

NADZIEJA JAKO PREDYKTOR WYMIARÓW DOBROSTANU PSYCHICZNEGO

Dariusz Krok

Katedra Psychologii i Pedagogiki Rodziny
Uniwersytet Opolski
Opole University

HOPE AS A PREDICTOR OF DIMENSIONS OF SUBJECTIVE WELL-BEING

Summary. The paper aims at examining the predictive role of hope in hedonistic and eudaimonistic dimensions of subjective well-being. Five questionnaires were applied: Scale of Hope, BHI-12 Questionnaire, Satisfaction with Life Scale, PANAS-X Scale, Psychological Well-Being Scale. 206 people were subjected to the above methods. The obtained results suggest that hope understood in terms of success and as basic hope is interconnected both with hedonistic and eudaimonistic well-being. Hope for success appears to be a better predictor for a majority of dimensions of well-being, apart from the affective dimension of subjective well-being in which basic hope has a stronger predictive value. The existing connections between hope and hedonistic and eudaimonistic well-being can result from the concept of goals which is deeply embedded in both constructs and has significant motivational roles.

Key words: hope, subjective well-being, goals, psychological adjustment

Wprowadzenie

Nadzieja od pewnego czasu traktowana jest jako ważny czynnik pozytywnego funkcjonowania w różnych sferach życia. Prekursorem psychologicznych badań nad nadzieją jest Snyder (2002), według którego jest ona pozytywnym stanem motywacyjnym, bazującym na interaktywnym działaniu ukierunkowanym na cele oraz strategiach prowadzących do tych celów. W tym ujęciu obecne są dwa wymiary nadziei: (1) przekonanie o tym, że odniesie się sukces oraz (2) przekonanie, że sukces ten zależy od własnych kompetencji. Nadzieja posiada charakter poznawczo-motywacyjny i jednocześnie stanowi odrębny czynnik od innych pokrewnych konstruktów, takich jak: optymizm czy poczucie własnej skuteczności.

W teorii Snydera nadzieja obejmuje trzy składniki: (1) cele, (2) strategie oraz (3) motywację do działania (Snyder, 2000; Snyder, Rand, Sigmon, 2002). Wymie-

Adres do korespondencji: Dariusz Krok, e-mail, dkrok@uni.opole.pl

nione składniki tworzą spójną całość, która warunkuje poziom nadziei u człowieka i wpływa na podejmowane działania. Cele stanowią podstawowy element teorii, mogąc przyjmować postać krótko- lub długoterminową. Strategie reprezentują spostrzeganą przez osobę zdolność do generowania dających się zastosować sposobów osiągania celów. Motywacja do działania wyraża nastawienie jednostki do osiągania kolejnych etapów wymaganych do realizacji celu (Snyder, Lopez, Shorey, 2003). Wszystkie trzy składniki są ze sobą trwale związane, co widoczne jest na przykład w myśleniu o planowanych zadaniach czy podejmowanych działaniach.

Zdaniem Snydera (2002), rozwój nadziei jest wpleciony w procesy rozwoju poznawczego, emocjonalnego i społecznego człowieka. Począwszy od najwcześniejszych lat dziecko nabywa „kompetencji nadziei”, tj. uczy się stopniowo planować swoje działania, osiągać zamierzone cele i doświadczać satysfakcji z ich osiągania. W kolejnych okresach rozwojowych człowiek potrafi odróżniać bodźce dochodzące z otoczenia, włącza je w dotychczasowe struktury wiedzy i następnie wykorzystuje w konkretnych sytuacjach. Osiągnięcie zamierzonego celu odbierane jest jako sukces, który napawa dumą i wzbudza pozytywne emocje. Z tego względu ten rodzaj nadziei, jak trafnie zauważa Trzebiński (2008), można określić jako nadzieję ukierunkowaną na sukces.

Nieco inne podejście do nadziei prezentują Trzebiński i Zięba (2003b), którzy na gruncie polskim rozwijają, wprowadzone przez Eriksona (1997, 2002), pojęcie nadziei podstawowej. Jest to głęboko zakorzenione przeświadczenie osoby, że: (1) świat jest uporządkowany i sensowny oraz (2) świat jest zasadniczo przychylny ludziom. Przekonania te są częścią światopoglądu czy „prywatnej teorii świata”. Zwykle są one słabo werbalizowane. Jeśli się już pojawiają, to głównie w formie społecznie wysublimowanych metafor oraz systemów wierzeń, przeważnie religijnych. W ujęciu Eriksona, nadzieja nie ma charakteru wyłącznie poznawczego, gdyż przejawia się nie tylko w sposobie przewidywania i interpretowania zdarzeń, lecz także w towarzyszących emocjach i uczuciach wobec tych zdarzeń.

Wymienione powyżej obydwie przekonania o sensowności i przychylności świata stanowią część światopoglądu jednostki i służą do interpretacji wielu zdarzeń zachodzących w świecie, przede wszystkim tych mogących wydarzyć się w przyszłości. Poszerzając koncepcję Eriksona, Trzebiński i Zięba (2003a), określają nadzieję podstawową jako „fundamentalny składnik posiadanego przez jednostkę ogólnego schematu czy też raczej powiązanych schematów »rzeczywistego świata«” (s. 4). W tych poznawczych schematach reprezentowany jest rzeczywisty świat, w którym zachodzą wszystkie zdarzenia przeszłe, aktualne i przyszłe, zarówno zaistniałe i prawdopodobne, jak i możliwe. Nadzieja będzie tym większa, im pewniejsze subiektywnie będą przekonania jednostki o sensownym i pozytywnym charakterze rzeczywistego świata.

Zdaniem Trzebińskiego i Zięby (2004), nadzieja podstawowa jest różna od rozumienia nadziei prezentowanej przez Snydera. O ile pierwsza z nich odnosi się do podstawowej siły tkwiącej w człowieku (ego), o tyle tą drugą można określić jako nadzieję na sukces. Można zatem mówić o dwóch nadziejach (Trzebiński, 2008). Chociaż obydwie podejścia operują tym samym terminem, to jego zakres pojęciowy

jest inny. Wydaje się, że w nadziei podstawowej akcent położony jest na wewnętrzne procesy jednostki (ukierunkowanie intrapsychiczne), podczas gdy w nadziei na sukces dominują procesy relacyjne jednostka – środowisko (ukierunkowanie interpsychiczne).

W polskiej literaturze obecna jest także koncepcja nadziei Kozielskiego (2006), która chociaż odwołująca się do propozycji Snydera i Eriksona, nie jest w pełni tożsama z ujęciem nadziei podstawowej czy nadziei na sukces. W ujęciu Kozielskiego, nadzieja jest wielowymiarową strukturą poznawczą, której centralnym składnikiem jest przekonanie o możliwości osiągnięcia z określonym prawdopodobieństwem ważnych przyszłych celów. Na bazie dwóch kryteriów: (1) pasywność – aktywność oraz (2) partykularność (pojedynczość) – generalność (ogólność), Kozielski wyróżnia cztery rodzaje nadziei: pasywną nadzieję partykularną, pasywną nadzieję generalną, aktywną nadzieję partykularną, aktywną nadzieję generalną.

Drugie z badanych zagadnień, dobrostan psychiczny, można rozumieć jako poznawczą i emocjonalną ocenę własnego życia (Czapiński, 2008; Diener, Lucas, Oishi, 2008). Formułowana ocena zawiera zarówno sądy poznawcze dotyczące poczucia zadowolenia, jak i reakcje emocjonalne na zachodzące zdarzenia. Dobrostan psychiczny reprezentuje przekonanie jednostek, że ich życie jest satysfakcjonujące i szczęśliwe. Istnieją dwa główne podejścia do badań nad dobrostanem psychicznym: hedonistyczne i eudajmonistyczne, które bazują na odmiennych założeniach teoretycznych i tradycjach filozoficznych (Trzebińska, 2008; Krok, 2009; McDowell, 2009).

Podejście hedonistyczne ujmuje dobrostan w kategoriach przyjemności życia. Ocena dokonywana jest na podstawie indywidualnych uczuć przyjemności – przykrości oraz spełnienia – niespełnienia. W tej perspektywie uważa się, że szczęście polega na doświadczaniu zadowolenia i przyjemności w życiu. Wyróżnia się trzy zasadnicze czynniki dobrostanu: (1) wysoki poziom pozytywnych emocji, (2) niski poziom negatywnych emocji oraz (3) wysoki poziom zadowolenia z życia (Diener, Scollon, Lucas, 2004). Na zadowolenie z życia i doświadczanie szczęścia ma głównie wpływ stopień dokonywanych ocen w wymiarze poznawczym (co myślę na temat własnego życia) i emocjonalnym (jakich emocji i nastrojów doświadczam w trakcie życia).

W podejściu eudajmonistycznym, dobrostan psychiczny rozumiany jest w kategoriach posiadania i dążenia do wartościowych atrybutów. Życie człowieka polega na wzbogacaniu osobistego potencjału i kultywowaniu wartościowych elementów życia (Ryff, 1989; Seligmann, 2002; Ryff, Singer, 2008). Podejście to uważa, że człowiek będzie szczęśliwy wtedy, gdy będzie żył zgodnie z uznawanymi wartościami, dążył do odkrywania ważnych aspektów życia oraz rozwijał dobre cechy swojej osobowości i charakteru.

W opinii Ryff (1989, 2006), w strukturze dobrostanu eudajmonistycznego, wyróżnić można sześć wymiarów: (1) autonomia – zdolność działania według indywidualnie ustalonych zasad, (2) panowanie nad środowiskiem – umiejętność radzenia sobie z otaczającym światem, (3) rozwój osobisty – możliwość aktualizacji własnego talentu i potencjału, (4) pozytywne relacje z innymi – satysfakcja płynąca z bliskiego

kontaktu z innymi ludźmi, (5) cel życiowy – zdolność jednostki do osiągnięcia sensu życia i życiowych zadań, (6) akceptacja siebie – pozytywny stosunek do własnego Ja połączony z głębokim szacunkiem dla siebie. Precyzyjna analiza treściowa wymiarów pozwala podzielić je na dwa rodzaje odnoszące się do: sfery wewnętrznej – charakteryzują się ukierunkowaniem na rozwój Ja (autonomia, rozwój osobisty, cel życiowy i akceptacja siebie) oraz sfery zewnętrznej – reprezentują relacje ze środowiskiem zewnętrznym (panowanie nad środowiskiem i relacje z innymi).

Nadzieja jako mechanizm motywacyjny spełnia ważną rolę w psychicznym przystosowaniu, głównie ze względu na powiązania z optymistycznym spojrzeniem na przyszłość i możliwością kształtowania podejmowanych działań. Badania przeprowadzone przez Cramera i Dyrkacz (1998) pokazały, że występują silne związki nadziei na sukces z przystosowaniem psychicznym. Osoby o wysokim poziomie nadziei w porównaniu z osobami o jej niskim poziomie posiadały dojrzałe cechy osobowości, a także doświadczwały silniejszych emocji pozytywnych (radość, szczęście) i słabszych emocji negatywnych (smutek, lęk). Niski poziom nadziei u osób dorosłych związany był z objawami depresji i trudnościami zachowania (Snyder, Lopez, Shorey, 2003).

Liczne badania wskazały na psychologiczne korzyści płynące z nadziei. Studenci charakteryzujący się silną nadzieją byli bardziej pewni siebie, energiczni i kreatywni. Wysoki poziom nadziei korelował z samooceną, optymizmem i osiągnięciami akademickimi (Snyder, Cheavens, Sympson, 1997; Snyder i in., 1997). Osoby posiadające silną nadzieję odznaczały się przy tym wyższą satysfakcją z życia i niższym poziomem depresji. Interesujące analizy roli nadziei jako czynnika psychologicznego wzrostu u młodzieży szkolnej przeprowadzili Valle, Huebner i Suldo (2006). Rezultaty wykazały, że młodzi ludzie o wysokim poziomie nadziei odznaczali się wyższym stopniem ogólnej satysfakcji z życia, mierzonej na przestrzeni 1 roku. Ponadto, nadzieja była moderatorem między wydarzeniami stresogennymi a ogólną satysfakcją z życia. Interakcja między poziomem nadziei i wydarzeniami o charakterze stresowym była statystycznie istotnym predyktorem zadowolenia życiowego. Powiązania nadziei z satysfakcją z życia wśród studentów stwierdzili Bailey i Snyder (2007). Uzyskany wynik korelacji był relatywnie wysoki ($r = 0,51$), co wskazuje, że ludzie charakteryzujący się nadzieją są również zadowoleni z życia. W powyższych badaniach nie uwzględniano jednak emocji i nastrojów będących, obok wymiaru poznawczego, drugim istotnym wymiarem dobrostanu psychicznego w tradycji hedonistycznej.

Badania wskazują na istotną i wieloaspektową rolę nadziei w formowaniu jakości życia, będącej w silnym związku z dobrostanem psychicznym (Snyder i in., 2006). Nadzieja chroni przed przeżywaniem stresu w niekorzystnych warunkach i przyczynia się do efektywniejszego stosowania odpowiednich strategii. Korzystne okazują się także skutki nadziei i optymizmu w zakresie osiągnięcia celów życiowych w wymiarach życia społecznego (nauka, sukcesy sportowe) oraz osobistego (rozwój indywidualny, zadowolenie z życia). Nadzieja sprzyja lepszemu zdrowiu fizycznemu i psychicznemu, gdyż pomaga znosić chorobę i poprawia tolerancję na ból (Barnum i in., 1998). Istotnym mechanizmem okazuje się tutaj świadomość

jednostki dotycząca perspektywicznego spojrzenia na przyszłość i chęci przezwyciężenia aktualnego niekorzystnego stanu.

Istnieją dane empiryczne wskazujące na związki nadziei podstawowej z dobrostanem psychicznym. Trzebiński i Zięba (2003b) uzyskali dodatnie korelacje z wymiarami zadowolenia z życia oraz ogólnym pozytywnym nastrojem. Oznacza to, że osoby charakteryzujące się przekonaniem, że świat jest uporządkowany i sensowny oraz przychylny ludziom będą bardziej zadowolone ze swojego życia oraz będą odczuwać bardziej pozytywne emocje. Nadzieja podstawowa była także związana z innymi czynnikami badanymi w relacji do dobrostanu, a mianowicie z optymizmem – dodatnia korelacja, a także z lękiem i somatycznymi wskaźnikami chronicznego napięcia emocjonalnego – ujemna korelacja.

Jeśli chodzi o powiązania nadziei z dobrostanem psychicznym w koncepcji eudajmonistycznej, to istniejące badania odnoszą się do tych relacji raczej pośrednio, głównie w odniesieniu do interwencji terapeutycznych. Dobrostan psychiczny rozumiany w kategoriach eudajmonistycznych sprzyja wzrostowi poczucia nadziei u osób uzyskujących interwencję psychologiczną oraz pomaga im pozytywnie przepracować doświadczenia życiowe (Keyes, Shmotkin, Ryff, 2002). Udział w programach terapeutycznych o nachyleniu poznawczo-behawioralnym jest związany z istotnym wzrostem w zakresie dążenia do celów, dobrostanu psychicznego i nadziei, które utrzymują się do 30 tygodni po zakończeniu terapii (Green, Oades, Grant, 2006). Chociaż w badaniu tym nie analizowano związków między dobrostanem i nadzieją, to pośrednio można wnioskować o ewentualnych relacjach wynikających ze wspólnego odniesienia do kategorii celów.

Celem prezentowanych badań jest określenie predykcyjnej roli nadziei na sukces oraz nadziei podstawowej dla wymiarów dobrostanu psychicznego w tradycji hedonistycznej oraz eudajmonistycznej. Zagadnienie to wydaje się o tyle interesujące z poznawczego punktu widzenia, gdyż obejmuje wieloaspektowe rozumienie zarówno nadziei, jak i dobrostanu psychicznego. Wyróżnienie obydwóch rodzajów nadziei i dobrostanu – co wyraźnie obecnie jest w literaturze przedmiotu – pozwoli na dogłębne i precyzyjne zbadanie powiązań omawianych obszarów psychicznego funkcjonowania jednostek.

W odniesieniu do relacji między nadzieją i dobrostanem psychicznym sformułowano następujące hipotezy badawcze:

1. Wyższy poziom nadziei na sukces i nadziei podstawowej wiąże się z wyższym poziomem dobrostanu hedonistycznego w wymiarze poznawczym i emocjonalnym;
2. Wyższy poziom nadziei na sukces i nadziei podstawowej związany jest z wyższym poziomem dobrostanu eudajmonistycznego;
3. Nadzieja na sukces wiąże się silniej z wymiarami dobrostanu eudajmonistycznego odnoszącymi się do sfery wewnętrznej jednostki (np. wewnętrzna autonomia, akceptacja siebie) niż nadzieja podstawowa.

Metoda

Osoby badane i przebieg badania

W badaniach wzięły udział 204 osoby (108 kobiet i 96 mężczyzn) w wieku 20-60 lat. Średnia wieku wynosiła $M = 39,12$ lata przy odchyleniu standardowym $SD = 11,54$. W badaniu chodziło o uwzględnienie możliwie dużej rozpiętości wieku, głównie ze względu na to, że nadzieja i dobrostan psychiczny podlegają zmianom na przestrzeni wieku w odpowiedzi na zdarzenia życiowe. Badania miały charakter anonimowy. Osoby badane posiadały wykształcenie zawodowe, średnie, niepełne wyższe i wyższe. Osobom rozdano kwestionariusze i poproszono o ich wypełnienie. Nie stosowano żadnych ograniczeń czasowych.

Narzędzia badawcze

W pracy zastosowano pięć narzędzi badawczych. Skala Nadziei Snydera służy do pomiaru poziomu nadziei rozumianej jako dążenie do odniesienia sukcesu. Jest ona szeroko wykorzystywana do badań nad nadzieją (Snyder, 2002). W pracy posłużono się wersją zaproponowaną przez Kozielskiego (2006). Skala składa się z 12 itemów, ocenianych na skali od 1 do 8, gdzie 1 oznacza zdecydowanie fałszywe, a 8 – zdecydowanie prawdziwe. Współczynnik rzetelności α -Cronbacha wynosi 0,79; natomiast trafność mierzona metodą test/retest wynosiła od 0,73 do 0,82 w okresie 8-10 tygodni.

Kwestionariusz Nadziei Podstawowej BHI-12 opracowany został przez Trzebińskiego i Ziębę (2003a). Jest narzędziem samoopisowym służącym do pomiaru nadziei podstawowej. Składa się z 12 stwierdzeń, ocenianych na skali 5-stopniowej, gdzie 1 – zdecydowanie nie zgadzam się, a 5 – zdecydowanie się zgadzam. Im wyższy wynik, tym większy jest poziom nadziei podstawowej. Kwestionariusz posiada dobre wskaźniki psychometryczne: współczynnik rzetelności α -Cronbacha wynosi 0,70; trafność wyrażona za pomocą współczynnika r -Pearsona wynosi 0,62.

Skala satysfakcji z życia SWLS, opracowana przez Dienera i jego współpracowników (Diener i in., 1985), umożliwia określenie ogólnego wskaźnika poczucia zadowolenia z życia. Skala składa się z pięciu stwierdzeń ocenianych na 7-stopniowej skali. Polskiej adaptacji testu dokonał Juczyński (2001). Wskaźnik rzetelności α -Cronbacha wynosi 0,81. Trafność teoretyczną mierzono poprzez porównanie z poczuciem własnej wartości oraz dyspozycyjnym optymizmem. Korelacje wynosiły odpowiednio: 0,56 i 0,45.

Skala uczuć pozytywnych i negatywnych PANAS-X autorstwa Watsona i Clark (1994) służy do pomiaru dwóch ogólnych nastrojów: pozytywnego i negatywnego oraz jedenastu specyficznych typów afektu. Jej polską wersję zaadaptował Krok (2009). Składa się z 60 przymiotników ocenianych na 7-stopniowej skali. Współczynniki rzetelności α -Cronbacha dla poszczególnych skal wynoszą od 0,67 do 0,90. Współczynniki trafności, ustalone metodą korelacji, wynoszą od 0,77 do 0,92.

Skala dobrostanu psychicznego bazuje na koncepcji dobrostanu w tradycji eudajmonistycznej i opracowana została przez Ryff (1989). Polską wersję zaadaptowano dla badań nad jakością życia (Krok, 2009). Narzędzie zawiera 42 twierdzenia

składające się na sześć skal, którymi są: autonomia, panowanie nad środowiskiem, rozwój osobisty, pozytywne relacje z innymi, cel życiowy i akceptacja siebie. Ich dokładny opis podany jest we wcześniejszej części pracy. Twierdzenia oceniane są na 7-stopniowej skali. Współczynniki rzetelności α -Cronbacha dla poszczególnych skal wynoszą od 0,72 do 0,86. Trafność narzędzia: współczynniki korelacji dla skal wahały się od 0,31 do 0,74.

Wyniki

W celu ukazania związków między nadzieją na sukces i nadzieją podstawową a dobrostanem hedonistycznym i eudajmonistycznym wykonano analizy korelacyjne i regresyjne. W pierwszym etapie analiz statystycznych zbadano korelacje r -Pearsona między nadzieją a wymiarami dobrostanu psychicznego (tabela 1).

Tabela 1. Współczynniki korelacji r -Pearsona pomiędzy wynikami w skalach nadziei i dobrostanu psychicznego

		Skala Nadziei	Kwestionariusz BHI-12
		Nadzieja na sukces	Nadzieja podstawowa
SWLS	Wynik ogólny	0,32***	0,23***
Skala uczuć pozytywnych i negatywnych PANAS-X	Ogólny pozytywny nastrój	0,43***	0,29***
	Ogólny negatywny nastrój	-0,11	-0,25***
	Strach	-0,16*	-0,28***
	Wrogość	0,03	-0,19**
	Wina	-0,15*	-0,23***
	Smutek	-0,13	-0,24***
	Dobroduszość	0,31***	0,28***
	Pewność siebie	0,39***	0,30***
	Uważność	0,36***	0,26***
	Nieśmiałość	-0,13	-0,29***
	Zmęczenie	-0,15*	-0,12
	Spokój	0,23***	0,20**
	Zdziwienie	0,02	-0,07

ciąg dalszy tabeli 1

Skala dobrostanu psychicznego	Autonomia	0,41***	0,30***
	Panowanie nad środowiskiem	0,33***	0,30***
	Rozwój osobisty	0,41***	0,31***
	Pozytywne relacje z innymi	0,22***	0,24***
	Cel życiowy	0,37***	0,38***
	Akceptacja siebie	0,42***	0,34***

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

Obserwując powiązania nadziei z dobrostanem psychicznym w tradycji hedonistycznej, można stwierdzić, że nadzieja na sukces dodatnio korelowała z satysfakcją z życia, będącą miarą wymiaru poznawczego, oraz z ogólnym pozytywnym nastrojem, stanowiącym wskaźnik wymiaru emocjonalnego dobrostanu. Ponadto, nadzieja wykazywała pozytywne korelacje z następującymi emocjami: dobroduszości, pewności siebie, uważności i spokoju, natomiast negatywne – z emocjami: strachu, winy i zmęczenia. Więcej zależności istotnych statystycznie zanotowano dla nadziei podstawowej, która charakteryzowała się prawie wszystkimi, poza dwoma, związkami z dobrostanem. Dodatnie korelacje wystąpiły między nadzieją a satysfakcją z życia, ogólnym pozytywnym nastrojem oraz szczegółowymi emocjami: dobroduszości, pewności siebie, uważności i spokoju. Negatywne związki zaobserwowano między nadzieją a ogólnym negatywnym nastrojem i emocjami: strachu, wrogości, winy, smutku i nieśmiałości.

Między nadzieją a dobrostanem psychicznym w tradycji eudajmonistycznej wszystkie korelacje były istotne statystycznie ze znakiem dodatnim. Zarówno nadzieja na sukces, jak i nadzieja podstawowa charakteryzowały się pozytywnymi związkami z wymiarami dobrostanu: autonomią, panowaniem nad środowiskiem, rozwojem osobistym, pozytywnymi relacjami z innymi, celem życiowym i akceptacją siebie. Najsilniejsze zależności nadziei uzyskano z wymiarami autonomii, rozwoju osobistego i akceptacji siebie. Uzyskane wyniki świadczą o relatywnie mocnych związkach między nadzieją a dobrostanem eudajmonistycznym.

Kolejnym, bardziej szczegółowym oszacowaniem powiązań nadziei i dobrostanu było stwierdzenie, w jakim stopniu nadzieja na sukces i nadzieja podstawowa wraz z uwzględnieniem wieku i płci są predyktorami dobrostanu hedonistycznego oraz eudajmonistycznego. Aby określić, które z czynników mają znaczenie dla dobrostanu, wykonano hierarchiczne analizy regresji. W kroku pierwszym wprowadzono rodzaje nadziei, w kroku drugim zmienne płci i wieku dla dobrostanu hedonistycznego (tabela 2).

Tabela 2. Porównanie współczynników regresji (standaryzowanych) dla wyników w skalach SWLS i PANAS-X względem wyników w Skali Nadziei i Kwestionariuszu Nadziei Podstawowej BHI-12 oraz płci i wieku

	Zmiana R^2	β	F
Satysfakcja z życia			
Krok 1			
Nadzieja na sukces	0,13	0,28***	14,27***
Nadzieja podstawowa		0,16*	
Krok 2			
Nadzieja na sukces	0,16	0,29***	9,35***
Nadzieja podstawowa		0,15*	
Płeć		-0,06	
Wiek		-0,17**	
Ogólny pozytywny nastrój			
Krok 1			
Nadzieja na sukces	0,21	0,38***	25,93***
Nadzieja podstawowa		0,17**	
Krok 2			
Nadzieja na sukces	0,22	0,38***	13,78***
Nadzieja podstawowa		0,17**	
Płeć		0,01	
Wiek		-0,11	
Ogólny negatywny nastrój			
Krok 1			
Nadzieja na sukces	0,07	-0,05	6,90***
Nadzieja podstawowa		-0,24***	
Krok 2			
Nadzieja na sukces	0,07	-0,05	3,47**
Nadzieja podstawowa		-0,24***	
Płeć		-0,02	
Wiek		-0,02	

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

Dla ogólnej satysfakcji z życia w kroku pierwszym przeprowadzona analiza pokazała, że obydwa rodzaje nadziei wyjaśniają 13% zmienności. Biorąc pod uwagę znak zależności, można stwierdzić, że osoby będą tym silniej odczuwać zadowolenie i satysfakcję płynące ze swojego życia, im w większym stopniu będą charakteryzować się przekonaniem o osobistych możliwościach sukcesu w przyszłości (nadzieja na sukces) oraz przeświadczeniem o uporządkowanym i sensownym świecie, który jest przychylny ludziom (nadzieja podstawowa). W kroku drugim, po wprowadzeniu do modelu zmiennych płci i wieku, procent wyjaśnionej wa-

riancji wzrósł do 16% zmienności. Obok nadziei na sukces i nadziei podstawowej zmienna wieku okazała się istotna statystycznie.

W przypadku ogólnego pozytywnego nastroju można stwierdzić, że w pierwszym kroku jest on wyjaśniany przez obydwie nadzieje w 21%. Znaki zależności są dodatnie, co oznacza, że jednostki będą tym mocniej odczuwać pozytywny nastrój, im poziom nadziei na sukces i nadziei podstawowej będzie u nich wyższy. Zauważyć należy, że współczynnik β , którego wielkość pozwala na porównanie relatywnego wkładu każdej ze zmiennych niezależnych do predykcji zmiennej zależnej, jest wyższy w przypadku nadziei na sukces. W kroku drugim, po wprowadzeniu zmiennych płci i wieku, nastąpiła nieznaczna zmiana wyjaśnionej wariancji do wartości 22%. Podobnie jak i wcześniej, obydwa rodzaje nadziei okazały się predyktorami istotnymi statystycznie.

Ogólny negatywny nastrój w kroku pierwszym jest wyjaśniany tylko w 7% zmienności przez zmienne nadziei. W przeciwieństwie do poprzednich zależności, jedynie nadzieja podstawowa była predyktorem. W tym przypadku znak równania jest jednak ujemny, co wskazuje, że osoby będą charakteryzować się tym bardziej negatywnym nastrojem, im ich nadzieja w sferach sukcesu i przekonania o świecie będzie słabsza. Wynik nadziei na sukces był nieistotny statystycznie. W kroku drugim nie zanotowano zmian w zakresie wyjaśnionej wariancji. Tylko nadzieja podstawowa była istotnie statystycznym predyktorem.

W kolejnym etapie analiz regresyjnych skupiono się na dobrostanie psychicznym w tradycji eudajmonistycznej jako zmiennej zależnej. Zmienne niezależne pozostały bez zmian. Wyniki przedstawia tabela 3.

Tabela 3. Porównanie współczynników regresji (standaryzowanych) dla wyników w Skali dobrostanu psychicznego względem wyników w Skali Nadziei i Kwestionariuszu Nadziei Podstawowej BHI-12 oraz płci i wieku

	Zmiana R^2	β	F
Autonomia			
Krok 1	0,22	0,36***	27,57***
Nadzieja na sukces		0,22***	
Nadzieja podstawowa			
Krok 2	0,22	0,36***	14,51***
Nadzieja na sukces		0,22***	
Nadzieja podstawowa		0,03	
Płeć		0,07	
Wiek			
Panowanie nad środowiskiem			
Krok 1	0,16	0,27***	19,43***
Nadzieja na sukces		0,24***	
Nadzieja podstawowa			

ciąg dalszy tabeli 3

Krok 2	0,16	0,27***	9,70***
Nadzieja na sukces		0,24***	
Nadzieja podstawowa		0,02	
Płeć		-0,03	
Wiek			
Rozwój osobisty			
Krok 1	0,22	0,35***	27,53***
Nadzieja na sukces		0,23***	
Nadzieja podstawowa			
Krok 2	0,22	0,35***	13,82***
Nadzieja na sukces		0,23***	
Nadzieja podstawowa		-0,03	
Płeć		-0,03	
Wiek			
Pozytywne relacje z innymi			
Krok 1	0,09	0,17*	9,73***
Nadzieja na sukces		0,20**	
Nadzieja podstawowa			
Krok 2	0,10	0,18**	5,25***
Nadzieja na sukces		0,20**	
Nadzieja podstawowa		-0,08	
Płeć		-0,01	
Wiek			
Cel życiowy			
Krok 1	0,23	0,29***	29,60***
Nadzieja na sukces		0,31***	
Nadzieja podstawowa			
Krok 2	0,24	0,29***	15,75***
Nadzieja na sukces		0,32***	
Nadzieja podstawowa		-0,01	
Płeć		0,13*	
Wiek			
Akceptacja siebie			
Krok 1	0,24	0,36***	31,23***
Nadzieja na sukces		0,26***	
Nadzieja podstawowa			
Krok 2	0,24	0,36***	15,73***
Nadzieja na sukces		0,25***	
Nadzieja podstawowa		-0,05	
Płeć		-0,06	
Wiek			

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

W kroku pierwszym rezultaty wszystkich równań regresji wielokrotnej okazały się istotne statystycznie. Oznacza to, że nadzieja na sukces i nadzieja podstawowa są dobrymi predyktorami dla wymiarów dobrostanu psychicznego. Największy procent wariancji wyjaśnionej przez nadzieję zanotowano dla wymiarów: akceptacji siebie (24%), celu życiowego (23%), autonomii (22%) i rozwoju osobistego (22%), natomiast mniejszy procent – dla panowania nad środowiskiem (16%) i pozytywnych relacji z innymi (9%).

We wszystkich przypadkach znak równania był dodatni, co wskazuje, że osoby będą posiadały bardziej pozytywną postawę wobec samego siebie, większą zdolność odnajdywania sensu i kierunku w życiu, niezależności i autonomii, większą umiejętność realizowania własnego potencjału i radzenia sobie z otaczającym światem oraz bardziej pozytywne relacje z innymi, im wyższy będzie poziom nadziei w sferze dążenia do sukcesu oraz przeświadczenia o sensowności i przychylności świata. Wartości współczynników β są w trzech wymiarach dobrostanu (autonomii, osobistego rozwoju i akceptacji siebie) znacząco wyższe dla nadziei na sukces, natomiast w trzech innych – porównywalne.

W kroku drugim, po wprowadzeniu zmiennych płci i wieku, nie zanotowano istotnych zmian w zakresie wyjaśnionej wariancji dla dobrostanu eudajmonistycznego, z wyjątkiem wymiaru – cel życiowy. W tym przypadku istotnie statystycznymi predyktorami były nadzieja na sukces, nadzieja podstawowa oraz wiek.

Dyskusja

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że nadzieja wiąże się z dobrostanem psychicznym. Znak powiązań jest dodatni, co oznacza, że wzrost poziomu nadziei wiąże się z wyższym dobrostanem psychicznym jednostek. Jest to zgodne z wcześniejszymi sugestiami podkreślającymi powiązania nadziei z pozytywnym przystosowaniem psychicznym i optymizmem (Snyder, Cheavens, Simpson, 1997; Cramer, Dyrkacz, 1998). Niniejsze badania wyraźnie jednak pokazały, że charakter i siła tych powiązań są zróżnicowane i uzależnione zarówno od rodzaju nadziei, jak i dobrostanu.

Rezultaty badań ujawniły, że nadzieja na sukces pozytywnie wiąże się z poznawczym i emocjonalnym wymiarem dobrostanu psychicznego w tradycji hedonistycznej. Nadzieję można rozumieć jako stan motywacyjny, który ułatwia osiąganie celów, podejmowanie skomplikowanych działań oraz funkcjonowanie psychiczne w codziennych sytuacjach. Wzrost poziomu nadziei związany jest z większą satysfakcją z życia, co oznacza, że osoby charakteryzujące się silnym przekonaniem o możliwościach odniesienia sukcesu w swoim życiu i osiągnięcia zamierzonych celów będą szczęśliwsze i bardziej zadowolone. Takie osoby równocześnie będą silniej odczuwać pozytywny nastrój i emocje. Można zatem stwierdzić, że nadzieja na sukces jest dobrym predyktorem dobrostanu psychicznego w tradycji hedonistycznej.

Wniosek ten jest zgodny z wcześniejszymi badaniami Valle, Huebnera i Suldo (2006), które ujawniły predykcyjną wartość nadziei dla ogólnej satysfakcji życiowej młodzieży. Jednocześnie wyniki niniejszej pracy poszerzają wcześniejsze obser-

wacje dotyczące ogółu populacji, gdyż badaniami objęto osoby w wieku 20-60 lat. Ponadto, interesującym aspektem przeprowadzonych badań jest ukazanie związków między nadzieją i emocjonalnym wymiarem dobrostanu. We wcześniejszych koncepcjach nadziei podkreślano jej afektywny charakter, uważając ją za jedną ze złożonych emocji podstawowych (Power, Dalgleish, 1997) lub emocji ukierunkowanych na przyszłość (Ortony, Clore, Collins, 1988). Obecnie akcentuje się poznawczo-motywacyjny wymiar nadziei, co jednak – jak widzimy na podstawie przeprowadzonych badań – nie wyklucza jej powiązań z pozytywnym afektem.

Podobne zależności uzyskano dla nadziei podstawowej, która wykazywała dodatnie związki z satysfakcją z życia i pozytywnym nastrojem, natomiast ujemne – z nastrojem negatywnym. Pozwala to pozytywnie zweryfikować pierwszą hipotezę badawczą zakładającą istnienie tego typu zależności. Uzyskane rezultaty są zgodne z wcześniejszymi badaniami Trzebińskiego i Zięby (2003b), wskazującymi na pozytywne korelacje między nadzieją podstawową i dobrostanem. Różnica między rodzajami nadziei wystąpiła natomiast dla nastroju negatywnego, co przekonująco ukazały analizy regresyjne. O ile w przypadku nadziei na sukces nie zanotowano istotnych powiązań, to przy nadziei podstawowej okazały się one istotne. Może to świadczyć, że nadzieja podstawowa wyrażająca ogólne przekonanie o uporządkowalności i przychylności świata silniej wiąże się z emocjami negatywnymi niż nadzieja na sukces koncentrująca się na celach i strategiach ich osiągnięcia.

Ważną częścią pracy było stwierdzenie pozytywnych związków między obydwooma rodzajami nadziei a dobrostanem psychicznym w tradycji eudajmonistycznej, co stanowi potwierdzenie drugiej hipotezy badawczej. Przekonania o sensowności i przychylności świata oraz wiara w możliwości odniesienia sukcesu wiążą się z bardziej pozytywną postawą wobec własnej osoby, możliwościami znalezienia sensu życia i wykształcenia indywidualnej niezależności, efektywnym realizowaniem własnego potencjału w świecie oraz lepszymi relacjami z innymi. Wskazuje to na pozytywną rolę nadziei w formowaniu zadowolenia z życia w oparciu o cele i wartości.

Analizując siły związków, można także dodać, że nadzieja na sukces w porównaniu z nadzieją podstawową wiąże się silniej z wewnętrzną autonomią, osobistym rozwojem i akceptacją siebie, a więc wymiarami dobrostanu odnoszącymi się do sfery wewnętrznej. Pozwala to pozytywnie zweryfikować trzecią hipotezę badawczą. Wcześniejsze wnioski o pozytywnej roli dobrostanu w kategoriach eudajmonistycznych w kształtowaniu nadziei, sformułowane przez Keyesa, Shmotkina i Ryff (2002), zostają potwierdzone i rozszerzone.

Poszukując odpowiedzi na silniejszy związek nadziei na sukces z wewnętrznymi wymiarami dobrostanu, można podać dwa prawdopodobne uzasadnienia. Po pierwsze, nadzieja na sukces wyraża przekonanie, że osiągnięcie sukcesu zależy od własnych kompetencji, czyli czynników osobistych (Venning i in., 2011). W koncepcji nadziei podstawowej brak jest tego elementu, gdyż odnosi się ona głównie do przekonania o sensowności i przychylności świata, zatem związek nadziei na sukces z wewnętrznymi wymiarami dobrostanu będzie silniejszy niż nadziei podstawowej. Po drugie, zarówno nadzieja na sukces, jak i wewnętrzne wymiary do-

brostanu eudajmonistycznego odnoszą się do kategorii celów. Jako czynniki motywacyjne cele spełniają istotną rolę w formowaniu i zwiększaniu poziomu nadziei u jednostek, a także – poprzez wyrażanie ocen i doświadczanie nastrojów – warunkują dobrostan psychiczny (Krok, 2008). W konsekwencji osoby charakteryzujące się silnym poczuciem nadziei będą w stanie, na podstawie jasno sformułowanych celów i zamierzeń, skuteczniej czerpać zadowolenie, wartość i samorealizację z życia.

Biorąc pod uwagę wartości współczynników β , umożliwiających porównanie relatywnego wkładu każdej ze zmiennych niezależnych do predykcji zmiennej zależnej, należy zauważyć, że są one wyższe dla nadziei na sukces w większości wymiarów dobrostanu psychicznego w tradycjach hedonistycznych i eudajmonistycznych. Z pewną ostrożnością można powiedzieć, że ten rodzaj nadziei wykazuje silniejsze związki z dobrostanem niż nadzieja podstawowa.

W podsumowaniu należy zaznaczyć, że zależności między nadzieją i dobrostanem psychicznym posiadają charakter dwukierunkowy, tj. zarówno nadzieja może pozytywnie wpływać na poziom dobrostanu, jak i osoby o wysokim dobrostanie będą odznaczać się silną nadzieją. W przyszłych badaniach warto zwrócić baczniejszą uwagę na uwzględnienie roli kategorii celów w związkach nadziei i dobrostanu psychicznego, np. poprzez zbadanie mediacyjnej funkcji celów czy określenie udziału długo- i krótkoterminowych celów w omawianych relacjach.

Literatura cytowana

- Bailey, T.C., Snyder, C.R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *Psychological Record*, 57, 233-240.
- Barnum, D.D., Snyder, C.R., Rapoff, M.A., Mani, M.M., Thompson, R. (1998). Hope and social support in the psychological adjustment of pediatric burn survivors and matched controls. *Children's Health Care*, 27, 15-30.
- Cramer, K.M., Dyrkacz, L. (1998). Differential prediction of maladjustment scores with the Snyder hope subscales. *Psychological Reports*, 83, 1035-1041.
- Czapiński, J. (2008). Spotkanie dwóch tradycji: hedonizmu i eudajmonizmu. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 13-17). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Lucas, R.E., Oishi, S. (2008a). Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 35-50). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Diener, E., Scollon, Ch., Lucas, R.E. (2004). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. W: P.T. Costa, I.C. Siegler (red.), *Recent Advances in Psychology and Aging* (s. 187-220). Amsterdam: Elsevier.
- Erikson, E.H. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Erikson, E.H. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

- Green, L.S., Oades, L.G., Grant, A.M. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3, 142-149.
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 6, 1007-1022.
- Kozielecki, J. (2006). *Psychologia nadziei*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Krok, D. (2008). Nadzieja czy beznadziejność? Psychologiczne funkcje nadziei w regulacji zdrowia fizycznego i przystosowania psychicznego. W: M. Worbs (red.), *Oblicza nadziei* (s. 37-52). Opole: Redakcja Wydawnictw WT UO.
- Krok, D. (2009). *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*. Opole: Redakcja Wydawnictw WT UO.
- McDowell, I. (2009). Measures of self-perceived well-being. *Journal of Psychosomatic Research*, 69, 1, 69-79.
- Ortony, A., Clore, G.L., Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Power, M.J., Dalgleish, T. (1997). *Cognition and emotion: From order to disorder*. Hove, England: Psychology Press.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C.D. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 4, 1103-1119.
- Ryff, C.D., Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Snyder, C.R. (2000). The past and future of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 11-28.
- Snyder, C.R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 4, 249-275.
- Snyder, C.R., Cheavens, J., Sympson, S.C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 1, 107-118.
- Snyder, C.R., Hoza, B., Pelham, W.E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M. (1997). The development and validation of the children's hope scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22, 399-421.
- Snyder, C.R., Lehman, K.A., Kluck, B., Monsson, Y. (2006). Hope for rehabilitation and vice versa. *Rehabilitation Psychology*, 51, 2, 89-112.
- Snyder, C.R., Lopez, S.J., Shorey, H.S. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly*, 18, 122-139.

- Snyder, C.R., Rand, K.L., Sigmon, D.R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. W: C.R. Snyder, S. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 257-266). New York: Oxford University Press.
- Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Trzebiński J. (2008). Dwie nadzieje. W: M. Plopa, M. Błażek (red.), *Współczesny człowiek w świetle dylematów i wyzwań: perspektywa psychologiczna* (s. 19-27). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Trzebiński, J., Zięba, M. (2003a). *Kwestionariusz nadziei podstawowej – BHI-12*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Trzebiński, J., Zięba, M. (2003b). Nadzieja: strata i rozwój. *Psychologia Jakości Życia*, 2, 1, 5-35.
- Trzebiński J., Zięba M. (2004). Basic hope as a world-view: an outline of a concept. *Polish Psychological Bulletin*, 35, 3, 173-182.
- Valle, M.F., Huebner, E.S., Suldo, S.M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44, 393-406.
- Venning, A., Kettler, L., Zajac, I., Wilson, A., Elliott, J. (2011). Is hope or mental illness a stronger predictor of mental health? *The International Journal of Mental Health Promotion*, 13, 2, 32-39.
- Watson, D., Clark, L.A. (1994). *The PANAS-X. Manual for the Positive and Negative Affect Schedule – Expanded Form*. Iowa City: The University of Iowa.