

# Eksploracja ruminacyjna a decyzyjność i samoskuteczność w karierze

Aleksander Hauziński\*

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Poznań

RUMINATIVE EXPLORATION AND DECISIVENESS, AND CAREER SELF-EFFICACY

Failures to make progress towards personal and occupational goals may lead to negative affective states, such as depression and anxiety. These studies suggest that rumination in response to goal failure may prolong and intensify those acute emotional responses but this process unclearly relates to openness as well as anxiety and depression. The paper presents the theoretical frame of rumination identity status and the studies aimed at analyzing how ruminative exploration affects career self-efficacy and career decisiveness of young adults in the process of transitioning from higher education to work. The research utilized the Dimensions of Identity Development Scale (Brzezińska, Piotrowski, 2010), the Career Self-Efficacy Scale (Bańka, 2013) and the Career Decisiveness Scale (Bańka, 2014). The findings confirm the influence of ruminative exploration on decisiveness and effectiveness of vocational career development.

**Key words:** ruminative exploration; career self-efficacy; career decisiveness

## PROCES RUMINACJI Z PERSPEKTYWY WSPÓŁCZESNYCH KONCEPCJI ROZWOJU ZAWODOWEGO

Termin ruminacja ma wiele znaczeń, np. w biologii oznacza proces przeżuwania przez przeżuwacza pokarmu wcześniej przełkniętego i rozmiękczonego w żwaczku. Z kolei jako termin medyczny odnosi się do zaburzeń funkcji przewodu pokarmowego. W psychiatrii i psychologii oznacza rodzaj obsesyjnego myślenia, w którym te same myśli i motywy są wielokrotnie przywoływane z pamięci i przeżywane ponownie co powoduje wyłączenie innych form aktywności umysłowej. Ruminacja jest symptomem zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych i wyraża się natrętnym ogniskowaniem uwagi na symptomach dystresu oraz na ich możliwych przyczynach i konsekwencjach. Jest wyrazem nasilonej koncentracji na sobie i własnych myślach oraz przeżyciach dotyczących przeszłości i stanowi przeciwieństwo proaktywnej strategii zmagania się i radzenia sobie z zagrożeniami. Ruminacja (roztrząsanie, uporczywe myśli) to koncentrowanie się na negatywnych uczuciach oraz doświadczeniach z przeszłości, w odróżnieniu od zamartwiania się, dotyczącego możliwych przyszłych niekorzystnych zdarzeń. W psychologii wskazać można cztery główne stanowiska teoretyczne i obszary badań procesów ruminacyjnych.

Pierwszy obszar badań dotyczy ruminacji uznanej za moderator podatności poznawczej na zaburzenia depresyjne. Nolen-Hoeksema, Wisco i Lyubomirsky (2008) przedstawili Teorię Stylów Reakcji (*Response Styles Theory*) wskazali, że ruminacja jest nie tylko wskaźnikiem i predyktorem depresji ale i negatywnych myśli, zubożonych strategii rozwiązywania problemów. Nasiloną ruminacja sprzyja zachowaniom instrumentalnym i takim postawom wobec innych, oraz prowadzi do zubożenia relacji społecznych co ogranicza dostępność źródeł wsparcia społecznego. odróżnieniu od zamartwiania się które charakteryzuje się orientacją przyszłościową, obawami przed przyszłymi zagrożeniami i rozmyślaniami o tym, jak się z nimi uporać, ruminacja dotyczy terażniejszych i przede wszystkim przeszłych wydarzeń. Osoby o nasilonym myśleniu ruminacyjnym charakteryzuje wysoki poziom trosk i zmartwień dotyczących poniesionych bądź wyobrażonych strat. Osoby takie uporczywie rozmyślają nad głębokim uzasadnieniem odniesionych porażek co sprzyja tendencji do unikania sytuacji awersyjnych oraz do niepodjęcia odpowiedzialności za własny los. Ponadto nasilenie tendencji ruminacyjnych obniża poznawcze możliwości rozwiązywania problemów i jednocześnie nasila tendencje do tłumienia emocji, sprzyja ryzykowemu picciu i objadaniu się (Nolen-Hoeksma, Wisco i Lyubomirsky, 2008).

Drugi obszar badań ruminacji koncentruje się wokół koncepcji samoregulacji funkcji wykonawczej (*the self-regulatory executive function*). W tej perspektywie ruminacja definiuje się jako natrętne, powtarzające się myśli, pojawiające się jako skutek prób podejmowanych w celu radzenia sobie z własnymi problemami. Myśli te kon-

\* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Aleksander Hauziński, Instytut Psychologii UAM, ul. Szamarzewskiego 89/AB, 60-568 Poznań.

konto\_aleksander@interia.pl

centrują się głównie na informacjach na własny temat i opiniach zasłyszanych o sobie a nie na sposobach planowania skutecznych działań skierowanych na problem. Wells i Matthews (1996) przedstawiają model terapii behawioralnej odwołujący się do modelu samoregulacji funkcji wykonawczej (S-REF) w którym podkreślono, że z dysfunkcją przetwarzania informacji wiąza się zaburzenia emocjonalne. W modelu przyjęto, że system poznawczy charakteryzuje się trójpoziomą strukturą procesów. Pierwszy poziom, to poziom jednostek odruchowego przetwarzania automatycznego, drugi to poziom uwagi i przetwarzania intencjonalnego a trzeci poziom, to poziom magazynowania wiedzy, postaw i przekonań. System ten (Wells i Matthews, 1996) ułatwia analizowanie i przetwarzanie emocji w różnych sytuacjach. W tym modelu ruminacja związana jest z przebiegiem procesu samoregulacji emocji, w którym istotną rolę odgrywają pytania zadawane sobie samemu, na przykład o to jak się czuję w tej sytuacji, jak mogę zmienić swoje myśli i uczucia w tej sytuacji, oraz jak mogę zapobiec niepokojącym myślom i uczuciom w przyszłości. Ta nasilona koncentracja na negatywnych możliwych zdarzeniach zyskała nazwę syndromu ukierunkowania poznawczego. Wells i Matthews (1996) podkreślają, że syndrom ukierunkowania poznawczego (*cognitive-attentional syndrome*) ukazany jest w modelu S-REF jako przyczyna zaburzeń emocjonalnych i nawrotów zaburzeń po leczeniu. Syndrom ten obejmuje takie objawy, jak podwyższoną koncentrację uwagi na sobie, obniżoną sprawność poznawczą oraz zaburzenia samooceny. Osoby u których zdiagnozowano syndrom ukierunkowania poznawczego nieustannie rozmyślają o problemach i martwią się rozwojem sytuacji co prowadzi do nagromadzenia informacji o różnych dysfunkcjach i zagrożeniach a w konsekwencji obniża zdolność komunikowania się z innymi i obniża poziom elastyczności poznawczej. Taka sytuacja prowadzi do nasilenia cierpień, obaw oraz zaniżenia samooceny. W przypadku tego rodzaju zaburzeń jednostka nasila strategię monitorowania możliwych zagrożeń i utwierdza się w przekonaniu o korzyściach płynących z zamartwiania. Takie negatywne przekonania blokują możliwości trafnego samopoznania (Wells i Matthews, 1996).

Trzeci nurt badań ruminacji związany jest z Teorią Realizacji Celów (*Goal Progress Theory*). W tej perspektywie ruminacja jest czynnikiem wpływającym na skuteczność osiągania celów w takim znaczeniu, że osoba znajdująca się w sytuacji niepewności koncentruje się na przyczynach spraw nierozwiązanych i niedokończonych, zamiast na strategiach skutecznego działania. Zatem ruminacja wyraża się nasileniem koncentracji uwagi na sprawach niewykonanych a także zastanawianiem się nad szansami realizacji najtrudniejszych, niemal niewykonalnych zadań. Hardin i Lakin (2009) stwierdzili, że pracowników można przyporządkować do grup o wysokim i niskim poziomie aspiracji oraz wysokim i niskim nasileniu potrzeby bezpieczeństwa i ochrony cenionych dóbr. Deprywacja tych potrzeb powoduje szereg negatywnych emocji szczególnie wśród pracowników

o ich wysokim nasileniu. Jones i in. (2013) badali związek ruminacji procesów myślowych ze skutecznością działań zawodowych służących osiągnięciu awansu. Wyodrębnili oni dwie strategie zadaniowe: koncentrację na promocji własnej osoby oraz koncentrację na zapobieganiu domniemanym zagrożeniom. Zarówno pierwsza jak i druga strategia nie służą koncentracji na realizacji obowiązków zawodowych. Jones i in. (2013) wskazali również, że myślenie ruminacyjne może mieć niekiedy charakter pozytywny i może ułatwiać osiąganie celów (Martin i Tesser, 2006; Watkins, 2008). Dominuje jednak przedstawianie ruminacji jako powtarzalnych, natrętnych myśli o charakterze negatywnym, związanych z depresją, oceną przeszłych zdarzeń oraz oceną różnych ważnych zdarzeń jako porażek. Przeżywanie negatywnych emocji ma związek z sytuacją osoby w tym znaczeniu, że okresy stagnacji i stabilności współwystępują z nasileniem negatywnych myśli i emocji a nawet z uczuciami gniewu. Porażki aktualnie przeżywane nie wywołują natychmiast negatywnych emocji, w odróżnieniu od tych porażek które zostały przeżyte dawniej. Wyniki badań dotyczących zależności pomiędzy ruminacją a realizacją celów pokazują wyraźny związek między wyznaczonym celem, porażką i myśleniem ruminacyjnym (Jones i wsp., 2013).

Czwarty kierunek badań nad ruminacją związany jest z psychologią rozwoju i psychologią rozwoju zawodowego. W tym ujęciu ruminacja nie jest ujmowana jako rodzaj zaburzeń myślenia, emocji bądź podejmowania decyzji i realizacji celów, ale stanowi jeden ze stanów kształtującej się tożsamości. W odniesieniu do procesu rozwoju tożsamości szczególną uwagę zwraca się na okres wczesnej dorosłości, który jest czasem poszukiwania/konstruowania tożsamości w obszarze kariery zawodowej oraz bliskości w obszarze relacji społecznych. Jak podkreśla Erikson (2012, s. 87) między intymnością i generatywnością występują silne związki, nawet w intymności współdzielonej z innymi osoba wprowadza do życia solidarność wyrażającą się przez wspólne zaangażowanie w pewien styl produktywności. Dla osób studiujących jest to okres zinstytucjonalizowanego moratorium (Cote, 2006; Erikson, 1968). Studenci mogą zmieniać kierunki studiów i nie oczekuje się od nich, by podejmowali stałą pracę zawodową (Arnett, 2000). Wskazuje się na niezdecydowanie studentów dotyczące kierunku wybranych studiów, co skutkuje późniejszymi trudnościami związanymi z wyborem ścieżki kariery zawodowej (Whiston, 1996). Eksploracja tożsamości (*identity exploration*) (Luyckx i in., 2006b) może przyjmować formę eksploracji refleksyjnej wszczep i w głąb oraz ruminacyjnej eksploracji deapertacyjnej. Eksploracja wszczep oznacza ekspansywne i szeroko zakrojone przeszukiwanie otoczenia i poszukiwanie informacji dotyczących zarówno możliwości podejmowania różnorodnych działań, jak i własnych szans ich realizacji. Eksploracja w głąb oznacza skoncentrowaną na własnej osobie refleksję i ocenę osobistego potencjału oraz pogłębioną refleksję nad sobą i właściwościami środowiska. Z kolei eksploracja ruminacyjna to powierz-

chowne i krótkotrwałe przeszukiwanie otoczenia i nieukierunkowana refleksja nad sobą. Jej zasadniczą właściwością jest to, że nie dostarcza osobie informacji, które stanowiłyby ważne argumenty wspierające jakieś formy zaangażowania. Znaczenie tożsamości dla uzyskania zdolności efektywnego radzenia sobie z różnorodnymi zadaniami życiowymi jest kluczowe, nie należy jednak umniejszać znaczenia relacji odwrotnej. W środowisku o bogatych zasobach, np. takim w którym rozwijają się innowacyjne organizacje, łatwiej jest osobom o wysokich aspiracjach realizować własne zamierzenia zawodowe.

Adaptując w warunkach polskich koncepcję rozwoju tożsamości zaprezentowaną przez Luyckx'a oraz ustosunkowując się do teorii Eriksona, Brzezińska (2000) wyróżniła tożsamość osobistą, definiowaną jako uformowaną strukturę Ja, tożsamość społeczną definiowaną jako My (wyrażającą poznawcze powiązania własnej osoby z innymi ludźmi oraz identyfikowaniem się z ich celami, wartościami i zasadami postępowania) oraz tożsamość osiągniętą (*identity achievement*) (Brzezińska, 2000, s. 239-243). Tożsamość osiągnięta to procedura działania rozpoczynająca się od eksploracji siebie, rozpoznania właściwości i możliwości działania w otaczającym środowisku i eksploracji swojego umiejscowienia w tym otoczeniu a następnie, w wyniku wielokrotnych prób, umożliwiającą samodzielne podjęcie decyzji co do dalszego postępowania i kierunku drogi życiowej. W proponowanej strukturze statusów tożsamości Brzezińska i Piotrowski (2010) adaptując koncepcję i narzędzia badawcze Luyckx'a do polskich warunków, wyróżnili takie statusy tożsamości, jak eksploracja wszerek, eksploracja w głąb, eksploracja ruminacyjna, podejmowanie i identyfikacja ze zobowiązaniem. Eksploracja ruminacyjna dotyczy natężenia obaw jednostki i doświadczanych przez nią problemów w angażowaniu się w ważne dla rozwoju tożsamości obszary. Luyckx i in. (2008) podkreślają, że eksploracja ruminacyjna koreluje ujemnie z podejmowaniem i identyfikacją ze zobowiązaniem. Jest to istotna wskazówka pozwalająca na przyjęcie założenia o tym, że nasilenie eksploracji ruminacyjnej będzie utrudniało podejmowanie skutecznych działań związanych z poszukiwaniem pracy. Na przykład studenci kończący studia, o nasilonej eksploracji ruminacyjnej będą niezadowoleni ze studiów i swoich rezultatów oraz będą nisko oceniać własne możliwości realizacji kariery.

Z badań Berzonsky'ego (2003, 2004) w których wykorzystano Skalę Zobowiązań Tożsamościowych (*Identity Commitment Scale*) wynika, że osoby o wysokim poziomie zobowiązań charakteryzuje niski poziom depresyjności, wysoki poziom umiejętności wyznaczania, realizowania i osiągania celów oraz spostrzeganie wydarzeń stresowych jako wyzwania. Odwołując się do teorii tożsamości Marcii, badacze Luyckx, Goossens i Soenens (2005) badali statusy tożsamości na wymiarze eksploracji (wszerz i w głąb) i zaangażowania (identyfikacja i podejmowanie zobowiązań). Eksploracja wszerek charakteryzuje się wyszukiwaniem różnorodnych możliwości w otoczeniu, poszerzeniem możliwości wyboru, różnicowaniem alternatyw.

Z kolei eksplorację w głąb charakteryzuje „dogłębna ocena sytuacji, dokonanych zobowiązań i wyborów” (Luyckx, Goossens i Soenens, 2006a, s. 367). Podejmowanie zobowiązań polega na dokonaniu wyboru w ważnym dla osoby obszarze. Z kolei identyfikacja ze zobowiązaniem to „poziom zaangażowania jako takiego. Stopień w jakim młódzież identyfikuje się z wyborem i czuje pewność że jest właściwy (Luyckx i in., 2006a, s. 367). Wyniki badań Luyckx i in., (2005, 2006) potwierdziły znaczenie diagnostyczne czterech wymiarów tożsamości. Eksploracja w głąb ujemnie korelowała z eksploracją wszerek. Status tożsamości osiągniętej wyrażał się wysokim wynikiem identyfikacji ze zobowiązaniem i eksploracji w głąb. Z kolei status tożsamości moratoryjnej wyznaczały procesy eksploracji wszerek. Status tożsamości osiągniętej związany był z sumiennością, otwartością na nieznanne i nowe doświadczenia oraz był pozytywnie związany z możliwościami realizacji kariery akademickiej i zawodowej i z radzeniem sobie w relacjach interpersonalnych. Luyckx i in. (2006a) podkreślali, że wśród studentów zaobserwowano obniżenie identyfikacji ze zobowiązaniami co może wskazywać na obniżenie pewności bądź przekonania o trafności wyborów związanych z tym aspektem tożsamości.

Do uznanych determinant kariery należą między innymi charakterystyki otoczenia społecznego i kulturowego młodych dorosłych oraz ich zainteresowania i wykształcenie (Super, 1972), wiek i płeć a także osiągnięcia szkolne i aspiracje (Gottfredson, 1981). Wyniki badań ukazują związki takich właściwości zachowania się człowieka, jak decyzyjność i skuteczność w karierze, motywacja osiągnąć i przywiązanie do zawodu (Bańka, 2007, 2013) z podejmowaniem decyzji związanych z zadaniami życiowymi stojącymi przed młodzieżą i młodymi dorosłymi (Hauziński, 2013). Zachowania te mają również związek z formowaniem się statusów tożsamości (Brzezińska i Piotrowski, 2010) i poczucia dorosłości (Brzezińska, 2010). Poczucie dorosłości, statusy tożsamości oraz zachowaniowe uwarunkowania decyzji związanych z karierą rozpatrywane są w szerszym, kulturowym i społecznym kontekście ścieżek karier współczesnej młodzieży, stanowiąc punkt wyjścia dla dyskusji o uwarunkowaniach mechanizmów tranzytacji na rynek pracy (Bańka i Hauziński, 2015).

Wymienione determinanty kariery, w zależności od przyjętych założeń, mogą moderować lub pośredniczyć w wyjaśnianiu efektywności działań ludzi stojących u progu dorosłości. W modelach badawczych planowania i przebiegu kariery uwzględnia się również procesy emocjonalne (Paivandy i in., 2008). Na przykład, Inwentarz Myśli o Karierze (*Career Thoughts Inventory* – CTI) Sampson i in. (1998) służy do pomiaru takich aspektów postawy wobec kariery jak trudności z podejmowaniem decyzji zawodowych, lękowe zaangażowanie i konflikty zewnętrzne. Wyniki badań pokazały, że nasilenie trzech wymienionych aspektów koreluje dodatnio z perfekcjonizmem, depresją, spadkiem zadowolenia z życia i niskimi umiejętnościami rozwiązywania problemów.

Sampson i in. (1998) wskazują, że poziom ruminaacji wzrasta wraz z nasileniem się negatywnych myśli o karierze oraz z obniżeniem zdolności decyzyjnych. Stwierdzono istotną korelację między ruminacją a wpływem opinii znaczących osób na spostrzeganie siebie. Z kolei Lyubomirsky i Nolen-Hoeksema (1993) wykazały, że osoby charakteryzujące się natężeniem myśli i przeżyć ruminacyjnych są nieskuteczne w rozwiązywaniu problemów interpersonalnych. Koncentracja na sobie i rozważania nad różnymi problemami mogą przyczyniać się do izolacji społecznej oraz zmniejszenia umiejętności funkcjonowania społecznego. Procesy podejmowania decyzji dotyczących kariery zależą między innymi od liczby możliwości, im jest więcej opcji do wyboru tym bardziej decydenci koncentrują się na tych, które są dla nich odpowiednie. Carver i Scheier (1990) ustalili, że ruminacja towarzyszy niedostatecznym postępom w realizacji celów. Z kolei postępy w realizacji celów kariery zależą od zdecydowania i dojrzałości zawodowej (Bańka, 2007). Niezrealizowanie celu w karierze sprzyja podejmowaniu takich strategii decyzyjnych, jak poszukiwanie alternatywnych sposobów realizacji celu, formułowanie nowych celów albo reinterpretacji dotychczasowych zachowań (Carver i Scheier, 1990). W niektórych sytuacjach nową strategią działania jest poszukiwanie jak największej liczby możliwości np. zatrudnienia.

#### **ANALIZA ZALEŻNOŚCI MIĘDZY STATUSEM EKSPLOKACJI RUMINACYJNEJ A DECYZYJNOŚCIĄ I SKUTECZNOŚCIĄ W KARIERZE**

Jones i wsp. (2013) zwracają uwagę, że brak postępów w realizacji celów osobistych prowadzi do negatywnych stanów emocjonalnych, takich jak depresja i lęk. Ruminaacja w sytuacji niepowodzenia realizacji celu przyczynia się do wydłużenia i nasilenia negatywnych reakcji emocjonalnych. Takiej sytuacji przeciwdziała dojrzałość do realizacji kariery, która obejmuje zdecydowanie zawodowe i zaangażowanie w karierę. Dojrzałość do realizacji kariery wyjaśniana jest za pomocą mechanizmów regulujących funkcjonowanie zawodowe, takich jak m.in. zdecydowanie zawodowe. Ogólny poziom zdecydowania zawodowego wyraża się poprzez zgodność celów osobistych z kategoriami środowisk zawodowych. Współcześnie ową zgodność charakteryzuje się mianem decyzyjności w karierze (Bańka, 2007).

Decyzyjność kariery ma związek z krystalizacją kariery, dojrzałością zawodową oraz dojrzałością do kariery. Bańka (2007, s. 202) uważa, że konieczność zmiany miejsca pracy i zawodu, jako forma aktualizacji i modernizacji kapitału kariery powoduje, że zagadnienie decyzyjności odgrywa istotną rolę w całym okresie pracy zawodowej, obejmując zarówno okresy zatrudnienia i czas pozostawania bez pracy. Odwrotnością decyzyjności jest zjawisko bezdecyzyjności i coraz częściej wyróżniane zjawisko prokrastynacji, czyli odraczania momentu podjęcia decyzji. Współcześnie badania bezdecyzyjności i prokrastynacji obejmują coraz to nowe dziedziny życia, takie jak:

studia, codzienna rutynowa aktywność, zobowiązania, zdrowie, czas wolny, rodzina i związki, kontakty społeczne (Bańka i Hauziński, 2015). Nie wydaje się, żeby prokrastynacja jako dobrze znane doświadczenie odkładania na jutro tego, co należy zrobić dzisiaj, ograniczała się jedynie do tych domen. W literaturze dostrzec można analizy tego zjawiska w nowych obszarach aktywności (lub ich braku) jak odwlekanie pójścia spać (Kroese i in., 2014). Bez wątplenia zarówno nasilenie bezdecyzyjności, ruminaacji jak i prokrastynacji nie sprzyjają skutecznemu realizowaniu celów zawodowych.

Według Bańki (2007, 2014) jednym z ważnych skutków procesów globalizacji pracy i kariery jest psychologiczne zjawisko bezdecyzyjności. Bezdecyzyjność kariery to zbiór afektywnych, poznawczych i behawioralnych reakcji na trudności, jakie jednostka napotyka w manifestowaniu swojej tożsamości zawodowej. Bezdecyzyjność jako niezdolność do koordynacji celów życiowych związanych z karierą zawodową była badana od dawna (Bańka, 2007, s. 201) lecz w warunkach swobodnej migracji zarobkowej nabrała nowego znaczenia. Teoria bezdecyzyjności odnosi się do problemów rozwojowych związanych z wyborem ścieżki edukacji i zawodu a jednocześnie często dotyczy wyborów geograficznej i kulturowej lokalizacji kariery. Jak zauważa Bańka (2014) podejmowanie decyzji życiowych w rzeczywistości chaotycznej oraz wobec braku ofert godziwej pracy jest coraz trudniejsze, bowiem jest obarczone ryzykiem porażki. Z tego punktu widzenia bezdecyzyjność jest bez wątpienia reakcją ochraniającą jednostkę przed wyborem złych wartości, lub wartości które narzucają się w danym momencie, ale mogą być nieodpowiednie z punktu widzenia przyszłości (Bańka i Hauziński, 2015). Bezdecyzyjność jest związana z brakiem jasnych perspektyw zajęcia wymarzonego miejsca na rynku pracy oraz z erozją markerów dorosłości (Bańka, 2014). Można założyć, że wysokie wskaźniki ruminaacji współwystępować będą z wysokim poziomem bezdecyzyjności oraz niską oceną własnej skuteczności.

Teoria samoskuteczności jest rozwijana współcześnie w wielu obszarach psychologii (Bandura i in., 2011) z powodu przekonania o rola skuteczności własnej w wyjaśnianiu udziału podmiotu w procesie rozwoju i radzenia sobie ze zmianami. Poczucie samoskuteczności jest jednym z ważnych elementów teoretycznej refleksji nad możliwościami konstruowania planów życiowych i realizacji kariery. Wyniki badań samoskuteczności (Bandura, 2006) pokazały, że jej poziom ulega zmianie w zależności od oceny trudności zadań a nie w zależności od doświadczenia. Z kolei Bańka (2007) w koncepcji kapitału kariery przedstawia skalę samoskuteczności, która umożliwia pomiar tej cechy, jednak mniejszą wagę przywiązuje do odpowiedzi na pytanie o jej uwarunkowania. Pojęcie samoskuteczności oznacza wiarę we własne zdolności organizowania i wprowadzania w życie takich działań, które będą potrzebne do przezwyciężenia przyszłych, potencjalnych sytuacji trudnych (Bańka, 2013). Silne poczucie samoskuteczności uwydatnia zazwyczaj, choć nie zawsze, pozytywne umiejętności i osobistą pomyślność

w tym co się robi. Od poczucia własnej skuteczności zależy też to, ile wysiłku ludzie wkładają w wypełnianie przez nich zadania, jak długo są w stanie stawiać czoło napotykanym trudnościom oraz jak bardzo te trudności są dla nich stresujące. Poczucie samoskuteczności wpływa na proces realizacji kariery w obszarze edukacji i studiów, jak i w obszarze pracy zawodowej w okresie wczesnej dorosłości (Bańka, 2013).

Okres wczesnej dorosłości jest okresem kształtowania tożsamości m.in. poprzez podejmowanie decyzji zawodowych. Gotowość do podejmowania decyzji w obszarze kariery zawodowej oraz wpływ doświadczenia zawodowego na proces kształtowania tożsamości badali Creed i Patton (2003) oraz Creed, Prideaux i Patton (2005). Podejmowanie zobowiązań w dziedzinie kariery oraz procesy podejmowania decyzji o wyborze zawodu jako składników tożsamości badali Marcia (1983) oraz Schmitt-Rodermund i Vondráček, (1999). Vondráček (1995) podkreśla, że poczucie samorealizacji można osiągnąć poprzez zaangażowanie w realizację kariery zawodowej oraz w kariery w wymiarze całościowym a oprócz zaangażowania istotne są podejmowanie i realizowanie zobowiązań osobistych, odnoszących się do relacji z bliskimi, założenie rodziny oraz poczucie bliskości z osobami znaczącymi. Osiągnięcie bliskości i akceptacji stanowi ważny zasób wsparcia społecznego i zmniejsza częstość występowania konfliktów w relacjach międzyludzkich. Podjęcie zatrudnienia oraz stworzenie intymnego związku silnie kształtuje tożsamość młodych dorosłych.

#### **PROCEDURA BADANIA ZWIĄZKÓW EKSPLOKACJI RUMINACYJNEJ ZE SKUTECZNOŚCIĄ I DECYZYJNOŚCIĄ W KARIERZE**

Celem przeprowadzonych badań było wykrycie związków eksploracji ruminacyjnej z decyzyjnością/bezdecyzyjnością w karierze oraz z samoskutecznością w karierze. Postawiono pytanie o to, jak nasilenie eksploracji ruminacyjnej wiąże się z poziomami skuteczności i decyzyjności w karierze. Hipoteza badawcza mówi, że nasilenie eksploracji ruminacyjnej wyjaśnia w dużym zakresie zmienność wyników decyzyjności i skuteczności w karierze. Eksploracja ruminacyjna jako status tożsamości wskazuje na podmiotowe trudności z planowaniem i skutecznym realizowaniem zamierzeń związanych z karierą oraz na ograniczone możliwości podejmowania trafnych decyzji połączone z obniżonym nastrojem i koncentrowaniem się na przeszłych porażkach.

Charakterystyka osób badanych pokazuje, że w badaniu uczestniczyło 366 studentów poznańskich uczelni, średnia wieku wyniosła 22 lata a procent skumulowany dla wieku 25 lat przekroczył 90%. Wśród badanych było 285 kobiet i 80 mężczyzn. 92% badanych było stanu wolnego. Niemal 80% kończyło studia magisterskie. 20% kończyło studia pierwszego stopnia. Posiadanie doświadczenia zawodowego związanego z wykonywaniem pracy zarobkowej zadeklarowało 55% osób badanych, natomiast brak doświadczeń zawodowych wskazało 45%

badanych. Założono, że większość badanych ma zamiar podjąć pracę zawodową po ukończeniu studiów.

W badaniu wykorzystano Skalę Wymiarów Rozwoju Tożsamości (SWRT) (Brzezińska i Piotrowski, 2010) oraz Skalę Decyzyjności Kariery (SDK) (Bańka, 2007) i Skalę Skuteczności w Karierze (SSK) (Bańka, 2014). Skala SWRT obejmuje wymiary nazwane podejmowaniem zobowiązań, identyfikacją z zobowiązaniem, eksploracją wszcz, eksploracją w głąb i eksploracją ruminacyjną. Skalę SWRT (Brzezińska i Piotrowski, 2010) w polskiej adaptacji charakteryzuje współczynnik *alfa*-Cronbacha dla poszczególnych podskali: 70; 70; 82; 85; 82. Eksploracja wszcz to zakres, w jakim jednostka poszukuje różnych alternatyw w odniesieniu do swoich celów, wartości i przekonań zanim podejmie stosowne zobowiązania. Pozycje kwestionariusza składające się na tę podskalę odnoszą się do stopnia, w jakim jednostka rozmyśla nad własną przyszłością, stara się odkryć jaki styl życia do niej pasuje i będzie dla niej odpowiedni. Eksploracja w głąb oznacza pogłębioną ocenę już podjętych decyzji i dokonanych wyborów (czyli już podjętych zobowiązań) w celu stwierdzenia stopnia, w jakim te zobowiązania spełniają osobiste standardy. Eksploracja ruminacyjna wyraża natężenie obaw jednostki i doświadczanych przez nią problemów w angażowaniu się w ważne dla rozwoju tożsamości obszary. Osoby uzyskujące wysoki wynik na tej skali mogą mieć kłopoty z uzyskiwaniem satysfakcjonujących odpowiedzi na pytania tożsamościowe, co owocować może pojawianiem się intruzywnych uczuć, jak niepewność czy poczucie niekompetencji a w konsekwencji prowadzić do obniżenia się jakości życia i wzrostu poziomu doświadczanego napięcia. Podejmowanie zobowiązań to zakres, w jakim jednostka dokonała wyborów i zobowiązań w zakresie kwestii ważnych dla rozwoju tożsamości. Pozycje kwestionariusza składające się na tę skalę odnoszą się do stopnia w którym jednostka sądzi, że zdecydowała już o kierunku w którym pragnie podążać w życiu, ma jasną wizję swojej przyszłości i wie co chce osiągnąć. Identyfikacja ze zobowiązaniem oznacza stopień, w jakim jednostka identyfikuje się z dokonanymi wyborami i podjętymi zobowiązaniami. Podskala odnosi się do ich internalizacji oraz poczucia pewności, iż dokonane wybory były/są odpowiednie. Obliczając wyniki zgodnie z kluczem, uzyskuje się pięć oddzielnych wyników, po jednym dla każdej podskali. Im wyższy wynik podskali tym wyższe natężenie badanych wymiarów tożsamości.

Skala Decyzyjności w Karierze (Bańka, 2007) obejmuje następujące czynniki: decyzyjność uogólniona, decyzyjność informacyjna, decyzyjność emocjonalna, decyzyjność rozwojowa-krystalizacyjna, decyzyjność w działaniu praktycznym. Wartość współczynnika rzetelności *alfa*-Cronbacha dla skali wynosi .920. Współczynniki rzetelności *alfa*-Cronbacha pięciu podskali okazały się wysokie i wynoszą odpowiednio: decyzyjność uogólniona .875, decyzyjność informacyjna .876, decyzyjność emocjonalna .850, decyzyjność rozwojowa-krystalizacyjna .883 oraz decyzyjność w działaniu praktycznym .631. Decyzyjność

uogólniona reprezentuje samoświadomość typu kim jestem. Decyzyjność informacyjna wyznacza świadomość tego kim chciał(a)bym być. Decyzyjność emocjonalna odzwierciedla zakres niepewności i lęków odnoszących się do pytania kim mógłbym/mogłabym być? Decyzyjność rozwojowo-krystalizacyjna wyznacza świadomość typu kim powinienem /powinnam być, natomiast decyzyjność w działaniu praktycznym odzwierciedla świadomość typu kim już się stał(a)m. Istotą SDK jest diagnoza myślenia atrybucyjnego osób znajdujących się na progu dorosłości o możliwościach osiągnięcia przez nich sukcesu lub porażki w dwóch wzajemnie powiązanych ze sobą sferach życia. Po pierwsze, diagnoza myślenia atrybucyjnego młodych ludzi o możliwościach osiągnięcia przez nich sukcesu lub porażki w sferze zawodowej związanej z polami karier aktualnie dostępnymi na rynku pracy. Po drugie, diagnoza myślenia atrybucyjnego o możliwościach osiągnięcia przez nich sukcesu lub porażki w sferze nowych ról jako osoby dorosłej, a wynikających z podjęcia pracy zawodowej w wybranej przez siebie dziedzinie (Bańka, 2014, s. 308). Decyzyjność jako ocena zaufania do zdolności organizowania i egzekwowania określonego kierunku aktywności obejmuje pięć czynników. Każda z pozycji oceniana jest na 7-stopniowej skali. Im wyższy wynik dla podskali tym wyższy poziom bezdecyzyjności.

Skala Poczucia Samoskuteczności w Karierze (Bańka, 2014) jest wykorzystywana do oceny własnej skuteczności w kontekście kariery krajowej i międzynarodowej. Samoskuteczność jako ocena zaufania do zdolności organizowania i egzekwowania określonego kierunku aktywności obejmuje pięć podskal. 1. Poczucie wartości posiadanych kompetencji charakteryzuje współczynnik *alfa*-Cronbacha .829. Podskala ukazuje nasilenie kompetencji społecznych wykorzystywanych w kontaktach interpersonalnych w różnych środowiskach społecznych, organizacyjnych i kulturowych; 2. Poczucie mocy konkurencyjnej charakteryzuje współczynnik *alfa*-Cronbacha .826. Jej pozycje wyrażają przekonania odnoszące się do zaufania do posiadanych kwalifikacji i kompetencji zawodowych; 3. Poczucie kompetencji edukacyjnych charakteryzuje współczynnik *alfa*-Cronbacha .702. Podskala obejmuje problemy subiektywne, odnoszące się do możliwości osiągnięcia sukcesu zawodowego i szczęścia życiowego dzięki zdolności do podmiotowego kierowania

sytuacją nauki; 4. Poczucie kompetencji w obszarze karier bez granic charakteryzuje współczynnik *alfa*-Cronbacha .829 a podskala umożliwia określenie zdolności jednostki do koordynowania podstawowych sfer i ról życia, takich jak praca, rodzina i oddalenie terytorialne od miejsca pochodzenia. 5. Poczucie kompetencji w zarządzaniu karierą życiową charakteryzuje współczynnik *alfa*-Cronbacha .790 a podskala wyraża uogólnioną ocenę posiadanych doświadczeń i strategii działania we wszystkich aspektach kariery oraz umiejętność zmian perspektywy czasowej planowanych działań.

### WYNIKI BADANIA ZWIĄZKÓW EKSPLOKACJI RUMINACYJNEJ ZE SKUTECZNOŚCIĄ I DECYZYJNOŚCIĄ W KARIERZE

Wyniki Skali Wymiarów Rozwoju Tożsamości (SWRT) Brzezińskiej i Piotrowskiego (2010) przedstawiono w Tabeli 1. Wysoki wynik oznacza wysoki poziom mierzzonego statusu. Wyniki wyższe od średniej badani uzyskali dla podskal eksploracja wszere oraz identyfikacja ze zobowiązaniem. W przypadku eksploracji wszere wynik można zinterpretować w ten sposób że badanych charakteryzuje przeszukiwanie środowiska w celu znalezienia możliwie wielu różnych możliwości działania oraz poznania różnych osób i zdobycia zróżnicowanych doświadczeń. Jednocześnie wysoki wynik identyfikacji ze zobowiązaniem świadczy o tym, że badani akceptują podjęte zobowiązania i uważają je za zgodne z planowanym przebiegiem kariery.

Wynik podskali identyfikacja ze zobowiązaniem oznacza wysoki stopień w jakim jednostka identyfikuje się z dokonanymi wyborami, dokonała ich internalizacji oraz ma poczucie pewności, iż dokonane wybory były i nadal są dla niej odpowiednie. Średni wynik uzyskany przez badanych w podskali eksploracji ruminacyjnej, jest najniższym z podskal SWRT. Oznacza to, że poziom obaw i problemów związanych z angażowaniem się w ważne dla rozwoju tożsamości obszary oraz poczucie kompetencji i jakości życia są stosunkowo niskie (Brzezińska i Piotrowski, 2010).

W Tabeli 2. przedstawiono wyniki Skali Samoskuteczności w Karierze. W tym przypadku wysoki wynik oznacza wysoki poziom skuteczności w karierze. Sku-

**Tabela 1**

Średnie i odchylenia standardowe dla podskal SWRT, N=366

Statusy tożsamości	<i>X</i> <sub>MIN</sub>	<i>X</i> <sub>MAX</sub>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Podejmowanie zobowiązań	1.20	6.00	4.05	.94
Identyfikacja ze zobowiązaniem	1.60	6,00	4.18	.79
Eksploracja wszere	1.00	6.00	4.16	.76
Eksploracja w głąb	1,20	6.00	4.03	.73
Eksploracja ruminacyjna	1.20	6.00	3.55	.94

Źródło: opracowanie własne

teczność kariery wyraża ocenę i poziom zgodności własnych doświadczeń, umiejętności i kompetencji z wizją kariery życiowej i zawodowej. Wysoki poziom zgodności ułatwia realizację aspiracji i celów poprzez poczucie osobistego sprawstwa i skuteczności. We współczesnych teoriach podmiotowej skuteczności uwypukla się znaczenie osobowości w pokonywaniu życiowych trudności (Bańka, 2013). Osiągane przez podmiot sukcesy stanowią o kształtowaniu się osobowości odpornej na nieprzewidywalne sytuacje losowe. Najwyższy wynik charakteryzuje czynnik poczucie mocy konkurencyjnej. Badani są przekonani, że poradzą sobie z trudnościami napotykanymi w różnych sferach życia oraz w rywalizacji z innymi. Równie wysoko szacują kompetencje edukacyjne. Są przekonani, że zdobyte wykształcenie ułatwi im funkcjonowanie i konkurowanie na rynku pracy. Ogólnie mówiąc wyniki SSK pokazują, że badani wysoko oceniają własne kompetencje w obszarze skuteczności kariery.

Badani oceniają swoją decyzyjność uogólnioną najniżej, podobnie jak decyzyjność w działaniu praktycznym. Te niskie oceny własnej decyzyjności w obszarze kariery wskazywałyby na nasilenie wątpliwości i niemożność lub niechęć do podejmowania ostatecznych bądź zobowiązujących decyzji zawodowych. Są wskaźnikiem nieprzygotowania się do wyraźnego opowiedzenia się za jakąś alternatywą zawodową i za wyborem określonej drogi zawodowej. Wysoka bezdecyzyjność nie tylko świadczy o pewnej niedojrzałości zawodowej, ale i jest wskaźnikiem adaptacji do zmiennych warunków rynku pracy.

Następnie przeprowadzono analizę regresji metodą eliminacji wstecznej dla poszczególnych podskal SDK i SSK ujętymi jako zmienne zależne oraz SWRT ujętą jako pięć zmiennych niezależnych. Pierwszą zmienną wyjaśnianą była podskala SDK decyzyjność informacyjna a zmiennymi wyjaśniającymi były podskale SWRT. Uzyskano model z trzema predyktorami, eksploracja

**Tabela 2**  
Średnie i odchylenia standardowe dla podskal SSK, N=366

Podskale SSK	$X_{MIN}$	$X_{MAX}$	$M$	$SD$
Poczucie rynkowej wartości posiadanych kompetencji	1.33	7.00	4.11	1.13
Poczucie mocy konkurencyjnej	1.00	7.00	4.69	1.25
Poczucie kompetencji edukacyjnych	1.00	7.00	4.46	1.24
Poczucie kompetencji w obszarze karier bez granic	1.00	7.00	4.32	1.38
Poczucie kompetencji w zarządzaniu karierą życiową	1.00	7.00	4.19	1.38

Źródło: opracowanie własne

Poziom skuteczności umożliwia odpowiedź na pytanie o to, jakie są przekonania badanych o własnych możliwościach konkurowania i zdobywania przewagi na rynku pracy i w dużym stopniu odzwierciedla przekonanie o posiadanych kwalifikacjach.

W Tabeli 3. przedstawiono wyniki uzyskane dla Skali Decyzyjności w Karierze. Najwyższe wyniki uzyskali badani dla podskal decyzyjność uogólniona i w działaniu praktycznym. W przypadku SDK im wyższy wynik tym niższy poziom decyzyjności.

ruminacyjną, identyfikacją ze zobowiązaniami oraz podejmowaniem zobowiązań. Pozostałe zmienne zostały usunięte. Model charakteryzował się dobrym dopasowaniem do danych  $F(3, 362) = 104.71; p < .001$ . Na podstawie współczynników regresji można stwierdzić, że decyzyjność informacyjna kształtowana jest przez eksplorację ruminacyjną ( $beta = .36, p < .001$ ), identyfikację ze zobowiązaniami ( $beta = -.34, p < .001$ ) oraz podejmowanie zobowiązań ( $beta = -.38, p < .001$ ). Eksploracja ruminacyjna obniża poziom decyzyjności informacyjnej w karierze,

**Tabela 3**  
Średnie i odchylenia standardowe dla podskal SDK, N = 366

Podskale SSK	$X_{MIN}$	$X_{MAX}$	$M$	$SD$
Decyzyjność uogólniona	1.00	7.00	4.90	1.19
Decyzyjność informacyjna	1.00	7.00	3.11	1.31
Decyzyjność emocjonalna	1.00	7.00	3.84	1.45
Decyzyjność rozwojowo-kryształizacyjna	1.00	7.00	3.58	1.68
Decyzyjność w działaniu praktycznym	1.00	7.00	4.60	1.22

Źródło: opracowanie własne

negatywne emocje i lęk ograniczają zakres wykorzystywanych informacji. Z kolei podejmowanie zobowiązań i identyfikacja ze zobowiązaniami podwyższają poziom decyzyjności informacyjnej. Te trzy ujęte w modelu regresji podskale SWRT powodują przyrost współczynnika  $R^2$  do wartości  $R^2 = .47$  co wskazuje, że ułatwiają przewidywanie wyniku decyzyjności informacyjnej w 47%.

Kolejne analizy regresji prowadzone były również metodą eliminacji wstecznej. W następnej analizie zmiennymi wyjaśniającymi były podskale SWRT a zmienną wyjaśnianą decyzyjność emocjonalna. Uzyskano model z dwoma predyktorami, eksploracją ruminacyjną ( $beta = -.14, p < .01$ ) oraz identyfikacją ze zobowiązaniami ( $beta = .43, p < .001$ ). Model charakteryzował się dobrym dopasowaniem do danych  $F(2, 363) = 72.85; p < .001$ . Na podstawie współczynników regresji można stwierdzić, że poziom decyzyjności emocjonalnej obniża nasilenie eksploracji ruminacyjnej a zwiększa identyfikację ze zobowiązaniami. Dla tego modelu wartość współczynnika  $R^2 = .28$  co wskazuje, że ułatwia przewidywanie decyzyjności emocjonalnej w 28%. Następną analizą dotyczyła podskal SWRT jako zmiennych wyjaśniających oraz decyzyjności rozwojowo-krystalizacyjnej jako zmiennej wyjaśnianej. Uzyskano model z dwoma predyktorami, podejmowaniem zobowiązań oraz eksploracją wszerz. W przypadku decyzyjności rozwojowo-krystalizacyjnej nie stwierdzono istotnego wpływu eksploracji ruminacyjnej. Ostatnim analizowanym modelem wpływu SWRT na SDK była analiza regresji decyzyjności w działaniu praktycznym jako zmiennej wyjaśnianej. Uzyskano model z dwoma predyktorami, eksploracją ruminacyjną oraz eksploracją w głąb. Model charakteryzował się dobrym dopasowaniem do danych  $F(2, 363) = 39.89; p < .001$ . Na podstawie współczynników regresji można stwierdzić, że decyzyjność w działaniu praktycznym kształtowana jest przez eksplorację ruminacyjną ( $beta = .20, p < .001$ ) oraz eksplorację w głąb ( $beta = .29, p < .001$ ) w taki sposób, że wzrost predyktorów eksploracji powoduje wzrost poziomów bezdecyzyjności. Dwa predyktory ujęte w modelu powodują przyrost współczynnika  $R^2$  do wartości  $R^2 = .18$  co wskazuje, że ułatwiają przewidywanie wyniku decyzyjności rozwojowo-krystalizacyjnej w 18%.

Kolejnym etapem obliczeń była analiza regresji podskal SWRT oraz podskal Skali Skuteczności w Karierze (SSK). W pierwszej analizie zmienną wyjaśnianą było poczucie wartości posiadanych kompetencji a zmiennymi wyjaśniającymi były podskale SWRT. Uzyskano model z trzema predyktorami: eksploracją ruminacyjną ( $beta = -.23, p < .001$ ), identyfikacją ze zobowiązaniami ( $beta = .09, p < .001$ ) oraz eksploracją wszerz ( $beta = .14, p < .001$ ). Model charakteryzował się dobrym dopasowaniem do danych  $F(3, 354) = 25.07; p < .001$ . Na podstawie współczynników regresji można stwierdzić, że poczucie wartości posiadanych kompetencji maleje pod wpływem eksploracji ruminacyjnej. Z kolei nasilenie identyfikacji ze zobowiązaniami i eksploracja wszerz powoduje wzrost wartości posiadanych kompetencji. Trzy ujęte w modelu regresji podskale SWRT powodują przyrost współczynni-

ka  $R^2$  do wartości  $R^2 = .17$  i umożliwiają przewidywanie oceny wartości posiadanych kompetencji w 17%.

Kolejna analiza regresji dotyczyła podskal SWRT jako zmiennych wyjaśniających oraz poczucia mocy konkurencyjnej jako zmiennej wyjaśnianej. Uzyskano model z dwoma predyktorami, eksploracją ruminacyjną i identyfikacją ze zobowiązaniami. Model charakteryzował się dobrym dopasowaniem do danych  $F(2, 359) = 40.71; p < .001$ . Na podstawie współczynników regresji można stwierdzić, że poczucie mocy konkurencyjnej obniża eksploracja ruminacyjna ( $beta = -.17, p < .05$ ) a nasila identyfikacja ze zobowiązaniami ( $beta = .29, p < .001$ ). Dwa predyktory ujęte w modelu powodują przyrost współczynnika  $R^2$  do wartości  $R^2 = .18$  co wskazuje, że ułatwiają przewidywanie wartości mocy konkurencyjnej w 18%.

Następnie badano wpływ statusów tożsamości SWRT na poczucie kompetencji edukacyjnych. Uzyskano model z predyktorem identyfikacja ze zobowiązaniami ( $beta = .07, p < .001$ ). Model charakteryzował się dobrym dopasowaniem do danych  $F(1, 356) = 40.71; p < .001$ . Na podstawie współczynników regresji można stwierdzić, że poczucie kompetencji edukacyjnych wzrasta pod wpływem identyfikacji ze zobowiązaniami. Predyktor ujęty w modelu powoduje przyrost współczynnika  $R^2$  do wartości  $R^2 = .10$  co wskazuje, że w niewielkim stopniu ułatwia przewidywanie poziomu poczucia kompetencji edukacyjnych. Również kolejna analiza regresji podskal SWRT oraz poczucia kompetencji w obszarze karier bez granic nie wykazała wpływu eksploracji ruminacyjnej. Uzyskano model z dwoma predyktorami, identyfikacją ze zobowiązaniami ( $beta = .20, p < .001$ ) oraz eksploracją wszerz ( $beta = .12, p < .01$ ). Model charakteryzował się dobrym dopasowaniem do danych  $F(2, 355) = 10.92; p < .001$ . Okazało się, że dwa predyktory pozwalają na wyjaśnienie wartości poczucia kompetencji w obszarze karier bez granic jedynie w 5%. Podobnie analiza regresji podskal SWRT i poczucia kompetencji w zarządzaniu karierą życiową nie wykazała wpływu eksploracji ruminacyjnej. Uzyskano model z predyktorem identyfikacja ze zobowiązaniami ( $beta = .16, p < .01$ ). Mimo, że model charakteryzował się dobrym dopasowaniem do danych  $F(1, 355) = 10.05; p < .01$  to wpływ identyfikacji ze zobowiązaniami na poczucie kompetencji wyjaśnia jedynie 5% zmienności wyników zmiennej zależnej.

#### DYSKUSJA WYNIKÓW BADANIA ZWIĄZKÓW EKSPLOKACJI RUMINACYJNEJ ZE SKUTECZNOŚCIĄ I DECZYJNOŚCIĄ W KARIERZE

Analiza wyników SWRT pokazuje wysokie wyniki dla statusów tożsamości eksploracja wszerz i w głąb oraz identyfikacja ze zobowiązaniem i podejmowanie zobowiązań. Eksploracja wszerz rozumiana jako przeszukiwanie otoczenia w celu znalezienia możliwie wielu różnych możliwości działania oraz poznania różnych osób i zdobycia wielu doświadczeń jest statusem tożsamości wskazującym, że wśród badanych silnie reprezentowane są zachowania służące zdobyciu jak najszerszej wiedzy



o możliwościach i zasobach otoczenia. Jest to jednocześnie strategia służąca określeniu własnego potencjału w konfrontacji z wymaganiami różnych sytuacji. Eksploracja wszczepia się pożądaną strategią działania tuż przed lub w trakcie realizowania celu jakim jest przejście z systemu edukacji na rynek pracy. Eksplorację w głąb charakteryzuje wynik niższy, jednak można stwierdzić, że wartości ustalone dla tych statusów tożsamości osobistej, stanowiących składniki tożsamości adaptacyjnej są wśród badanych na tyle wysokie, że stanowią wskaźnik dobrego osobistego przygotowania do podjęcia ról właściwych dorosłości. Jednocześnie wysoki wynik identyfikacji ze zobowiązaniem świadczy o tym, że badani akceptują podjęte zobowiązania i uważają je za zgodne z planowanym przebiegiem kariery. Nieco niższy wynik statusu tożsamości podejmowanie zobowiązań wskazuje, że badaną grupę charakteryzuje pozytywne nastawienie wobec konieczności podjęcia poważnych decyzji życiowych. Zobowiązania realizowane w wieku około 22 lat dotyczą bliskich relacji z innymi oraz związków intymnych oraz decyzji o dalszych ścieżkach kariery zawodowej a w konsekwencji o stylu życia. Na przykład wyniki badań przeprowadzonych przez Piotrowskiego (2013, s. 124) dotyczące związku między okresem rozwoju a wymiarami tożsamości, dla okresu wylaniającej się dorosłości, pokazały podobną tendencję rozkładu wartości. Wynik uzyskany przez badanych w podskali eksploracji ruminacyjnej SWRT jest najniższy. Oznacza to, że poziom obaw i problemów związanych z angażowaniem się w ważne dla rozwoju tożsamości obszary jest wśród ogółu badanych stosunkowo niski (Brzezińska i Piotrowski, 2010). W badaniach Piotrowskiego (2013, s. 124) dla każdego z trzech wyróżnionych okresów rozwoju rozkład wyników jest zbliżony. Podobieństwo rozkładów sugeruje, że wartościowe wyniki mogłyby przynieść badania, w których zmienną niezależną lub predyktorem stanowiłyby grupy o wysokich i niskich wartościach statusów tożsamości osobistej.

Z kolei wyniki Skali Samoskuteczności w Karierze (SSK) pokazują, że najwyższe oceny charakteryzują podskalę poczucia mocy konkurencyjnej. Badani są przekonani, że sytuacja tranzytowa na rynek pracy będzie wymagała od nich konkurowania z innymi osobami poszukującymi zatrudnienia i akceptują taką sytuację, gdyż są przekonani o własnych zasobach i ich konkurencyjnej wartości. Sądzą oni, że poradzą sobie z trudnościami napotykanymi w różnych sferach życia oraz w rywalizacji z innymi. Równie wysoko szacują posiadane kompetencje edukacyjne. Są przekonani, że zdobyte wykształcenie ułatwi im funkcjonowanie i konkurowanie na rynku pracy. Pozytywnie oceniają rynkową wartość posiadanych kompetencji oraz własne kompetencje w obszarze karier bez granic, czyli w antycypowanej konkurencji z osobami z innych rynków narodowych a nawet w rywalizacji z mieszkańcami innych krajów w sytuacji emigracji. Najniższa, chociaż powyżej średniej jest ocena rynkowej wartości posiadanych kompetencji, co można zinterpretować jako wyraz spostrzegania pewnego deficytu do-

świadczeń w realizacji kariery zawodowej. Jak zauważa Bańka (2013, s. 284), czym innym są decyzje związane z wyborem zawodu a czym innym są decyzje związane z realizacją kariery zawodowej. Ogólnie mówiąc, wyniki SSK pokazują, że badani wysoko oceniają własne kompetencje konkurowania w obszarze skuteczności realizacji kariery. Samoocena badanych jest w tych obszarach wysoka.

Wyniki Skali Decyzyjności w Karierze ukazały, że badani najniżej oceniają swoją decyzyjność uogólnioną wynikającą z odpowiedzi na pytanie o to, kim jestem a w związku z tym, jakimi dysponuję zasobami i wpływem na antycypowane wyzwania przyszłości. Podobnie niski wynik uzyskały osoby badane na podskali mierzącej decyzyjność w działaniu praktycznym. Te niskie oceny własnej decyzyjności w obszarze kariery wskazywałyby na nasilenie wątpliwości i niemożność lub niechęć do podejmowania ostatecznych bądź zobowiązujących decyzji zawodowych. Są wskaźnikiem nieprzygotowania się do wyraźnego opowiedzenia się za jakąś alternatywą zawodową i za wyborem określonej drogi zawodowej. Należy zauważyć, że najwyższy wynik stwierdzono dla podskali decyzyjność informacyjna, co oznacza, że w zakresie zbierania informacji o antycypowanych możliwościach realizacji kariery badani posiadają wiedzę, którą oceniają pozytywnie. Wyniki SDK nie tylko świadczą o pewnej niedojrzałości zawodowej, ale mogą też być potraktowane jako wskaźnik adaptacji do zmiennych warunków rynku pracy.

Należy zauważyć, że badani różnią się ocenami skuteczności i decyzyjności w karierze. O ile oceny ujawnione dla podskal skuteczności znajdują się powyżej średniej dla skali, o tyle oceny decyzyjności są w przypadku trzech podskal niższe od średniej dla skali.

Wyniki analizy regresji metodą eliminacji wstecznej dla poszczególnych podskal SDK i SSK ujętymi jako zmienne zależne oraz podskalami SWRT ujętymi jako pięć zmiennych niezależnych ukazały pewien poziom trafności postawionej hipotezy. Hipoteza badawcza mówi, że poziom nasilenia eksploracji ruminacyjnej wyjaśnia w dużym zakresie zmienność wyników decyzyjności i skuteczności w karierze. Na przykład decyzyjność informacyjna kształtowana jest przez takie podskale SWRT jak eksploracja ruminacyjna, identyfikacja ze zobowiązaniami oraz podejmowanie zobowiązań. Eksploracja ruminacyjna obniża poziom decyzyjności informacyjnej w karierze, ponieważ negatywne emocje i lęk ograniczają zakres wykorzystywanych informacji. Decyzyjność informacyjna wyraża motywację tożsamościową umożliwiającą odpowiedź na pytanie „kim chciałbym być?”. Należy podkreślić, że pomimo istotnego wpływu eksploracji ruminacyjnej na wartość decyzyjności informacyjnej, badani uzyskali najwyższy wynik dla tej podskali. Wskazuje to nie tylko na wysoki poziom motywacji w poszukiwaniu i udzielaniu odpowiedzi na pytanie o to, kim chcieliby być, ale jest też wskaźnikiem akceptacji własnych zamierzeń. Z kolei podejmowanie zobowiązań i identyfikacja ze zobowiązaniami podwyższają poziom

decyzyjności informacyjnej. Wynik ten stanowi potwierdzenie znaczenia tych dwóch statusów tożsamości dla konstruowania akceptowalnej z punktu widzenia osoby wizji przyszłości. Siła zobowiązań które badani podjęli w warunkach dotychczasowego życia, w obszarze zobowiązań osobistych i tych dotyczących nauki i kariery zawodowej umożliwia w istotnym zakresie odpowiedź na pytanie o wizję siebie w przyszłości.

Następna analiza, w której zmienną wyjaśnianą była decyzyjność emocjonalna ukazała jej dwa predyktory, eksplorację ruminacyjną oraz identyfikację ze zobowiązaniami. Na podstawie współczynników regresji można stwierdzić, że poziom decyzyjności emocjonalnej obniża nasilenie eksploracji ruminacyjnej a zwiększa identyfikację ze zobowiązaniami. Eksploracja ruminacyjna obniża poziom decyzyjności emocjonalnej i stabilność emocjonalną wokół wizji tego, kim osoba badana chciałaby być.

Następnie analizowano związki podskal SWRT z decyzyjnością rozwojowo-krystalizacyjną. Uzyskano model z dwoma predyktorami, podejmowaniem zobowiązań oraz eksploracją wszcz. W przypadku decyzyjności rozwojowo-krystalizacyjnej nie stwierdzono istotnego wpływu eksploracji ruminacyjnej. Jednak wykrycie związków między decyzyjnością rozwojową a podejmowaniem zobowiązań i eksploracją wszcz. ukazuje ważny rozwojowo proces, wykorzystywania wiedzy o szerokim zakresie różnych zjawisk, procesów społecznych i własnych doświadczeń w tworzeniu obrazu siebie skupionego wokół najważniejszych wartości.

Ostatnim analizowanym modelem wpływu SWRT na SDK była analiza regresji decyzyjności w działaniu praktycznym jako zmiennej wyjaśnianej. Na podstawie współczynników regresji można stwierdzić, że decyzyjność w działaniu praktycznym kształtowana jest przez eksplorację ruminacyjną oraz eksplorację w głąb w taki sposób, że wzrost predyktorów eksploracji powoduje wzrost poziomów bezdecyzyjności.

Kolejnym etapem obliczeń była analiza regresji podskal SWRT oraz podskal Skali Skuteczności w Karierze (SSK). W pierwszej analizie zmienną wyjaśnianą było poczucie wartości posiadanych kompetencji a zmiennymi wyjaśniającymi były podskale SWRT. Na podstawie współczynników regresji można stwierdzić, że poczucie wartości posiadanych kompetencji maleje pod wpływem eksploracji ruminacyjnej. Z kolei nasilenie identyfikacji ze zobowiązaniami i eksploracja wszcz. powoduje wzrost wartości posiadanych kompetencji.

Kolejna analiza regresji dotyczyła podskal SWRT jako zmiennych wyjaśniających oraz poczucia mocy konkurencyjnej jako zmiennej wyjaśnianej. Na podstawie współczynników regresji można stwierdzić, że poczucie mocy konkurencyjnej obniża eksploracja ruminacyjna a nasila identyfikację ze zobowiązaniami. Te dwa predyktory umożliwiają w dużym zakresie przewidywanie wartości poczucia mocy konkurencyjnej. Również w przypadku tej zależności status tożsamości eksploracja ruminacyjna ma związek z poziomem skuteczności w karierze.

Następnie badano wpływ statusów tożsamości SWRT na poczucie kompetencji edukacyjnych. Na podstawie współczynników regresji można stwierdzić, że poczucie kompetencji edukacyjnych wzrasta pod wpływem identyfikacji ze zobowiązaniami. Również kolejna analiza regresji podskal SWRT oraz poczucia kompetencji w obszarze karier bez granic nie wykazała wpływu eksploracji ruminacyjnej. Uzyskano model z dwoma predyktorami, identyfikacją ze zobowiązaniami oraz eksploracją wszcz. Także analiza związków podskal SWRT i poczucia kompetencji w zarządzaniu karierą życiową nie wykazała wpływu eksploracji ruminacyjnej. Uzyskano model z predyktorem identyfikacja ze zobowiązaniami.

Można zauważyć, że wśród badanych poziom nasilenia eksploracji ruminacyjnej jest stosunkowo niski. Z jednej strony może to wskazywać na ukształtowanie się wśród nich statusów tożsamości związanych z eksploracją i podejmowaniem zobowiązań, co ukazywałoby dynamikę aktywności rozwojowej uznawaną przez badaczy za optymalną dla osób w wieku badanych. Z drugiej strony taki wynik może wskazywać na deprecjację obaw, wątpliwości bądź natrętnych rozważań dotyczących niewykorzystanych szans i możliwości i na unikanie wyrażania takich myśli i emocji.

Analiza uzyskanych wyników pozwala stwierdzić, że istnieją przesłanki by uznać, że istnieje znaczący związek między statusem tożsamości eksploracja ruminacyjna a skutecznością i decyzyjnością w karierze. W sytuacji, gdy analiza regresji wskazywała na istotny wpływ eksploracji ruminacyjnej na kolejne podskale SSK i SDK okazywało się, że obniża ona wyodrębnione podskale skuteczności i decyzyjności w karierze. W ten sposób uzyskano potwierdzenie hipotezy, mówiącej o takim właśnie charakterze wpływu ruminacji na skuteczność i decyzyjność. Zauważyć można mniejszy udział eksploracji ruminacyjnej w wyjaśnianiu zmienności wyników Skali Skuteczności w Karierze w odróżnieniu od jej większego udziału w wyjaśnianiu wyników Skali Decyzyjności w Karierze. Zatem eksploracja ruminacyjna, obawy i negatywne myśli silniej wpływają na decyzyjność, niż na skuteczność. Skuteczność w karierze okazała się cechą podlegającą mniejszym wpływom ruminacji zapewne z tego powodu, że poczucie skuteczności kształtowane jest przez wiele doświadczeń życiowych oraz ocenę trudności zadań stojących przed jednostką.

## LITERATURA

- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 2, 165-180.
- Bandura, A., Caprara, G.V., Barbaranelli, C., Regalia, C., Scabini, E. (2011). Impact of family efficacy beliefs on quality of family functioning and satisfaction with family life. *Applied Psychology: An International Review*, 60, 421-448.
- Bańka, A. (2007). *Psychologiczne doradztwo karier*. Poznań: PRINT-B.

- Bańka, A. (2013). Zaufanie do siebie w procesie konsolidacji statusu dorosłości. Struktura psychometryczna skali samoskuteczności w karierze. *Czasopismo Psychologiczne*, 2, 281-302.
- Bańka, A. (2014). Bezdecyzyjność kariery jako psychospołeczny wzór tranzycji do dorosłości: Konstrukcja i charakterystyka psychometryczna Skali Decyzyjności Kariery. *Czasopismo Psychologiczne*, 2, 237-246. DOI: 10.14691/ CPPJ.20.2.305.
- Bańka, A., Hauziński, A. (2015). Decisional procrastination of school-to-work transition: Personality correlates of career indecision. *Polish Psychological Bulletin*, 46, 1, 34-44. DOI:10.1515/ppb-2015-0004.
- Berzonsky, M.D. (2003). Identity style and well-being: Does commitment matter? *Identity*, 3, 131-142.
- Berzonsky, M.D. (2004). Identity style, parental authority, and identity commitment. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 213-220.
- Brzezińska, A.I. (2000). *Spoleczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Brzezińska, A.I., Piotrowski, K. (2010). Formowanie się tożsamości a poczucie dorosłości, gotowość do bliskich związków i poczucie koherencji. *Czasopismo Psychologiczne*, 1, 145-155.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Cote, J.E. (2006). Emerging adulthood as an institutionalized moratorium: Risks and benefits to identity formation. W: J.J. Arnett, J.L. Tanner (red.), *Emerging adulthood in America: Coming of age in the 21st century* (s. 85-116). Washington DC: American Psychological Association.
- Creed, P.A., Patton, W. (2003). Predicting two components of career maturity in school based adolescents. *Journal of Career Development*, 29, 277-290.
- Creed, P., Prideaux, L., Patton, W. (2005). Antecedents and consequences of career decisional states in adolescence. *Journal of Vocational Behavior*, 67, 397-412.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Erikson, E. (2012). *Dopełniony cykl życia*. Gliwice: Wydawnictwo Helion.
- Gottfredson L.S. (1981). Circumscription and compromise: a developmental theory of occupational aspirations. *Journal of Counseling Psychology Monograph*, 28, 545-579.
- Hardin, E.E., Lakin, J.L. (2009). The integrated self-discrepancy index: A reliable and valid measure of self-discrepancies. *Journal of Personality Assessment*, 91, 245-253.
- Hauziński, A. (2013). Psychologiczne mechanizmy procesu przejścia z edukacji zawodowej do pracy. *Kultura i Edukacja*, 49, 169-188.
- Jones, N.P., Papadakis, A.A., Orr, C.A., Strauman, T.J. (2013). Cognitive processes in response to goal failure: A study of ruminative thought and its affective consequences. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32, 482-503.
- Kroese, F.M., Evers, C., Adriaanse, M.A., De Ridder, D.T.D. (2014). Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population. *Journal of Health Psychology*, 5, doi: 10.3389/fpsyg.2014.00611.
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B. (2005). Identity statuses based on 4 rather than 2 identity dimensions: Extending and refining Marcia's paradigm. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 605-618.
- Luyckx, K., Goossens, L., Beyers, W., Soenens, B. (2006). The Ego Identity Process Questionnaire: Factor structure, reliability, and convergent validity in dutch-speaking late adolescent. *Journal of Adolescence*, 29, 153-159.
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B. (2006a). A developmental contextual perspective on identity construction in emerging adulthood: Change dynamics in commitment formation and commitment evaluation. *Developmental Psychology*, 42, 366-380.
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B., Beyers, W. (2006b). Unpacking commitment and exploration: Validation of an integrative model of adolescent identity formation. *Journal of Adolescence*, 29, 361-378.
- 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*, 42, 580-82.
- Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 339-349.
- Marcia, J. (1983). Some directions for the investigation of ego development in early adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 3, 215-223.
- Martin, L.L., Tesser, A. (2006). Extending the goal progress theory of rumination: Goal reevaluation and growth. W: L.J. Sanna, E.C. Ho (red.), *Judgments over time: The interplay of thoughts, feelings, and behaviors* (s. ...). New York: Oxford University Press.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424.
- Paivandy, S., Bullock, E.E., Reardon, R.C., Kelly, F.D. (2008). The effects of decision-making style and cognitive thought patterns on negative career thoughts. *Journal of Career Assessment* Online First, 16, 474-488 (28. 05. 2008), doi:10.1177/1069072708318904.
- Piotrowski, K. (2013). *Tożsamość osobista w okresie wkraczania w dorosłość. Sytuacja młodych osób z ruchowym ograniczeniem sprawności i ich sprawnych rówieśników*. Wielichowo: TIPI.
- Sampson, J., Peterson, G., Lenz, J., Reardon, R., Saunders, D. (1998). The design and use of a measure of dysfunctional career thoughts among adults, college students, and high school students: The Career Thoughts Inventory. *Journal of Career Assessment*, 6, 115-134.
- Schmitt-Rodermund, E.; Vondráček, F.W. (1999). Breadth of interests, exploration, and identity development in adolescence. *Journal of Vocational Behavior*, 55, 298-317.
- Super, D.E. (1972). *Psychologia zainteresowań*. Warszawa: PWN.
- Watkins, E. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134, 163-206.
- Wells, A., Matthews, G. (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 881-888.
- Whiston, S.C. (1996). The relationship among family interaction patterns and career indecision and career decision-making self-efficacy. *Journal of Career Development*, 23, 137-149.
- Vondráček, F.W. (1995). Vocational identity across the lifespan: A developmental-contextual perspective on achieving self-realization through vocational careers. *Man and Work*, 6, 93-85.