

Poczucie własnej skuteczności osób u progu dorosłości

Self-efficacy of people at the threshold of adulthood

Słowa kluczowe: poczucie własnej skuteczności, wylaniająca się dorosłość, satysfakcja z życia, kryteria dorosłości.

Streszczenie. Niewątpliwie poczucie własnej skuteczności ma ogromny wpływ na samopoczucie i działania podejmowane przez ludzi. Funkcja ta wydaje się być korzystna dla osób w dorosłym wieku. Jest to etap życia, w którym młodzi dorośli muszą aktywnie uczestniczyć w planowaniu swojej przyszłości i podejmowaniu wyzwań. Celem badania było zdiagnozowanie własnej skuteczności osób wchodzących w dorosłość w kontekście ich zadowolenia z życia. W badaniu wykorzystano test poczucia skuteczności (TPS) M. Chomczyńskiej-Rubacha i K. Rubacha oraz Satisfaction With Life Scale (SWLS) zaprojektowany przez E. Dienera, R.A. Emmons, R.J. Larson i S. Griffin w adaptacji Z. Juczyńskiego. Analiza wykazała słaby związek między poczuciem własnej skuteczności a satysfakcją z życia. Uzyskane wyniki skłaniają do podjęcia dalszych badań, które mogą wyjaśnić przyczyny niskiej korelacji między analizowanymi zmiennymi.

Key words: self-efficacy, emerging adulthood, life satisfaction, adulthood criteria.

Abstract. Undoubtedly, self-efficacy has a great impact on the well-being and actions undertaken by people. That feature seems to be beneficial for people in emerging adulthood. It is a stage of life that requires young adults to be actively involved in projecting their future and taking up challenges. The aim of the study was to diagnose the self-efficacy of people entering adulthood in the context of their satisfaction with life. The study used the Sense of Effectiveness Test (TPS) by M. Chomczyńska-Rubacha and K. Rubacha and Satisfaction With Life Scale (SWLS) designed by E. Diener, R.A. Emmons, R.J. Larson and S. Griffin in the adaptation of Z. Juczyński. The study involved 116 people, aged 19–25, including 75 women (64.7%) and 41 men (35.3%). It was found that people with average and low self-efficacy as well as those with average and high life satisfaction dominate the group. The analysis revealed a weak relationship between self-efficacy and life satisfaction. The obtained results induce to undertake further research that may explain the reasons for the low correlation between the analyzed variables.

Wprowadzenie. Problematyka dorosłości na przestrzeni ostatnich lat jest często podejmowana przez badaczy różnych dyscyplin naukowych. Jak zauważa Martyna Pryszmont-Ciesielska: „Współcześnie dorosłość wymyka się jakiegokolwiek kategoryzacji, »dryfując« pomiędzy różnymi paradygmatami, teoriami, a także dyskursami i praktykami społecznymi” (2011, s. 7). W definiowaniu dorosłości zaznaczają się dwa podejścia, obiektywne i subiektywne. Pierwsze, odwołujące się do koncepcji Roberta J. Havighursta, odnosi się do podejmowania przez jednostkę zadań i ról społecznych, tradycyjnie przypisanych temu okresowi, drugie zaś odwołuje się do wewnętrznego przekonania podmiotu o posiadaniu kompetencji i atrybutów charakterystycznych dla osób dorosłych (za: Oleszkowicz, Misztela 2015). Uwzględnienie tych dwóch podejść jest widoczne w definicji dorosłości zaproponowanej przez Piotra K. Olesia, który zauważa, że o dorosłości decydują różne kryteria, a mianowicie:

- rodzaj zadań życiowych, które człowiek przyjmuje i realizuje. Za typowe zadania dorosłości autor uznaje przede wszystkim podjęcie pracy i założenie rodziny. Przy czym, analizując kwestię typowych zadań przypisanych dorosłości, Oleś zwraca uwagę na to, że przemiany społeczne i mentalne zachodzące w naszym kręgu kulturowym zmuszają do trochę innego sformułowania zadań wczesnej dorosłości. Pisze on, że „osiągnięcie dorosłości oznacza coraz częściej określenie kierunku własnego życia, dominującej formy aktywności (niekoniecznie zawodowej), sformułowanie życiowych dążeń na nadchodzące 10–20 lat, a także samookreślenie w kategoriach gotowości do zbudowania trwałego związku” (Oleś 2011, s. 18);
- ponoszenie odpowiedzialności za siebie i innych;
- niezależność emocjonalna od rodziców i opiekunów, wyrażająca się zdolnością do samodzielnego dokonywania wyborów, podejmowania decyzji i kształtowania własnego życia;
- wolność wyboru i towarzysząca jej siła do spełniania pragnień i realizacji dążeń (Oleś 2011).

Współcześnie okres wkraczania w dorosłość trwa dość długo. Rozciąga się on na całą trzecią dekadę życia, a często i dłużej. Z analizy literatury wynika, że w wielu krajach można zauważyć tendencję do przesunięcia w czasie pełnego wejścia w dorosłość, a młodzi ludzie coraz później podejmują role społeczne typowe dla okresu dorosłości (zob. Brzezińska i in. 2011). Może to wynikać z faktu, że współczesny świat wymaga od młodych ludzi aktywności, zaangażowania w kształtowanie swojej przyszłości, jednak „wraz z zachęcaniem do podejmowania wyzwań i naciskiem na podmiotowość, samodzielność i indywidualizm młodzi ludzie otrzymują mniej niż kiedyś wsparcia ze strony znaczących dla siebie dorosłych [...]. Brak adekwatnego do potrzeb wsparcia w momencie budowania projektu swego życia i podejmowania pierwszych prób sprawdzenia własnej samodzielności i niezależności zwiększa prawdopodobieństwo doświadczania niepewności i lęku, wzmacnia trudności z jednoznacznym określeniem własnej osoby i utrudnia podjęcie ważnych decyzji życiowych” (Brzezińska i in. 2011, s. 67).

Tendencja do odraczania w czasie pełnego wkraczania w dorosłość zaowocowała propozycją wyłonienia przez Jeffrey'a J. Arnetta (2000) nowego okresu rozwojowego,

który nazwany został *emerging adulthood* ('wylaniająca się dorosłość'). Według twórcy tego terminu jest to zupełnie nowy okres rozwojowy, obejmujący lata 18–25/29. Kryterium wyodrębnienia tego okresu jest fakt, że młody człowiek nie podejmuje jeszcze trwale ról społecznych i zobowiązań typowych dla dorosłych. W tej fazie młody człowiek zajmuje się poznawaniem możliwych kierunków aktywności życiowej, intensywną eksploracją w sferze kontaktów intymnych, pracy i filozofii życiowej. Zdaniem Arnetta (2000) wyznacznikami tego okresu są: poszukiwanie tożsamości, niestabilność, koncentracja na sobie i na własnych potrzebach, bycie pomiędzy (*in-between*) adolescencją i wczesną dorosłością oraz nieograniczone możliwości.

Proces tranzycji ze świata edukacji do pracy nie jest łatwy. Z badań Bohdana Rożnowskiego i in. (2007) wynika, że wielu młodych ludzi nie czuje się dobrze przygotowanymi do funkcjonowania na rynku pracy. W myśleniu o przyszłej pracy często pojawiają się takie emocje, jak zdenerwowanie, załamanie czy bezradność. Nie jest to zbyt optymistyczna sytuacja, gdyż – jak dowodzą Michael J. Poulin i Jutta Heckhausen (2007) – subiektywne wyobrażenia dotyczące własnej osoby w określonej roli czy sytuacji to źródło oceny własnych możliwości zrealizowania podjętych zadań.

Wydaje się, że ważną właściwością sprzyjającą podejmowaniu przez młodych ludzi wyzwań związanych z dorosłością jest poczucie samoskuteczności. Stanowi ono dość często podejmowany aspekt badań nad psychologicznym funkcjonowaniem człowieka; głównie w kontekście zdrowia, jakości życia, radzenia sobie z sytuacjami trudnymi, rozwijania umiejętności społecznych, podejmowania decyzji (zob. Juczyński 2001; Łuczyńska 2004; Nicklin, Williams 2011; Łukasik 2013; Ziemiański, Zięba 2014).

Warto podkreślić, że jest to czynnik uwzględniany również w teoriach z obszaru aktywności zawodowej. Jako przykład może posłużyć społeczno-poznawcza koncepcja kariery Roberta W. Lenta, Stevena D. Browna i Gail Hackett (1994), w myśl której poczucie własnej skuteczności to jeden z kluczowych czynników odgrywających rolę w rozwoju zainteresowań edukacyjnych i zawodowych, w dokonywaniu wyborów i osiąganiu celów. Można zatem go uznać za ważny prognostyk zachowania.

Koncepcja własnej skuteczności (*self-efficacy*) została wprowadzona przez Alberta Bandurę, który uznał, że jest to istotny czynnik modyfikujący zachowanie człowieka. Poczucie własnej skuteczności można określić jako przekonania jednostki odnośnie do jej możliwości działania, zgodnie z przyjętymi założeniami, niezależnie od przeszkód, które pojawiają się na drodze do realizacji obranego celu (Łuczyńska 2004). Oleś zwraca uwagę na to, że jest „to przekonanie o możliwości prowadzenia skutecznego działania w nowych, niejednoznacznych, nieprzewidywalnych, a nawet stresujących sytuacjach. Inaczej mówiąc, jest to wiara w siebie, uogólniony sąd typu »poradzę sobie«, dotyczący umiejętności działania w nie do końca znanych warunkach” (2005, s. 213). Według Augustyna Bańki poczucie samoskuteczności „jest wiarą człowieka w jego zdolności kontrolowania wydarzeń, które go dotyczą, oraz wiarą w jego możliwości motywowania samego siebie, mobilizowania jego potencjału poznawczego oraz odpowiednich zachowań potrzebnych do skutecznego wypełniania zadań” (2005, s. 12–13). Mariola Chomczyńska-Rubacha i Krzysztof Rubacha przyjmują, „że poczucie własnej

skuteczności powstaje na bazie osobistych doświadczeń jednostki w zakresie dysponowania zasobami motywacyjnymi i poznawczo-działaniovymi. Na te pierwsze składają się: umiejętność odraczania gratyfikacji, wiara we własne siły, motywacja rozwojowa i wytrwałość w działaniu. Natomiast zasoby poznawczo-działaniowe budują takie zmienne, jak: umiejętność przekładania celów na program działania, odporność na frustrację i stres, poczucie sprawstwa oraz wewnątrzsterowność” (2013, s. 7–8).

Zgodnie z koncepcją Bandury należy odróżnić oczekiwanie wyniku, które definiuje on „jako dokonaną przez jednostkę ocenę, że dane zachowanie doprowadzi do określonych rezultatów” od oczekiwania skuteczności, czyli przekonania, że jednostka „będzie w stanie skutecznie wykonać zadanie niezbędne do wywołania tych rezultatów” (2007, s. 85). Poczucie własnej skuteczności nie dotyczy pewności, że działanie zakończy się osiągnięciem pewnego standardu, dotyczy natomiast przekonania, że człowiek jest w stanie taki standard osiągnąć. Można zatem powiedzieć, że oczekiwanie wyniku pojawia się pomiędzy zachowaniem a wynikiem, natomiast oczekiwanie własnej skuteczności jeszcze przed podjęciem działania (Oleś 2005).

Poczucie własnej skuteczności ma duży wpływ na samopoczucie i działania podejmowane przez człowieka. Zdaniem Bandury (2007, s. 86) siła przekonania o własnej skuteczności decyduje o podejmowaniu jakichkolwiek działań związanych z koniecznością poradzenia sobie w trudnych sytuacjach. Wynika to z faktu, że ludzie boją się zagrażających sytuacji i ich unikają, jeżeli są przekonani, że mogą sobie z nimi nie poradzić. Poczucie własnej skuteczności zmniejsza poczucie lęku, a także wpływa na podjęte działania zaradcze. To ono będzie decydowało o włożonym przez człowieka wysiłku w poradenie sobie z zadaniami oraz o wytrwałości i niezniechęcaniu się w obliczu trudności. Można zatem przyjąć, że poczucie własnej skuteczności jest niezbędnym warunkiem podejmowania aktywności, wtedy gdy sytuacja wymaga zaangażowania własnych zasobów w zmianę niekorzystnego biegu wydarzeń.

Oleś, analizując, za Bandurą, znaczenie przekonania o własnej skuteczności w motywowaniu człowieka, stwierdza, że decyduje ono o:

- „podjęciu działania,
- wysiłku w nie włożonym,
- uczuciach, jakie mu towarzyszą,
- wytrwałości w dążeniu do celu,
- radzeniu sobie z przeszkodami i porażkami,
- poziomie stresu, jaki osoba jest w stanie wytrzymać” (Oleś 2005, s. 214).

Izabella M. Łukasik (2013, s. 28–29), dokonując przeglądu literatury, przedstawiła charakterystykę osób przejawiających wysokie oraz niskie poczucie własnej skuteczności. Cechy osób o wysokim przekonaniu o własnej skuteczności to:

- odbieranie trudnych zadań jako wyzwania, które trzeba podjąć, a nie sytuacji, których trzeba się obawiać,
- zaangażowanie w wykonanie zadania,
- samodzielność w ustanawianiu celów i dążenie do ich zrealizowania,
- posiadanie przekonania o sprawowaniu kontroli nad tym, co się dzieje,

- posiadanie przekonania, że porażki, trudności nie prowadzą do obniżenia poczucia własnej skuteczności, gdyż źródło doświadczanych porażek i trudności wynika z niewystarczających wysiłków lub braków w zakresie wiedzy i umiejętności, czyli czynników, które można zmienić,
 - wiara w możliwość kontroli czynników środowiskowych mających wpływ na zachowanie,
 - mniejsza podatność na depresję, dzięki zdolności do redukcji stresu,
 - odczuwanie dobrego nastroju.
- Osoby o niskim poczuciu własnej skuteczności charakteryzują się:
- wycofywaniem się z trudnych zadań, bo te stanowią osobiste zagrożenie,
 - niskimi aspiracjami, niechęcią w identyfikowaniu się z celami, które mają osiągnąć,
 - koncentrowaniem się w sytuacjach trudnych na poszukiwaniu usprawiedliwień, wskazując na przeszkody wewnętrzne lub własne niekompetencje, a nie na mobilizowaniu sił,
 - niewkładaniem dostatecznego wysiłku w realizację zadań i szybką rezygnacją z wykonania zadania spostrzeganego jako trudne,
 - łatwą utratą wiary we własne możliwości po poniesionej porażce,
 - szybkim uleganiem stresowi i popadaniem w depresję.

Można zatem przyjąć, że osoby o wysokim poczuciu samoskuteczności – dzięki temu, że efektywniej wykorzystują swoje zasoby poznawcze, trafniej oceniają sytuację oraz skuteczniej poszukują sposobów radzenia sobie z trudnościami (Łuczynska 2004) – będą w obliczu nowych wyzwań, jakie niesie ze sobą okres wyłaniającej się dorosłości, z większą gotowością je podejmowały i skuteczniej realizowały.

Założenia metodologiczne badań własnych. Podjęte badania miały na celu zdiagnozowanie poczucia własnej skuteczności osób wkraczających w dorosłość w kontekście posiadanej satysfakcji z życia. W odniesieniu do tak sformułowanego celu postawiono następujące pytania badawcze:

- Jakie poczucie własnej skuteczności posiadają osoby w okresie wyłaniającej się dorosłości?
- Jaka jest satysfakcja z życia osób w okresie wyłaniającej się dorosłości?
- Czy istnieje zależność między satysfakcją z życia a poczuciem własnej skuteczności badanych; jeśli tak, to na czym ona polega?

Przyjęto, że istnieje zależność pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a ogólnym poczuciem zadowolenia z życia, polegająca na tym, że wysokie wyniki w zakresie własnej skuteczności są silnie związane z wysokim poziomem zadowolenia z życia. Czesław Plewka (2015) zauważa, że istnieje wprost proporcjonalna zależność między poczuciem własnej skuteczności a ogólnym zadowoleniem z pracy. A zatem uznając pracę za jeden z ważniejszych obszarów życia ludzkiego, można domniemywać, że również taka zależność będzie miała miejsce pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a ogólnym zadowoleniem z życia. Pozytywną korelację pomiędzy satysfakcją z życia a poczuciem samoskuteczności ujawniły również badania Katarzyny Wałęckiej-Matyj

i Dominiki Kurpiel (2015) prowadzone wśród matek wychowujących dzieci pełnosprawne. Zbliżony kierunek zależności zaobserwowano także wśród pensjonariuszy domu pomocy społecznej, gdzie u osób z wysokim poczuciem własnej skuteczności zdiagnozowano większą satysfakcję życiową (Jachimowicz, Kostka 2009).

W badaniach zastosowano Test Poczucia Skuteczności (TPS) opracowany przez Chomczyńską-Rubachę i Rubachę (2013). Służy on do określania poczucia samoskuteczności osób badanych. Składa się z 17 itemów i pozwala zdiagnozować ogólne poczucie samoskuteczności badanych. Uzyskany wynik odnosi się do opracowanych norm stenowych, gdzie zgodnie z wskazówkami Jerzego Brzezińskiego (1984, s. 175) wyniki od 10 do 7 stena wskazują na wysokie natężenie poczucia własnej skuteczności, sten od 6 do 5 to przeciętne natężenie tegoż poczucia, a od 4 do 1 – niskie.

W badaniach wykorzystano również Skalę Satysfakcji z Życia (SWLS) Eda Dienera, Roberta A. Emmons, Randy'ego J. Larsona i Sharon Griffin w adaptacji Zygryda Juczyńskiego (2001). Narzędzie to służy do pomiaru ogólnego wskaźnika poczucia zadowolenia z życia osób dorosłych. Uzyskane wyniki surowe zostały przetransformowane na jednostki standaryzowane w skali stenowej, a ich interpretacja była zgodna z zamieszczonymi powyżej wskazaniem J. Brzezińskiego (1984). Dodatkowym narzędziem był kwestionariusz własnej konstrukcji, pozwalający na zgromadzenie danych dotyczących sytuacji społeczno-demograficznej badanych.

Analizowane treści zostały osadzone w nurcie pozytywistycznym, w strategii ilościowej. W badaniach oparto się na miarach statystyki opisowej oraz analizach korelacji. Obliczeń statystycznych dokonano w programie IBM SPSS Statistics 24.

Analiza wyników badań własnych. Badania przeprowadzono wśród 116 osób będących w okresie wylaniającej się dorosłości. Rozpiętość wieku badanych wynosiła 19–25 lat. Wśród badanych zaobserwowano pewną przewagę kobiet – 64,7% (75 osób) w stosunku do mężczyzn – 35,3% (41 osób). Badani legitymowali się wykształceniem średnim – 59,5% (69 osób), wyższym – 38,8% (45 osób), zaledwie – 1,7% badanych (2 osoby) posiadało wykształcenie zasadnicze zawodowe. Młode osoby w okresie wylaniającej się dorosłości to w 44,8% (52 osoby) mieszkańcy miast, a 55,2% z nich (64 osoby) to mieszkańcy wsi.

Uzyskane w trakcie badań wyniki surowe w zakresie poczucia własnej skuteczności oraz satysfakcji życia przekształcono na skalę stenową i zgodnie z interpretacją Brzezińskiego (1984) wyróżniono wyniki: niskie, przeciętne i wysokie.

Analiza zgromadzonych danych w zakresie poczucia własnej skuteczności pozwala stwierdzić, że wyniki uzyskane przez badanych mieściły się w przedziale 35–56 punktów. Średnia otrzymanych wyników wyniosła $M = 44,61$; $SD = 4,57$, a ich rozkład nie odbiegał od normalnego. Porównując ze sobą średnie w zakresie poczucia własnej skuteczności uzyskane przez mężczyzn ($M = 43,17$; $SD = 5,49$) i kobiety ($M = 44,69$; $SD = 4,53$), nie odnotowano między tymi grupami istotnych różnic statystycznych. Wartość testu rangowego *U*-Manna-Whitneya wyniosła $U = 276,00$; $p - n.i.$

W tabeli 1 zostały zaprezentowane liczebności badanych, którzy uzyskali wysokie, przeciętne i niskie wyniki w zakresie poczucia własnej skuteczności. Odnosząc

się zatem do pierwszego problemu badawczego dotyczącego diagnozy analizowanej zmiennej, można zauważyć, że ponad połowa osób będących w okresie wyłaniającej się dorosłości (60 osób, 51,7%) posiada przeciętne poczucie własnej skuteczności. Ponad 1/3 badanych (40 osób, 34,5%) uzyskała w zakresie tej zmiennej wyniki niskie. Natomiast zaledwie 13,8% badanych ma wysokie poczucie własnej skuteczności. Stosunkowo liczny odsetek osób uzyskujących niskie wyniki w zakresie poczucia samoskuteczności może niepokoić, gdyż, jak było zauważone we wprowadzeniu, osoby młode powinny być aktywnie zaangażowane w kreowanie wizji swojej przyszłości i samodzielnie podejmować wyzwania związane z wkraczaniem w dorosłość (Brzezińska i in. 2011). Niewielkie nasilenie poczucia własnej skuteczność może zatem skutkować wycofywaniem się z tworzenia i realizowania projektów życiowych.

Tabela 1. Wyniki badanych w zakresie poczucia własnej samoskuteczności

Wyniki	<i>N</i>	%
Niskie (od 1 do 4 stena)	40	34,5
Przeciętne (5–6 sten)	60	51,7
Wysokie (od 7 do 10 stena)	16	13,8
Razem	116	100

Wyniki badań dotyczących satysfakcji z życia osób będących w okresie wyłaniającej się dorosłości zostały przedstawione w tabeli 2. W przypadku tej zmiennej wyniki uzyskane przez badanych lokowały się w przedziale od 5 do 33 punktów, a średnia wyniosła $M = 20,72$; $SD = 5,03$. Nie odnotowano, podobnie jak w przypadku poczucia własnej skuteczności, różnic istotnych statystycznie między kobietami ($M = 20,68$; $SD = 4,74$) a mężczyznami ($M = 21,50$; $SD = 8,34$), wartość testu rangowego *U*-Manna-Whitneya wyniosła $U = 247,00$; $p - n.i.$

Analiza danych zaprezentowanych w tabeli 2 wskazuje, że wśród badanych przeważają osoby o przeciętnym poziomie zadowolenia z życia. Ponad 2/5 badanych (47 osób, 40,5%) tak ocenia zadowolenie z własnego życia. Stosunkowo wielu młodych dorosłych, bo 32,8% (38 osób) wysoko ocenia poziom satysfakcji z życia. Natomiast najmniejszy odsetek badanych osób odczuwa niską satysfakcję z życia (31 osób, 26,7%).

Tabela 2. Wyniki badanych w zakresie satysfakcji z życia

Wyniki	<i>N</i>	%
Niskie (od 1 do 4 stena)	31	26,7
Przeciętne (5–6 sten)	47	40,5
Wysokie (od 7 do 10 stena)	38	32,8
Razem	116	100

W celu sprawdzenia, czy istnieje zależność między poczuciem samoskuteczności i satysfakcją z życia badanych, obliczono współczynnik korelacji r -Pearsona ($r = 0,29$; $p < 0,01$). Korelacja okazała się istotna statystycznie. Odwołując się do otrzymanego współczynnika korelacji, należy wyjaśnić, że jego wartość wskazuje na dość słaby, dodatni związek pomiędzy analizowanymi zmiennymi. A zatem można stwierdzić, że współzależność pomiędzy poczuciem samoskuteczności a satysfakcją z życia występuje, jednak związek między tymi cechami nie jest zbyt wyrazisty. Wprawdzie można odnotować pewną tendencję wskazującą na to, że osoby uzyskujące niskie wyniki w zakresie satysfakcji z życia osiągają najczęściej niskie wyniki w zakresie poczucia własnej skuteczności, jednak wśród osób mających wysokie poczucie własnej skuteczności już tak wyraźna tendencja nie występuje.

Podsumowanie. Podsumowując opisane wyniki badań, należy zauważyć, że w przypadku obu omawianych zmiennych badani najczęściej osiągnęli wyniki przeciętne. Przy czym w zakresie poczucia własnej skuteczności znaczny odsetek osiągnął również wyniki niskie, natomiast w zakresie satysfakcji z życia dość często, obok wyników przeciętnych, badani uzyskiwali wyniki wysokie. Można zatem stwierdzić, że wśród badanych dominują osoby o przeciętnym i niskim poczuciu własnej skuteczności oraz o przeciętnej i wysokiej satysfakcji z życia. Słaby związek, który ujawniono pomiędzy analizowanymi zmiennymi, nie w pełni potwierdza wnioski prezentowane w badaniach Violetty Jachimowicz i Tomasza Kostki (2009), Wałęckiej-Maty i Kurpiel (2015) czy też refleksje Plewki (2015), dotyczące współzależności pomiędzy poczuciem własnej samoskuteczności a satysfakcją z życia. Wydaje się, że może to wynikać m.in. ze specyfiki wieku rozwojowego, którym jest okres wyłaniającej się dorosłości. Młodzi ludzie będący na tym etapie rozwojowym dość często doświadczają braku stabilizacji (Arnett 2014). Konieczność tworzenia, ale też weryfikowania już podjętych planów może przyczynić się do powstania niskiego poczucia własnej skuteczności, a jednocześnie rozpoczęte w tym czasie studia, praca czy związki intymne mogą być źródłem zarówno porażek, jak i sukcesów. Zdaniem Arnetta jest to czas nadziei i oczekiwań, w którym młodzi ludzie mają niepowtarzalną szansę na zmianę warunków swojego życia i odkrywanie siebie. Ten okres możliwości, optymizm widoczny w kreowaniu wizji własnej przyszłości niewątpliwie może mieć związek z dokonywaniem ocen odczuwanej satysfakcji z własnego życia (Arnett 2014).

Można również zauważyć, że brak wyraźnej zależności pomiędzy poczuciem samoskuteczności a satysfakcją z życia, taką jaką odnotowywano w badaniach Jachimowicz i Kostki (2009) czy Wałęckiej-Maty i Kurpiel (2015), może wynikać w pewnym stopniu również z zastosowanego narzędzia badawczego. Otóż w prowadzonych badaniach wykorzystano Test Poczucia Skuteczności (TPS), autorstwa Chomeczyńskiej-Rubachy i Rubachy (2013), natomiast w eksploracjach, do których się odwoływano, użyto Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) Ralfa Schwarzera, Mathiasa Jeruzalema, Zygryda Juczyńskiego (2008).

Przywołane tu rozważania niewątpliwie skłaniają do prowadzenia szerszych badań, które umożliwiłyby potwierdzenie bądź odrzucenie poczynionych sugestii. Wydaje się, że badania pozwalające diagnozować poczucie własnej skuteczności osób w okresie wyłaniającej się dorosłości i jego uwarunkowań są kwestią dość istotną, jak już bowiem wcześniej zauważono, przekonanie o własnej skuteczności jest ważnym czynnikiem sprzyjającym aktywnemu angażowaniu się w tworzenie wizji swojej przyszłości i samodzielnemu podejmowaniu wyzwań dorosłości (Brzezińska i in. 2011). Pełni ono istotną funkcję przy podejmowaniu decyzji i stawianiu sobie celów do osiągnięcia oraz decyduje o wytrwałości w działaniu (Łuczyńska 2004; Oleś 2005; Bandura 2007).

Wskazane byłyby również podjęcie działań edukacyjnych ukierunkowanych na wzmacnianie poczucia własnej skuteczności osób w okresie wyłaniającej się dorosłości, by pomóc im w bardziej konstruktywnym podejmowaniu zadań rozwojowych, a przez to osiągnąć bardziej satysfakcjonujące życie.

Bibliografia

1. Arnett J.J. (2000), *Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties*, „American Psychologist”, vol. 55(5), 469–480.
2. Arnett J.J. (2004), *Emerging adulthood. The winding road from late teens through the twenties*, Oxford: Oxford University Press.
3. Bandura A. (1977), *Self-efficacy. Toward a unifying theory of behavior change*, „Psychological Review”, vol. 84, no. 2, 191–215.
4. Bańka A. (2005), *Poczucie samoskuteczności. Konstrukcja i struktura czynnikowa Skali Poczucia Samoskuteczności w Karierze Międzynarodowej*, Poznań–Warszawa: Studio PRINT-B – Instytut Rozwoju Kariery.
5. Brzezińska A., Kaczan R., Piotrowski K., Rękosiewicz M. (2011), *Odroczona dorosłość: fakt czy artefakt?*, „Nauka”, nr 4, 67–107.
6. Brzeziński J. (1984), *Elementy metodologii badań psychologicznych*, wyd. 4, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
7. Chomczyńska-Rubacha M., Rubacha K. (2013), *Test poczucia skuteczności. Podręcznik Pracowni Narzędzi Badawczych Komitetu Nauk Pedagogicznych PAN*, Warszawa–Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
8. Gromulska L., Piotrowicz M., Cianciara D. (2009), *Własna skuteczność w modelach zachowań zdrowotnych oraz w edukacji zdrowotnej*, „Przegląd Epidemiologiczny”, vol. 63, nr 3, 425–430.
9. Jachimowicz V., Kostka T. (2009), *Ocena poczucia własnej skuteczności u pensjonariuszy Domu Pomocy Społecznej*, „Gerontologia Polska”, t. 17, nr 1, 23–31.
10. Juczyński Z. (2001), *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
11. Lent R.W., Brown S.D., Hackett G. (1994), *Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance*, [monograph]. „Journal of Vocational Behavior”, vol. 45, 79–122.
12. Łuczyńska A. (2004), *Zmiana zachowań zdrowotnych. Dlaczego dobre chęci nie wystarczają?*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

13. Łukasik I.M. (2013), *Poczucie własnej skuteczności we współpracy z grupą. Eksperyment pedagogiczny w przestrzeni akademickiej*, Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
14. Nicklin J.M., Williams K.J.(2011), *Self-regulation of goals and performance. Effects of discrepancy feedback, regulatory focus, and self-efficacy*, „Psychology”, vol. 2, no. 3.
15. Oleszkowicz A., Misztela A. (2015), *Kryteria dorosłości z perspektywy starszych adolescentów i młodych dorosłych*, „Psychologia Rozwojowa”, t. 20, nr 1, 41–55.
16. Oleś P.K. (2005), *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, wyd. 2, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.
17. Oleś P.K. (2011), *Psychologia człowieka dorosłego. Ciągłość – zmiana – integracja*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
18. Plewka C. (2015), *Kierowanie własnym rozwojem zawodowym. Studium teoretyczne i egzemplifikacje praktyczne*, Koszalin: Wydawnictwo Uczelniane Politechniki Koszalińskiej.
19. Poulin, M.J., Heckhausen J. (2007). *Stressful events com-promise striving during a major life transition*, „Motivation and Emotion”, nr 31, 300–311.
20. Pryszmont-Ciesielska M. (2011), *Wstęp*, [w:] taż (red.), *(Mikro)światy ludzi dorosłych*, Kraków: Wydawnictwo Libron Filip Lohner.
21. Rożnowski B., Markowski K., Łobocki J., Konefał K. (2007), *Postawy i zachowania uczestników lokalnego rynku pracy. Wyniki badań terenowych w wybranych powiatach województwa lubelskiego*, Lublin: Instytut Rynku Pracy – Fundacja Nowy Staw.
22. Schwarzer R. (1997), *Poczucie własnej skuteczności w podejmowaniu i kontrolowaniu zachowań zdrowotnych. Dotychczasowe podejście teoretyczne i nowy model*, [w:] I. Heszen-Niejodek, H. Sęk. (red.), *Psychologia zdrowia*, tłum. D. Gawlikowska, J. Łuczyński, M. Olejnik, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
23. Schwarzer R., Jeruzalem M., Juczyński Z. (2008). *Polish version of the General Self-Efficacy Scale*, [online:] <http://userpage.fu-berlin.de/%7Ehealth/polish.htm> [dostęp: 14.12.2018].
24. Wałęcka-Matyja K., Kurpiel D. (2015), *Satysfakcja z życia a poczucie samoskuteczności i styl wychowania w percepcji matek młodzieży z niepełnosprawnością*, „Psychologia Rozwojowa”, t. 20, nr 1, 75–89.
25. Ziemiański P., Zięba K. (2014), *Znaczenie źródeł poczucia samoskuteczności u początkujących przedsiębiorców: raport z badań*, „Przedsiębiorstwo we współczesnej gospodarce – teoria i praktyka / Research on Enterprise in Modern Economy – theory and practice”, nr 2, 91–97.

dr hab. Ewa SARZYŃSKA-MAZUREK, prof. UMCS – Wydział Pedagogiki i Psychologii
 Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie