

Dominika Szymańska

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Tożsamość a regulacja emocji i wsparcie społeczne w okresie adolescencji¹

Summary

IDENTITY, EMOTION REGULATION AND SOCIAL SUPPORT IN ADOLESCENCE

The article presents selected results of research conducted in a group of students – 136 from lower secondary schools and 180 from upper secondary schools in Wielkopolska Voivodeship. Thanks to data clustering analysis, the following identity statuses were identified: carefree diffusion (33%), moratorium (22%), interception (14%) and achievement (31%).

Studies indicated a statistically significant correlation between emotion regulation in the range of nonacceptance of emotional responses and limited access to emotion regulation strategies with all identity dimensions. The research analysis also indicated a statistically significant correlation between social support and mainly following identity dimensions: exploration in breadth, exploration in depth and identification with commitment. Statistically significant differences in emotion regulation and social support dimensions were found between participants characterized by individual statuses.

Key words: adolescence, identity dimensions, identity status, emotion regulation, social support.

red. Paulina Marchlik

¹ Badania przeprowadzono w ramach projektu badawczego pt.: Mechanizmy formowania się tożsamości w okresie przejścia z adolescencji do dorosłości: regulacyjna rola emocji samoświadomościowych na lata 2012–2015. Projekt NCN OPUS 2 nr rejestracyjny 2011 / 03 / B / HS6 / 01884; kierownik projektu NCN: prof. dr hab. Anna I. Brzezińska, główny wykonawca: dr Tomasz Czub. Artykuł napisany pod kierunkiem prof. dr hab. Marii Beisert na podstawie pracy magisterskiej przygotowanej pod kierunkiem: prof. dr hab. Anny Brzezińskiej (UAM).

Zagadnienie tożsamości i ścieżek jej kształtowania, okazuje się znacznie bardziej skomplikowane, niż wcześniej sądzono.

Procesy tożsamościowe swoje apogeum osiągają w okresie adolescencji, więc w momencie dla jednostki szczególnie trudnym. Wtedy właśnie dokonują się, w sposób niezwykle intensywny, zmiany na trzech płaszczyznach jednocześnie: *somy*, *psyche* oraz *polis* (Brzezińska 2000: 191). Obok zmian fizycznych, dominują te, związane z emocjonalnym funkcjonowaniem jednostki. Podstawowymi trudnościami napotykanymi w tej sferze jest zwiększenie reaktywności afektywnej i podatności na stres (Larson, Ham 1993; za: Lanteigne, Flynn, Eastabrook, Hollenstein 2014). Kontekst społeczny natomiast, towarzyszy owym zmianom pełniąc rolę tła. Biorąc to pod uwagę, jednostkę należy traktować jako integralną i autonomiczną całość o określonych charakterystykach, osadzoną w przestrzeni społecznej, z którą wchodzi w nieustanne interakcje, konstytuując tym samym własną tożsamość.

Proces formowania się tożsamości jako normatywny kryzys adolescencji

Obecnie za najbardziej kompletną teorię tłumaczącą proces formowania tożsamości uznaje się koncepcję autorstwa Koena Luyckxa (2006), który wraz ze współpracownikami dokonał rewizji teorii tożsamości autorstwa Marcii (1966) oraz Alana Watermana (1999). Badacze stwierdzili, iż eksploracja, jak również zobowiązanie stanowią dwa najważniejsze elementy składowe procesu kształtowania się tożsamości oraz mają charakter dynamiczny, są złożone i wieloetapowe (Brzezińska, Piotrowski 2010: 3). Proces formowania się tożsamości został w obrębie tej koncepcji podzielony na dwa procesy: cykl formowania zobowiązania oraz cykl ewaluacji zobowiązania. Pierwszy z nich, charakterystyczny jest dla okresu wcześniejszej fazy dorastania i wiąże się z współwystępowaniem procesu eksploracji „wszerz” wraz z podejmowaniem zobowiązań. Z kolei drugi występuje w późniejszym okresie życia jednostki i obejmuje eksplorację „w głąb” oraz identyfikację z zobowiązaniem (tamże: 4–5).

Cykle traktowane są jako wzajemnie zależne i warunkujące. Eksploracja „wszerz”, czyli poszukiwanie przez jednostkę potencjalnych możliwości w różnych obszarach swojego życia, stanowi element poprzedzający podejmowanie zobowiązań, to znaczy podjęcie decyzji względem kwestii istotnych z punktu widzenia procesu formowania się tożsamości. Natomiast eksploracja „w głąb”

wiążąca się z utwierdzaniem się przez jednostkę, co do słuszności wyborów w zakresie wcześniej posiadanych alternatyw warunkuje siłę identyfikacji z owym wyborem, czyli identyfikacji ze zobowiązaniem. Dodatkowo na każdym z wymienionych etapów wystąpić może nieadaptacyjny sposób eksploatacji – eksploracja ruminacyjna, która związana jest z podejmowaniem działań poszukujących, pozbawionych struktury i celu, co często wiąże się z poczuciem niepokoju i napięcia (Brzezińska, Piotrowski 2010: 5).

Każdy z opisanych cykli należy traktować jako potencjalne źródło ryzyka, które doprowadzić może do niepowodzenia w zakresie procesu formowania się tożsamości. Jednocześnie, takie rozumienie owego procesu pozwoli na zaplanowanie (określenie) specyficznych oddziaływań o charakterze profilaktycznym, które umożliwią zminimalizowanie działania czynników niepożądanych. Szczególnego wsparcia ze strony dorosłych (rodziców, nauczycieli) wymagać będzie aktywność związana z eksploracją ruminacyjną oraz wszcz, ponieważ adolescenti, często angażują się w różnorodne formy aktywności, wykazując jednocześnie trudność w podjęciu decyzji dotyczącej jej zawężenia, co powoduje jej rozproszczenie i znaczne odroczenie procesu formowania tożsamości.

System wsparcia społecznego adolescenta jako zasób o charakterze ochronnym

W okresie adolescencji zachodzące zmiany mają nie tylko charakter intrapsychiczny, ale również interpersonalny. Redefinicji ulegają zarówno relacje z rodzicami, jak i rówieśnikami – te pierwsze stają się bardziej partnerskie (oparte na współzależności) i tracą stopniowo na sile na rzecz tych drugich. Nie oznacza to jednak, iż dorosły przestaje w życiu adolescenta być osobą ważną – obecność w życiu nastolatka, wspieranie go w sytuacjach szczególnie trudnych, czy stanowiących dla niego wyzwanie, w okresie późnej adolescencji zaowocują nie tylko stabilizacją emocjonalną, ale również emocjonalną niezależnością. Z kolei relacje rówieśnicze (grupy rówieśnicze, związki intymne) stanowią nieocenione źródło wsparcia w radzeniu sobie z przeżyciami związanymi ze zmianami we własnym ciele, rozwojem płciowości, przeobrażeniami roli społecznej, czy wreszcie próbami identyfikacji własnej ścieżki życiowej. Posiadanie tego rodzaju zróżnicowanej sieci wsparcia, nie tylko zwiększa szansę jednostki na pozytywne rozwiązanie zadań stawianych przed nią w tym okresie, lecz często pozwala uniknąć wielu niepożądanych zjawisk rozwojowych.

Poza podstawowym kryzysem, jakim jest kryzys tożsamości, w okresie adolescencji, jednostka boryka się z innymi licznymi trudnościami, których pozytywne rozstrzygnięcie niezwykle często wiąże się z odpowiednim wsparciem ze strony innych. W literaturze wyróżnia się dwa jego najważniejsze źródła: rodziców (opiekunów) oraz rówieśników. Rodzina stymuluje i wspiera rozwój określonych poglądów, czy sposobu widzenia świata, natomiast rówieśnicy, przede wszystkim dostarczają możliwości do eksploracji własnych przekonań i wartości (Bosma, Kunnen 2001; za: Para 2008: 99).

Wsparcie społeczne udzielane w obrębie rodziny, ze względu na jej pierwotność, ma fundamentalne znaczenie. Relacje rodzinne o wysokiej jakości, tzn. takie, które wiążą się z miłością, akceptacją i wsparciem prowadzą do posiadania wyższego poziomu kompetencji w okresie adolescencji. Owa kompetencja pozwala jednostce chętniej i bardziej efektywnie podejmować eksplorację, a także zobowiązania względem określonych idei, czy wartości, a co za tym idzie, wspiera proces formowania się tożsamości (Kenny 2002; za: tamże: 100).

Nie sposób pominąć znaczenia wsparcia ze strony rówieśników. W okresie adolescencji bowiem, jednostka w sposób szczególnie aktywny zaczyna uczestniczyć w koedukacyjnych i wielozadaniowych grupach rówieśniczych. Jednocześnie, zwiększa własną autonomię (emocjonalną, fizyczną, ekonomiczną) względem rodziców (Bardziejewska 2005: 346). Jeżeli grupa zostanie oceniona przez jednostkę jako odpowiadająca jej poglądom, wartościom, czy stylowi życia, stanie się źródłem poczucia bezpieczeństwa, akceptacji i poczucia ważności (tamże: 360; Allen, Land 1999: 322). Jednocześnie wśród rówieśników jednostka wyeksponowana jest na oddziaływanie różnego rodzaju idei, wartości, przekonań, co poszerza pole eksploracji, wzbogacając tym samym proces kształtowania tożsamości (Para 2008: 101). Dodatkowo, Berndt (2004; za: tamże) podkreśla, iż ci adolescenti, którzy nie posiadają pozytywnych relacji o charakterze koleżeńskim częściej doświadczają konfliktów i niepewności, a ich motywacja wynika głównie z pobudek osobistych.

Regulacja emocji jako czynnik przystosowania w okresie adolescencji

W psychologicznych charakterystykach okresu adolescencji obok kluczowego zagadnienia formowania tożsamości, nierzadko pojawia się problematyka

emocjonalności nastolatka – emocjonalnej reaktywności, siły afektu, jego dynamiki, a także mechanizmu niejako nadrzędnego wobec wcześniej wymienionych aspektów – regulacji emocji. Nie dzieje się tak bez przyczyny – zmiany w obrazie siebie i sposobie interpretowania otaczającej rzeczywistości implikują liczne zmiany w sferze emocjonalności. Reakcje adolescenta w wielu sytuacjach okazują się być nadmiernie silne, a dla niego samego – nieprzewidywalne i niezrozumiałe (Bardziejewska 2005: 356). Jednocześnie wydaje się, że wysokie kompetencje w zakresie regulowania emocji, bądź posiadanie sieci wsparcia w postaci stabilnych relacji (z rodzicami, rówieśnikami, czy nauczycielami), które ten mechanizm wesprą, pozwalać będą na działanie o bardziej uporządkowanym przebiegu.

Podejście do zagadnienia regulacji emocji, które pozwala na zaakcentowanie kontekstu społecznego (m.in. obecności innych w procesie jego kształtowania w postaci wsparcia społecznego) nazywane jest rozwojowym, a swoje rozważania koncentruje przede wszystkim na okresie obejmującym niemowlęstwo, dzieciństwo i adolescencję. Jest to bowiem czas, kiedy szereg uwarunkowań: temperamentalnych, neurobiologicznych, społecznych prowadzi do powstania zasadniczych różnic indywidualnych w zakresie omawianej zdolności (Thompson 1990; Calkins, Hill: 2006; Rothbart, Sheese 2006; za: Gross, Thompson 2007: 19).

Za najbardziej kompletną rozwojową teorię regulacji emocji uznaje się koncepcję autorstwa Alana Sroufa (Sroufe 1995: 151; Thompson 2006; za: Carlson, Yates, Sroufe 2009: 43), który jako podstawę owej kompetencji przyjmuje wczesnodziecięce doświadczenia jednostki w sferze emocjonalności w relacji z opiekunem, a rozwój emocjonalny przebiega według jego analiz w kierunku od diadycznej regulacji do inspirowanej (obecność, zachowanie) przez innych samoregulacji. Oznacza to, że jako zasadnicze kryterium owych przemian autor uznaje sposób uczestniczenia innych osób w procesie regulacji emocji jednostki. Należy podkreślić, iż osiągnięcie kolejnych etapów (zdolności) nie wiąże się z gwałtownymi zmianami, co raczej ze stopniowym przechodzeniem od zewnętrznych do wewnętrznych strategii regulacji emocji (Czub 2004: 65). Opisywany model rozwoju mechanizmów regulacji emocji obejmuje następujące etapy: kierowana przez innych regulacja emocji, diadyczna regulacja emocji, inspirowana przez innych samoregulacja emocji. Jako dodatkowe, czwarte stadium do modelu Sroufa dodać można etap samoregulacji, który przypisać należałoby okresowi dorosłości. Oznaczać on będzie pełną zdolność jednostki do samodzielnego regulowania emocji – ich intensywności, czasu trwania, dynamiki przebiegu, czy wektora.

Hipotezy badawcze

W prowadzonych badaniach pierwsza hipoteza dotyczyła rozkładu statusów tożsamości wyznaczanych przez konfigurację jej wymiarów – eksploracji oraz zobowiązania. Sprawdzano poziom poszczególnych wymiarów oczekując wyłonienia się następujących statusów tożsamości: tożsamości rozproszonej, rumi-nacyjnego moratorium, tożsamości nadanej oraz osiągniętej (Luyckx 2008; za: Brzezińska, Piotrowski 2010).

Druga hipoteza odnosiła się do związków zachodzących między poszczególnymi statusami tożsamości a regulacją emocji. Z perspektywy psychospołecznej eksploracja odgrywa podstawową rolę w formowaniu tożsamości i rozwoju (Erikson 1968, Kroger 2000 za: Flum, Kaplan 2006). Jednocześnie, nierzadko wiąże się z poczuciem niepewności i ambiwalencji. W związku z tym, zaangażowanie się przez jednostkę w tego rodzaju aktywność wymaga od niej zdolności tolerowania różnego rodzaju napięć i stanów emocjonalnych, tzn. regulacji emocji (Flum, Kaplan 2006: 100), co w konsekwencji umożliwi adaptacyjny przebieg procesu formowania się tożsamości.

Kolejna hipoteza odnosiła się do związków zachodzących między poszczególnymi statusami tożsamości a wsparciem społecznym. Obecnie część badaczy zakłada, iż pomimo faktu, że tendencje do eksploracji otoczenia (konieczne w procesie formowania się tożsamości) są wrodzone, to ich manifestacja nastąpi wyłącznie przy odpowiednich warunkach, szczególnie tych, związanych z odpowiednim wsparciem społecznym (tamże: 102). Jak wcześniej wspomniano zarówno wsparcie opiekunów, jak i rówieśników będzie miało znaczenie dla rozwoju tożsamości. Ci pierwsi – poszukiwania ukierunkowują, a drudzy – stwarzają dla tych poszukiwań płaszczyznę (Bosma, Kunnen 2001; za: Para 2008: 99).

Ostatnia hipoteza dotyczyła związku między regulacją emocji a wsparciem społecznym. Regulacja emocji jest procesem, na który składa się wymiar wewnętrzny (intrapSYchiczny) oraz zewnętrzny (interpersonalny). W tym drugim przypadku regulacja emocji wspierana jest przez innych – poprzez identyfikację emocjonalną, czy konkretne wskazówki (Gross, Thomson 2007: 6–7). Wiele badań naukowych, szczególnie z zakresu psychologii zdrowia, relacje z innymi ludźmi określa jako czynnik ochronny dla zdrowia psychicznego oraz fizycznego jednostki, a efekt działania wsparcia społecznego jako buforujący, szczególnie w sytuacjach trudnych. Badania przeprowadzone przez Syndersmitha i Cacioppo (1992: 272–273) wyraźnie ukazują zależność między omawianymi zmiennymi. Okazało się bowiem, iż wykonywanie stresujących zadań, gdy odbywało się wśród członków rodziny, bądź przyjaciół, powodowało mniej negatywnych emocji oraz

napięć (pomiar wskaźników fizjologicznych), niż wtedy, gdy odbywało się w gronie nieznanomym.

Metoda

Osoby badane

Osoby do badań dobierano na zasadzie kombinowanego doboru celowego (ustalony wiek, sytuacja edukacyjna, zasada równoważności płci) oraz zgłoszeń ochotniczych osób spełniających ustalone kryteria. Grupa badawcza w 63% składała się z kobiet (199 osób) i 37% z mężczyzn (117 osób), co wskazuje na fakt, iż w badaniu wzięło prawie o połowę więcej kobiet. Jeżeli chodzi o zmienną wieku, grupa piętnastolatków (80 osób – 17,9%), siedemnastolatków (86 osób – 19,2%) oraz osiemnastolatków (91 osób – 20,3%) były niemal równoliczne. Natomiast do grup mniej licznych należały osoby czternastoletnie (36 osób – 8%), szesnastoletnie (20 osób – 4,5%) oraz dziewiętnastoletnie (3 osoby – 0,7%). Największą grupę pod względem wieku stanowili osiemnastolatkowie (91 osób – 20,3%). Przeważająca liczba osób badanych pochodziła z miasta, które zamieszkuje od 50 do 100 tys. mieszkańców (37,5%). Najmniej osób pochodziło z miasta o zaludnieniu do 50 tys. mieszkańców (4,9%).

Narzędzia badawcze

Kwestionariusz Trudności w Regulacji Emocji (DERS/PL). Kwestionariusz przeznaczony jest do pomiaru wielorakich aspektów dysregulacji emocji. Na oryginalną wersję kwestionariusza składa się 36 pozycji, tworzących sześć wymiarów. Polska wersja kwestionariusza składa się z 23 pozycji, które także odnoszą się do sześciu wymiarów. Te wymiary to: nieakceptowanie reakcji emocjonalnych, trudności w realizacji zachowań ukierunkowanych na cel, trudności w kontroli impulsów, braki w świadomości emocji, ograniczony dostęp do strategii regulacji emocji, braki w rozumieniu emocji: trudność w zorientowaniu się, jakich dokładnie doświadcza się emocji (Czub 2012).

Skala wymiarów rozwoju tożsamości (DIDS/PL). Konstrukcja kwestionariusza DIDS, stworzonego pierwotnie przez badaczy z Uniwersytetu Katolickiego w Leuven (Luyckx i in. 2008), oparta jest na procesualnym podejściu do badań tożsamości (Grotevant 1987). W nurcie tym podkreśla się, że tożsamość to dynamiczny konstrukt pozostający w ciągłych, wzajemnych związkach z psychospołecznym kontekstem rozwoju człowieka. Twierdzenia wchodzące w skład

narzędzia tworzą pięć podskal: eksploracja wszerz, eksploracja w głąb, eksploracja ruminacyjna, podejmowanie zobowiązania, identyfikacja ze zobowiązaniem.

Berlińskie Skale Wsparcia Społecznego (BSSS). Berlińskie Skale Wsparcia Społecznego autorstwa Ralfa Schwarzera i Ute Schulza, w polskiej adaptacji Aleksandry Łuszczynskiej i Moniki Kowalskiej, to zestaw narzędzi do pomiaru poznawczych i behawioralnych wymiarów wsparcia społecznego. BSSS zawiera następujące skale: wsparcie dostępne, zapotrzebowanie na wsparcie, poszukiwanie wsparcia, wsparcie otrzymywane oraz ochronne, oraz dodatkową skalę, która bada osoby bliskie osobom badanej. W badaniach ze względu na objęcie wyłącznie grupy adolescentów, pominięto skalę dotyczącego wsparcia buforująco-ochronnego oraz aktualnie udzielanego wsparcia, gdyż wymagają one wypełnienia przez osoby udzielające wsparcia (Łuszczynska i in. 2006).

Procedura badawcza i plan analizy danych

Badania przeprowadzone zostały w oparciu o procedurę korelacyjno-regresyjną, która dzieli się na dwa zasadnicze badania pilotażowe i badania właściwe. Pierwszy etap, polegający na weryfikacji wskaźników metodologicznych narzędzi użytych w niniejszej pracy, stanowi wynik badań prowadzonych w 2012 r. przez zespół studentów studiów stacjonarnych i niestacjonarnych – uczestników seminarium magisterskiego, kierowanego przez prof. dr hab. Annę I. Brzezińską i dr Tomasza Czuba oraz doktorantów i pracowników naukowo-dydaktycznych Instytutu Psychologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Drugi etap przeprowadzony został na potrzeby rozprawy magisterskiej w roku 2013 w gimnazjach oraz klasach licealnych w Ostrowie Wielkopolskim oraz Poznaniu i również stanowi część wspomnianego wyżej projektu.

Badania przeprowadzone zostały podczas zajęć lekcyjnych i miały charakter grupowy. Wyniki poddano analizie statystycznej za pomocą pakietu SPSS.

W celu zidentyfikowania statusów tożsamości występujących w próbie wyniki poszczególnych skal kwestionariuszy poddano standaryzacji, a następnie posłużono się analizą skupień, wg metody k-średnich. W celu weryfikacji hipotezy dotyczącej związku między regulacją emocji oraz wsparciem społecznym a wymiarami tożsamości posłużono się współczynnikiem korelacji r-Pearsona, natomiast związku między regulacją emocji oraz wsparciem społecznym a statusami tożsamości – jednoczynnikową analizą wariancji.

Wyniki badań²

Charakterystyka grup

W badanej próbie wyodrębniono cztery statusy: beztroskie rozproszenie (BR), moratorium (M), tożsamość przejętą (TP) oraz osiągniętą (TO). Wyniki zostały uprzednio wystandaryzowane na drodze tzw. standaryzacji Z.

Skupienia różnią się między sobą w sposób istotny statystycznie pod względem regulacji emocji w zakresie: NRE ($F = 10,089$; $p < 0,01$), TR ($F = 7,411$; $p < 0,01$), TKI ($F = 6,131$; $p < 0,01$), BS ($F = 7,890$; $p < 0,01$), OD ($F = 11,322$; $p < 0,01$), BR ($F = 14,309$; $p < 0,01$) oraz wsparcia społecznego w zakresie: SWI ($F = 3,447$; $p < 0,01$), ZW ($F = 5,094$; $p < 0,01$), PW ($F = 6,123$; $p < 0,01$), OWE ($F = 4,125$; $p < 0,01$), OWIN ($F = 4,161$; $p < 0,01$), OWINF ($F = 2,814$; $p < 0,05$). Oznacza to, że wyniki osób z poszczególnych skupień istotnie różnią się między sobą w odniesieniu do wszystkich zmiennych będących wskaźnikiem regulacji emocji oraz część zmiennych będących wskaźnikiem wsparcia społecznego.

Beztroskie rozproszenie (skupienie I, 103, 33% próby)

Osoby mające taki status tożsamości określić można jako charakteryzujące się największymi trudnościami w radzeniu sobie z kryzysem tożsamości. Osiągają one średnie wyniki na skali ER, przy niskich wynikach na skalach pozostałych, co oznacza, że nie tylko unikają zobowiązań, ale także bardziej uporządkowanych rodzajów eksploracji – wszerej i w głąb. Jednocześnie taki stan rzeczy nie wzbudza w osobach tych lęku, czy ambiwalencji.

² Przy omawianiu wyników autorka posłużyła się skróconymi nazwami poszczególnych zmiennych: NRE – nieakceptowanie reakcji emocjonalnych, TR – trudności w realizacji zachowań ukierunkowanych na cel, TKI – trudności w kontroli impulsów, BŚ – braki w świadomości emocji, OD – ograniczony dostęp do strategii regulacji emocji, BR – braki w rozumieniu emocji, SWE – spostrzeganie wsparcia emocjonalne, SWI – spostrzeganie wsparcia instrumentalne, ZW – zapotrzebowanie na wsparcie, PW – poszukiwanie wsparcia, OWE – otrzymywane wsparcie emocjonalne, OWIN – otrzymywane wsparcie instrumentalne, OWIF – otrzymywane wsparcie informacyjne, S – satysfakcja ze wsparcia, EW – Eksploracja wszerej, EG – Eksploracja w głąb, ER – Eksploracja wszerej, PZ – Podejmowanie zobowiązania, IZ – Identyfikacja z zobowiązaniem.

Moratorium (skupienie II, 71, 22% próby)

Osoby należące do tego skupienia charakteryzują raczej wysokie wyniki na skalach: EW, EG oraz ER, co oznacza, że koncentrują się one na poszukiwaniach odpowiedzi tożsamościowych oraz eksplorowaniu możliwości. Jednocześnie stronią od podejmowania zobowiązań oraz identyfikowania się z nimi (niskie wyniki PZ, IZ). Dodatkowo, osobom towarzyszyć może pewien poziom niepokoju oraz ambiwalencji. Jeśli taki stan rzeczy w okresie adolescencji ma charakter przejściowy, uznaje się go za normatywy.

Tożsamość przejęta (skupienie III, 44, 14% próby)

Do skupienia tego należą osoby, które podobnie jak osoby o tożsamości osiągniętej, podjęły zobowiązania oraz w pełni się z nimi identyfikują. Jednocześnie w przeciwieństwie do osób o tożsamości osiągniętej, nie podejmują one żadnego rodzaju poszukiwań (niskie wyniki EW, EG, ER), co oznacza, że swoje decyzje uważają za ostateczne, niezienne i satysfakcjonujące. Dodatkowo, wykazują sztywną strukturę tożsamości, co oznacza, że pomimo charakteryzującego ich przystosowania do aktualnie towarzyszących im oczekiwań otoczenia i warunków środowiskowych, każda zmiana kontekstu funkcjonowania nastęczać będzie im trudności adaptacyjnych.

Tożsamość osiągnięta (skupienie IV, 98, 31% próby)

Osoby należące do tego skupienia, to takie, które podjęły określone decyzje dotyczące swojej przyszłości, a także identyfikują się z nimi (wysokie wyniki PZ, IZ). Jednocześnie nie zaprzestają działań mających na celu poszerzenie ich perspektyw oraz weryfikacji własnych oczekiwań względem podjętych zobowiązań (umiarkowane wyniki w wymiarze EW oraz EG). Takiej aktywności towarzyszy niski poziom eksploracji ruminacyjnej, co oznacza, iż osobie towarzyszy niski poziom lęku oraz przekonanie, iż jej wybory są trafne oraz satysfakcjonujące. Jednocześnie osoby należące do tego skupienia charakteryzują się elastyczną strukturą tożsamości, nie wykluczają zmian, szczególnie, jeśli wiążą się one z ich dalszym rozwojem.

Regulacja emocji a wymiary i status tożsamości

W celu weryfikacji hipotezy dotyczącej związku między regulacją emocji a wymiarami tożsamości posłużono się współczynnikiem korelacji *r*-Pearsona.

Analizując wyniki testów podjęto zaobserwować można częściowe związki między zmiennymi. Istotnie statystycznie związki wystąpiły bowiem między: EW a NRE ($r_p = 0,135$; $p < 0,05$), BŚ ($r_p = -0,199$; $p < 0,01$) oraz OD ($r_p = 0,168$; $p < 0,01$), między EG a NRE ($r_p = 0,129$; $p < 0,05$), BŚ ($r_p = -0,247$; $p < 0,01$), OD ($r_p = 0,139$; $p < 0,01$), a także między ER a NRE ($r_p = 0,276$; $p < 0,01$), TR ($r_p = 0,261$; $p < 0,01$), TKI ($r_p = 0,227$; $p < 0,01$), OD ($r_p = 0,310$; $p < 0,05$), BR ($r_p = 0,336$; $p < 0,01$).

Wyniki te wskazują, iż eksploracji wszereż, towarzyszą trudności w regulacji emocji w zakresie: nieakceptowania reakcji emocjonalnych, braków w świadomości emocji oraz posiadanie ograniczonego dostępu do regulacji emocji, eksploracji w głąb, trudności w zakresie: nieakceptowania reakcji emocjonalnych, braków w świadomości emocji oraz trudności kontroli impulsów, a eksploracji ruminacyjnej – we wszystkich zakresach, za wyjątkiem – braków w świadomości emocji. W zakresie PZ wystąpiły związki ze wszystkimi skalami regulacji emocji, czyli: NRE ($r_p = -0,167$; $p < 0,01$), TR ($r_p = -0,153$; $p < 0,01$), TKI ($r_p = -0,177$; $p < 0,01$), BŚ ($r_p = 0,133$; $p < 0,05$), OD ($r_p = -0,198$; $p < 0,01$), BR ($r_p = 0,319$; $p < 0,01$), a w zakresie IZ z NRE ($r_p = -0,209$; $p < 0,01$), TR ($r_p = -0,184$; $p < 0,01$), TKI ($r_p = -0,182$; $p < 0,01$), BŚ ($r_p = -0,247$; $p < 0,01$), OD ($r_p = -0,216$; $p < 0,01$), BR ($r_p = -0,344$; $p < 0,01$). Oznacza to, że przy wyższych wynikach na wymiarze – podejmowanie zobowiązań oraz identyfikacja z zobowiązaniem towarzyszyć będą niższe wyniki na skalach zmiennej – regulacja emocji.

W celu weryfikacji hipotezy dotyczącej związku między regulacją emocji a statusem tożsamości posłużono się jednoczynnikową analizą wariancji – por. tab. 1. Analiza wyników pozwala stwierdzić, iż regulacja emocji w zakresie: NRE ($F = 10,089$, $p < 0,01$), TR ($F = 7,411$, $p < 0,01$), TKI ($F = 6,131$, $p < 0,01$), BŚ ($F = 7,890$, $p < 0,01$), OD ($F = 11,322$, $p < 0,01$) oraz BR ($F = 14,309$, $p < 0,01$) w sposób istotnie statystyczny wiąże się ze statusem tożsamości.

W celu weryfikacji hipotezy dotyczącej związku między wsparciem społecznym w wymiarze: SWE, SWI, ZW, PW, OWE, OWIN, OWINF, S a wymiarami tożsamości posłużono się współczynnikiem korelacji *r*-Pearsona.

Tab. 1. Jednoczynnikowa ANOVA: regulacja emocji a status tożsamości

Kategoria	NRE		TR		TKI		BS		OD		BR	
	F	α	F	α	F	α	F	α	F	α	F	α
Status tożsamości	10,089	0,000	7,411	0,000	6,131	0,000	7,890	0,000	11,322	0,000	14,309	0,000

Źródło: dane z badań własnych, 2013

Analizując wyniki testów, zaobserwować można w pewnych zakresach związku między zmiennymi. Istotne statystycznie związki wystąpiły bowiem między: EW a SWE ($r_p = 0,124$; $p < 0,05$), ZW ($r_p = -0,231$; $p < 0,01$), PW ($r_p = 0,253$; $p < 0,01$), OWE ($r_p = 0,182$; $p < 0,01$), OWIN ($r_p = 0,185$; $p < 0,01$), OWINF ($r_p = 0,140$; $p < 0,05$), między EG a SWE ($r_p = 0,2$; $p < 0,01$), SWI ($r_p = -0,214$; $p < 0,01$), ZW ($r_p = 0,235$; $p < 0,01$), PW ($r_p = 0,264$; $p < 0,05$), OWE ($r_p = 0,222$; $p < 0,01$), OWIN ($r_p = 0,221$; $p < 0,01$), OWINF ($r_p = 0,147$; $p < 0,01$), S ($r_p = 0,188$; $p < 0,01$) a także między ER a ZW ($r_p = 0,125$; $p < 0,05$). Wyniki te wskazują, iż eksploracji wszczepi towarzyszy wsparcie społeczne w zakresie: spostrzeganego wsparcia emocjonalnego, zapotrzebowania na wsparcie, poszukiwania wsparcia oraz otrzymywania wsparcia (emocjonalnego, instrumentalnego, informacyjnego), eksploracji w głąb w zakresie: spostrzeganego wsparcia (emocjonalnego i instrumentalnego), zapotrzebowania na wsparcie, poszukiwania wsparcia, otrzymywania wsparcia (emocjonalnego, instrumentalnego, informacyjnego) oraz satysfakcja z niego, a eksploracji ruminacyjnej – zapotrzebowania na wsparcie. W zakresie PZ wystąpił związek wyłącznie z OWI ($r_p = 0,2$; $p < 0,01$), a w zakresie IZ ze wszystkimi wymiarami wsparcia społecznego, za wyjątkiem ZW, czyli: SWE ($r_p = 0,18$; $p < 0,01$), SWI ($r_p = 0,183$; $p < 0,01$), PW ($r_p = 0,187$; $p < 0,05$), OWE ($r_p = 0,144$; $p < 0,05$), OWIN ($r_p = 0,224$; $p < 0,01$), OWINF ($r_p = 0,135$; $p < 0,05$), S ($r_p = 0,14$; $p < 0,05$). Oznacza to, że podejmowaniu zobowiązań towarzyszy odpowiedni poziom wsparcia w zakresie otrzymywanego wsparcia instrumentalnego, a identyfikacji ze zobowiązaniem – we wszystkich jego zakresach.

W celu weryfikacji hipotezy dotyczącej związku między wsparciem społecznym a statusem tożsamości posłużono się jednoczynnikową analizą wariancji – por. tab. 2 oraz tab. 3. Analiza wyników pozwala stwierdzić, iż wsparcie społeczne w zakresie: SWI ($F = 3,447$, $p < 0,05$), ZW ($F = 5,094$, $p < 0,01$), PW ($F = 6,123$, $p < 0,01$), OWE ($F = 4,125$, $p < 0,01$), OWIN ($F = 4,161$, $p < 0,01$), OWINF ($F = 2,814$, $p < 0,05$) w sposób istotnie statystyczny wiąże

się ze statusem tożsamości. Różnice nieistotne statycznie wystąpiły w przypadku skali SWE ($F = 2,178, p > 0,05$) oraz S ($F = 2,329, p > 0,05$).

Tab. 2. Jednoczynnikowa ANOVA: wsparcie społeczne a status tożsamości (cz. I)

Kategoria	SWE		SWI		ZW		PW	
	F	α	F	α	F	α	F	α
Status tożsamości	2,178	0,091	3,447	0,016	5,094	0,002	6,123	0,000

Źródło: dane z badań własnych, 2013

Tab. 3. Jednoczynnikowa ANOVA: wsparcie społeczne a status tożsamości (cz. II)

Kategoria	OWE		OWIN		OWINF		S	
	F	α	F	α	F	α	F	α
Status tożsamości	4,125	0,007	4,161	0,007	2,814	0,039	2,329	0,074

Źródło: dane z badań własnych, 2013

Wsparcie społeczne a regulacja emocji

W celu weryfikacji hipotezy dotyczącej związku między wsparciem społecznym a regulacją emocji posłużono się współczynnikiem korelacji r-Pearsona.

Analizując wyniki testów zaobserwowano, iż część zmiennych stanowiących zakres regulacji emocji jest istotnie statystycznie związane ze zmiennymi stanowiącymi zakres wsparcia społecznego. Istotnie statycznie związki odnotowano między SWE a NRE ($r_p = 0,167; p < 0,01$), TR ($r_p = -1,111; p < 0,05$), BŚ ($r_p = -0,302; p < 0,05$), OD ($r_p = -0,154; p < 0,01$), BR ($r_p = -0,174; p < 0,01$), między SWI a NRE ($r_p = -1,177; p < 0,01$), TKI ($r_p = -0,120; p < 0,05$), BŚ ($r_p = -0,242; p < 0,01$), OD ($r_p = -1,155; p < 0,01$), BR ($r_p = -1,151; p < 0,01$), między ZW a NRE ($r_p = 0,196; p < 0,01$), TR ($r_p = 0,157; p < 0,01$), TKI ($r_p = 0,157; p < 0,01$), BŚ ($r_p = -0,228; p < 0,01$), OD ($r_p = 0,286; p < 0,01$), między PW a NRE ($r_p = 0,121; p < 0,05$), TR ($r_p = 0,135; p < 0,05$), BŚ ($r_p = -0,203; p < 0,05$), OD ($r_p = 0,126; p < 0,05$), między OWE a BŚ ($r_p = -0,176; p < 0,01$), między OWIN a BŚ ($r_p = -0,184; p < 0,01$) i BR ($r_p = -0,118; p < 0,05$), między OWINF a NRE ($r_p = 0,127; p < 0,05$). Nie odnotowano istotnie statycznych związków między S a regulacją emocji w jej poszczególnych zakresach.

Większość korelacji ma wartość ujemną, co wskazuje na fakt występowania wyższego wsparcia społecznego przy niższej regulacji emocji i odwrotnie – wyższego poziomu regulacji emocji przy niższym wsparciu.

Dyskusja i wnioski

Rozkład wyników dotyczących statusów tożsamości okazał się odmienny od tego, który został uzyskany w badaniach prowadzonych nad kształtowaniem się statusu tożsamości polskiej młodzieży przez Liberską (Liberska 2007; za: Brzezińska, Piotrowski 2009: 5) w latach 1989–2004, bowiem to statusy związane z poszukiwaniem możliwości, a nie angażowaniem się w wąski zakres wybranych aktywności, jawią się jako dominujące. Autorka w swoich badaniach zaobserwowała zwiększanie częstości występowania tożsamości rozproszonej oraz zmniejszenie występowania tożsamości osiągniętej. Być może tego rodzaju tendencje odnotowane w omawianych badaniach postępowały na przestrzeni lat i tłumaczą odmiennosc uzyskanych wyników. Wzrastanie liczby i atrakcyjności potencjalnych sfer funkcjonowania adolescenta, któremu towarzyszy malejące dążenie do poszukiwania autorytetów, wynikające poniekąd z dominującego nastawienia w państwach rozwiniętych na indywidualizm, autonomię oraz samodzielność, prowadzą do odroczenia momentu podjęcia decyzji i wyboru wiodącej ścieżki rozwojowej (Côté, 2002; Berzonsky 2003; za: Brzezińska, Piotrowski 2009: 8).

W zakresie wymiarów tożsamości osoby badane najwyższe wyniki otrzymywały na skali eksploracji wszerek, eksploracji w głąb oraz podejmowania zobowiązań. W badanej populacji przeważały jednak osoby o mniej dojrzałych statusach tożsamości – zidentyfikowanych jako bez troskie rozproszenie oraz moratorium. Taki rozkład wyników należy interpretować, biorąc pod uwagę specyfikę badanej populacji, którą w sposób szczególnie wyznacza wiek, czy szerzej – okres rozwojowy, w którym badani się znajdują. Okres adolescencji bowiem, traktowany jest jako normatywny dla posiadania (czasowo) niedojrzałej struktury tożsamości. Jednocześnie podkreślenia wymaga fakt, iż osoby wykazujące najmniej dojrzałą strukturę tożsamości, czyli najwyższe wyniki na skali eksploracji ruminacyjnej, w sposób szczególnie wymagać będą odpowiednich oddziaływań otoczenia.

Spośród wyłonionych w badaniu statusów tożsamości, stosując kryterium podjęcia zobowiązania i identyfikacji z nim, dokonać można podziału badanych

na dwie bardziej liczne grupy. Pierwsza charakteryzuje się podejmowaniem eksploracji wszerek, w głąb, bądź ruminacyjnej (beztroskie rozproszenie, moratorium), a druga – zobowiązań i identyfikacji z nimi (tożsamość przejęta oraz osiągnięta). Pomimo faktu, iż oba statusy wiążą się z podejmowaniem eksploracji, należy zaznaczyć, iż tylko osoby o statusie określanym jako moratorium wykazywać będą gotowość do zmiany i po pewnym czasie będą dążyć do zawężenia obszarów aktywności i dookreślenia własnej osoby (Anthis, LaVoie 2006; za: Brzezińska, Piotrowski 2009: 5). Warto dodać, iż tożsamość przejęta w przeciwieństwie do tożsamości osiągniętej jest strukturą sztywną i dezadaptacyjną. Stanowi ona wynik bierności z jednej strony, lecz z drugiej – aktywności, polegającej na ucieczce przed wszechogarniającym poczuciem niezrozumienia w dynamicznie zmieniającej się i złożonej rzeczywistości. Jednocześnie taka strategia radzenia sobie z owym lękiem w dłuższej perspektywie (szczególnie w momencie zmiany środowiska, np. rozpoczęcie edukacji na poziomie akademickim) implikować będzie piętrzące się trudności związane z niezdolnością dopasowywania się do owych zmian (tamże).

Analizując wyniki osiągnięte przez adolescentów w zakresie zdolności do regulowania emocji można wyciągnąć wnioski dwojakiego rodzaju. Z jednej strony, możliwe jest, iż osoby o wysokim (bądź wystarczającym) poziomie regulacji emocji, a co za tym idzie zdolności do kontrolowania własnych stanów emocjonalnych i podtrzymywania zachowań ukierunkowanych na realizację określonych celów, posiadają większe predyspozycje ku temu, by w sposób efektywny dokonywać eksploracji otoczenia, a następnie wyłaniać najbardziej korzystne we własnej ocenie sfery funkcjonowania (zobowiązanie) i identyfikować się z nimi. Z drugiej strony, przypuszczać można, iż posiadanie zdefiniowanych obszarów funkcjonowania i własnych predyspozycji oraz ujawnianie, co do nich pewności (identyfikacja), na zasadzie dodatnich sprzężeń zwrotnych, wpływać będzie na afektywność jednostki i wzmacniać zdolności regulacyjne. Warto również zauważyć, iż każdej z eksploracji towarzyszy pewny zakres trudności w regulacji emocji. Szczególny wymiar tych trudności zauważyć można w przypadku eksploracji ruminacyjnej, wiążącej się z wysokim poziomem lęku i niepewności. Oznacza to, iż jednostki podejmujące ten rodzaj dezadaptacyjnej aktywności, nie posiadają psychicznych narzędzi, aby radzić sobie z własnym lękiem (związanym ze zmianami w różnych sferach swojego życia i koniecznością dokonywania wyborów) i podjąć aktywność o charakterze bardziej adaptacyjnym (eksploracja wszerek i w głąb), bądź jego wysoki poziom prowadzi do dysregulacji emocji.

Nie sposób również pominąć znaczenia wsparcia społecznego w procesie rozwoju tożsamości. Poszczególne jego rodzaje współwystępują ze wszystkimi rodzajami eksploracji. Warte podkreślenia jest, iż przy podejmowaniu eksploracji ruminacyjnej przez jednostkę, dominujące znaczenie posiada zapotrzebowanie na wsparcie, co oznacza, że ten dezadaptacyjny sposób poznawania rzeczywistości i własnych predyspozycji w różnych sferach wiąże się z potrzebą otrzymania ze strony otoczenia wsparcia o charakterze emocjonalnym, instrumentalnym czy informacyjnym. Jednocześnie, pomimo tego, iż zapotrzebowanie na wsparcie występuje także przy adaptacyjnych formach eksploracji, towarzyszy im jego poszukiwanie, co oznacza, że jednostki nie pozostają bierne i dążą ku zaspokojeniu swoich potrzeb. Dodatkowo osoby, które dokonały identyfikacji ze zobowiązaniem otrzymują od innych wsparcie pod różnymi postaciami, co prawdopodobnie stworzyło korzystne warunki dla utwierdzenia się we własnych wyborach.

Analizując proces badawczy oraz jego wyniki, nasuwa się wniosek, iż ponownie przeprowadzone badanie, w celu umożliwienia dokonania szerszej generalizacji wniosków badań na ogólną populację adolescentów w Polsce, a co za tym idzie, skonstruowania bardziej kompletnej i wyczerpującej charakterystyki omawianej grupy, powinno uwzględniać (oprócz gimnazjalistów) osoby uczęszczające do takich placówek jak szkoły zawodowe, czy technika oraz osoby, które zakończyły edukację na etapach wcześniejszych. W kolejnych badaniach cenne wydawałoby się także włączenie osób odpowiedzialnych za udzielanie wsparcia nastolatkom, tak aby uchwycić rzeczywisty jego poziom.

Bibliografia

- Bardziejewska M. 2005. *Okres dorastania. Jak rozpoznać potencjał nastolatków*, [w:] *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, red. A.I. Brzezińska, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, s. 345–377.
- Brzezińska A.I. 2000. *Spółeczna psychologia rozwoju*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa.
- Brzezińska A.I., Piotrowski K. 2009. *Diagnoza statusów tożsamości w okresie adolescencji, wyłaniającej się dorosłości i wczesnej dorosłości za pomocą Skali Wymiarów Rozwoju Tożsamości (DIDS)*, „Studia Psychologiczne”, nr 3, s. 93–109.
- Brzezińska A.I., Piotrowski K. 2010. *Polska adaptacja Skali Wymiarów Rozwoju Tożsamości (DIDS)*, „Polskie Forum Psychologiczne”, nr 15, s. 66–84.
- Carlson E.A., Yates T.M., Sroufe L.A. 2009. *Dissociation and Development of Self*, [w:] *Dissociation and the Dissociative Disorders, DSM-V and Beyond*, P.F. Dell, J.A. O’Neil, Taylor & Francis Group, New York, s. 39–48.

- Czub T. 2004. *Możliwości regulacji emocji u dzieci w środowisku szkolnym*, „Kwartalnik Pedagogiczny”, nr 4, s. 53–74.
- Czub T. 2012. *Opis Kwestionariusza Trudności w Regulacji Emocji – DERS/PL* [Niepublikowany maszynopis]. Instytut Psychologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań.
- Flum H., Kaplan A. 2006. *Exploratory Orientation as an Educational Goal*, „Educational Psychologist”, nr 41, s. 99–110.
- Gross J.J., Thompson R.A. 2007. *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*, [w:] *Handbook of Emotion Regulation*, ed. J.J. Gross, Guilford Press, New York, s. 3–22.
- Grotevant H.D. 1987. *Toward a Process Model of Identity Formation*, „Journal of Adolescent Research”, nr 2, s. 203–222.
- Lanteigne D.M., Flynn J.J., Eastabrook J.M., Hollenstein T. 2014. *Discordant Patterns among Emotional Experience, Arousal and Expression in Adolescence: Relations with Emotion Regulation and Internalizing Problems*, „Canadian Journal of Behavioural Science”, nr 46, s. 29–39.
- Luyckx K., Schwartz S.J., Berzonsky M.D., Soenens B., Vansteenkiste M., Smits I., Goossens L. 2008. *Capturing Ruminative Exploration: Extending the Four-Dimensional Model of Identity Formation in Late Adolescence*, „Journal of Research in Personality”, nr 42, s. 58–82.
- Luyckx K., Goossens L., Soenens B. 2006. *A Developmental Contextual Perspective on Identity Construction in Emerging Adulthood: Change Dynamics in Commitment Formation and Commitment Evaluation*, „Developmental Psychology”, nr 42, s. 366–380.
- Łuszczczyńska A., Kowalska M., Mazurkiewicz M., Schwarzer R. 2006. *Berlińskie Skale Wsparcia Społecznego (BSSS). Wyniki wstępnych badań nad adaptacją skal i ich własnościami psychometrycznymi*, „Studia Psychologiczne”, nr 44, s. 17–27.
- Marcia J.E. 1966. *Development and Validation of Ego – Identity Status*, „Journal of Personality and Social Psychology”, nr 3, s. 551–558.
- Para E.A. 2008. *The Role of Social Support in Identity Formation: A Literature Review*, „Graduate Journal of Counseling Psychology”, nr 1, s. 97–105.
- Snydersmith M.A., Cacioppo J.T. 1992. *Parsing Complex Social Factors to Determine Component Effects: I. Autonomic Activity and Reactivity as a Function of Human Association*, „Journal of Social and Clinical Psychology”, nr 11, s. 263–278.
- Waterman A. 1999. *Identity, Identity Statuses, and Identity Status Development: A Contemporary Statement*, „Developmental Review”, nr 19, s. 591–621.