

O. PIOTR KWIATEK OFM CAP

## ZNACZENIE I ROZWÓJ PSYCHOLOGII NADZIEI W UJĘCIU CHARLESA RICHARDA SNYDERA

Termin „nadzieja”, chociaż należy do pojęć wieloznacznych i trudnych do zdefiniowania, wpisuje się bardzo konkretnie w wymiar ludzkiego doświadczenia. Jako fundamentalny stabilizator jakości życia, nie tylko w odniesieniu do dalekiej i mglistej przyszłości, ale również aktualnie wpływa na to, co dzieje się tu i teraz. To od niej zależy jakość przeżyć wewnętrznych, relacji, osiągnięć zawodowych, szkolnych; percepcja siebie oraz otaczającego świata<sup>1</sup>. Nadzieja jawi się jako administrator teraźniejszości nie tylko w kontekście tzw. wydarzeń granicznych, takich jak utrata mienia, doświadczenie choroby czy śmierci osoby bliskiej, ale odgrywa również kluczową rolę w zwykłych wydarzeniach. Na swój sposób doświadczają jej wszyscy, bez względu na wiek, kulturę, miejsce pochodzenia czy przynależność etniczną. Mimo że nadzieja jest fundamentalnym i uniwersalnym wymiarem natury człowieka, to jednak dopiero od niedawna stała się tematem rozpraw naukowych. Francesco Canova tłumaczy ten fakt tym, że termin „nadzieja” w psychologii był łączony – mimo zasadniczych różnic – z takimi pojęciami, jak „potrzeba” lub „pragnienie”<sup>2</sup>.

W naszym stuleciu podjęto wiele prób opisanie i wyjaśnienia złożonego fenomenu nadziei<sup>3</sup>. Obecnie istnieje około 20 teorii nadziei oraz blisko 50 różnych

---

<sup>1</sup> Por. J.R. Cutcliffe, *The inspiration of hope in bereavement counseling*, London 2004, s. 33-50.

<sup>2</sup> Por. F. Canova, *Le chiavi della speranza*, Cinisello Balsamo 1989, s. 11-13.

<sup>3</sup> Por. E. Erikson, *Identity: youth and crisis*, New York 1968; tenże, *Identity and life cycle*, New York 1959; J.J. Godfrey, *A philosophy of human hope*, Dordrecht 1987; C. Stephenson, *The concept of hope revisited for nursing*, Journal of Advanced Nursing 16(1991), s. 1456-1461; D.C. Owen, *Nurses' perspectives on the meaning of hope in patients with cancer*, Qualitative Study Oncology Nursing Forum 16(1989), s. 75-79; M.L. Nowotny, *Every tomorrow, a vision of hope*, Journal of Psychological Oncology 9(1991), s. 117-126; J.M. Morse, B. Doberneck, *Delineating the concept of hope*, Journal of Nursing Scholarship 27(1995), s. 277-285.

definicji tego terminu<sup>4</sup>. Renesans zainteresowania tym tematem przeżywa nie tylko nauka, literatura piękna, filozofia, sztuka, ale również świat religii. Warto w tym miejscu wspomnieć choćby o encyklice Papieża Benedykta XVI *Spe salvi*, w całości poświęconej tej problematyce<sup>5</sup>. To wszystko wskazuje na ogromną potrzebę poznawania tego zagadnienia przez współczesnych.

Celem poniższego artykułu jest prezentacja teorii nadziei wg myśli amerykańskiego psychologa – prof. Charlesa Richarda Snydera. W początkowej fazie refleksji zostanie omówiona definicja terminu wraz z jej kontekstem powstania. Następnie będą przedstawione narzędzia i metody pomiaru oraz czynniki rozwojowe, by w końcowej fazie pracy wskazać na znaczenie nadziei w codziennym doświadczeniu ludzkim.

Teoria Snydera<sup>6</sup> zasługuje na szersze zainteresowanie społeczne nie tylko ze względu na wewnętrzną koherentność oraz szeroką obecność w licznych badaniach empirycznych, ale przede wszystkim z racji możliwości aplikacyjnych w wielu różnych sytuacjach codziennego doświadczenia. Można bowiem ją skutecznie wykorzystać na wielu poziomach: w systemie edukacji, w rozwoju własnego potencjału, czy w końcu w życiu społecznym, zawodowym i rodzinnym<sup>7</sup>.

## 1. TWÓRCA TEORII

Charles Richard (Rick) Snyder (1944-2006) był wybitnym profesorem psychologii Uniwersytetu Kansas (USA). Na polu międzynarodowym zasłynął z badań w zakresie psychologii klinicznej, społecznej, osobowościowej oraz psychologii zdrowia. Doktorat otrzymał na Uniwersytecie w Southern Methodist. Popularność w świecie nauki przyniosła mu praca wykładowcy psychologii na Uniwersytecie w Kansas, gdzie wniósł istotny wkład w rozwój psychologii pozytywnej, której był prekursorem<sup>8</sup>. Jego publikacje z tego zakresu to: *Positive Psychology*, *The Handbook of Positive Psychology*, *Positive Psychological Assessment*, *Uniqueness: The Human Pursuit of Difference and The Psychology of Hope*. Przez 12 lat był redaktorem czasopisma „Journal of Social and Clinical Psychology”. Jego analizy czynników pobudzających oderwanie się jednostki od negatywnej przeszłości – czyli usprawiedliwienia i przebaczenia – oraz połączenie ich z no-

---

<sup>4</sup> Por. S. Lopez, C.R. Snyder, J.T. Pedrotti, *Hope: definitions, many measures*, w: *Positive Psychological Assessment. Handbook of Models and Measures*, red. S. Lopez, C.R. Snyder, Washington 2003, s. 91; D. Webb, *Modes of hoping*, *History of the Human Sciences* 20(2007), s. 66.

<sup>5</sup> Benedykt XVI, *Encyklika „Spe Salvi facti sumus”* (30 listopada 2007).

<sup>6</sup> Por. C.R. Snyder, *The psychology of hope. You can get there from here*, New York 1994, s. 29.

<sup>7</sup> Por. D. McDermott, W. Cook, M. Rapoff, *Hope for the journey: helping children through the good times and the bad*, Bulder 1997; C.R. Snyder, *Hope theory: rainbows in the mind*, *Psychological Inquiry* 13(2002), s. 263-268.

<sup>8</sup> Por. S. Lopez, C.R. (Rick) Snyder (1944-2006), *American Psychologist* 61(2006), s. 719.

wymi możliwościami w przyszłości – nadzieją, pomagają ludziom na całym świecie żyć bardziej radośnie, a przez to pozytywnie.

Wielką zasługą badań prof. Snydera jest umiejscowienie tematu nadziei obok innych pojęć psychologicznych, takich jak: inteligencja, motywacja czy potrzeba. Stworzona przez niego literatura przedmiotu wciąż pozostaje istotnym punktem odniesienia i zachęty do dalszych poszukiwań i studiów. Charles Richard Snyder zmarł w wieku 62 lat po wieloletnich zmaganiach z chorobą nowotworową. Dozekał się wielu uczniów, którzy kontynuują jego prace. Miał zwyczaj powtarzać: „Jeśli nie potrafisz śmiać się z samego siebie, to utraciłeś jedną z najciekawszych rozrywek na świecie”<sup>9</sup>.

## 2. DEFINICJA NADZIEI

W psychologii termin „konstrukt” wyraża pewną złożoną ideę, którą można zdefiniować, opisać, zmierzyć oraz empirycznie zweryfikować<sup>10</sup>. Konstrukty teoretyczne pomagają ludziom pojmować i interpretować zjawiska występujące w świecie. Należy do nich również nadzieja, która w psychologii naukowej znalazła trwałe miejsce poprzez psychologię pozytywną. Snyder, jako jeden z prekursorów tego kierunku, czytelnie umiejscowił teorię nadziei wśród innych wielkich pojęć badanych przez psychologów pozytywnych – takich jak: optymizm, wdzięczność, spełnienie, przebaczenie, uskrzydlenie, twórczość, dobrostan itd. Określił temat nadziei jako część wielkiej „rodziny psychologii pozytywnej”<sup>11</sup>.

Nadzieja, według Snydera, to dynamiczny i wielowymiarowy proces myślowy, składający się z trzech integralnie połączonych elementów: celu (*goal*), siły (*willpower*) oraz drogi (*waypower*)<sup>12</sup>. Krótko ujmując, nadzieja to sposób myślenia, na który składają się: suma motywacji (siła wewnętrzna i zewnętrzna) oraz konkretna strategia (droga) wiodąca do wyznaczonego celu<sup>13</sup>. Wszystkie trzy komponenty są niezbędne i wpływają na jakość nadziei, czyli: wyraźne określenie *celu* –

<sup>9</sup> Tamże.

<sup>10</sup> Por. G.R. VandenBos, *APA Dictionary of Psychology*, Washington DC 2006, s. 221.

<sup>11</sup> Por. C.R. Snyder, K.L. Rand, D.R. Sigmon, *Hope theory: A member of the positive psychology family*, w: *Handbook of positive psychology*, red. C.R. Snyder, S.J. Lopez, New York 2002, s. 257.

<sup>12</sup> Snyder w swojej teorii stosuje zamiennie pojęcia *waypower* (*pathways thoughts*) oraz *willpower* (*agency thoughts*). Terminy te dość trudno jest jednoznacznie przetłumaczyć na język polski tak, aby oddawały bogactwo znaczeniowe. W wielu miejscach własnych publikacji autor ilustruje i definiuje owe pojęcia w różny sposób. W niniejszym artykule zastosowano proste określenie dla *waypower* – „droga”, czyli strategia, zdolność planowania, sposób pokonywania trudności, umiejętność generowania wielu rozwiązań, wizja. Natomiast termin *willpower* wyrażono pojęciem „siła”, czyli energia, czynnik motywacyjny, zdolność rozpoczęcia i utrzymania podjętego działania. Pola semantyczne tych terminów w teorii Snydera zostaną szczegółowo opisane w kolejnej części tego artykułu.

<sup>13</sup> Por. C.R. Snyder, *The psychology of hope*, s. 10; tenże, *Handbook of hope, theory, measures, and applications*, San Diego 2000, s. 8-10; tenże, K.L. Rand, D.R. Sigmon, *Hope theory*, s. 258.

punktu dojścia, cel dążenia, *sila* – energia, motywacja, determinacja wewnętrzna, oraz określony *plan* realizacji danych zamierzeń – strategie, wizje, drogi.

Na podstawie wyników licznych badań poświęconych składowym elementom tego zjawiska, można było dostrzec pewną różnorodność – od przykładów ludzi o wielkich pragnieniach (*sile*), ale niskim poziomie planowania (*drogi*), do tych, którzy posiadali łatwość tworzenia strategii (*drogi*), ale bez wielkiej determinacji (*siły*). Przy czym, również charakter celów okazał się odgrywać istotną rolę w całokształcie nadziei. Innymi słowy, wszystkie trzy wymiary nadziei są niezbędne dla jej odpowiedniego funkcjonowania. Józef Koziński barwnie przedstawia współzależność celów ze środkami: „Kto konstruuje tylko cele jest fantazją, kto zaś pasjonuje się jedynie środkami, czyli narzędziami, zasługuje na miano technokraty”<sup>14</sup>.

Paradoksalnie, w nadziei mieszczą się obok siebie również dwa kontrastowe wymiary: stabilność i elastyczność<sup>15</sup>. Tę głębię podkreśla także profesor medycyny z Harvardu, Jerome Groopman: „Nawet kiedy więcej nie ma nadziei dla ciała, jest zawsze nadzieja dla ducha”<sup>16</sup>. W tym stwierdzeniu można dostrzec istotę nadziei jako stabilizatora doświadczenia, pomimo zmieniających się okoliczności. Z jednej strony bowiem posiada ona stały komponent, coś co utrzymuje człowieka na drodze do celu, a z drugiej strony, czynnik elastyczny podlegający dynamicznym przemianom i autoregulacji. Nadzieja jest trwałym procesem angażującym wszystko to, co o sobie myślimy, nasze relacje z innymi, możliwości środowiskowe i osobiste doświadczenia. Tak definiowana nadzieja jest odległa od naiwności, fantazji, utopii czy pragnień oderwanych od realiów. Jest natomiast roztropnym, inteligentnym patrzeniem w przyszłość i korzystaniem ze wszystkich dostępnych zasobów doświadczenia ludzkiego tu i teraz.

Wydaje się pomocne uchwycenie definicji nadziei w postaci prostego równania matematycznego, jak to przedstawił Snyder, nadzieja = siła + wielość dróg do celu<sup>17</sup>. Aby przyjrzeć się dynamice zależności między poszczególnymi elementami nadziei, należy dokonać szczegółowego omówienia każdego z jej trzech wymiarów. Najpierw zostanie zaprezentowany cel, następnie omówiony będzie czynnik siły, a na końcu element drogi.

#### a) Cel (*goal-directed*)

Fundamentalnym terminem dla zrozumienia całej teorii nadziei prof. C.R. Snydera jest wyrażenie cel (*meta*), czyli pewien określony obiekt, który człowiek

<sup>14</sup> Por. J. Koziński, *Psychologia nadziei*, Warszawa 2006, s. 20.

<sup>15</sup> Por. F. Alberoni, *La speranza*, Milano 2001, s. 35-38.

<sup>16</sup> Por. J. Groopman, *The Anatomy of hope. How people prevail in the face of illness*, New York 2004, s. XIII.

<sup>17</sup> Por. C.R. Snyder, *The psychology of hope*, s. 10.

pragnie osiągnąć<sup>18</sup>. Autor analizowanej koncepcji mówi wprost o tym czynniku: „Nadzieja bez celów nie może istnieć”<sup>19</sup>. Jednak związek celów z nadzieją nie jest jednowymiarowy, ponieważ istnieje wiele różnych obiektów, które ludzki umysł sobie wyobraża oraz pragnie, i nie wszystkie w jednakowy sposób angażują nadzieję.

Cele mogą być jasno określone i zdefiniowane, np. zdać egzamin na prawo jazdy, oraz niewyraźne – być lepszym, nie stresować się; krótkoterminowe, czyli związane z szybkim osiągnięciem wyznaczonego obiektu, jak zrobienie zakupów w sklepie lub przeczytanie korespondencji, albo długoterminowe – wymagające znacznie większej ilości czasu i zaangażowania, np. zdobycie dobrego wykształcenia. Niekiedy cele dalekosiężne wymagają wielu mniejszych podcelów i zdobycia nowych umiejętności. Jeśli ktoś pragnie stracić na wadze ok. 20 kg, powinien nie tylko ograniczyć ilość spożywanych produktów i kontrolować ich jakość, ale zwrócić uwagę na styl życia, ilość snu, poziom stresu, zwyczaje itd. W kontekście jakości nadziei, istotne jest, aby cele dostrzegać wyraźnie oraz precyzyjnie je definiować, wówczas skuteczniej ukierunkują myślenie ku przyszłości. Faktem jest też, że wiele celów w okresie ich realizacji może ulegać zmianie, przeorganizowaniu lub zwyczajnemu wygaśnięciu. To wszystko wymaga wysiłku poznawczego i zdolności adaptacji do nowych warunków. Ludzie o wysokim poziomie nadziei nie obawiają się wielkich i długoterminowych celów, ponieważ są zdolni do programowania i przewidywania poszczególnych kroków na drodze ich realizowania<sup>20</sup>, co więcej, mają łatwość zachowania nadziei przy jednoczesnym reorganizowaniu pierwotnych celów.

#### b) Siła – *willpower (agency thoughts)*

Element siły w teorii Snydera jest pewnego rodzaju energią umysłu i wiąże się z ogólną mocą ludzkiego organizmu. Ten czynnik umożliwia nie tylko rozpoczęcie lub utrzymanie danej aktywności, ale jest odpowiedzialny za doprowadzenie czynności do pomyślnego zakończenia. Uzdalnia człowieka do przejścia z punktu „A” (tu, gdzie jest aktualnie) do punktu „B” (tam, gdzie zamierza być w przyszłości).

W momencie, gdy cel został już wyznaczony, potrzeba określonej ilości energii, mocy, aby rozpocząć akcję. Owa siła jest ściśle związana z charakterem pragnień oraz z całym doświadczeniem osobistym człowieka. Oczywistym jest, że innej energii wymaga wykonywanie zadań pilnych, ważnych oraz wielkich, a inna

---

<sup>18</sup> Por. M.F. Valle, E.S. Huebner, S.M. Suldo, *Further evaluation of the children's hope scale*, *Journal of Psychoeducational Assessment* 22(2004), s. 320-337.

<sup>19</sup> Por. C.R. Snyder, *Handbook of hope*, s. 10.

<sup>20</sup> Por. D. McDermott, C.R. Snyder, *Making hope happen*, Oakland 1999, s. 60-61.

potrzebna jest do osiągnięcia celów przeciętnych i codziennych. Z kolei człowiek o mocnej woli potrafi powiedzieć sobie: „tak, ja potrafię, tak, ja mogę dojść do tego celu” – co stanowi przykład motywacyjnego komponentu teorii nadziei<sup>21</sup>. Czynniki te mają charakter wewnętrzny (motywacyjny), ale i zewnętrzny, związany z siłą organizmu (zdrowiem), dlatego Snyder, omawiając element siły, zwraca uwagę na stan zdrowia fizycznego oraz styl życia.

### c) Droga – *waypower (pathways thinking)*

Kolejnym zasadniczym elementem teorii nadziei jest tzw. droga (wizja, planowanie, sposób, strategia). Jest to pewnego rodzaju zdolność umysłu do wizualizacji celów oraz generowania konkretnych strategii. Innymi słowy – twórcza możliwość kształtowania innowacyjnych planów szczegółowych i ogólnych na drodze prowadzącej do zdobycia poszczególnych celów<sup>22</sup>. Bez wątpienia sama siła nie wystarczy, aby zrealizować pragnienie, dlatego potrzebna jest konkretna droga, ścieżka łącząca wolę z celem. Człowiek stojący na brzegu morza z nadzieją nauczenia się pływania, jeśli realnie nie wejdzie do wody i nie spróbuje, pozostanie tylko marzycielem. Czynniki zwane „drogą” jest odpowiedzialny za planowanie różnych rozwiązań, jak na przykład tworzenie awaryjnych planów oraz wybranie strategii najbardziej skutecznej w dojściu do danego celu. W przypadku niepowodzenia jednej z opcji pozostają jeszcze inne rozwiązania (nowe ścieżki). Ta zdolność do generowania i wizualizacji wielu dróg powoduje, że nadzieja stanowi stabilny faktor doświadczenia ludzkiego.

Zdarzają się sytuacje, w których jedna droga zostaje całkowicie zablokowana przez okoliczności lub pewne niespodziewane wydarzenia. Osoba posiadająca silny czynnik planowania (droga), jest w stanie taką przeszkodę ominąć poprzez wybór innej ścieżki, nie tracąc przy tym nadziei na osiągnięcie celu końcowego. W przypadku, gdyby wszystkie sposoby okazały się nierealne, wówczas zdolność ta sprawia, że człowiek zmienia optykę celu i szuka wariantu pośredniego albo bliskiego założeniom pierwotnym. Sportowiec, który w wypadku samochodowym utracił nogę, nie może już wziąć udziału w olimpiadzie, ale ma możliwość osiągnięcia sukcesów w paraolimpiadzie, dzięki czemu wciąż może przeżywać uczucia związane z satysfakcją płynącą z faktu zwycięstwa i radości z kolejnych wyzwań. Czynniki wielości dróg w teorii Snydera to pewnego rodzaju twórcza gimnastyka umysłu, zdolność tworzenia wielu ścieżek pomocnych w dojściu do celu, umiejętność pokonywania trudności, elastyczność w określaniu dążeń<sup>23</sup>.

<sup>21</sup> Por. C.R. Snyder, L.K. Rand, D.R. Sigmon, *Hope theory*, s. 258.

<sup>22</sup> Por. D. McDermott, C.R. Snyder, *Making hope happen*, s. 103-107.

<sup>23</sup> Por. J.E. Gillham, *The Science of optimism and hope. Research essays in honor of Martin E.P. Seligman*, Philadelphia-London 2000, s. 129-142.

Popularne powiedzenie: „Jeśli ktoś autentycznie czegoś pragnie, to znajdzie również sposób, by to osiągnąć”, nie znalazło potwierdzenia w badaniach prof. Snydera<sup>24</sup>. Istnieją bowiem ludzie, którzy mają wielkie plany, ale nie mają mocy, by je zrealizować, i odwrotnie, są osoby o dużych możliwościach motywacyjnych, którym brak jednak zdolności planowania. Być człowiekiem nadziei w teorii Snydera oznacza dysponowanie wielką energią mentalną (siłą), jak również posiadanie zdolności planowania i tworzenia nowych rozwiązań (droga) wraz z określaniem zadań (cele).

### 3. POMIAR NADZIEI

Współcześnie psychologowie dysponują coraz większą liczbą nie tylko kompleksowych teorii, ale i szczegółowych metod pomiaru poziomu nadziei w życiu człowieka<sup>25</sup>. W badaniach używane są testy, kwestionariusze, ankiety, wywiady<sup>26</sup>. Testy nadziei dają możliwość uchwycenia poziomu zmotywowania człowieka, jego możliwości kognitywnych spoglądania w teraźniejszość i przyszłość, budowania realnych celów itd.

Pierwsza próba stworzenia skali pomiaru nadziei miała miejsce w roku 1985. Wówczas Snyder ułożył 45-itemową skalę skorelowaną z podstawowymi ideami własnej teorii<sup>27</sup>. Natomiast w 1991 roku opracował końcową wersję tej skali składającą się z dwunastu pytań. Adresatem instrumentu jest osoba powyżej 15. roku życia, a czas przewidziany na wypełnienie testu zajmuje od 2 do 5 minut. Skala posiada czteropunktowy systemem oceny, gdzie 4 oznacza „zdecydowanie tak”, 3 – „raczej tak”, 2 – „raczej nie”, 1 – „zdecydowanie nie”. Cztery pytania (2,9,10,12) dotyczą elementu siły (*willpower*), kolejne cztery (1,4,6,8) nawiązują do drugie-

---

<sup>24</sup> Por. M.A. Babyak, C.R. Snyder, L. Yoshinobu. *Psychometric properties of the hope scale: A confirmatory factor analysis*, Journal of Research in Personality 27(1993), s. 159-169; C.R. Snyder, *The psychology of hope*, s. 29-43.

<sup>25</sup> Por. L.A. Gottschalk, *A hope scale applicable to verbal sample*, Archives of General Psychiatry 30(1974), s. 779-785; K. Herth, *Development and refinement of an instrument to measure hope*, Scholarly Inquiry for Nursing Practice 5(1991), s. 39-35; M.L. Nowotny, *Assessment of hope in patients with cancer: Development of an instrument*, Qualitative Study Oncology Nursing Forum 16(1989), s. 57-61; J.F. Miller, M.J Powers, *Development of an instrument to measure hope*. Nursing Research 37(1988), s. 6-10; S.R. Staats, *Hope: A comparison of two self-report measures for adults*, Journal of Personality Assessment 53(1989), s. 366-375; J. Trzebiński, M. Zięba, *Kwestionariusz Nadziei Podstawowej – BHI-12*, Warszawa 2003.

<sup>26</sup> Por. S. Lopez, R. Ciarlelli, L. Coffman, M. Stone, L. Wyatt, *Diagnosing for strengths: On measuring hope building blocks*, w: *Handbook of hope theory, measures, and applications*, red. C.R. Snyder, San Diego 2000, s. 57-85.

<sup>27</sup> Por. C.R. Snyder, C. Hairs, J.R. Anderson, S.A. Holleran, L.M. Irving, T.S. Simon, L. Yoshinobu, J. Gibb, C. Langelle, P. Harry, *The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope*, Journal of Personality and Social Psychology 60(1991), s. 572.

go czynnika drogi (*waypower*), a pozostałe cztery itemy (3,5,7,11) są tzw. pytaniami rozpraszcającymi (*distracters*), których nie bierze się pod uwagę podczas sumowania punktów. W powyższej punktacji można otrzymać maksymalnie 32 punkty oraz minimum 8 punktów w skali, gdzie za każdy item dostaje się od 1 do 4 punktów<sup>28</sup>. Wysoki poziom nadziei mieści się w granicach 28-32 pkt., średni poziom wyznacza przedział 16-28, zaś wszystko, co się znajduje poniżej 16 punktów rozpoznawane jest jako niski poziom nadziei.

Poniżej znajduje się skala wraz z instrukcją:

Przeczytaj dokładnie każde zdanie. Stosując poniższą skalę, wybierz liczbę, która najtrafniej opisuje Ciebie, i umieść ją w pustym miejscu z lewej strony każdego zdania.

1 = zdecydowanie fałszywe, 2 = najczęściej fałszywe, 3 = najczęściej prawdziwe, 4 = zdecydowanie prawdziwe

[ ] 1. Mam wiele pomysłów jak pokonywać trudności (droga – *waypower*)

[ ] 2. Energicznie dążę do wybranych celów (siła – *willpower*)

[ ] 3. Przez większość czasu czuję się zmęczony/a (pyt. „rozpraszcające”)

[ ] 4. Istnieje wiele metod rozwiązania każdego problemu (droga – *waypower*)

[ ] 5. Z łatwością angażuję się w dyskusję (pyt. „rozpraszcające”)

[ ] 6. Zastanawiam się nad wieloma metodami załatwiania spraw życiowych, które są dla mnie najważniejsze (droga – *waypower*)

[ ] 7. Niepokoję się stanem mojego zdrowia (pyt. „rozpraszcające”)

[ ] 8. Nawet gdy inni ludzie zniechęcają się, ja wiem, że mogę znaleźć drogę prowadzącą do rozwiązania (droga – *waypower*)

[ ] 9. Moje przeszłe doświadczenie dobrze służy mojej przyszłości (siła – *willpower*)

[ ] 10. Moje życie układało się dość pomyślnie (siła – *willpower*)

[ ] 11. Zazwyczaj postrzegam siebie jako osobę przejmującą się (pyt. „rozpraszcające”)

[ ] 12. Osiągam cele, które uprzednio sformułowałem dla siebie (siła – *willpower*)<sup>29</sup>.

Powyższa skala może mieć wiele form zastosowania oraz może być wykorzystana w różnych kontekstach społecznych. Może być łączona z innymi testami w czasie badań psychologicznych, można ją aplikować w szkole lub w środowisku rodzinnym itd. Doskonale odpowiada ogólnym potrzebom diagnostycznym poziomu nadziei, ale zarazem ukazuje poziom poszczególnych elementów nadziei, czyli: drogi (*waypower*) i siły (*willpower*).

<sup>28</sup> Por. S. Lopez, R. Ciarlelli, L. Coffman, M. Stone, L. Wyatt, *Diagnosing for strengths*, s. 59.

<sup>29</sup> Por. C.R. Snyder, C. Hairs, J.R. Anderson, S.A. Holleran, L.M. Irving, T.S. Simon, L. Yoshinobu, J. Gibb, C. Langelle, P. Harry, *The will and the ways*, s. 585; tenże, L.K. Rand, D.R. Sigmon, *The will and the ways*, s. 268.



#### 4. FAKTORY NADZIEI

Choć nie można wykluczyć związku pomiędzy nadzieją a światem neurobiologicznym, to jednak na dzień dzisiejszy nie ma wystarczających dowodów potwierdzających tę zależność<sup>30</sup>. Badania J.R. Averilli i jego zespołu pokazują natomiast silny związek nadziei z kulturą i środowiskiem<sup>31</sup>. Według nich, nadzieja jest rzeczywistością rozwojową i dokonuje się przez tzw. proces socjalizacji i zdobywania umiejętności językowych.

D. McDermott i C.R. Snyder wskazują natomiast na silny związek nadziei z najbliższym otoczeniem – rodzicami i rodziną. „Jest wyjątkowo trudno młodemu człowiekowi, który jest otoczony przez dorosłych z niskim poziomem nadziei, rozwijać strategie i siłę nadziei niezbędnej do wyjścia spoza kręgu tego rodzaju ubóstwa środowiskowego”<sup>32</sup>. Przez pozytywną stymulację ludzi żyjących w przestrzeni rozwojowej dziecka, tj. dodawanie otuchy, inspiracji, ukazywanie nowych rozwiązań, motywowanie itd., człowiek może łatwiej budować pozytywny wizerunek siebie i zaufanie do własnych możliwości, w konsekwencji nie lękać konfrontować się z wielkimi wyzwaniami oraz nie rezygnować z wielkich marzeń. Istnieją również badania które potwierdzają skuteczność kognitywnych strategii wpływania na nadzieję typu: czytanie książek zawierających inspirujące historie, narracja wydarzeń pozytywnych, słuchanie muzyki dodającej otuchy, wewnętrzna pozytywna autoafirmacja oraz wizualizacja życiowych pragnień, są użyteczne dla rozwoju nadziei<sup>33</sup>. Wspomnianym strategiom kognitywnym Snyder poświęca dużo uwagi w swoich publikacjach<sup>34</sup>.

Oprócz czynników biologicznych, społecznych czy kognitywnych można jeszcze mówić o czynnikach personalnych – wypracowanych w kontekście czasu i doświadczenia przez samego człowieka. Przykładem może być osobiste doświadczenie wiedeńskiego psychiatry V.E. Frankla, który w czasie II wojny światowej przeszedł przez koszmar obozów koncentracyjnych. W tych ekstremalnych okolicznościach nie tylko nie utracił poczucia sensu życia i nadziei na przetrwanie, ale uczynił z niej wyzwanie, które wyraził w maksymie: „Znalazłem sens mego życia w pomaganiu innym, aby odkryli sens swojego własnego życia”<sup>35</sup>. Reasu-

<sup>30</sup> Por. C.R. Snyder, S.J. Lopez, *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks CA 2007, s. 192.

<sup>31</sup> Por. J.R. Averill, G. Catlin, K.K. Chon, *Rules of hope*, New York 1990.

<sup>32</sup> Por. D. McDermott, C.R. Snyder, *Making hope happen*, s. 41-42.

<sup>33</sup> Por. C. Farran, K. Herth, J. Popovich, *Hope and hopelessness: Critical clinical constructs*, Thousand Oaks 1995.

<sup>34</sup> Por. C.R. Snyder, D. McDermott, W. Cook, M. Rapoff, *Hope for the journey: Helping children through the good times and the bad*, Boulder 1997.

<sup>35</sup> Por. Z. Formella, *Życie jako zadanie. Victor Emil Frankl w setną rocznicę urodzin*, Seminarie 23(2006), s. 385-401. V.E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, New York 1984.

musząc, większość uczonych definiuje nadzieję jako konstrukt wielowymiarowy powiązany z różnymi wymiarami doświadczenia ludzkiego<sup>36</sup>.

## 5. ROZWÓJ NADZIEI

Nadzieja jest podobna do rozwijającego się dziecka, potrzebującego stale troski, obecności oraz wsparcia<sup>37</sup>. Jest ona dynamiczną i zmienną rzeczywistością w doświadczeniu codziennym człowieka. Podlega ogólnym prawom rozwoju: wzrostowi, stabilizacji, regresji. McDermott i Snyder napisali, że „Nadzieja jest jak ziarenko zasadzone w umyśle dziecka, podlega stałemu procesowi rozwoju”<sup>38</sup>.

Zwyczajna obserwacja zachowania człowieka ukazuje, że poziom nadziei może być bardzo różny. O wpływie pierwszych doświadczeń na przestrzeń nadziei pisał twórca psycho-społecznego modelu rozwojowego Erik Erikson (1902-1994). W wielowymiarowym systemie rozwojowym Erikson u podstaw wszystkich innych procesów i interakcji z otoczeniem wskazał właśnie zaufanie – nadzieję<sup>39</sup>. W pierwszym roku życia dziecko przez charakter więzi z matką i najbliższym otoczeniem uczy się zaufania do środowiska, a przez to i do siebie samego, lub przeciwnie – doświadcza leków i niepewności. Pierwszy z ośmiu kluczowych etapów rozwojowych, określany przez Eriksona „ufność – nieufność”, jest zasadniczy dla nadziei i tego, jak człowiek będzie postrzegał świat zewnętrzny i siebie samego. Snyder dostrzega ważność tego okresu dla świata nadziei, ale nie zatrzymuje się w fazie początkowej. Wskazuje, że można jej uczyć się również w późniejszych etapach życia. Ujmuje nadzieję bardziej aktywnie – człowiek staje się zdolny do kształcenia tego czynnika w sobie i innych, a nie jest tylko pasywnym odbiorcą rzeczywistości kreowanej mu przez otoczenie.

## 6. ZNACZENIE NADZIEI W ŻYCIU CZŁOWIEKA

Nadzieja jest fundamentalnym elementem egzystencji ludzkiej nie tylko poprzez fakt powszechnej obecności w życiu człowieka, ale przede wszystkim ze względu na znaczenie, jakie odgrywa w codziennym doświadczeniu. Można ją

---

<sup>36</sup> Por. J.R. Cutcliffe, *The inspiration of hope*, 2004, s. 27. Koziński wylicza pięć składników nadziei: poznawczy, emocjonalny, temporalny, afiliacyjny, sprawczy [J. Koziński, *Psychologia nadziei*, s. 46-42], Dufault i Martocchio wyróżniają dwie sfery nadziei: ogólna i szczegółowa [Por. K. Dufault, B.C. Martocchio, *Symposium on compassionate care and the dying experience. Hope: Its spheres and dimensions*, Nursing Clinics of North America 20(1985), s. 379-391]. Stephenson wskazuje na dziewięć czynników [Por. C. Stephenson, *The concept of hope*, s. 1459].

<sup>37</sup> Por. G. Danneels, *Sperare. La società depressa*, Cinisello Balsamo 2006, s. 7.

<sup>38</sup> Por. D. McDermott, C.R. Snyder, *The great big book of hope. Help your children achieve*, New Harbinger 2000, s. 3.

<sup>39</sup> Por. E. Erikson, *Childhood and Society*, New York 1950.

porównać do wiatru, którego nie uda się dostrzec wzrokiem, choć efekty jego działania da się z łatwością zauważyć. Ostatnia część niniejszych rozważań poświęcona będzie przedstawieniu znaczenia nadziei w życiu indywidualnym i społecznym, a także jej realnego związku z różnymi przestrzeniami ludzkiego życia.

Profesor Snyder, mówiąc o wymiarze nadziei w życiu indywidualnym i społecznym, wskazuje na kilka istotnych przestrzeni, w których odgrywa ona istotną rolę<sup>40</sup>. Pierwszą z nich jest *percepcja siebie i własnego doświadczenia*. Nadzieja ma wpływ nie tylko na jakość spostrzegania i oceniania świata zewnętrznego, ale również na to, co myślimy o sobie samych i jak siebie opisujemy. Na podstawie wyników badań można udowodnić, że ludzie charakteryzujący się wysokim stopniem nadziei mają bardziej optymistyczny obraz siebie, trudności traktują jako wyzwania, koncentrują się raczej na sukcesie niż na ewentualnej porażce. Dostrzegają również większe prawdopodobieństwo realizacji zadania, co w konsekwencji prowadzi ich do pozytywnych emocji. Sytuacja jest całkowicie odwrotna w świecie psychicznym osób o niskim poziomie nadziei.

Drugą płaszczyzną życia ukazującą wpływ i znaczenie nadziei jest *coping*, czyli radzenie sobie z trudnościami oraz adaptacja<sup>41</sup>. Osoby mające większy poziom nadziei szybciej przystosowują się do nowego środowiska i kreatywniej w nim funkcjonują. Używają liczniejszych strategii, aby osiągnąć wybrany cel, potrafią pozytywnie wykorzystywać humor i inne zdolności, łatwiej akceptują i przezwyciężają niespodziewane trudności. Mają więcej wewnętrznej energii i nie boją się podejmować wielkich wyzwań. W konfrontacji z sytuacjami stresowymi są bardziej stabilne i wytrzymałe. Im więcej nadziei, tym mniej depresji, smutku, lęku czy tendencji samobójczych<sup>42</sup>. W obrębie tej przestrzeni funkcji nadziei Snyder zaprezentował spektakularny eksperyment na oczach miliona widzów w programie *Good Morning America*. Udowodnił na przykładzie przypadkowo zebranych w studiu osób, że nadzieja pomaga w znoszeniu bólu fizycznego, a cechą poddaną eksperymentowi była odporność na chłód<sup>43</sup>.

---

<sup>40</sup> Por. C.R. Snyder, *Hope and optimism*, w: *Encyclopedia of human behavior*, red. V.S. Ramachander, San Diego 1994, s. 535-542; tenże, C. Berg, J. Woodward, A. Gum, K. Rand, K. Wroblewski, J. Brown, A. Hackman, *Hope against the cold: Individual differences in trait hope and acute pain tolerance on the cold pressor task*, *Journal of Personality* 73(2005)2, s. 257-275.

<sup>41</sup> Por. W.T. Jackson, R.E. Taylor, A.D. Palmatier, T.R. Elliott, J.L. Elliott, *Negotiating the reality of visual impairment: Hope, coping, and functional ability*, *Journal of Clinical Psychology in Medical Setting* 5(1998), s. 173-185.

<sup>42</sup> Por. R.C. Arnau, D.H. Rosen, J.F. Finch, J.L. Rhudy, V.J. Fortunato, *Longitudinal effects of hope on depression and anxiety: A latent variable analysis*, *Journal of Personality* 75(2006)1, s. 43-63; C.R. Snyder, *A case for hope in pain, loss, and suffering*, w: *Perspective on loss: A sourcebook*, red. J.H. Harvey, E. Miller, Washington DC 1998, s. 63-79.

<sup>43</sup> Por. C. Berg, C.R. Snyder, N. Hamilton, *The Effectiveness of hope intervention in coping with cold pressor pain*, *Journal of Health Psychology* 13(2008)6, s. 804-809.

Trzecią, ogólną kategorię, w której nadzieja odgrywa ważną rolę w życiu człowieka, można nazwać *performance*, czyli osiągnięcia. Wyniki licznych badań wskazują na pozytywne korelacje między nadzieją a osiągnięciami w szkole, sporcie, pracy, relacjach społecznych, rodzinnych<sup>44</sup>. Studenci posiadający wyższy poziom nadziei uzyskiwali lepsze rezultaty w nauce i sporcie. Potrafili nie tylko łatwiej pokonywać trudności, ale z pasją sięgać po coraz ambitniejsze cele.

## 7. PODSUMOWANIE

Niewątpliwie cała teoria Snydera jest interesującą próbą opisanie fenomenu nadziei za pomocą terminów i zależności psychologicznych. Ogromną zasługą autora jest wprowadzenie terminu „nadzieja” na sale wykładowe oraz w świat publikacji naukowych itd. Jeśli psychologia jest nauką zajmującą się całym człowiekiem – światem myśli, potrzeb, emocji, zachowań społecznych – to trudno z tej holistycznej perspektywy wykluczać tak fundamentalne doświadczenie ludzkie, jakim jest nadzieja.

Warto nadmienić, że wizja nadziei Snydera dotyczy całego człowieka postrzeganego w perspektywie rozwojowej. Choć sam autor podkreśla znaczenie pierwszych stadiów rozwojowych dla percepcji drogi (*waypower*) oraz elementu siły (*willpower*), to jednak różnie od Eriksona promuje zdolności rozwoju nadziei również w późniejszych etapach. W jego teorii można więc dostrzec nie tylko pewien holizm, ale również ufność w pozytywną zdolność rozwoju nadziei nawet w późniejszych fazach. Innymi słowy, człowiekowi, choćby wzrastał w środowisku nieprzychylnym myśleniu związanemu z przyszłością (celami), nic nie stoi na przeszkodzie, aby sam rozwijał w sobie tę perspektywę w procesie samokształcenia.

Innym ważnym pozytywnym elementem teorii jest spojrzenie na nadzieję w kluczu „teraźniejszości”, czyli odpowiedzi na pytanie: jak ona dziś wpływa na jutro? To czas obecny kształtuje wydarzenia jutrzejsze, a z drugiej strony sposób dostrzegania jutra kształtuje teraźniejszość. Snyder ukazuje funkcje nadziei nie tylko w sytuacjach prób egzystencjalnych, jak nowość lub rozpad<sup>45</sup>, ale także jako czynnik wpływający na codzienne proste wydarzenia, takie jak; nauka, relacja, praca, zdrowie itd. Chociaż w jego teorii intuicyjnie można dostrzec związek nadziei ze wszystkimi wymiarami doświadczenia ludzkiego, jak: umysł, uczucia, ciało, duch, to jednak akcenty padają na świat kognitywny i społeczny.

---

<sup>44</sup> Por. L.A. Curry, C.R. Snyder, D.L. Cook, B.C. Ruby, M. Rehm, *The role of hope in academic and sport achievement*, Journal of Personality and Social Psychology 73(1997), s. 1257-1263; E.C. Chang, *Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: Some implications for theory and practice*, Journal of Clinical Psychology 54(1998), s. 953-963.

<sup>45</sup> Por. J. Trzebiński, M. Zięba, *Kwestionariusz Nadziei Podstawowej*, s. 5.

Autor dokonał ogromnej pracy ilościowej i jakościowej, dążąc do weryfikacji własnych i cudzych hipotez, co stanowi o ogromnej wartości jego pracy. Dowodem tego są liczne narzędzia badawcze w postaci standaryzowanych testów i innych metod pomiaru. Co więcej, jak nikt dotąd, podjął się próby stworzenia konkretnych metod kształcenia i rozwoju nadziei, które powszechnie można aplikować w szkole, w systemie życia rodzinnym, samodoskonaleniu oraz opiece medycznej czy terapeutycznej.

Ponieważ teoria jest ściśle psychologiczna, trudno więc od niej oczekiwać uwzględnienia jeszcze szerszego spojrzenia związanego choćby z doświadczeniem wiary. Teoretycznie bowiem można byłoby założyć istnienie człowieka, który kognitywnie nie posiadałby bardzo rozwiniętego czynnika drogi lub siły (mentalnej lub fizycznej), a jednocześnie mocno przeżywającego nadzieję z powodu wiary w siły wyższe istniejące poza nim samym.

W tym kontekście jednak jawi się pytanie: co z nadzieją, która przekracza sposoby indywidualnego działania i myślenia (zdolności personalne) oraz nie jest budowana wyłącznie na wewnętrznej sile czy mądrości, a raczej związana jest z wiarą w obdarowanie? Być może jest to intrygujące zaproszenie w stronę dalszych poszukiwań zależności między tzw. nadzieją widzianą oczami i umysłem czystej psychologii a nadzieją widzianą oczami wierzącego w coś, co przekracza człowieka, jego siły i zdolności.

Choć naukowy opis nadziei dokonany przez Snydera znacznie przybliży i ułatwia rozumienie skomplikowanych procesów w niej występujących, to jednak uniwersalne doświadczenie tego fenomenu wciąż generuje coraz to nowe pytania i perspektywy poszukiwania odpowiedzi. Może dlatego nadzieja jest i pozostanie wciąż atrakcyjnym tematem naszego wieku.

## THE PSYCHOLOGY OF HOPE: MEANING AND DEVELOPMENT ACCORDING TO THE THEORY OF CHARLES RICHARD SNYDER

### Summary

What is hope, does it belong to any cognitive structure of the mind or rather is it a kind of human feeling? The aim of this paper is to describe the theory of hope according to C.R. Snyder (1944–2006). This contemporary point of view has provided a lot of inspiration for many studies in a variety of different fields. Undoubtedly, the reality of hope has a significant impact on educational performance, health, stress management and adaptive skills. It is not only a life-line in times of emergency or strife, when humans have to cross some difficulties in life, but also the daily force to live in the present. According to Snyder, hope is a three-dimensional construct of the integrated cognitive process (willpower, waypower and goal direction). The applicability and power of this construct lies in its potential to change the general level of hope in individual lives and social groups, not just in the future, but in the present.

**Keywords:** hope, positive psychology, C.R. Snyder

**Nota o Autorze: O. Piotr Kwiatek OFM Cap** – zakonnik i psycholog Krakowskiej Prowincji Zakonu Braci Mniejszych Kapucynów. Absolwent i doktorant Wydziału Psychologii na Papie-skim Uniwersytecie Salezjańskim w Rzymie (UPS). Aktualnie związany z instytutem psychoterapii Gestalt w Filadelfii „The Gestalt Therapy Intitute of Philadelphia” oraz z Międzynarodowym Stowarzyszeniem Psychologii Pozytywnej „International Positive Psychology Association”. Prowadzi badania z zakresu psychologii pozytywnej i formacji.

**Słowa kluczowe:** nadzieja, psychologia pozytywna, C.R. Snyder