

IRENA PUFAL-STRUZIK

Wyższa Szkoła Pedagogiczna  
w Kielcach

## Młodzież – sytuacje jej zagrażające i możliwości w zakresie twórczego ich rozwiązywania

Stopień przygotowania młodych ludzi do radzenia sobie z krytycznymi wydarzeniami życiowymi zależy m.in. od ich osobistych kompetencji w tym zakresie. Według koncepcji kompetencji wprowadzonej przez R.W. White'a a rozwiniętej później w nurcie neobehawioryzmu poznawczego przez A. Bandurę (1977) uważa się, że atrybutem człowieka jest jego podmiotowa aktywność i, że w toku własnej aktywności nie tylko podlega on prawom socjalizacji, ale jego własna aktywność kierowana jest dążeniem do wywierania skutecznego wpływu na otoczenie. Człowiek doświadczający w interakcji z otoczeniem poczucia własnej skuteczności posiada właśnie poczucie własnej kompetencji. W toku rozwiązywania problemów życiowych, przezwyciężania barier i trudności używa on swoich poznawczych potencjałów przystosowania. H. Sęk (1991, s. 31) dodaje ponadto, że „... skuteczne rozwiązywanie problemów życiowych zależy także od procesów ewaluacji i regulacji emocji, które są prawdopodobnie podstawowym regulatorem struktur poznawczych Ja”.

W sytuacjach krytycznych wydarzeń w życiu jednostki, dotychczasowe algorytmy jej czynności stają się nieprzydatne, zawodne. Zachodzi więc konieczność reinterpretacji zewnętrznych elementów sytuacji i poznania własnych zasobów. Szczególnie przydatne w aktywności jednostki mogą się okazać czynności twórcze, ważne w sensie regulacyjnym (por. także S. Gerstmann, 1987).

Wśród wyróżnionych przez R.H. Moosa (1986) możliwości, kompetencji zmagania się przez człowieka z kryzysowymi wydarzeniami życiowymi są następujące:

- Formy ukierunkowane na analizę i ocenę wydarzenia.
- Formy ukierunkowane na emocje.

– Formy ukierunkowane na rozwiązywanie problemów.

Sytuacje kryzysowe i zagrażające z ich natury można traktować jako sytuacje problemowe. Ich zagrażający charakter wyraża się w antycypowaniu przyszłej lub spostrzeganiu aktualnej frustracji potrzeb jednostki. Jednostki różnie odbierają sygnały nadchodzącej frustracji potrzeb Ja. W swych cenach opierają się na dotychczasowych doświadczeniach i wiedzy o tego typu sytuacjach (zob. H. Grzegółowska-Klarkowska, 1989). Zwykle wymagają one nietypowych, twórczych rozwiązań, bowiem mają charakter wieloznaczny, niejasny, wobec którego brak gotowych operatorów a ponadto zaangażowane są w nie cenione przez jednostkę wartości. Prowadzi to do dużego napięcia, które, jeśli przybiera formę silnego lęku, czy nawet paniki może skutecznie blokować możliwości nietypowych, twórczych rozwiązań.

## **Problem i metoda badań własnych**

Podstawowy problem podjętych badań dotyczy źródeł zagrożeń wobec jakich staje młodzież we współczesnym świecie oraz jej możliwości w zakresie twórczego rozwiązywania sytuacji problemowych.

Badania zmierzały do odpowiedzi na następujące pytania badawcze:

– Czego młodzież obawia się najbardziej i z jakimi sytuacjami wiąże się jej największe problemy?

– Jak silnie młodzież przeżywa antycypowane w najbliższej przyszłości zagrożenia cywilizacyjne?

– Czy wykazuje w stosunku do nich nierealny optymizm, czy raczej silnie stresujący lęk?

– Czy silny lęk jako cecha osobowości determinuje siłę stresu związanego z przewidywanymi zagrożeniami?

– Na ile lokalizacja poczucia kontroli (zewnątrzna lub wewnętrzna), jako wymiar osobowości wiąże się z postawą nierealnego optymizmu lub stresem wobec zagrożeń?

– Jaka jest gotowość, możliwości młodzieży studenckiej w zakresie radzenia sobie z problemami życiowymi?

– W jakim stopniu studenci prezentują twórcze style zachowań rzutujące na rozwiązywanie problemów w sposób twórczy?

– Czy twórczy styl zachowania się częściowo charakteryzuje osoby o niższym poziomie lęku i wewnętrznej lokalizacji kontroli?

– Wobec jakich problemów młodzież czuje się bezsilna?

W badaniach przeprowadzonych w marcu 1994 r. wzięło udział 172 studentów (i studentek) I i II roku Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Kielcach, kierun-

ków: Pedagogika, Geografia oraz Zarządzanie i Marketing. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego następującymi technikami badawczymi:

1. Kwestionariuszem pt. „Zagrożenia” – skonstruowanym przeze mnie do zidentyfikowania źródeł współczesnych obaw i zagrożeń oraz stopnia wykazywanego przez badanych optymizmu lub lęku wobec ich ewentualnego wystąpienia w najbliższej przyszłości. W konstrukcji kwestionariusza opierałam się na wzorze podobnej techniki autorstwa Ch. Dewberre’go, M. Inga, S. James’a, M. Nixona i S. Richardsona (1990) zatytułowanej „Anxiety and Unrealistic Optimism”. Kwestionariusz zawiera 5-stopniową skalę pozwalającą określić prawdopodobieństwo pojawienia się wymienionych 20 zdarzeń (z możliwością uzupełnienia przez badanego) od bardzo prawdopodobnych do nieprawdopodobnych w najbliższej przyszłości (od 1 do 5 punktów).

2. Zestaw zdań niedokończonych, które dotyczyły problemów wzbudzających obawy u młodzieży, wyzwalających agresję lub postawę bezradności oraz głównych oczekiwań.

3. Test A. Strzałeckiego (1989), jeszcze w wersji eksperymentalnej, zatytułowany „Style Zachowania się”, pozwalający określić w jakim stopniu badany prezentuje „...styl twórczego zachowania się rozumianego jako charakterystyczne sposoby zachowania się w sytuacji rozwiązywania problemów, mający określoną strukturę, rozumianą jako wielowymiarowy system procesów, za pośrednictwem których człowiek rozwiązuje problemy” (A. Strzałeckie, 1989, s. 36).

Zakłada się, że zachodzi związek struktury stylu twórczego zachowania się z rozwiązywaniem problemów a wyraża się w jego wpływie na wybór określonych sposobów tegoż rozwiązywania. Zachowanie się jednostki w procesie rozwiązywania problemów jest więc przez autora testu traktowane jako funkcja struktury stylu.

Kwestionariusz testu zawiera 94 stwierdzenia, wobec których badani wyrażali swoją aprobatę lub dezaprobatę (Tak ? Nie) a dotyczyły one następujących 10 skal – czynników składających się na konstrukt: „Styl twórczego zachowania się”: silne ego (czynnik I), giętkość i złożoność struktur poznawczych (II), nonkonformizm (III), spontaniczność (IV), tolerancja wobec niezgodności poznawczych (V), wewnętrzna sterowność (VI), autonomiczna motywacja poznawcza (VII), postawa estetyczna (VII), oryginalność (IX) oraz tendencja do samorealizacji (X).

Przestrzeń wymienionych cech psychologicznych – czynników definiujących konstrukt: „Styl twórczego zachowania się” wielokrotnie opisywano w pracach z zakresu psychologii twórczości takich choćby autorów jak: E.D. Berlyne, R.B. Cattell, F. Barron, E.L., Deci, R. Drwal, H.G. Gough, J.P. Guilford, K. Kmiecik, D.W. MacKinnon, A. Maslow, E. Nęcka, K. Obuchowski, C. Rogers, A. Tokarz czy T. Żuk (zob. przegląd zawarty w pracy A. Strzałeckiego, 1989. s. 172 i n.).

Mimo obszernej literatury przedmiotu brak jednak całościowych, systemowych ujęć zjawiska twórczości a tym bardziej dobrych narzędzi badania takiego

wymiaru jak styl twórczego zachowania się. Propozycja A. Strzałeckiego, wprowadzie jeszcze eksperymentalna, jest znaczącą próbą w tym zakresie.

4. Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (polska adaptacja STAI C.D. Spielbergera, R.L. Gorsucha, R.E. Lushene'a (1970) w opracowaniu i normalizacji polskiej K. Wrześniewskiego i T. Sosnowskiego (1987). Polska wersja zwana w skrócie ISCL składa się z dwóch podskal do pomiaru aktualnego stanu lęku u jednostki jako reakcji na badanie psychologiczne a także skali mierzącej lęk jako dość trwałą cechę osobowości. Wyniki tej właśnie skali zostały wykorzystane w dalszej analizie poszukującej ich związku z siłą stresu lub optymizmu badanej młodzieży wobec zagrożeń w przyszłości.

5. Kwestionariusz Delta R. Drwala (1981), służący do pomiaru poczucia kontroli. Zawiera on dwie skale: LOC (wewnętrzna lub zewnętrzna kontrola) i skalę kłamstwa (KŁ).

Założono, że wyniki w pierwszej skali świadczące o wewnętrznej lokalizacji kontroli winny korelować z twórczymi zachowaniami w sytuacjach problemowych (por. także C. Rogers, 1954 i J.B. Rotter, 1966) i pozytywniej rokować o samodzielnym radzeniu sobie przez młodzież z podobnymi sytuacjami w przeszłości.

## **Wyniki badań własnych**

W efekcie badania studentów kwestionariuszem „Zagrozenia” uzyskano wyniki, które pozwalają stwierdzić, że do zdarzeń, które badani przewidywali z największym prawdopodobieństwem, a więc pełni obaw przypuszczali, że mogą się stać ich udziałem w najbliższej przyszłości należą następujące sytuacje (zob. tabela 1).

Wymienione w tabeli zdarzenia budzą u badanych największy stres dotyczą bowiem wartości najważniejszych takich jak zdrowie, którego brak jest trudny do zrekompensowania czymkolwiek. Studenci obawiają się także agresji ze strony innych, wyrażają obawy, iż staną się ofiarami kradzieży, gwałtu, napadu, własnej naiwności (np. oszustwa). Znaczny niepokój wiąże się także ze sferą emocjonalną życia osobistego, gdy zagraża jej niespełnione, nieodwzajemnione uczucie miłości, prowadzące do samotności lub niestałość przyszłego związku uczuciowego z bliskim partnerem.

Dość realna wydaje się badanym niestabilna sytuacja życiowa w najbliższej przyszłości powiązana z niemożnością spełnienia własnych planów i oczekiwań życiowych.

Znaczny stres budzi u części badanych groźba choroby naszej cywilizacji a mianowicie raka.

Blisko połowa badanych nie wyklucza możliwości wojny.

W kolejnej tabeli 2 znajdują się charakterystyki sytuacji, które w opinii młodych ludzi raczej nie są prawdopodobne lub jest pewne, że im się nie zdarzą.

**Tabela 1**

## Najbardziej prawdopodobne zagrożenia w opinii badanych

N = 172

Lp.	Rodzaje zdarzeń	Skala ocen					Stopień rozbieżności ocen wysokich i niskich
		1	2	3	4	5	
1.	Utracić zdrowie	14	105	28	19	6	94
2.	Zostać okradzionym	34	90	26	14	18	92
3.	Stać się ofiarą wypadku	14	102	31	15	10	91
4.	Przeżyć zawód miłosny	59	58	17	26	12	79
5.	Nie móc zrealizować planów i aspiracji	19	75	32	31	15	48
6.	Przeżyć rozpad małżeństwa w kilka lat po ślubie	6	77	45	27	17	39
7.	Zachorować na raka	9	77	32	35	19	32
8.	Zostać ofiarą gwałtu, napadu	8	66	44	35	19	20
9.	Stać się samotnym	14	74	15	46	23	19
10.	Zostać ofiarą własnej naiwności	22	64	20	44	23	19
11.	Przeżyć wojnę	4	57	44	29	38	- 7

**Tabela 2**

## Zdarzenia mało prawdopodobne według badanych

N = 172

Lp.	Zdarzenia mało zagrażające	Skala ocen					Stopień rozbieżności ocen wysokich i niskich
		1	2	3	4	5	
1.	Nie móc mieć dzieci	7	47	47	43	28	- 17
2.	Być usuniętym ze studiów	5	36	38	47	29	- 35
3.	Stracić przyjaciół	6	45	32	64	25	- 38
4.	Mieć zawał serca w młodości	4	33	34	57	44	- 63
5.	Zachorować na chorobę psychiczną	4	36	40	64	44	- 68
6.	Zarazić się wirusem AIDS	1	23	23	56	69	- 101
7.	Zarazić się chorobą weneryczną	3	18	23	52	76	- 108
8.	Popaść w alkoholizm	2	13	19	31	107	- 133
9.	Uzależnić się od narkotyków	2	3	23	30	114	- 139

Większość studentów wykazuje raczej optymizm niż pesymizm wobec takich negatywnych zdarzeń jak niemożność posiadania dzieci w przyszłości, usunięcie ze studiów czy utraty przyjaciół. Ze znacznym nieprawdopodobieństwem, powątpiewaniem odnoszą do swojego życia takie sytuacje jak ewentualność zawału serca czy choroby psychicznej.

Natomiast postawę zupełnie nierealnego optymizmu okazują wobec częstych obecnie zagrożeń związanych z zarażeniem wirusem HIV (72,67%), choroba weneryczna (75%) czy uzależnieniem się od narkotyków (83,72%) czy alkoholu (86,04%).

Swobodne wypowiedzi badanych na temat ich współczesnych obaw i lęków związanych z rzeczywistością, postaw bezradności wobec niektórych problemów i źródeł agresji uzyskano w efekcie badań techniką zdań niedokończonych. Treści zdań uzupełniane przez młodzież studencką wskazują, że najbardziej obawia się ona czy będzie w stanie sprostać wymaganiom związanym ze studiowaniem (kolokwia, zaliczenia, egzaminy) (22,09%). Obawy tego typu są typowe dla studentów lat pierwszych. 16,28% badanych boi się samotności, 15,12% – choroby, a 11,05% odczuwa groźbę wojny i w ogóle niepewnej, niestabilnej przyszłości. Rzadziej obawiano się ludzi, śmierci, utraty kogoś bliskiego, zagrożenia ekologicznego, przemocy itp. (po 1,74%), co nie oznacza, że nie były one obecne w myślach badanych.

Największym obecnie problemem dla badanych jest brak wiary w siebie i nieśmiałość (22,67%), a także, co pogłębia pierwszy problem – brak oparcia psychicznego („bratniej duszy”) w kimś zaufanym i bliskim (por. także M. Sutt). Trudne problemy wynikają także w związku ze studiowaniem (11,63%) oraz sytuacją materialną studentów (8,72%). 9,88% badanych nie może w pełni zaakceptować siebie z powodu defektów w wyglądzie zewnętrznym i zachowaniu (wady wrodzone, otyłość, jękanie) i z tego typu problemem trudno sobie radzą.

Postawę bezsilności, bezradności ujawniają badani wobec presji ludzi dominujących, silnych, zagrażających, wśród których wymieniano także rodziców (15,12%). Są ponadto bezsilni wobec natłoku problemów – przygniata ich wielość choćby drobnych trudności codziennego życia (7,55%), których rozwiązanie jest trudne. Bezradność odczuwają również wobec ludzkich słabości, głupoty, nieodpowiedzialności (6,39%), dominacji i wrogości (6,36%). Blisko 6% młodych ludzi w badaniach wyraziła sygnały dezadaptacji do otaczającej rzeczywistości. Bezradność najczęściej manifestowała się biernością wobec dokonujących się zmian.

Agresję u studentów wywołują najczęściej sfrustrowane potrzeby wymienione wcześniej. Najwyższą agresywność miały następujące zjawiska niepokojące w zachowaniach innych ludzi jak: manipulowanie drugim człowiekiem, brutalność, złośliwość, arogancja, dręczenie, kradzieże, nieuczciwość i szereg innych przejawów patologii w stosunkach międzyludzkich (20, 35%).

9,30% młodych ludzi reaguje obronnie i mało konstruktywnie na przeszkody uniemożliwiające im realizację celów, bowiem uruchamia postawy agresywne.

Kończąc zdanie: „Nie mogę sobie poradzić...” studenci najczęściej odpowiadali: z samym sobą (16,63%) a konkretnie nie akceptowali w sobie takich właściwości osobowości i zachowania jak: nieśmiałość, marzycielstwo, naiwność, a więc cech typowych dla młodości a ponadto ubogiej ekspresji uczuciowej, lenistwa, niesystematyczności czy zmienności nastrojów.

O czym marzą studenci lat I i II studiów, do czego aspirują? Otóż marzą o szczęściu, które mogliby przeżywać, gdyby udało im się zrealizować najważniejsze plany, cele życiowe związane z ukończeniem studiów (22,09%), zdobyciem pracy (13,37%), podróżowaniem (2,32%) i zdobyciem wiedzy (1,74%). Poza tymi typowymi dla ludzi dążeniami pojawiły się również marzenia o pokoju na świecie, o tolerancji w stosunkach międzyludzkich, o posiadaniu jasno sprecyzowanych oczekiwań (sygnały zagubienia, być może także kryzysu w wartościowaniu) i spełnieniu się wizji człowieka dobrego, niezależnego, otwartego wobec ludzi, ale także przedsiębiorczego oraz realizującego się w pełni (po 3,48%).

Przedstawiony fragment wyników badań rodzi refleksję na temat możliwości młodzieży studenckiej w radzeniu sobie z aktualnymi oraz przyszłymi zagrożeniami i trudnościami. Pełnej odpowiedzi na to pytanie można by udzielić, gdyby dysponować danymi empirycznymi zgromadzonymi w efekcie obserwacji bieżących, realnych zachowań młodzieży w sytuacjach zagrożeń a nie ich samoocenami i opiniami na ten temat. Wymagałoby to zupełnie innego podejścia metodologicznego, głównie obserwacji sytuacji naturalnych i zachowań młodzieży w nich. W tym badaniu próbowano jedynie dociec, czy istnieją zależności między takimi ważnymi cechami osobowościowymi jak: lęk, poczucie lokalizacji kontroli i styl twórczego zachowania się w sytuacjach problemowych a antycypowaniem sytuacji zagrażających swobodnej egzystencji jednostki.

Wyniki analiz statystycznych wskazują na to, że osoby wysoce lękowe (wyniki w STAI), jak można było się spodziewać silniej emocjonalnie przewidują i przeżywają ewentualne przyszłe zagrożenia (wyniki w kwestionariuszu „Zagrożenia”) i odczuwają w związku z nimi silniejszy stres ( $\chi^2 = 5,34$ ,  $df = 1$ ,  $p < 0,05$ , współczynnik korelacji  $\phi = 0,34$ ). Jednak lęk jako sygnał alarmowy zagrożenia (por. A. Kępiński, 1987) ma także istotne znaczenie pobudzające aktywność jednostki. Nie może jednak przybierać wartości zbyt wysokich, bo wówczas może paraliżować zdolność jednostki do konstruktywnego zachowania się w sytuacjach zagrożeń, a tym bardziej hamować jej twórcze zachowanie.

W efekcie analiz stwierdzono statystycznie bardzo istotny związek i umiarkowaną, ale istotną ujemną korelację między twórczym stylem reagowania studentów na trudne sytuacje problemowe a siłą przeżywanego lęku w związku ze znacznym prawdopodobieństwem ich wystąpienia ( $\chi^2 = 16,11$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,001$ ,  $\phi = -0,58$ ).

Badani z wysokimi wynikami w kwestionariuszu Delta wskazującymi na zewnętrzną lokalizację poczucia kontroli, jako osoby bardziej zależne, zdeterminowa-

ne wpływem sytuacji zewnętrznych mniej wierzą w swoje kompetencje zapobiegania przyszłym zagrożeniom, bardziej skłaniają się do zdawania się na los, zły przypadek i wykazują też mniejszą aktywność w rozwiązywaniu trudnych problemów ( $\chi^2 = 4,76$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,05$ ,  $\phi = -0,33$ ). Osoby zewnątrzsterowane wykazują także silniejsze nastawienie lękowe wobec zagrożeń, traktują je bowiem jako przypadek losowy. W konsekwencji osoby takie mogą być mało efektywne w zachowaniach ( $\chi^2 = 4,14$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,05$ ,  $\phi = 0,28$ ) (por. także E. Gulewicz, 1990). Dlatego też zrozumiałe jest, że wykazywana przez niektórych badanych podmiotowość w działaniu (niskie LOC, czyli wewnątrzsterowność) istotnie sprzyja twórczemu stylowi zachowania się w sytuacjach problemowych ( $\chi^2 = 4,37$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,05$ ,  $\phi = -0,30$ ).

Zachodzi także statystycznie bardzo istotny związek i istotna korelacja między skłonnością badanych do postawy optymistycznej wobec zagrożeń cywilizacyjnych a zdolnością do twórczego reagowania na podobne im sytuacje ( $\chi^2 = 7,70$ ,  $df = 1$ ,  $p = 0,01$ ,  $\phi = 0,40$ ).

Związek ten, jak się wydaje, nie wynika z braku krytycyzmu młodzieży, ale z głębokiej wiary części badanych we własne możliwości sterowania wydarzeniami, wpływu na nie, „byciem panem własnych decyzji”, wolności wyboru i skutecznego oddziaływania na rzeczywistość, aby nie poddawać się jej presji.

Podsumowując, badana młodzież studencka odczuwa obawy i niepokoje wiążące się przede wszystkim z zagrożeniem zdrowia i własnego bezpieczeństwa, z brakiem miłości i akceptacji, samotnością i słabym psychicznym oparciem wśród najbliższych oraz brakiem wolności lub jej zagrożeniem widmem wojny. Nie jest pewna przyszłości własnego narodu (brak stabilizacji politycznej, gospodarczej) oraz własnej, trudnej często sytuacji materialnej czy też sytuacji na rynku pracy. Ta ostatnia sytuacja może stać się szczególnie stresująca z upływem kolejnych lat studiów. Widoczna jest także wyraźna obawa przed niemożnością zrealizowania własnych planów i oczekiwań życiowych.

W percepcji przyszłości pojawia się u młodzieży poczucie niepewności.

Wśród osobowościowych kompetencji radzenia sobie z wydarzeniami trudnymi i zagrażającymi Ja ważne miejsce zajmuje siła lęku (stymulator lub inhibitor efektywności działania). Niezbyt wysoki lęk, sygnalizujący zagrożenie wraz z wewnętrzną lokalizacją kontroli może sprzyjać realnemu ocenianiu zagrożeń i aktywnemu ich przezwyciężaniu. Pomaga bowiem jednostce panować nad napięciem i poczuciem zagrożenia, ułatwia znajdowanie rozwiązań oryginalnych, pozwala radykalnie przeciwstawiać się naciskom otoczenia. Dzięki giętkości struktur poznawczych typowej dla osób twórczo zachowujących się możliwy jest realny optymizm w ocenie przyszłości. Z punktu widzenia powodzenia w rozwiązywaniu sytuacji problemowych duże znaczenie ma odporność młodego człowieka na napięcia powstające w sytuacjach problemowych, wewnątrzsterowność, rzutkość inte-

lektualna i otwartość na nowe bodźce, logika i nowatorska postawa a także długofalowość motywacji i aspiracji.

## Literatura

- Bandura A., *Self Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*, „Psychological Review” 1977, 84, s. 191–215
- Dewberry C., Ing M., James S., Nixon M., Richardson S., *Anxiety and Unrealistic Optimism*. „The Journal of Social Psychology” 1990, 130, 2, s. 151–157
- Drowal R., *Osobowość wychowanków zakładów poprawczych*, Ossolineum, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk-Łódź 1981
- Gerstmann S., *Podstawy psychologii konkretnej*, Warszawa, PWN 1987
- Grzegółowska-Klarkowska H., *Determinanty mechanizmów obronnych osobowości*, Ossolineum, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk-Łódź 1989
- Gulewicz E., *Podmiotowość człowieka w działaniu a zdrowie psychiczne*, „Zdrowie Psychiczne” 1990, 1–4, s. 37–46
- Kępiński A., *Lęk*, PZWL, Warszawa 1987
- Moos R.H., *Coping with Life Crisis*, Nowy York, Plenum Press 1986
- Rogers C.R., *Toward the Theory of Creativity*, „Review of General Semantics” 1954, 11, s. 249–260
- Rotter J.B., *Generalized Expectancies for Internal Control of Reinforcement*, „Psychological Monographs” 1966, 80(609)
- Sęk H., *Twórczość i kompetencje życiowe a zdrowie psychiczne*, wyd. Uniwersytetu im. A. Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 1991
- Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene R.E., *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*, Consulting Psychologists Press, Palo Alto, California 1970
- Strzałecki A., *Twórczość a style rozwiązywania problemów praktycznych. Ujęcie prakseologiczne*, Ossolineum, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk-Łódź 1989
- Sutt M., *Jakiego wsparcia oczekuje młodzież?* „Problemy Opiekuńcze i Wychowawcze” 1994, 1, s. 25–26
- Wrześniewski K., Sosnowski T., *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL). Polska adaptacja STAI*. Podręcznik., wyd. Polskie Towarzystwo Psychologiczne i Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 1987
- Zych A., *Być sobą nawet przeciw sobie*, Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, Warszawa 1988