

WOJCIECH CZAJKOWSKI

Wyższa Szkoła Pedagogiczna  
w Krakowie

## **Empiryczna interpretacja lęku, depresji i aksjologicznych uwarunkowań zachowania studentów**

Zasadniczym celem podejmowanym w tym opracowaniu jest przedstawienie wybranych psychologicznych charakterystyk zachowania studentów w szerszym kontekście uwzględniającym wartości preferowane przez podmiot. Przyjęta perspektywa zakłada odwoływanie się do klinicznej analizy zachowania oraz poszukiwanie aksjologicznych korelatów stanów lękowych i depresyjnych. W prowadzonej analizie chcielibyśmy nawiązywać do interpretacji wynikających z paradygmatu fenomenologiczno-egzystencjalnego. Prezentujemy wyniki badań przeprowadzonych w ramach tradycyjnego podejścia metodologicznego zgodnego z wymogami obiektywistycznych kanonów w postępowaniu badawczym. Jednocześnie zwracamy uwagę na odmienne propozycje prowadzenia analizy zachowania podmiotu, które odwołują się do zasadniczych założeń koncepcji fenomenologicznych (por. Adamiec, 1988; Gałdowa, 1992).

Przedstawienie związku zachodzącego pomiędzy siecią wartości, dotyczących głównie poczucia sensu życia, a wybranymi zbiorami cech osobowości stanowi teoretycznie uzasadnioną analizę (por. Popielski, 1987; Uchnast, 1987; Szweczyk, 1987; Adamiec, 1988). Interesuje nas m.in. klinicznie interpretowany nastrój jednostki; w przypadku tendencji depresyjnych charakteryzuje się on zwykle występowaniem tendencji do pojawiania się przykrych stanów emocjonalnych takich jak: żal, smutek, załamanie, rozpacz. Osoba przejawiająca tendencje do pojawiania się takich stanów emocjonalnych może mieć również trudności w organizowaniu swojej aktywności w związku ze spowolnieniem myślenia, poczuciem obniżonej sprawności pamięci i myślenia. Wiąże się to również z utratą energii i poczuciem

zmęczenia. Występować również mogą zaburzenia rytmu biologicznego w postaci zaburzeń snu oraz zaburzenia somatyczne w postaci bólów głowy i zaburzeń w funkcjonowaniu układu pokarmowego. W zespołach depresyjnych zwykle również pojawia się lęk objawiający się najczęściej poczuciem napięcia, zagrożenia oraz niepokojem ruchowym (Pużyński, 1979). Poza tendencjami depresyjnymi koncentrujemy się również na lęku i jego objawach. Pamiętając o użytecznym rozróżnieniu lęku biologicznego, społecznego, moralnego i dezintegracyjnego dokonanym przez A. Kępińskiego (1986), odwołujemy się do psychologicznej kategoryzacji lęku dokonanej przez C.D. Spielberga (1966; za Wrześniewski, Sosnowski, 1987), w której autor ten wyróżnia lęk rozumiany jako zmienny stan emocjonalny jednostki oraz lęk interpretowany jako cecha (dyspozycja). Lęk jako stan w subiektywnym odbiorze podmiotu charakteryzuje się przeżywaniem napięcia i obaw wraz ze współtowarzyszeniem wzmożonej aktywności autonomicznego układu nerwowego. Lęk jako cecha warunkuje względnie stałe różnice indywidualne

w skłonności do przeżywania stanów lękowych pojawiających się w sytuacji zagrożenia (por. Siek, 1983). Opis i interpretacja lęku, tendencji depresyjnych oraz nastawień intra- i interpersonalnych posiada istotne odniesienia do fenomenologicznych koncepcji rozwijanych na gruncie psychologii, jak również do prac autorów o orientacji klinicznej (por. Popielski, 1987a; Friedman, 1987). Stany depresyjne i lęk stanowią niezbywalne charakterystyki egzystencji człowieka. To w jaki sposób są przezwyciężane w dużej mierze zależy od stosunku jednostki do samej siebie oraz do otaczającej rzeczywistości. Inaczej mówiąc sposoby radzenia sobie z sytuacją zależą nie tylko od warunków sytuacji, ale również od subiektywnego wartościowania siebie i swojej roli przez podmiot. Stąd też wynika znaczenie poczucia sensu życia, które szczególnie w okresie osiągania szeroko pojętej dojrzałości napotyka na trudności związane z kryzysami rozwojowymi. Według E.H. Ericksona najczęściej spotykane kryzysy rozwojowe tego okresu życia jednostki dotyczą konfliktu pomiędzy poczuciem tożsamości i zagubieniem roli oraz konfliktu pomiędzy tendencją do bliskich kontaktów i tendencją do izolacji (por. Płużek, 1991). Wydaje się więc, iż badanie poczucia sensu życia może dostarczyć ciekawych wyników pozwalających na interpretację aksjologicznego wymiaru działań jednostki.

W prowadzonych badaniach zakładano realizację dwojakiego rodzaju celów: diagnostycznego, dotyczącego pomiaru wyróżnionych aspektów funkcjonowania jednostki oraz prewencyjnego, związanego z formułowaniem programu działań profilaktycznych. Działania prewencyjne miałyby wynikać z przyjmowanych modelowych charakterystyk zachowania podmiotu (posiadających charakter opisowy i normatywny). Diagnoza poziomu lęku i tendencji depresyjnych u jednostek rozpoczynających proces studiowania w uczelni wyższej dostarcza zobiektywizowanych miar posiadających kliniczną interpretację. Miary te powinny jednak zostać

odniesione do szerszego kontekstu istotnie warunkującego proces adaptacji studenta. Szczególnie istotne są tutaj uwarunkowania aksjologiczne wyznaczające możliwości i zakres kontaktu podmiotu z innymi osobami, a zawierające się w systemie wartości uniwersalnych jednostki. Wiadomo, iż młodzi ludzie w początkowym okresie studiowania przejawiają szereg trudności adaptacyjnych. Mogą to być trudności związane z samym procesem studiowania, jak również trudności związane z rozwojem osobowym (por. Nęcki, Susłowska, 1985). W tej fazie rozwoju osobowości jednostka napotyka stosunkowo wiele subiektywnie istotnych przeszkód i negatywnych okoliczności, które ograniczają realizację osobowych możliwości podmiotu. Zakłada się, iż omawiane trudności są trudnościami dotyczącymi raczej problematyki egzystencjalnej niż związanej bezpośrednio z problemami studiowania. Problemy te dotyczą tendencji do realizowania normatywnego modelu kontaktów międzyludzkich spełniającego trzy warunki:

1. Spostrzegania siebie oraz spostrzegania innego człowieka w perspektywie osobowej (nie-bycia-obiektom).
2. Uczestniczenia w kontakcie (dialogu) w zgodzie z własnymi osobowościowymi charakterystykami.
3. Spostrzegania partnera w sytuacji kontaktu jako tej właśnie osoby (por. Buber, 1980).

Brak możliwości realizowania takiego modelu kontaktów z innymi osobami, bądź istotne jej ograniczenie stanowić może podłoże pojawiania się różnorodnych trudności w funkcjonowaniu. Trudności te dotyczą głównie realizacji potrzeby bezpieczeństwa oraz utrzymywania wyrównanego nastroju, który może się przejawiać na kontinuum zainteresowania – apatii, pobudzenia – istotnego obniżenia aktywności, inwazyjności w kontakcie – wycofania.

Wyróżnione postaci trudności pojawiając się w początkowym okresie studiowania mogą mieć również uwarunkowania egzystencjalne. Wyróżnianie określonych wartości przez podmiot oraz sposób ich przeżywania może modyfikować zachowanie w wielu wymiarach. W prezentowanych badaniach wyróżniamy trzy zasadnicze kierunki poszukiwań:

1. Egzystencjalno-fenomenologiczne aspekty działania podmiotu a występowanie lęku.
2. Egzystencjalno-fenomenologiczne aspekty działania podmiotu a pojawianie się tendencji depresyjnych.
3. Egzystencjalno-fenomenologiczne aspekty działania podmiotu a nastawienia intrapersonalne i interpersonalne.

Zakładamy, iż w wyróżnionych obszarach działań podmiotu stwierdzimy występowanie zależności pomiędzy wymiarem aksjologicznym a osobowościowym.

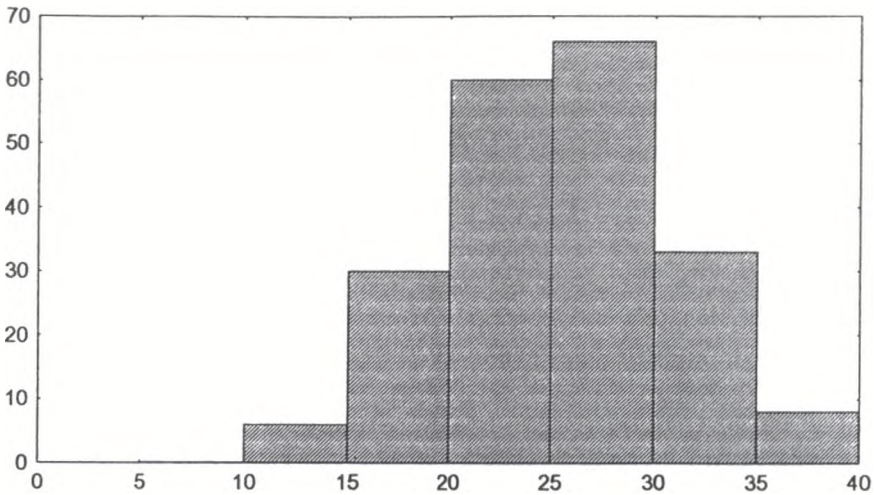
## Metoda

Badania przeprowadzono w październiku 1990 roku w grupie 203 studentów pierwszego roku studiów w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Krakowie. Grupa osób badanych składała się ze 158 kobiet i 45 mężczyzn; średnia wieku wynosiła 20,0 lat; dobór osób badanych miał charakter losowy. W badaniach posłużono się polską adaptacją MMPI S.R. Hathaway'a i J.C. McKinley'a w tłumaczeniu pod kierunkiem W.J. Paluchowskiego i J.S. Jakubowskiego, stosując ją w celu ustalenia głównych wymiarów osobowości badanych. Wykorzystywano również polską adaptację amerykańskiego testu State-Trait Anxiety Inventory (STAI), autorstwa C.D. Spielbergera, R.L. Gorsucha i R.E. Lushene'a w opracowaniu C.D. Spielbergera, J. Strelaua, M. Tysarczyk i K. Wrześniewskiego. Za pomocą tej metody, zgodnie z jej nazwą (Inwentarz Stanu i Cechy Lęku) mierzono poziom lęku osób badanych w dwu wyróżnionych postaciach. W pierwszym przypadku lęk charakteryzuje się „subiektywnymi, świadomie postrzeganymi uczuciami obawy i napięcia, którym towarzyszy, związana z nimi, aktywacja lub pobudzenie autonomicznego układu nerwowego (por. Wrześniewski, Sosnowski, 1987, s. 3–4). W drugim przypadku chodzi o lęk jako bardziej trwałą tendencję do reagowania odpowiedzialną za różnice indywidualne. Trzecią metodą wykorzystaną w badaniach był Purpose in Life Test J.C. Crumbaugh'a i L.T. Maholicka przetłumaczony przez Z. Płużek i znany w Polsce jako Test Sensu Życia. Test Sensu Życia zastosowano w celu uzyskania informacji na temat akceptacji tego, co dzieje się w życiu osób badanych oraz ich stosunku do siebie i rzeczywistości; dane te stanowią istotne informacje o radzeniu sobie, bądź nie z egzystencjalnymi wymaganiami szczególnie dotkliwymi dla osób znajdujących się w tej fazie rozwoju. Obliczenia statystyczne wykonywano za pomocą pakietu STATISTICA 5.

## Wyniki

Przeprowadzone badania pozwalają na potwierdzenie zakładanych hipotez dotyczących: związku pomiędzy występowaniem lęku i tendencji depresyjnych a względnym brakiem poczucia sensu życia. Zależności pomiędzy nastawieniami interpersonalnymi a poczuciem sensu życia nie udało się potwierdzić, aczkolwiek uzyskane dane sugerują występowanie związku pomiędzy introwersją społeczną a tendencjami depresyjnymi i lękiem.

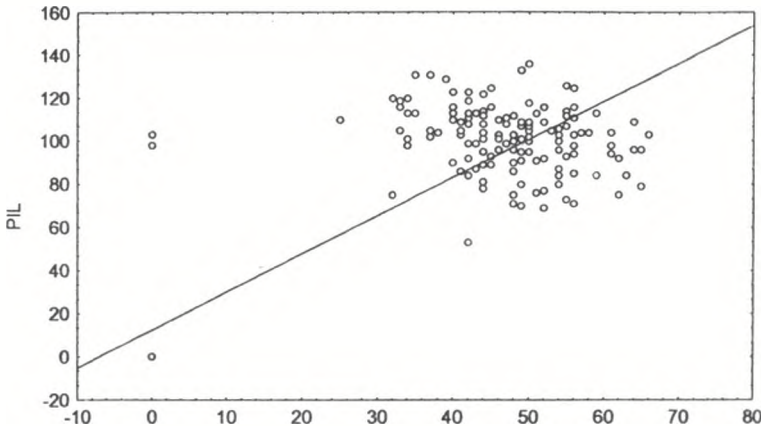
Pomiar tendencji depresyjnych pozwala stwierdzić nasilenie tych tendencji w stopniu średnim. Średnia wartość surowych wyników w skali depresji wynosiła 24,1 przy odchyleniu standardowym 6,7; odpowiada to średnim wynikom na poziomie 50 T w skali tenowej.



Ryc. 1. Rozkład częstości wyników surowych skali depresji polskiej adaptacji MMPi

Wyniki uzyskane w Inwentarzu C.D. Spielberga i in. pozwalają stwierdzić usytuowanie wartości lęku jako cechy i lęku jako stanu na średnim poziomie. Średnie wartości wyników były rozmieszczone w przedziale pomiędzy 3 a 4 stenem (lęk jako cecha) i pomiędzy 4 a 5 stenem (lęk jako stan).

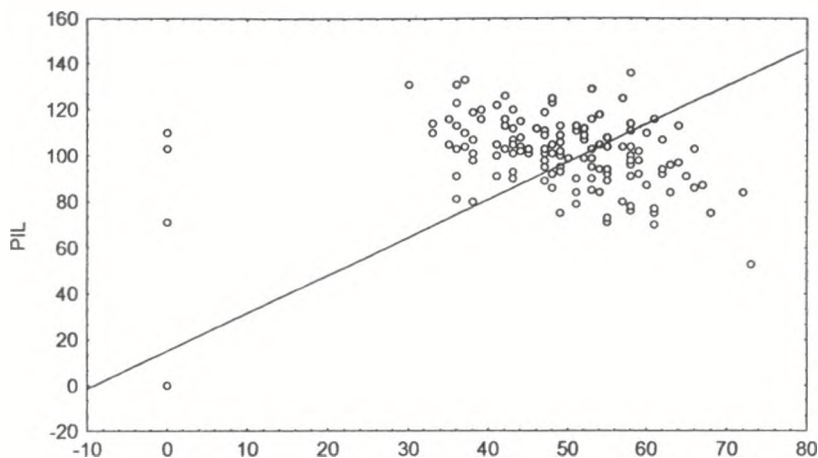
W przypadku pierwszego wyróżnionego związku pomiędzy poziomem lęku jako cechy a poczuciem sensu życia uzyskano istotne potwierdzenie istnienia takiej zależności. Wykres na ryc. 2 przedstawia wzrost zaburzeń w poczuciu sensu życia postępujący wraz ze wzrostem poziomu lęku jako cechy. Współczynnik korelacji liniowej Pearsona wyniósł  $r = 0,87$ ; wartość  $t$  przy testowaniu istotności badanego związku wynosiła  $t = 24,9$ ; przy 201 stopniach swobody;  $p < 0,001$ .



Ryc. 2. Poczucie sensu życia a lęk mierzony jako cecha (Test Sensu Życia J.C. Crumbaugh i L.T. Maholicka - Inwentarz Stanu i Cechy Lęku C.D. Spielberga, J. Strelaua, M. Tysarczyk, K. Wrześniewskiego)

Rycina 3 przedstawia kierunek związku pomiędzy lękiem jako stanem a poczuciem sensu życia. Wraz ze wzrostem poziomu lęku rosną zaburzenia w doznawaniu sensu życia. Współczynnik korelacji Pearsona wynosił  $r = 0,84$ ; testując hipotezę o istotności związku uzyskano wartość  $t = 22,1$  przy 201 stopniach swobody;  $p < 0,001$ .

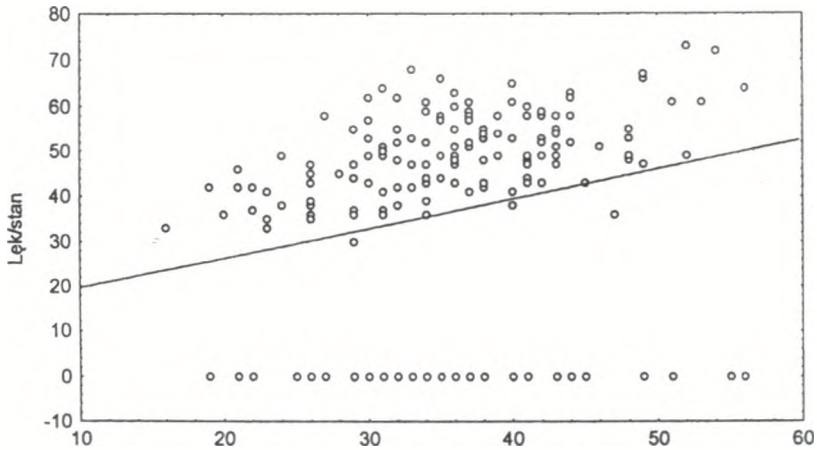
Badając występowanie zależności pomiędzy depresją (skala kliniczna w polskiej wersji MMPI) a poczuciem sensu życia stwierdzono nasilenie się tendencji depresyjnych wraz ze wzrostem zaburzeń w doświadczaniu sensu życia. Stwierdzono, iż wartość współczynnika korelacji Pearsona  $r = 0,20$  wskazuje na istotność takiej zależności. Wartość  $t$  wynosiła 2,9 przy 201 stopniach swobody;  $p < 0,04$ . Podobnie ustalono występowanie zależności pomiędzy subiektywnym poczuciem depresji (podskala skali depresji w polskiej wersji MMPI) (por. Matkowski, 1992, s. 67) a względnym brakiem poczucia sensu życia. Nasilenie się poczucia braku energii, braku wiary we własne siły, unikania kontaktów społecznych idzie w parze z zaburzeniami w doznawaniu sensu własnego życia. Współczynnik korelacji Pearsona  $r = 0,17$  przy wartości  $t = 2,4$ ; 201 stopniach swobody i  $p < 0,01$  świadczy o istotności statystycznej tego związku. W przypadku kolejnej charakterystyki zachowania jednostki, jaką były reakcje depresyjne (mierzone poprzez skalę dodatkową polskiej wersji MMPI również można było zaobserwować dezorganizujący wpływ nasilenia się tych tendencji na destrukcję poczucia sensu życia. Współczynnik korelacji Pearsona wynosił 0,14; wartość  $t = 2,0$ ;  $p < 0,03$ .



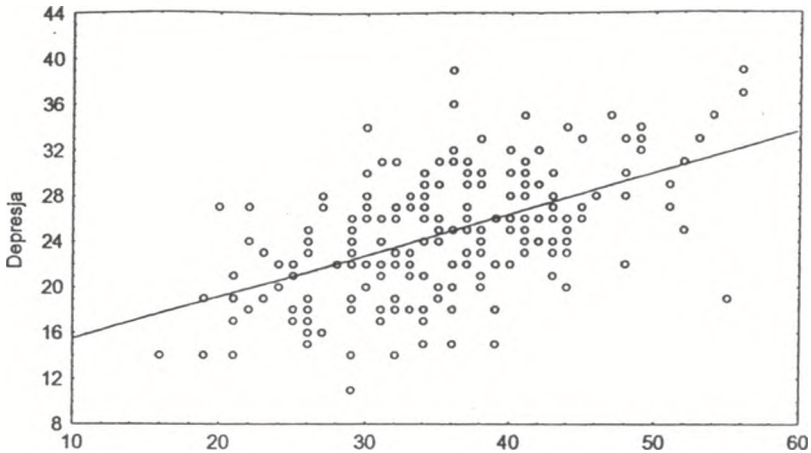
Ryc. 3. Poczucie sensu życia a lęk mierzony jako stan

Nie uzyskano bezpośredniego potwierdzenia hipotezy o istnieniu związku pomiędzy nastawieniem interpersonalnym a poczuciem sensu życia. Jednakże wyniki dotyczące innych zmiennych niosą interesujące informacje. I tak stwierdzono występowanie korelacji pomiędzy pogrążaniem się w smętnych rozmyślaniach

(podskala skali depresji w polskiej adaptacji MMPI) a występowaniem lęku jako cechy (pojmowanym jako właściwość osobowościowa). Wraz z nasilaniem się poczucia bezsensu życia, nieprzydatności nasilają się tendencje lękowe. Współczynnik korelacji Pearsona wynosił 0,18; wartość  $t = 2,6$ ; przy 201 stopniach swobody;  $p < 0,008$ .



Ryc. 4. Nasilenie introwersji społecznej a poziom lęku jako stanu

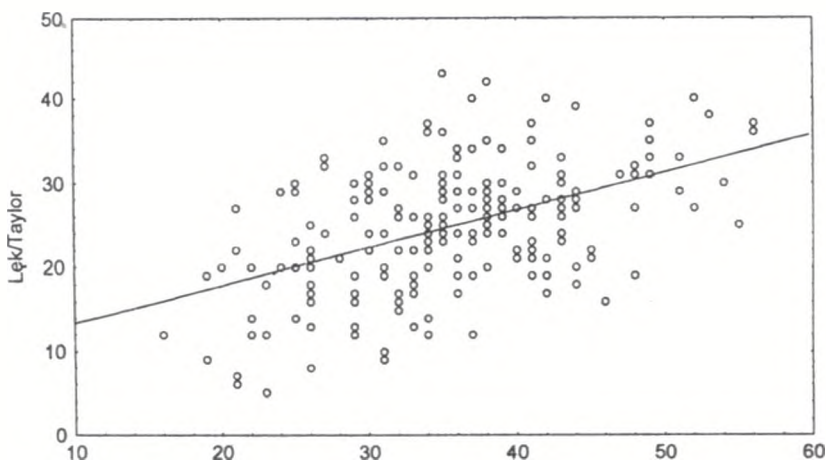


Ryc. 5. Stopień introwersji społecznej a nasilenie tendencji depresyjnych

W analizie nastawień interpersonalnych skoncentrowano się na identyfikowaniu zależności zachodzących pomiędzy introwersją społeczną (skala kliniczna w polskiej adaptacji MMPI) a zbiorem wybranych zmiennych. I tak stwierdzono występowanie korelacji pomiędzy introwersją społeczną a lękiem jako cechą. Wzrost tendencji do wycofywania się z kontaktów społecznych, stania na uboczu

wydaje się iść w parze z nasilaniem się lęku jako właściwości osobowościowej. Wartość współczynnika korelacji Pearsona wynosi 0,14; wartość  $t = 2,0$  ilość stopni swobody 201;  $p < 0,04$ . Podobnie, jak przedstawia to ryc. 3, ustalono, że wraz ze wzrostem stopnia introwersji społecznej nasila się lęk jako stan. Współczynnik korelacji Pearsona  $r = 0,22$ ; wartość  $t = 3,2$ ; 201 stopni swobody;  $p < 0,002$ .

Introwertywne nastawienia osób badanych korelowały wysoko z występowaniem tendencji depresyjnych. Wykres na ryc. 5 sugeruje, że wraz ze wzrostem introwersji społecznej rośnie nasilenie tendencji depresyjnych. Współczynnik korelacji Pearsona  $r = 0,53$ ; wartość  $t = 8,9$ , 201 stopni swobody;  $p < 0,001$ .



Ryc. 6. Nasilenie introwersji społecznej a poziom jawnego niepokoju

Również skala lęku G.S. Welsha wyraźnie koreluje z nastawieniami introwertywnymi. Wzrost introwersji społecznej idzie w parze ze wzrostem pesymizmu, odczuwania dyskomfortu psychicznego, silnego niepokoju, i zahamowania. Współczynnik korelacji Pearsona  $r = 0,52$ ;  $t = 6,0$ ; 201 stopni swobody;  $p < 0,001$ . Wykres na ryc. 6 ilustruje nasilenie się zewnętrznych wskaźników lęku (pocenie się, drżenie) wraz ze wzrostem introwersji społecznej. Współczynnik korelacji Pearsona  $r = 0,47$ ;  $t = 9$ ;  $p < 0,001$ .

## Dyskusja

W prezentowanych badaniach została potwierdzona hipoteza o występowaniu zależności pomiędzy lękiem i depresją a aksjologicznym wymiarem funkcjonowania studentów zoperacjonalizowanym w postaci poczucia sensu życia. Zajmowanie się problematyką sensu życia, włączanie potrzeby sensu życia do repertuaru dążeń



ludzkich uznawano za łamanie podstawowych rygorów naukowych (Popielski, 1987a). Zwraca uwagę ustalenie współzależności pomiędzy lękiem jako cechą i lękiem jako stanem a poczuciem sensu życia. Wynik ten jest zgodny z założeniami teoretycznymi przyjmowanymi w psychologii osobowości, gdzie uważa się, iż trudności w zakresie poczucia sensu życia poprzez dezintegrację struktury osobowości wiązać się będą z jej przejawami w postaci lęku i depresji. Stopień nasilenia tendencji depresyjnych i lęku osiągał wartości średnie, co nie zawsze oznacza dobre przystosowanie, szczególnie w przypadku depresji. Stąd też wydaje się, że zwracanie uwagi na omawianą zależność powinno mieć miejsce przy ustalaniu różnorodnych oddziaływań wychowawczych, integrujących i terapeutycznych. Jest to szczególnie istotne z powodu uznawania wymiaru sensu i wartości za autonomiczny wymiar ludzkiego życia (Popielski, 1987b). W takim ujęciu konieczne wydaje się ujmowanie problematyki aksjologicznej w ściśle określonej relacji do problematyki osobowości. Odwoływanie się do precyzyjnego modelu ukazującego zależność pomiędzy „sensem” i „wartościami” a innymi elementami struktury podmiotu ułatwia ich rozumienie i interpretację. Bez posiadania takiego modelu trudno jest wiązać ze sobą np. koncepcje E.V. Frankla, A.H. Maslowa, L. Binswagera czy R. Maya (por. Hall, Lindzey, 1990, s. 291–322). Być może również rezultat dotyczący braku podstaw do stwierdzenia związku pomiędzy nastawieniami interpersonalnymi a poczuciem sensu życia wynika z przyjmowania błędnych założeń dotyczących ich ogólnych, modelowych relacji. Dlatego też wydaje się pożądane uporządkowanie koncepcji fenomenologiczno-egzystencjalnych pod względem stopnia ich ogólności i zakresu wyprowadzanych z nich wniosków.

Podsumowując prezentowane badania należy podkreślić konsekwencje eksponowania związku pomiędzy wybranymi osobowościowymi charakterystykami jednostki a egzystencjalnym wymiarem działania jednostki. Po pierwsze, problematyka fenomenologiczno-egzystencjalna może stanowić przedmiot badania poddający się pomiarowi przy właściwej konceptualizacji. Po drugie, lęk i depresja okazują się być takimi właściwościami, które są istotnie związane z egzystencjalną problematyką podmiotu. Po trzecie, eksplorowanie omawianego obszaru problemowego sugeruje potrzebę uporządkowania kryteriów ułatwiających orientację i poruszanie się w zakresie koncepcji fenomenologiczno-egzystencjalnych. Po czwarte, lęk, depresja i poczucie sensu życia wydają się być użytecznymi, skorelowanymi ze sobą miarami adaptacji jednostki do warunków otoczenia. Wydaje się również, że odwołując się do omawianych zależności można formułować programy profilaktyczne, których funkcją powinno być uświadamianie młodzieży istoty zmian zachodzących w doświadczeniu egzystencjalnym jednostki jak również stymulowanie refleksji nad tym wymiarem aktywności.

## Literatura

- Adamiec M., *Doświadczenie przemiany jako kategoria psychologiczna*, Uniwersytet Śląski, Katowice 1988
- Buber M., *Spoleczne i międzyludzkie*, [w:] *Psychologia humanistyczna. Wybór tekstów*, zeszyt 1, opracowanie K. Starczewska, (bez dat i miejsca wydania)
- Freidman M., *Carl Rogers and Martin Buber: Self-actualization and dialogue*, *Person-Centered Review*, 1986, (1) 4, 409–435
- Galdowa A., *Powszechność wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego*, Wydawnictwo Platan, Kraków 1992
- Hall C.S., Lindzey G., *Teorie osobowości*, PWN, Warszawa 1990
- Kępiński A., *Psychopatologia nerwic*, PZWL, Warszawa 1986
- Matkowski M., *MMP1: badanie-opracowanie-interpretacja*, Pracownia Terapii i Rozwoju Osobowości, Poznań 1992
- Płużek Z., *Psychologia pastoralna*, Instytut Teologiczny Księży Misjonarzy, Kraków 1991
- Popielski K., *Logoteoria i logoterapia w kontekście psychologii współczesnej*, [w:] K. Popielski (red.), *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*, Redakcja Wydawnictw KUL, Lublin 1987a, s. 27–65
- Popielski K., *Testy egzystencjalne: metoda badania frustracji egzystencjalnej i nerwicy noogennej*, [w:] K. Popielski (red.), *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*, Redakcja Wydawnictw KUL, Lublin 1987b, s. 237–263
- Pużyński S., *Depresje*, PZWL, Warszawa 1979
- Siek S., *Wybrane metody badania osobowości*, Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1983
- Spielberger C.D., *Theory and research on anxiety*, [w:] C.D. Spielberger, *Anxiety and behavior*, Academic Press, New York 1966
- Szewczyk W., *Status metodologiczny psychologii humanistyczno-egzystencjalnej*, [w:] K. Popielski (red.), *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*, Redakcja Wydawnictw KUL, Lublin 1987, s. 67–76
- Uchnast Z., *Koncepcja człowieka jako osoby w koncepcji psychologii humanistyczno-egzystencjalnej*, [w:] K. Popielski (red.), *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*, Redakcja Wydawnictw KUL, Lublin 1987, s. 77–100
- Wrześniewski K., Sosnowski T., *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku*, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 1987