

ANNA KATARZYNA ZALESZCZYK

Polska Akademia Nauk
Instytut Psychologii
00-378 Warszawa, ul. Jaracza 1
e-mail: anna.katarzyna.zal@gmail.com

PAWEŁ KOT

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
Wydział Nauk Społecznych
Instytut Psychologii
Katedra Psychologii Organizacji i Zarządzania
20-950 Lublin, Al. Raławickie 14

POZIOM LĘKU A TRUDNOŚCI W PODEJMOWANIU DECYZJI ZAWODOWYCH U UCZNIÓW SZKÓŁ ŚREDNICH

Abstrakt. U progu dorosłości młody człowiek staje przed trudnymi wyborami dotyczącymi jego przyszłości. Jednym z kluczowych wyborów jest decyzja zawodowa. Dla osób znajdujących się w takiej sytuacji opracowana została taksonomia trudności towarzyszących procesowi decyzji odnoszącej się do kariery (Gati i in., 1996). W trakcie podejmowania życiowych decyzji zmienną silnie oddziałującą na funkcjonowanie człowieka może być lęk (Spielberger i in., 1983). Lęk rozumiany jest dwojako, po pierwsze jako stan, odczuwany w konkretnej sytuacji, po drugie – jako względnie stała cecha osobowości.

Badanie przeprowadzono z udziałem 149 maturzystów z województwa mazowieckiego. Wiek osób badanych mieścił się w przedziale 17–21 lat, $M = 18,64$ i $SD = 0,69$. Wykorzystano Kwestionariusz Trudności w Podejmowaniu Decyzji Zawodowych (CDDQ) oraz Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (STAI).

Na podstawie analiz statystycznych można wskazać istotne statystycznie różnice w nasileniu trudności w podejmowaniu decyzji zawodowych u osób o różnym poziomie lęku rozumianego jako cecha. Otrzymane wyniki wskazują, że należy zwracać uwagę na poziom lęku jako cechy w procesie poradnictwa zawodowego dla osób znajdujących się w sytuacji wyboru kariery.

Słowa kluczowe: trudności w procesie podejmowania decyzji zawodowej, brak gotowości, brak informacji, niezgodność informacji, lęk.

1. TRUDNOŚCI W PODEJMOWANIU DECYZJI ZAWODOWYCH

U progu dorosłości młody człowiek staje przed trudnymi wyborami dotyczącymi jego przyszłości (Savickas i in., 2012). Decyzja zawodowa jest jedną z ważniejszych decyzji życiowych. Podlega ona tym samym mechanizmom i procesom decyzyjnym, co inne wybory (Biela, 2007). Aktualnie młody człowiek musi samodzielnie zdecydować, czy planowany wybór ścieżki kariery będzie dla niego odpowiedni w perspektywie kariery całościowej (Bańka, 2014). Właściwa decyzja o karierze jest dla jednostki niezmiernie ważna, gdyż wykonywana praca nie stanowi jedynie podstawy zaspokojenia szeroko rozumianych potrzeb współcześnie żyjącego człowieka, ale wpływa na całą jego osobowość (Biela, 2007; Strojny, Karaś, 2015). Dodatkowo podjęcie decyzji determinuje kolejne wybory: wybór studiów, wybór zawodu i wybór miejsca pracy (Rożnowski, 2013).

Młodzi ludzie w obliczu trudnych i doniosłych decyzji mogą znaleźć się w sytuacji bezdecyzyjności (Germeijs i in., 2006; Rożnowski, 2013). W kontekście kariery, bezdecyzyjność odnosi się do problemów rozwojowych z samookreśleniem swojej przyszłości zawodowej, a więc problemów związanych z wyborem zawodowym i wyborem optymalnej dla jednostki ścieżki edukacyjnej (Bańka, 2010). Bezdecyzyjność jest mechanizmem radzenia sobie z realnym lub potencjalnym zagrożeniem tożsamości w sytuacjach wieloznacznych, ponieważ sprowadza się do nicnierobienia. Bezdecyzyjność w sytuacji wyboru to wzór radzenia sobie w sytuacjach stresu (Germeijs i in., 2006). Młodzież nie dokonując wyboru zdaje się na los, przez co jej kariera jest w dużej mierze przypadkowa, brak w niej długofalowego myślenia o własnym rozwoju zawodowym (Rożnowski, 2013). W konsekwencji może prowadzić to do nietrafnych, niesamodzielnych, niesatysfakcjonujących wyborów dalszej kariery zawodowej (Bańka, 2014). Brak właściwego zaplanowania kariery zawodowej prowadzi do tego, że proces ten jest przedłużany, a jednostka w ostateczności dokonuje przypadkowego wyboru (Germeijs i in., 2006).

Dla osób w sytuacji decyzji zawodowej opracowano model podejmowania decyzji dotyczących wyboru kariery (Gati, Saka, 2001a). Jego podstawowym celem jest ułatwienie procesu decyzyjnego (Kleiman i in., 2004). Autorzy wskazują, że dla danej osoby optymalny jest wybór, który maksymalizuje oczekiwaną (subiektywną) swoją użyteczność (Gati i in., 2010). Model ten składa się z czterech etapów: wstępne rozeznanie, pogłębiona eksploracja, wybór, wykonanie decyzji. Na każdym kolejnym następuje eliminacja alternatyw, które nie spełniają w wystarczającym stopniu osobistych preferencji osoby dokonującej wyboru (Gati, Saka, 2001a). Idealny decydent to osoba, która jest świadoma potrzeby podjęcia decyzji, jest gotowa ją podjąć i zdolna do podejmowania właściwych decyzji – decyzja opiera się na odpowiednim procesie i pokrywa się z indywidualnymi celami (Gati i in., 2011).

Decyzja wiąże się z uporządkowaniem informacji na temat własnej osoby, zebraniem informacji o otaczającym świecie i wykorzystaniem ich informacji w procesie decyzyjnym. Zakłada, że możliwe jest wskazanie obszarów trudności i przyczyn podejmowania błędnych decyzji w procesie decyzyjnym (Gati i in., 2011). Holland i współpracownicy (1975) wskazują cztery czynniki braku decyzji: wątpliwości dotyczące zdolności, brak informacji, niepokój związany z wyborem oraz brak jasności co do miejsca danej osoby w świecie pracy. Inne opracowania opisują m.in. trzy możliwe rodzaje stanu braku decyzji: ogólna niepewność co do własnej osoby, niskie znaczenie pracy dla decydenta, bycie w fazie przejściowej, czyli niedobór informacji dotyczący możliwości edukacyjnych i/lub zawodowych (Jones, Chenery, 1980; Lent i in., 2000). Spośród polskich autorów przeglądu czynników mających wpływ na planowanie i realizację kariery zawodowej dokonali m.in. Bielak (2009), Czerwińska-Jasiewicz (2005), Hauziński (2012) i Rożnowski (2013). Według Czerwińskiej-Jasiewicz (2005), największy wpływ na dokonywany przez młodzież wybór zawodu mają czynniki zewnętrzne, związane ze środowiskiem zewnętrznym (czynniki środowiskowe i sytuacyjne) oraz czynniki wewnętrzne, związane z osobą decydenta (poziom rozwoju ogólnego i cechy indywidualne).

Opracowana taksonomia trudności towarzyszących procesowi decyzji dotyczącej kariery opiera się na podejmowaniu decyzji i przetwarzaniu informacji (Gati, Saka, 2001b). Źródła trudności pogrupowane zostały w 3 główne obszary: brak gotowości, brak informacji, niezgodność informacji (Gati i in., 2011). Wyodrębniono także 10 szczegółowych źródeł trudności w procesie podejmowania decyzji:

- brak motywacji – brak woli do podejmowania decyzji w danym momencie;
- ogólne niezdecydowanie – cecha osobowości, która powoduje, że osoba ma ogólne problemy z dokonywaniem wyborów w swoim życiu, może jej towarzyszyć skłonność do zmiany raz dokonanego wyboru;
- dysfunkcjonalne przekonania – irracjonalne przekonania i oczekiwania w stosunku do decyzji zawodowych;
- brak informacji o procesie podejmowania decyzji – brak wiedzy na temat możliwości trafnego podjęcia decyzji, nieznajomość etapów procesu podejmowania decyzji;
- brak informacji na swój temat – sytuacja, w której decydent nie ma pełni wiedzy o sobie;
- brak informacji na temat zawodów – niedoinformowanie o istniejących opcjach kariery, dostępnych rozwiązaniach alternatywnych;
- brak wiedzy o sposobach zdobywania informacji o zawodach odzwierciedla nieumiejętność pozyskiwania dodatkowych informacji lub pomocy, które mogą ułatwić podejmowanie decyzji;
- nierzetelne informacje – te, które decydent posiada o sobie lub o zawodach są nierzetelne, niesprawdzone;

- konflikty zewnętrzne – wskazują na rozbieżności między własnymi preferencjami decydenta a preferencjami jego otoczenia;
- konflikty wewnętrzne – wskazują na rozbieżności, wzajemne wykluczanie się preferencji decydenta (Gati, Saka, 2001a).

Trudności występujące przed rozpoczęciem procesu podejmowania decyzji to brak gotowości, natomiast w trakcie tego procesu – to brak informacji oraz niezgodność informacji. Stworzona taksonomia trudności towarzyszących procesowi decyzji dotyczącej kariery jest aktualna i stanowi wiarygodne źródło pomiaru szczegółowych trudności doświadczanych przez ludzi w całym procesie podejmowania decyzji zawodowych, potwierdzone w badaniach na różnych próbach w różnych krajach (Koper, 2005; Gati i in., 2010).

Współczesne teorie kariery kładą większy nacisk na jej podmiotowe uwarunkowania (Hauziński, 2012). Istotnym elementem psychologicznych teorii kariery jest osobowość jednostki, sfera emocjonalna, pragnienia, aspiracje, które decydują o tempie i charakterze tranzycji (Bandura, 2001; Rożnowski, 2013). Nieodłącznym elementem każdej decyzji zawodowej jest lęk, towarzyszący podjęciu odpowiedzialności zawodowej (Bańka, 2014). Lęk przed podjęciem decyzji to często lęk przed zmianą, a ludzie najczęściej obawiają się nowych rzeczy (Lazarus, Folkman, 1986). Nawet jeśli jednostki chcą zmiany i jest ona dla nich niezbędna (pójście do pracy w związku z zakończeniem edukacji), zawsze jest ona czymś nieznanym, niepewnym (Rożnowski, 2009). Ponadto decyzja o wyborze drogi kariery jest sytuacją psychologiczną, której może towarzyszyć lęk.

2. LĘK JAKO REGULATOR ZACHOWANIA

Adaptacji człowieka do funkcjonowania w nowej sytuacji towarzyszą różne reakcje emocjonalne (Kępiński, 2012). Wśród wielu emocji, których doświadczają młodzi ludzie zbliżający się do ukończenia szkoły średniej – oprócz emocji pozytywnych, takich jak poczucie ulgi, nadzieja, radość, satysfakcja z życia – pojawiają się również emocje negatywne, takie jak: poczucie osamotnienia i alienacji, niepokój, obawa o przyszłość (Rożnowski, 2009). O ile pozytywne emocje sprzyjają konstruktywnym działaniom, motywują do działania i rozwoju, o tyle negatywne mogą hamować działania i prowadzić do wycofania (Bąk, Oleś, 2009). Wśród odczuwanych wówczas emocji to właśnie lęk najsilniej oddziałuje na aktywność i kreatywność człowieka (Wallas, 2010).

Lęk to negatywny stan emocjonalny, związany z przewidywaniem zagrożenia pochodzącego z wnętrza organizmu lub nadchodzącego z zewnątrz, objawiający się jako niepokój, uczucie napięcia, zagrożenia (Eysenck, Byrne, 1992; Wrześniewski, Sosnowski, 1996). W odróżnieniu od strachu jest on procesem wewnętrznym, niezwiązanym z bezpośrednim zagrożeniem lub bólem (Gołuch, 2011).

Spielberger i współpracownicy (1983) rozumieją lęk na dwa sposoby: jako stan odczuwany w konkretnej sytuacji oraz jako względnie stałą cechę osobowości. Lęk jako stan charakteryzuje się subiektywnie postrzeganymi odczuciami obawy i napięcia, którym towarzyszy powiązane z nimi pobudzenie układu nerwowego. Charakterystyczną cechą tego rodzaju lęku jest jego duża zmienność pod wpływem oddziaływania czynników zagrażających (Wrześniewski, Sosnowski, 1996). Lęk jako cecha (Spielberger i in., 1983) oznacza nabytą predyspozycję behawioralną, która czyni jednostkę podatną na postrzeganie dużego zakresu obiektywnie niezagrażających bodźców jako niebezpiecznych i reagowanie na nie stanem lęku, nieracjonalnie wysokim w stosunku do wielkości obiektywnego niebezpieczeństwa. Lęk jako cecha ma wyuczony charakter (Bąk, Oleś, 2009), w tym jego rozumieniu istnieje względna stabilność. Jest dyspozycją lękowego sposobu reagowania. Jeżeli chodzi o związek między poziomem lęku jako cechy a stanem lęku, to w sytuacjach niebezpieczeństwa wyższy poziom lęku jako cechy wskazuje na wyższy poziom lęku jako stanu (Spielberger i in., 1983). Lęk doświadczany przez osobę wywiera silny, niekorzystny wpływ na procesy poznawcze: zaburza uwagę, ogranicza pamięć, utrudnia lub uniemożliwia kojarzenie, koncentrację, utrudnia podejmowanie decyzji, osłabia myślenie, powoduje nieadekwatną ocenę swoich możliwości, obezwładnia i paraliżuje (Wrześniewski, Sosnowski, 1996). Działanie w warunkach nasilonego lęku ma destrukcyjny wpływ na funkcjonowanie osoby – wyczerpanie poznawcze, choroby somatyczne, zmiany w funkcjonowaniu społecznym, trudności w podejmowaniu adekwatnych decyzji (Bąk, Oleś, 2009).

Jak już wspomniano, lęk często towarzyszy sytuacjom wymagającym zmiany dotychczasowego stanu rzeczy lub podjęciu decyzji, niosących ze sobą zmiany (Kępiński, 2012). Osoby w obliczu decyzji mogą odczuwać podwyższony lęk, ponieważ konsekwencje wyboru nie są do końca znane (Biela, 2007). Niewątpliwie decyzją o mało znanych konsekwencjach jest decyzja zawodowa, stąd też może jej towarzyszyć lęk. Jest to sytuacja nieznaną, która wymaga od jednostki adaptacji do nowych warunków, wyrzeczeń, podjęcia kolejnych trudów (Wallas, 2010). Każda decyzja niesie ze sobą element ryzyka – tak jest również w przypadku decyzji zawodowej, kiedy na podstawie informacji o sobie i świecie zawodów młody człowiek podejmuje decyzje dotyczące swojej dalszej przyszłości (Gati i in., 2011).

3. PROBLEMY I HIPOTEZY BADAWCZE

Celem badania była analiza zależności między lękiem a trudnościami występującymi podczas procesu podejmowania decyzji zawodowej u młodzieży przygotowującej się do tranzykcji, gdyż na gruncie polskim liczba badań zjawiska bezdecyzyjności młodzieży jest niewystarczająca (Rożnowski, 2013). W toku analizy

literatury sformułowano następujące pytanie badawcze: Czy uczniowie szkół średnich o różnym poziomie lęku jako stanu i lęku jako cechy różnią się pod względem nasilenia trudności występujących podczas podejmowania decyzji zawodowej?

Postawiono również dwie hipotezy badawcze:

Hipoteza 1: Uczniowie szkół średnich z niższym nasileniem lęku jako stan przejawiają mniejsze nasilenie trudności w wyborze kariery zawodowej.

Hipoteza 2: Uczniowie szkół średnich z niższym nasileniem lęku jako cechy przejawiają mniejsze nasilenie trudności w wyborze kariery zawodowej.

4. METODA

4.1. Charakterystyka osób badanych

Badanie przeprowadzono z udziałem 149 osób (64 kobiet i 85 mężczyzn, odpowiednio 43% i 57%), uczniów szkół średnich z województwa mazowieckiego. W skład badanej grupy weszły osoby uczące się w liceach ogólnokształcących i profilowanych (85 osób, stanowiących 57%) oraz technikach (64 osoby, 43%). Wiek osób badanych mieścił się w przedziale 17–21 lat, przy $M = 18,64$ i $SD = 0,69$. Udział w badaniu był dobrowolny i anonimowy. Metoda zbierania danych polegała na badaniach przeprowadzonych w szkołach, za zgodą i w porozumieniu z dyrektorami szkół średnich.

4.2. Narzędzia badawcze

Pomiar trudności w procesie podejmowania decyzji został wykonany za pomocą 34-itemowej wersji Kwestionariusza Trudności w Podejmowaniu Decyzji Zawodowych (*The Career Decision-Making Difficulties Questionnaire – CDDQ*). Zastosowana w kwestionariuszu taksonomia oceny trudności w wyborze kariery jest oparta na trzech poziomach kategoryzacji trudności (Gati i in., 2010). Kwestionariusz pozwala obliczyć wynik ogólny, informujący o ogólnym poziomie nasilenia trudności w wyborze kariery oraz wyniki w 3 głównych obszarach trudności oraz wchodzących w ich skład 10 podskalach, dotyczących konkretnych trudności. Skale i wchodzące w nie podskale to: brak gotowości – brak motywacji, ogólne niezdecydowanie, dysfunkcjonalne przekonania; brak informacji – brak informacji o procesie podejmowania decyzji, brak informacji na swój temat, brak informacji na temat zawodów, brak wiedzy o sposobach zdobywania informacji o zawodach; niezgodność informacji – nierzetelne informacje, konflikty zewnętrzne, konflikty wewnętrzne (Gati, Saka, 2001b).

Właściwości psychometryczne, zarówno całej skali, jak i poszczególnych podskal, są na dobrym poziomie – rzetelność wyrażona współczynnikiem *alfa* Cronbacha dla całej skali wynosi 0,88, a dla poszczególnych głównych podskal wynosi odpowiednio 0,61 dla podskali braku gotowości, 0,87 dla podskali braku informacji i 0,77 dla podskali niespójnych informacji. Polska wersja powstała jako translacja wersji angielskiej, następnie dokonano tłumaczenia odwrotnego. Uzyskana po retranslacji wersja uzyskała akceptację ze strony autora oryginalnej wersji (Koper, 2005). Wersję polską narzędzia, wykorzystaną do celów naukowych, autorzy artykułu uzyskali od autora oryginalnej wersji, Itamara Gatiego.

Kwestionariusz Samooceny ISCL (Wrześniewski, Sosnowski, 1996) jest polską wersją skali STAI (*State-Trait Anxiety Inventory*) Spielberga i in. (1983). Składa się z dwóch podskal, z których jedna (X-1) służy do pomiaru lęku-stanu, a druga (X-2) – lęku-cechy. Każda podskala zawiera 20 pytań, na które badany odpowiada, wybierając jedną z czterech skategoryzowanych odpowiedzi. Poziom lęku określa suma punktów, powstała w wyniku zsumowania otrzymanych ocen w poszczególnych kategoriach odpowiedzi. Wartości punktowe poszczególnych części kwestionariusza mogą wahać się w granicach 20–80 punktów. Zgodność wewnętrzną obliczona za pomocą współczynnika *alfa* Cronbacha wynosi 0,84–0,94. Uzyskane wartości współczynników zgodności wewnętrznej są podobne do uzyskanych dla STAI Spielberga (Spielberger i in., 1983). Stabilność bezwzględna testu wynosi 0,46 dla podskali X-1 (lęk-stan) i 0,79 dla podskali X-2 (lęk-cecha).

5. WYNIKI

Na podstawie norm kwestionariusza STAI wyodrębniono trzy grupy uczniów, charakteryzujących się niskim, umiarkowanym oraz wysokim nasileniem lęku jako stanu i lęku jako cechy. Uznano, że wynik równy i poniżej 4 stenów jest niski, równy i powyżej 7 stenów – wysoki, a 5 i 6 stenów – umiarkowany. Istotność różnic między wyodrębnionymi grupami porównano z wykorzystaniem analizy wariancji dla czynników międzyobiektowych. W niniejszym artykule dla uzyskanych danych przeprowadzono porównania *post hoc* z korektą dla porównań wielokrotnych Bonferroniego.

Na podstawie jednoczynnikowej ANOVY dla grup niezależnych stwierdzono istotne statystycznie różnice między osobami o różnym poziomie lęku jako cechy w zakresie ogólnego nasilenia spostrzeganych trudności w wyborze kariery zawodowej $F(2,141) = 8,52; p = 0,01; \eta^2 = 0,11$. Aby odpowiedzieć na pytanie kierunkowe, przeprowadzono porównania *post hoc* z korektą dla porównań wielokrotnych Bonferroniego. Wyniki analizy *post hoc* wykazały istotne statystycznie różnice między osobami z małym a dużym ($p < 0,01$) i umiarkowanym poziomem

lęku jako cechy ($p < 0,01$) w zakresie ogólnego nasilenia trudności związanych z decyzją o karierze. U osób z niskim poziomem lęku jako cechy ogólny poziom nasilenia trudności w decyzji o karierze jest niższy ($M = 10,67$; $SD = 3,35$) niż w grupie osób z wysokim ($M = 16,48$; $SD = 3,33$) i umiarkowanym nasileniem lęku jako cechy ($M = 14,34$; $SD = 3,84$). Nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic między osobami o odmiennym poziomie lęku jako stanu w zakresie ogólnego nasilenia trudności w decyzji o karierze (patrz tabela 1).

Tabela 1. Wyniki jednoczynnikowej ANOVA różnego poziomu lęku jako cechy i lęku jako stanu w ogólnym nasileniu trudności w wyborze kariery zawodowej ($N = 149$)

CDDQ	Lęk stan						Lęk cecha					
	statystyki opisowe			testy istotności			statystyki opisowe			testy istotności		
	grupa	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	grupa	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Wynik ogólny	A1	13,99	3,78	0,45	2; 146	0,64	A2	10,67	3,37	8,52	2; 146	0,01
	U1	13,47	3,84				U2	14,34	3,84			
	W1	15,72	3,33				W2	16,48	3,33			

Objaśnienia: A1 – grupa o niskim poziomie lęku jako stanu; A2 – grupa o niskim poziomie lęku jako cechy; U1 – grupa o umiarkowanym poziomie lęku jako stanu; U2 – grupa o umiarkowanym poziomie lęku jako cechy; W1 – grupa o wysokim poziomie lęku jako stanu; W2 – grupa o wysokim poziomie lęku jako cechy. Poziom istotności testów $\alpha = 0,05$.

Występowanie różnic na poziomie ogólnych trudności w podejmowaniu decyzji zawodowych wymaga weryfikacji, czy osoby o różnym poziomie lęku różnią się między sobą nasileniem trudności w ramach głównych obszarów możliwych trudności: braku gotowości do podjęcia decyzji, braku informacji i występowaniu niespójnych informacji (patrz tabela 2).

Tabela 2. Wyniki jednoczynnikowej analizy wariancji porównywania wartości oczekiwanych różnego poziomu lęku jako cechy i lęku jako stanu w nasileniu spostrzeganych trudności w wyborze kariery zawodowej ($N = 149$)

CDDQ	Lęk stan						Lęk cecha					
	statystyki opisowe			testy istotności			statystyki opisowe			testy istotności		
	grupa	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	grupa	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Brak gotowości	A1	12,41	3,40	2,26	2; 146	0,11	A2	12,62	3,48	4,60	2; 146	0,01
	U1	14,53	3,60	U2			13,74	3,60				
	W1	16,44	4,26	W2			15,75	4,26				

Objaśnienia: jak w tab. 1.

Na podstawie dwuczynnikowej wielozmiennej MANOVY stwierdzono istotne statystycznie różnice między osobami o różnym poziomie lęku jako cechy w nasileniu spostrzeganych trudności w wyborze kariery zawodowej $F(6,278) = 4,58; p < 0,01; \eta^2 = 0,10; \text{lambda Wilksa} = 0,94$. Porównania szczegółowych wyników międzygrupowych wykazały istotne różnice w obszarze trudności związanych z brakiem gotowości do podjęcia decyzji $F(2,141) = 4,60; p = 0,01; \eta^2 = 0,06$; brakiem informacji $F(2,141) = 7,92; p < 0,01; \eta^2 = 0,11$ oraz niezgodnością informacji $F(2,141) = 7,87; p < 0,01; \eta^2 = 0,10$. Wyniki analizy *post hoc* wykazały istotne statystycznie różnice między osobami z małym a dużym ($p < 0,01$) i umiarkowanym poziomem lęku jako cechy ($p < 0,05$) w nasileniu trudności związanych z brakiem gotowości do podjęcia decyzji. U osób z niskim poziomem lęku jako cechy poziom nasilenia trudności związanych z brakiem gotowości do podjęcia decyzji jest niższy ($M = 12,62; SD = 3,48$) niż w grupie osób z wysokim ($M = 15,75; SD = 4,26$) i umiarkowanym nasileniem lęku jako cechy ($M = 13,74; SD = 3,60$). Analizy *post hoc* wykazały istotne statystycznie różnice między osobami z małym a dużym ($p < 0,01$) i umiarkowanym poziomem lęku jako cechy ($p = 0,03$) w nasileniu trudności związanych z brakiem informacji. U osób z niskim poziomem lęku jako cechy poziom nasilenia trudności związanych z brakiem informacji jest niższy ($M = 9,87; SD = 4,49$) niż w grupie osób z wysokim ($M = 17,59; SD = 4,89$) i umiarkowanym nasileniem lęku jako cechy ($M = 13,76; SD = 4,87$). Dodatkowo analizy *post hoc* wykazały istotne statystycznie różnice między osobami z umiarkowanym i dużym ($p = 0,02$) nasileniem lęku jako cechy ($p < 0,01$) w obszarze trudności związanych z brakiem informacji. U osób z umiarkowanym poziomem lęku jako cechy nasilenie trudności w obszarze braku informacji jest niższe ($M = 13,76; SD = 3,87$) niż w grupie osób z wysokim poziomem tego rodzaju lęku ($M = 17,59; SD = 4,89$). Dalsze analizy *post hoc* wykazały istotne statystycznie różnice między osobami z małym a dużym ($p < 0,01$) i umiarkowanym poziomem lęku jako cechy ($p < 0,01$) w obszarze trudności związanych z niezgodnością informacji. U osób z niskim poziomem lęku jako cechy nasilenie spostrzeganych trudności w obszarze niezgodności informacji jest niższe ($M = 9,82; SD = 4,91$) niż w grupie osób z wysokim ($M = 17,75; SD = 5,20$) i umiarkowanym nasileniem lęku jako cechy ($M = 13,71; SD = 4,95$). Istotne statystycznie różnice wykazano również między osobami z umiarkowanym i dużym ($p = 0,05$) nasileniem lęku jako cechy ($p < 0,01$). U osób z umiarkowanym poziomem lęku jako cechy nasilenie trudności związanych z niezgodnością informacji jest niższe ($M = 13,71; SD = 4,95$) niż w grupie osób z wysokim poziomem tego rodzaju lęku ($M = 17,75; SD = 5,20$). Podobnie jak w przypadku ogólnego nasilenia trudności nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic między osobami o różnym nasileniu lęku jako stanu w poziomie trudności w wyodrębnionych trzech wymiarach decyzji o karierze.

Dalsze porównanie szczegółowych wyników międzygrupowych w ramach 10 specyficznych trudności na podstawie dwuczynnikowej MANOVY wykazało

istotne różnice w obszarze ośmiu z tych trudności wśród osób o różnym poziomie lęku jako cechy $F(20,264) = 2,26; p = 0,02; \eta^2 = 0,15; \lambda$ Wilksa = 0,73. Szczegółowe dane dotyczące wyników dwuczynnikowej MANOVY zawarte są w tabeli 3.

Tabela 3. Dwuczynnikowa jednozmiennowa ANOVA różnego poziomu lęku jako cechy i lęku jako stanu w nasileniu specyficznych trudności w wyborze kariery zawodowej ($N = 149$)

CDDQ		Lęk stan					Lęk cecha				
		statystyki opisowe			testy istotności		statystyki opisowe			testy istotności	
		grupa	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	grupa	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Brak gotowości	brak motywacji	A1	8,51	4,78	1,31	0,27	A2	10,36	4,78	1,43	0,24
		U1	11,32	5,46			U2	12,25	5,46		
		W1	12,57	5,99			W2	9,05	5,99		
	ogólne niezdecydowanie	A1	10,94	6,06	4,47	0,01	A2	11,54	6,06	3,01	0,05
		U1	14,25	5,95			U2	16,45	5,95		
		W1	18,85	6,18			W2	13,61	6,18		
	dysfunkcjonalne przekonania	A1	17,78	6,62	0,25	0,78	A2	15,94	6,62	1,57	0,21
		U1	18,03	5,87			U2	18,55	5,87		
		W1	17,89	5,80			W2	18,56	5,07		
Brak informacji	brak informacji o procesie podejmowania decyzji	A1	14,82	4,40	0,49	0,61	A2	10,17	4,40	5,26	0,01
		U1	13,02	5,61			U2	14,34	5,61		
		W1	15,44	6,09			W2	17,02	6,09		
	brak informacji na swój temat	A1	17,67	7,06	0,50	0,61	A2	12,48	7,06	4,78	0,01
		U1	16,62	7,48			U2	18,21	7,48		
		W1	20,55	7,17			W2	21,46	7,17		
Brak informacji	brak informacji na temat zawodów	A1	17,41	5,76	1,30	0,28	A2	11,57	5,76	4,81	0,01
		U1	13,66	5,61			U2	13,84	5,61		
		W1	15,15	6,53			W2	19,62	6,53		
	brak wiedzy o sposobach zdobywania informacji o zawodach	A1	10,06	4,06	1,42	0,25	A2	5,25	4,06	10,95	<0,01
		U1	7,80	4,08			U2	8,63	4,08		
		W1	9,83	3,5			W2	12,27	3,50		
Niezgodność informacji	nierzetelne informacje	A1	13,64	8,02	0,16	0,85	A2	8,59	8,02	8,19	<0,01
		U1	12,53	5,92			U2	13,07	5,92		
		W1	14,78	5,18			W2	17,23	5,18		
	konflikty zewnętrzne	A1	18,93	8,02	0,62	0,54	A2	15,38	8,02	3,21	0,04
		U1	20,33	7,85			U2	20,70	7,85		
		W1	24,56	8,54			W2	24,68	8,54		
	konflikty wewnętrzne	A1	10,09	4,37	2,12	0,12	A2	5,48	4,37	6,56	<0,01
		U1	7,17	4,32			U2	7,35	4,32		
		W1	7,63	3,90			W2	11,34	3,90		

Objaśnienia: jak w tab. 1.

Tabela 4. Trzyczynnikowa jednozmiennowa ANOVA interakcji różnych poziomów lęku jako cechy i lęku jako stanu w nasileniu specyficznych trudności w wyborze kariery zawodowej ($N = 149$)

CPPQ		Cecha	Stan	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>F</i>	df 1	df 2	<i>p</i>	<i>Eta</i>
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10
Brak gotowości	brak motywacji	A2	A1	10,73	5,95	1,31	3	141	0,27	0,02
			U1	11,80	6,36					
			W1	10,85	6,10					
		U2	A1	10,00	6,59					
			U1	11,06	4,83					
			W1	12,90	5,80					
		W2	A1	10,31	6,24					
			U1	11,54	4,95					
			W1	11,80	5,73					
	ogólne niezdecydowanie	A2	A1	11,93	5,23	4,47	3	141	0,01	0,06
			U1	13,90	4,72					
			W1	12,50	5,05					
		U2	A1	11,15	6,44					
			U1	15,34	6,46					
			W1	16,25	5,84					
		W2	A1	17,58	5,51					
			U1	18,27	5,23					
			W1	20,11	4,11					
	dysfunkcjonalne przekonania	A2	A1	15,13	6,76	0,25	3	141	0,78	0,00
			U1	20,20	5,01					
			W1	17,19	6,39					
		U2	A1	16,75	7,51					
			U1	17,00	7,03					
			W1	20,35	6,85					
		W2	A1	17,64	5,80					
			U1	18,44	6,39					
			W1	17,33	5,68					
Brak informacji	brak informacji o procesie podejmowania decyzji	A2	A1	10,27	5,52	0,49	3	141	0,61	0,01
			U1	14,20	7,90					
			W1	20,00	8,49					
		U2	A1	10,08	5,59					
			U1	12,94	6,17					
			W1	16,05	4,12					
		W2	A1	15,89	4,23					
			U1	15,00	5,19					
			W1	15,24	4,90					
	brak informacji na swój temat	A2	A1	12,80	6,67	0,50	3	141	0,61	0,01
			U1	16,20	8,44					
			W1	24,00	6,49					
		U2	A1	12,15	7,33					
			U1	16,22	7,62					
			W1	21,50	6,71					
		W2	A1	18,88	8,28					
			U1	19,79	7,64					
			W1	22,22	5,24					

Tabela 4. cd.

1		2	3	4	5	6	7	8	9	10
Brak informacji	brak informacji na temat zawodów	A2	A1	12,93	6,36	1,30	3	141	0,28	0,02
			U1	12,30	7,04					
			W1	13,23	6,96					
		U2	A1	10,20	6,28					
			U1	14,34	6,68					
			W1	16,45	4,96					
		W2	A1	14,89	5,35					
			U1	15,42	5,52					
			W1	15,27	5,40					
	brak wiedzy o sposobach zdobywania informacji o zawodach	A2	A1	5,47	3,62	1,42	3	141	0,25	0,02
			U1	6,77	4,45					
			W1	7,70	4,37					
		U2	A1	5,05	3,10					
			U1	7,74	3,86					
			W1	10,60	3,98					
W2		A1	7,78	4,14						
		U1	9,21	3,20						
		W1	10,44	3,84						
Niezgodność informacji	nierzetelne informacje	A2	A1	8,73	4,28	0,16	3	141	0,85	<0,01
			U1	10,15	5,61					
			W1	11,20	6,43					
		U2	A1	8,45	4,78					
			U1	12,44	5,07					
			W1	16,70	6,38					
		W2	A1	12,50	5,95					
			U1	14,00	5,36					
			W1	15,56	4,42					
	konflikty zewnętrzne	A2	A1	16,00	9,91	0,62	3	141	0,54	0,01
			U1	16,62	9,20					
			W1	16,80	8,70					
		U2	A1	14,75	7,40					
			U1	19,98	8,13					
			W1	20,21	8,62					
W2		A1	24,21	7,09						
		U1	25,33	8,82						
		W1	23,79	6,50						
konflikty wewnętrzne	A2	A1	6,07	4,65	2,12	3	141	0,12	0,03	
		U1	6,20	3,58						
		W1	6,58	4,71						
	U2	A1	4,90	2,77						
		U1	7,52	3,82						
		W1	9,10	4,55						
	W2	A1	6,92	4,41						
		U1	7,29	4,02						
		W1	8,33	5,48						

Objaśnienia: jak w tab. 1.

Z kolei w przypadku interakcji lęku jako stanu i cechy ujawniły się istotne statystycznie różnice nasilenia w ramach ośmiu spostrzeganych trudności w wyborze kariery zawodowej $F(30,388) = 1,53; p < 0,04; \eta^2 = 0,1; \lambda$ Wilksa = 0,71. Wartości testów istotności różnic, średnich i odchyłeń uzyskanych wyników dla każdej z grup zostały podane w tabeli 4. Porównanie szczegółowych wyników międzygrupowych w ramach specyficznych trudności wykazało istotne statystycznie różnice w ramach ośmiu specyficznych trudności w podejmowaniu decyzji.

6. DYSKUSJA WYNIKÓW

Przedmiotem badań były zależności lęku oraz trudności w podejmowaniu decyzji o wyborze dalszej kariery zawodowej u młodzieży klasy maturalnej. Na podstawie analiz statystycznych nie udało się potwierdzić, że uczniowie z niższym nasileniem lęku jako stanu przejawiają mniejsze nasilenie trudności w podejmowaniu decyzji o wyborze kariery. W przypadku lęku jako stanu nie wykazano jego związków z nasileniem trudności. Ten rodzaj lęku cechuje duża zmienność pod wpływem oddziaływania różnego rodzaju czynników zagrażających (Wrześniewski, Sosnowski, 1996). Ponieważ nasilenie tego rodzaju lęku nie okazało się zmienną istotnie różnicującą młodzież w sytuacji decyzji dotyczącej kariery zawodowej, nie została potwierdzona pierwsza hipoteza badawcza. Ujawnienie się lęku jako stanu uzależnione jest od występowania w danej sytuacji czynników postrzeganych jako zagrażające (Spielberger i in., 1983). W niniejszym badaniu osoby o różnym poziomie lęku jako stanu spostrzegały trudności w wyborze kariery na zbliżonym poziomie. Wzrost poziomu lęku następuje w sytuacji bliskości zagrożenia. Jedną z form radzenia sobie z dyskomfortem sytuacji wyboru (która jest dla wielu ludzi sytuacją wywołującą lęk) jest decyzyjna prokrastynacja, czyli przedłużanie momentu ostatecznej decyzji jak najbardziej (Bańka, 2014). W związku z tym podejmowanie decyzji zawodowej pozostawiane jest na ostatnią chwilę, przez co zbiega się ono z przygotowaniem do egzaminu maturalnego. Stwarza to zagrożenie przeciążenia informacyjnego, wiążącego się nie tylko ze zbieraniem i analizowaniem informacji na temat dalszej ścieżki kariery, lecz także głównie z przygotowaniem do finalizującego ten etap edukacji egzaminu maturalnego (Gołuch, 2011). Niestety, przesuwanie momentu podjęcia decyzji nie zawsze wiąże się z podejmowaniem działań, mających na celu minimalizację potencjalnych trudności w podejmowaniu decyzji o wyborze kariery (Gati, Saka, 2001a).

W przypadku drugiej hipotezy badawczej wykazano istotne statystycznie różnice w poziomie nasilenia trudności podejmowania decyzji o wyborze kariery w zależności od poziomu lęku. Poziom nasilenia lęku jako cechy okazał się zmienną istotnie różnicującą poziom trudności w decyzji wyboru kariery

zgłaszanych przez młodzież. Osoby o niskim poziomie nasilenia lęku jako cechy charakteryzowały się niższym nasileniem ogólnie spostrzeganych trudności w wyborze kariery zawodowej, jak również w ramach głównych obszarów możliwych trudności, takich jak: brak gotowości do podjęcia decyzji, brak informacji i występowanie niezgodności informacji. Również w przypadku specyficznych trudności w wyborze kariery osoby o niskim poziomie lęku jako cechy charakteryzowały się niższym ich nasileniem w obszarze trudności związanych z ogólnym niezdecydowaniem, brakiem informacji o procesie podejmowania decyzji, brakiem informacji na swój temat, brakiem informacji na temat zawodów, brakiem wiedzy o sposobach zdobywania informacji o zawodach, występowaniem nierzetelnych informacji, konfliktów zewnętrznych oraz wewnętrznych.

Osoby z umiarkowanym poziomem lęku jako cechy miały wyższy poziom ogólnego nasilenia trudności w wyborze zawodu niż osoby o niskim poziomie lęku, jednak nie różniły się przy tym od osób z wysokim jego nasileniem. Podobne zależności dotyczyły nasilenia trudności związanych z brakiem gotowości do podjęcia decyzji, nasilenia trudności związanych z brakiem informacji oraz niezgodnością informacji. Różnice w nasileniu trudności między osobami o wysokim i umiarkowanym nasileniu lęku ujawniły się dopiero w przypadku szczegółowych wymiarów trudności, związanych z ogólnym niezdecydowaniem, brakiem informacji na swój temat, brakiem wiedzy o sposobach zdobywania informacji o zawodach, występowaniem nierzetelnych informacji oraz konfliktów wewnętrznych.

Najwyższym poziomem spostrzeganych trudności wykazywały się osoby o wysokim poziomie lęku jako cechy. Dotyczyło to zarówno ogółu trudności, jak i głównych ich obszarów, czyli braku gotowości do podjęcia decyzji, braku informacji i występowania niezgodności informacji.

Folkman i Lazarus (1980) oraz Spielberger i in. (1983) wiążą lęk-cechę z odczuciem niepokoju, zamartwianiem. Zostało to potwierdzone w niniejszym badaniu wyższym nasileniem spostrzeganych trudności w wyborze kariery u osób z wyższym poziomem lęku jako cechy. Osoby takie przejawiają tendencję do traktowania świata jako zagrażającego, a więc do odbierania go w sposób negatywny (Spielberger i in., 1983), stąd też występujące trudności w wyborze kariery są przez nich postrzegane jako większe niż przez osoby z niższym poziomem lęku. Wysokie wyniki w tym wymiarze lęku mogą świadczyć o stałej predyspozycji osobowościowej do odpowiadania lękiem na różne sytuacje życiowe (Wrześniewski, Sosnowski, 1996).

Decyzja w sprawie wyboru kariery jest zadaniem trudnym, ponieważ jej podjęcie pociąga za sobą wiele poważnych konsekwencji. Trafnie wybrany zawód przynosi osobiste zadowolenie i sukcesy, z kolei błędny wybór może prowadzić do bezrobocia i niskiej satysfakcji (Biela, 2007). Wybór kariery jest spostrzegany jako wydarzenie stresogenne dla osób go dokonujących (Rożnowski, 2009). Jest

to potęgowane faktem, że stanowi ważny etap na drodze realizacji planów życiowych. W związku z tym osobom dokonującym wyboru może towarzyszyć lęk, niejednokrotnie wzmacniany przez otoczenie (Gołuch, 2011).

Lęk jako cecha jest dyspozycją lękowego sposobu reagowania – wywiera niekorzystny wpływ na procesy poznawcze, m.in. zaburza uwagę, ogranicza pamięć, utrudnia koncentrację ogranicza zdolność podejmowania decyzji oraz osłabia myślenie (Spielberger i in., 1983). Działanie w warunkach nasilonego lęku ma destrukcyjny wpływ na funkcjonowanie osoby (Bąk, Oleś, 2009). Osoby o podwyższonym lęku ze zwiększoną uwagą monitorują własne stany, reakcje otoczenia na własne zachowania oraz przełamują swoje bariery umysłowe, przez co dysponują ograniczonym zasobem uwagi koniecznym do rozwiązywania zadania. W związku z tym decyzje osób charakteryzujących się wysokim poziomem lęku mogą być obciążone większym ryzykiem błędu (Eysenck, Byrne, 1992), co może być szczególnie istotne przy podejmowaniu tak ważnej decyzji, jak wybór kariery.

Wybór zawodu jest ściśle związany z obrazem własnej osoby, ze świadomością swoich możliwości, umiejętności, cech osobowości oraz cech fizycznych. Aby zmierzyć się z nową rolą pracownika, trzeba przede wszystkim rozumieć własne *Ja*, własne działania i dokonania oraz umieć interpretować przeszłe doświadczenia w kontekście otaczającej rzeczywistości (Bańka, 2014). Sposób, w jaki człowiek spostrzega siebie i otaczający świat wpływa na to, w jaki sposób zachowuje się, jakie decyzje podejmuje i w jakim stopniu angażuje się w swoje działania (Bandura, 2001). Wysoki poziom lęku może prowadzić do nadmiernego samokrytycyzmu w odniesieniu do posiadanych kompetencji (Kępiński, 2012), a więc skutkować nieadekwatnym wyborem kariery.

Folkman i Lazarus (1980) wskazują konieczność obniżenia poziomu napięcia spowodowanego lękiem. Optymalny poziom funkcjonowania dopuszcza niewielkie jego nasilenie, które motywuje do działania. Osoby z jego niskim poziomem lepiej funkcjonują, nawet w sytuacjach wiążących się z wysokim nasileniem czynników zagrażających. Spostrzeganie siebie jako osoby kompetentnej i zdolnej do poradzenia sobie w różnych sytuacjach obniża lęk, przez co osoba działa skuteczniej (Bandura, 2001). Niski poziom lęku sprzyja spostrzeganiu siebie jako osoby zdolnej do poradzenia sobie z trudnościami i barierami występującymi na rynku pracy (Lent i in., 2000).

Trudności w wyborze kariery, związane z brakiem informacji o procesie podejmowania decyzji, brakiem informacji na swój temat, brakiem informacji na temat zawodów, brakiem wiedzy o sposobach zdobywania informacji o zawodach, występowania nierzetelnych informacji mogą być z powodzeniem minimalizowane podczas spotkań z doradcą zawodowym (Gati i in., 2010). Unikanie konfliktów zewnętrznych oraz wewnętrznych i towarzyszący mu lęk można redukować dzięki wsparciu decyzji o karierze przez najbliższe otoczenie młodego człowieka (Bielak, 2009).

Większość osób opiera się na swoich własnych przekonaniach i emocjach w procesie podejmowania różnych decyzji, dotyczy to również decyzji zawodowych (Biela, 2007). Szczególnie dysfunkcjonalne przekonania pogarszają jakość podejmowanej decyzji, co przekładać się może na trudności w rozpoczynaniu i realizacji kariery (Kleiman i in., 2004). W kontekście niniejszych badań można wskazać wysokie nasilenie lęku jako cechy i jego związek z wyższym nasileniem trudności. Mimo wielu możliwości wyboru, jakie stwarza współczesny rynek pracy, występują trudności, które są dostrzegane przez uczniów (Rożnowski, 2013). Adekwatna percepcja trudności ułatwia proces planowania kariery, dlatego obniżenie nasilenia trudności jest tak istotne (Lent i in., 2000). Z przeprowadzonych badań wynika, że niskiemu nasileniu trudności w decyzji zawodowej sprzyja niski poziom lęku jako cechy, toteż istotne wydaje się wypracowywanie kompetencji, które uczyłyby radzić sobie z lękiem jako cechą u uczniów. Wypracowane oraz wzmocnione kompetencje dostarczą młodym ludziom odpowiedniej wiedzy teoretycznej oraz praktycznych umiejętności radzenia sobie z lękiem w trakcie podejmowania decyzji zawodowej, co może im ułatwić w przyszłości poruszanie się po rynku pracy.

Słabą stroną przeprowadzonych badań jest zbyt wąski dobór próby badawczej, ograniczający się tylko do uczniów szkół średnich z terenu województwa mazowieckiego. Mimo uzyskania istotnych statystycznie różnic między osobami o różnym poziomie lęku rozumianego jako cecha oraz jego interakcji z lękiem rozumianym jako stan należy powtórzyć badania z udziałem mieszkańców innych województw celem zweryfikowania zależności pomiędzy lękiem a trudnościami w podejmowaniu decyzji zawodowej. Może to mieć związek ze zróżnicowaną sytuacją na rynku pracy w różnych rejonach Polski (Strojny, Karaś, 2015). Dodatkowo zaleca się również przeprowadzenie badań podłużnych, umożliwiających weryfikację funkcjonowania już po podjęciu decyzji dotyczących kariery zawodowej.

Uzyskane wyniki świadczą o istotnym powiązaniu lęku rozumianego jako cecha z postrzeganiem trudności w podejmowaniu decyzji o karierze u uczniów szkół średnich. Mogą być użyteczne dla osób zajmujących się doradztwem zawodowym, by w procesie poradnictwa zawodowego skierowanego do osób znajdujących się w sytuacji wyboru kariery życiowej były szczególnie uwrażliwione na poziom lęku jako cechy. Istotne jest również podejmowanie środków profilaktycznych, by nasilenie lęku związanego z postrzeganiem trudności w wyborze zawodu starać się obniżyć, zwłaszcza że lęk jako cecha odnosi się do wyuczonej reakcji, którą można modyfikować poprzez zastosowanie właściwego poradnictwa (Spielberger i in., 1983).

BIBLIOGRAFIA

- Bandura A. (2001). Social cognitive theory: An Agentive Perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26.
- Bańka A. (2010). *Psychologia doradztwa kariery*. Poznań: SPiA.
- Bańka A. (2014). Bezdecyzyjność kariery jako psychospołeczny wzór tranzycji do dorosłości: Konstrukcja i charakterystyka psychometryczna Skali Decyzyjności Kariery. *Czasopismo Psychologiczne*, 20 (2), 237–246.
- Bąk W., Oleś P. (2009). Lęk w kontekście procesów samoregulacji. [W:] M. Fajkowska, B. Szymura (red.), *Lęk, geneza, funkcje* (s. 46–75). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Biela A. (2007). Nauka pracy absolwentów szkół jako strategia alternatywna wobec emigracji zarobkowej polskiej młodzieży. [W:] A. Biela (red.), *Nauka pracy, doradztwo zawodowe i przedsiębiorczość młodzieży* (s. 35–50). Warszawa: Kancelaria Senatu.
- Bielak B. (2009). *Jak pomóc uczniom w wyborze zawodu?* Warszawa: WSiP.
- Czerwińska-Jasiewicz M. (2005). *Rozwój psychiczny młodzieży a jej koncepcje dotyczące własnego życia*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Eysenck M. W., Byrne A. (1992). Anxiety and susceptibility to distraction. *Personality and Individual Differences*, 13, 793–798.
- Gati I., Saka N. (2001a). High school students' career related decision-making difficulties. *Journal of Counseling and Development*, 79, 331–340
- Gati I., Saka N. (2001b). Internet-based versus paper-and-pencil assessment. *Journal of Career Assessment*, 9, 397–416.
- Gati I., Amir T., Landman S. (2010). Career counsellors' perceptions of the severity of career decision-making difficulties. *British Journal of Guidance and Counseling*, 38, 393–408.
- Gati I., Gadassi R., Saka N. (2011). Emotional and personality-related aspects of career decision-making difficulties: facets of career indecisiveness. *Journal of Career Assessment*, 19 (1), 3–20.
- Gati I., Krausz M., Osipow S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision-making. *Journal of Counseling Psychology*, 43 (4), 510–526.
- Germeijs V., Verschueren K., Soenens B. (2006). Indecisiveness and High School Students' Career Decision-Making Process: Longitudinal Associations and the Medial Role of Anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (4), 397–410.
- Gołuch D. (2011). Poziom lęku i nadziei na sukces a style radzenia sobie ze stresem u maturzystów. *Studia Psychologica*, 11 (1), 33–50.
- Hauziński A. (2012). Założenia teoretyczne, konstrukcja i struktura czynnikowa Skali Przejścia z Edukacji Zawodowej do Pracy (PEZP). *Czasopismo Psychologiczne*, 18 (2), 247–254.
- Holland J. L., Gottfredson G. D., Nafziger D. H. (1975). Testing the validity of some theoretical signs of vocational decision-making ability. *Journal of Counseling Psychology*, 22, 411–422.
- Jones L. K., Chenery M. F. (1980). Multiple subtypes among vocationally undecided college students: A model and assesment instrument. *Journal of Counseling Psychology*, 27, 469–477.
- Kępiński A. (2012). *Lęk*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Kleiman T., Gati I., Peterson G., Sampson J., Reardon R., Lenz J. (2004). Dysfunctional Thinking and Difficulties in Career Decision Making. *Journal of Career Assessment*, 12 (3), 312–331.
- Koper M. (2005). *Zagubieni we własnych zdolnościach – problemy uczniów wszechstronnie uzdolnionych z podejmowaniem decyzji zawodowych*. Lublin: KUL [niepublikowana praca magisterska].
- Lazarus R. S., Folkman S. (1986). *Stress, appraisal and coping*. New York, Springer-Verlag.
- Lent R. W., Brown S. D. Hackett G. (2000). Contextual supports and barriers to Career choice: A social Cognitive analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 47 (1), 36–49.

- Rożnowski B. (2009). *Przechodzenie młodzieży z systemu edukacji na rynek pracy: Analiza kluczowych pojęć dotyczących rynku pracy u młodzieży*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Rożnowski B. (2013). Trudności w podjęciu decyzji zawodowej przez młodzież kończącą szkoły ponadgimnazjalne i wyższe. *Przegląd Psychologiczny*, 56 (1), 75–95.
- Savickas M. L., Richard G. V., Zarconi J. (2012). Construction of a Physician Skills Inventory. *Journal of Career Assessment*, 20 (2), 221–233.
- Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene P. R., Vagg P. R., Jacobs G. A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Strojny J., Karaś D. (2015). Regionalny rynek pracy – analiza sytuacji młodych ludzi w Polsce Wschodniej. *Przedsiębiorczość – Edukacja*, 11, 98–110.
- Wallas M. (2010). Lęk akulturacyjny cudzoziemców w aspekcie tożsamości i procesów integracyjnych w nowym kraju pobytu. *Środkowoeuropejskie Studia Polityczne*, 4, 75–87.
- Wrześniewski K., Sosnowski T. (1996). *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL). Polska adaptacja STAI*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

ANNA KATARZYNA ZALESZCZYK, PAWEŁ KOT

ANXIETY AND DIFFICULTIES IN THE CAREER DECISION-MAKING PROCESS AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

Abstract. At the beginning of adulthood, the young man is faced with difficult choices related to his future. One of the most important choices is the decision concerning the choice of career. In order to help those who find themselves in this situation a taxonomy of difficulties in career decision making (Gati et al., 1996). During the making life decisions a variable strongly interacting on human functioning may be anxiety (Spielberger et al., 1983). Anxiety is understood in two ways, first as a state, perceived in a specific situation, and secondly, anxiety understood as a relatively stable personality trait.

The survey was conducted on a group of 149 high school students from the Mazowieckie voivodeship, Poland. The age range of the respondents was between 17 and 21 ($M = 18.64$, $SD = 0.69$). In the study used the Career Decision-Making Questionnaire (CDDQ) and the State-Trait Anxiety Inventory (STAI).

Based on the statistical analysis can be indicate statistically significant differences in the intensity of the difficulties in making career decisions in people with different levels of anxiety understood as a trait. The results suggest to pay attention to the level of anxiety understood as a trait in the process of career guidance services for people in a situation of career choices.

Keywords: difficulties in the career decision-making process, lack of readiness, lack of information, inconsistent information, anxiety.