

Jerzy Trzebiński,
Mariusz Zięba
Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej
Warszawa

Psychologia Jakości Życia
2003, tom 2 nr 1 (5–33)

Nadzieja, strata i rozwój*

Celem artykułu jest prezentacja rozwiniętej konceptualizacji nadziei podstawowej. Odwołując się do teorii Eriksona, nadzieję podstawową należy rozumieć jako ogólne przeświadczenie o sensowności oraz przychylności świata wobec ludzi. Przeświadczenie to jest wcześniej nabywane w pierwszych kontaktach dziecka z bliskimi osobami i stanowi ważną podstawę dalszego rozwoju psychicznego. Silna nadzieja sprzyja konstruktywnemu radzeniu sobie z sytuacją zagrożenia lub rozpadu ładu poznawczego i emocjonalnego wykształconego przez jednostkę i jej partnerów w kontaktach z otoczeniem. Zbudowano narzędzie badające siłę nadziei (BHI-12) o satysfakcjonujących parametrach. Zaprezentowane wyniki pierwszych badań pozytywnie weryfikują nasze hipotezy. Stwierdzono, że w podobnych trudnych sytuacjach życiowych ludzie o silniejszej nadziei wykazują bardziej adaptacyjne sposoby radzenia sobie i że występują u nich bardziej konstruktywne zmiany na poziomie postaw i uznawanych wartości. Okazało się, że nadzieja podstawowa odgrywa w tych sytuacjach większą rolę regulacyjną niż optymizm i wiara we własny sukces. Stwierdzono pozytywny związek siły nadziei z zadowoleniem z życia i zdrowiem psychicznym, a negatywny z lękiem, objawami psychosomatycznymi i depresyjnością.

Słowa kluczowe: nadzieja, nadzieja podstawowa, strata, radzenie sobie ze stresem.

Adres do korespondencji: Jerzy Trzebiński, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, 03-815 Warszawa, ul. Chodakowska 19/31, e-mail: jerzytrzebinski@wp.pl; Mariusz Zięba, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, 03-815 Warszawa, ul. Chodakowska 19/31, e-mail: mariusz.zieba@swps.edu.pl.

* Autorzy dziękują anonimowemu Recenzentowi za pomocne sugestie dotyczące pierwszej wersji artykułu.

Naszym zamiarem jest przedstawienie wstępnej konceptualizacji nadziei podstawowej – ogólnego, wcześniej formującego się przeświadczenia jednostki o sensowności i przychylności otaczającej rzeczywistości. Siła tego przeświadczenia wpływa na sposób reakcji człowieka na pojawiające się trudności i wyzwania i tym samym decyduje o rozwoju jego osobowości. Punktem wyjścia do naszych rozważań było psychoanalityczne pojęcie nadziei wprowadzone do literatury przez Erika Eriksona (1997, 2002). W artykule prezentujemy uzyskane przez nas dane empiryczne weryfikujące przedstawioną konceptualizację.

Pojęcie nadziei podstawowej

Zgodnie z teorią Eriksona (1997, 2002), nadzieja (*hope*) jest szczególnym przeświadczeniem jednostki o dwóch ogólnych i powiązanych ze sobą właściwościach świata: że jest on uporządkowany i sensowny oraz że jest generalnie przychylny ludziom. Są to więc przekonania z repertuaru „prywatnej teorii świata” czy światopoglądu. Zwykle są one słabo werbalizowane, a jeśli są werbalizowane, to w formie społecznie tworzonych i celebrowanych metafor oraz podtrzymujących je instytucji, przede wszystkim religii. Warto podkreślić za Eriksonem społeczny charakter nadziei, zarówno co do genezy, jak i charakteru procesów jej podtrzymywania i obrony.

Pojęcie nadziei, wzięte świadomie przez Eriksona z potocznej wiedzy, akcentuje istotne cechy tego przeświadczenia: jest to przekonanie o wyższym porządku i dobru świata, a zarazem jest to przekonanie mające charakter założenia, które nie podlega łatwej weryfikacji*. Jest ono podstawą interpretacji tego, co dzieje się w świecie, zwłaszcza zdarzeń przyszłych, gdy jednostka próbuje przewidzieć bieg wypadków, ocenić go i oszacować swoje w nim szanse. Nadzieja nie ma charakteru czysto poznawczego, gdyż przejawia się nie tylko w sposobie interpretowania i prognozowania rozwoju wydarzeń, ale także w towarzyszących uczuciach wobec tych faktów. W opisach Eriksona dziecko pełne nadziei jest pozytywnie nastawione do nowych sytuacji i w konsekwencji dąży do nowych doświadczeń. Nadzieja to przekonania tworzące się bardzo wcześnie w rozwoju psychiki – Erikson wręcz traktuje je jako pierwsze osiągnięcie umysłu dziecka na drodze formowania się jego *ego*. W miarę upływu czasu nadzieja znajduje wyraz specyficzny dla danej fazy rozwojowej i wpływa na sposób rozwiązywania przez jednostkę kolejnych wyzwań.

* Niekiedy podstawowa nadzieja mylona jest z pojęciem podstawowej ufności (*basic trust*), które też występuje w teorii Eriksona. Różnicę między tymi pojęciami przedstawia Erikson: „nadzieja, czyli pierwsza podstawowa siła życiowa oraz podstawa rozwoju *ego*, to wynik rozwiązania konfliktu płynącego z pierwszej fazy przeciwieństw na drodze naszego rozwoju, a mianowicie przeciwieństwa między podstawową ufnością a podstawową nieufnością” (Erikson 2002; zob. też Erikson 1964).

Proponujemy używać do określenia nadziei w sensie eriksonowskim terminu *nadzieja podstawowa* z dwóch powodów: po pierwsze, jest ona traktowana przez Eriksona jako jedna z ośmiu sił czy cnót podstawowych *ego* (*basic virtues of ego*), po drugie, termin „podstawowa” odróżniać będzie to pojęcie od potocznego, a także występującego często w psychologii pojęcia nadziei jako „poczucia, że rzeczy będą układały się pomyślnie”.

Nadzieja podstawowa jako składnik reprezentacji świata – własne propozycje

Erikson podkreślał ważność uformowania się wczesnej nadziei dla późniejszego rozwoju i funkcji kontrolnych osobowości, nie przedstawił jednak w swoich pracach rozwiniętego opisu treści i funkcji podstawowej nadziei u dorosłego. Ograniczył się w zasadzie tylko do przedstawienia wczesnych doświadczeń dziecięcych, które mogą decydować o fakcie uformowania się podstawowej nadziei i jej wczesnych przejawach (Erikson 1997, 2002).

Jego pojęcie podstawowej nadziei nie zostało rozwinięte przez kontynuatorów. Nie udało nam się znaleźć teoretycznego rozwinięcia tego pojęcia ani empirycznej próbkę weryfikacji w literaturze ostatnich dwudziestu lat (zob. np. *Psychological Abstracts*). Wydaje się, że termin *nadzieja* odnoszony jest w psychologii współczesnej głównie do przekonań na własny temat, konkretnie – szans na realizację własnych celów i pozytywności przyszłych zdarzeń dla własnych interesów (Frank 1973; Menninger 1959; Mowrer 1960; Snyder 1994; Stotland 1969). Eriksonowskie pojęcie *basic hope* odnosi się zaś do poglądów jednostki na strukturę świata.

Próbując sformułować bardziej rozwiniętą koncepcję nadziei podstawowej, trzeba odpowiedzieć na co najmniej trzy pytania: Jaka jest treść podstawowej nadziei? W jakich warunkach treści te stają się zaktywizowane i jaką pełnią funkcję w regulacji zachowania człowieka? Jak można mierzyć siłę podstawowej nadziei u dorosłego człowieka?

W preferowanym przez nas języku teoretycznym nadzieja podstawowa to fundamentalny składnik posiadanego przez jednostkę ogólnego schematu czy też raczej powiązanych schematów „rzeczywistego świata” (por. Epstein 1990). W tych poznawczych schematach reprezentowane jest rzeczywiste uniwersum, w którym dzieją się wszystkie zdarzenia przeszłe, aktualne i przyszłe, zarówno zaistniałe i prawdopodobne, jak i możliwe (alternatywne). Używając pojęcia Brunera (1986), wśród możliwych dla człowieka „światów” (*possible worlds*), które jest on w stanie spostrzegać lub symulować poznawczo, te, które są dla niego rzeczywiste, mogą posiadać i posiadają zazwyczaj taką uniwersalną cechę, jak porządek i sens

oraz przychyłność wobec ludzkiego losu. Istnienie tej cechy może być w ludzkich schematach świata różnie skryształizowane, a więc człowiek może być w różnym stopniu jej pewny. Człowiek może więc mieć dużą bądź małą nadzieję. Nadzieja jest tym większa, im pewniejsze subiektywnie są jego przekonania o sensownym i pozytywnym charakterze rzeczywistego świata.

Zgodnie z ideą Eriksona, przekonania jednostki składające się na jej podstawową nadzieję dotyczą miejsca, gdzie dzieją się zdarzenia, których ona doświadcza lub o których – w późniejszym rozwoju – wie od innych. Dla dziecka tym światem jest najbliższa rodzina, zarówno w sensie przestrzeni (własny dom rodzinny i pokój), jak i określonych relacji i epizodów zachodzących między członami rodziny. Ten świat rozszerza się i przekształca w toku rozwoju w konstelację mikroświatów. Zgodnie z Eriksonem, rozwój reprezentacji umysłowej rzeczywistego świata odbywa się przez odległe przekształcania pierwotnego świata dziecka, przy dużej stabilności jego przekonań o pewnych fundamentalnych cechach tej rzeczywistości. Należą do nich bardzo wcześnie nabyte przekonania składające się na podstawową nadzieję.

Treść podstawowej nadziei

Jak powiedzieliśmy, nadzieja to przekonanie o dwóch cechach świata: o tym, że świat ma obiektywny porządek i sens, oraz o tym, że świat jest w ostateczności ludziom przychylny.

Porządek i sens. Przekonanie o porządku i sensowności świata ma różny poziom złożoności i abstrakcji oraz zmienia swą treść w toku rozwoju człowieka. U małego dziecka jest to niezwerbalizowane przeświadczenie o regularności pewnych zjawisk doświadczanych osobiście, co przejawia się w oczekiwaniu określonego faktu, gdy zaszedł fakt inny. W dalszych etapach rozwoju przekonanie o porządku zostaje pozbawione cech egocentrycznych: jest to przekonanie o istnieniu regularności niekoniecznie poznanych przez jednostkę, a zarazem regularności uniwersalnych, to znaczy dotyczących nie tylko jej własnych spraw. To raczej los jednostki staje się szczególnym przypadkiem pewnych uniwersalnych regularności. Oprócz przekonań o regularnościach, które dają się sprowadzić do zależności przyczynowo-skutkowych, pojawia się przekonanie o celowości zjawisk zachodzących w otaczającej rzeczywistości, a w konsekwencji – o „celowości” świata jako całości. Przekonanie o celowości świata to przekonanie, że świat ma sens, a fakty, które mają w nim miejsce, nabierają znaczenia ze względu na ten „sens”.

Świat jest przychylny ludziom. Z perspektywy małego dziecka przychyłność świata oznacza, że jego potrzeby są zaspokajane i że komunikowanie przez niego własnej potrzeby jest zauważane przez innych. W toku rozwoju jednostki znaczenie przychyłności ulega uogólnieniu i stopniowo traci egocentryczny charakter. Mieć nadzieję, to wierzyć i oczekiwać, że w świecie można generalnie spotkać

więcej dobrego niż złego, że nasze najistotniejsze plany i wartości – moje, mojej grupy lub ludzi w ogóle – są potencjalnie możliwe do zrealizowania i że zawsze w ostateczności możemy liczyć na wsparcie innych.

Sprawiedliwość świata. Porządek i celowość świata z jednej strony, a jego przychylność z drugiej, są ze sobą powiązane. Nasze działania i „zasługi” w przychylnym nam świecie są nagradzane, choć nasze zaniechania i „złe uczynki” oddalają nagrody lub wręcz przynoszą kary. Dystrybucja dobra w świecie nie jest więc chaotyczna: tak jak wszystko, co jest w nim ważne, przebiega zgodnie z pewnymi regułami. Te reguły wiążące zasługi bądź przewinienia z nagrodami zwane są regułą sprawiedliwości. Ma ona następującą treść: Człowiek otrzymuje od świata ostatecznie to, na co zasłużył. Przejawiający się w tej regule porządek świata zapewnia powiązanie dobra, które jednostka w tym świecie otrzymuje, od tego, co czyni i „czego jest warta”. Przychylność świata zawarta w tej regule przejawia się zaś w tym, że jednostka zawsze może swymi uczynkami zaskarbić sobie lepszą dystrybucją dobra bądź też – w najgorszym razie – może „przejrzeć na oczy” i uświadomić sobie „sprawiedliwość” swego aktualnego lub przyszłego losu, choćby w „pozaziemskiej rzeczywistości”. Znajduje to wyraz na przykład w wierze w nagrody i kary pośmiertne.

Reguła sprawiedliwego świata została opisana w koncepcji Lenera, a liczne dane zgodne są z oczekiwanymi konsekwencjami tego ogólnego przekonania cechującego umysłowość ludzi (Lerner 1980). Wydaje się, że zjawisko opisane przez Lenera jest logicznym uzupełnieniem pojęcia podstawowej nadziei w teorii Eriksona, choć idea Eriksona zawiera – naszym zdaniem – bardziej „pozytywną” wersję tej reguły. Wierząc bowiem w świat ostatecznie przychylny, człowiek musi tym samym wierzyć, że w przypadku niekorzystnej, acz sprawiedliwej dystrybucji dobra, determinizm w wyznaczaniu tego, co się otrzyma, przez to, na co się zasłużyło, jest modyfikowany przez niezmienną przychylność „losu”. Przychylność ta polega na tym, że zawsze własnymi dobrymi uczynkami lub innymi zasługami można spowodować korzystną redystrybucję dobra, nawet jeśli uczynki te nie równoważą złej własnej przeszłości. Można oczekiwać, że duża nadzieja powoduje w związku z tym większą skłonność do wybaczenia innym, a także zwiększa odwagę i chęć do zmiany „na lepsze” własnego stanu i postępowania, zgodnie z kulturowymi ideałami.

„Naiwna” nadzieja i „mądra” nadzieja. W potocznej mądrości nadzieja bywa czasem „matką głupich”, gdyż oczekiwanie *a priori* dobrego obrotu rzeczy zbyt często nie sprawdza się. Jednak w teorii Eriksona podstawowa nadzieja – pierwsza chronologicznie kompetencja *ego* – jest syntezą ufności i nieufności. Wczytując się w zawarte w tekstach Eriksona ilustracje, można postawić hipotezę, że nieufność jednostki dotyczy określonych epizodów pojawiających się w strumieniu rzeczywistych zdarzeń, a nie ostatecznego celu tych zdarzeń. Ufność dotyczy czegoś szerszego: cech rzeczywistości, w której te epizody się zdarzają. Nieufność

odnosi się więc na przykład do konkretnych przeświadczeń i wyborów człowieka, a także sytuacji, w których się znalazł, a nie do ostatecznych rozstrzygnięć w jego życiu, które zawsze wynikają z ogólniejszego porządku, są ostatecznie sensowne i sprawiedliwe. Choć więc rzeczywistość jest dla mającego nadzieję fundamentalnie sensowna i przychylna, to jego indywidualny los może zawierać i zawiera nieszczęścia, momenty złudzeń i poczucia bezsensu. Człowiek ten jest przygotowany na taki bieg zdarzeń i możliwość takich własnych błędów, które burzą jego pojmowanie świata i odbierają mu to, co cenne. Nadzieja podstawowa daje mu wolę i przekonanie niezbędne do podjęcia walki o to, co utracił.

Nadzieja jako składnik poznawczego schematu świata. Traktowanie podstawowej nadziei jako składnika schematu świata umieszcza to pojęcie w kontekście teoretycznym, pozwalającym na sformułowanie dwóch pytań: W jakich okolicznościach aktywizowana jest nadzieja podstawowa? Jakie funkcje zaczyna pełnić w zachowaniach jednostki, gdy jest zaktywizowana?

Aktywizacja nadziei podstawowej. Rozumienie rzeczywistości ma charakter interpretacji faktów. Interpretacja odbywa się w ramach wiedzy jednostki o danym obszarze rzeczywistości. Wiedza dotycząca podstawowych spraw, takich jak tożsamość własna i własnej grupy lub hierarchia wartości, odznacza się stabilnością i posiada mechanizmy poznawczej obrony przed destabilizacją. Ulega ona zmianom głównie pod wpływem niemożności zrozumienia w jej ramach nowych lub sprzecznych faktów. Oparte na tej wiedzy interpretacje jednostki są stabilne i czytelne dla otoczenia. Można powiedzieć, że nadają one ważnemu fragmentowi rzeczywistości pewien ład. Można też powiedzieć, że omawiana wyżej wiedza o „rzeczywistym świecie”, na którą składa się również podstawowa nadzieja, jest wiedzą nadrzędną wobec ładów poszczególnych sfer życia jednostki, ładów, które w toku życia mogą ulegać zmianom i zniszczeniom. Ta nadrzędna wiedza nieczęsto jest aktywizowana poznawczo, a jeszcze rzadziej wpływa bezpośrednio na nasze działania. Jednostka interpretuje bowiem świat głównie w kategoriach wiedzy „średniego szczebla”, która pozwala nadawać ład poszczególnym sferom życia i tym samym konstruować plany własnych działań, rozumieć działania partnerów i ich sytuacyjne uwarunkowania.

Wpływ nadziei podstawowej na ludzkie myślenie i działanie jest możliwy wtedy, gdy zaszły warunki aktywizujące schematy reprezentujące fundamenty „rzeczywistego świata”, czyli przede wszystkim wtedy, gdy zdarzenia burzą dotychczasowy ład lub zagrażają nam w istotny sposób, lub wtedy, gdy znajdziemy się w sytuacji nowej, wymagającej zbudowania nowego ład. Przykładem takich sytuacji burzących ład jest trwała niemożność realizacji ważnych celów życiowych; utrata ważnych atrybutów pozycji społecznej, odejście partnera, z którym związana jest własna tożsamość, narodziny pierwszego dziecka, nagła wygrana lub emigracja do obcego kraju.

Nieczęsto znajdujemy się w takich sytuacjach. Można na ich określenie użyć terminu „przełomowe”, w przeciwieństwie do sytuacji „codziennych” wynikają-

cych z istoty ładu, w którym jednostka przebywa i w ramach którego interpretuje świat. Aktywizowana w przełomowych momentach wiedza o fundamentach rzeczywistości staje się punktem wyjścia i ramą dla prób obrony ładu lub budowy nowego ładu. Siła nadziei podstawowej decyduje zaś o tym, czy w takich sytuacjach czujemy się tylko zagrożeni, bezradni lub apatyczni, czy też podejmujemy zawarte w nich wyzwanie.

Specyfika regulacyjna podstawowej nadziei

Według Eriksona, nadzieja jest podstawową kompetencją *ego* umożliwiającą konstruktywną odpowiedź jednostki na dwie sytuacje: na sytuację nowości i na sytuację rozpadu dotychczasowego ładu. Rozwinięcie tej myśli wymaga rozróżnienia dwóch rodzajów trudnej sytuacji: pierwszy to sytuacje osobistego niepowodzenia w ramach trwającego, niezakończonego ładu, drugi to sytuacje powodujące zachwianie ładu.

Niepowodzenie. Żyjąc w ramach określonego ładu, odnoszę sukcesy i niepowodzenia. Pierwszy rodzaj trudnej sytuacji pojawia się wtedy, gdy istniejący ład jest nienaruszony, ale będąc jego uczestnikiem, ponoszę porażkę. Modelową ilustracją jest gra sportowa, w której zdarzyło mi się przegrać. Podstawowy problem: czy mam wierzyć w siebie, walcząc o rewanż i sukces? Przekonania i rozmyślenia na temat własnej osoby są tutaj decydującym czynnikiem w dalszym przebiegu zachowań jednostki. Jeśli – w moim odczuciu – jestem w stanie realizować cele, to podejmę walkę o zwycięstwo. Nadzieja na sukces, przekonanie o własnej skuteczności – ogólnie samoocena – decydują o mojej postawie i większość teorii zajmuje się przekonaniem i poczuciami jednostki na własny temat jako osobowościowymi predyktorami jej zachowań w trudnych sytuacjach (Bandura 1977; Seligman 1975, 1990; Snyder 1994). Stabilność ładu, w którym poniosłem porażkę, oznacza natomiast brak warunków aktywizacji ogólniejszych schematów świata, a więc brak przesłanek wzbudzenia myślenia wynikającego z nadziei podstawowej. Myśli takie – nawet wzbudzone – nie miałyby takiego znaczenia funkcjonalnego, jak myśli o własnych szansach odzyskania powodzenia.

Zachwianie ładu. Drugi rodzaj sytuacji trudnych występuje wtedy, gdy dotychczasowy ład ważnego obszaru życia staje się dla jednostki problematyczny. Może się zdarzyć, że gracz ulegnie trwałej kontuzji uniemożliwiającej mu uprawianie dyscypliny lub może odkryć iluzoryczność zasad gry, w których powszechność i nienaruszalność wierzył. Ład, w ramach którego interpretuje zdarzenia i siebie jako gracza, ulega zagrożeniu lub rozbiciu. Odczuwana przez jednostkę problematyczność jest tym dotkliwsza, im ważniejszemu obszarowi życia ład może być lub jest odebrany.

Można wyróżnić trzy rodzaje sytuacji czyniące istniejący ład czymś problematycznym. Pierwszy z nich to zburzenie dotychczasowego ładu. Przykładem może

być wypadek powodujący kalectwo, śmierć bliskiej osoby, utrata pracy, odejście ukochanej osoby. Drugi rodzaj to nowe sytuacje życiowe. Przykładami są emigracja, zamążpójście, narodziny pierwszego dziecka, wygrana na loterii. Wreszcie trzeci rodzaj to zetknięcie się z nową sytuacją życiową, którą mogę wybrać jako alternatywę obecnej i wtedy muszę zbudować nowy ład. Można ją nazwać wyzwaniem, a przykładami są: oferta nowej pracy, możliwość emigracji, oferta pomocy ze strony innego człowieka, możliwość przeżycia nowego doświadczenia na przykład podczas terapii, wielkiej podróży, kontaktu z intrygującą osobą lub z inną kulturą. Sytuacje pierwszego i drugiego rodzaju spotykają człowieka niezależnie od jego woli; nie może on uciec przed problematycznością ważnego dla siebie ładu. Natomiast istotą sytuacji trzeciej jest możliwość wyboru. Podjęcie wyzwania to sprawienie, że ład danej sfery życia staje się problematyczny. Życiową alternatywę mogę jednak nie tylko odrzucić, ale mogę jej nawet nie zauważyć.

Kryterium rozróżnienia trzech typów sytuacji jest rodzaj powodu pojawienia się problematyczności. Sytuacje te, choć wystarczająco odrębne psychologicznie, nie są jednorodne, zwłaszcza gdy weźmie się pod uwagę charakter problemów, przed jakimi stoi jednostka. Utrata ładu wskutek straty wymusza najczęściej nową sytuację życiową, a także może stawiać jednostkę przed wyborem nowej alternatywy życiowej. Z kolei wymuszona nowa sytuacja lub pojawianie się alternatywy życiowej oznacza albo rezygnację z ważnych składników dotychczasowego ładu (nowa praca to zerwanie ze starą pracą), albo postawienie starego ładu w konflikcie z alternatywnym wyzwaniem (wybór między dotychczasową niezależnością od innych a rozwijającą się miłością).

Nagła problematyczność ładu nie tylko aktywizuje wiedzę o fundamentach rzeczywistości, lecz czyni ją niezbędną do rozwiązania problemu. Aby poruszać się po nowym terytorium, na jakie zawsze musimy wstąpić, gdy grunt pod naszymi nogami usunął się, trzeba uwzględnić mechanizm świata i jego własności. Oprócz ogólnych wskazówek „topograficznych”, wiedza o fundamentach zawiera między innymi przekonania na temat sensowności i pozytywności świata. Problem człowieka stojącego w obliczu straty, nowej sytuacji życiowej lub wyzwania można opisać następująco: czy jest możliwe i czy warto szukać nowego ładu, który mi zastąpi zburzony dawny i znowu nada sens ważnemu obszarowi mojego życia lub – niekiedy – całemu życiu? Podstawowym czynnikiem, określającym zachowania w tej sytuacji, są przekonania jednostki na temat świata, w którym ład można odnaleźć lub nie. Jeśli świat zawiera w sobie przesłanki do znalezienia tego ładu, jednostka z większym przekonaniem podejmie próby poszukiwania. Gdy mam silną nadzieję, że świat jest sensowny i generalnie przychylny, podejmę się szukania nowego ładu i szybciej pogodzę się ze stratą starego. W przeciwnieństwie więc do sytuacji niepowodzenia, przekonania na własny temat nie będą odgrywały tu tak ważnej roli jak podstawowa nadzieja. Nadzieja na indywidualny sukces i przekonania o własnej skuteczności są bowiem częścią ładu, któ-

ry uległ rozbiciu lub jest podany w wątpliwość. Natomiast podstawowa nadzieja odnosi się do fundamentów świata, w którym ład został stracony i w którym może być odnaleziony.

Gdy stoimy wobec zjawiska zwiększonej niepewności lub rozpadu dotychczasowego ładu w naszym życiu, nadzieja podstawowa daje nam więc mocne przeświadczenie, że można, i że warto budować nowy ład. Pozwala bowiem oczekiwać, że w świecie, w którym budować miałbym ład, istnieje porządek, a więc mogę mieć nad ważnymi dla mnie działaniami kontrolę poznawczą i pragmatyczną. Moje działanie może mieć przewidywalne i zamierzone skutki. Pozwala też oczekiwać, że – skoro świat jest przychylny – moje zamiary potencjalnie są w nim możliwe do zrealizowania, a moje najistotniejsze wartości można w nim ocalić. Mając takie ogólne przeświadczenie, mogę zacząć działanie. Działanie to opierać się będzie na pewnej „nadwyżce” motywacyjnej i energetycznej, wynika bowiem z dedukcji z wiedzy o konstrukcji świata, a nie z przeświadczeń na temat samego siebie, które „na co dzień” stanowią przesłankę motywacyjną zachowań.

Nadzieja, optymizm i pogodzenie się ze stratą

Pogodzenie się ze stratą, a następnie wytrwanie w stanie, który za Kruglanskim (Kruglanski i Webster 1996) można określić jako rezygnacją z szybkiego i za wszelką ceną „domknięcia poznawczego”, wydaje się niezbędnym warunkiem otwarcia się na nowe perspektywy i budowanie nowego ładu. Według Clark i Watsona (1988), pogodzenie się ze stratą, które objawia się w emocjach rozpacz, żalu, niskim poczuciu własnej wartości i ostatecznie pewnym spokojem emocjonalnym, który można nazwać rezygnacją, jest adaptacyjne w sytuacji postresowej, gdy dotychczasowe wysiłki nic nie dają. Emocje te i towarzysząca im postawa oznacza bowiem wycofanie energii organizmu z dotychczasowej aktywności nie mającej perspektyw i możliwość zainwestowania jej w nową aktywność. Zdaniem Clark i Watsona, postawa ta jest powszechną i adaptacyjną wśród żywych organizmów reakcją na sytuację nieusuwalnej rozbieżności między zadaniem a własnymi możliwościami. Naszym zdaniem, silna nadzieja podstawowa zwiększa regulacyjną moc tego adaptacyjnego mechanizmu, podczas gdy słaba nadzieja utrudnia lub wręcz uniemożliwia jego działanie.

Silna wiara w porządek, sensowność i przychylność świata sprawia, że łatwiej jest pogodzić się ze stratą, a tym samym łatwiej jest przejść do fazy konstruowania nowego ładu. W takim świecie jednostka ma też większą gotowość do dostrzeżenia i poszukiwania możliwości budowy nowego ładu. Ufniej odnosi się do oferty pomocy od innych i do nowych doświadczeń, których dostarczają nowe relacje społeczne, nowa kultura i nowe formy aktywności. Przy słabej nadziei strata wywołuje większy lęk. Jednostce brakuje poczucia, że zagrożony ład można zastąpić innym, a w szczególności, że próby zbudowania nowego ładu zakończą się sukce-

sem, To, co istnieje i do czego jest przyzwyczajona, jest dla niej w szczególności sposób cenne, gdyż wydaje się jedynym możliwym. Mimo nieodwracalnych faktów bronimy więc starej tożsamości, starej więzi z partnerami lub staramy się zastąpić to, co stracone, czymś podobnym. W każdym z tych przypadków punktem odniesienia działań jednostki jest stary zagrożony lub zburzony ład. Nie będąc przekonanym, że „świat ma sens i jest dobry”, trzymam się panicznie tego, co straciłem, nie widzę bowiem innych perspektyw.

W tym kontekście warto wspomnieć o ograniczonej użyteczności optymizmu i wytrwałości związanej z wiarą w siebie. W wielu teoriach (np. Seligman 1975, 1990; Snyder 1994) oraz w pewnych wersjach potocznej mądrości są one traktowane jako lekarstwo na wszystko. Optymizm i wiara w siebie pozwala na podtrzymywanie realizacji powziętego planu i decyzji. Gdy ład, w którym te plany powstały i w którym można je wcielić w życie, pozostaje niezagrażony, obie te postawy są konstruktywne. Wiara, że klęski są przejściowe i można zwyciężyć grając w tę samą grę, stosując się do jej reguł, sprzyja zwycięstwu – i tę prawdę dokumentują dane współczesnej psychologii. Jednak obie postawy mogą być skrajnie nieefektywne wtedy, gdy rozbiciu uległ ład, w którym pojawiają się owe klęski i wygrane. W takiej bowiem sytuacji, w którymś momencie jednostka musi przerwać dotychczasowe działania i próby, gdyż są bezproduktywne. Optymizm i silna wiara we własne możliwości oddala moment dostrzeżenia tego faktu. Z perspektywy rozwoju jednostki, optymizm i wiara w siebie powinny wtedy ustąpić miejsca zwątpieniu w dotychczasowy ład, w siebie i pogodzeniu się z klęską czy z utratą czegoś cennego. Jest to możliwe wtedy, gdy nagła strata i problematyczność ładu nie powoduje paralizującego poczucia lęku i chaosu. Silna nadzieja podstawowa, osłabiając lęk przed konsekwencjami rozbicia dotychczasowego ładu, ułatwia taką transformację postaw i – co równie ważne – ułatwia szukanie nowego ładu.

Podsumowując, silna nadzieja podstawowa w sytuacji straty naruszającej ład sprzyja pogodzeniu się ze stratą i efektywnemu szukaniu i budowaniu nowego ładu. Strata może wtedy stanowić impuls do rozwojowych zmian w osobowości. Silna nadzieja sprzyja otwartości poznawczej i konstruktywnemu działaniu w nowych sytuacjach życiowych i w momentach pojawienia się alternatywy wobec dotychczasowego biegu zdarzeń. Można powiedzieć, że silna nadzieja ułatwia zauważenie i wykorzystanie „szczęśliwych zdarzeń”, takich jak pomoc ze strony innej osoby lub możliwość ważnego wyboru. Co więcej, silna nadzieja sprzyja poszukiwaniu i współtworzeniu takich zdarzeń.

Próby weryfikacji*

Pomiar podstawowej nadziei

Erikson interesował się przesłankami tworzenia się podstawowej nadziei u małego dziecka, jednak nawet dla tego wąskiego obszaru obserwacji nie stworzył metod pomiarowych. Tworząc narzędzie diagnozujące siłę podstawowej nadziei u dorosłego człowieka, wyszliśmy z założenia, że przeświadczenie to powinno się przejawiać w stopniu akceptowania przez jednostkę określonych twierdzeń o świecie, mianowicie twierdzeń, które wchodzi w skład funkcjonującego w danej kulturze światopoglądu i odnoszą się do problemu sensowności i przychylności otaczającej rzeczywistości. Skonstruowano Kwestionariusz Nadziei Podstawowej (BHI-12) obejmujący 12 pozycji, w tym 9 diagnostycznych, których treść wynika z wprowadzonego przez nas pojęcia nadziei podstawowej. Kwestionariusz poddany został badaniom pilotażowym, a jego obecna wersja powstała po wyeliminowaniu bądź modyfikacji części pozycji o niesatysfakcjonujących właściwościach psychometrycznych. Zawiera on następujące stwierdzenia wyrażające nadzieję (pozycje poprzedzone powyżej znakiem (-) wymagają odwrócenia):

Świat jest sprawiedliwy i każdy otrzyma prędzej czy później to, na co zasłużył.

(-) Nie ma w rzeczywistości obiektywnego dobra i zła.

(-) Rzeczywistość, która nas otacza, jest niewytłumaczalna i nieprzewidywalna.

Świat jest w gruncie rzeczy dobry, nawet jeśli jest nam źle.

Zawsze znajdują się jacyś ludzie, którzy pomogą nam w trudnych chwilach.

(-) Spotykające nas ważne wydarzenia są przypadkowe i jesteśmy na łasce losu.

(-) Los jest mi nieprzychylny.

Świat jest w gruncie rzeczy sensowny i o coś w nim chodzi, nawet jeśli czasem czujemy się zagubieni.

Kwestionariusz zawiera też następujące zadanie: „Przeczytaj dwa powiedzenia i zaznacz na skali, które z nich bliższe jest Twoim doświadczeniom i odczuciom. »1« lub »2« oznacza, że bardziej zgadzasz się z twierdzeniem po lewej stronie, »4« lub »5« – po prawej stronie. Jeśli zupełnie nie możesz zdecydować, zaznacz »3«. Staraj się jednak wybrać to powiedzenie, które uważasz za trafniejsze”.

„Nie ma tego złego, co
by na dobre nie wyszło” 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 „Nie ma tego złego, co by
na gorsze nie wyszło”

* Część prezentowanych badań powstała w ramach seminarium magisterskiego kierowanego przez Jerzego Trzebińskiego, w którym uczestniczył w charakterze asystenta Mariusz Zięba.

W kwestionariuszu zastosowano 5-punktową skalę (od „zdecydowanie się nie zgadzam” do „zdecydowanie się zgadzam”). Oprócz pozycji diagnostycznych wprowadzono 3 pozycje buforowe.

Rzetelność skali BHI-12

W trakcie dziewięciu badań z wykorzystaniem tej skali, prowadzonych w latach 2001–2003, uzyskiwano satysfakcjonującą rzetelność. Zbiorczy wskaźnik ($N = 616$) rzetelności wewnętrznej (α) wyniósł 0,82. Warto zwrócić uwagę, że powyższy wynik uzyskano dla pozycji dobranych tak, aby reprezentowały bogaty i złożony czynnik, jakim jest nadzieja podstawowa. Były to więc stwierdzenia dość odległe od siebie treściowo na poziomie semantycznym. Analiza czynnikowa metodą głównych składowych (z rotacją *Varimax*) wykazała dwa czynniki wyjaśniające łącznie 54% wariancji. Na podstawie analizy treści pozycji o wysokich ładunkach w poszczególnych czynnikach można określić, że pierwszy czynnik (wyjaśniający 38% wariancji ogólnej) zawiera pozycje odnoszące się do przekonań na temat przychylności świata. Drugi czynnik (16% wariancji) zawiera pozycje dotyczące porządku i przewidywalności w świecie. Niektóre pozycje mają dość wysoki ładunek na obydwu czynnikach. Wynik analizy czynnikowej pozostaje w zgodzie z założeniami teoretycznymi.

Analiza wyników pomiaru rzetelności wewnętrznej skłania do wniosku, że istniejące narzędzie może mieć satysfakcjonującą rzetelność i trafność, przynajmniej w zastosowaniu do osób z kręgu kulturowego, w którym występujące w pozycjach BHI-12 ogólne pojęcia i terminologia („rzeczywistość”, „nieprzewidywalność”, „sprawiedliwość świata”) są zrozumiałe i – co ważniejsze – mają odniesienie do odpowiednich treści ich światopoglądu. Problem ten będzie rozwinięty w podsumowaniu artykułu.

Trafność BHI-12 może być oceniona na podstawie opisanych poniżej badań weryfikujących hipotezy przedstawione w teoretycznej części artykułu. Można te badania podzielić na dwie grupy. Przedmiotem pierwszych był związek między poziomem nadziei podstawowej a konsekwencjami znalezienia się w sytuacjach zaburzających ład w ważnym dla jednostki obszarze życia lub znalezienia się w obliczu nowych doświadczeń osobistych. Drugi rodzaj badań dotyczył związku podstawowej nadziei z różnymi zmiennymi osobowościowymi.

Funkcja regulacyjna podstawowej nadziei w sytuacjach zaburzenia ładu

Współczesne teorie stresu akcentują, że przeżyta trudna sytuacja, związana na przykład z ważną osobistą stratą, może przynieść korzystne zmiany w osobowości i funkcjonowaniu jednostki, a warunkiem takich zmian są czynniki osobowościowe (Aldwin 1994; Antonovsky 1995; Armeli, Gunthert i Cohen 2001; Park, Cohen i Murch 1996). Jednym z takich ważnych czynników wydaje się nadzieja podstawowa. Zgodnie z naszymi hipotezami, fundamentalną funkcją nadziei podstawowej jest sprzyjanie konstruktywnemu wyjściu z zaburzenia ładu w ważnej sferze życia jednostki w wyniku straty lub przeżycia nowego doświadczenia. Oczekiwaliśmy też, że rola nadziei podstawowej będzie w takich sytuacjach znacząco ważniejsza niż rola takich czynników, jak wiara we własny sukces i optymizm, a więc przekonań odnoszących się do własnej osoby i jednocześnie opartych na doświadczeniach w konkretnych sferach życia jednostki.

W jednym z naszych badań (Konarzewska 2003) 75 licealistów wypełniło kwestionariusz BHI-12, a następnie byli oni proszeni o przypomnienie sobie i opisanie „najtrudniejszej sytuacji w Twoim życiu w ciągu ostatnich 2 lat (...), która stanowiła dla Ciebie problem, była osobiście ważna i dotyczyła ważnych dla Ciebie spraw. Sytuacja ta może dotyczyć Twojego życia osobistego, rodzinnego lub zawodowego. Może wiązać się z jakimś trudnym wydarzeniem bądź istotną zmianą w Twoim życiu”. Następnie osoby badane wypełniały kwestionariusz diagnozujący wystąpienie i natężenie rozwojowych konsekwencji trudnej sytuacji. Zawierał on 39 pozycji opartych na kwestionariuszu Stress-Related Growth Scale autorstwa Parke'a i innych (Park, Cohen i Murch 1996). Przykładowa pozycja kwestionariusza:

Mój szacunek dla odczuć i przekonań innych osób

1 _____	2 _____	3 _____	4 _____	5 _____
Zdecydowanie zmałał	Raczej zmałał	Ani nie wzrósł, ani nie zmałał	Raczej wzrósł	Zdecydowanie wzrósł

Pytania kwestionariusza poprzedzone były poleceniem: „Prosimy Cię, abys określił, jakie konsekwencje dla Ciebie i Twojego życia przyniosła opisana przez Ciebie powyżej trudna sytuacja oraz to, w jaki sposób w tej sytuacji postępowales”. Łączny wynik obliczany jest jako suma odpowiedzi na wszystkie 39 pozycji (część z nich wymagała przekodowania). Im wyższy wynik, tym wyższe natężenie rozwojowych konsekwencji trudnej sytuacji. W oryginalnym narzędziu amerykańskim badany proszony jest o dokonywanie syntetycznych sądów wyabstrahowanych z kontekstu. W naszej wersji kwestionariusz został zastosowany do pomiaru rozwojowych konsekwencji sytuacji trudnej, ale w odniesieniu do konkretnej rekonstruowanej z pamięci sytuacji z życia osoby badanej. Metoda ta wydaje się

trafniejsza niż zadawanie ogólnych pytań o to, jak osoba badana „zazwyczaj radzi sobie w sytuacjach trudnych”.

Rycina 1 przedstawia wartości uzyskane w kwestionariuszu rozwojowych konsekwencji trudnej sytuacji dla czterech grup osób różniących się poziomem nadziei podstawowej. Uzyskane wyniki potwierdzają hipotezę, że osoby, które mają silną nadzieję podstawową, częściej niż osoby o słabej nadziei opisują u siebie takie konsekwencje przeżytych sytuacji trudnych, które zakwalifikowano jako rozwojowe: $F_{[3,75]} = 2,97$; $p < 0,03$, w analizie *post hoc* różnice między grupami skrajnymi istotne na poziomie $p < 0,01$.



Rycina 1. Średnie stopnie występowania rozwojowych konsekwencji sytuacji trudnej dla czterech poziomów nadziei podstawowej

Celem kolejnego badania była weryfikacja hipotezy o roli podstawowej nadziei jako predyktora konstruktywnych konsekwencji stresu w porównaniu z innymi klasycznymi czynnikami osobowościowymi w badaniach nad stylami reakcji na stres: optymizmem i wiarą w siebie (Zięba 2002). W badaniu tym uczestniczyło 82 starszych licealistów oraz młodych instruktorów harcerstwa. Mierzono związek między trzema zmiennymi osobowościowymi: optymizmem, wiarą w osobisty sukces i nadzieją podstawową, a natężeniem rozwojowych pozytywnych konsekwencji trudnych sytuacji życiowych.

Do pomiaru rozwojowych konsekwencji użyto skróconej do 25 pozycji adaptacji skali Parke'a i innych do oceny optymizmu – polskiej wersji znanego narzędzia LOT-R Scheiera, Carvera i Brigidgesa (Poprawa i Juczyński, 2001), do pomiaru

wiary we własny sukces użyto polskiej eksperymentalnej adaptacji ADHS (Adult Dispositional Hope Scale) Snydera i innych (Snyder, Cheavens i Michael 2000)*.

Dane pokazują, że korelacje między wszystkimi trzema zmiennymi wyjaśniającymi a natężeniem pozytywnych zmian są pozytywne (ale największa wartość osiąga w wypadku podstawowej nadziei: $r = 0,45$; $p < 0,01$). Jednak dalsza analiza wykazała, że największe znaczenie dla rozwojowych konsekwencji sytuacji trudnej ma poziom nadziei podstawowej. Wielkość różnic w natężeniu pozytywnych zmian między osobami o wysokim i niskim poziomie optymizmu, wiary w sukces i nadziei podstawowej osiąga istotność statystyczną tylko w wypadku nadziei podstawowej: $F_{[1,72]} = 5,77$; $p < 0,05$. Ostatecznego argumentu dostarczyła analiza regresji metodą eliminacji wstecznej, z której wynika, że spośród trzech mierzonych zmiennych wyjaśniających tylko poziom nadziei podstawowej jest istotnym predyktorem rozwojowych konsekwencji sytuacji trudnej. Przedstawia to tabela 1.

Tabela 1. Analiza regresji metodą eliminacji wstecznej: nadzieja podstawowa, wiara w sukces i optymizm jako predyktory rozwojowej reakcji na sytuację trudną

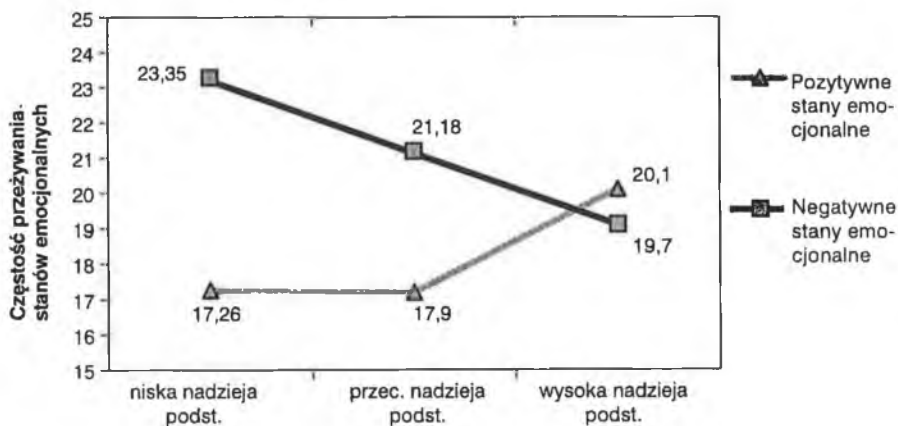
Model	β	t	p	R^2	F	p
Model 1				0,25	7,37	0,000
Nadzieja podstawowa	0,42	3,68	0,000			
Wiara we własny sukces – skala ADHS	0,15	1,19	n.i.			
Optymizm – skala LOT-R	0,00	-0,00	n.i.			
Model 2				0,25	11,22	0,000
Nadzieja podstawowa	0,42	3,83	0,000			
Wiara we własny sukces – skala ADHS	0,15	1,38	n.i.			
Model 3				0,23	20,27	0,000
Nadzieja podstawowa	0,47	4,50	0,000			

W badaniu, w którym uczestniczyło 71 młodych homoseksualistów (Bednarczyk 2003), którzy po ujawnieniu swojej orientacji seksualnej spotkali się z odrzuceniem ze strony bliskich osób, stwierdzono, że silniejsza nadzieja wiązała się z lep-

* Polska eksperymentalna adaptacja skali ADHS stosowana jest w Katedrze Osobowości SWPS od kilku lat i charakteryzuje się satysfakcjonującym poziomem rzetelności (α od 0,76 do 0,89).

szym radzeniem sobie z tą zagrażającą społecznym relacjom i społecznej tożsamości sytuacją. Wskaźnikiem stopnia radzenia sobie z odrzuceniem była częstotliwość określonych przeżyć szacowana przez badanego na skali 6-stopniowej. Osoby badane były pytane o częstość przeżywania w okresie ostatnich dwóch miesięcy wielu pozytywnych i negatywnych stanów psychicznych. Stany pozytywne to na przykład: poczucie szczęścia, duma z siebie, rozluźnienie i relaks, spokój, fantazjowanie na temat przyjemnych rzeczy, które mogą zdarzyć się w przyszłości, odczuwanie przyjemności z tego, co się robi. Przykładami stanów negatywnych były: smutek, niepokój, złość na kogoś, rozdrażnienie, przygnębienie, samotność, wstyd, złość na siebie oraz odczuwanie obaw na temat przyszłości.

Zgodnie z oczekiwaniami, nadzieja podstawowa wiązała się pozytywnie z częstotliwością przeżywania stanów pozytywnych, a negatywnie z częstotliwością przeżywania stanów negatywnych (wskaźnikiem częstotliwości była suma oszacowań dla odpowiedniego rodzaju stanów) (rycyna 2).



Rycina 2. Częstotliwość przeżywania stanów pozytywnych oraz przeżywania stanów negatywnych w zależności od poziomu nadziei podstawowej

Jednoczynnikowa analiza wariancji wykazała istotny efekt nadziei podstawowej w zakresie stanów pozytywnych: $F_{[2,61]} = 4,34$; $p < 0,05$ oraz negatywnych $F_{[2,66]} = 3,57$; $p < 0,05$. Siła nadziei podstawowej korelowała również z pozytywną reakcją na stwierdzenie: „Jestem ostatnio zadowolony z siebie” ($r = 0,37$; $p < 0,01$).

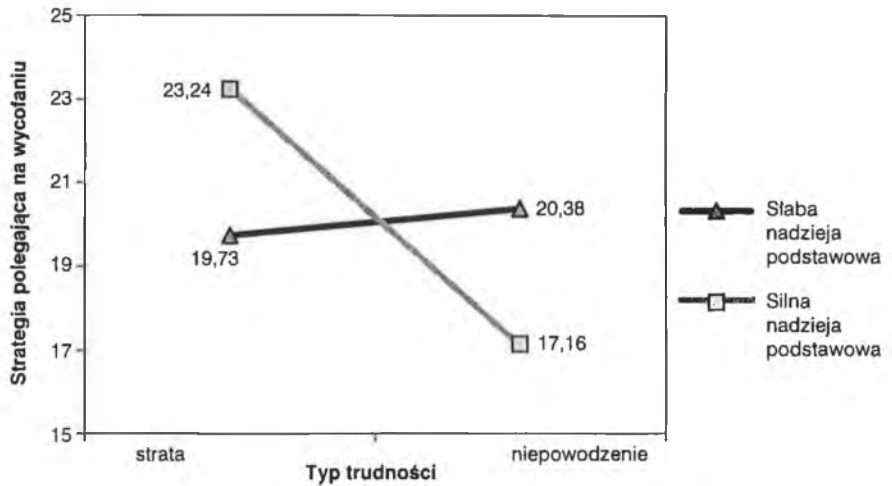
Wyniki kolejnego badania (Gujski, 2003) potwierdzają ważny i autonomiczny wpływ podstawowej nadziei na adaptacyjność reakcji na trudne sytuacje oraz pokazują funkcjonalną odmiennosć nadziei podstawowej i wiary we własny sukces w sytuacji nieodwracalnej straty i niepowodzenia.

Badanymi było 88 studentów ekonomii, z których połowę proszono o przypomnienie sobie ważnej i nieodwracalnej straty, którą ponieśli w ciągu ostatnich 5 lat (np. śmierć bliskiej osoby), a pozostałych o przypomnienie sobie sytuacji, w której doznali niepowodzenia w ważnej dla siebie sprawie (np. porażka w zawodach sportowych). Badanym przedstawiono w instrukcji przykłady takich sytuacji. Wszystkich badanych poproszono następnie o krótki opis przypomnianego zdarzenia. Chodziło o koncentrację badanego na konkretnej trudnej sytuacji i umożliwienie w miarę pełnego przypomnienia sobie tej sytuacji i jej kontekstu. Na początku badania wszystkie osoby badane wypełniały kwestionariusze BHI (nadzieja podstawowa) oraz ADHS (wiara we własny sukces), a zaraz po sporządzeniu opisu sytuacji trudnej badanym rozdano polską adaptację kwestionariusza CISS Endlera i Parkera (Szczepaniak, Strelau, Wrześniewski, 1996). Kwestionariusz CISS umożliwia szacowanie tendencji do stosowania jednej ze strategii radzenia sobie z trudną sytuacją: nastawionej na działanie, nastawionej na emocje oraz unikania. W ramach tej ostatniej strategii wyodrębnia się strategię wycofania przejawiającą się w wykonywaniu czynności odwracających uwagę od stresującej sytuacji. Badanych poproszono, aby odpowiadając na pytania kwestionariusza odnosili się tylko do tej konkretnej, opisanej wcześniej przez siebie sytuacji.

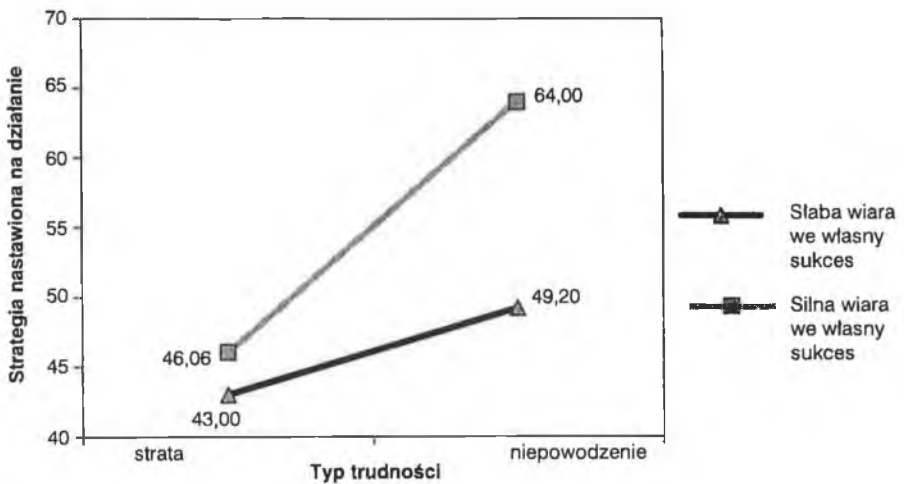
Oczekiwaliśmy, że zgodnie z wynikami wielu poprzednich badań (Snyder i inni 2000) wysoki poziom wiary we własny sukces w obydwu rodzajach sytuacji trudnej będzie sprzyjać stosowaniu strategii nastawionej na działanie. Jednocześnie spodziewaliśmy się odmiennego wpływu nadziei podstawowej, której wysoki poziom powinien sprzyjać stosowaniu strategii nastawionej na działanie jedynie w sytuacji niepowodzenia (ale nie w sytuacji straty), zaś strategii wycofania w sytuacji straty (ale nie w sytuacji niepowodzenia). W sytuacji nieodwracalnej straty stosowanie strategii wycofania, czyli nieangażowanie się w zmianę faktu, którego zmienić nie można, jest warunkiem rozpoczęcia budowania nowego ładu.

Wyniki potwierdzają oczekiwania. Istotny okazał się efekt interakcji poziomu nadziei i typu trudności na tendencję do wycofania się: ($F_{[1,84]} = 3,685; p = 0,05$). Wyniki pokazane na rycinie 3 wskazują, że osoby z silniejszą nadzieją w sytuacji straty stosują częściej strategię wycofania, natomiast rzadziej stosują ją w sytuacji niepowodzenia. W przypadku osób o niskim poziomie nadziei podstawowej nie ma istotnej statystycznie różnicy w stosowaniu strategii wycofania w zależności od rodzaju sytuacji trudnej.

Inaczej wyglądają zależności między nadzieją a koncentracją na działaniu. Istotny okazał się efekt interakcji poziomu podstawowej nadziei i typu trudnej sytuacji ($F_{[1,84]} = 18,810; p = 0,001$), mianowicie w sytuacji straty silniejsza nadzieja wiąże się z rzadszym stosowaniem strategii działania, natomiast w przypadku niepowodzenia silniejsza nadzieja wiąże się z częstszym używaniem tej adaptacyjnej w takiej sytuacji strategii.



Rycina 3. Stosowanie strategii polegającej na wycofaniu w zależności od siły podstawowej nadziei, w sytuacji straty i niepowodzenia



Rycina 4. Stosowanie strategii nastawionej na działanie w zależności od wiary we własny sukces, w sytuacji straty i niepowodzenia

Wyniki pokazują też ważną, ale odmienną od nadziei podstawowej rolę wiary we własny sukces w zachowaniach wobec trudnych sytuacji. Istotny jest efekt interakcji wiary we własny sukces i typu trudnej sytuacji dla strategii nastawionej na działanie ($F_{[1,84]} = 6,023$; $p = 0,01$). Rycina 4 pokazuje, że wiara w sukces wiąże się pozytywnie z tą strategią w sytuacji niepowodzenia, natomiast nie wiąże się z nią w istotnym stopniu po stracie.

Ogólnie można więc powiedzieć, że rola nadziei podstawowej i wiary w sukces jest odmienna dla dwóch rodzajów trudności. Nadzieja odgrywa pierwszoplanową rolę szczególnie w sytuacji nieodwracalnej straty, a wiara w osobisty sukces szczególnie w sytuacji niepowodzenia. W sytuacji straty silniejsza nadzieja wiąże się z adaptacyjnym nieangażowaniem się w zmianę faktu, którego zmienić nie można, zaś w sytuacji niepowodzenia silniejsza nadzieja wiąże się z rzadszymi reakcjami wycofania i większym zaangażowaniem w problem. W przypadku trudności obu rodzajów silniejsza nadzieja prowadzi więc do bardziej adaptacyjnych zachowań. Wiara we własny sukces pozytywnie wiąże się z adaptacyjną w sytuacji niepowodzenia koncentracją na jego przezwyciężeniu, nie znaleźliśmy natomiast dowodów na specyficzny wpływ tego czynnika na zachowania w sytuacjach nieodwracalnej straty.

Kolejne badanie dotyczyło specyficznej sytuacji, w jakiej znajduje się uczestnik psychoterapii grupowej. Badanymi byli młodzi ludzie (średnia wieku 17 lat) biorący udział w 2-tygodniowym turnusie terapeutycznym na oddziale otwartym jednego ze szpitali psychiatrycznych. Szczególnie dla osoby z silnymi problemami emocjonalnymi i interpersonalnymi udział w intensywnej terapii grupowej można traktować jako rodzaj sytuacji naruszającej ważne obszary tożsamości. Zgodnie z naszym rozumowaniem oczekiwaliśmy, że silna nadzieja podstawowa będzie sprzyjać otwartości na nowe doświadczenie i konstruktywnemu poradzeniu sobie z zadaniami społecznymi pojawiającymi się w toku terapii. Zakładaliśmy, że będzie to prowadziło do pozytywnych efektów terapii, zwłaszcza w zakresie postaw wobec innych osób. Osoby badane na początku i na zakończenie terapii wypełniały wiele kwestionariuszy mierzących – obok nadziei podstawowej – różne aspekty funkcjonowania społecznego – zwłaszcza postawy wobec najbliższych osób, a więc własnej rodziny – a także optymizm, poczucie koherencji i lęk.

Wyniki pokazują ważną rolę poziomu podstawowej nadziei jako predyktora skuteczności terapii w zakresie postawy wobec rodziny, a więc jednego z głównych celów oddziaływania. Choć wszystkie trzy zmienne mają istotny wpływ na wielkość zmiany poziomu zadowolenia z rodziny, to analiza regresji metodą eliminacji wstecznej pokazuje, że 62,5% wariacji zmiany postawy wobec rodziny jest wyjaśnione przez interakcję nadziei podstawowej i optymizmu, z tym że siła predykcji nadziei podstawowej jest istotnie większa. Wpływ poczucia koherencji nie jest istotny. Analiza wariacji w układzie 2 (nadzieja podstawowa) \times 2 (optymizm) \times 2 (poczucie koherencji) \times 2 (postawa wobec rodziny) z powtarzanym pomiarem na ostatnim czynniku wykazała istotny statystycznie efekt nadziei podstawowej ($F_{[1,15]} = 11,97; p < 0,01$), przy braku pozostałych efektów. Innym wskaźnikiem powodzenia terapii jest stopień ich zadowolenia z przebiegu i skutków oddziaływania terapeutycznego. Zadowolenie okazało się wyższe u osób z wyższym poziomem nadziei podstawowej mierzonym na początku terapii ($p < 0,07$, dla 15 badanych). Warto podkreślić, że dane potwierdzające wagę nadziei podstawowej w odbiorze

i wykorzystaniu doświadczenia psychoterapeutycznego uzyskano w warunkach, w których nie udało się wykazać dla poddanych terapii osób istotnych statystycznie różnic w zakresie zmiennych, które, zgodnie z celami oddziaływania, powinny ulec zmianie. Można by więc sądzić, że terapia – choćby z powodu krótkiego czasu trwania – nie powiodła się. Jednak nadzieja podstawowa była na tyle silnym czynnikiem, że w tych niezbyt sprzyjających warunkach zwiększała wyraźnie efektywność terapii. Choć uzyskane wyniki są wstępne i fragmentaryczne wobec złożonych efektów oddziaływań terapeutycznych, mogą sugerować doniosłą i autonomiczną rolę podstawowej nadziei w psychoterapii i – generalnie – w sprzyjaniu otwartości na nowe doświadczenia.

Związki między podstawową nadzieją a cechami osobowości

Zarysowana koncepcja pozwala oczekiwać trwałych efektów osobowościowych u osób o różnym poziomie podstawowej nadziei.

Objawy zdrowia psychicznego i adaptacji

Na podstawie teorii oczekujemy, że podstawowa nadzieja pozytywnie koreluje z takimi cechami osobowości, jak optymizm i wiara we własny sukces. Jak pokazują jednak dane dotyczące reakcji na stratę, nadzieja podstawowa jest od nich jednocześnie odrębna psychologicznie, co przejawia się w specyficznych dla niej funkcjach regulacyjnych. Oczekiwano też pozytywnego związku między poziomem podstawowej nadziei a zadowoleniem z życia i z siebie oraz z pozytywnym nastrojem.

W badaniu Trzebińskiego (2001a), w których uczestniczyło 87 studentów psychologii, poziom zadowolenia mierzono na podstawie odpowiedzi na pytania o stopień zadowolenia z różnych aspektów życia, tj. rodziny, sytuacji finansowej, perspektyw zawodowych, kolegów, przyjaciół itp. Treść nastroju szacowano na podstawie ocen częstości występowania u siebie emocji o podanych nazwach: odpowiedzi udzielano przez podkreślenie częstości na 6-punktowej skali. W badaniu Trzebińskiego (2001a) oraz Jankowskiej (85 licealistów, 2002), Zięby (82 licealistów, 2002) i Marczak (91 studentów, 2002) mierzono ponadto optymizm oraz wiarę we własny sukces zawierającą dwa komponenty (Snyder i in. 2001): wiarę w siłę własnej woli w realizowaniu celów (*agency*) oraz wiarę we własne zdolności znalezienia właściwych dróg realizacji celów (*pathways*). Wyniki korelacji przedstawia tabela 2.

Tabela 2. Analiza korelacji nadziei podstawowej z wiarą we własny sukces, wskaźnikami dobrostanu (*well-being*) oraz optymizmem (korelacje *r* Pearsona)

Badanie	Zmienna	<i>r</i>	<i>p</i>
Trzebiński 2001 (<i>N</i> = 87)	Well-being (nastój)	0,41	0,000
	Well-being (zadowolenie)	0,51	0,000
	Wiarą we własny sukces – skala ADHS	0,42	0,000
	wiarą we własny sukces – <i>pathways</i>	0,29	0,009
	wiarą we własny sukces – <i>agency</i>	0,42	0,000
Zięba 2002 (<i>N</i> = 82)	Wiarą we własny sukces – skala ADHS	0,31	0,004
	wiarą we własny sukces – <i>pathways</i>	0,20	0,080
	wiarą we własny sukces – <i>agency</i>	0,34	0,002
	Optymizm – skala LOT-R	0,37	0,001
Jankowska 2002 (<i>N</i> = 85)	Wiarą we własny sukces – skala ADHS	0,46	0,000
	wiarą we własny sukces – <i>pathways</i>	0,34	0,002
	wiarą we własny sukces – <i>agency</i>	0,49	0,000
Marczak 2002 (<i>N</i> = 91)	Optymizm – skala LOT-R	0,51	0,000

Wyniki wskazują na pozytywny związek nadziei podstawowej z dobrym nastrojem, zadowoleniem z różnych aspektów życia, optymizmem i wiarą we własny sukces. W przypadku wiary we własny sukces silniejsza jest korelacja nadziei podstawowej z komponentem *agency* niż *pathways*. Sądzymy, że komponent pierwszy jest czymś ogólniejszym i trwalszym niż drugi i można przypuszczać, że podstawą dla jego kształtowania się jest rozwijana w dzieciństwie nadzieja podstawowa.

Lęk, depresyjność i objawy psychosomatyczne

Oczekiwać można negatywnego związku poziomu nadziei podstawowej z lękiem, somatycznymi wskaźnikami chronicznego napięcia emocjonalnego oraz z poziomem depresyjności, zwłaszcza w jej aspekcie poznawczym. Sitnik (2003) przeprowadziła badanie na grupie 69 licealistów, w którym weryfikowała hipotezę o wpływie nadziei podstawowej na poziom depresyjności (pomiar skalą Becka), jak i depresyjności widocznej na poziomie reakcji emocjonalnej i uczuć, mierzonej opracowanym przez nią kwestionariuszem. W badaniu Trzebińskiego (2001a) mierzono somatyczne objawy napięcia lękowego kwestionariuszem zawierającym skalę składającą się z pozycji opisujących takie objawy, jak: ból głowy, trudności z zasypianiem, brak apetytu itp. W badaniu Marczak (2002) mierzono lęk jako cechę i jako stan (polska adaptacja skal STAI: Wrześniewski i Sosnowski 1996) oraz depresyjność (polska adaptacja skali depresji Becka – Kwestionariusz Samoopisu

Tabela 3. Analiza korelacji nadziei podstawowej z depresyjnością oraz lękiem (korelacje *r* Pearsona)

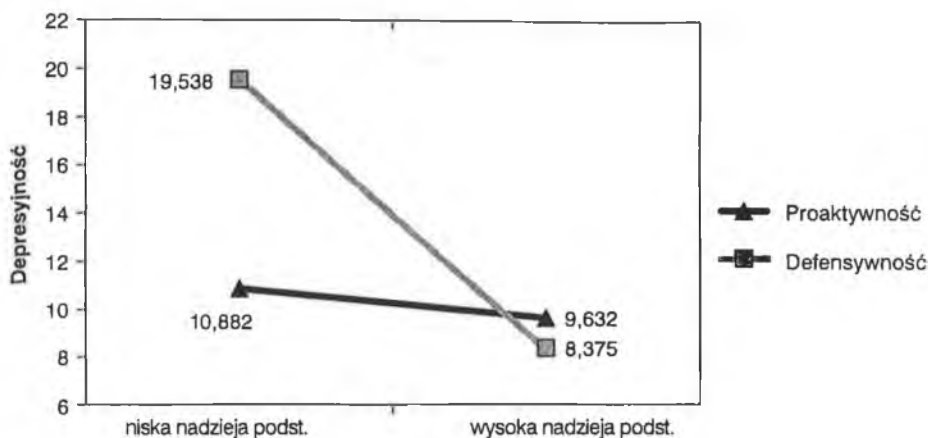
Badanie	Zmienna	<i>r</i>	<i>p</i>
Sitnik 2003 (<i>N</i> = 69)	depresyjność (Kwestionariusz Samoopisu Depresji BDI)	-0,37	0,002
	depresyjność jako reakcja emocjonalna	-0,31	0,014
	defensywny styl autonarracji	0,22	0,075
Trzebiński 2001 (<i>N</i> = 90)	brak objawów lęku na poziomie somatyki	0,37	0,000
Marczak 2002 (<i>N</i> = 69)	depresyjność (Kwestionariusz Samoopisu Depresji BDI)	-0,17	ns.
	lęk jako stan – STAI	-0,49	0,000
	lęk jako cecha – STAI	-0,39	0,001

Depresji BDI). Uzyskane w tych badaniach korelacje między zmiennymi pokazane są w tabeli 3.

Zgodnie z oczekiwaniami, dane świadczą o tym, że im niższy jest poziom podstawowej nadziei, tym wyraźniejsze objawy lęku, depresyjności, objawów somatycznych i złego nastroju. W badaniu Sitnik jednoczynnikowa analiza wariancji wykazała istotny wpływ nadziei podstawowej na poziom depresji mierzonej BDI: $F_{[1,64]} = 7,19; p < 0,01$.

Interesujący wynik uzyskano, gdy uwzględniono styl autonarracyjny osoby. Liczne dane wykazują istnienie dwóch stylów autonarracyjnych (Trzebiński 2001b). Autonarracje pierwszego rodzaju, nazwane proaktywnymi, zaczynają się od krystalizacji własnych intencji, a następnie – jako konsekwencja działań realizujących intencje – w strukturze autonarracji pojawiają się komplikacje. Autonarracje drugiego rodzaju zaczynają się w momencie, gdy pojawia się komplikacja. Uruchamia ona reakcje podmiotu, gdyż zagrożone zostają (nieaktywne do tej pory) jego intencje. Obrona aktualnego stanu rzeczy przed komplikacją (obrona *status quo*) motywuje działania bohatera historii. Zauważono indywidualne preferencje do konstruowania autonarracji defensywnych bądź proaktywnych oraz tendencje specyficzne dla określonej sfery życia jednostki. Wiele badań wskazuje na ważne konsekwencje preferowanego stylu autonarracyjnego (Trzebiński 2001b). Wyniki interakcji stylu autonarracyjnego i poziomu nadziei podstawowej na depresyjność pokazuje rycina 5.

Analiza wariancji wykazała istotny statystycznie efekt główny nadziei $F_{[1,65]} = 9,77; p < 0,01$ oraz efekt interakcji $F_{[1,65]} = 6,23; p < 0,05$. Silna nadzieja podstawowa, niezależnie od stylu autonarracyjnego, zmniejsza depresyjność, natomiast przy słabej nadziei występuje większa depresyjność, ale zwłaszcza



Rycina 5. Depresyjność w zależności od poziomu nadziei podstawowej i defensywności autonarracji

u osób charakteryzujących się defensywnym stylem autonarracji, czyli spostrzegających swoje życie głównie w kategoriach kłopotów, na które trzeba reagować. Warto wspomnieć, że w wielu badaniach nie odnotowano wyraźnego związku między nadzieją podstawową a stylem autonarracyjnym oraz poziomem narracyjności interpretowania własnych problemów. Można zatem stwierdzić, że nadzieja podstawowa i defensywność – proaktywność autonarracji to czynniki względem siebie niezależne. Jak się okazuje w badaniu Sitnik (2003), mogą one wchodzić ze sobą w interesujące interakcje – ich możliwą interpretację przedstawimy w zakończeniu.

W badaniu Trzebińskiego (2001a) porównywano wpływ nadziei podstawowej oraz wiary we własny sukces na wystąpienie objawów lęku na poziomie przejawów somatycznych. Okazuje się, że tylko nadzieja wiąże się z nasileniem objawów somatycznych, mianowicie im słabsza nadzieja podstawowa, tym silniejsze objawy psychosomatyczne ($F_{[1,86]} = 28,19; p < 0,0001$). Objawy somatyczne wydają się mieć podłoże w chronicznym i nie zawsze uświadomionym leku i napięciu emocjonalnym wynikającym ze sposobu interpretacji i prognozowania zdarzeń. Mogą być w związku z tym bardziej trafnym – bo nie poddającym się technikom samokontroli – wskaźnikiem braku umiejętności radzenia sobie psychiki z wymaganiami środowiska. Na podstawie naszych założeń można też sądzić, że nadzieja podstawowa jest – w porównaniu z optymizmem czy wiarą we własny sukces – trudniejszym do kontroli świadomej, jak i nieświadomej (za pomocą mechanizmów obronnych) czynnikiem mogącym wpływać na funkcjonowanie somatyczne. Rezultat świadczący o wyróżniającym się na tle konkurencyjnych czynników negatywnym związku nadziei i objawów psychosomatycznych potwierdza to rozumowanie.

Podsumowanie

Wyniki wstępnych badań uprawniają do wielu pozytywnych konkluzji na temat możliwości pomiaru nadziei podstawowej i jej znaczenia dla zachowań człowieka i rozwoju jego osobowości. Kwestionariusz BHI-12 jest dobrym narzędziem diagnozującym poziom podstawowej nadziei. Ma wystarczającą rzetelność wewnętrzną oraz trafność teoretyczną. Prawdopodobnie zakres użycia obecnej wersji BHI-12 jest ograniczony do osób uczestniczących w kulturze pozwalającej na wyrażenie swoich wartości i przekonań w języku wystarczająco abstrakcyjnym. W takiej kulturze twierdzenia światopoglądowe składające się na BHI-12 mają sens i odnoszą się bezpośrednio do treści indywidualnych przekonań i uczuć. Dla innych obszarów kulturowych pojęcia i tezy występujące w BHI-12 mogą być puste znaczeniowo lub też ich treść może dość znacznie odbiegać od treści zakładanej. Potwierdzeniem tego przypuszczenia mogą być wyniki uzyskane w ramach badań Polskiego Generalnego Sondażu Społecznego 2002. Analiza rzetelności pozycji BHI-12 wykazała wyraźnie wyższą zgodność wewnętrzną wśród osób ze średnim lub wyższym wykształceniem lub uczącej się młodzieży niż wśród mieszkańców wsi. Dla wielu obszarów kulturowych naszego społeczeństwa narzędzie to trzeba więc zmodyfikować lub zbudować inne. Ekspresja nadziei podstawowej ma w dużym stopniu charakter społeczny, co oznacza, że jest ujęta w określone formy językowe i instytucjonalne. Są one środkiem ekspresji i komunikacji użytecznym tylko dla uczestników danego obszaru kulturowego. Obecne narzędzie było stosunkowo łatwe do skonstruowania ze względu na bliskość kulturową badaczy i badanych. Budowanie innych wersji narzędzia wymaga wiedzy socjologicznej. Kolejnym wyzwaniem jest opracowanie wersji dla dzieci, co wymagać będzie zrezygnowania z języka abstrakcji.

Wstępne badania weryfikujące zaproponowaną konceptualizację podstawowej nadziei przyniosły pozytywne rezultaty. Przede wszystkim ich wyniki ukazały wyraźny pozytywny związek poziomu podstawowej nadziei z konstruktywną adaptacją do ważnej straty w życiu osobistym, a także z pozytywną reakcją na nowe doświadczenie osobiste, jakim jest na przykład oddziaływanie psychoterapeutyczne. Związek ten okazał się istotnie wyraźniejszy niż w przypadku poziomu optymizmu i wiary we własny sukces, a więc czynników uważanych w psychologii właśnie za decydujące o pozytywnych reakcjach na duże stresy. Nasze rozumowanie nie prowadzi oczywiście do tezy, że optymizm lub przekonania na własny temat nie są istotnymi czynnikami odporności na stres. Prowadzi ono natomiast do hipotezy, że w warunkach zaburzenia ładu w ważnym dla jednostki obszarze rzeczywistości podstawowa nadzieja jest znacznie ważniejszym przeświadczeniem niż optymizm czy wiara we własny sukces. Natomiast w warunkach niepowodzeń czy obciążeń, gdy występuje niezgodność między własnymi zasobami a wymaganiami zadania – czyli w warunkach, gdy ład nie jest zagrożo-

ny, a zagrożone są jedynie związane z nim interesy i cele jednostki – optymizm i nadzieja zaczynają grać pierwszorzędną rolę, a waga podstawowej nadziei ulega zmniejszeniu.

Rozważania teoretyczne sugerują dużą rolę nadziei podstawowej dla formowania się struktury osobowości. Dla Eriksona powstanie nadziei jest warunkiem prawidłowego funkcjonowania i rozwoju psychicznego. Nasze wstępne badania zgodne są z hipotezą, że silniejsza nadzieja zmniejsza natężenie osobowościowych czynników zaburzenia procesu adaptacji, takich jak lęk i depresyjność, oraz obniża występowanie somatycznych przejawów takich zaburzeń. Silniejsza nadzieja zwiększa natomiast natężenie czynników prorozwojowych, takich jak optymizm, zadowolenie (*well-being*), i wiarę w siebie i własny sukces. Nadzieja jest jednak czynnikiem autonomicznym wobec tych ostatnich. Świadczy o tym wiele przytoczonych danych. Zdarzeniami, w których rola nadziei jest szczególnie wyeksponowana, jest sytuacja, którą nazwaliśmy zaburzeniem ładu. Przykładem takiej sytuacji jest strata nieodwracalna lub trudna do odwrócenia.

Dane sugerują, że nadzieja wchodzi w interakcje z wieloma zmiennymi osobowościowymi we wpływie na zachowanie. Okazało się na przykład, że poziom depresyjności wzrasta wraz ze spadkiem siły nadziei, ale zwłaszcza u osób przejawiających defensywny – a nie proaktywny – sposób interpretowania własnych problemów, czyli taki sposób, który sprawia, że własne historie widziane są głównie w formie sekwencji pojawiania się kłopotu, a następnie obronnej reakcji. Jest to ciekawy wynik wzbogacający zarówno naszą wiedzę o roli autonarracji w zachowaniach jednostki, jak i wiedzę o roli podstawowej nadziei w mechanizmie wewnętrznej kontroli zachowania. Osoby z tendencją do konstruowania defensywnych – w przeciwieństwie do proaktywnych – autonarracji skoncentrowane są szczególnie na pojawiających się w toku zdarzeń kłopotach. Podstawowa nadzieja jest czynnikiem określającym subiektywne prawdopodobieństwo dobrego lub złego scenariusza „losu”, a tym samym może decydować, czy w ramach defensywnie interpretowanej sprawy jednostka dostrzega większą lub mniejszą szansę powodzenia. Słaba podstawowa nadzieja i zarazem skłonność do defensywnego interpretowania własnych spraw tworzą więc warunki sprzyjające depresyjnemu myśleniu.

Uzyskane do tej pory dane bardziej jednak zachęcają do dalszej eksploracji roli nadziei podstawowej, niż prowadzą do zamykających konkluzji. Oprócz wspomnianego już zagadnienia pomiaru poziomu nadziei podstawowej pojawia się wiele zasadniczych problemów badawczych. Jednym z nich są konsekwencje i geneza skrajnie niskiego poziomu nadziei. Sądzimy, że klasyczna koncepcja „lęku podstawowego”, zaproponowana przez Karen Horney (1994, 1997), może w rzeczywistości opisywać ekstremalnie niski poziom nadziei podstawowej. Takie ujęcie wymaga oczywiście dalszej konceptualizacji obu perspektyw. Jej konsekwencją byłoby wprowadzenie kategorii poziomu nadziei podstawowej do obszaru psychologii kli-

nicznej. W tym kontekście warto postawić kolejne pytanie. Jakie są różnice między patologią opartą na skrajnie niskim poziomie podstawowej nadziei – czyli braku przeświadczenia w uniwersalny porządek, który jest generalnie przychylny ludziom – a patologią opartą na światopoglądzie opozycyjnym wobec takiej nadziei, mianowicie przeświadczeniu o istnieniu uniwersalnego porządku, ale generalnie nieprzychylnemu ludziom. Takie przekonania stanowią nową jakość psychologiczną zarówno ze względu na swą genezę, jak i na własności regulacyjne i wymagają odrębnej analizy, która wykracza poza ramy tej pracy.

Dalszych analiz wymaga formowanie się i rozwój nadziei podstawowej. Odpowiednia rozbudowa teorii i eksploracja związków między wczesnymi doświadczeniami mogącymi budować nadzieję podstawową a realnymi jej przejawami w zachowaniach jednostki – pomijając oczywiste wartości teoretyczne i praktyczne – pozwoliłaby wyjść poza dotychczasowy schemat badań, w których się nadziei mierzy się stopniem akceptowania odpowiednich twierdzeń światopoglądowych, a następnie bada korelaty. Wśród wielu problemów genezy podstawowej nadziei jeden wydaje się szczególnie interesujący. Jakie typy doświadczeń mogą zmieniać poziom podstawowej nadziei w toku życia człowieka? Wbrew sugestiom Eriksona, można wysunąć hipotezę, że określone doświadczenia ekstremalne – na przykład przez swoją wyjątkowość na tle życia jednostki – mogą obniżać lub zwiększać siłę podstawowej nadziei. Być może istotą jednego z rodzajów doświadczeń obniżających jej poziom jest pojawienie się „społecznej anomii”, czyli rozpadu społecznie usankcjonowanego i podtrzymywanego ładu moralnego (Durkheim 1951). Zwiększenie nadziei podstawowej może być natomiast następstwem doświadczeń otwierających nowe perspektywy lub skutkiem przeżyć traumatycznych, o ile będą one zaczątkiem procesu budowania ładu opartego na nowych wartościach i celach. Może to być sytuacja osoby, która odważyła się uczestniczyć w nowym kręgu kulturowym lub nawiązać więź z niezwykłą dla siebie – poprzez odmienność sposobu życia – osobą. Przykładem może też być sytuacja choroby zagrażającej życiu. Jeśli takie wydarzenia naruszające istniejący ład prowadzą do konstruktywnych i pozytywnych przewartościowań w obszarach ważnych egzystencjalnie, to wzmacniają one, czy też odbudowują, przeświadczenie sensowności i przychylności świata.

Nie tylko doświadczenie własnych spraw może zwiększać siłę podstawowej nadziei. Ważnym czynnikiem może być kontakt z człowiekiem modelującym swym zachowaniem i emocjami postawę ufności w sens i przychylność świata. Modelująca funkcja takiej postawy powinna być większa w szczególnym kontekście, mianowicie gdy człowiek ten doznał wielkiej straty. Jego nadzieja ma bowiem wtedy dla obserwatora charakter bezwarunkowej, trochę na podobieństwo bezwarunkowej akceptacji drugiej osoby.

Bibliografia

- Aldwin C. (1994). *Stress, coping and development: An integrative perspective*. New York: Guilford.
- Antonovsky A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia: Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa: Fundacja IPN.
- Armeli S., Gunthert K., Cohen L. (2001). Stressor appraisal, coping, and post-event outcomes: The dimensionality and antecedents of stress-related growth *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*, 366–395.
- Bandura A. (1977). Self-efficacy: Toward a unified theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*, 191–215.
- Bednarczyk Ł. (2003). *Podstawowa nadzieja a radzenie sobie z zagrożeniem relacji z osobami bliskimi u homoseksualistów*. Niepublikowana praca magisterska. Warszawa: SWPS.
- Bruner J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Clark L.A., Watson D. (1988). General affective dispositions in physical and psychological health, [w:] C.R. Snyder, D.R. Forsyth (red.), *Handbook of social and clinical psychology* (s. 221–245). New York: Pergamon.
- Durkheim E. (1951). *Suicide*. New York: Free Press.
- Epstein, S. (1990). Cognitive – Experiential Self-Theory. L. Pervin (red.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (s. 165–193). New York: Guilford Press.
- Erikson E. (1964). *Insight and responsibility*. New York: W.W. Norton.
- Erikson E. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Rebis.
- Erikson E. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Rebis.
- Frank J.D. (1968). The role of hope in psychotherapy. *International Journal of Psychiatry, 5*, 383–395.
- Gujski Ł. (2003). *Podstawowa nadzieja i wiara we własny sukces a radzenie sobie z trudną sytuacją*. Niepublikowana praca magisterska. Warszawa: SWPS.
- Jankowska K. (2002). *Nadzieja jako składnik światopoglądu i wiara w sukces a strategie radzenia sobie ze stresem*. Niepublikowana praca magisterska. Warszawa: SWPS.
- Konarzewska M. (2003). *Podstawowa nadzieja, trudna sytuacja i konstruktywność zmian osobowościowych*. Niepublikowana praca magisterska. Warszawa: SWPS.
- Kruglanski A., Webster D.M. (1996). Motivated closing of the mind. „Seizing” and „freezing”. *Psychological Review, 103*, 263–283.
- Horney K. (1997). *Neurotyczna osobowość naszych czasów*. Poznań: Rebis.
- Horney K. (1994). *Nasze wewnętrzne konflikty. Nowa konstruktywna teoria nerwic*. Poznań: Rebis.
- Lerner M. (1980). *The believe in a just world: A fundamental delusion*. New York: Plenum.
- Marczak K. (2002). *Podstawowa nadzieja i wiara w sukces a zdrowie psychiczne*. Niepublikowana praca magisterska. Warszawa: SWPS.
- Menninger K. (1959). The academic lecture on hope. *American Journal of Psychiatry, 116*, 481–491.
- Mowrer O.H. (1960). *The psychology of hope*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Park C., Cohen L., Murch R. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality, 64*, 71–105
- Poprawa R., Juczyński Z. (2001). *Polska adaptacja testu LOT-R*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Seligman M. (1975). *Helplessness: On depression, development and death*. San Francisco: Freeman.
- Seligman M. (1990). *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*. Poznań: Media Rodzina of Poznań.
- Sitnik A. (2003). *Podstawowa nadzieja i proaktywność – defensywność autonarracji a poziom depresji*. Niepublikowana praca magisterska. Warszawa: SWPS.

- Snyder C.R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- Snyder C.R., Cheavens J., Michael S. (2000). Hoping, [w:] C.R. Snyder (red.). *Coping: The psychology of what works* (s. 20–56). New York: Oxford University Press.
- Stotland E. (1969). *The psychology of hope*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Szczepaniak P., Strelau J., Wrześniewski K. (1996). Diagnoza stylów radzenia sobie ze stresem za pomocą polskiej wersji Kwestionariusza CISS Eudlera i Parkera, [w:] *Przegląd Psychologiczny*, 1, 187–210.
- Taylor S.E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1161–1173.
- Trzebiński J. (2001a). *Podstawowa nadzieja a wskaźniki zdrowia psychicznego*. Niepublikowany raport z badań. Warszawa: SWPS.
- Trzebiński J. (2001b). Autonarracje nadają kształt życiu człowieka, [w:] J. Trzebiński (red.), *Narracja jako sposób rozumienia świata* (s. 43–80). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wrześniewski K., Sosnowski T. (1996). *Inwentarz stanu i cechy lęku (ISCL)*. Polska adaptacja STAI. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Zięba M. (2002). *Basic hope and adaptation to life events*. Raport z badań. Warszawa: SWPS.

Jerzy Trzebiński, Mariusz Zięba
Warsaw School of Social Psychology
Warsaw

Hope, loss and personal growth

After Erikson's (1963, 1964) conceptualization, a new theory of basic hope is proposed. Basic hope is considered as a fundamental constituent of an individual's world view, mostly unconscious and very early learned. It consists of belief in two characteristics of the world: its higher order and sense and its general positivity toward human being. 12 – Items Basic Hope Inventory (BHI-12) was developed to measure the strength of the basic hope. The first data indicate that basic hope correlates positively with adaptive reactions to personal loss and with constructive long-term consequences of it and that these correlations are autonomous from optimism and hope for success (Snyder 1994). Basic hope seems to predict positive effects of a psychotherapy, it correlates positively with well-being and negatively with anxiety, depression and psychosomatic symptoms.

Key words: hope, basic hope, personal loss, coping.