

Dr Maria Jankowska
Akademia Pedagogiki Specjalnej
Warszawa

Źródła, uwarunkowania i rodzaje lęku u dzieci i młodzieży w aspekcie rozwojowym

Abstract:

Sources, conditions and types of anxiety in children and adolescents in the development aspect

The article presents the sources and types of anxiety occurring in childhood and adolescent. There are described some types of anxiety that are characteristic for a given developmental period and are not a symptom of disorders. However, too high level of anxiety can lead to various disorders and emotional problems of the individual. The article presents the factors that adversely affect the child's personality, and above all, the elevated level of anxiety. The family has the greatest influence in shaping the child's personality. Incorrect parents' attitudes and the educational styles used by them can have a negative impact on the development of drug disorders among children. The article presents research in which it has been proven that an abnormal family structure of a child generates a high level of anxiety.

Lęk jest emocją towarzyszącą człowiekowi przez całe życie: od początku jego istnienia aż po jego kres. Samo występowanie lęku u jednostki jest zjawiskiem pozytywnym, ponieważ pełni funkcje informujące, sygnalizujące o zaistnieniu jakiegoś niebezpieczeństwa, trudności oraz także mobilizujące do podjęcia działania w celach adaptacyjnych do zaistniałej sytuacji. Jednakże różne są poziomy przeżywanego lęku, niekiedy bywa on uporczywy, nagły, przewlekły, wszechogarniający, często też człowieka paraliżuje uniemożliwiając podjęcie jakichkolwiek czynności. Istnieje także wiele zaburzeń emocjonalnych wynikających z nadmiernego przeżywania lęku, nieadekwatnie do sytuacji takie, jak fobie, panika, zespół uogólnionego lęku, które wymagają specjalistycznego leczenia. Nic więc dziwnego, że problematyka lęku stała się przedmiotem zainteresowania różnych dziedzin psychologii, psychopatologii i psychiatrii.

1. Pojęcie lęku i strachu

Pomimo, że literatura dotycząca lęku jest obecnie dość obszerna, a liczne badania nad jego genezą, objawami i wpływem na funkcjonowanie człowieka pozwoliły na wypracowanie określonych i coraz bardziej adekwatnych metod

terapii, to samo pojęcie lęku nie jest jednoznacznie zdefiniowane. Nie ma też zgodności poglądów co do jego genezy, podziału reakcji lękowych, ich specyficznych właściwości. Większość autorów próbuje definiować lęk porównując go ze strachem, choć nigdy też w opracowaniach naukowych nie było zgody co do tego, czy strach i lęk rzeczywiście się od siebie różnią. Podstawowej różnicy między tymi stanami upatrywano w obecności – lub nieobecności – prawdziwego zagrożenia, którego realność byłaby uznana przez większość ludzi. Strach ma miejsce wówczas, gdy występuje realne zagrożenie, lęk natomiast powstaje wtedy, gdy nie można dokładnie określić zagrożenia. Lęk zatem byłby takim stanem psychicznym, gdy osoba boi się czegoś, jakiegoś zdarzenia, które jednak nie znajduje uzasadnienia w otaczającej danej jednostki rzeczywistości (Carson, Butcher, Mineka, 2003, s. 253). Strach zatem pojawia się przy zagrożeniu bezpośrednim, aktualnie występującym, natomiast lęk odnosi się do sytuacji wyobrażonych w przyszłości, do antycypacji (wyprzedzenia) tego, co ma nastąpić. Podkreśla się także, że strach występuje w sytuacjach uświadomionych przez jednostkę, a lęki mają podłoże nieświadome (Kilichowski, 1994, s.18). Ponadto strach, jako reakcja na konkretne niebezpieczeństwo, ma charakter mobilizujący, nierzadko jest pożądanym, natomiast lęk jest reakcją na niebezpieczeństwo pozorne. Niekiedy zwraca się uwagę, że strach jest efektem zagrożeń zewnętrznych, natomiast lęk – wewnętrznych, stąd jest subiektywnym poczuciem stanu zagrożenia przez jednostkę (Bochwic, 1991, s.7). W związku z tym lęk i strach pełnią różne role i dają zróżnicowane skutki psychologiczne i biologiczne. W przypadku lęku sygnalizującego zagrożenie aktualne (czyli właściwie „strachu”) jednostka mobilizuje się do zapobiegania sytuacji szkodliwej, zagrażającej jej. Natomiast lęk nie zawsze pełni te funkcje, może być wywołany zagrożeniami pozornymi, wtedy przyczynia się do dezintegracji psychicznej jednostki, daje skutki negatywne (Obuchowska, 1981, s. 279).

Już D.O. Hebb (1969, s. 318) rozgraniczał pojęcie lęku i strachu. Strach określał jako *chwilowe podwyższenie aktywizacji z równoczesną tendencją do wycofania się lub ucieczki*. Natomiast kiedy ucieczka jest niemożliwa i strach utrzymuje się przez dłuższy czas lub, gdy nie istnieje jakieś zewnętrzne zagrożenie, a strach jest wynikiem jakiegoś zaburzenia wewnątrz samego układu nerwowego, wtedy mamy do czynienia a lękiem.

J. Pieter (za: Kilichowski, 1994, s.58) nazywa lęk strachem wobec sytuacji pomyślanych jako niebezpieczne. Rozróżnia strach wobec sytuacji naocznych i strach (lęk) wyobrażeniowy, równocześnie zwracając uwagę na płynność granic między

tymi emocjami. W obliczu realnego niebezpieczeństwa wyobraźnia często wyolbrzymia jego rozmiary, a z kolei obawy wynikające z wymyślonych zagrożeń miewają odnośniki w sytuacjach rzeczywistych.

Według J. Kozieleckiego (1998, s.144) strach i lęk to dwa odrębne stany emocjonalne. Strach jest to nieprzyjemny stan powstający na skutek zewnętrznego niebezpieczeństwa. Jednostka zdaje sobie sprawę z jego przyczyn, może się przed nim bronić (uciekać lub atakować źródło). Lęk natomiast sygnalizuje niebezpieczeństwo wewnętrzne, niejasno uświadomione przez jednostkę, przed którym nie można uciec.

Także K. Horney (1993, s. 45) rozróżnia pojęcie lęku i strachu. Strach jest to emocjonalna reakcja na niebezpieczeństwo, które jednostka sobie uświadamia, jest ona proporcjonalna do zagrożenia. Natomiast lęk jest reakcją na niebezpieczeństwo ukryte, subiektywne, a jednostka nie zawsze zna powody jego odczuwania. Ze strachem człowiek potrafi sobie poradzić, wobec lęku jest bezradny.

Z. Freud (za: Siek 1983, s. 252) wyróżnił lęk realny i lęk neurotyczny. Źródłem lęku realnego jest jakieś zewnętrzne niebezpieczeństwo, znane jednostce, zaś lęk neurotyczny powstaje, gdy nie istnieje realne zewnętrzne niebezpieczeństwo lub gdy niebezpieczeństwo jest znikome. Lęk realny w ujęciu Z. Freuda odpowiada współczesnemu pojęciu strachu, zaś lęk neurotyczny pojęciu lęku w ogóle.

J. Kozielecki (1998) wyróżnia dwa rodzaje lęku:

- Lęk normalny (zbliżony do strachu), w którym występuje reakcja proporcjonalna do rzeczywistego zagrożenia, człowiek często uświadamia sobie jego przyczyny;
- Lęk neurotyczny, będący nieproporcjonalny do zagrożenia, wymaga stosowania mechanizmów obronnych i blokady świadomości.

Z kolei J. Ranschburg (1993, s.84) proponuje traktowanie strachu i lęku jako synonimów. Strach jest według niego *przeżyciem niebezpieczeństwa* (tamże, s. 13) i wyzwala się w momencie zagrożenia dla ciała.

I. Obuchowska (1981, s.279) uważa, iż ściśle rozgraniczenie między lękiem a strachem nie jest możliwe, gdyż w życiu sytuacje bezpośredniego zagrożenia i jego wyobraźniowej antycypacji zachodzą często na siebie. Bodźce zewnętrzne podlegają wewnątrzpsychicznej „przeróbce”, a także również zdarzenia natury biologicznej przebiegają najczęściej w kontekście społecznym, a wyuczony lęk może zarówno dotyczyć istotnych zagrożeń, jak i być reakcją na ponowne występowanie niegdyś

towarzyszących im bodźców dodatkowych, nieszkodliwych". Ponadto rozgraniczenie takie nie jest – jej zdaniem – sprawą najistotniejszą.

Według A. Kozłowskiej (1996, s.131) lęk jest zarówno objawem, jak i samym źródłem powstawania nerwic. Autorka rozumie lęk jako silny stan napięcia, który jest spowodowany poczuciem zagrożenia, niepokoju oraz bezsilności.

Istotny pogląd dotyczący lęku głosił C. Izard (za: Fajkowska, Szymura, 2009, s.21) ujmując lęk jako połączenie strachu, przykrości, złości, a także wstydu i podniecenia. Wszystkie te emocje tworzą jedną całość, która jest stałym elementem osobowości i odgrywa pośredniczącą rolę między sytuacją, a relacją. Zatem dzieci podobnie jak dorośli przeżywają strach i lęk i dopóki emocje te stanowią funkcję sygnalizacyjną i adaptacyjną do zaistniałej sytuacji nie są objawem zaburzenia. Jednakże lęk występujący u dzieci i młodzieży mimo, że objawia się podobnie jak u dorosłych, to różne są bodźce stanowiące źródła lęku.

2. Rodzaje lęku u dzieci i młodzieży w zależności od wieku rozwojowego

W literaturze psychologicznej wyróżnia się wiele podziałów lęku według określonych kryteriów, np. treść lęku, rodzaj wyzwalających bodźców, jego nasilenie i inne.

I. Obuchowska (1981, s.281) wyróżnia trzy różne postaci lęku u dzieci:

1. Niepokój, czyli stały, nieokreślony lęk, zwany też lękiem nieuprzedmiotowionym. Jest to najczęstsza postać lęku występująca u dzieci. Na jego pojawienie się mają wpływ wymagania społeczne, niepowodzenia szkolne, a przede wszystkim niekorzystny wpływ osobowości matki;

2. Lęk przedmiotowy jest związany z konkretnymi przedmiotami lub sytuacjami występującymi w otoczeniu dziecka. Może to być lęk przed zjawiskami przyrodniczymi, sytuacjami społecznymi, w których dziecko uczestniczy, a także sytuacje nierzeczywiste, np. lęk o losy bohatera filmu;

3. Ataki lękowe, którym towarzyszą objawy fizjologiczne (drżenie, bicie serca, pocenie się) występują najczęściej jako tzw. lęki nocne.

Z kolei J. Ranschburg (1993, s.39n) łączy lęki z fazami rozwoju dziecka i dokonuje opisu następujących rodzajów lęku:

- Strach właściwy, który wywołany jest przez konkretny obiekt lub wydarzenie z otoczenia i właśnie tego obiektu lub tego wydarzenia dziecko rzeczywiście się boi;

- Strach przed bólem (jest to rodzaj strachu właściwego);
- Strach przed czymś niezwykłym, który powstaje, gdy znany układ bodźców występuje w nieoczekiwanej formie i wówczas objawia się w formie przerażenia;
- Strach separacyjny występujący w sytuacji strachu przed utratą ukochanej osoby, najczęściej matki;
- Lęk symboliczny, który stanowi projekcję strachu właściwego na inne obiekty czy sytuacje;
- Strach przed symbolami stanowiący wynik projekcji świata fantazji na obiekty zewnętrzne;
- Lęk przed ciemnością będący rodzajem strachu symbolicznego, oznacza według autora strach przed separacją;
- Lęk przed śmiercią, który u dzieci zastępuje wcześniejszy strach przed ciemnością, a u młodzieży jest to lęk przed całkowitym unicestwieniem;
- Lęk przed karą, który powstaje w wyniku lęku przed bólem lub lęku separacyjnego, jego swoistym rodzajem jest lęk przed utratą miłości;
- Lęk przed szkołą, który w początkowym okresie jest odmianą lęku separacyjnego, później lęku przed niepowodzeniem. I. Obuchowska (1981, 2001)) dodaje tu jeszcze lęk prymusów przed utratą pozycji. Lęk przed szkołą może przerodzić się w fobię szkolną.

Przeżywane lęki przez dzieci i młodzież są związane z fazami rozwoju jednostki. Czego innego boi się niemowlę, inne są lęki dziecka w wieku przedszkolnym, jeszcze inne w wieku szkolnym i w okresie dorastania. Jednakże występowanie tych rodzajów lęków są charakterystyczne dla danego okresu rozwojowego i nie stanowi to zaburzenia, jeśli jego nasilenie i postać nie przekracza określonego poziomu natężenia (Obuchowska, 2001).

Dzieci od 8 miesiąca życia do ukończenia 2 lat boją się separacji od opiekuna, ale lęk ten znacznie zmniejsza się już w drugim roku życia. Między drugim a czwartym rokiem życia, więzy przywiązania słabną, a pojawiają się nowe lęki: przed zwierzętami i ciemnością. Natomiast między czwartym a szóstym rokiem życia wykształca się bardzo wyobraźnia dziecka a wraz z nią jakby „uruchamiają się” wyobrażenia duchów półludzkich – półzwierzęcych potworów oraz niewytłumaczalnych dźwięków pojawiających się w nocy. Po szóstym roku życia większość dzieci boi się zranienia, śmierci i naturalnych klęsk żywiołowych. W następnym

etapie życia charakterystyczne są lęki związane z relacjami z rówieśnikami i lęki szkolne (Kendall, 2012, s.100, Obuchowska, 1996).

F. Ilg, L. Bates Ames, S. Baker (2018, s. 159n) podali szczegółowy wykaz lęków, które są charakterystyczne dla dzieci w poszczególnych okresach rozwojowych.

Dzieci 2-letnie przeżywają różnorodne lęki natury słuchowej; tak więc boją się odgłosów pociągu, ciężarówek, hałasu wydawanego przez różne sprzęty: np. odkurzacza, suszarki do włosów, odgłosów grzmotu w czasie burzy. Dzieci te są także wrażliwe na bodźce wizualne i boją się ciemnych kolorów, dużych przedmiotów, kapeluszy, pociągów. Tak małe dzieci nie czują się bezpiecznie w sytuacjach zmian, przyzwyczajają się natomiast do obecności przedmiotów, zabawek, czy sprzętów oraz codziennych sytuacji w określonym miejscu i każdorazowa zmiana może budzić u nich lęk, np. zabawka, czy łożeczek, które zmieniło miejsce, a także nieobecność matki przy zasypianiu, która dotąd zawsze przy tym towarzyszyła dziecku. Dwulatki lękają się różnorodnych zjawisk przyrodniczych, np. nagłego porywu wiatru, czy ulewnego deszczu. Natomiast u dzieci 2,5-letnich występują głównie lęki natury przestrzennej: dzieci obawiają się nagle przesuających się przedmiotów, a także poruszających się samodzielnie zabawek. U dzieci 3-letnich dominują lęki wizualne: maski czarownic, mocno zniekształcone ciała i twarze starszych ludzi. Dzieci w tym wieku boją się ciemności, zwierząt, osób umundurowanych, np. policjantów, żołnierzy, a także obawiają się wieczornych wyjść rodziców. Dzieci 4-letnie boją się różnorodnych odgłosów silników, nadal utrzymuje się w tym wieku obawa w sytuacji ciemności, lęk przed zwierzętami. Natomiast dzieci 5-letnie nieco już oswojone z lękami przeżywają mniejszy lęk przed ciemnością czy zwierzętami, ale boją się np. ugryzienia przez psa, albo też upadku w czasie wykonywania różnych ruchowych czynności, np. przewrócenia się podczas jazdy na rowerze. W szóstym roku życia dziecka ponownie następuje wzrost natężenia stanów lękowych (tamże, s. 160). Dzieci przeżywają lęki wywołane przez bodźce dźwiękowe, a więc nagły dzwonek do drzwi, nieznaną dźwięk telefonu, odgłosy wydawane przez ptaki lub owady. Dzieci obawiają się różnych „dziwnych” postaci: duchów, czarownic, ufoludków, ale także wrażliwe są na bodźce przestrzenne, tak więc boją się, że się zgubią w dużej przestrzeni, np. w lesie, hipermarkecie i często nie chcą wejść do lasu lub dużego sklepu. W tym wieku dzieci odczuwają lęki przed żywiołami, boją się grzmotów, błyskawic, ognia, wody. Ich bogata wyobraźnia dostarcza im różnych lękowych

bodźców, a więc boją się cieni na ścianie, na firance, odbicia w świetle latarni ruchu drzew na ścianie w ich pomieszczeniu, stąd w tym wieku dziecko boi się samo zasypiać w pokoju i samo zostawać w domu. Dziecko jednak w tym wieku dość dzielnie znosi duże rany, ale boi się drobnych skaleczeń, drzazg, widoku krwi lecącej z nosa. U dziecka, które ukończyło siódmy rok życia i rozpoczęło edukację szkolną zmienia się zasadniczo spektrum przeżywanych lęków. Co prawda nadal występują lęki natury wizualnej, a więc dziecko boi się ciemności, ale ze względu na coraz większą jego samodzielność i autonomię lęk wywołują już konkretne przestrzenie, np. piwnic, strychów, różnego rodzaju przedmioty tam umieszczonych i cienie, które padają. U dzieci 7-letnich nasilają się lęki związane z brakiem poczucia bezpieczeństwa, tak więc dziecko odczuwa lęk przed wojną, włamywaczami, szpiegami, którzy mogą gdzieś przebywać w pomieszczeniu dziecka. W tym wieku nasilają się lęki społeczne związane z sytuacją szkolną, a przede wszystkim brakiem akceptacji przez nauczycieli i rówieśników. Z czasem dorastania coraz większe znaczenie mają lęki przed porażką, wyśmianiem przez kolegów (tamże, s. 161).

U młodzieży w okresie dorastania nasilają się lęki natury społecznej, występują lęki przed kompromitacją i niepowodzeniami szkolnymi (Harwas-Napierała, 2000; Obuchowska, 1996).

E. Hurlock (1985, s.103) opisuje trzy następujące grupy lęków przeżywanych przez młodzież:

1) Strach przed przedmiotami materialnymi. Mogą to być węże, psy, burze, dziwne hałasy, ogień, winda, woda, pociągi itp.;

2) Strach przed różnymi sytuacjami społecznymi. Do tego typu sytuacji należą: spotkania z ludźmi; przebywanie z ludźmi, którzy są mądrzejsi, więksi, ważniejsi, chytry, sarkastyczni, okrutni, pyszni, dumni lub złośliwie dowcipni; przebywanie w samotności; przebywanie w tłumie; recytowanie w klasie lub wygłaszanie przemówień; przebywanie na imprezach towarzyskich wraz z osobami płci przeciwnej; przebywanie w grupach, w których przeważają osoby dorosłe;

3) Strach związany z własną osobą. Do tej kategorii należą: bieda, śmierć, poważna choroba własna lub członków rodziny, kalectwo, trudności ze znalezieniem pracy niepowodzenia w szkole, niepopularność, egzaminy i stopnie.

I. Obuchowska (1996, s. 71) podkreśla, iż w okresie dorastania często występują lęki dotyczące relacji i ekspozycji społecznej. Mają one różną postać i nasilenie. Należą do nich: nieśmiałość, lęk przed niepowodzeniem, lęk przed kompromitacją wśród rówieśników, lęk przed zabraniem głosu na forum

publicznym, lęk przed odpowiedzialnością czy przyszłością. Konieczność u młodzieży podejmowania decyzji o kierunku dalszego kształcenia, wyboru zawodu także mogą wyzwalać lęk, który jest tym większy, im mniej dana osoba mogła współdecydować o swoich sprawach. Jako specyficzne w tym wieku występują lęki szkolne. Młodzież bardziej boi się poniżania poczucia własnej godności, ośmieszania, ograniczania autonomii uczniów przez nauczycieli niż złych ocen otrzymanych w procesie nauczania (Bach-Olasik, 1991, s. 52n).

T. Bach-Olasik przeprowadziła ciekawe badania nad rodzajami i nasileniem lęków u młodzieży licealnej. Przebadła 1500 licealistów z klas pierwszych i czwartych. Badane osoby przyznały się, że lęk przeżywają w szkole często (31%), raczej często (23%), bardzo często (16%), raczej rzadko (9%), bardzo rzadko (8%). Na podstawie odpowiedzi wyróżniono następujące sytuacje szkolne, w których młodzież doświadcza lęku: wzywianie do odpowiedzi, klasówki, niesprawiedliwe ocenianie, stresujące zachowanie nauczycieli, poniżanie godności ucznia, kontakty z dyrektorem albo wychowawcą, braki w wiedzy i przygotowaniu do lekcji, wystąpienia publiczne, zmiany grup rówieśniczych, brak otwartości w kontaktach z rówieśnikami. Według respondentów najbardziej stresujące i wywołujące lęk są ocenianie i kontrola wiedzy przez nauczycieli. Tę sytuację wskazało 75% badanych. Na drugim miejscu (69%) pod względem natężenia lęku znalazł się kontakt ucznia z władzami szkolnymi, np. dyrektorem albo nauczycielem. Mimo to 17% ankietowanych nie odczuwa w ogóle lęku związanego z zachowaniem nauczyciela. Jednak spośród badanych 28% zaznaczyło, że nie ma zdania na ten temat. Badani uczniowie najczęściej doświadczają w szkole emocji negatywnych: lęku, nudy, napięcia, przymusu, niechęci, obojętności, strachu, bezradności, przyjaźni, poczucia krzywdy i in. (tamże, s. 51n).

Występowanie lęku wśród młodzieży szkolnej powiązane jest ściśle z cechami obrazu samego siebie. Gdy kształtuje się negatywny obraz własnego ja, nasila się lęk, który ten obraz deprecjonuje. Obraz samego siebie powstaje poprzez relacje z innymi ludźmi. Pogląd na samego siebie jest wewnętrznym systemem odniesienia dla własnych działań i zachowań. Pozwala on na dokonywanie, względnie niezależnej od opinii innych, oceny własnego postępowania. Wówczas zostaje uruchomiony proces samokontroli, a także na skutek samoistnej oceny własnego ja, zostają wprowadzone zmiany w zachowaniach własnych, które są zgodne z aprobowanymi standardami. Niezgodności jakie powstają na skutek tej konfrontacji zachowania

stają się przyczyną lęku i reagowania obronnego (Siek, 1993, s. 220; Ziemska, 2009, s. 25; Zimbardo, Gerrig, 2006, s. 475).

3. Mechanizmy obrony przed lękiem

Lęk jest odczuwany przez jednostkę jako coś przykrego, w związku z czym dąży ona do uwolnienia się od niego (Obuchowska, 1981; Siek, 1983; Ranschburg, 1993). Istnieje bardzo wiele sposobów obrony przed lękiem, rozumianych jako pewną nawykową formę radzenia sobie z tym nieprzyjemnym stanem psychicznym.

K. Horney (1993) uważa, że ludzie stosują najczęściej następujące techniki obrony przed lękiem:

- 1) Racjonalizację, kiedy człowiek broniąc się przed lękiem wynajduje nieświadomie jakieś racjonalne powody, tłumaczące w jego oczach lęk o siebie, drogie osoby lub wartości. Racjonalizacje zmniejszają poczucie bezradności, gdyż w momencie przekształcenia lęku wewnętrznego w lęk przed czymś z zewnątrz jednostka może podjąć walkę z zagrożeniem;
- 2) Zaprzeczanie istnienia lęków czyli usuwaniu lęku ze świadomości, wypieranie, tłumienie. W wyniku tego lęk wyraża się za pomocą innych reakcji organizmu, pozornie nie mających nic wspólnego z lękiem, np. dreszcze, pocenie się, duszności, gwałtowne bicie serca, wymioty, biegunka;
- 3) Stosowanie środków odurzających, zmniejszających napięcie lękowe, np. alkohol, narkotyki, ale też nadmiar snu, obciążanie się pracą, działalność społeczna;
- 4) Unikanie myśli, uczuć, bodźców, które wyzwalają reakcje lękowe. Unikanie może przebierać dwie formy: po pierwsze unikanie wykonywania jakiejś czynności, która wyzwała reakcje lękowe, kierując się jakimiś innymi powodami niż chęcią uniknięcia lęku, a po drugie ujawnianie reakcji zahamowania - polega ona na niemożności myślenia o czymś lub wykonywania czegoś, co mogłoby wyzwać lęk.

J. Ranschburg (1993, s.41) łączy rodzaje lęku oraz mechanizmy obrony przed nim z fazami rozwoju dziecka i według kolejności pojawiania się wyróżnia trzy sposoby:

1) Ucieczka – polega na oddalaniu się od obiektu budzącego lęk, odwracaniu głowy, odwracania się tyłem, przytulaniu się do matki, kryciu się w jej ramionach;

2) Racjonalizacja – dziecko tłumaczy sobie pozornie rzekomo groźnych sytuacji, wynajduje ich pozytywne aspekty. Z czasem racjonalizacja może przerodzić się w prawdziwe zainteresowanie;

3) Projekcja – polega na tłumaczeniu postawy uciekającej inną przyczyną, akceptowaną przez środowisko.

I. Obuchowska (1981, s.281) uważa, że dzieci obniżają napięcie lękowe poprzez konkretyzację lęku, polegającą na ukonkretnieniu w przedmiocie lęku bezprzedmiotowego lub powiązaniu go z przypadkową sytuacją.

Według B. Weinerja (za: Harwas-Napierała 2000) uczniowie dotknięci lękiem przed niepowodzeniem stosują równocześnie dwie formy obrony przed nim. Po pierwsze stawiają sobie zbyt wygórowane cele, których realizacja jest praktycznie niemożliwa, więc w przypadku porażki tłumaczą sobie, że nie ma powodu do wstydu. Po drugie, wkładają mało wysiłku w realizację tych celów, więc mogą sobie powiedzieć, że gdyby się bardziej starali, to mogliby cel osiągnąć.

W pewnych sytuacjach lęk występuje u każdego człowieka. Jednak u niektórych jednostek staje się on na tyle kłopotliwy i uciążliwy, że oprócz posługiwania się mechanizmami obronnymi jako sposobami radzenia sobie z przykrym lękiem może to doprowadzić do zaburzeń lękowych, które w konsekwencji nie pozwalają na prawidłowe funkcjonowanie (Carson, Butcher, Mineka, 2003, s.253n; Kendall, 2012, s.101n, Kępiński, 2002, Zimbardo, Gerrig, 2006, s. 473n).

4. Źródła i uwarunkowania lęku

Psychologowie nie są zgodni co do tego, czy lęk jest wrodzony, czy może raczej człowiek nabywa go w procesie socjalizacji, w środowisku rodzinnym, w szkole, w dalszym otoczeniu (Dzieduszyński, 2012; Fajkowska, Szymura, 2009; Riemann, 2005). Źródłem lęku mogą być bardzo skomplikowane uwarunkowania życia społecznego danej jednostki. Niewątpliwie przynajmniej niektóre czynniki wywołujące lęk mogą być wrodzone. Zapewniają one człowiekowi możliwość przetrwania, pełnią funkcję ostrzegawczą. Wówczas lęk sygnalizuje realne bądź pozorne zagrożenie. Jednak większość teoretyków i praktyków zajmujących się

lękiem podkreśla jego społeczne i rodzinne uwarunkowania (Łosiak, 1984; Leary, Kowalski, 2001: 2007; Riemann, 2005).

A. Kępiński (2012, s.8) uważa, że lęk jest sygnałem niebezpieczeństwa na poziomie biologicznym, a także społecznym. H. Eysenck stwierdza, że *lęk jest wyuczonym strachem*, a jego genezę stanowi pierwotna, bezwarunkowa reakcja strachu, ukształtowana w filogenezie. Przy tym im bardziej rozwinięty organizm, tym większa liczba bodźców może wywołać lęk (za: Obuchowska, 1981, s. 277).

4.1. Lęk jako wewnętrzny stan emocjonalny na sytuację

Większość autorów traktuje lęk jako prosty, niezmienny stan emocjonalny, są jednak i inne teorie ukazujące lęk bazujące na bardziej złożonym tle i w sposób dynamiczny usytuowany w zmiennych relacjach do zdarzeń. Nawiązują one do zagadnienia popędu. Nierzadko wykorzystuje się podejście C. L. Hulla, który traktował lęk jako proces pośredniczący między sytuacją i zachowaniem. W ten sposób badał problem lęku C. Spence, analizując wpływ lęku na zachowanie (za: Łosiak, 84, s. 900). Autor ten zakładał, że osoby z wysokim poziomem lęku, u których wysoki jego poziom utrzymuje się stale, cechują się także wysokim poziomem popędu, to z kolei powoduje, że proces warunkowania u nich jest specyficzny, typowy dla osób z takim właśnie poziomem popędu. Według C. Spence'a, poziom lęku ma wpływ na sposób warunkowania u jednostki, pośredniczy w jej procesach warunkowania i rzutuje na wiele sytuacji, w jakich jednostka się znajduje. Do tej koncepcji nawiązali inni autorzy, w tym C. Izard, który skoncentrował się na analizie lęku od strony subiektywnych przeżyć i opisał lęk jako zespół emocji, tworzących specyficzny dla danej jednostki system i mający wpływ na jej świat przeżyć i osobowość (za: tamże, s. 901).

W zbliżony sposób analizował lęk wspomniany już C.D. Spielberger, który rozróżnił lęk - stan i lęk - cechę. Lęk – stan jest złożoną reakcją emocjonalną, na którą składa się subiektywne, niespecyficzne uczucie napięcia i zagrożenia, z towarzyszącym mu pobudzeniem autonomicznego układu nerwowego. Stan ten może trwać dłuższy lub krótszy okres, po czym znika, dlatego został określony mianem lęku-stanu (*state anxiety*). Lęk przybierający postać cechy jest stałą predyspozycją organizmu do reagowania lękiem i spostrzegania wielu sytuacji jako zagrażających i jest uwarunkowany subiektywnie. Pełni on funkcję pośredniczącą między sytuacją i zachowaniem jednostki (za: tamże, s. 902; por. też: Wrześniewski, Sosnowski,

Matusik, 2002, s. 5). Tak więc lęk jako cecha może być „elementem trwałych indywidualnych predyspozycji do emocjonalnego reagowania na wszelkie, nawet mało awersyjne, bodźce otoczenia i postrzegania ich jako sygnały zagrożenia. Natomiast lęk jako stan fizjologiczny jest reakcją wywołaną poczuciem zagrożenia oraz niespecyficznym uczuciem pobudzenia i napięcia psychicznego, któremu towarzyszy wzbudzenie aktywności autonomicznego układu nerwowego i szereg charakterystycznych objawów somatycznych, psychicznych i behawioralnych” (Fajkowska, Szymura, 2009, s. 20).

Do podobnych wniosków badawczych dotyczących lęku doszedł R. B. Cattell, traktując lęk jako stan psychologiczny o zróżnicowanym okresie trwania i będący formą reakcji emocjonalnych (za: Siek, 1983, s. 222). Podobnie jak przy stanach depresji, zmęczenia, innych, jednostkę odczuwającą lęk charakteryzuje obniżona zdolność przystosowania, nadpobudliwość, napięcia. Odczuwa ona niepewność i ma poczucie zagrożenia, towarzyszy temu brak zaufania do siebie, niewiara we własne siły. Lęk staje się trwałym czynnikiem osobowości i sprawia, że jednostka jest generalnie skłonna do reagowania lękiem, w wielu życiowych sytuacjach. Niektórzy autorzy określili takie nastawienie jednostki jako syndrom i uważali je za analogiczne do zespołu chorobowego. Typowy w sytuacjach podwyższonego stanu lękowego stan traktowali w sposób zbliżony do chorób somatycznych. (Zatem skłonność do reagowania lękiem była uważana za syndrom reakcji, utrwalony u danej jednostki i niekiedy przybierający rozmiary patologii, choroby. Takiemu ujęciu lęku towarzyszyło przekonanie, iż procesy poznawcze pośredniczą między sytuacją a reakcją emocjonalną. W niektórych analizach podkreślono złożoność reakcji

w sytuacjach lękowych. Podkreślano pośredniczącą rolę emocji w stanach lękowych, jednak sformułowano też podejścia traktujące emocje i popędy jako złożone reakcje. Przyjęto, że organizm jednostki dokonuje stałej oceny napływających z otoczenia sygnałów, pod kątem ich związku z własnym działaniem, ponadto człowiek analizuje ich znaczenie. Te poznawcze oceny poprzedzają pojawienie się reakcji emocjonalnych. Zatem zanim pojawi się lęk, czy też pokrewne stany emocjonalne, jak depresja, gniew, radość itp., poprzedza je charakterystyka poznawcza (Tłokiński, 1993, Obuchowska, 2001; Zimbardo, Gerrig, 2006, s. 475n).

R. Lazarus i J. R. Averill przyjęli, że w sytuacjach wywołujących lęk pojawiają się najpierw oceny poznawcze o charakterze symbolicznym, także antycypacyjnym, towarzyszy im poczucie niepewności (za: Łosiak, 1984, s. 902). Symboliczność

związanych z lękiem ocen poznawczych polega na tym, że zagrożenie nie tkwi w konkretnych, zewnętrznych zdarzeniach, ale usytuowane jest w obszarze myśli, pojęć, wartości, istotnych dla jednostki systemów poznawczych. Antycypacja polega na dostrzeganiu zagrożenia nie występującego w danym momencie, lecz przyszłego, takiego, które może dopiero wystąpić, w przekonaniu jednostki. Towarzysząca tej poznawczej analizie niepewność wyraża się w tym, że jednostka nie wie, kiedy, i czy w ogóle spodziewane, niosące zagrożenie, zdarzenie wystąpi. Lęk jest tym silniejszy, im dłuższy jest okres antycypacji, natomiast poczucie niepewności także wzmacnia lęk, jednak nie tak znacząco, jak pozostałe czynniki, tło symboliczne i antycypacja (tamże, s. 907).

4.2. Lęk jako reakcja na sytuacje społeczne

Wśród wielu sytuacji, w jakich jednostka doświadcza sytuacji lękowych istotne znaczenie mają kontakty interpersonalne. Lęk przed kontaktami z innymi ludźmi, lęk w sytuacjach społecznych został określony jako obszar lęku społecznego, czyli interpersonalnego (Leary, Kowalski, 2001, s.16). Pojawia się on w wielu sytuacjach, w których jednostka wchodzi w kontakty z innymi ludźmi. Przyczyną lęku może być spotkanie osób obdarzanych autorytetem, wobec których jednostka obawia się skompromitowania (np. student na egzaminie u cenionego powszechnie profesora), wystąpienia publiczne, poznawanie nowych osób bądź wizja spotkania towarzyskiego w nowym gronie, kontakty w nowej pracy, czy sytuacje uliczne – np. obawa przed atakiem grupy młodych ludzi nadchodzących z naprzeciwka. Opisanie sytuacji jedynie w ogólnych ramach prezentują okoliczności mogące przyczynić się do lęku społecznego. Jest ich na co dzień, jak i w sytuacjach wyjątkowych, szczególnych dla jednostki bardzo wiele i analizuje się je szczegółowo. Generalnie poznanie tych sytuacji pozwoliło stwierdzić, że u podstaw lęku społecznego leży perspektywa bycia ocenionym przez innych w danej, prawdziwej lub wyobrażonej, sytuacji społecznej. Lęk społeczny to po prostu lęk przed oceną. Pojawia się wówczas, gdy ludzie są spostrzegani i oceniani przez innych (tamże, s. 17).

Podobnie jak w innych niż społeczne sytuacjach wywołujących lęk, powoduje go nie tylko rzeczywiste wystąpienie danej sytuacji, ale i możliwość jej zaistnienia. Zatem ludzie obawiają się nie tylko zdarzeń, które faktycznie mają miejsce w ich życiu, ale i tych, które wystąpić mogą z małym prawdopodobieństwem, a nawet mało rzeczywistych. Stąd lęku społecznego można doświadczać nie tylko

w konkretnych kontaktach interpersonalnych, lecz i w samotności, kiedy jednostka wyobraża sobie własne relacje (tamże, s. 141n; Kępiński, 2012, s. 208).

Lęk społeczny ma też te same objawy, co inne rodzaje lęku, nie związane wprost w kontaktami interpersonalnymi. Sytuacji poczucia zagrożenia mogą towarzyszyć objawy somatyczne, np. podwyższenie tętna, przyspieszenie oddechu, spoczone dłonie, drżenie ciała, reakcje pilomotoryczne. Także lęk ten charakteryzuje się nasyceniem myśli i wyobrażeń pełnych obaw. Osoba odczuwająca lęk, np. przed publicznym wystąpieniem, może sobie wyobrażać, że przemówienie się nie uda, że jej wystąpienie będzie źle przyjęte przez słuchających. Zatem jednostka zakłada własne niepowodzenie w danej sytuacji, stąd generuje lęk. Podobnie jak w innych stanach lęku, tak i w lęku społecznym pojawiają się próby unikania sytuacji trudnych, wywołujących obawy. Mogą to być próby uniknięcia danej roli społecznej, np. niechęć do przewodniczenia zebraniu, unikanie wystąpień publicznych, itp. Te aspekty behawioralne mają negatywny wpływ na dalsze kontakty społeczne jednostki i wzmagają poczucie zagrożenia, nasilają lęk. Także lękowi społecznemu towarzyszy wycofywanie się z życia towarzyskiego. Jednostka odczuwająca tego rodzaju lęki unika spotkań, co pogarsza jej kontakty z innymi ludźmi. Również cechą lęku społecznego jest współwystępowanie z nim negatywnych odczuć, o subiektywnej naturze. Lęk ma wpływ na obraz siebie, co może rzutować negatywnie na radzenie sobie w sytuacjach trudnych (Tłokiński, 1993, s. 28). Zarazem pojawiają się napięcie, nerwowość, inne stany zdradzające takie odczucia. Współtowarzyszyć im mogą negatywne emocje, jak gniew, depresja, brak nadziei na powodzenie w danej sytuacji (Bishop, 2000; Carson, Butcher, Mineka, 2003, s. 252; Kępiński, 2012).

Zatem lęk społeczny jest dla jednostki bardzo nieprzyjemnym doświadczeniem emocjonalnym obejmującym obawę przed doznaniem fizycznej lub psychologicznej krzywdy, wywołującym wzmożone napięcie fizyczne i motywację do unikania lub wręcz ucieczki z sytuacji, która ten lęk wywołuje (Leary, Kowalski, 2001, s. 19).

4.3. Geneza źródła lęku w ujęciu A. Kępińskiego

Niezwykle interesującą koncepcję lęku, jego genezy, rodzajów i sposobów przejawiania się podaje A. Kępiński (2012). Według autora reakcje na lęk są bardzo zróżnicowane zależnie od tego, czy sam lęk przestrzega jednostkę przed

zagrożeniem o charakterze fizycznym, czy odnosi się do sytuacji społecznych. Obawa przed zbliżającym się napastnikiem wywołuje u większości ludzi myśl o ucieczce (bądź agresji jako formy obrony), natomiast w sytuacjach lękowych dotyczących komunikacji międzyludzkiej, np. stosunków w rodzinie, reakcje na sygnały lękowe są bardziej złożone. Pierwsza z reakcji jest wspólna ludziom i zwierzętom, które na sytuacje zagrożenia reagują ucieczką albo agresją. Na płaszczyźnie społecznej reakcja ta jest mało przydatna, z uwagi na złożoność stosunków międzyludzkich (tamże, s. 260n).

Ludzie są skłoni do powstrzymywania prostych reakcji obronnych, niekiedy, gdy wymaga tego sytuacja, rezygnują w chronienia siebie, aby skupić się na ochronie osób najbliższych, na kontaktach na których im zależy. Charakterystyczne dla jednostek ludzkich jest kierowanie się, instynktowną, zasadą „ochrony gniazda obrony rodziny, szczególnie własnych dzieci (tamże, s. 9). Stąd reakcja na zagrożenie, zapowiadane przez poczucie lęku, wyraża się w hamowaniu reakcji obronnych mających na celu obronę samego siebie. Zastępowane one są pragnieniem ochrony innych osób, niekiedy ze znaczną stratą dla danej jednostki. Stymulowane jest to przez przeżycie sympatii, towarzyszącej nierozłącznie uspołecznieniu ludzkich kontaktów. Sympatii towarzyszy często uczucie miłości, które, według A. Kępińskiego powoduje przewyciężanie lęku w sytuacjach społecznych. Omówione zachowanie jednostki ludzkiej, ograniczenie lęku i zastąpienie go poczuciem sympatii i miłością do rodziny, wynikałoby, gdyby się zdarzyło w rzeczywistości, z istoty miłości pojętej jako uczucia zdolnego „lokować własne cele poza horyzontem swojego życia, poza kalkulacją jego własnej korzyści, a nawet poza jego kresem, ponieważ reakcje na sytuacje lękowe uwzględniają tu dobro dzieci w przyszłości. Zatem w sytuacjach lękowych występujących w kontekście społecznym ludzie mają szerszy horyzont myślowy niż większość zwierząt. Reagują nie ucieczką bądź agresją, lecz bronią dalekosiężnych celów życia, jak dobro rodziny, wychowanie dzieci itp. W ocenie sytuacji wywołującej lęk i analizie sposobu reagowania, człowiek posługuje się kategoriami moralnymi, wartościuje swoje reakcje. Przedstawione sposoby reagowania dotyczą osobników zdrowych, bowiem u chorych mogą być zakłócone i przybierać zupełnie inne formy (tamże, s. 262n).

Według A. Kępińskiego (2002, s. 105n) genezy i źródeł lęku należy poszukiwać w czterech sferach, co pozwala rozróżnić cztery rodzaje lęku:

- 1) sfera życia biologicznego - lęk biologiczny;
- 2) sfera życia społecznego - lęk społeczny;

- 3) sfera wartości - lęk moralny;
- 4) sfera interakcji z otoczeniem - lęk dezintegracyjny.

Pierwsza postać lęku jest wywołana zagrożeniem praw biologicznych, w szczególności zachowaniem życia własnego i życia gatunku. Może on być spowodowany poczuciem zagrożenia płynącego z zewnątrz bądź z wewnątrz. Lęk wynikający z zagrożenia zewnętrznego wywołuje wiele sytuacji codziennego życia. Mogą to być obawy ataku ze strony innych osób, np. rabusia, także przed przypadkiem komunikacyjnym, innym niebezpiecznymi zdarzeniami. W tej formie lęku reakcje ludzkie są złożone, a typowym przykładem są zachowania młodych ludzi, podejmujących działania niosące zagrożenie i pragnących się wypróbować. Przykładów dostarczają też uczestnicy sportów ekstremalnych, pragnący poniekąd zmierzyć się z zagrożeniem, sprawdzić się w sytuacjach wywołujących lęk i pragnących nauczyć się opanowania lęku. Według A. Kępińskiego, ten rodzaj lęku jest wspólny człowiekowi i zwierzętom, a ponadto charakteryzuje go specyficzna cecha: możliwość intuicyjnego przewidywania sytuacji zagrożenia. U niektórych ludzi występuje ona na tyle intensywnie, że potrafią przeczuć groźne sytuacje, podobnie jak część zwierząt. Lęk biologiczny wywołany poczuciem zagrożenia od wewnątrz, różni się od lęku zewnętrznego. Lęk pochodzący z przesłanek otoczenia zewnętrznego jest uświadamiany, przykładowo jednostka skacząca do wody na niestrzeżonej plaży może spodziewać się złych skutków tego skoku, np. utonięcia bądź urazu kręgosłupa. Natomiast lęk pochodzący z wewnątrz nie jest uświadomiony i wówczas obrona przez zagrożeniem wewnętrznym dokonuje się poza sferą życia świadomego. Rządzą nim prawa biologii organizmu. Przykładem może być lęk spowodowany brakiem tlenu, wody, pożywienia u osób znajdujących się w sytuacji zagrożenia (tamże, s. 108; por. też: Kępiński, 2012, s. 222n).

Lęk społeczny jest wywołany sytuacjami zagrożenia w środowisku społecznym, jak zagrożenie potępienia przez środowisko, odrzucenia z grupy itp. Obawa przed odrzuceniem przez środowisko wynika z faktu, że dla człowieka środowisko społeczne jest niezbędne, stanowi ono podstawę jego kontaktu ze środowiskiem naturalnym. Człowiek funkcjonuje w społeczności. Orientacja jednostki ludzkiej w świecie jest orientacją społeczną. Pierwsze więzi powstają w rodzinie, zwłaszcza w kontaktach z matką, a nawet w okresie życia płodowego i tuż po porodzie. Stąd możliwość zerwania tych więzi wywołuje lęk (Kępiński, 2002, s. 116).

Lęk moralny ma związek z lękiem społecznym, ponieważ stanowi podłoże w internalizacji zwierciadła społecznego. Jest on wywołany zagrożeniem ze strony zinternalizowanych wzorów społecznych, wartości przyjętych przez jednostkę z otoczenia społecznego i uznanych za własne. Internalizacja objawia się poprzez kategorie sumienia i superego (por. Freud, 2001).

A. Kępiński (2002) traktuje lęk moralny jako przedłużenie lęku społecznego, bowiem znajduje on podstawy w społecznych wzorach, zaoferowanych jednostce do zaakceptowania, w celu integracji z grupą. Na straży tego, czy zasady są przestrzegane, stoi sumienie. Człowiek staje jakby przed zwierciadłem, sprawdzając, czy dostosowuje się do wymaganych norm: kontrolują ich przestrzegania zarówno ludzie z otoczenia, jak i on sam, dzięki sumieniu. Sumienie jest kategorią kontroli dokonywanej świadomie, przy czym niekiedy poszerza się te zasady sprawowania kontroli o mechanizmy podświadome (sfery superego wyróżnionej przez Z. Freuda). Niekiedy ta autoobserwacja prowadzi jednostkę do wniosku, że nie spełnia wymogów społecznych, co wywołuje poczucie lęku. Taka ocena siebie może być bezzasadna, wynikająca ze zniekształconego obrazu własnej osoby, ale lęk pozostaje (tamże, s. 123).

A Kępiński podkreśla, że w genezie lęku moralnego największy wpływ ma okres socjalizacji w dzieciństwie. Wówczas dziecko patrzy na otoczenie społeczne z perspektywy „od dołu – ku górze”, stara się mu dorównać. Tak postrzegana rzeczywistość zewnętrzna ulega wyolbrzymieniu i tym samym zniekształceniu. Ten obraz społecznego zwierciadła pozostaje także w życiu dorosłym i ma wpływ na postrzeganie otoczenia zewnętrznego przez jednostkę. Zarazem dokonana internalizacja wzorów z otoczenia sprawia, że jednostka przestaje kontrolować zaakceptowane zewnętrzne wzory. Stają się one elementem jej wnętrza, zatem nie mogą być kontrolowane przez świadome mechanizmy adekwatne do występującej rzeczywistości. Tak więc dany element staje się *nieoperacyjny, autonomiczny*. natomiast – jak stwierdza A. Kępiński działać można tylko na zewnątrz, a to co jest w środku, jest poza zasięgiem naszej aktywności (tamże, s. 124).

W sytuacjach naruszenia interakcji z otoczeniem wywołany zostaje lęk dezintegracyjny. Cechą wymiany sygnałów z otoczeniem jest ustawiczna zmienność, w wyniku oddziaływania na organizm wciąż nowych bodźców. Reakcje na te bodźce skłaniają do wysyłania sygnałów w otoczenie. A. Kępiński (2012, s. 243) uważa, że w tych procesach wymiany sygnałów wytwarza się określona struktura metabolizmu informacyjnego. Przypomina ona zasady metabolizmu energetycznego,

opierając się na wychwytywaniu i przekształcaniu informacji płynących z otoczenia. Dopóki system ten utrzymuje się w ustalonych granicach, przetwarzanie informacji i reakcje na nie są typowe dla danego organizmu, można mówić o zasadzie prawdopodobieństwa rządzącej odbiorem sygnałów ze środowiska człowieka. Natomiast gdy w tym systemie nastąpią gwałtowne, nieoczekiwane zakłócenia, rodzi to lęk. Jeżeli jednostce otaczający ją świat wydaje się dziwny i nieprzewidywalny, mało prawdopodobny, jest to źródłem stanów lękowych. Jest jednak i w przeciwnej sytuacji, gdy wszystko co dzieje się wokół, jest nazbyt typowe, przewidywalne, nużące. Wówczas jednostka odczuwa pustkę, wewnętrzne napięcie, rodzące w efekcie lęk. Zatem powodowany jest on nie tylko sytuacjami nietypowymi, nieprzewidywalnym biegiem zdarzeń, lecz i brakiem zmian, brakiem urozmaicenia w życiu człowieka (por. także: Czabała, 1994; Kępiński, 2002, s. 127).

4.4. Uwarunkowania lęku dzieci i młodzieży

W literaturze psychologicznej dotyczącej lęku wiele miejsca poświęca się problematyce jego powstawania i kształtowania się. Można wyodrębnić trzy nurty poszukiwań uwarunkowań tej cechy: pierwszy głosi, iż tendencja do reagowania lękiem (strachem) jest właściwością wrodzoną, rozwija się i ulega przekształcaniu w ciągu życia jednostki; drugi koncentruje się na roli czynników środowiskowych, a zwłaszcza czynników społecznych; natomiast trzeci kładzie nacisk na genetyczno-temperamentne uwarunkowania tej cechy.

Zwolennikiem pierwszej koncepcji jest m.in. E.J. Murray (za: Siek 1983, s. 268). Według autora skłonność do przeżywania, występowania, ujawniania reakcji lękowych jest wrodzona. Już niemowlę reaguje lękiem na ból, głód, nagły hałas, nagłą utratę podłoża, nagłe pojawienie się nieznanego obiektu, przenikliwy krzyk, samotność, widok okrwawionego ciała, widok pełzającego węża (badania D. Hebba, J. Watsona (za: tamże, s. 268). Rodzice nieświadomie narażają dziecko na działanie bodźców wyzwalających reakcje lękowe. Dziecko przeżywające lęk dąży do jego redukcji. Najbardziej zmniejsza lęk u dziecka bezpośredni kontakt z matką; gdy matka przytula je, kołysze, przemawia uspakajająco. Lęk redukują także relacje z rodzicami oparte na akceptacji, miłości, trosce, gdy dziecko czuje i wie, że jest kochane. Jedni rodzice dostarczają więcej, inni mniej okazji do takich kontaktów, a przez to tworzą więcej lub mniej sytuacji redukujących lęk. Te dzieci, które miały tych sytuacji za mało, nabywają względnie trwałą dyspozycję do reagowania lękiem. Tak więc

lękliwi to nie tylko ci, na których działało wiele bodźców wyzwalających lęk, ale i ci, którzy mieli za mało bodźców rozładowujących napięcie lękowe w okresie wczesnego dzieciństwa.

Zwolennikami drugiej koncepcji, podkreślającej znaczenie czynników społecznych w powstaniu lęku są m.in. J. Kozielecki (2006), P.G. Zimbardo, R.J. Gerrig (2006), J. Ranschburg (1993), M. Leary, R.M. Kowalski (2001). Autorzy ci upatrują genezę lęku w dwóch źródłach: czynnikach środowiskowych i społeczno-rodziny. Pierwszy z tych czynników generujący lęk stanowią określone, charakterystyczne cechy osobowościowe rodziców, a zwłaszcza ich lękliwość. Dotyczy to obojga rodziców, ale przede wszystkim matki. Matka, często nieświadomie, ujawnia w swoim zachowaniu napięcia lękowe, które są obserwowane przez dziecko. Jeżeli dziecko jest z nią silnie emocjonalnie związane staje się wzorem dla dziecka i w ten sposób modeluje reakcje potomka. Lękowe zachowania rodziców przejmują dziecko na skutek społecznego uczenia się przez naśladownictwo, identyfikację i wzorowanie się na rodzicach. Potwierdzają to liczne badania (por. np. Pachałko, 1996, Harwas-Napierała, 2000; Chryc-Gawrychowska, Błazak, 2004; Zimbardo, Gerrig, 2006; Koralewicz, 2008), które wykazały silną zależność między lękliwością rodziców i dzieci oraz treściami przeżywanymi lęków. Drugim czynnikiem wyzwalającym lęk są swoiste oddziaływania wychowawcze rodziców oraz określone postawy wychowawcze. Źródłem lęku stanowi rodzicielska postawa nadmiernej opiekuńczości, która może przyjąć dwojaką formę: nadmiernej opieki pobłażliwej i opieki opartej na dominacji bądź postawa nadmiernych wymagań (Ranschburg, 1993; Pachałko, 1996; Koralewicz, 2008). Do lękliwej uległości u dzieci prowadzi nadmierna opieka macierzyńska. W jej wyniku dziecko traci wolność i niezależność, ma znacznie ograniczoną samodzielność, co w efekcie sprzyja kształtowaniu się u niego lęku (Janicka, Liberska, 2014, s.130). Lękotwórcze mogą być także nadmierne wymagania rodziców wobec dziecka, które prowadzą do wytworzenia u jednostki nierealistycznie wysokich celów, przerostu ambicji, co może prowadzić do powstania lęku przed kompromitacją (Obuchowska, 1996; Hawras-Napierała, 2000).

Według A. Kępińskiego (2012) geneza lęku społecznego jest podwójna. Po pierwsze powstaje z uczuć do rodziców, a szczególnie do ojca, który jest przedstawicielem porządku, także społecznego. Powstaje u dziecka nieświadomy lęk przed karą i ośmieszeniem. Ojciec utożsamiany jest z absolutem, osobą wymierzającą kary, osobą sprawiedliwą, której nie można się

przeciwstawić. W tym wczesnym okresie życia może już powstać lęk społeczny. Rola ojca w tym czasie jest bardzo duża, bowiem w dziecku tworzą się struktury samokontroli, kształtuje się system wartości. Jeżeli dziecko otrzyma w dzieciństwie mocne podstawy odróżniania dobra od zła, będzie bardziej odporne na późniejsze oddziaływania innych grup społecznych (Freud, 2007; Pospiszyl, 2007). Druga warstwa lęku społecznego powstaje później, podczas kontaktów z rówieśnikami. W tym okresie wszystko odbywa się już świadomie, dlatego lęk społeczny powstający w tym czasie nie jest już tak głęboko zakorzeniający się. Lęk społeczny ujawnia się w sytuacjach władzy i oceny. Według autora lęk ten może być silniejszy od lęku przed śmiercią. Podczas tego lęku człowiek wyolbrzymia sytuację oceny społecznej, porównywalnie do oceny przed absolutem. Jeżeli lęk zakorzeniony jest w pierwszej warstwie, to trudniej go pokonać w porównaniu do drugiej. Człowiek jako istota społeczna musi przezwyciężyć lęk społeczny (Kępiński, 2012, s. 209n).

Zgodnie z trzecią koncepcją łączącą powstanie lęku z cechami temperamentu, czynnikiem sprzyjającym rozwojowi lęku jest słaby typ układu nerwowego, a więc taki, który charakteryzuje się słabością procesów pobudzania i hamowania. U osób o takim typie układu nerwowego często kształtuje się lęklivość społeczna. Ludzie ci są nieodporni na silne bodźce, łatwo załamują się pod wpływem przeciwności, są bierni, zahamowani. To stało się bodźcem dla badań C. D. Spielbergera, który wyodrębnił dwie postaci lęku: jako stan i jako cechę. Lęk jako stan rozumiany jest jako odczuwany przez osobę subiektywnie, wewnątrznie i aktualnie stan napięcia, niepokoju, obawy i dyskomfortu, będący reakcją organizmu na daną sytuację. Intensywność oraz jego występowanie jest zależne od rodzaju i subiektywnego spostrzegania danej sytuacji. Ponieważ sytuacje w jakich znajduje się człowiek nieustannie ulegają zmianie, wielkość lęku jako stanu, także nieustannie się zmienia. Lęk jako cecha jest to pewna względnie stała dyspozycja organizmu do reagowania lękiem, w różnych sytuacjach (Wrześniewski, Sosnowski, Matusik, 2002, s. 5). Skłonność do reagowania na daną sytuację w większym lub mniejszym stopniu lękiem, kształtuje się pod wpływem zdobywanych w ciągu życia doświadczeń. Osoby, które w dzieciństwie na obiektywnie nie zagrażające sytuacje reagowały niczym nie zredukowanym lękiem, pod wpływem tych samych bodźców w dorosłym życiu będą również aktywizować lęk. Lęk jako cecha jest więc swoistą dyspozycją człowieka do wyzwalania reakcji lękowych, a lęk jako stan jest bezpośrednią reakcją na daną sytuację. Obie postaci lęku są ze sobą ściśle powiązane. Osoby, które charakteryzują się wysokim poziomem lęku jako cecha w różnych

sytuacjach reagować będą wysokim lękiem rozumianym jako stan (Sosnowski, 1977, s. 349n).

Występowanie dużego nasilenia lęku u dziecka ma istotny wpływ na jego rozwój. Jest on przyczyną zatrzymania się rozwoju emocjonalnego, który niesie za sobą niepowodzenia w nauce, agresywne i antyspołeczne zachowanie, a także bunt przeciw autorytetom. Właściwa atmosfera, oraz stabilność życia rodzinnego jest bardzo istotnym elementem równowagi emocjonalnej i zdrowia psychosomatycznego dziecka. Problemy w nawiązaniu prawidłowych relacji w rodzinie mogą być spowodowane nieprawidłowymi postawami wychowawczymi jakie rodzice prezentują wobec dzieci. Stosunek do dziecka, a także sposób w jaki rodzice wypełniają swoje obowiązki rodzicielskie względem niego, zależą od tego jaki stosunek ma rodzic do swojej roli macierzyńskiej czy ojcowskiej. To, w jaki sposób rodzice wypełniają swoje role jest nierozłączne z ich osobistym stosunkiem, jaki mają do nich. Ważne jest to czy są przekonani o ważności swej roli, czy też uważają ją za nie istotną. Elementami opisującymi ustosunkowanie się do roli rodzicielskiej jest: przeświadczenie o ważności roli rodzicielskiej, stopień identyfikacji z rolą, a także treść motywacji współżycia rodzinnego. Istotne jest to czy traktują rodzinę jako coś nadrzędnego, czy też jest dla nich problemem utrudniającym bądź uniemożliwiającym realizację własnych planów i zamierzeń. Dzieci z rodzin prawidłowo skonstruowanych, w których są zachowane właściwe kontakty między rodzicami oraz rodzicami i dziećmi, z rodzin o niezakłóconym układzie ról społecznych (w kontaktach rodzic – dziecko) mają szanse lepiej zwalczać własne lęki. Dobrze funkcjonująca rodzina posiada prawidłowe wzorce komunikowania się, stwarza właściwy, przyjazny dla rozwoju dziecka klimat emocjonalny, zabezpiecza potrzebę bezpieczeństwa dziecka oraz potrzebę przynależności do grupy, uczy rozwiązywania problemów (Lubowicz, 1997; Rostowska, 2008; Janicka, Liberska, 2014, s. 129).

Rodzina dysfunkcyjna wywiera negatywny wpływ na rozwój wszystkich swoich członków, zwłaszcza dzieci. Jednostki wywodzące się z takich rodzin mogą w przyszłości charakteryzować się wieloma niepożądanymi cechami, jak poczucie samotności, nadmiernie rozwiniętą potrzebą bycia akceptowanym przez innych, sprzecznością dążeń i zachowań, także potrzebą kontrolowania innych bądź poddawania się kontroli otoczenia. Osoby te cechować może także obniżona samoocena, nadmierna obawa przed niepowodzeniami, trudności w relacjach społecznych. Niekiedy pojawiają się skłonności do uzależnień, jak i mogą wystąpić

stany samobójcze. Wszystko to powoduje wiele sytuacji generujących strach i lęk, zarówno w dzieciństwie, jak i w okresie dorosłości (Bochwic, 1991; Radachowski, 2003; Dzieduszyński, 2012).

M. Ryś (2004; 2011) przedstawiła bardzo interesującą typologię systemów rodzinnych opartą na typologii osobowości rodzinnych stworzoną przez D. Field'a (1999). W swoim modelu typologii autorka ujęła pięć systemów rodzinnych. Są to następujące typy zaliczanych do rodzin dysfunkcyjnych: chaotyczna, władzy, nadopiekuńcza i uwikłana oraz rodzina prawidłowa (Ryś, 2004, s. 17n). W rodzinach nieprawidłowych więzi między rodzicami i dziećmi są zaburzone, dzieci nie mają prawidłowych wzorców do naśladowania, nie mają należycie zabezpieczonych potrzeb fizycznych i psychicznych. Wszystko to wpływa na kształtowanie się ich cech osobowości, w których brak poczucia bezpieczeństwa fizycznego i Emocjonalnego, co generuje wyższy poziom lęku. Rodzina chaotyczna jako pozbawiona więzi jest źle zorganizowana, rozdartą. Występują w niej ciągłe konflikty, dręczenie innych członków swoimi problemami, a dzieci są ignorowane lub wykorzystywane. Są to często rodziny z problemem alkoholowym i innych uzależnień. W rodzinach tych najczęściej więź małżeńska jest zaburzona. Często występuje agresja, awantury, nierozwiązane konflikty, urazy, które tworzą niekorzystną atmosferę życia rodzinnego. W postępowaniu rodziców wobec dzieci brak jest konsekwencji, ponieważ rodzice kierują się nastrojami, impulsami i są często nieodpowiedzialni. Dzieci nie mając prawidłowych więzi z rodzicami nie czują oparcia i wsparcia w swoich rodzicach i stąd może ujawniać się u nich wyższy poziom lęku, prowadzący do ujawniania się różnych form fobii lub paniki. W rodzinie władzy przedkłada się zasady ponad stosunki międzyludzkie; najważniejsze są obowiązki domowe i zadania do wykonania (łatwiej się mówi tu o nich, niż o uczuciach). Dzieci znajdują się pod silną władzą rodziców; wiedzą dokładnie, czego się od nich oczekuje, co powinny zrobić, ale nigdy nie słyszą od rodziców, że są przez nich kochane. Miłość, jeśli jest, jest wyrażana poprzez dokładne wypełnianie obowiązków. W rodzinie władzy dominuje surowość w relacjach, a jej członkowie często odczuwają samotność. Dzieci mają poczucie, że życie składa się z nieskończonej listy obowiązków. Żądanie wypełnienia obowiązków nie jest wyjaśniane Ponadto rodzice nie zauważają postępów dzieci, które pomniejszają i przyjmując je za oczywiste. Ponadto nigdy dobre zachowanie dzieci nie jest dostatecznie zadowalające, ponieważ rodzice nie liczą się z możliwościami potomków. Dzieci są surowo karcone za każde przewinienie, co nie daje im pewności siebie i poczucia własnej wartości,

a wszelkie relacje mogą budzić u nich lęk i niepewność. W rodzinie nadopiekuńczej dzieci są głównym czynnikiem determinującym plany rodziny i rodzice rzadko odwołują się do własnego autorytetu, przez co nie dają swoim dzieciom poczucia bezpieczeństwa. Rodzice zachowują się tak, jakby potrzebowali zgody na sprawowanie funkcji rodzicielskich, pytają dzieci, czego sobie życzą, aby spełniać ich pragnienia. Dzieci z takich rodzin są wyręczane w swoich szkolnych i domowych obowiązkach i stąd nie są przygotowani należycie do życia, ani nie mają umiejętności, które zapewnią im odpowiedni start w życiu dorosłym. Rodzice przez swoją nadopiekuńczość powodują iż dzieci nie są w stanie poznać swoich umiejętności, nauczyć się wykonywania czynności, przez co rodzice bardzo opóźniają ich rozwój społeczny. Dzieci, które wyrosły z rodzin nadopiekuńczych nie potrafią nawiązywać ani radzić sobie w relacjach, co może implikować wyższy poziom lęku społecznego. W rodzinie uwikłanej oboje rodzice lub częściej jedno z nich wykorzystują dzieci do zaspokojenia jedynie własnych potrzeb. Egoizm czy egoizm rodziców skrywany jest pod pozorem jakiejś choroby, np. hysterii, czy hipochondrii, co służy wyłącznie wykorzystaniu psychicznemu dzieci. Brak więzi między rodzicami lub zaburzone więzi między nimi wywołuje koncentrację na dzieciach. Rodzic manipuluje dziećmi, wywołując u nich poczucie winy w przypadku zachowania innego niż oczekiwania rodzica. Dziecko wychowane i uwikłane w toksycznego rodzica często jako osoba dorosła boi się nie spełnić jego oczekiwań (tamże, 2004).

5. Badania struktury rodziny pochodzenia młodzieży licealnej a poziom ich lęku jako stan i lęku jako cecha

5.1. Metodologia badań

Badania przeprowadzone wśród 70 licealistów (35 dziewcząt i 35 chłopców) uczęszczających do 2 klasy. Postanowiono sprawdzić czy nieprawidłowa struktura rodziny pochodzenia generuje u młodzieży większy poziom lęku.

Do badań wykorzystano trzy następujące metody:

- 1) Analiza Środowiska Rodzinnego – Rodzina Pochodzenia (RP) M. Ryś (2004);
- 2) Analiza Stylu Wychowania w Rodzinie – Rodzina Pochodzenia (RP) M. Ryś (2004);

3) Inwentarz Stanu i Cechy Lęku będący adaptacją amerykańskiego testu *State Traite Anxiety Inventory* (STAI) autorstwa Spielbergera, Gorsucha i Lushene'a (Wrześniewski, Sosnowski, Matusik, 2002).

Kwestionariusz Analiza Środowiska Rodzinnego – Rodzina Pochodzenia (RP) autorstwa M. Ryś (2004) zawiera 100 twierdzeń, które odnoszą się do postaw rodziców w okresie dzieciństwa (ok. 12 roku życia). Uwzględniono pięć typów rodzinnych: rodzina prawidłowa, rodzina nadopiekuńcza, rodzina władzy, rodzina chaotyczna i rodzina uwikłana. Autorka zaproponowała po 20 twierdzeń do każdego z pięciu typów rodziny osobne dla matki i ojca. Możliwe było 5 form ustosunkowania się do twierdzeń:

- zdecydowanie tak: 3 pkt.;
- raczej tak: 2 pkt.;
- raczej nie: 1 pkt.;
- zupełnie nie: 0 pkt.;
- nie potrafię określić („x”): 1,5 pkt (tamże, s. 21)

Trafność każdego z twierdzeń została określona metodą sędziów kompetentnych. Oceny sędziów wskazały na potwierdzenie trafności twierdzeń, trafność konsesyjna między oceniającymi była wysoka, procent zgodności wynosił od 88 do 95 – średnio - 91,5%. Miesiąc później przeprowadzono ponowne badania. Wskaźnik rzetelności metodą r - Pearsona jest wysoki i wynosi 0,88 (tamże, s. 19).

Badanie stylu wychowania w rodzinie przeprowadzono w oparciu o kwestionariusz M. Ryś (2004, s. 49n) Analiza Stylu Wychowania w Rodzinie – Rodzina Pochodzenia (RP). Autorka rozróżniła następujące style wychowania: demokratyczny liberalny kochający; autokratyczny; liberalny niekochający (tamże, s. 17n).

Następną metodą użytą w badaniach jest Inwentarz Stanu i Cechy Lęku będący adaptacją amerykańskiego testu *State Traite Anxiety Inventory* (STAI) autorstwa Spielbergera, Gorsucha i Lushene'a. Do warunków polskich test STAI zaadaptowali Strelau, Tysarczyk i Wrześniewski. Test składa się z dwóch oddzielnych, niezależnych dwu części zawierających 20 stwierdzeń. Część pierwsza STAI (X – 1) przeznaczona jest do pomiaru poziomu lęku traktowanego jako aktualny stan emocjonalny, część druga STAI (X – 2) służy do pomiaru poziomu lęku jako względnie stała cecha osobowości (Wrześniewski, Sosnowski, Matusik, 2002, s. 5). Poziom lęku jako cechy stanowi stopień, w jakim dana osoba postrzega obiektywnie niegroźne sytuacje jako zagrażające i w odpowiedzi reaguje na nie

stanami lęku. Dyspozycja owa jest trwała i nie zależy od chwilowej sytuacji życiowej osoby. Lęk jako cechę osobowości kształtują relacje między rodzicami a dzieckiem, a zwłaszcza sytuacje karania. Im wyższy poziom lęku tym mniejsza odporność na stres i zagrożenie. Wskaźnikiem zmiennej jest wynik ogólny części drugiej *Inwentarza Stanu i Cechy Lęku Spielbergera, Gorsucha i Lushene'a*. Im wyższy wynik tym większe nasilenie lęku (tamże).

Rzetelność inwentarza została ustalona za pomocą zgodności wewnętrznej i stabilności bezwzględnej. Zgodność wewnętrzna obu skal jest wysoka i wynosi dla X-1 od 0,83 do 0,92, zaś dla części X-2 od 0,86 do 0,92 (tamże, s. 11).

5.2. Wyniki badań

Wyniki badań przedstawię dokonując analizy systemów rodzinnych, czyli struktury rodziny pochodzenia i stosowanego w niej stylu wychowawczego. Następnie przedstawiona zostanie analiza statystyczna ukazująca korelacje między strukturą rodziny a lękiem stanem i lękiem cechą. Ponadto ukazana zostanie zależność między stylami wychowawczymi a lękiem stanem i lękiem cechą oraz różnice w poziomie lęku u dziewcząt i chłopców.

Badaniem objęto 70 osób (35 dziewcząt i 35 chłopców) mających 16-17 lat, uczęszczających do II klasy liceum ogólnokształcącego.

Strukturę rodziny pochodzenia młodzieży określono poprzez wyznaczenie typu rodziny pochodzenia oraz stylu wychowawczego stosowanego przez rodziców.

Analizę struktury rodziny pochodzenia uzyskano na podstawie Kwestionariusza Analiza Środowiska Rodzinnego – Rodzina Pochodzenia (RP).

Badana młodzież najczęściej wychowywała się w rodzinach prawidłowych. Wśród matek wynik bardzo wysoki uzyskało 7 osób, wysoki 25, a średni 11 matek, co stanowi 62,2%, a wśród ojców 6 uzyskało wynik bardzo wysoki, 14 wysoki i 16 średni, co stanowi 52,9%.

Wyniki dotyczące rodziny chaotycznej przedstawiają się następująco: wśród matek wynik niski uzyskało 10 kobiet a bardzo niski 58. Wynik ojców był podobny, wynik niski uzyskało 16 ojców a bardzo niski 50. Jedynie 2 matki i 3 ojcowie uzyskali wynik średni a wynik wysoki uzyskał 1 ojciec. Tak więc, w skali określającej rodzinę chaotyczną 97,2% matek i 94,3% ojców uzyskało wyniki niskie i bardzo niskie, a 2,9% matek i 5,7% ojców wyniki średnie i wyższe. Dane te wskazują na rzadkie występowanie takiej struktury rodziny.

Wyniki dotyczące rodziny władzy kształtują się następująco: 55 matek uzyskało wynik niski a 12 bardzo niski, 2 uzyskały wynik średni i 1 wysoki. Wśród ojców 42 uzyskało wynik bardzo niski, 23 niski, 1 średni i 3 wysoki. Tak więc w skali określającej rodzinę władzy 95,7% matek i 94,2% ojców uzyskało wyniki niskie i bardzo niskie, a zatem wśród badanych bardzo mało jest osób pochodzących z rodziny władzy.

Wynik rodziny nadopiekuńczej przedstawia się następująco: wynik niski wśród matek uzyskało 57 kobiet, a bardzo niski 7, natomiast 3 matki uzyskały wynik średni. Wynik ojców wypada podobnie: 54 uzyskało wynik niski, 15 bardzo niski a tylko 1 wynik wysoki. Podsumowując wśród badanych rzadko występowały rodziny nadopiekuńcze: 95% matek uzyskało wynik niski i bardzo niski i 98,5% w skali niskiej i bardzo niskiej.

Wśród badanych nie wystąpił w ogóle typ rodziny uwikłanej – wszyscy ojcowie i matki uzyskali w tej skali wyniki niskie i bardzo niskie.

Tabela nr 1 zawiera dane procentowe typologii rodziny pochodzenia osób badanych z uwzględnieniem wyników jakie uzyskały ich matki i ojcowie. Dane procentowe ukazane w tabeli obrazują jaki procent matek i ojców uzyskali wyniki bardzo niskie, niskie, średnie, wysokie, bardzo wysokie, co pozwala określić ich stopień nasilenia.

Tabela 1. Typy rodziny pochodzenia i poziom ich występowania u matki i ojca w procentach

POZIOM	CHAOTYCZNA		WŁADZY		PRAWIDŁOWA		NADOPIEKUŃCZA		UWIKŁANA	
	Matka	Ojciec	Matka	Ojciec	Matka	Ojciec	Matka	Ojciec	Matka	Ojciec
Bardzo wysoki	0	0	0	0	10,1	8,8	0	0	0	0
Wysoki	2,9	1,4	1,4	4,3	36,2	20,6	0	1,4	0	0
Średni	0	4,3	2,9	1,4	15,9	23,5	4,5	0	0	0
Niski	14,3	22,9	17,1	33,3	33,3	44,1	85,1	77,1	17,1	17,6
Bardzo niski	82,9	71,4	78,6	60,9	4,3	2,9	10,4	21,4	82,9	82,4

Dane dotyczące stylu wychowania w rodzinach badanych 17-latków otrzymano na podstawie Kwestionariusza Analiza Stylu Wychowania w Rodzinie – Rodzina pochodzenia (RP). Wyniki dotyczące stylu demokratycznego przedstawiają się następująco: wśród matek 15 uzyskało wynik bardzo wysoki, 16 wysoki, a 8 średni, co stanowi 58,2%. Spośród ojców 11 osiągnęło wynik bardzo wysoki, 7 wysoki a 12 średni, co stanowi 45,5% badanych ojców.

Wśród badanej młodzieży rodzice bardzo rzadko stosowali styl autokratyczny, a wśród badanych 94,1% ojców i 95,7% matek uzyskało w nim wyniki niskie i bardzo niskie.

Wynik rodziców stosujących styl wychowawczy liberalny kochający przedstawia się następująco: 11 matek uzyskało wynik średni i 1 wysoki, 49 niski, a 5 bardzo niski. Spośród ojców 10 uzyskało wynik średni, aż 49 niski a 8 bardzo niski. Matki nieco częściej stosowały styl liberalno-kochający. Wyniki średnie i wysokie uzyskało 18,4% matek. 14,9% ojców uzyskało wynik średni.

Wynik stylu liberalnego-niekochającego wygląda następująco: wśród matek 2 osoby uzyskały wynik średni, 1 bardzo wysoki, 56 bardzo niski a 9 niski. 3 ojców uzyskało wynik średni, 44 bardzo niski i 20 niski. Zatem styl liberalny-niekochający występował bardzo rzadko, 4,4% matek uzyskało wynik bardzo wysoki i średni oraz 4,5% ojców, uzyskało wynik średni.

Wyniki prezentowanego stylu wychowawczego przez rodziców, matek i ojców przedstawiono w procentach z uwzględnieniem ich nasilenia w tabeli nr 2.

Tabela 2. Style wychowawcze i poziom ich występowania u matki i ojca w procentach

POZIOM NASILENIA	DEMOKRATYCZNY		AUTOKRATYCZNY		LIBERALNY KOCHAJĄCY		LIBERALNY NIEKOCHAJĄCY	
	Matka	Ojciec	Matka	Ojciec	Matka	Ojciec	Matka	Ojciec
Bardzo wysokie	22,4	16,7	0	1,5	0	0	1,5	0
Wysokie	23,9	10,6	0	2,9	1,5	0	0	0
Średnie	11,9	18,2	4,3	1,5	16,9	14,9	2,9	4,5
Niskie	34,3	47	14,3	35,3	75,4	73,1	13,2	29,9
Bardzo niskie	7,5	7,6	81,4	58,8	6,2	11,9	82,4	65,7

Psychologowie zgodnie stwierdzają rodzinne uwarunkowania powstawania lęku u dzieci, zatem przyjęto założenie występowania zależności zależność pomiędzy strukturą rodziny pochodzenia a lękiem stanem i lękiem cechą. Można się zatem spodziewać, że im wyższy jest wynik w typologii rodziny prawidłowej, tym niższy poziom lęku powinien występować u dziecka wzrastającego w takiej rodzinie, a także im bardziej rodzina jest dysfunkcyjna tym wyższy jest poziom lęku u dziecka.

Wśród badanej młodzieży uzyskano współczynniki korelacji r-Pearsona między zmiennymi, które przedstawiono w tabeli nr 3.

Tabela 3. Korelacje między typem rodziny pochodzenia a lękiem stanem i cechą

	CHAOTYCZNA		WŁADZY		PRAWIDŁOWA		NADOPIEKUŃCZA		UWIKŁANA	
	Matka	Ojciec	Matka	Ojciec	Matka	Ojciec	Matka	Ojciec	Matka	Ojciec
LĘK STAN	,345(**)	,417(**)	,359(**)	,304(*)	- ,397(**)	-,303(*)	-,291(*)	-,324(**)	,384(**)	,276(*)
LĘK CECHA	,362(**)	,436(**)	,367(**)	,305(*)	- ,410(**)	- ,353(**)	-,221 (*)	-,247(*)	,370(**)	,298(*)

** Korelacja jest istotna na poziomie 0.01;

* Korelacja jest istotna na poziomie 0.05

Wszystkie współczynniki korelacji są statystycznie istotne. Pozytywnie z lękiem stanem i lękiem cechą skorelowana jest struktura chaotyczna rodziny oraz struktura władzy i struktura uwikłana. Te cechy rodziców stymulująco wpływają na poziom lęku u dziecka, przy czym wpływ matki i ojca jest porównywalnie silny.

Negatywnie z lękiem stanem i lękiem cechą powiązana jest struktura prawidłowa rodziny i struktura nadopiekuńcza. Takie cechy ojca i matki współwystępują z obniżonym poziomem lęku u dziecka.

Tak więc młodzież z rodzin prawidłowych i nadopiekuńczych charakteryzują się obniżonym poziomem lęku w stosunku do młodzieży z rodzin chaotycznych, władzy i uwikłanych. Pozostałe struktury rodzin dysfunkcyjnych: chaotyczna, władzy, uwikłana, niekorzystnie wpływają na poziom lęku stanu i lęku cechy u dziecka, podwyższając go.

W badaniu struktury rodziny pochodzenia uwzględniono styl wychowawczy i sprawdzono, czy występuje zależność między stylami wychowania a lękiem

stanem i lękiem cechą. U osób wychowywanych w stylu demokratycznym i liberalno-kochającym, poziom lęku powinien być niższy, niż u osób wychowywanych w stylu autokratycznym i liberalno-niekochającym.

Wyznaczono współczynniki korelacji r-Pearsona między zmiennymi, które przedstawiono w tabeli nr 4.

Tabela 4. Korelacje między stylami wychowawczymi a lękiem stanem i cechą

	AUTOKRATYCZNY		DEMOKRATYCZNY		LIBERALNY KOCHAJĄCY		LIBERALNY NIEKOCHAJĄCY	
	Matka	Ojciec	Matka	Ojciec	Matka	Ojciec	Matka	Ojciec
LEK STAN	,366(**)	,291(*)	-,403(**)	-,305(*)	-,349(**)	-,137	,316(**)	,401(**)
LEK CECHA	,393(**)	,268(*)	-,430(**)	-,293(*)	-,378(**)	-,119	,332(**)	,435(**)

** Korelacja jest istotna na poziomie 0.01

* Korelacja jest istotna na poziomie 0.05

Pozytywnie z lękiem stanem i lękiem cechą skorelowane jest stosowanie stylu autokratycznego i liberalnego-niekochającego zarówno przez ojca jak i przez matkę. Autokratyzm obojga rodziców współwystępuje z podwyższonym poziomem lęku u dziecka, jednak autokratyzm matki wpływa na poziom lęku silniej, niż autokratyzm ojca. Inaczej jest w przypadku stylu liberalnego-niekochającego – tu wpływ ojca jest silniejszy niż matki.

Z niskim poziomem lęku stanu i lęku cechy u badanej młodzieży współwystępuje stosowanie stylu demokratycznego i liberalno-kochającego. Demokratyczny styl matki bardziej sprzyja niskiemu poziomowi lęku u dziecka, niż demokratyczny styl ojca.

Niski poziom lęku wśród badanych występował u osób wychowywanych przez matkę stosującą styl liberalny-kochający natomiast ten sam styl stosowany przez ojca nie ma związku z poziomem lęku u dziecka.

Literatura psychologiczna podaje bardzo dużo wyników badań (np. Oatley, Jenkins, 2003, s. 227; Kendall, 2012, s. 106n; Bemis, Barrada, 2015) wskazujących, iż u dziewcząt występuje wyższy poziom lęku niż u chłopców i częściej u nich występują zaburzenia lękowe. W badaniach postanowiono sprawdzić czy występuje różnica w poziomie lęku stanu i lęku cechy między dziewczętami i chłopcami. Porównano

w tych grupach średnie poziomy lęku stosując test t-Studenta dla prób niezależnych. Wyniki analizy przedstawiono w tabeli nr 5.

Tabela 5. Płeć badanych a lęk jako stan i lęk jako cecha

	Płeć	N	Średnia	Odchylenie stand.	t	p
LĘK STAN	dziewczeta	35	39,40	11,49	,352	,726
	chłopcy	35	38,51	9,45		
LĘK CECHA	dziewczeta	35	41,54	8,89	,223	,824
	chłopcy	35	41,06	9,34		

Uzyskane wyniki nie są statystycznie istotne, tak więc badana płeć nie różnicuje badanych pod względem lęku jako stanu i lęku jako cechy.

Podsumowując można stwierdzić, że uzyskano wyniki potwierdzają rodzinne uwarunkowania lęku u dzieci, bowiem niski poziom lęku u badanej młodzieży występuje w rodzinach prawidłowych oraz takich, w których rodzice stosują styl wychowawczy demokratyczny i liberalno-kochający, zaś podwyższony poziom lęku – w rodzinach nieprawidłowych, a przede wszystkim chaotycznych i władzy oraz takich, które stosują autokratyczne i liberalno-niekochające style wychowawcze.

Bibliografia:

- Bach-Olasik, T. (1991). Lęk a rozwój młodzieży. *Edukacja*, 1, s.52-66.
- Bauman, Z. (2008). *Płynny lęk*, Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Bemis, J, Barrada, A. (2015). *Pokonać lęk i fobie. Jak radzić sobie z niepokojem*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne GWP.
- Bishop, G.D. (2000). *Psychologia zdrowia*. Wrocław: Wydawnictwo Astrum.
- Bochwic, T.M. (1991). *Lęk u dziecka*. Warszawa: Wydawnictwo lekarskie PZWL.
- Bradshaw, J. (1994). *Zrozumieć rodzinę. Rewolucyjna droga odnalezienia samego siebie*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości.
- Carson, R.C., Butcher, J.N., Mineka, S. (2003). *Psychologia zaburzeń*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Chryc-Gawrychowska, A., Błażek M. (2004). *Wpływ postaw rodzicielskich na style realizacji celów*. w: E. Martynowicz (red.), *Motywy, cele, wartości: przyczynek do zrozumienia stanu ducha i stanu umysłu współczesnych Polaków*, Kraków: Wydawnictwo Impuls, s.197-214.
- Czabała, J. C. (1994). Lęk w ujęciu egzystencjalizmu. *Postępy Psychiatrii i Neurologii*, z. 3, s. 29–35.

- Dzieduszyński, P. (2012). Różnice w przeżywanym lęku pomiędzy ofiarami przemocy wychowywanymi w domach dziecka i w rodzinach. *Resocjalizacja Polska (Polish Journal of Social Rehabilitation)*, 3, s.427-441.
- Erikson, E. (2000), *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Poznań: Rebis.
- Fajkowska, M. Szymura, B. (red.), (2009). *Lęk: geneza, mechanizmy, funkcje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Field, D. (1999). *Osobowości rodzinne*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Logos”.
- Forward, S. (1989). *Toksyczni rodzice*. Warszawa: Wydawnictwo J. Santorski i S-ka.
- Freud, A. (2007). *Ego i mechanizmy obronne*. Warszawa: Wyd. Naukowe PWN.
- Freud, Z. (2001). *Wstęp do psychoanalizy*. Warszawa: De Agostini, Altaya.
- Głaz S., Grzeszek K., Wiśniewska I. (1996), *Rodzina: biologiczne i psychiczne podstawy jej funkcjonowania*, Kraków: Wydział Filozoficzny Towarzystwa Jezusowego.
- Grochulska-Stec, J. (1986). *Doświadczenia interpersonalne dziecka a proces jego wychowania*. Kraków: Uniwersytet Jagielloński.
- Harwas-Napierała, B. Trempała, J. (2000). (red). *Psychologia rozwoju człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hebb, D.O. (1969). *Podręcznik psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Horney, K. (1993). *Neurotyczna osobowość naszych czasów*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Hurlock, E.B. (1985). *Rozwój dziecka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Ilg, F.L., Bates Ames, L., Kaker, S.M. (2018). *Rozwój psychiczny dziecka od 0 do 10 lat*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o. o.
- Janicka, I., Liberska, H. (2014). (red). *Psychologia rodziny*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.
- Jankowska, M. (2014). Postawy rodzicielskie matki i ojca a lęk jako stan i lęk jako cecha u młodych dorosłych. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 4(18), s.88-108.
- Kawula, S., Bragieli, J., Janke, A.W. (2002). *Pedagogika rodziny, Obszary i panorama problematyki*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Kendall. P.C. (2012). *Zaburzenia okresu dzieciństwa i adolescencji. Techniki terapeutyczne dla profesjonalistów i rodziców*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o. o.
- Kępiński, A. (2002). *Psychopatologia nerwic*. Kraków: Wydawnictwo Literackie..
- Kępiński, A. (2012). *Lęk*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Kilichowski, L. (1994). *Lęk, strach, panika. Przyczyny i zapobieganie*. Poznań: Wyd. Printer,
- Koralewicz, J. (2008). *Autorytaryzm lęk, konformizm*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Kozielecki, J. (1998). *Koncepcje psychologiczne człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo „Żak”.
- Kozielecki, J. (2006). *Psychologia nadziei*. Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Kozłowska, A. (1996). *Jak pomagać dziecku z zaburzeniami życia uczuciowego*. Warszawa: Wydawnictwo „Żak”.
- Leary M., Kowalski R.M. (2001), *Lęk społeczny*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Lubowicz, Z. (1997). *Rodzina jako środowisko wychowawcze*, w: B. Passini, T. Pilch (red.). *Wychowanie i środowisko*, Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, s. 112-118.
- Łosiak, W. (1984). Lęk i jego uwarunkowania – przegląd współczesnych teorii. *Przegląd Psychologiczny*, t. 27, nr 4.
- Łosiak, W. (2007). *Psychologia emocji*. Warszawa; Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Oatley K., Jenkins, J.M. (2003). *Zrozumieć emocje*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Obuchowska, I. (1981). *Dynamika nerwic. Psychologiczne aspekty zaburzeń nerwicowych u dzieci i młodzieży*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Obuchowska, I. (1996). *Drogi dorastania. Psychologia rozwojowa okresu dorastania dla rodziców i wychowawców*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Obuchowska, I. (2001), *Jak sobie poradzić z niechcianymi uczuciami. Poradnik dla nauczycieli i wychowawców*. Poznań: Media Rodzina.
- Pachałko J. (1996), *Osobowość, zachowanie społeczne dzieci rodziców o postawach nadmiernie wymagających*, Warszawa: WSP TWP.
- Plopa, M. (2006). *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*. Kraków: „Impuls”.
- Plopa, M. (2008). *Psychologia rodziny: teoria i badania*. Elbląg - Kraków: Wydawnictwo EUH - E, „Impuls”.
- Pospiszyl, K. (2007). *Ojciec a wychowanie dziecka*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Pospiszyl, K. (1988). (red.). *Z badań nad postawami rodzicielskimi*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Przetacznik-Gierowska, M., Włodarski, Z. (2002). *Psychologia wychowawcza*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Radochoński, M. (2003). *Rodzina dysfunkcyjna a zdrowie psychiczne i somatyczne jednostki*, (w:) B. Harwas-Napierała (red.), *Rodzina a rozwój człowieka dorosłego*, s 149-185, Poznań: Wydawnictwo Naukowe: UAM.
- Ranschburg, J. (1993). *Lęk, gniew, agresja*, Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Riemann, F. (2005). *Oblicza lęku: studium z psychologii lęku*. Kraków: WAM.
- Rostkowska, T. (2008). *Małżeństwo, rodzina, praca a jakość życia*. Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Ryś, M. (2004), *Systemy rodzinne. Metody badań struktury pochodzenia i rodziny własnej*, Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno - Pedagogicznej.
- Ryś, M. (2011). Kształtowanie się poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(6), s. 65-84.
- Sosnowski, T. (1977). Lęk jako stan i jako cecha w ujęciu C.D. Spielbergera, *Przegląd Psychologiczny*, t. XX, nr 2, s.349-359.
- Szpecht–Tomann, M.(2009). *Gdy dziecko się boi*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Tłokiński, W. (1993). (red.). *Lęk. Różnorodność przeżywania*. Warszawa: Wydawnictwo ARG Regia,

- Wojciszke, B., Plopa, M. (2003). *Osobowość a procesy psychiczne i zachowawcze*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Wrześniewski K., Sosnowski T., Matusik D. (2002), *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI-podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Wrześniewski, K. (1983). *Wybrane zagadnienia lęku. Teoria i pomiar*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Medycznej, Warszawa.
- Ziemska, M. (2009), *Postawy rodzicielskie*, Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Zimbardo P.G., Gerrig, R.J. (2006). *Psychologia i życie. Wydanie nowe*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.