czy zdarzenie, które jest związane z zagrożeniem bezpieczeństwa. Problem powstaje, gdy lęk uniemożliwia funkcjonowanie i powoduje cierpienie – wówczas mówimy o zaburzeniach lękowych⁷.

Na nieprawidłowości w zakresie odczuwania lęku nieodzowny wpływ ma środowisko rodzinne – na rozwijające się potomstwo rzutuje to, jakie zachowania wobec lęku prezentowali rodzice wchodzącego w dorosłość nastolatka. Zarówno klasyczny mechanizm modelowania (potomstwo obserwujące zaburzenia lękowe u swoich rodziców), jak i stosowanie przez rodziców nieprawidłowych metod wychowawczych (zaszczepianie wycofania, wrogości, nadopiekuńczość) odbija się na funkcjonowaniu młodego człowieka w obszarze lęku.

Już w tym miejscu powinno się podkreślić, że powyższe pojęcia należy konotować ze stosownymi dookreśleniami: odnośnie do samooceny – warto mieć na myśli odpowiednio wysoką samoocenę (albowiem omawianie jako takiej samooceny, którą posiada w zasadzie każdy nastolatek, „po prostu” nic nie wnosi – dopiero jej odpowiedni poziom ma znaczenie), podobnie lęk – w artykule mowa jest o lęku nienormatywnym (wszakże lęk normatywny – czyli adekwatna reakcja na bodźce o funkcji sygnalizacyjnej, adaptacyjnej itp. nie ma charakteru patologicznego).

6 U. Gruca-Miąsik, *Komunikaty rodzicielskie w kontekście samooceny nastolatków*, „Roczniki Pedagogiczne” 15 (2023) nr 4, s. 139–154. DOI: 10.18290/rped23154.8.

7 A. Ćwiklińska, *Zaburzenia lękowe*, w: *Psychoterapia poznawczo-behawioralna dzieci i młodzieży*, red. A. Kołakowski, Sopot 2023, s. 298.

Koncepcja badań własnych

W celu odniesienia przedstawionych pokrótce założeń teoretycznych postanowiono przeprowadzić zakrojone na dość szeroką skalę badania empiryczne. Z postawionego celu pracy wyprowadzono następujący problem badawczy, ujęty w formę pytania: Jaki jest charakter związku między poziomem samooceny a poczuciem lęku w biografiach nastolatków? Do tak sformułowanego problemu głównego skonstruowano następujące problemy szczegółowe:

1. Jaki jest poziom samooceny nastolatków?
2. Jaki jest poziom lęku rozumianego jako cecha nastolatków?
3. Czy istnieje zależność między samooceną a poczuciem lęku w biografiach nastolatków, a jeśli tak, to jaka?

Po sformułowaniu pytań problemowych, należy w hipotetyczny sposób na nie odpowiedzieć, a więc przygotować hipotezy badawcze. Stanowią one przewidywania badacza, co do możliwych trendów w wynikach badań, nasilenia zmiennych, związków występujących pomiędzy nimi⁸. Hipotezę (H₁) sformułowano do pytania o charakterze zależnościowym. H₁: Wyższy poziom samooceny sprzyja niższemu poczuciu lęku w biografiach nastolatków.

Dane do badań zebrano za pomocą następujących narzędzi badawczych: Skala Samooceny SES autorstwa M. Rosenberga (the Rosenberg Self-Esteem Scale, SES) w polskiej adaptacji Dzwonkowskiej i in.⁹ oraz Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI (State-Trait Anxiety Inventory) autorstwa Spielbergera i in. (1983) w polskiej adaptacji Wrześniewskiego, Sosnowskiego¹⁰ (2002). W badaniach postanowiono wykorzystać jedynie podskale X-2.

Badania przeprowadzone dla potrzeb niniejszego artykułu poprzedzone zostały dopełnieniem aspektów formalnych, tj. rodzice lub opiekunowie prawni uczniów wyrazili pisemną zgodę na badania, a także zapoznano badanych nastolatków z klauzulami informacyjnymi dotyczącymi badań. Podczas badań zadbano o przestrzeganie wszelkich obowiązujących norm prawnych i etycznych dotyczących prowadzenia badań naukowych.

8 M. Łobocki, *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Kraków 2010.

9 I. Dzwonkowska, K. Lachowicz-Tabaczek, M. Łąguna, *Samooocena i jej pomiar: SES: polska adaptacja skali SES M. Rosenberga: podręcznik*, Warszawa 2008.

10 K. Wrześniewski, T. Sosnowski, D. Matusik, *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL): polska adaptacja STAI: Podręcznik*, wyd. drugie, rozszerzone, Warszawa 2002.

Opis grupy badawczej

Badania przeprowadzono wśród uczniów szkół ponadpodstawowych z tere-
nu gminy Lublin. Grupę badanych stanowiło 412 osób. W zdecydowanej więk-
szości (289 – 70,1%) stanowiły ją dziewczęta. Średni wiek badanych wynosił
16,22 lat (SD=0,72). Zdecydowana większość badanych (302 – 73,4%) mieszka-
ła w mieście, natomiast pozostali pochodzili spoza miasta (26,6%). Uczniowie
otrzymali kwestionariusz w formie papierowej. Dobór grupy uwzględniał cel
badań, zapewniał zachowanie reprezentatywności oraz odnosił się do okolicz-
ności, że to właśnie nastolatkwie w konkretnym wieku pozostawali w przed-
miocie zainteresowania badaniem.

Analiza wyników badań własnych

Pierwszy etap analiz obejmował dokonanie opisu statystycznego uwzględnio-
nych w badaniach zmiennych. Dane poddano analizie za pomocą oprogramo-
wania komputerowego IBM SPSS Statistics.

W tabeli I zawarte zostały statystyki opisowe poziomów samooceny i lęku.
Analiza danych empirycznych przy wykorzystaniu danych Skali Samooceny
(SES) wskazuje, że wśród ogółu badanych respondentów uzyskano łączny wy-
nik surowy 26 pkt na 40 możliwych, przy minimalnym rezultacie wynoszącym
12 pkt. Z kolei przy wykorzystaniu Inwentarza Stanu i Cechy Lęku STAI, wśród
ogółu badanych respondentów uzyskano łączny wynik surowy 45 pkt na
80 możliwych przy minimalnym rezultacie wynoszącym 22 pkt.

Tabela 1. Statystyki opisowe samooceny oraz lęku-cechy w funkcjonowaniu nastolatków

Zmienna	N ważnych	Zakres wyników (min-max)	Zakres wyników w podskalach (min-max)	M (SD)
Samoocena	412	12–40	10–40	26,13 (6,367)
Lęk – cecha	412	22–75	20–80	44,75 (11,140)

Źródło: Opracowanie własne.

W odpowiedzi na postawione pierwsze pytanie problemowe (Jaki jest po-
ziom samooceny badanych osób?) dokonano analizy danych empirycznych

przy wykorzystaniu skali SES. Uzyskane wyniki wskazują, że prawie połowa respondentów (48,6%) charakteryzuje się niskim i bardzo niskim poziomem samooceny (niski 24,8%, bardzo niski 23,8%), poziom przeciętny – 25,3%. Nie wiele ponad jedna czwarta badanych (26,2%) uzyskała wyniki wysokie i bardzo wysokie (wysoki 18,9%, bardzo wysoki 7,3%) w zakresie samooceny. Szczegółowe informacje dotyczące poziomu samooceny badanych osób przedstawiono w poniżej znajdującej się tabeli 2.

Tabela 2. Poziom samooceny badanych nastolatków

Poziom samooceny	N	%
Bardzo niski	98	23,8
Niski	102	24,8
Przeciętny	104	25,3
Wysoki	78	18,9
Bardzo wysoki	30	7,3

Źródło: Opracowanie własne.

W celu odpowiedzi na drugi problem badawczy dokonano analizy empirycznej wyników uzyskanych za pomocą narzędzia Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI. Otrzymane wyniki obrazują, że bardzo niewielka część respondentów charakteryzuje się niskim i bardzo niskim poziomem lęku (niski 11,4%, bardzo niski 4,3%), poziom przeciętny – 33,5%. Nieco ponad połowa badanych (50,8%) uzyskała wyniki wysokie i bardzo wysokie (wysoki 27,7%, bardzo wysoki 23,1%). Efekty analiz dotyczące poczucia lęku nastolatków zestawiono szczegółowo w tabeli 3.

Tabela 3. Poziom lęku badanych nastolatków

Poziom lęku	N	%
Bardzo niski	18	4,3
Niski	47	11,4
Przeciętny	138	33,5
Wysoki	114	27,7
Bardzo wysoki	95	23,1

Źródło: Opracowanie własne.

W dalszej części dokonano analizy korelacji samooceny z poczuciem lęku u nastolatków. Szczegółowe dane przedstawia tabela 4.

Tabela 4. Współczynnik korelacji r-Persona między poczuciem lęku a samooceną badanych nastolatków

	STAI
Skala Samooceny SES	-,649**

** korelacja istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie)

Źródło: Opracowanie własne.

Przeprowadzona analiza korelacyjna wykazała występowanie istotnych statystycznie, zależności między poziomem samooceny a poczuciem lęku, o charakterze negatywnym (ujemnym – im niższy był poziom samooceny, tym u badanych nastolatków występowało wyższe poczucie lęku). Ujawniony związek korelacyjny między zmiennymi zyskuje stopień wysoki.

Dyskusja wyników

Zaprezentowane badania umożliwiły analizę związku poziomu samooceny z poziomem poczucia lęku nastolatków. Wyniki badań pozwalają stwierdzić, że zachodzi istotna zależność między samooceną a poczuciem lęku.

W odniesieniu do pierwszego problemu szczegółowego badania ujawniły, że wśród ogółu badanych uzyskano łączny wynik surowy 26,13 pkt (na 40 możliwych przy minimalnym rezultacie wynoszącym 12 pkt). U 48,6% badanej młodzieży wynik oscylował na poziomie niskim i bardzo niskim w zakresie samooceny. W badaniach prowadzonych przez Agnieszkę Buczak i Małgorzatę Samujło wśród młodzieży w wieku 19-22 lata, najliczniejszą grupę stanowiły osoby z niską samooceną (36,8%)^{II}. Nieco odmienne rezultaty otrzymała Danuta Wosik-Kawala – w badaniach przeprowadzonych w 2018 r., czyli jeszcze przed pandemią Covid-19 na grupie młodzieży uczęszczającej do szkół ponadpodstawowych – która skazywała, że największy odsetek badanych przejawia

II A. Buczak, M. Samujło, *Samoocena globalna i postrzeganie własnego ciała a zachowania żywieniowe studentów*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny”, 32 (2015), s. 232–242.

przeciętny poziom samooceny¹². Przytoczone badania wskazują, że poziom samooceny młodzieży był nieco wyższy niż aktualnie – niski poziom samooceny występował wówczas u mniejszego odsetka badanych nastolatków niż w okresie postcovidowym. Aktualnie wydaje się, że samooocena nastolatków nadal maleje, mimo upływu znacznego czasu od ustania pandemii. Niewątpliwie mógł mieć na to wpływ globalny charakter zmian społecznych wywołanych pandemią Covid-19, która jako zdarzenie nagłe i ogarniające niemal każdą dziedzinę aktywności (począwszy od edukacji i systemu opieki zdrowotnej, a skończywszy na spotkaniach towarzyskich), na młodych ludziach mogła wyrzucić wrażenie braku ich sprawczości i bezradności wobec losu (wzmocnianymi m.in. przez izolację społeczną). Uczucia te silnie wpływają na ogólny poziom samooceny.

W odniesieniu do drugiego problemu badawczego dotyczącego poczucia lęku, badania pokazały, że wśród ogółu badanych uzyskano łączny wynik surowy 44,75 pkt (na 80 możliwych, przy maksymalnym rezultacie wynoszącym 75, a minimalnym wynoszącym 22). Uzyskane rezultaty wskazują na wysoki poziom lęku (50,8%) u ponad połowy badanych nastolatków. Te wyniki są zbieżne z tymi uzyskanymi w badaniach przeprowadzonych przez Martina Rydygela, który przebaał 43 uczniów klasy VII szkoły podstawowej w Białymstoku, którzy po roku zdalnej nauki – w roku szkolnym 2020/2021 – wrócili do nauczania w formie stacjonarnej¹³. W badanej grupie maksymalną wartością zmiennej był poziom lęku równy 60, minimalną 24. Wartość środkowa wynosi 39, a średnia 39,07. Wskazuje to na wysoki poziom lęku wśród badanej grupy. Na podstawie obu badań można stwierdzić, że poczucie lęku od czasu pandemii Covid-19 utrzymuje się u badanej młodzieży na wysokim poziomie. Ponadto, w badaniach przeprowadzonych dla potrzeb niniejszego artykułu występuje dość liczna grupa nastolatków o bardzo wysokim poziomie lęku (23,1%). Niepokojący jest fakt, że wśród badanych znaleźli się nastolatkowie charakteryzujący się maksymalnym poziomem lęku. Wysoki poziom odczuwanego

12 D. Wosik-Kawala, *Samooocena młodzieży stojącej u progu dalszego kształcenia lub tranzykcji na rynek pracy na przykładzie uczniów lubelskich szkół ponadpodstawowych*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny”, 39 (2020) nr 2, s. 243–257, DOI: 10.17951/lrp.2020.39.2.243-257.

13 M. Rydygel, *Lęk w procesie oceniania uczniów*, w: *Humanistyka i nauki społeczne: doświadczenia, konteksty, wyzwania*, t. 17: *Wokół (nie)korzystnych zjawisk i przemian sfery prywatnej, finansów oraz przedsiębiorczości*, red. K. Pujer, Wrocław 2023, s. 8–22.

lęku wśród badanych, utrzymujący się od czasu pandemii COVID-19, można tłumaczyć wieloma nakładającymi się czynnikami społeczno-kulturowymi. Do najistotniejszych należą silnie oddziałujące wydarzenia, takie jak trwający konflikt zbrojny w Ukrainie, a także postępująca atomizacja życia społecznego młodego pokolenia. Dzisiejsi nastolatkwie funkcjonują w rzeczywistości coraz silniej przenikającej się ze światem wirtualnym, w którym brakuje trwałego mentoringu oraz powszechnie dostępnych, klarownych wzorców prospołecznych zachowań. W tym miejscu warto podkreślić, jak ważna i niezawodna jest rola najbliższej rodziny w łagodzeniu skutków tego typu zdarzeń lękorodnych: wszak rodzina (zwłaszcza pojmowana w ujęciu nuklearnym), mimo izolacji społecznej, stanowi niewzruszony fundament poczucia bezpieczeństwa, członkowie najbliższej rodziny pomagali nastolatkom odnaleźć się we wprowadzanych w edukacji zajęciach online czy też w radzeniu sobie z pustką powstałą po ograniczeniu możliwości spotkań towarzyskich.

W efekcie przeprowadzonych badań, dowiedziono istotnych statystycznie (silnych) negatywnych zależności między poziomem samooceny a poczuciem lęku u badanych nastolatków. Oznacza to, że im wyższy poziom samooceny cechuje badanych nastolatków, tym słabiej odczuwają oni lęk. Wysoki poziom odczuwanego lęku przyczynia się do myślenia o sobie w sposób mało przychylny, pomniejszania własnych umiejętności, spostrzegania niskiej wartości Ja. Osoby o umiarkowanie wysokiej samoocenie w sferze psychicznej charakteryzują się: równowagą emocjonalną, przyjmowaniem odpowiedzialności za swoje działanie, życzliwością i zaufaniem do innych, a także silną motywacją. Natomiast w grupie mają dość wysoką pozycję społeczną¹⁴. Niska samoocena ogranicza aktywność człowieka.

Osoby z zaniżoną samooceną wykazują lęk przed spontanicznymi kontaktami międzyludzkimi, które jawią się w oczach osób lękowych jako sytuacje trudne. Z jednej strony zbyt niska samoocena nie pozwala jednostce wyobrazić sobie siebie jako osoby przewyższającej problem, z drugiej strony zaś zbyt wysoka samoocena może sprawić, że jednostka zamiast realistycznie „mierzyć siły na zamiary” ruszy z nieadekwatną wizją swoich kompetencji i próbuje mierzyć się ze zbyt wielkim wyzwaniem. O tyle zatem, o ile lęk o to, czy uda się przewyżżyć daną trudność powinien być rozumiany po prostu jako sygnał

14 H. Kulas, *Samoocena młodzieży*, Warszawa 1986.

dla racjonalizacji zasobów, o tyle uważna analiza pojęcia samooceny powinna prowadzić do wniosku, że w sytuacji, kiedy samoocena będzie adekwatna do rzeczywistych atrybutów jednostki, będzie ona pomagać w radzeniu sobie z lękiem.

Także źródła zagraniczne wskazują na różnorodne mechanizmy wpływu samooceny na lęk. Silnie powiązane z lękiem nienormatywnym – uczucie zwątpienia, nieradzenia sobie z negatywnymi emocjami oraz poczucie trudnych do przezwyciężenia problemów w relacjach społecznych – jest według Williama B. Swanna Jr., Christine Chang-Schneider i Katie Larsena McClarty'ego¹⁵ efektem posiadania niskiej samooceny¹⁶. Poprawna, racjonalizująca, samoocena własnych możliwości niewątpliwie stanowi logiczny element opartej na dowodach autorefleksyjnej walki jednostki z nieadekwatnym lękiem, albowiem prawidłowo oceniając zagrożenie i „przymierzając” je do posiadanych zasobów osobistych, może się okazać, iż coś, co początkowo jawiło się jako wyzwanie nie do zrealizowania (np. dopełnienie terminowi egzaminu na przyswojenie wiedzy, zarobienie odpowiedniej ilości pieniędzy przed określoną datą), po gruntownej i rzeczowej ocenie własnych możliwości (np. opartej na dotychczasowych sukcesach, lub konstatacji, iż podobne osiągnięcia udały się rówieśnikom) zaczyna jawić się jako osiągalne; jednocześnie „wyciszany” w ten sposób lęk przestaje stanowić samoistny element błędnego koła, który na zasadzie samospełniającej się przepowiedni „zabierał” czas lub energię na realizację zamierzeń, których dotyczyła obawa ich niespełnienia (np. czas przed trudnym egzaminem „zabierany” przez lękanie się, zamiast pożytkowany na naukę).

Wyżej wspomniani autorzy rozciągają ponadto wpływ wysokiej samooceny na takie aspekty życia jak sukces finansowy, zdolność do wyznaczania sobie celów, a nawet wskazują, iż zaniżona samoocena może rzutować nawet na problemy w relacjach międzyludzkich, polegające na niekontrolowaniu agresji¹⁷.

Wobec ukazanego wyraźnego związku, jaki istnieje między dostrzeganiem u jednostki szans na realizację danego zadania, odnośnie do którego odczuwa ona lęk przed niepowodzeniem, a jego faktycznym zrealizowaniem, jako

15 W.B. Swann Jr., C. Chang-Schneider, K. Larsen McClarty, *Do People's Self-Views Matter? Self-Concept and Self-Esteem in Everyday Life*, „American Psychologist”, 62 (2007), s. 84–94.

16 R.J. Gerrig, P.G. Zimbardo, *Psychologia i życie*, red. M. Materska, tł. J. Radzicki i in., Warszawa 2006.

17 W.B. Swann Jr., C. Chang-Schneider, K. Larsen McClarty, *Do People's Self-Views Matter?*

mechanizm wspomagający w walce z lękiem, warto wymienić samowzmacnianie (*self-enhancement*)¹⁸. W mechanizmie tym, w celu otrzymania korzystnego obrazu samego siebie, podejmowane są działania, które utwierdzają w przekonaniu osiągnięcia sukcesu, w tym ćwiczenia behawioralne ugruntowujące silną pozycję jednostki wobec ewentualnych porażek¹⁹. Wśród wymienianych w literaturze przykładów warto wspomnieć tutaj o roli manewru zwanego samoutrudnianiem (*self-handicapping*) – osoba, która „za wszelką cenę” chce posiadać wysoką samoocenę, antycypując ewentualną porażkę, poszukuje pomysłu na usprawiedliwienie porażki innego niż godzący w samoocenę, np. umyślnie zaniedbuje przygotowania do egzaminu lub prezentacji, aby w razie poniesienia porażki nie miała silnego wrażenia, iż nie odniosła sukcesu z powodu niskich zdolności, ale dlatego że tym razem nie przedsięwzięła konkretnego wysiłku. Według Richarda J. Gerriga, Philipa G. Zimbardo²⁰ jest to proces wypracowywania pewnej reakcji behawioralnej umniejszającej rolę deficytów w zakresie zdolności²¹.

Wracając w tym miejscu do literatury krajowej, warto powołać się na Agnieszkę Popiel i Ewę Prażłowską²², które wskazują, iż osoby doświadczające ciągłego lęku traktują zamartwianie się jako strategię radzenia sobie w mechanizmach lęku uogólnionego, ponieważ „chroniczne przygnębienie” jest dla nich swego rodzaju przygotowaniem na gorszy wynik²³. Według zamartwiających się osób, jest to dla nich lepszą alternatywą, niż niekorzystne zderzenie się z porażką wysoko kontrastującą z dotychczasowym nastrojem. Jak z powyższego wynika, w ogólnej postawie jednostki lęk bywa elementem mocno zakorzenionym, w pewnym sensie racjonalizowanym przez osobę, której dotyczy.

18 C. Sedikides, A.P. Gregg, *Self-Enhancement: Food for Thought*, „Perspectives on Psychological Science” 3 (2008) nr 2, s. 102–116, DOI: 10.1111/j.1745-6916.2008.00068.

19 R.J. Gerrig, P.G. Zimbardo, *Psychologia i życie*.

20 Tamże.

21 S.M. McCrae, E.R. Hirt, *The Role of Ability Judgments in Self-Handicapping*, „Personality and Social psychology Bulletin”, 27 (2001) nr 10, s. 1378–1389.

22 A. Popiel i E. Prażłowska, *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka*, Warszawa 2022.

23 M.G. Newman, S.J. Llera, *A Novel Theory of Experiential Avoidance in Generalized Anxiety Disorder: A Review and Synthesis of Research Supporting a Contrast Avoidance Model of Worry*, „Clinical Psychology Review”, 31 (2011) nr 3, s. 371–382, DOI: 10.1016/j.cpr.2011.01.008.

Zakończenie

Na łamach artykułu podjęta została próba nie tylko analizy zależności między samooceną a lękiem w biografiach młodzieży, ale także czynników wpływających na prawidłową ich samoocenę, dzięki której poziom lęku nie przeobraża się w nienormalny lęk patologiczny – czynniki te są głównie związane z rodziną nastolatka – m.in.: najbliższe środowisko, ciepło rodzinnego domu, relacje pomiędzy członkami rodziny – jako kolebką wartości, którymi kieruje się młody człowiek. Najmocniej rzutują one na samoocenę nastolatka, a w konsekwencji – na prawidłowości w zakresie poczucia lęku.

Mając na względzie doniosłość samooceny w aspekcie radzenia sobie młodzieży z lękiem, warto przedsięwziąć konkretne działania podnoszące samoocenę u nastolatków na obu głównych płaszczyznach jej kształtowania się, tj. w środowisku najbliższej rodziny, w której oddziaływanie odbywa się najskuteczniej i już od najmłodszych lat życia dziecka, oraz na płaszczyźnie instytucjonalizowanej (np. w szkole, w poradniach psychologiczno-pedagogicznych), gdzie nacisk powinien być kładziony na wdrażanie nowych rozwiązań w pracy nauczycieli i pedagogów. Tytułem przykładu warto rozważyć popularyzację warsztatów rodzicielskich podnoszących samoocenę członków rodziny, prowadzenie akcji podnoszenia świadomości społecznej nt. związku samooceny z lękiem, szkolenia z zakresu pewności siebie oraz poczucia własnej wartości.

Streszczenie: Celem artykułu jest dokonanie analizy związku między poziomem samooceny a poczuciem lęku nastolatków (uczniów szkół licealnych). Próbę badawczą stanowiło 412 uczniów szkół ponadpodstawowych z terenu gminy Lublin. W badaniu zastosowano Skalę Samooceny SES autorstwa M. Rosenberga (the Rosenberg Self-Esteem Scale, SES) w polskiej adaptacji Dzwonkowskiej i in. (2008), oraz Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI (State-Trait Anxiety Inventory) autorstwa Spielbergera i in. (1983), w polskiej adaptacji Wrześniewskiego, Sosnowskiego (1996). W badaniach wykorzystano jedynie podskalę X-2. Analiza danych empirycznych ukazała silny, ujemny związek pomiędzy poziomem samooceny a poczuciem lęku w biografii nastolatków.

Słowa kluczowe: samoocena, lęk w biografii, nastolatki, analiza korelacji.

Bibliografia

- Buczak A., Samujło M., *Samoocena globalna i postrzeganie własnego ciała a zachowania żywieniowe studentów*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny”, 32 (2015), s. 232–242.
- Bujarska P., Koza W., *Media społecznościowe a samoocena i sposób postrzegania własnego ciała u młodych użytkowniczek*, w: *Seksualność i zdrowie psychiczne człowieka – wyzwania współczesnej medycyny i społeczeństwa*, red. J. Kozłowska, P. Szymczyk, Lublin 2023, s. 71–86.
- Ćwiklińska A., *Zaburzenia lękowe*, w: *Psychoterapia poznawczo-behawioralna dzieci i młodzieży*, red. A. Kołakowski, Sopot 2023, s. 297–315.
- Dzwonkowska I., Lachowicz-Tabaczek K., Łaguna M., *Samoocena i jej pomiar. SES : polska adaptacja skali SES M. Rosenberga: podręcznik*, Warszawa 2008.
- Gruca-Miąsik U., *Komunikaty rodzicielskie w kontekście samooceny nastolatków*, „Roczniki Pedagogiczne” 15 (2023) nr 4, s. 139–154. DOI: 10.18290/rped23154.8.
- Kulas H., *Samoocena młodzieży*, Warszawa 1986.
- Łobocki M., *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*, Kraków 2010.
- McCrae S.M., Hirt E.R., *The Role of Ability Judgments in Self-Handicapping*, „Personality and Social psychology Bulletin”, 27 (2001) nr 10, s. 1378–1389.
- Neiss M.B., Sedikides C., Stevenson J., *Genetic Influences on Level and Stability of Self-Esteem*, „Self and Identity”, 5 (2006) s. 247–266, DOI: 10.1080/15298860600662106.
- Newman M.G., Llera S.J., *A Novel Theory of Experiential Avoidance in Generalized Anxiety Disorder: A Review and Synthesis of Research Supporting a Contrast Avoidance Model of Worry*, „Clinical Psychology Review”, 31 (2011) nr 3, s. 371–382, DOI: 10.1016/j.cpr.2011.01.008.
- Pakalska-Korcala A., Suligowska K., Wolańczyk T., Zdrojewski T., *Depresja i palenie papierosów – powszechne problemy zdrowotne wśród polskich 14-latków. Wyniki badania SOPKARD-Junior*, „Psychiatria Polska”, 55 (2021) nr 1, s. 113–125, DOI: 10.12740/PP/111218.
- Popiel A., Pragłowska E., *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka*, Warszawa 2022.
- Radziwiłłowicz W., *Zaburzenia emocjonalne (internalizacyjne)*, w: *Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży*, red. I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, A.R. Borkowska, Warszawa 2020, s. 409–450.
- Rydygel M., *Lęk w procesie oceniania uczniów*, w: *Humanistyka i nauki społeczne: doświadczenia, konteksty, wyzwania*, t. 17: *Wokół (nie)korzystnych zjawisk i przemian sfery prywatnej, finansów oraz przedsiębiorczości*, red. K. Pujer, Wrocław 2023, s. 8–22.
- Sedikides C., Gregg A.P., *Self-Enhancement: Food for Thought*, „Perspectives on Psychological Science” 3 (2008) nr 2, s. 102–116, DOI: 10.1111/j.1745-6916.2008.00068.

- Swann W.B., Chang-Schneider C., McClarty K.L., *Do People's Self-Views Matter? Self-Concept and Self-Esteem in Everyday Life*, „American Psychologist”, 62 (2007) s. 84–94.
- Wosik-Kawala D., *Samooocena młodzieży stojącej u progu dalszego kształcenia lub tranzycji na rynek pracy na przykładzie uczniów lubelskich szkół ponadpodstawowych*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny”, 39 (2020) nr 2, s. 243–257, DOI: 10.17951/lrp.2020.39.2.243-257.
- Wrześniewski K., Sosnowski T., Matusik D., *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL): polska adaptacja STAI: Podręcznik*, wyd. drugie, rozszerzone, Warszawa 2002.
- Zimbardo P.G., Gerrig R.J., *Psychologia i życie*, red. M. Materska, tł. J. Radzicki i in., Warszawa 2006.

