


JAKUB KRASUCKI

 <https://orcid.org/0009-0005-8590-5603>

Uniwersytet Wrocławski  
Instytut Psychologii  
ul. Dawida 1, 50-529 Wrocław  
e-mail: j.krasucki2000@gmail.com

## „PRACĄ PIERWSZĄ JEST: UMYŚLU-STALOŚĆ!”<sup>1</sup> KLAROWNOŚĆ KONCEPCJI SIEBIE JAKO CZYNNIK MEDIUJĄCY ZWIĄZEK MIĘDZY SUMIENNOŚCIĄ A LĘKIEM

**Abstrakt.** Celem niniejszego badania była próba wykrycia mechanizmu pośredniczącego w związku między sumiennością a lękiem. Mediatorem w testowanym modelu była klarowność koncepcji siebie, która wyraża stopień pewności, stabilności i koherencji przekonań o sobie. Do pomiaru zmiennych wykorzystano kwestionariusz IPIP-BFM-50, Skalę Lęku-Cechy oraz Skalę Klarowności Koncepcji Siebie. W badaniu wzięło udział 360 osób, w tym 70% kobiet (wiek:  $M = 36,0$ ;  $SD = 15,31$ ). Teoretycznym punktem odniesienia jest model entropii psychologicznej (EMU) Hirsha i współpracowników, z którego można wnioskować, że spójne i klarowne struktury przekonań o sobie zmniejszają niepewność i lęk poprzez redukcję konkurujących afordancji. Analiza statystyczna wykazała, że postulowany model mediacji jest trafny. Klarowność koncepcji siebie w znacznym stopniu pośredniczy w związku pomiędzy sumiennością a lękiem. Prezentowane badanie dowodzi, że klarowność koncepcji siebie jest istotnym mechanizmem pośredniczącym w tej relacji, co ma istotne implikacje zarówno teoretyczne, jak i kliniczne.

**Słowa kluczowe:** klarowność koncepcji siebie, sumiennosc, lęk, entropia psychologiczna, tożsamość

---

<sup>1</sup> W tytule artykułu został zacytowany fragment wiersza Cypriana Kamila Norwida *Praca*, <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/praca.html>



## SELF-CONCEPT CLARITY AS A MEDIATING FACTOR IN THE RELATIONSHIP BETWEEN CONSCIENTIOUSNESS AND ANXIETY

**Abstract.** The aim of this study was to identify the mediating mechanism in the relationship between conscientiousness and anxiety. The mediator in the tested model was self-concept clarity, defined as the extent to which self-beliefs are clearly and confidently defined, internally consistent, and stable. The Polish IPIP-BFM-50 questionnaire, the Polish Trait Anxiety-Scale, and the Polish adaptation of the Self-ConceptClarity Scale were all used to measure the variables. The theoretical framework is based on the entropy model of uncertainty (EMU), which posits that uncertainty management is crucial to personal stability and integrity, also at the identity level. In total, 360 people participated in the study, among whom 250 (70%) were women (age range: 18–81;  $M = 36,0$ ;  $SD = 15,31$ ). The results showed that self-concept clarity was a full mediator in the relationship between conscientiousness and anxiety, thus confirming the hypothesis. This study offers novel insights into understanding the link between conscientiousness and anxiety. The EMU helps to situate self-concept clarity within a broader conceptual context by placing it in the framework of psychological entropy. Furthermore, implications for clinical theory and practice are discussed.

**Keywords:** self-concept clarity, conscientiousness, anxiety, psychological entropy, identity

### WSTĘP

W ostatnich latach wzrosło zainteresowanie rolą cech osobowości w psychopatologii, w tym relacją między sumiennością a poziomem lęku (Kotov i in., 2010; Fan, 2020). Mechanizm tego związku pozostaje jednak niejasny, szczególnie z perspektywy teoretycznej. Artykuł przedstawia model mediacji, w którym klarowność koncepcji siebie pełni rolę pośrednika w relacji między sumiennością a lękiem. W oparciu o model entropii psychologicznej (Hirsh i in., 2012) omówiono, jak spójne przekonania o sobie mogą wzmacniać podatność na lęk, wypełniając luki w literaturze.

### RELACJA MIĘDZY SUMIENNOŚCIĄ A LĘKIEM

Sumiennność, zgodnie z ujęciem Wielkiej Piątki (Costa, McCrae, 2005), przejawia się jako skłonność do porządku, samodyscypliny, rozwagi i skrupulatności. Osoby sumienne są zorientowane na osiągnięcia wyższego rzędu, respektują zasady, są postrzegane jako kompetentne i efektywne. W sumienności istotne znaczenie ma wiara w etos ciężkiej pracy (Weber, 2010) – prawdopodobnie dlatego sumiennność odgrywa kluczową rolę w pracy zawodowej (Byrne i in., 2005) i osiągnięciach szkolnych (Conrad, Patry, 2012).

Natomiast lęk jest definiowany jako predyspozycja do postrzegania rzeczywistości i przyszłości jako potencjalnie zagrażających (Piksa i in., 2020). Lęk angażuje całą osobę; przejawia się na poziomie symptomów poznawczych, emocjonalnych, behawioralnych i fizjologicznych (Spielberger i in., 1983). Stanowi

silny czynnik różnicujący, ponieważ jedni martwią się nadmiarowo, podczas gdy drudzy wszystko znoszą ze spokojem (LeDoux, 2017). Jest to najbardziej ogólna, „klasyczna” konceptualizacja lęku, zgodna z linią badań z obszaru różnic indywidualnych. „Lęk jest normalną częścią życia”, jak twierdzi LeDoux (2017, s. 29), jednak w skrajnej formie może przekształcić się w zaburzenia lękowe (Asmundson, Katz, 2009) lub przyczynić się do rozwoju całej klasy zaburzeń i psychopatologii, tj. choroby przewlekłe (Katon i in., 2007), samobójstwa (Kanwar i in., 2013), zaburzenia eksternalizacyjne (Marmorstein, 2007) i internalizacyjne (Tandon i in., 2009).

W badaniach dotyczących relacji między sumiennością a lękiem regularnie obserwuje się negatywny, umiarkowany związek między tymi zmiennymi. Kotov i współpracownicy (2010) zaprezentowali metaanalizę 175 badań z zakresu Wielkiej Piątki i potwierdzili, że sumiennosc jest negatywnie skorelowana z objawami lęku, depresją i z nadużywaniem substancji psychoaktywnych. Zgodnie z miarą wielkości efektów *d* Cohena są to silne związki. Autorzy byli zaskoczeni, odkrywając, że sumiennosc jest szeroko związana z zaburzeniami internalizacyjnymi, ponieważ ówczesne modele psychopatologii nie uwzględniały sumiennosci ani normatywnych cech osobowości jako kompatybilnych z cechami dysfunkcyjnymi. Dopiero w ICD-11 zaczęto wykorzystywać założenia Wielkiej Piątki do opisu zaburzeń osobowości (Cieciuch i in., 2022). Kotov i współpracownicy (2010) przy analizie związku sumiennosci z lękiem, powołują się na prace Andersona i McLeana (1997) oraz Lonigana i zespołu (2004), którzy proponują modele oparte na podatności. Anderson i McLean (1997) tłumaczą związek niskiej sumiennosci z psychopatologią poprzez mechanizmy demoralizacji, negatywnego samopostzeżenia oraz częstych niepowodzeń, co zwiększa podatność na lęk i zaburzenia psychiczne. Lonigan i współpracownicy (2004) rozszerzają koncepcję podatności, wprowadzając pojęcie wysiłkowej kontroli (ang. *effortful control* – EC), która stanowi o istocie sumiennosci. EC umożliwia regulację uwagi, co pozwala efektywnie radzić sobie z bodźcami stresogennymi i zapobiega nadmiernemu doświadczaniu negatywnych emocji. Model Lonigana i zespołu (2004) zakłada, że negatywna afektywność zwiększa ryzyko problemów emocjonalnych, ale wysoka EC moderuje ten wpływ, umożliwiając lepsze zarządzanie reakcjami emocjonalnymi i zmniejszając ryzyko rozwoju lęku i depresji. Potwierdzeniem tych założeń jest metaanaliza Paula i Mosera (2009) dotycząca bezrobocia i zdrowia psychicznego. Bezrobocie jest umiarkowanie związane z wyższym poziomem depresji i lęku. Podobne wnioski płyną z badań nad prokrastynacją. Jochmann i współpracownicy (2024) udowodnili w analizie podłużnej, że prokrastynacja bezpośrednio przewidywała wzrost depresji i lęku, niezależnie od poziomu postrzeganego stresu. Ponadto Fan (2020) bezpośrednio wykazał, że wyższy poziom sumiennosci wiązał się z niższym poziomem lęku. Nawet przy uwzględnieniu interakcji między cechami osobowości efekt sumiennosci na lęk pozostawał istotny. Autor jednak nie stara się wyjaśnić, dlaczego tak się dzieje.

Od strony teoretycznej Peterson (2017) odwołuje się do dualizmu chaosu i porządku, aby wyjaśnić związek sumiennosci z lękiem. Jak twierdzi: „Dzięki sumiennosci stabilizujesz środowisko, które cię otacza. Wszystko staje się przewidywalne, zaplanowane i rutynowe, co z kolei przekłada się na sukces życiowy. Więc jeśli wpadniesz w tarapaty, to będziesz mniej zależniony” (Peterson, 2017; tłum. własne). Sumiennosc w tym ujęciu stanowi protekcję przed zakłóceniami, niepewnością i chaosem (DeYoung, 2015), ponieważ „zakorzenia” człowieka we wzorcach, które są stabilne i pewne, tj. poranne wstawanie, dążenie do celów, realizowanie społecznych ról itp. Inni badacze idą o krok dalej i zakładają, że efekt sumiennosci na lęk jest zapośredniczony przez inne zmienne.

Liu i współpracownicy (2022) wykazali, że związek ten jest częściowo mediowany przez cechę uważności, czyli zdolność do utrzymania uwagi w chwili obecnej. Sugerują, że regulacja emocji u osób sumiennych, wspierana przez wyższy poziom uważności, jest kluczowym mechanizmem redukcji lęku. Osoby sumienne mają tendencję do regularnych treningów i wykazywania samodyscypliny, co przekłada się na konsekwentne praktykowanie uważności. Jednak efekt mediacyjny jest tylko częściowy i silniejszy u kobiet, co sugeruje udział innych czynników. Podobne wnioski przedstawili Nikčević i współpracownicy (2020), analizując wpływ pandemii COVID-19 na relację między sumiennoscią a lękiem. Sumiennosc była negatywnie związana z różnymi rodzajami lęku i objawami depresyjnymi. Wyjaśniają, że osoby sumienne chętniej angażują się w zdrowe nawyki i rutyny, co pomaga w redukcji negatywnych emocji. Dzięki temu życie staje się bardziej stabilne i przewidywalne, zmniejszając podatność na lęk.

Oba badania podkreślają, że sumiennosc jest kluczowym czynnikiem ochronnym przed lękiem, jednak nie udało się jednoznacznie określić pełnego mechanizmu tej współzależności – ani teoretycznie, ani empirycznie.

## W STRONĘ INTEGRACJI – ENTROPIA PSYCHOLOGICZNA

Hirsh i współpracownicy (2012) przedstawili spójną teorię lęku i niepewności, odwołując się do pojęcia entropii zaczerpniętego z termodynamiki i teorii informacji. W swojej koncepcji proponują model entropii psychologicznej (ang. *entropy model of uncertainty* – EMU), zgodnie z którym entropia odzwierciedla poziom niepewności, nieprzewidywalności oraz chaosu w systemie. W tym ujęciu człowiek jest postrzegany jako system samoorganizujący się, który pozostaje w stałej interakcji z wymaganiami środowiska.

Zostały sformułowane cztery podstawowe założenia EMU: (1) niepewność stanowi krytyczne wyzwanie adaptacyjne – jednostki są zmotywowane, aby utrzymać poziom niepewności na możliwym do opanowania poziomie; zbyt przytłaczająca niepewność będzie działać destrukcyjnie; (2) niepewność jest rezultatem konfliktu pomiędzy konkurującymi afordancjami – afordancje to inaczej

możliwości i opcje oddziaływania na rzeczywistość. Konflikt między afordancjami powoduje stan niepewności; (3) przyjęcie klarownych celów i struktur przekonań ogranicza niepewność poprzez redukcję konkurujących ze sobą afordancji; (4) niepewność jest subiektywnie doświadczana jako lęk i wiąże się z aktywnością przedniej części kory zakrętu obręczy i noradrenaliną. Hirsh i współpracownicy (2012) odwołują się przy tym do neuropsychologicznej koncepcji lęku autorstwa Graya (1982). Lęk w tym ujęciu jest reakcją na niepewność i potencjalne zagrożenie, które nie jest bezpośrednio obecne, ale może pojawić się w przyszłości.

### W POSZUKIWANIU MEDIATORA – ZMIENNA TOŻSAMOŚCIOWA, CZYLI KLAROWNOŚĆ KONCEPCJI SIEBIE

Spójna i stabilna tożsamość jest powszechnie uważana za podstawę dobrostanu psychicznego (Pilarska, 2012). Dezintegracja w sferze Ja jest powiązana z licznymi zaburzeniami, tj. uzależnienia (Wojtynkiewicz, 2018), zaburzenia osobowości czy depresja i inne psychopatologie (Cicero, 2017). Schizofrenia w przeszłości była definiowana jako zaburzenie jaźni i tożsamości (Sass, Parnas, 2003), chociaż w aktualnie obowiązujących klasyfikacjach już nie akcentuje się tego aspektu (Cicero, 2017).

Pojęcie tożsamości jest jednak trudne do uchwycenia – teoretycznie, jak i psychometrycznie. Już blisko pół wieku temu Gunderson (1984), który wówczas badał osobowość z pogranicza, sygnalizował konieczność skonstruowania narzędzia psychometrycznego służącego do pomiaru „poczucia jaźni”. Od tamtej pory pojawiło się wiele różnych propozycji, często niekompatybilnych ze sobą (por. Pilarska, Suchańska, 2013). Samo pojęcie tożsamości, choć jest uznawane za „mocarny” konstrukt (Vignoles i in., 2011, s. 2), w obszarze nauk społecznych jest rozmyte i nieprecyzyjne, na co zwraca uwagę wielu badaczy (np. Rattansi, Phoenix, 2005).

Dopiero Campbell wraz z zespołem (1996) wprowadzili konstrukt, który bezpośrednio nawiązywał do psychologicznej definicji tożsamości (Batory i in., 2014; Erikson, 2004). Mowa tutaj o klarowności koncepcji siebie. Według sformułowanej przez Campbell i współpracowników (1996) definicji klarowność koncepcji siebie wyraża stopień pewności, stabilności i koherencji przekonań o sobie. Zdaniem Suszka i in. (2018) klarowność koncepcji siebie mierzy „stopień, w jakim ludzie naprawdę rozumieją i znają samych siebie” (2018, s. 182; tłum. własne). Klarowność koncepcji siebie nawiązuje przy tym do klasycznych definicji tożsamości spotykanych w literaturze przedmiotu. Tożsamość najczęściej ujmowana jest jako „odpowiedź na pytanie, kim jestem, co jest dla mnie ważne, dokąd zmierzam” (Batory i in., 2014, s. 26), co oznacza, że podmiot wykorzystuje wyższe funkcje poznawcze, aby się samookreślić („Who you think you are?”; Vignoles i in., 2011, s. 2). Styła i współpracownicy (2010, s. 36) twierdzą, że klarowność

koncepcji siebie „bezpośrednio nawiązuje do poziomu tożsamości ogólnej”, jednak z pewnością jedno nie jest sprowadzalne do drugiego, i *vice versa*. Klarowność koncepcji siebie jest kognitywnym konstruktem, natomiast pojęcie tożsamości jest zbyt złożone i wielowymiarowe (Sikora, 2008), aby zredukować je do przekonań i myśli.

### KLAROWNOŚĆ KONCEPCJI SIEBIE A SUMIENNOŚĆ I LĘK

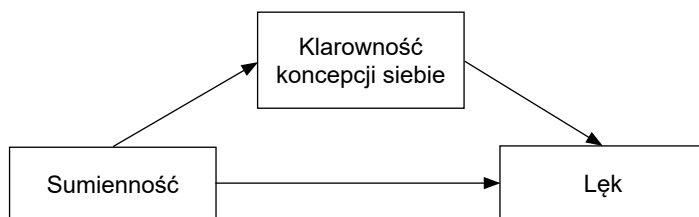
Już w badaniach walidacyjnych Campbell i zespół (1996) wykazali, że klarowność koncepcji siebie jest znacząco powiązana z sumiennością – obie zmienne korelują ze sobą na poziomie umiarkowanym. Autorzy jednak nie proponują jednolitej interpretacji tego efektu. Kwestia ta została podjęta dopiero przez Fite i współpracowników (2017), którzy dostrzegli ścisłą relację między sumiennością i determinacją a klarownością koncepcji siebie. Okazuje się, że zachodzi interakcja między sumiennością a klarownością koncepcji siebie w przewidywaniu stałości zainteresowań. Osoby z klarowną koncepcją siebie mają bardziej stabilne i spójne przekonania na temat swoich celów, co wzmacnia pozytywny wpływ sumienności na stałość zainteresowań. Wykrytą przez Fite i zespół (2017) prawidłowość można interpretować w ramach EMU – przyjęcie klarownych struktur przekonań, w tym przekonań o sobie, oraz wyznaczanie i dążenie do jasnych celów, redukuje ilość konkurujących afordancji, ponieważ porządkują rzeczywistość (Peterson, 2021), co z kolei będzie przekładało się na zmniejszenie lęku. Jest to hipoteza kierunkowa, która przez dłuższy czas pozostawała w sferze spekulacji. Dotychczasowe badania korelacyjne nie pozwalały rozstrzygnąć, co jest skutkiem, a co przyczyną – tożsamość i klarowność koncepcji siebie czy lęk? Dopiero badanie Schwartza i zespołu (2011) wsparło hipotezę, zgodnie z którą to procesy tożsamościowe poprzedzają doświadczenie lęku. Badanie to stanowi próbę ukazania mechanizmu „działającego” pomiędzy klarownością koncepcji siebie a lękiem. W przywołanym badaniu analizowano codzienne dynamiki procesów tożsamościowych oraz ich wpływ na poziom klarowności koncepcji siebie, lęku i depresji u młodzieży. Okazało się, że ponowne rozważenie podjętych wyborów tożsamościowych („Dzisiaj mocno poczułem, że mógłbym poszukać innego kierunku w edukacji”, Schwartz i in., 2011, s. 376; tłum. własne) wpływa negatywnie na klarowność koncepcji siebie, co z kolei przyczynia się do wzrostu poziomu lęku i depresji. Wyniki wskazują na to, że zaburzenia związane z tożsamością są prekursorem poczucia niepokoju, lęku i innych zmiennych o znaczeniu klinicznym, ale nie odwrotnie (Schwartz i in., 2011). Jest to jedyne badanie, które empirycznie potwierdza założenie o wpływie tożsamości na poziom lęku i niepokoju.

Przywołane badanie Schwartza i współpracowników (2011) można rozpatrywać przez pryzmat modelu entropii psychologicznej. EMU pozwala bowiem wyjaśnić, dlaczego tożsamość, klarowność koncepcji siebie i inne zmienne

o charakterze kognitywnym (np. systemy przekonań, ideologie, osobiste narracje) redukują niepewność i lęk. Klarowne przekonania, w tym przekonania o sobie, oraz pewność co do celów życiowych i tożsamości redukuje ilość konkurujących afordancji, dzięki czemu podmiot może efektywniej zarządzać entropią. Jasna i pewna odpowiedź na pytanie: „Kim jestem?” znacząco redukuje niepewność i porządkuje rzeczywistość. Według EMU potrzebna jest zasada organizacyjna, która pomoże jednostce poruszać się w świecie, a im bardziej ta zasada jest zrozumiała, klarowna i pewna, tym mniej lęku wywołuje istniejąca w systemie entropia. W kontekście niniejszych rozważań koncepcja siebie może funkcjonować jako zasada organizacyjna, a im klarowniej jest postrzegana przez podmiot, tym bardziej pewne i jasne stają się kierunki działania i cele, co powinno prowadzić do redukcji lęku. Autorzy EMU argumentują, że takie zmienne jak klarowność koncepcji siebie mogą działać niczym „bufor” przeciwko niepewności, ponieważ pozwalają na skuteczniejsze zarządzanie konkurującymi afordancjami, dzięki czemu obniżają poziom entropii psychologicznej („Wiem, kim jestem i dokąd zmierzam”). Zresztą wielokrotnie wykorzystywano już EMU w pracach poświęconych klarowności koncepcji siebie (np. Hanley, Garland, 2017). W związku z tym można założyć, że klarowność koncepcji siebie jest kluczowym elementem w zarządzaniu entropią psychologiczną i lękiem. Jak zresztą twierdzą autorzy EMU, zarządzanie niepewnością jest czymś krytycznym dla „osobistej stabilności i integracji” (Hirsh i in., 2012, s. 11; tłum. własne), również na poziomie związanym z tożsamością.

### W STRONĘ INTEGRACJI – HIPOTEZA

Biorąc pod uwagę powyższe rozważania oraz wyniki badania Schwartza i zespołu (2011) oraz wzorzec relacji klarowności koncepcji siebie z sumiennością, można założyć, że zmienna tożsamościowa, czyli klarowność koncepcji siebie, będzie mediatorem pomiędzy sumiennością a lękiem. Przyjęto więc następującą hipotezę: Klarowność koncepcji siebie będzie mediatorem w relacji pomiędzy sumiennością a lękiem. Rysunek 1 przedstawia graficznie postulowany model mediacji.



Rysunek 1. Hipotetyczny model mediacji

Źródło: opracowanie własne.

## METODA

Hipotezę oraz plan analizy opisano w pre-rejestracji. Protokół jest dostępny pod linkiem: <https://aspredicted.org/gw7iz.pdf>. Badanie jest kontynuacją pracy magisterskiej autora.

### CHARAKTERYSTYKA BADANEJ PRÓBY

W prezentowanym badaniu wzięło udział 360 osób, w tym 250 kobiet (70%) i 110 mężczyzn (30%). Wiek osób badanych mieścił się w kohorcie od 18 do 81 lat – średnia dla wieku wyniosła 36 lat ( $M = 36,0$ ;  $SD = 15,31$ ).

### PROCEDURA BADANIA

Respondentów potraktowano zgodnie z etyką APA. Dane zostały zebrane za pośrednictwem ankiety internetowej przy użyciu Microsoft Forms. Każdy uczestnik, zanim przystąpił do badania, został poinformowany o jego celu, procedurze oraz dobrowolności udziału. Formularz zawierał klauzulę dotyczącą świadomej zgody, którą uczestnicy musieli zaakceptować przed rozpoczęciem. Klauzula obejmowała informacje o poufności danych, możliwości wycofania się z badania na każdym etapie bez podawania przyczyny oraz dane kontaktowe autora. Uczestników rekrutowano przez Facebooka i inne media społecznościowe. Dobór próby miał więc charakter nielosowy i stroniczy, ponieważ opierał się na zgłoszeniach ochotników. Ankieta składała się z metryczki oraz trzech kwestionariuszy. Zastosowano również pytania kontrolne, aby zminimalizować potencjalne efekty zakłócające, tj. tendencyjne odpowiadanie, nieuważność lub niespójność („Jaka pora następuje po wiosnie?”, „Jest to pytanie kontrolne, zaznacz odpowiedź „X”). Z końcowej analizy wykluczono przypadki, w których udzielono nieprawidłowej odpowiedzi na powyższe pytania ( $n = 10$ ). Średni czas wypełnienia ankiety wyniósł  $\approx 15$  minut.

### NARZĘDZIA PSYCHOMETRYCZNE

Sumiennosc zmierzono polską adaptacją Kwestionariusza IPIP-BFM-50 (Strus i in., 2014). Narzędzie składa się z 50 pozycji testowych. Na każdą cechę osobowości (ekstrawersja, sumiennosc, ugodowosc, stabilnosc emocjonalna i intelekt) przypada 10 pozycji testowych. Skala sumiennosci składa się z takich pozycji testowych, jak: „Lubię porządek”, „Bez zwłoki wypełniam codzienne obowiązki”

itp. Badani odpowiadają poprzez 5-punktową skalę Likerta (1 – całkowicie nie-trafnie mnie opisuje; 5 – całkowicie trafnie mnie opisuje).

Do pomiaru poziomu lęku wykorzystano Skalę Lęku – Cecha (SL-C) autorstwa Piksy i wsp. (2020). Narzędzie składa się z 15 pozycji testowych, które stanowią rozwinięcie początkowej prośby, skierowanej do osoby badanej: *Proszę ocenić, jak często odczuwa Pan/Pani poniższy stan...*. Respondenci odpowiadają według 4-punktowej skali częstotliwości (3 – Często, 2 – Czasami, 1 – Rzadko, 0 – Nigdy) na pozycje typu: „Obawiam się, że spotka mnie coś złego” itp. Autorzy uwzględnili w SL-C różne aspekty lęku – emocje, przekonania i reakcje fizjologiczne.

Do pomiaru klarowności koncepcji siebie wykorzystano polską adaptację Skali Klarowności Koncepcji Siebie (SCCS), którą opracował Suszek wraz z zespołem (2018). SCCS mierzy strukturalną własność koncepcji siebie (tj. klarowność), która wyraża „stopień pewności, stabilności i koherencji przekonań o sobie” (Campbell i in., 1996; tłum. własne). Na całość skali przypada 12 itemów, tj. „Ogólnie mam jasne poczucie tego, kim i czym jestem”. Badani posługują się 5-stopniową skalą odpowiedzi (1 – zdecydowanie nie zgadzam się; 5 – zdecydowanie zgadzam się).

## WYNIKI

Analizę statystyczną przeprowadzono w pakiecie statystycznym STATISTICA. Estymację bootstrappingu obliczono w programie JAMOVI.

### Statystyki opisowe

W tabeli 1 zaprezentowano podstawowe statystyki opisowe dla wszystkich zmiennych. Testy normalności W Shapiro-Wilka wykazały, że rozkłady sumienności, lęku i klarowności koncepcji siebie nie spełniają założenia normalności ( $p < 0,05$ ). Jednak współczynniki skośności i kurtozy (mieszczące się w przedziale od  $-1$  do  $1$ ; tabela 1) wskazują na względną symetrię i koncentrację wyników; można więc przyjąć, że są to wartości akceptowalne na użytek większości operacji psychometrycznych. Ponadto, duży zbiór danych ( $N > 100$ ) uzasadnia zastosowanie statystyk parametrycznych, czyli w tym przypadku: korelacji liniowej r-Pearsona i analizy regresji.

**Tabela 1.** Statystyki opisowe oraz wskaźniki rzetelności zmiennych

Zmienna	<i>M (SD)</i>	Skośność	Kurtoza	$\alpha$
1. Sumienność	36,22 (6,55)	-0,34	0,06	0,83
2. Lęk	25,50 (8,46)	-0,20	-0,39	0,89
3. Klarowność koncepcji siebie	40,51 (10,39)	-0,23	-0,76	0,91

**Źródło:** opracowanie własne.

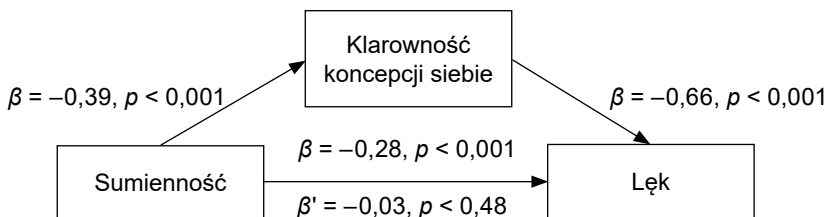
## Korelacje między zmiennymi

Aby zweryfikować możliwość mediacji, obliczono współczynniki korelacji między sumiennością, klarownością koncepcji siebie i lękiem. Wyniki wskazują, że sumiennosc koreluje negatywnie z lękiem ( $r = -0,29, p < 0,05$ ) oraz pozytywnie z klarownością koncepcji siebie ( $r = 0,39, p < 0,05$ ). Zaś klarownosc koncepcji siebie koreluje negatywnie z lękiem ( $r = -0,66, p < 0,05$ ). Wszystkie zmienne istotnie są ze sobą powiązane, co umożliwia przeprowadzenie analizy regresji krokowej na podstawie uzyskanych wyników.

### Klarowność koncepcji siebie jako mediator w relacji między sumiennością a lękiem

Aby ocenić, jak sumiennosc oddziałuje na lęk poprzez klarownosc koncepcji siebie, przeprowadzono analizę mediacji. Sumiennosc wyjaśniała 8% wariacji lęku,  $F(1,360) = 32,72, p < 0,001$ , będąc jego negatywnym predyktorem ( $\beta = -0,28, p < 0,001$ ). W drugim kroku, po dodaniu klarownosci koncepcji siebie jako mediatora, ilość wyjaśnianej wariacji znacząco wzrosła ( $\Delta R^2 = 0,36, p < 0,001$ ), a model wyjaśniał 44% zmienności lęku,  $F(2,359) = 145,12, p < 0,001$ . Klarownosc koncepcji siebie okazuje się silnym negatywnym predyktorem lęku ( $\beta = -0,66, p < 0,001$ ). Po uwzględnieniu klarownosci koncepcji siebie jako mediatora, sumiennosc przestała być istotnym predyktorem lęku ( $\beta' = -0,03, p = 0,48$ ), co świadczy o efekcie pełnej mediacji. Otrzymane wyniki wskazują, że wpływ sumiennosci na lęk jest całkowicie zapośredniczony przez klarownosc koncepcji siebie. Rysunek 2 przedstawia uzyskany model.

Analiza mediacji za pomocą bootstrappingu (dla 95% przedziałów ufności, 5000 próbek bootstrap) potwierdziła, że klarownosc koncepcji siebie całkowicie i istotnie mediuje relację między sumiennością a lękiem (efekt =  $-0,33$ , boot SE =  $0,05$ , 95% boot CI [ $-0,42; -0,25$ ]).



Rys. 2. Efekt mediacyjny klarownosci koncepcji siebie na relację między sumiennością a lękiem

Źródło: opracowanie własne.

## DYSKUSJA

Niniejsze badanie miało na celu zrozumienie, jaki mechanizm pośredniczy w relacji między sumiennością a lękiem. Zakładałem, że sumiennosc będzie negatywnym predyktorem lęku, a zmienna tożsamościowa, czyli klarowność koncepcji siebie, będzie pełnić rolę mediatora w tej relacji. Analiza statystyczna wykazała, że postulowana hipoteza potwierdziła się. Klarowność koncepcji siebie istotnie zwiększyła ilość wyjaśnianej wariancji lęku, a efekt mediacyjny okazał się pełny. Odkrycie tego efektu podkreśla kluczową rolę klarowności koncepcji siebie jako czynnika, który ma niebagatelne znaczenie dla doświadczeń o charakterze lękowym. Bazując na uzyskanych wynikach, można stwierdzić, że klarowność koncepcji siebie redukuje entropię psychologiczną poprzez wyraźne i jasno zdefiniowane przekonania o sobie. Zgodnie z trzecim założeniem EMU (Hirsh i in., 2012) klarowne struktury przekonań ograniczają niepewność poprzez redukcję konkurujących afordancji. Klarowność koncepcji siebie może więc działać jako zasada organizacyjna, która zmniejsza entropię psychologiczną, umożliwiając jednostce lepsze radzenie sobie z niepewnością i złożonością środowiska.

Omawiając ograniczenia badania, należy zwrócić uwagę na stronnicość próby, która w 70% składała się z kobiet. Dobór próby miał charakter nielosowy, co wprowadza potencjalne ryzyko stronnicości i ogranicza możliwość generalizowania wyników na całą populację. Co więcej, zmienna płci nie została uwzględniona w prowadzonych analizach. Głównym celem badania było zrozumienie ogólnego mechanizmu mediacyjnego, bez skupiania się na różnicach związanych z płcią. Jednak wcześniejsze badania, w tym moje własne (Krasucki, 2024), wskazują, że klarowność koncepcji siebie silnie różnicuje kobiety i mężczyzn. W przyszłych badaniach warto uwzględnić płeć jako zmienną kontrolną lub moderującą, aby dokładniej zbadać, w jaki sposób może ona wpływać na analizowane zależności. Jest to wątek, który zdecydowanie należy rozwinąć w kolejnych próbach badawczych. Należy również uwzględnić potencjalny wpływ szerokiego zakresu wieku badanych na uzyskane wyniki. Choć zmienna ta nie była analizowana jako moderator, zróżnicowanie wieku mogło wpływać na analizowane zmienne. W przyszłych badaniach warto rozważyć kontrolę wieku lub jego uwzględnienie jako zmiennej moderującej, aby precyzyjniej ocenić jego znaczenie dla analizowanych zależności.

Uzyskane wyniki są istotne zarówno z punktu widzenia klinicznego, jak i teoretycznego. Klinicznie podkreślają znaczenie klarowności koncepcji siebie w terapii zaburzeń lękowych i innych psychopatologii, np. zaburzeń osobowości typu borderline (Gunderson, 1984). Z badań przeprowadzonych przez Roepke i zespół (2011) wynika, że klarowność koncepcji siebie znacząco wzrosła po 12-tygodniowej terapii dialektyczno-behawioralnej wśród pacjentów z diagnozą zaburzeń osobowości typu borderline, co przełożyło się na ich ogólne funkcjonowanie

i redukcję objawów depresji. Są to wyniki zbieżne z tym, co zaprezentował Schwartz wraz z zespołem (2011) – fluktuacje zmiennych o charakterze tożsamościowym, w tym klarowności koncepcji siebie, poprzedzają i wzniecają lęk oraz niepokój. Powyższe odkrycia sugerują, że interwencje mające na celu wzmocnienie koncepcji siebie i tożsamości mogą być skuteczne w redukcji objawów lękowych, co jest zgodne z eksperymentalną linią badań, ale również z założeniami EMU (Hirsh i in., 2012).

Teoretycznie niniejsze badanie wzbogaca literaturę, wskazując klarowność koncepcji siebie jako kluczowy mechanizm pośredniczący między sumiennością a lękiem. Wyniki te stanowią istotny wkład w omawiany obszar badawczy, ponieważ wcześniejsze próby odnalezienia mediatora często wskazywały na efekty częściowe lub niejednoznaczne (Liu i in., 2022; Nikčević i in., 2020). Jednocześnie warto zauważyć, że w literaturze badano także inne mechanizmy, takie jak wsparcie społeczne czy uważność, które również mogą odgrywać istotną rolę w relacji między sumiennością a lękiem. Wyniki tego badania nie pozwalają jednoznacznie określić hierarchii tych mechanizmów, co wymaga dalszych badań.

Podsumowując, uzyskane wyniki dostarczyły cennych informacji na temat roli klarowności koncepcji siebie jako mediatora w relacji między sumiennością a lękiem. Chociaż badanie wskazuje na potencjalną fundamentalną rolę klarowności koncepcji siebie w regulacji emocji, potrzebne są dalsze analizy, które uwzględnią także inne możliwe mediatory i ich interakcje. Taki kierunek badawczy pozwoli lepiej zrozumieć, w jaki sposób różne mechanizmy wspólnie wpływają na regulację lęku oraz ogólne funkcjonowanie jednostki.

## BIBLIOGRAFIA

- Anderson K.W., McLean P.D. (1997). Conscientiousness in depression: Tendencies, predictive utility, and longitudinal stability. *Cognitive Therapy and Research*, 21(2), 223–238.
- Asmundson G.J.G., Katz J. (2009). Understanding the co-occurrence of anxiety disorders and chronic pain: State-of-the-art. *Depression and Anxiety*, 26(10), 888–901.
- Batory A., Brygola E., Oleś P. (2016). *Odslony tożsamości*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Byrne Z.S., Stoner J., Thompson K.R., Hochwarter W. (2005). The interactive effects of conscientiousness, work effort, and psychological climate on job performance. *Journal of Vocational Behavior*, 66(2), 326–338.
- Campbell J.D., Trapnell P.D., Heine S.J., Katz I.M., Lavallee L.F., Lehman D.R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141–156.
- Cicero D.C. (2017). Self-concept clarity and psychopathology. W: J. Lodi-Smith, K.G. DeMarree (red.), *Self-concept Clarity: Perspectives on Assessment, Research, and Applications* (s. 219–242). Springer.
- Cieciuch J., Łakuta P., Strus W., Oltmanns J.R., Widiger T. (2022). Assessment of personality disorder in the ICD-11 diagnostic system: Polish validation of the Personality Inventory for ICD-11. *Psychiatria Polska*, 56(6), 1185–1202.

- Conrad N., Patry M.W. (2012). Conscientiousness and academic performance: A mediational analysis. *International Journal for the Scholarship of Teaching and Learning*, 6(1), Article 8.
- Costa P.T., McCrae R.R. (2005). *Osobowość dorosłego człowieka: Perspektywa teorii pięcioczynnikowej*, przekł. B. Majczyna. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- DeYoung C.G. (2015). Cybernetic big five theory. *Journal of Research in Personality*, 56, 33–58.
- Erikson E.H. (2004). *Tożsamość a cykl życia*, przekł. M. Żywicki. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Fan J. (2020). Relationships between Five-Factor Personality Model and Anxiety: The effect of conscientiousness on anxiety. *Open Journal of Social Sciences*, 8, 462–469.
- Fite R.E., Lindeman M.I., Rogers A.P., Voyles E., Durik A.M. (2017). Knowing oneself and long-term goal pursuit: Relations among self-concept clarity, conscientiousness, and grit. *Personality and Individual Differences*, 108, 191–194.
- Gray J.A. (1982). *The Neuropsychology of Anxiety*. Oxford University Press.
- Gunderson J.G. (1984). *Borderline Personality Disorder*. American Psychiatric Press.
- Hanley A.W., Garland, E.L. (2017). Clarity of mind: Structural equation modeling of associations between dispositional mindfulness, self-concept clarity, and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 106, 334–339.
- Hirsh J.B., Mar R.A., Peterson J.B. (2012). Psychological entropy: A framework for understanding uncertainty-related anxiety. *Psychological Review*, 119(2), 304–320.
- Jochmann A., Gusy B., Lesener T., Wolter C. (2024). Procrastination, depression, and anxiety symptoms in university students: A three-wave longitudinal study on the mediating role of perceived stress. *BMC Psychology*, 12.
- Kanwar A., Malik S., Prokop L.J., Sim L.A., Feldstein D., Wang Z., Murad M.H. (2013). The association between anxiety disorders and suicidal behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 30(10), 917–929.
- Katon W., Lin E.H.B., Kroenke K. (2007). The association of depression and anxiety with medical symptom burden in patients with chronic medical illness. *General Hospital Psychiatry*, 29(2), 147–155.
- Kotov R., Gamez W., Schmidt F., Watson D. (2010). Linking „big” personality traits to anxiety, depressive, and substance use disorders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(5), 768–821.
- Krasucki J. (2024). Kim jestem, dokąd zmierzam? Związek między wrażliwością duchową a koncepcją siebie w fazie stającej się dorosłości. *Ogrody Nauk i Sztuk*, 14, 17–34.
- LeDoux J. (2017). *Lęk. Neuronauka na tropie źródeł lęku i strachu*, przekł. K. Wołoszyn-Hohol, M. Hohol. Kraków: Copernicus Center Press.
- Liu T., Liu Z., Zhang L., Mu S. (2022). Dispositional mindfulness mediates the relationship between conscientiousness and mental health-related issues in adolescents during the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 184, Article 111223.
- Lonigan C.J., Vasey M.W., Phillips B.M., Hazen R.A. (2004). Temperament, anxiety, and the processing of threat-relevant stimuli. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(1), 8–20.
- Marmorstein N.R. (2007). Relationships between anxiety and externalizing disorders in youth: The influences of age and gender. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(3), 420–429.
- Nikcevic A., Marino C., Kolubinski D., Leach D., Spada M. (2020). Modelling the contribution of the Big Five personality traits, health anxiety, and COVID-19 psychological distress to generalised anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 279, 578–584.
- Paul K.I., Moser K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational Behavior*, 74(3), 264–282.

- Peterson J.B. (2021). *Mapy sensu. Architektura przekonań*, przekł. R. Sigrist. Freedom Publishing.
- Piksa M., Kosiorowska E., Golonka K. (2020). Skala Łęku: Cecha (SL-C). *Repozytorium Uniwersytetu Jagiellońskiego*.
- Pilarska A. (2012). *Ja i tożsamość a dobrostan psychiczny*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe WNS UAM.
- Pilarska A., Suchańska A. (2013). Strukturalne właściwości koncepcji siebie a poczucie tożsamości: Fakty i artefakty w pomiarze spójności i złożoności koncepcji siebie. *Studia Psychologiczne*, 51(1), 29–42.
- Rattansi A., Phoenix A. (2005). Rethinking youth identities: Modernist and postmodernist frameworks. *Identity: An International Journal of Theory and Research*, 5(2), 97–123.
- Roepke S., Schröder-Abé M., Schütz A., Jacob G., Dams A., Vater A., Rüter A., Merkl A., Heuser I., Lammers C.-H. (2011). Dialectic behavioural therapy has an impact on self-concept clarity and facets of self-esteem in women with borderline personality disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(2), 148–158.
- Sass L.A., Parnas, J. (2003). Schizophrenia, consciousness, and the self. *Schizophrenia Bulletin*, 29(3), 427–444.
- Schwartz S.J., Klimstra T.A., Luyckx K., Hale W.W., Frijns T., Oosterwegel A., van Lier P.A.C., Koot H.M., Meeus W.H.J. (2011). Daily dynamics of personal identity and self-concept clarity. *European Journal of Personality*, 25(5), 373–385. <https://doi.org/10.1002/per.795>
- Sikora K. (2008). Tożsamość jako przedmiot badań psychologii. *Repozytorium Uniwersytetu Jagiellońskiego*.
- Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene R., Vagg P.R., Jacobs G.A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Strus W., Ciecuch J., Rowiński T. (2014). The Polish adaptation of the IPIP-BFM-50 questionnaire for measuring five personality traits in the lexical approach. *Roczniki Psychologiczne*, 17(2), 347–366.
- Styla R., Jankowski K., Suszek H. (2010). Skala niespójności Ja (SN-Ja). *Studia Psychologiczne*, 48(2), 31–43.
- Suszek H., Fronczyk K., Kopera M., Maliszewski N., Łyś E.A. (2018). Psychometric properties of the Polish version of the Self-Concept Clarity Scale (SCCS). *Current Issues in Personality Psychology*, 6(3), 181–187.
- Tandon M., Cardeli E., Luby J. (2009). Internalizing disorders in early childhood: A review of depressive and anxiety disorders. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 18(3), 593–610.
- Vignoles V.L., Schwartz S.J., Luyckx K. (2011). Introduction: Toward an integrative view of identity. W: S. Schwartz, K. Luyckx, V.L. Vignoles (red.), *Handbook of Identity Theory and Research* (s. 1–30). Springer.
- Weber M. (2010). *Etyka protestancka a duch kapitalizmu*, przekł. J. Prokopiuk. Warszawa: Aletheia.
- Wojtynkiewicz E. (2018). Tożsamość osób uzależnionych od alkoholu. *Alkohol i Narkomania*, 31, 125–146.

## Netografia

- Peterson J.B. (2017, May 8). 2017 Personality 20: Biology & Traits: Orderliness/Disgust/Conscientiousness [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=MBWyBdUYPgk&t=984s> (dostęp: 15.05.2024).