

W głąb istnienia: analiza lęku egzystencjalnego w kontekście przywiązania i patologicznych cech osobowości

Michalina Marczevska¹

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Instytut Psychologii

<https://orcid.org/0000-0001-7563-3329>

Streszczenie

Cel: Lęk egzystencjalny jest nieodzownym aspektem życia. Osoby o nieprzystosowawczych stylach przywiązania, jak np. lękowo-ambiwalentny, są szczególnie podatne na odczuwanie ogólnego niepokoju. Łączy się to z nasileniem patologicznych cech osobowości. Celem badania jest weryfikacja hipotez o związku między niepokojem egzystencjalnym a stylami przywiązania (bezpiecznym, lękowo-ambiwalentnym, unikowym), a także z *negatywnym afektem* oraz *izolacją* oraz zależności między stylami przywiązania i patologicznymi cechami osobowości.

Metoda: Badana próba składa się z 466 respondentów w wieku 16–87 lat o podobnym poziomie wykształcenia. Udało się zachować równoliczność grup z podziałem na płeć. Niepokój egzystencjalny był mierzony SNE, style przywiązania za pomocą KSP, zaś cechy patologicznej Wielkiej Piątki z wykorzystaniem *Inwentarza osobowości PID-5*.

Wyniki: Pomiedzy badanymi zmiennymi pojawiają się istotne różnice ze względu na płeć. Korelacje zachodzą pomiędzy niepokojem egzystencjalnym (wraz z jego wymiarami), cechami osobowości oraz stylami przywiązania. Dla wyjaśnienia wymiarów niepokoju (lęk przed winą i potępieniem, lęk przed pustką i bezsenssem, lęk przed losem i śmiercią) zostały przedstawione modele regresyjne. Główną zmienną wyjaśniającą okazał się *negatywny afekt*.

Konkluzja: Osoby o stylu lękowo-ambiwalentnym oraz wyższym nasileniu *negatywnego afektu* wyraźniej odczuwają niepokój egzystencjalny. Pozabezpieczne style przywiązania łączą się z nasileniem patologicznych cech osobowości.

Słowa kluczowe: niepokój egzystencjalny, style przywiązania, *negatywny afekt*, *izolacja*, model patologicznych cech osobowości

¹ Adres do korespondencji: michalina.marczevska@kul.pl.

Lęk jest nieodłącznym elementem ludzkiej egzystencji. Przejawia się on w trwałym oczekiwaniu na wystąpienie zdarzeń o nieokreślonej formie. Problematyka niepokoju egzystencjalnego jest przedmiotem licznych rozważań teoretycznych wśród filozofów i psychologów. Prekursorem dociekań nad tym fenomenem był Søren Kierkegaard (1844/2002), który traktował lęk jako nieodzowny warunek bycia. Doświadczany jest on jako niepokój, który nie jest skierowany na żaden namacalny obiekt, wobec czego stanowi lęk przed ustaniem bycia i nicością. W koncepcji Paula Tillicha (1952/2016) człowiek jako byt stanowi jedynie fragment rzeczywistości, co sprowadza pojęcie doświadczanego przez niego lęku do wymiaru ontologicznego. Niepokój przyczynia się do powstawania bezradności oraz nieprzystosowawczych zachowań. To z kolei przekłada się na dążenie do nazwania tego lęku, w wyniku czego zmniejszają się doświadczane obawy. Należy go przyjąć jako nieodłączny element egzystencji. W konsekwencji nienazwanego lęku powstaje niepokój egzystencjalny. Obejmuje on trzy składowe: lęk przed winą i potępieniem, lęk przed pustką i bezsenssem, lęk przed losem i śmiercią.

Dzięki autorefleksji ludzie opracowują strategie radzenia sobie z trudnościami, ale również pojawiają się wtedy u nich myśli o nieuchronności śmierci (Koole i in., 2006). Sam lęk egzystencjalny rodzi się wraz ze świadomym zrozumieniem skończoności i efemeryczności życia. Jedną z możliwości zwalczania tej trwogi jest przeniesienie jej na rzeczywisty obiekt (Leontiev, 2018). Konstruktwna transformacja lęku pozwala dostosować się do nieoczekiwanych zdarzeń i niepewności nadchodzącej przyszłości. Świadomość skończoności życia wywołuje napływ myśli i emocji, które mogą prowadzić do napięcia, jak również stanowić motywację do poszukiwania sensu lub budowania bliższych relacji z innymi ludźmi (Burke i in., 2010). Zdarza się, że lęk predysponuje do nieproporcjonalnego postrzegania zagrożenia w nieadekwatnych do tego sytuacjach (Yalom, 1980/2020). Często prowokuje to do skonfrontowania się z naturą istnienia oraz kierunkiem własnych dążeń. Ludzie doświadczając lęku egzystencjalnego, stawiają czoła tym obawom poprzez ich akceptację lub odrzucenie (Lucas, 2004). U niektórych doświadczanie trosk egzystencjalnych prowadzi do unikania wolności i odpowiedzialności za własne życie, co skutkuje pozbyciem się lęku. Wypieranie lęku przed śmiercią stoi w sprzeczności z pozostawianiem prawdziwą wersją siebie (Önol i Engin, 2022). Zetknięcie się z sytuacją zagrażającą życiu lub śmiercią we własnym otoczeniu wzmacnia odczuwany niepokój egzystencjalny, zwłaszcza u osób przejawiających mniejszy sens w życiu (Routledge i Juhl, 2010). Niepokój egzystencjalny wiąże się z wzmocnioną depresyjnością oraz lękiem (Abdel-Khalek, 2005), a także stresem traumatycznym (Scott i Weems, 2013).

Osoby przejawiające styl przywiązania lękowo-ambivalentny są podatne na odczuwanie chronicznego niepokoju. Skutkiem nadmiernego lęku może być wykształcenie nieprzystosowawczych zachowań i nawyków, które stanowią próbę złagodzenia egzystencjalnych obaw dotyczących skończoności życia (Fuchs, 2013). Wpasowuje się to w konstrukt jednej z domen modelu patologicznych cech osobowości – *negatywnego afektu*. Przejawia się on poprzez bezustanne doświadczanie negatywnych uczuć – w tym lęku, a także uciekanie do destrukcyjnych

zachowań w celu regulacji emocjonalnej (Rowiński i in., 2019). Osoby z nasileniem patologicznych cech osobowości są bardziej podatne na intensywne odczuwanie niepokoju związanego z nietrwałością, kruchością oraz przemijaniem ludzkiego życia (Fuchs, 2013).

Przytoczone rozważania wskazują na istnienie zależności między niepokojem egzystencjalnym, stylami przywiązania oraz cechami wchodzącymi w skład modelu patologicznej osobowości. Jednak nie zostały one do tej pory szczegółowo przebadane w tym bądź w zbliżonym zestawieniu. Celem badania jest zweryfikowanie, czy wspomniane zmienne są ze sobą powiązane zgodnie z istniejącą teorią i wynikami badań. W szczególności zgłębione zostanie: Czy w zależności od przejawianego stylu przywiązania można przewidywać intensywność odczuwanego niepokoju egzystencjalnego? Czy istnieje związek pomiędzy nasileniem patologicznych cech osobowości a przejawianym stylem przywiązania? Czy występuje zależność między intensywnością lęku a nasileniem *negatywnego afektu*? Czy osoby uzyskujące wyższe wyniki w zakresie *izolacji* silniej odczuwają niepokój egzystencjalny?

Przegląd dotychczas prowadzonych badań, które pośrednio dotyczą podejmowanej tematyki, wskazuje na istotność niepokoju egzystencjalnego w kontekście ludzkich zachowań. Odczuwanie niepokoju jest doświadczane jako realistyczne zmartwienia, udręczenia, napięcia. Wspólnym dla lęku egzystencjalnego i lęku ogólnego jest brak poczucia bezpieczeństwa związany z obawami nad zbliżającym się nieszczęściem, zagrożeniem lub śmiercią (Abdel-Khalek, 2005; Pashak i in., 2017).

Dotychczasowe próby weryfikacji spójności niepokoju egzystencjalnego z cechami osobowości w szczególności podkreślają związek z neurotycznością (Frazier i Foss-Goodman, 1989). Zwłaszcza kobiety charakteryzują się dogłębnym odczuwaniem wszelkich trosk związanych z lękiem przed śmiercią (Russac i in., 2007). Badania prowadzone w trakcie pandemii COVID-19 (Pradhan i in., 2022) wskazują, że osoby o wysokim neurotyzmie są bardziej narażone na stres, w wyniku czego stają się bardziej podatne na lęk egzystencjalny.

Wymiarem z modelu patologicznych cech osobowości, który koresponduje z *neurotycznością* w pięcioczynnikowym modelu osobowości, jest *negatywny afekt*. Przejawia się on poprzez odczuwanie niestabilności nastroju, negatywnych emocji, zauważalnych w nieadaptacyjnych zachowaniach i wzorcach relacji interpersonalnych (Rowiński i in., 2019). *Negatywny afekt* w zestawieniu z nieadaptacyjnym przywiązaniem może być potencjalnym predyktorem dla rozwoju zaburzeń z zakresu zdrowia psychicznego (Krueger i Markon, 2014). W tym aspekcie wykształcony we wcześniejszych etapach życia styl bezpieczny stanowi funkcję ochronną przed wystąpieniem w dorosłości zaburzeń lękowych lub depresyjnych (Green i Goldwyn, 2002), odwrotnie zaś pozabezpieczne style przywiązania (styl lękowo-ambiwalentny oraz unikowy) mogą predysponować do pojawienia się trudności psychicznych oraz zmniejszać poczucie ogólnego dobrostanu (Mikulincer i Shaver, 2010). Styl lękowy jest ściśle związany z dysregulacją emocjonalną, która przejawia się jako aspekt *negatywnego afektu*, co uwidacznia się w submisyjności, uogólnionym niepokoju, a także skłonnościach autodestrukcyjnych. Styl unikowy dopełnia się z domeną *izolacji* z modelu patologicznych

cech osobowości. Osoby z wykształconym stylem przywiązania tego typu unikają bliskości w kontaktach interpersonalnych, wycofują się z relacji o nacechowaniu intymnym, a ich emocjonalność i ekspresja uczuć są prezentowane w sposób mniej intensywny (Crawford i in., 2007).

U osób charakteryzujących się wymienionymi tu typami pozabezpiecznych więzi występuje zawężona spójność wewnętrzna. Zasadniczo style te determinują przeżywanie osamotnienia, ostracyzmu oraz izolacji społecznej (Larose i Bernier, 2001). *Izolacja* rozpatrywana w kontekście samotności może predysponować do intensywniejszego odczuwania niepokoju egzystencjalnego (Crawford i in., 2007; Larose i Bernier, 2001). W celu regulacji doświadczanych stanów emocjonalnych pojawiają się strategie nieadaptacyjne, które mogą się przejawiać w odczuwaniu dotkliwej pustki oraz obaw dotyczących strat i niepowodzeń (Mikulincer i Shaver, 2012). W rezultacie niewykluczony jest wzrost intensywności doświadczanego lęku egzystencjalnego. Jednak przystosowawczy styl przywiązania – bezpieczny – nie jest wcale wystarczającym determinantem, który całkowicie mógłby ochronić przed owym niepokojem (Pyszczynski i Taylor, 2016).

Przedstawione relacje dotyczące tematyki niepokoju egzystencjalnego, patologicznych cech osobowości oraz stylów przywiązania pozwalają na sformułowanie następujących hipotez badawczych:

1. Osobom z wysokimi wynikami w zakresie stylu lękowo-ambivalentnego towarzyszy intensywniej odczuwany niepokój egzystencjalny (Fuchs, 2013; Mikulincer i Shaver, 2010; Pyszczynski i Taylor, 2016).
2. Wysokim wynikiem w zakresie pozabezpiecznych stylów towarzyszy wyższe nasilenie cech osobowości patologicznej Wielkiej Piątki (Krueger i Markon, 2014; Mikulincer i Shaver, 2010).
3. Osoby uzyskujące wyższe wyniki w wymiarze *negatywnego afektu* intensywniej odczuwają niepokój egzystencjalny (Crawford i in., 2007; Green i Goldwyn, 2002; Krueger i Markon, 2014).
4. Osobom uzyskującym wyższe wyniki w zakresie *izolacji* towarzyszy intensywniej odczuwany niepokój egzystencjalny (Crawford i in., 2007; Larose i Bernier, 2001).

Zmienną wyjaśnianą w badaniu własnym jest niepokój egzystencjalny, definiowany przez Tillicha, a zoperacjonalizowany za pomocą *Skali niepokoju egzystencjalnego* autorstwa Andrzeja i Karola Jurosów (K. Juros, 2012). Przyjmuje on wartość ogólną, a także uszczegółowioną dla każdej z trzech podskal: lęk przed winą i potępieniem, lęk przed pustką i bezsenssem, lęk przed losem i śmiercią. Natomiast zmiennymi wyjaśniającymi są style przywiązania oraz patologiczne cechy osobowości. Style przywiązania zostały wyodrębnione z użyciem *Kwestionariusza stylów przywiązaniowych* Plopy, w wyniku czego uzyskano wyniki dla stylów: bezpiecznego, lękowo-ambivalentnego oraz unikowego (Plopa, 2008). Zaś wymiary patologicznych cech osobowości zmierzono za pomocą *Inwentarza osobowości PID-5*. Dzięki temu wyodrębniono pięć głównych domen wynikających z modelu patologicznych cech osobowości: *negatywny afekt*, *izolacja*, *antagonizm*, *rozhamowanie* oraz *psychotyzm* (Rowiński i in., 2019).

Metoda

Osoby badane

Zgodnie z analizą mocy 0,95 wystarczającą liczbą badanych byłyby 173 osoby, aby móc wnioskować o zaistnieniu zależności z poziomem istotności $p < 0,05$. W badaniu wzięło udział 472 uczestników. Do ostatecznych analiz uwzględniono 466 osób, po usunięciu wyników 6 osób, które zostały zidentyfikowane jako odstające. Kobiet było 279 (59,9% wszystkich respondentów), a mężczyzn 181 (38,8% wszystkich respondentów). W pytaniu o płeć 6 osób udzieliło innej odpowiedzi – 3 z nich nie chciało ujawnić swojej płci, 3 określiły ją, wpisując „osoba niebinarna”.

Przedział wieku badanych mieści się w zakresie od 16 do 87 roku życia. Przy czym średnia wieku dla wszystkich badanych wyniosła 24,6 ($SD = 5,9$). W podziale na grupy ze względu na płeć średnia wieku kobiet to 24,6 ($SD = 4,6$), zaś mężczyzn – 24,6 ($SD = 7,5$). Wśród osób badanych 182 (39,1%) zamieszkuje miasto powyżej 250 tys. mieszkańców; 109 (23,4%) – wieś; 83 (17,8%) – miasto do 50 tys. mieszkańców; 54 (11,6%) – miasto od 101 tys. do 250 tys. mieszkańców, zaś 38 (8,2%) – miasto od 51 tys. do 100 tys. mieszkańców. W zbadanej grupie w przeważającej większości pojawiły się odpowiedzi osób z wykształceniem średnim, bowiem było ich 240 (51,5%). W ankiecie 213 osób (45,7%) zadeklarowało wykształcenie wyższe. Wśród pozostałych odpowiedzi dotyczących wykształcenia pojawiły się także odpowiedzi wskazujące na wykształcenie gimnazjalne – 9 respondentów (1,9%), zasadnicze zawodowe – 3 (0,6%) oraz podstawowe, które zaznaczyła 1 osoba (0,2%). Duża część respondentów jest w trakcie zdobywania wykształcenia wyższego, 195 (41,0%) z nich studiuje, natomiast 199 (42,7%) jednocześnie podjęło pracę. W przypadku pozostałych osób – 62 (13,3%) pracuje, a 14 (3,0%) zadeklarowało, że są bezrobotne.

Narzędzia pomiarowe

W badaniu oprócz pytań zawartych w metryczce wykorzystano trzy kwestionariusze. Były to następujące narzędzia: *Skala niepokoju egzystencjalnego* (Juros, 2012), *Kwestionariusz stylów przywiązaniowych* (Plopa, 2008) oraz *Inwentarz osobowości PID-5* (Rowiński i in., 2019).

Skala niepokoju egzystencjalnego

Posłużyła do pomiaru wymiarów lęku egzystencjalnego. Jest zrewidowaną wersją oryginalnej skali autorstwa Andrzeja Jurosa (1988). Ta zrewidowana wersja to jej odpowiednik wyodrębniony na drodze badania replikacyjnego z 2011 roku, którego autorem jest Karol Juros (2012). Na skalę składa się 38 twierdzeń, które rozkładają się na trzy wymiary niepokoju egzystencjalnego: SNE1 – lęk przed winą i potępieniem; SNE2 – lęk przed pustką i bezsenssem; SNE3 – lęk przed losem i śmiercią. Oprócz tego pozyskane dane pozwalają na obliczenie wyniku ogólnego dla niepokoju egzystencjalnego. Badani udzielali odpowiedzi na 7-stopniowej skali,

gdzie: 1 – *nigdy*; 2 – *bardzo rzadko*; 3 – *rzadko*; 4 – *czasem*; 5 – *często*; 6 – *bardzo często*; 7 – *stale*. Rzetelność mierzona współczynnikiem α Cronbacha dla ogólnego niepokoju egzystencjalnego oraz jego podwymiarów w badaniu własnym (SNE – $\alpha = 0,95$; SNE1 – $\alpha = 0,92$; SNE2 – $\alpha = 0,94$; SNE3 – $\alpha = 0,89$) pozwalają na prowadzenie dalszych wnioskowań statystycznych na podstawie pozyskanych danych.

Kwestionariusz stylów przywiązaniowych

Kwestionariusz autorstwa Mieczysława Plopy (2008) został wykorzystany w celu określenia prezentowanych stylów przywiązania u badanych. Umożliwia on zmierzenie trzech komponentów wyodrębnionych zgodnie z koncepcją Hazana i Shaver (1994). Są to style: bezpieczny, lękowo-ambiwalentny oraz unikowy. Rzetelność mierzona współczynnikiem α Cronbacha dla poszczególnych stylów przywiązania w badaniu własnym wyniosła: styl bezpieczny – $\alpha = 0,88$; styl lękowo-ambiwalentny – $\alpha = 0,88$; styl unikowy – $\alpha = 0,87$. Taka rzetelność pozwala na wykorzystanie skal w badaniach grupowych. *Kwestionariusz stylów przywiązaniowych* składa się z 24 stwierdzeń (na każdy ze stylów przywiązania przypada 8 twierdzeń). Każda z pozycji dotyczy doświadczeń bycia w bliskim związku. Do każdej z nich respondent musi się ustosunkować przy wykorzystaniu 7-stopniowej skali, gdzie 1 oznacza *zdecydowanie się nie zgadzam*, zaś 7 *zdecydowanie się zgadzam* (Plopa, 2008).

Inwentarz osobowości PID-5

Jest to narzędzie stworzone na podstawie modelu patologicznych cech osobowości zgodnie z DSM-5. Autorami oryginalnej wersji są Krueger i in. (2012). W badaniu własnym wykorzystano polską adaptację tej metody, autorstwa Rowińskiego i in. (2019). Zgodnie ze strukturą zastosowanego modelu pozwala on na wyodrębnienie pięciu cech-domen. Są to: *negatywny afekt*, *izolacja*, *antagonizm*, *rozhamowanie* oraz *psychotyzm*. Kwestionariusz składa się z 25 twierdzeń. Badani określają swój stosunek do nich za pomocą 4-stopniowej skali Likerta, gdzie: 0 – *zdecydowanie nieprawdziwe lub bardzo często nieprawdziwe*; 1 – *czasami lub w pewnym stopniu nieprawdziwe*; 2 – *czasami lub w pewnym stopniu prawdziwe*; 3 – *zdecydowanie prawdziwe lub bardzo często prawdziwe* (Rowiński i in., 2019).

Miara rzetelności α Cronbacha dla poszczególnych cech osobowości mierzonych *Inwentarzem osobowości PID-5* w badaniu własnym wyniosła: *negatywny afekt* – $\alpha = 0,73$; *izolacja* – $\alpha = 0,66$; *antagonizm* – $\alpha = 0,75$; *rozhamowanie* – $\alpha = 0,75$; *psychotyzm* – $\alpha = 0,72$. Takie miary rzetelności są zadowalające do prowadzenia dalszych wnioskowań.

Procedura badawcza

Badanie przeprowadzono w formie internetowej ankiety za pośrednictwem portalu LimeSurvey. Link do ankiety został udostępniony na platformach społecznościowych w tematycznych grupach. Ponadto wykorzystano metodę kuli

śnieżnej, zachęcając uczestników, którzy wzięli udział w badaniu, do udostępnienia linku swoim znajomym lub osobom zainteresowanym wypełnieniem ankiety. Pakiet badawczy składał się z metryczki oraz trzech kwestionariuszy. Respondenci przed przystąpieniem do ich wypełniania zostali poinformowani o tym, że badania są prowadzone w ramach realizacji projektu do pracy proseminaryjnej. Ankietę skierowano do osób pełnoletnich. Całość tej procedury była w pełni anonimowa i dobrowolna. Badani w każdej chwili mogli zrezygnować z wypełniania badania bez podawania przyczyny swojej decyzji. Zostali oni także poinformowani, że zbierane dane posłużą jedynie do dalszych rozważań naukowych.

Metody analizy danych

Analizę uzyskanych wyników przeprowadzono z wykorzystaniem programu IBM SPSS Statistics 27. Obliczono średnie, odchylenie standardowe, minimum oraz maksimum dla każdej zmiennej. Do oszacowania zależności pomiędzy badanymi zmiennymi policzono korelacje r -Pearsona. W celu oceny istotności różnic między grupami ze względu na płeć zastosowano test t . Do określenia wartości predykcyjnej zmiennych wyjaśniających (*negatywny afekt, izolacja, antagonizm, rozhamowanie, psychotyczność, styl bezpieczny, styl lękowo-ambiwalentny, styl unikowy*) oraz w odniesieniu do zmiennych wyjaśnianych (lęk przed winą i potępieniem, lęk przed pustką i bezsensem, lęk przed losem i śmiercią) wykorzystano analizę regresji z metodą wprowadzania regresji krokowej.

Wyniki

Szczegółowe statystyki opisowe dla każdej zmiennej uwzględnianej w badaniu są przedstawione w tabeli 1 (s. 50).

Współczynniki skośności dla zmiennych mieściły się w zakresie od -1 do 1 , co oznacza, że skośność nie okazała się na tyle silna, żeby wymagała dalszych analiz (George i Mallery, 2010). Rozkład zmiennych okazał się sprzeczny z założeniem o normalności, jednak w badaniu wzięło udział 466 osób. Zgodnie z centralnym twierdzeniem granicznym, gdy liczba badanych jest wystarczająco duża (większa od 30), możliwe jest stosowanie testów parametrycznych (Szymczak, 2018). W celu wnioskowania o zaistniałych relacjach między zmiennymi zastosowano analizę korelacji r -Pearsona. Tabela 2 (s. 51) dokładnie przedstawia zestawienie korelujących ze sobą zmiennych.

Wysokim wynikiem w aspekcie stylu lękowo-ambiwalentnego towarzyszą wysokie wyniki ogólnego niepokoju egzystencjalnego, a także każdego z jego podwymiarów. Dla wymiaru niepokoju egzystencjalnego oraz lęku przed winą i potępieniem są to korelacje umiarkowane. Zaś w przypadku lęku przed pustką i bezsensem oraz lęku przed losem i śmiercią te zależności są istotne, lecz małe. Wraz ze wzrostem nasilenia cech składających się na patologiczny model osobowości wzrastają wyniki w stylu lękowo-ambiwalentnym. Co prawda owa

zależność jest niska, ale wyraźna w przypadku *negatywnego afektu, izolacji rozhamowania oraz psychotyczności*. W aspekcie *antagonizmu* ten związek jest nikły. Zwiększającym się wartościom w stylu unikowym towarzyszy wzrost nasilenia *izolacji, antagonizmu, rozhamowania oraz psychotyczności* – te zależności są wyraziste, mimo że niewielkie. Prawie nieznacząca zależność pojawia się również pomiędzy stylem unikowym a *negatywnym afektem*. Z kolei z niskimi wartościami stylu bezpiecznego korespondują wysokie wartości takich zmiennych jak *izolacja, antagonizm, rozhamowanie, psychotyczność*. Wielkość tych związków jest niewielka z wyjątkiem *izolacji* – w tym przypadku jest ona wyraźna.

Tabela 1

Statystyki opisowe dla badanych zmiennych (N = 466)

	Min.	Max.	M	SD	Skośność	Kurtoza	Normalność rozkładu	
							K-S	p
Niepokój egzystencjalny	26	175	97,75	27,71	0,02	0,02	0,03	0,200
Lęk przed winą i potępieniem	10	70	40,79	12,98	-0,12	-0,42	0,04	0,029
Lęk przed pustką i bezsenssem	8	56	32,24	10,63	0,18	-0,49	0,06	0,001
Lęk przed losem i śmiercią	7	49	24,71	9,37	0,34	-0,30	0,06	0,001
Negatywny afekt	0	15	7,59	3,36	-0,21	-0,59	0,09	0,001
Izolacja	0	15	4,99	3,08	0,38	-0,27	0,09	0,001
Antagonizm	0	14	2,95	2,79	0,90	0,17	0,17	0,001
Rozhamowanie	0	15	4,28	3,22	0,75	0,35	0,12	0,001
Psychotyczność	0	14	5,46	3,24	0,23	-0,57	0,08	0,001
Styl bezpieczny	8	56	39,71	9,89	-0,25	-0,67	0,08	0,001
Styl lękowo-ambiwalentny	8	56	28,88	11,10	0,29	-0,50	0,05	0,011
Styl unikowy	8	56	22,04	9,78	0,45	-0,58	0,10	0,001

K-S – wartość testu Kolmogorow-Smirnow

Negatywny afekt koreluje dodatnio z ogólnym wymiarem niepokoju egzystencjalnego, a także z każdym z jego podwymiarów – korelacje te są umiarkowane. Wysokim wynikiem w wymiarze *izolacji* towarzyszą wysokie wyniki dla niepokoju egzystencjalnego, lęku przed winą i potępieniem, lęku przed pustką

Tabela 2*Korelacje*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Niepokój egzystencjalny											
2. Lęk przed winą i potępieniem	0,93***										
3. Lęk przed pustką i bezsenssem	0,83***	0,70***									
4. Lęk przed losem i śmiercią	0,74***	0,57***	0,35***								
5. Negatywny afekt	0,58***	0,52***	0,49***	0,45***							
6. Izolacja	0,37***	0,37***	0,43***	0,11*	0,27***						
7. Antagonizm	0,07	0,10**	0,02	0,04	0,04	0,20***					
8. Rozhamowanie	0,36***	0,37***	0,30**	0,22***	0,34***	0,13***	0,32***				
9. Psychotyczność	0,42***	0,45***	0,32***	0,26***	0,35***	0,37***	0,34***	0,37***			
10. Styl bezpieczny	-0,27***	-0,27***	-0,30***	-0,07	-0,07	-0,40***	-0,16**	-0,20***	-0,21***		
11. Styl lękowo-ambiwalentny	0,47***	0,44***	0,41***	0,32***	0,38***	0,30***	0,15**	0,25***	0,31***	-0,31***	
12. Styl unikowy	0,33***	0,34***	0,30***	0,16***	0,10*	0,40***	0,27***	0,25***	0,30***	-0,80***	0,48***

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

i bezsens, lęku przed losem i śmiercią. Lęk przed pustką i bezsensum umiarkowanie koreluje z *izolacją*. W przypadku niepokoju egzystencjalnego oraz lęku przed winą i potępieniem te zależności są małe, jednak wyraźne. Wraz ze wzrostem *rozhamowania* pojawia się zwiększenie nasilenia odczuwanego ogólnego lęku egzystencjalnego oraz jego podwymiarów – dla każdego z nich są to wyraźne zależności. Im wyższe wyniki w skali *psychotyczność*, tym silniej odczuwany niepokój egzystencjalny wraz z jego podwymiarami. Dla ogólnego niepokoju oraz lęku przed winą i potępieniem są to korelacje umiarkowane. Zaś w przypadku lęku przed pustką i bezsensum oraz lęku przed losem i śmiercią – niskie, lecz wyraźne. Również styl unikowy wyraźnie koreluje z niepokojem egzystencjalnym oraz jego podwymiarami – z wyjątkiem lęku przed losem i śmiercią, z którym korelacja jest nikła.

W celu określenia wartości predykcyjnej dla zmiennych wyjaśnianych – lęk przed winą i potępieniem, lęk przed pustką i bezsensum, lęk przed losem i śmiercią – wykonano analizę regresji metodą wprowadzanie w trzech krokach. W pierwszym modelu dodano wiek oraz płeć, w drugim – style przywiązania (styl bezpieczny, styl lękowo-ambiwalentny), zaś w trzecim – cechy osobowości (*negatywny afekt, izolacja, antagonizm, rozhamowanie, psychotyczność*). Aby ocenić, czy między predyktorami nie zostało złamane założenie o braku silnych interkorelacji, zastosowano test współliniowości. Współczynnik VIF wyniósł powyżej 3 dla stylu unikowego, z tego powodu nie został uwzględniony jako predyktor w modelach regresyjnych (Zuur i in., 2010). Szczegółowe zestawienie wyników znajduje się w tabeli 3 (s. 53).

Z analizy regresji wynika, że założone modele wyjaśniają istotny procent wariacji wyników w zakresie wymiarów niepokoju egzystencjalnego. Wiek i płeć okazały się w nieznaczący sposób wyjaśniać wymiary lęku egzystencjalnego. W drugim modelu lęk przed winą i potępieniem jest wyjaśniany przez 24% wariacji wyników. Po dołączeniu cech osobowości w trzecim modelu zostaje wyjaśniane 43% wariacji wyników w zakresie nasilenia lęku przed winą i potępieniem. Przed dołączeniem do modelu cech osobowości wystąpiła wyraźna zależność wskazująca, że wysokim wynikiem w stylu lękowo-ambiwalentnym ($\beta = 0,35; p < 0,001$) towarzyszy wyższe natężenie lęku przed winą i potępieniem. Po uwzględnieniu cech osobowości w modelu regresyjnym zależność ta zmalała ($\beta = 0,17; p < 0,001$). Jednak model trzeci prezentuje, że im wyższe wyniki w zakresie *negatywnego afektu* ($\beta = 0,28; p < 0,001$), tym wyższe nasilenie lęku przed winą i potępieniem – związek ten jest wyraźny. W aspekcie tego lęku pojawiły się również niewielkie zależności z *psychotycznością* ($\beta = 0,20; p < 0,001$), *rozhamowaniem* ($\beta = 0,14; p < 0,001$) oraz *izolacją* ($\beta = 0,12; p = 0,003$). Lęk przed pustką i bezsensum jest wyjaśniany w drugim modelu w 23% przez zmienne w modelu, zaś w trzecim przez 40% wariacji. Im wyższe wartości uzyskiwane w *negatywnym afekcie* ($\beta = 0,28; p < 0,001$) i *izolacji* ($\beta = 0,24; p < 0,001$), tym wyższe wyniki lęku przed pustką i bezsensum – obie te zależności są wyraźne. Wystąpiły również niewielkie zależności wskazujące, że niskim wynikiem w stylu bezpiecznym ($\beta = -0,13; p = 0,002$) oraz wysokim w stylu lękowo-ambiwalentnym ($\beta = 0,15; p < 0,001$) towarzyszy intensywniejsze nasilenie lęku przed pustką i bezsensum. Lęk przed losem i śmiercią w modelu drugim jest wyjaśniany

przez 13% wariacji, a w modelu trzecim przez 24% wariacji wyników. Im wyższy wynik w zakresie lęku przed losem i śmiercią, tym wyższa wartość *negatywnego afektu* ($\beta = 0,33$; $p < 0,001$), stylu lękowo-ambiwalentnego ($\beta = 0,17$; $p < 0,001$) oraz *psychotyczności* ($\beta = 0,13$; $p = 0,012$).

Tabela 3

Regresja metodą wprowadzenia (w trzech krokach) wyjaśniająca zmienne: lęk przed winą i potępieniem, lęk przed pustką i bezsensem, lęk przed losem i śmiercią

Model	Predyktory	Zmienna wyjaśniana								
		Lęk przed winą i potępieniem			Lęk przed pustką i bezsensem			Lęk przed losem i śmiercią		
		β	R^2	F	β	R^2	F	β	R^2	F
1			0,06	14,73***		0,05	13,90***		0,04	10,53***
	Wiek	-0,23***			-0,22***			-0,14**		
	Płeć	-0,07			-0,10*			-0,16***		
2			0,24	37,68***		0,23	36,31***		0,13	17,90***
	Wiek	-0,15***			-0,14***			-0,08		
	Płeć	-0,11**			-0,15***			-0,16***		
	Styl bezpieczny	-0,18***			-0,23***			-0,01		
	Styl lękowo-ambiwalentny	0,35***			0,31***			0,31***		
3			0,43	40,14***		0,40	34,81***		0,24	16,89***
	Wiek	-0,07			-0,08*			-0,03		
	Płeć	-0,04			-0,05			-0,08		
	Styl bezpieczny	-0,10*			-0,13**			-0,02		
	Styl lękowo-ambiwalentny	0,17***			0,15***			0,17***		
	Negatywny afekt	0,28***			0,28***			0,33***		
	Izolacja	0,12**			0,24***			-0,09		
	Antagonizm	-0,08*			-0,13**			-0,02		
	Rozhamowanie	0,14***			0,13**			0,03		
	Psychotyczność	0,20***			0,05			0,13*		

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

W celu lepszego zrozumienia danych przeprowadzono analizę różnic międzypłciowych. Różnice między grupami z podziałem ze względu na płeć zostały obliczone z wykorzystaniem testu t dla prób niezależnych. Kobiety przejawiają wyższe wyniki niepokoju egzystencjalnego ($t(379,46) = 2,69; p = 0,07$), lęku przed losem i śmiercią ($t(395,05) = 3,96; p < 0,001$). Wielkość efektu dla tych zmiennych jest niska – niepokój egzystencjalny ($d = 0,26$), lęk przed losem i śmiercią ($d = 0,38$). W wymiarze *negatywnego afektu* ($t(369,09) = 6,27; p < 0,001$) również kobiety uzyskują wyższe wyniki. Wielkość tego efektu jest przeciętna ($d = 0,61$). Z kolei u mężczyzn występują wyższe wyniki nasilenia *antagonizmu* ($t(332,90) = -5,42; p < 0,001$) oraz *psychotyczności* ($t(379,09) = -2,89; p = 0,04$). W przypadku *antagonizmu* ta zależność jest przeciętna ($d = 0,54$), zaś *psychotyczności* niska ($d = 0,28$). Kobiety osiągają wyższe wyniki nasilenia stylu bezpiecznego ($t(380,41) = 4,17; p < 0,001$), zaś mężczyźni w stylu unikowym ($t(373,80) = -4,05; p < 0,001$). Wielkość tych efektów zarówno dla stylu bezpiecznego ($d = 0,40$), jak i unikowego ($d = 0,39$) jest mała. Różnice międzypłciowe zostały zweryfikowane, aby ocenić, czy istotnie wpływają na zależności między niepokojem egzystencjalnym, stylami przywiązania oraz cechami osobowości. Testy różnic wykazały, że wielkość ich efektu jest umiarkowana, niska lub nie występuje.

Dyskusja

Przedstawione wyniki wskazują na obecność istotnych zależności między badanymi zmiennymi. Zgodnie z przypuszczeniami dowiedzione zostało, że osoby przejawiające styl lękowo-ambiwalentny oraz styl unikowy intensywniej odczuwają niepokój egzystencjalny. Taka zależność zapewne wywodzi się ze skłonności do popadania w nieprzystosowawcze schematy na drodze wykształcenia pozabezpiecznego przywiązania. W ich rezultacie może pojawić się lęk o charakterze chronicznym, także ten dotyczący wymiaru egzystencjalnego. Obawa przed niemożnością zharmonizowania wewnętrznego Ja w kontekście poczucia obowiązku życia wydaje się stanowić nieodzowny element tego konstrukt. Jest to spójne z wynikami poprzednich badań wskazujących, że styl lękowo-ambiwalentny predysponuje do doświadczenia trwogi o sens istnienia (Fuchs, 2013; Mikulincer i Shaver, 2012; Pyszczynski i Taylor, 2016).

Potwierdzone zostało również przypuszczenie dotyczące relacji więzi pozabezpiecznych z patologicznymi cechami osobowości. Minione próby (Green i Goldwyn, 2002) zaobserwowania tych zależności dowodzą, iż styl bezpieczny jest pewnego rodzaju czynnikiem ochronnym wobec zaburzeń psychicznych. I odwrotnie: więzi o charakterze nieprzystosowawczym mogą predysponować do rozwinięcia się zaburzeń psychicznych, co zapewne wynika z tego, że ogólna lękliwość jest wpisana w wymiar *negatywnego afektu*, a unikanie tworzy spójną całość w zestawieniu z izolacją. Styl lękowo-ambiwalentny m.in. przejawia się zmartwieniami, które nie są związane z realnymi przesłankami, jednak powodują utratę poczucia bezpieczeństwa (Hazan i Shaver, 1994). W konstrukt *rozhamowanie* wpisuje się impulsywność pod wpływem emocji i doświadczanych myśli. Z kolei *psychotyczność*

utożsamiana jest z ekscentrycznym wymiarem zachowań (Rowiński i in., 2019). Te zmienne choć w sposób niewielki, to jednak wyraźny korelują ze stylami lękowo-ambiwalentnym oraz unikowym. W niewielkim stopniu niechęć nawiązywania czułych relacji łączy się ze stawianiem własnego dobra na pierwszym miejscu i antypatią wobec innych, które są składowymi *antagonizmu*. Korelacje między stylem bezpiecznym a nasileniem patologicznych cech osobowości są nikłe i mają kierunek ujemny, co stanowi spójność z poprzednimi badaniami (Green i Goldwyn, 2002). Dowodzą one, iż bezpieczne więzi w pewien sposób zapobiegają rozwojowi nieprzystosowawczych właściwości osobowościowych.

Wraz ze wzrostem nasilenia *negatywnego afektu* zwiększa się intensywność odczuwanego niepokoju egzystencjalnego, co pozwala na potwierdzenie trzeciej hipotezy. Korelacje w tym aspekcie są umiarkowane, zatem wydaje się to spójne z ogólną charakterystyką tej składowej osobowości, gdyż *negatywny afekt* koresponduje z *neurotycznością* wywodzącą się z Wielkiej Piątki (McCrae i Costa, 1987). W przeszłości wykazano już związek między natężeniem neurotyczności a doświadczaniem zmartwień i lęku w codziennym życiu. Towarzyszący wymiarom niepokoju egzystencjalnego *negatywny afekt* zależy od płci, choć zaistniałe różnice są przeciętne. U kobiet *negatywny afekt* jest bardziej wyraźny niż u mężczyzn.

Konstrukt *izolacji* z patologicznego modelu cech osobowości jest definiowany jako samotność emocjonalna i społeczna, zmniejszona zdolność do odczuwania ukojenia oraz ogólnej przyjemności (Rowiński i in., 2019). Doświadczany lęk ontologiczny przyczynia się do poczucia bezsilności. Przytoczone zależności pozwalają na zaakceptowanie założeń ostatniej hipotezy. Zatem wyższe wyniki w *izolacji* są związane z intensywniejszym niepokojem egzystencjalnym. Wcześniejsze badania wskazują na ten związek jedynie pośrednio (Crawford i in., 2007; Larose i Bernier, 2001).

Wraz ze wzrostem *rozhamowania* nasileniu ulega każdy wymiar lęku egzystencjalnego. Bezwzględna impulsywność wywoływana jest przez doświadczane bodźce i myśli, lęk przed odczuwaną pustką i perspektywą nieistnienia. Nieadaptacyjne zachowania i przekonania na temat skończoności życia łączą się z *psychotycznością*, co potwierdzają wyniki w badaniu własnym wskazujące na zależność między *psychotycznością* a niepokojem egzystencjalnym. Do tej pory nie zostało to dogłębnie sprawdzone, zatem stanowi przesłankę eksploracji w przyszłych badaniach.

Okazuje się, że każdy z lęków egzystencjalnych jest w największym stopniu wyjaśniany przez *negatywny afekt*. Choć ogólny niepokój wpisuje się w ten konstrukt w sposób dość oczywisty, to jego wymiar egzystencjalny był do tej pory nieprzebadany w tym kontekście. Także inne składowe modelu patologicznych cech osobowości (*izolacja*, *antagonizm*, *rozhamowanie*, *psychotyczność*) są predyktorami dla występowania w szczególności lęku przed pustką i bezsenssem oraz lęku przed winą i potępieniem. Również style przywiązania okazały się istotne dla wyjaśnienia wariacji w modelach regresyjnych, a w szczególności styl lękowo-ambiwalentny, który wpisał się jako predyktor dla każdego z wymiarów niepokoju egzystencjalnego, oraz w niewielkim stopniu styl bezpieczny, który wyjaśniał lęk przed pustką i bezsenssem. Płeć okazała się nieistotnym aspektem w wyjaśnieniu lęków egzystencjalnych.

Tematyka niepokoju egzystencjalnego w odniesieniu do stylów przywiązania i patologicznych cech osobowości do tej pory nie była eksplorowana w badaniach. Style przywiązania oraz patologiczne cechy osobowości są obszarami funkcjonowania interpersonalnego oraz psychicznego funkcjonowania człowieka. Zaś niepokój egzystencjalny wywodzi się z głębszych rozważań o istotę i sens istnienia. Wobec tego integracja tych pojęć wymaga interpretacji łączącej psychologię oraz teorie egzystencjalne. Przyszłe badania w tym obszarze mogą przyczynić się do lepszego zrozumienia funkcjonowania człowieka oraz wpływu trosk egzystencjalnych na zdrowie psychiczne.

Bibliografia

- Abdel-Khalek, A. (2005). Death anxiety in clinical and non-clinical groups. *Death Studies*, 29(3), 251–259. <https://doi.org/10.1080/07481180590916371>
- Burke, B. L., Martens, A., Faucher, E. H. (2010). Two Decades of Terror Management Theory: A Meta-Analysis of Mortality Salience Research. *Personality and Social Psychology Review*, 14(2), 155–195. <https://doi.org/10.1177/1088868309352321>
- Crawford, T. N., Shaver, P. R., Goldsmith, H. H. (2007). How affect regulation moderates the association between anxious attachment and neuroticism. *Attachment & Human Development*, 9(2), 95–109. <https://doi.org/10.1080/14616730701349747>
- Frazier, P. H., Foss-Goodman, D. (1989). Death Anxiety and Personality: Are they Truly Related? *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 19(3), 265–274. <https://doi.org/10.2190/141T-Q32F-LPPD-EY3W>
- Fuchs, T. (2013). The Phenomenology of Affectivity. W: K. W. M. Fulford, M. Davies, R. G. T. Gipps, G. Graham, J. Z. Sadler, G. Stanghellini i T. Thornton (red.), *The Oxford Handbook of Philosophy and Psychiatry* (s. 612–631). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199579563.013.0038>
- George, D., Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update*. Pearson.
- Green, J., Goldwyn, R. (2002). Annotation: Attachment disorganisation and psychopathology: new findings in attachment research and their potential implications for developmental psychopathology in childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(7), 835–846. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00102>
- Hazan, C., Shaver, P. R. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1–22. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1
- Juros, A. (1988). *Struktura niepokoju egzystencjalnego. Badania młodzieży akademickiej* [nieopublikowana rozprawa doktorska]. Katolicki Uniwersytet Lubelski.
- Juros, K. (2012). *Struktura niepokoju egzystencjalnego studentów. Badania replikacyjne: 1988–2011*. W: E. Drop i M. Maćkiewicz (red.), *Młoda psychologia*. T. 1 (s. 199–216). Liberi Libri.

- Kierkegaard, S. (2002). *Pojęcie lęku: proste rozważania o charakterze psychologicznym, odniesione do dogmatycznego problemu grzechu pierworodnego autorstwa Vigiliusa Haufniensisa*. Altaya Polska.
- Koole, S. L., Greenberg, J., Pyszczynski, T. (2006). Introducing Science to the Psychology of the Soul. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 212–216. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00438.x>
- Krueger, R. F., Derringer, J., Markon, K. E., Watson, D., Skodol, A. E. (2012). Initial construction of a maladaptive personality trait model and inventory for DSM-5. *Psychological Medicine*, 42(9), 1879–1890. <https://doi.org/10.1017/S0033291711002674>
- Krueger, R. F., Markon, K. E. (2014). The Role of the DSM-5 Personality Trait Model in Moving Toward a Quantitative and Empirically Based Approach to Classifying Personality and Psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10(1), 477–501. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153732>
- Larose, S., Bernier, A. (2001). Social support processes: mediators of attachment state of mind and adjustment in late adolescence. *Attachment & Human Development*, 3(1), 96–120. <https://doi.org/10.1080/14616730010024762>
- Leontiev, D. (2018). Lęk egzystencjalny i jak z nim nie walczyć. *Studia z Historii Filozofii*, 9(2), 171–185. <https://doi.org/10.12775/szhf.2018.023>
- Lucas, M. (2004). Existential Regret: A Crossroads of Existential Anxiety and Existential Guilt. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(1), 58–70. <https://doi.org/10.1177/002-2167803259752>
- McCrae, R. R., Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(1), 81–90. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.81>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2010). Does gratitude promote prosocial behavior? The moderating role of attachment security. W: M. Mikulincer i P. R. Shaver (red.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (s. 267–283). American Psychological Association.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11(1), 11–15. <https://doi.org/10.1016/j.wpsyc.2012.01.003>
- Önol, S., Engin, E. (2022). Existential anxiety and sense of guilt for mental health. *Journal of Psychiatric Nursing*, 13(3), 263–267. <https://doi.org/10.14744/phd.2022.38268>
- Pashak, T., Oswald, S., Justice, M., Seely, L., Burns, B., Shepherd, S. (2017). You are alive right now: An experimental exploration of the interplay between existential salience, mental health, and death anxiety. *College Student Journal*, 51(4), 451–462.
- Plopa, M. (2008). *Kwestionariusz stylów przywiązaniowych [KSP]: podręcznik*. Vizja Press & IT.
- Pradhan, M., Chettri, A., Maheshwari, S. (2022). Fear of death in the shadow of COVID-19: The mediating role of perceived stress in the relationship between neuroticism and death anxiety. *Death Studies*, 46(5), 1106–1110. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1833384>
- Pyszczynski, T., Taylor, J. (2016). When the buffer breaks: Disrupted terror management in posttraumatic stress disorder. *Current Directions in Psychological Science*, 25(4), 286–290. <https://doi.org/10.1177/0963721416645537>

- Routledge, C., Juhl, J. (2010). When death thoughts lead to death fears: Mortality salience increases death anxiety for individuals who lack meaning in life. *Cognition & Emotion*, 24(5), 848–854. <https://doi.org/10.1080/02699930902847144>
- Rowiński, T., Kowalska-Dąbrowska, M., Strus, W., Ciecuch, J., Czuma, I., Żechowski, C., Markon, K. E., Krueger, R. F. (2019). Pomiar patologicznych cech osobowości według DSM-5: Polska adaptacja Inwentarza Osobowości PID-5. Część II – wyniki empiryczne. *Psychiatria Polska*, 53(1), 23–48. <https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/86478>
- Russac, R. J., Gatliff, C., Reece, M., Spottswood, D. (2007). Death Anxiety across the Adult Years: An Examination of Age and Gender Effects. *Death Studies*, 31(6), 549–561. <https://doi.org/10.1080/07481180701356936>
- Scott, B. G., Weems, C. F. (2013). Natural Disasters and Existential Concerns. *Journal of Humanistic Psychology*, 53(1), 114–128. <https://doi.org/10.1177/0022167812449190>
- Szymczak, W. (2018). *Podstawy statystyki dla psychologów. Podręcznik akademicki* (wyd. 3 popr.). Difin.
- Tillich, P. (2016). *Męstwo bycia*. Wydawnictwo Vis-à-vis Etiuda.
- Yalom, I. D. (2020). *Existential Psychotherapy*. Hachette UK.
- Zuur, A. F., Ieno, E. N., Elphick, C. S. (2010). A protocol for data exploration to avoid common statistical problems. *Methods in Ecology and Evolution*, 1(1), 3–14. <https://doi.org/10.1111/j.2041-210X.2009.00001.x>