

Dr Monika M. Małkiewicz  
*Institut Psychologii*  
*Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego*  
*w Warszawie*

## Pojęcie nadziei w różnych koncepcjach psychologicznych

### The concept of hope in various psychological perspectives

<https://doi.org/10.34766/fetr.v4i40.189>

**Abstrakt:** Celem niniejszego artykułu jest dokonanie przeglądu najważniejszych koncepcji nadziei oraz uporządkowanie ich ze względu na podobieństwa i różnice, a także zwrócenie uwagi na konsekwencje wynikające z przyjętych sposobów definiowania tego pojęcia. W artykule została zaproponowana klasyfikacja, które wyróżnia trzy grupy podejść do nadziei: pierwsza grupa zawiera koncepcje, które wyjaśniają funkcje nadziei, ale nie określają jednoznacznie jej istoty, druga mieści koncepcje definiujące nadzieję jako względnie stałą cechę osobową jednostki, jej dyspozycję lub zbiór przekonań, zaś trzecia koncepcje traktujące nadzieję jako stan afektywny, emocję, bądź uczucie. Zaproponowana w niniejszym artykule klasyfikacja ma na celu wprowadzenie pewnego porządku, ułatwiającego czytelnikowi zapoznanie się z różnymi psychologicznymi koncepcjami nadziei. Zamieszczony podział wskazuje również na przebieg zmian w samym sposobie myślenia o pojęciu nadziei, które miały i nadal mają miejsce w dziedzinie psychologii. Dodatkowym zadaniem, jakie postawiono sobie w bieżącym artykule, jest wzbudzenie refleksji nad kwestiami, które należy podjąć podczas dalszych prac nad definiowaniem nadziei w psychologii.

**Słowa kluczowe:** nadzieja; psychologiczne koncepcje nadziei; problemy z definiowaniem nadziei; nadzieja jako emocja; nadzieja jako cecha; funkcje nadziei

**Abstract:** This article aims at reviewing the most important concepts of hope and categorising them by similarities and differences, and it draws attention to the consequences of particular definitions of this concept. There are three groups of approaches to hope: the first gathers concepts that explain the functions of hope, but does not clearly define its essence; the second collects the concepts defining hope as a personality trait, an individual's disposition or his set of beliefs, and the third, includes the concepts characterizing hope as an affective state, emotion, or feeling. The classification proposed in this article is to introduce a certain order that makes it easier for the reader to become familiar with various psychological concepts of hope. The suggested division also indicates the course of changes in the way of thinking about the notion of hope that has taken place and continues to take place in the field of psychology. An additional purpose in the current article is to raise reflection on issues that should be addressed in subsequent works on defining hope in psychology.

**Keywords:** hope; psychological concepts of hope; issues on hope defining; hope as an emotion; hope as a trait; functions of hope

### Wprowadzenie

Zagadnienie „nadziei” od zawsze cieszyło się zainteresowaniem badaczy z różnych dziedzin nauki (Bauman, 2008). W koncepcjach psychologicznych, nadzieja najczęściej wiązana jest z oczekiwaniem spełnienia się czegoś, czego pragnie jednostka (Brenzitz, 1986; Erikson, 1997; Folkman, 2010; Koziellecki, 2006a, 2006b; Lazarus, 1999b, 1999a; Nosal, 2006;

Snyder, 1994; Stotland, 1969). Należy jednak pokreślić, że pomimo wielu wspólnych założeń, psychologiczne koncepcje nadziei znacząco różnią się od siebie w sposobie rozmienia tego, czym w zasadzie jest nadzieja: cechą, zbiorem przekonań, uczuciem, czy może emocją? Brak też jest zgody w zakresie definiowania nadziei na poziomie szczegółowym, jej komponentów, mechanizmu wzbudzania lub kształtowania. Ponadto, poszczególne podejścia skupiają się na wyjaśnieniu różnych aspektów fenomenu nadziei. W efekcie, nie istnieje psychologiczna definicja nadziei, która nie budziłaby żadnych wątpliwości. W związku z tym, celem niniejszego artykułu jest dokonanie przeglądu najważniejszych koncepcji nadziei oraz uporządkowanie ich ze względu na podobieństwa i różnice, a także zwrócenie uwagi na konsekwencje wynikające z przyjętych sposobów definiowania tego pojęcia. W artykule zostanie zaproponowana klasyfikacja, które wyróżnia trzy grupy podejść do nadziei. W pierwszej grupie zostaną omówione koncepcje, które wyjaśniają funkcje nadziei, ale nie określają jednoznacznie jej istoty (Brenzitz, 1986; Folkman, 2010; Frankl, 1959; Lynch, 1965; Melges i Bowlby, 1969; Mowrer, 1960; Stotland, 1969). W drugiej grupie zostaną przedstawione koncepcje definiujące nadzieję jako względnie stałą cechę osobową jednostki, jej dyspozycję lub zbiór przekonań (Erikson, 1997; Kozielski, 2006a, 2006b; Snyder, 1994, 2005; Trzebiński i Zięba, 2004). Zaś w trzeciej grupie zostaną przybliżone koncepcje traktujące nadzieję jako stan afektywny, emocję, bądź uczucie (Averill i Sundararajan, 2004; Nosal, 2006; Roth i Hammelstein, 2007). Zaproponowana w niniejszym artykule klasyfikacja ma na celu jedynie wprowadzenie pewnego porządku, ułatwiającego czytelnikowi zapoznanie się z różnymi psychologicznymi koncepcjami nadziei. Zamieszczony tutaj podział wskazuje również na przebieg zmian w samym sposobie myślenia o pojęciu nadziei, które miały i nadal mają miejsce w dziedzinie psychologii. Dodatkowym zadaniem, jakie postawiono sobie w bieżącym artykule, jest wzbudzenie refleksji nad kwestiami, które należy podjąć podczas dalszych prac nad definiowaniem nadziei w psychologii.

### 1. Koncepcje skupiające się na funkcjach nadziei

Pierwsze psychologiczne prace dotyczące nadziei koncentrowały się przede wszystkim na jej znaczeniu w funkcjonowaniu człowieka, ale nie określały jednoznacznie jej istoty (zob. Hunt Raleigh, 2000). Lynch (1965) uważał nadzieję, za sedno ludzkiego istnienia. Traktował ją jako największe źródło siły, wspomagające człowieka w trudnych sytuacjach. Mówił, że jest podstawową wiedzą na temat szukania wyjścia trudnej sytuacji i osiągnięcia upragnionych celów. Utożsamiał ją z wyobrażaniem sobie i marzeniem o celach. Działania te stawały się jednak niemożliwe, gdy tylko nadzieja ustawała, zaś w jej miejsce pojawiała się rozpacz (*hopelessness*). Melges i Bowlby (1969) twierdzili, że nadzieja jest wskaźnikiem osobistego prawdopodobieństwa uzyskania celu. Ich zdaniem, jednostka ustala

prawdopodobieństwo korzystając z przeszłych doświadczeń, gdy osiągała bądź traciła cele. Jeżeli osoba oczekuje sukcesu, dzięki zaplanowanym działaniom, odczuwa nadzieję. Jeżeli spodziewa się porażki, odczuwa rozpacz. Dla tych badaczy, nadzieja i rozpacz były przeciwnymi oczekiwaniami. Zaś, jako czynnik determinujący nadzieję lub rozpacz wskazali poczucie własnej wartości, którego głównym elementem – ich zdaniem – było poczucie skuteczności. O nadziei pisał również Frankl (1959), według którego tylko ona pozwalała przeżyć ludziom więzionym w Auschwitz, podczas II Wojny Światowej. Brak nadziei skutkowało szybką utratą sił, pogorszeniem stanu i tak już bardzo słabego zdrowia, a nawet śmiercią. Związki nadziei z wolą życia, a jej braku (*hopelessness*) ze śmiercią, można także odnaleźć w innych pracach (Cannon, 1957; Richter, 1957; Seligman, 1975).

Mowrer (1960), zajmujący się problematyką uczenia się, definiował nadzieję jako coś, co „motywuje chęć organizmu do posiadania”, co sprawia przybliżanie do nagrody, odwrotnie niż lęk, który powoduje reakcję ucieczki przed oczekiwaną karą. W jego rozumieniu nadzieja była jedynie czynnikiem motywującym, będącym podstawą nauczania zachowań prowadzących do uzyskania nagrody. Odwołując się do przeszłych doświadczeń jednostki, a więc do nagród, które kiedyś miała, można (przez wzbudzenie nadziei na nie) motywować jednostkę do różnych zachowań.

Znaczące ożywienie dyskusji na temat nadziei w psychologii przyniosła praca Stotlanda (1969). Nadzieja została w niej zdefiniowana jako oczekiwanie na osiągnięcie celu, w którym pośredniczą ważność celu oraz motywacja działania jednostki. Im oczekiwania i ważność celu są większe, tym większy jest wysiłek, jaki jednostka jest w stanie włożyć w jego osiągnięcie. Niskie prawdopodobieństwo realizacji celu skutkuje pojawieniem się lęku, a ponieważ ludzie mają tendencję do unikania lęku to, im większy lęk, tym większe unikanie go. Nadzieja, zdaniem autora, jest częścią zachowań adaptacyjnych w sytuacjach trudnych. Z kolei, rozpacz (*hopelessness*) jest czynnikiem świadczącym o złym przystosowaniu (por. Hunt Raleigh, 2000, s. 438–439).

Kolejna praca, która wywarła istotny wpływ na współczesne koncepcje nadziei autorstwa Breznitza (1986), skupiała swoje wysiłki na ustaleniu wpływu nadziei na radzenie sobie. Autor ten zaproponował rozróżnienie *hope* i *the work of hoping*. W pierwszym przypadku, nadzieja odnosi się do przelotnej myśli, krótkotrwałego stanu poznawczego, zaś w drugim do procesu nadziei (*hoping*). Proces nadziei ma znaczący wpływ na przystosowanie do stresowych warunków oraz na stan zdrowia jednostki. Breznitz zauważa, że dostatecznie intensywny i utrzymujący się w dłuższym czasie proces nadziei może pobudzić korzystne dla zdrowia zmiany fizjologiczne. Aby można było je dostrzec, jednostka musi jednak poświęcić czas i aktywnie „pracować nad swoją nadzieją” (*the work of hope; hoping*) (por. Breznitz, 1986, s. 296–297). Autor zauważa też potrzebę rozróżnienia nadziei od mechanizmu obronnego zaprzeczania. W trudnych sytuacjach jednostka może zaprzeczać negatywnym warunkom, jakie ją zastały bądź koncentrować się na wybranych,

pozytywnych aspektach zdarzenia. Skupiając się na nich może je wzmacniać oraz powiększać ich znaczenie. Dzięki temu jest w stanie podejmować aktywne radzenie sobie, a nie ucieczkę. Pierwszy przypadek opisuje więc zaprzeczanie, a drugi nadzieję. Breznitz zauważa, że nie pozostają one jednak w sprzeczności ze sobą i mogą współistnieć podczas jednej sytuacji stresowej, tworząc nawet dwa odrębne typy nadziei. Co ciekawe, Breznitz przyjmuje nawet, że nadzieja może być wzbudzana na kanwie zaprzeczania. W takim ujęciu jest ona brakiem dostrzegania trudności i nieograniczoną wiarą w pozytywny wynik. Gdy jednostka zaprzecza realnym (stresowym) warunkom, opiera się na złudzeniu, a jej nadzieja jest nierealistyczna i musi być ulotna. Pod wpływem nieustannie napływających informacji, dotyczących zdarzenia, najczęściej zostaje ona urealniona. Dojrzała nadzieja charakteryzuje się trzeźwą oceną sytuacji, a więc przyznaniem, że jest ona stresująca oraz przywoływaniem i skupieniem na tym, co dobre.

Breznitz (1986) zwraca uwagę na jeszcze dwa inne sposoby reagowania w sytuacji stresu wiążące się z zaprzeczaniem i nadzieją. Pierwszy z nich to ekstremalna forma zaprzeczania, wykluczająca możliwość odczuwania nadziei. Dzieje się tak, gdy jednostka nie dopuszcza do siebie informacji o stresujących warunkach zdarzenia, a w związku z tym, nie ma możliwości pojawiania się nadziei. Drugi sposób reagowania, to brak nadziei oraz brak zaprzeczania, oznaczający absencję jakiegokolwiek obrony przed stresem, co może prowadzić do depresji i śmierci. Można więc wywnioskować, że według Breznitza, przeciwieństwem nadziei nie jest rozpacz (*despair*), ale brak nadziei. Ów brak nadziei jest równoznaczny z „poddaniem się”, brakiem jakiegokolwiek siły do walki, zupełną rezygnacją. Zaś z rozpaczą (*despair*) wiążą się, wynikające z niej działania. „Podczas rozpacz nie ma nic do stracenia, z kolei podczas braku nadziei nie ma nic do zdobycia” (Breznitz, 1986, s.303).

Innym zagadnieniem, blisko związanym z nadzieją i rozpaczą (*despair*), nad którym zastawia się Breznitz (1986), jest bezradność czy bezsilność (*helplessness*). Odwołując się do swoich badań (Breznitz, 1986) stwierdził, że doświadczanie nadziei w sytuacji bezradności jest możliwe nawet u osób, które charakteryzują się silną potrzebą kontrolowania czy wpływu na przebieg zdarzeń. Wcześniejsze rozważania sugerowały, że takie osoby w sytuacji braku wpływu powinny załamać się, czy popaść w depresję. Brak możliwości przezwyciężenia trudności wiąże się bowiem z końcem całego procesu zaradczego. Istnieją jednak badania, przeczące temu. Przykładem mogą posłużyć tu wyniki wywiadów (por. Breznitz, 1986) przeprowadzonych z dziećmi 7-9 letnimi, które opowiadały co zrobiłyby w hipotetycznej sytuacji zgubienia się w lesie. Celem było doprowadzenie małych respondentów do wyczerpania pomysłów zaradczych i bezradności. Okazało się, że niektóre dzieci załamywały się, a inne deklarowały, że po prostu czekałyby na ratunek rodziców. Nie podejmowałyby aktywnego radzenia, ale czułyby nadzieję i biernie czekały na rozwój zdarzeń. Jak widać, bezsilność (brak możliwości kontrolowania zdarzeń) nie we wszystkich badanych przypadkach spowodował brak nadziei, co więcej brak aktywności nie oznaczał

braku nadziei (por. Breznitz, 1986). Warto dodać, że autorzy badań, nie potrafili, poza wskazaniem na duże różnice indywidualne, wyjaśnić dlaczego jedne dzieci wzbudzały nadzieję, a inne nie.

Kolejna próba zdefiniowania nadziei, podjęta wspólnie przez Folkman (2010), również została włączona do pierwszej grupy. Autorka ta skupia się przede wszystkim na opisie funkcji nadziei, traktując określenie jej istoty jako kwestię drugorzędą. Stwierdza, że nadzieja jest stanem umysłu, mającym poznawcze podstawy. Zawiera w sobie informacje i cele, zwiększające energię (wolę), której zadaniem jest motywowanie do działania. Folkman zakłada, że z nadzieją wiążą się różne stany emocjonalne, także o negatywnym zabarwieniu. Wynika to z braku pewności, czy pożądane przez jednostkę cele zostaną osiągnięte. Zdaniem Folkman, poziom nadziei nie jest stały i oscyluje od wysokiego do nawet całkowitego jej braku. Autorka zakłada istnienie wzajemnego związku pomiędzy stresem psychologicznym i nadzieją, który jej zdaniem jest dynamiczny i ma wzajemny charakter. Folkman stwierdza, że proces radzenia sobie sprzyja nadziei, gdy ta ma niski poziom oraz, że nadzieja sprzyja i podtrzymuje zmagania zaradcze podczas długotrwałego stresu, zarówno fizycznego, jak i psychicznego (Folkman, 2010).

Definiując nadzieję, Folkman (2010) odwołuje się do transakcyjnej teorii stresu i radzenia sobie oraz pojęcia „niepewności” (zob. Lazarus i Folkman, 1984). Zakłada, że sytuacja stresu silnie wiąże się z „niepewnością” oraz określaniem „szans”, czyli z dokonywaniem subiektywnych ocen, polegających na określeniu prawdopodobieństwa (często o charakterze warunkowym), czy dany cel zostanie osiągnięty. Przewidywanie wysokiego prawdopodobieństwa osiągnięcia pozytywnego wyniku sprzyja doświadczaniu nadziei, zaś niskiego powoduje spadek poziomu nadziei nawet do zera. Gdy szanse są niesprzyjające, możliwe jest zainicjowanie procesu powtórnej oceny poznawczej (*reappraisal process*) osobistych szans jednostki. Proces ten ma duże znaczenie dla ponownego wzbudzenia nadziei oraz zmniejszenia poziomu lęku. Folkman nazywa go „personalizowaniem szans” (*personalizing the odds*) i zalicza do strategii zaradczych (por. Folkman, 2010, s.903). Co ciekawe, Folkman zakłada, że sama nadzieja może działać też jak strategia radzenia sobie skoncentrowanego na emocjach przez obniżanie lęku podczas stresowych sytuacji. Dodatkowo, efekt działania nadziei może zostać wzmocniony przez stosowanie innych strategii skoncentrowanych na emocjach i zwrotnie sprzyjać podejmowaniu strategii skoncentrowanych na rozwiązaniu problemu.

Folkman (2010) porusza również kwestie tzw. „fałszywej nadziei”, nierealistycznego odbierania rzeczywistości i tworzenia fałszywych oczekiwań. Stwierdza, że czasami nierealistyczna nadzieja może stanowić jedyną podporę dla jednostki w trudnej sytuacji i może być jedynym motywatorem do podjęcia zmagania, zwłaszcza na samym jego początku. Powtarza za Snyderem i jego współpracownikami, że „ludzie posiadający wzniosłe cele, często je osiągają” (Snyder, i in. 2002, za: Folkman, 2010, s. 904). W związku

z tym, oprócz definiowania nadziei jako zmiennej sytuacyjnej, dostrzega możliwość opisanie jej z perspektywy zasobów osobistych, które mogą wspierać jednostkę w korygowaniu oczekiwań, a w konsekwencji pomagać we wzbudzaniu właśnie nadziei sytuacyjnej (por. Folkman, 2010, s. 905-7). Tym samym, Folkman wprowadza kolejne rozumienie nadziei, a mianowicie jako „nadziei zgeneralizowanej”, która opiera się na wierze, dyspozycjach osobowościowych i doświadczeniu życiowym. Ma działać jako pewien zbiór zasobów, wspierający rewidowanie i urzeczywistnianie dotychczasowych celów, które w związku z zaistniałą trudną sytuacją (np. chorobą) nie mogą być zrealizowane. Rewizja celów ma charakter adaptacyjny i jest częścią strategii zaradczych skontrolowanych na znaczeniu (*meaning-focused coping*). Nowa hierarchia celów sprzyja powtórnemu pojawianiu się nadziei. Co istotne, Folkman (2010) zakłada, że posiadanie celów daje jednostce podstawę dla wzbudzenia nadziei. Podkreśla jednocześnie, że nadzieja jest czymś więcej niż tylko ustalaniem celów, gdyż nawiązuje do ich znaczenia. Właśnie to znaczenie jest podstawą nadziei i podtrzymuje proces zaradczy (Folkman, 2010). Rozważania Folkman (2010) można podsumować stwierdzeniem, że nadzieja ma zasadnicze znaczenie dla przebiegu procesu zaradczego. Zaś, proces radzenia sobie może zwrócić uwagę na nadzieję. Podobne wnioski można wyciągnąć w odniesieniu do pozostałych koncepcji skupiających się na funkcjach nadziei (Breznitz, 1986; Frankl, 1959; Mowrer, 1960; Stotland, 1969), które zostały opisane w bieżącej części tego artykułu. Znakomita ich większość wiąże nadzieję z sytuacjami trudnymi, czyli sytuacjami stresu, nawet jeśli autorzy wprost nie używają tego określenia. Główną rolą nadziei jest więc podjęcie oraz podtrzymanie procesu zaradczego w warunkach, które są niesprzyjające a powodzenie podjętych aktywności jest niepewne. Prace przedstawione w pierwszej grupie pochodzą przede wszystkim z początków definiowania pojęcia nadziei, z wyjątkiem pracy Folkman (2010). Były relatywnie rzadko cytowane i nie stały się podstawą badań empirycznych. Warto jednak o nich pamiętać, ze względu na to, że opisują funkcje nadziei, poruszają zagadnienia jej towarzyszące (tj. beznadzieja, rozpacz, bezsilność, nierealna nadzieja oraz wiele innych) oraz zadają wiele istotnych pytań, na które należy odpowiedzieć podczas definiowania nadziei. Na przykład, czy jest nadzieja jest emocją jednoznacznie pozytywną czy może jest „najgorszym złem przedłużającym ludzką udrękę” (Nietzsche, 1974, za: Breznitz, 1986, s. 296) przez to, że utrzymuje człowieka w iluzji.

## 2. Koncepcje definiujące nadzieję jako cechę, dyspozycję lub zbiór przekonań

W bieżącej grupie zebrano koncepcje, w których podstawowym założeniem jest stały charakter nadziei, niezależny od zmieniających się sytuacji. Nadzieja jest w nich definiowana jako cecha, względnie stała dyspozycja osobowa lub zbiór zgeneralizowanych przekonań (Erikson, 1997; Kozielski, 2006a, 2006b; Snyder, 1994, 2005; Trzebiński i Zięba, 2004).

Pierwszy przedstawiciel tej grupy, Snyder (1994, 2005), definiuje nadzieję jako zbiór przekonań, który ma poznawczy charakter i wiąże się ze zdolnością wytwarzania jasnych celów wraz ze sposobami osiągnięcia ich (*pathway thinking*) oraz motywacją do zrealizowania tych sposobów (*agency thinking*). Nadzieja jest więc pozytywnym oczekiwaniem dotyczącym przyszłych celów. Snyder mówi o „mental willpower” – sile mentalnej, która powoduje podjęcie aktywności by zdobyć cele, oraz o „waypower”, która odnosi się do mentalnych planów umożliwiających osiągnięcie celów (Snyder, 2005; 1994; Snyder, i in., 1991). Bardzo ważne miejsce w podejściu tego autora zajmują same cele. Muszą być dostatecznie ważne dla jednostki, a ich zdobycie nie do końca pewne. Za cele Snyder uznaje wszystko, „każdy obiekt, doświadczenie oraz wynik, który jednostka może sobie wyobrazić i którego może pożądać w myślach. Cel jest czymś, co można uzyskać (jako obiekt) lub co można zrealizować (jako dokonanie)” (Snyder, 1994, s.5). Zakłada (Snyder, 2000), że nadzieja nie może istnieć bez określonego celu. Snyder nadaje też nadrzędny charakter myślom wobec emocji. Jego zdaniem, emocje wynikają z myśli, a ponieważ nadzieja wiąże się z myśleniem skoncentrowanym na celach oraz ich osiąganiem, w zależności od jej poziomu będą wzbudzane pozytywne bądź negatywne emocje. Co więcej, Snyder oraz jego współpracownicy (1991) zakładają, że nadzieja ma względnie trwałe charakter i nie ulega zmianom wraz ze zmieniającymi się sytuacjami i upływającym czasem. Umiejscawia ją wśród zmiennych osobowościowych, zakładając tym samym istnienie różnic indywidualnych pomiędzy różnymi osobami w poziomie nadziei. Ludzie różnią się bowiem pod względem przekonań na temat osobistych celów i oceny możliwości ich osiągania (por. Snyder i in., 1991).

Kolejne podejście, przyporządkowane do bieżącej części, zostało sformułowane przez Kozieleckiego (Kozielecki, 2006a, 2006b), który definiuje nadzieję jako „wielowymiarową strukturę poznawczą, której centralnym składnikiem jest przekonanie, że w przyszłości człowiek otrzyma dobro (osiągnie ważny cel) z określonym stopniem pewności, czyli w określonym prawdopodobieństwie” (Kozielecki, 2006a, s. 37; 2006b, s. 215). Nadzieja traktowana jest przez tego autora nie jako emocja, ale wieloskładnikowa struktura, na którą składają się różne emocje, myśli, sądy, motywy oraz czynniki sprawcze. Zaś, najważniejsze miejsce zajmuje tu poznanie (Kozielecki, 2006a; 2006b). Kozielecki, powołując się na prace innych autorów, wyróżnia cztery rodzaje nadziei. Zostały one utworzone w oparciu o dwa kryteria: pasywność-aktywność oraz partykularność-generalność. Wymiar „pasywność-aktywność” wiąże się, z jednej strony z przekonaniem dotyczącym posiadania wystarczających zasobów (umiejętności i silnej motywacji), które pozwolą na zdobycie celu. Z drugiej strony, wiąże się z przekonaniem, że pomimo braku własnej aktywności i tak osiągnie się pożądaną wynik. Wiara, że własne działanie zakończy się sukcesem, czyli zdobyciem celu, odpowiada kryterium „aktywności”. Z kolei, bierne oczekiwanie połączone z przekonaniem dotyczącym nastania upragnionego wyniku, odnosi się do pasywnego

wymiaru nadziei. Kryterium „partykularność-generalność” wskazuje na obiekt, na który ukierunkowana jest nadzieja. Jeżeli cel jest ściśle określony, mowa jest o nadziei partykularnej – pojedynczej. Jeżeli zaś dążenie jednostki ma ogólny i niesprecyzowany charakter, to mamy do czynienia z nadzieją generalną czy absolutną. Nadzieja pojedyncza (partykularna), oprócz jasnego celu, wiąże się z określonym czasem, miejscem i prawdopodobieństwem spełnienia się. Silnie motywuje jednostkę do podjęcia działań pozwalających na osiągnięcie zamierzenia. Z kolei, nadzieja generalna określa jest jako trwałe, ogólne przekonanie odnoszące się do bliżej niesprecyzowanej przyszłości, w której mają zrodzić się nowe i ważne zadania, których rozwiązanie będzie wiązało się z pozytywnymi wartościami i dobrami. Wspiera ona poczucie sensu życia, radzenie sobie w trudnych sytuacjach, a także nadzieję partykularną. Motywuje jednostkę do działania i poszukiwania nowych, bardziej realistycznych celów, gdy brak jej nadziei partykularnej (Kozielecki, 2006a).

Krzyżując te wszystkie wymiary można przykładowo otrzymać nadzieję skierowaną na konkretny cel, połączoną z przekonaniem, że nie trzeba nic robić, bo cel i tak nastanie, bądź aktywną, z którą wiąże się działanie gwarantujące osiągnięcie pożądanego wyniku. Oprócz tych dwóch rodzajów nadziei istnieje jeszcze nadzieja aktywna generalna i bierna generalna. Do zilustrowania rodzajów nadziei partykularnej może posłużyć sytuacja studentów czekających na sesję egzaminacyjną. Studenci posiadający nadzieję aktywną partykularną będą systematycznie uczyli się, zaś charakteryzujący się nadzieją bierną partykularną nie podejmą żadnej aktywności zorientowanej na osiągnięcie celu. Wszyscy studenci będą wierzyli w pomyślny wynik sesji (dla dyskusji zob. Kozielecki, 2006a; 2006b).

Kozielecki (2006b) zakłada, że nadzieja składa się z pięciu elementów: poznawczego, emocjonalnego, temporalnego, afiliatywnego oraz sprawczego. Pierwszy z nich – składnik poznawczy – zajmuje centralne miejsce i stanowi „system przekonań o osiągnięciu w przyszłości doniosłego celu (pożądanego wyniku, dobra)” (Kozielecki 2006a, s.43). Jego zdaniem, jednostka przewiduje możliwe wyniki i wybiera wartościowy dla siebie cel. Określa także subiektywnie stopień prawdopodobieństwa osiągnięcia tego celu, czyli „możliwość spełnienia się nadziei” (Kozielecki, 2006a, s.43). Ocena ta polega na określeniu wewnętrznych i zewnętrznych czynników, które sprzyjają i które blokują realizację celu (Kozielecki 2006a, 2006b). Drugi składnik nadziei to składnik emocjonalny. Kozielecki (2006b) podkreśla, że nadzieja nie jest emocją, ale mimo to zawiera w sobie emocje. Dzieje się tak, jego zdaniem, dlatego że z poszczególnymi przekonaniem dotyczącymi osiągnięcia celu wiążą się uczucia, emocje czy namiętności. Emocje mają wpływ na ocenę atrakcyjności upragnionego celu oraz na motywację do podejmowania działania przybliżającego do wyniku. Ponadto, autor ten zauważa, że z nadzieją wiążą się zarówno uczucia pozytywne, jak i negatywne, z tym, że emocje pozytywne dominują w strukturze nadziei, i są nimi szczęście, radość, zadowolenie czy miłość. Wśród emocji negatywnych, badacz wymienia lęk, niepokój, nerwowość, zmartwienie i smutek. Uczucia negatywne wiążą się tu z brakiem



pewności, wątpliwościami oraz przedłużającym się oczekiwaniem, czy z przeszkodami, które utrudniają lub blokują działania jednostki sprzyjające osiągnięciu celu (Kozielecki, 2006b). Trzeci składnik nadziei to składnik temporalny. Kozielecki zauważa, że nadzieja wiąże się z przyszłością. Choć, czas terażniejszy i przeszły także zajmują znaczące miejsce w jej strukturze. Z przeszłością wiążą się doświadczenia i wiedza, zakodowane w długotrwałej pamięci, które stanowią zasoby osobiste jednostki. Dzięki nim – wiedzy o przeszłych porażkach i powodzeniach – może dobrać odpowiednie działania by zdobyć cel. Jeżeli zaś chodzi o terażniejszość i jej rolę dla przyszłych planów, to zadowolenie z obecnego stanu rzeczy powoduje chęć utrzymania go, zaś, dyskomfort sprawia, że jednostka chce go zmienić (Kozielecki, 2006a; 2006b). Można wyciągnąć wniosek, że nadzieja wzbudzana jest zarówno w sprzyjających dla jednostki warunkach, jak i takich, które jej nie odpowiadają. Takie podejście jest swego rodzaju *novum*. Dotąd większość teoretyków zgadzała się, że nadzieja jest wzbudzana w warunkach stresu, nie było jednak mowy o pojawianiu się jej w sytuacjach nie zagrażających. Przedostatni składnik nadziei – afiliatywny, podkreśla rolę innych ludzi (rodziny, lekarzy, nauczycieli, księży) w jej wzbudzaniu. Składnik ten spełnia podwójną rolę: wzbudza nadzieję skierowaną na siebie samego (samonadzieję) oraz na innych. Samonadzieja służy wskrzeszaniu wiary w pomyślną przyszłość i broni jednostkę przed beznadziejnością. Kozielecki (2006a) zauważa, że nawet czyjś prosty wobec osoby w trudnej sytuacji może zwiększyć u niej nadzieję. Z drugiej strony, nadzieja może być skierowana na innych, na przykład, gdy jednostka ma nadzieję, że jej dziecko zda maturę (por. Kozielecki, 2006a; 2006b). Ostatnim składnikiem nadziei jest składnik sprawczy. Ma on dynamiczny charakter i pełni funkcję motywacyjną. Pobudza planowanie sposobów rozwiązania trudności oraz podtrzymuje realizację tych sposobów (Kozielecki, 2006a; 2006b). Według Kozieleckiego (2006a) główne składniki, które budują nadzieję zależą od osobowości i warunków zewnętrznych, w jakich jednostka się znajduje, co odróżnia jego podejście od podejścia Snydera.

Ciekawą definicję nadziei, zakładającą przede wszystkim, że jest ona względnie stałą dyspozycją jednostki, zaproponował Erikson (1997). Zdefiniował nadzieję, odwołując się do wyróżnionych przez siebie etapów rozwoju człowieka, podczas których kształtują się struktury osobowościowe. Pierwszy etap polega na poradzeniu sobie z konfliktem pomiędzy ufnością a nieufnością, a w jego efekcie powstaje nadzieja. Stanowi ona specyficzną poznawczą reprezentację otaczającego jednostkę świata. Obejmuje przekonania na temat uporządkowania i sensowności, oraz przychylności świata. Nadzieja w ujęciu Eriksona jest przekonaniem, choć nie można powiedzieć, że ma jedynie charakter poznawczy. Przejawia się w sposobie interpretowania bieżących zdarzeń oraz przewidywania ich przyszłego przebiegu. Uwidacznia się również w uczuciach wobec dziejących się faktów. Podejście Eriksona zdecydowanie różni się od pozostałych, nie traktuje ono bowiem nadziei jako oczekiwania o pomyślnej przyszłości. Badacze Jerzy Trzebiński i Mariusz Zięba (2004),

proponują by eriksonowską nadzieję określać mianem „nadziei podstawowej” tak, aby podkreślić jej odrębność od innych podejść.

Cechą wspólną koncepcji przedstawionych w niniejszej grupie jest założenie, że nadzieja ma względnie stały charakter. Oznacza to, że dana osoba będzie doświadczała takiej samej nadziei zarówno w sytuacjach przyjemnych, jak i w wysoce stresowych. Z jednej strony, taki sposób definiowania pozwala na wyjaśnienie różnic indywidualnych, zaś z drugiej nie mówi nic na temat różnic w poziomie nadziei u tej samej osoby w różnych jakościowo sytuacjach. Na przykład w podejściu Snydera brak jest odniesień do celów zależnych od sytuacji, a więc do nadziei związanej z konkretnymi problemami (zob. Roth i Hammelstein, 2007). Kolejną kwestią, wartą poruszenia jest łączenie z nadziei (Kozielecki, 2006a, 2006b) z doświadczeniem innych emocjami takimi, jak szczęście, radość, miłość, co z pewnością nie oddaje jej unikalnego charakteru. Zdaniem niektórych autorów (Roth i Hammelstein, 2007), definiowanie nadziei jako względnie stałej, odbiega od zwyczajowego rozumienia fenomenu nadziei. Należy jednak zauważyć, że ułatwia tworzenie narzędzi do badań naukowych. Wszystkie koncepcje w niniejszej grupie, posiadają własne narzędzia, które pozwalają na empiryczne weryfikacje tych konstruktywów. Oczywiście, same narzędzia także podlegają krytyce. Na przykład, *The Hope Scale* Snydera zarzuca się, że zamiast nadziei, mierzy przekonania na temat własnej sprawności, skuteczności i możliwych sposobów działania, inaczej mówiąc, zgeneralizowane oczekiwania wobec własnych kompetencji (zob. Roth i Hammelstein, 2007).

### 3. Koncepcje definiujące nadzieję jako stan afektywny

Trzecią grupę definicji nadziei, traktujących ją jako stan afektywny, reprezentuje m.in. Nosal (2006). Autor ten nawiązał do transgresyjnej koncepcji człowieka autorstwa Kozieleckiego i zaproponował objaśnienie mechanizmu powstawania i utrzymywania się nadziei w oparciu o heurystykę żagla. Jest ona metaforą możliwości wykorzystania nawet słabego wiatru by wprawić żaglówkę w ruch. Zaś z psychologicznego punktu widzenia odnosi się do procesów motywacyjnych i wzmacniających je procesów wolicjonalnych, które stanowią kluczową rolę w osiąganiu celów. Warto tu dodać, że wola jest mechanizmem wzmacniającym słabe tendencje, lub blokującym tendencje silne. „Dzięki heurystyce żagla możliwości, które początkowo wydają się nieprawdopodobne, stają się możliwościami w przekonaniu podmiotu wysoce realnymi” (Nosal, 2006, s. 228). Człowiek jako istota transgresyjna, z natury wykracza poza istniejący stan rzeczy i to, co zdaje się być nieprawdopodobne, subiektywnie może traktować jako możliwe do zrealizowania. Nosal (2006) w swoich rozważaniach nawiązuje także do poglądów Spinozy, który stwierdził, że nadzieja jest „niestałą radością”, wynikającą z niepewności osiągnięcia upragnionego wyniku. Jej przeciwnością jest zaś obawa, która stanowi wynik „niestałego smutku”.

Zarówno nadzieja, jak i obawa wiążą się z przeszłością i przyszłością. Paradoksalność tych „wzruszeń”, bo tak je określał Spinoza (za: Nosal, 2006), polega na doświadczaniu ich wobec obiektów antycypowanych w taki sposób, jakby miały miejsce w chwili obecnej, czyli tej, w której jednostka doznaje nadziei i obawy. W związku z tym, Nosal (2006) definiuje nadzieję jako „zmienny i złożony stan emocjonalny”, na który składają się cztery komponenty: antycypacyjny, emocjonalny, temporalny i probabilistyczny. Pierwszy z nich – antycypacyjny – ma charakter poznawczy i odnosi się przewidywanych stanów i obiektów, które traktowane są przez jednostkę jakby już były obecne w jej życiu lub na pewno się w nim pojawią. Nosal podkreśla, że czas jest bardzo ważnym aspektem nadziei, niezależnie od mierzalności antycypowanych zdarzeń (obiektów). Autor wyjaśnia, że skupienie się jednostki na teraźniejszości powoduje skrócenie perspektywy temporalnej, a co za tym idzie, utratę nadziei. Drugi komponent „emocjonalny” odnosi się do stosunku, jaki wyraża jednostka w nawiązaniu do antycypowanego obiektu i może być pozytywny lub negatywny. W przypadku nadziei mowa jest o pozytywnym ustosunkowaniu do przyszłego stanu rzeczy, zaś w przypadku obawy o negatywnym. Zdefiniowanie nadziei jako uczucia, Nosal uzasadnia możliwością wskazania emocji podstawowej (pierwotnej), dzięki której jest ona wzbudzana, a jaką może być na przykład antycypacja Plutchika (zob. Nosal, 2006). Trzeci z komponentów nadziei – temporalny, jest bardzo wyraźny i polega na koncentracji na przyszłości. Jest on ściśle związany w transgresyjną naturą człowieka. Ostatni, czwarty ze składników nadziei – probabilistyczny, polega na „podwyższaniu progu prawdopodobieństwa subiektywnego (oceny szans) zaistnienia określonych zdarzeń” (Nosal, 2006, s. 233). Polega on na integracji różnych typów ocen: intuicyjnych (globalnych), o charakterze jakościowym z bardziej precyzyjnymi ocenami, opierającymi się na liczbowym skalowaniu. Każdy z tych procesów szacowania prawdopodobieństwa ma swoje umiejscowienie w odpowiednich strukturach mózgowych. Zdaniem Nosal (2006) aktywność kory czołowej (odpowiadającej za zwiększanie prawdopodobieństwa, z czym wiąże się heurystyka żagla) i struktur lewej półkuli mózgowej (mających charakter analityczny i sekwencyjny) skutkuje powstaniem nadziei.

Kolejni zwolennicy poglądu, że nadzieja jest emocją, sformułowali swoje podejście krytykując prace Snydera. Roth i Hammelstein (2007) zdefiniowali nadzieję w oparciu o poznawcze teorie emocji, termin „pewność” (*confidence*) Tolmana (1959, za: Roth i Hammelstein, 2007) oraz pracę Breznitza (1986).

Poznawcze teorie emocji zakładają, że wzbudzenie, jakość i intensywność emocji zależne są od specyficznych ocen, których dokonuje jednostka. Można zatem zdefiniować daną emocję w oparciu o treść ewaluacji odnoszących się do danego zdarzenia. W związku z tym, Roth i Hammelstein (2007) rozumieją nadzieję jako emocję, na którą składają się oczekiwania wzbudzone w sytuacji, gdy ważne dla jednostki cele zostały zablokowane, ale ich realizacja nadal jest oceniana jako możliwa. Stąd nadzieja może być definiowana jako

oczekiwanie, że zdarzenie, które jednostka ocenia jako pozytywne może zająć w przyszłości. Nadzieja może zostać wzbudzona jedynie w obliczu zagrożenia czegoś, co jest wartościowe dla jednostki.

Subiektywne prawdopodobieństwo pojawienia się pożądanego zdarzenia jest jednak tylko jednym z aspektów podejścia Rotha i Hammelsteina (2007). Dotychczasowe poznawcze założenia dotyczące emocji, postanowili poszerzyć przez uwzględnienie tzw. „prawdopodobieństwa uczestniczenia” (*probability of affiliation*). Roth i Hammelstein zakładają, że jednostka najpierw ewaluuje stopień w jakim upragnione przez nią zdarzenie ma szansę zajść, bądź w jakim niepożądane przez nią zdarzenie ma szansę nie nastąpić, co nazywają „subiektywnym prawdopodobieństwem zajścia” (*subjective probability of occurrence*). W następnym kroku, osoba ocenia w jakim stopniu przynależy do wyimaginowanej przez siebie grupy osób, których to zdarzenie będzie dotyczyć. „Im bardziej jednostka wierzy, że przynależy do grupy „zwycięzców”, tym większą odczuwa nadzieję. Wielkość nadziei zależy od stopnia subiektywnego prawdopodobieństwa afiliacji” (Roth i Hammelstein, 2007, s. 3). Właśnie to założenie stanowi nawiązanie do zagadnienia „pewności” (*confidence*) Tolmana, które oznacza stopień przeświadczenia o uczestniczeniu w zdarzeniu, którego prawdopodobieństwo zajścia było wcześniej ustalone. Przykładowo osoba, która jest przekonana w dwudziestu procentach, że dane zdarzenie zajdzie, może jednocześnie wierzyć, aż w siedemdziesięciu procentach, że będzie ono jej dotyczyło. By jeszcze jaśniej zilustrować problem, można posłużyć się sytuacją pacjenta, który wierzy, że wyleczenie z danej choroby jest możliwe w dwudziestu procentach i jednocześnie jest przekonany aż w siedemdziesięciu procentach, że właśnie on znajdzie się w grupie zdrowych osób. Oczywiście prawdopodobieństwa, o których mówią Roth i Hammelstein (2007) nie mają charakteru warunkowego. Różnica pomiędzy subiektywnym prawdopodobieństwem zajścia i uczestniczenia w zdarzeniu może być duża. Badacze zakładają, że w przypadku, gdy jednostka ocenia, że zajście pożądanego zdarzenia jest znikome, zaczyna „pracować nadzieją”, podobnie jak rozumiał ją Breznitz (1986) mówiąc o „*work of hope*”.

Kolejna propozycja definiowania nadziei należy do Averilla i jego współpracowników (1990), którzy zakładają, że nadzieja jest bardzo ważną, a nawet podstawową emocją, podobnie jak miłość czy złość. W uzasadnieniu swojego stanowiska odwołują się do badań, w których respondenci sklasyfikowali złość, miłość i nadzieję jako emocje, dlatego że są: a) trudne do kontrolowania, b) wpływają na to, co się myśli i jak postrzega zdarzenia; c) mają wpływ na sposób zachowania; d) motywują wytrwanie w działaniu nawet w trudnej sytuacji; e) oraz mają uniwersalny, wspólny dla wszystkich ludzi charakter. Averill oraz jego współpracownicy (1990) zakładają, że z nadzieją wiąże się specyficzny proces myślowy, którego ludzie uczą się w czasie socjalizacji. Jest więc zdeterminowana kulturowo. Nie wiąże się jednak z nią żadna specyficzna odpowiedź organizmu lub odruchowa reakcja (Averill i in., 1990).

Podejście Averilla i Sundararajan (2004) podkreśla znaczenie kultury w kształtowaniu emocji. Wskazuje również na ich zwrotny wpływ na kulturę, a dokładniej na regulowanie interakcji społecznych. Averill (1984) twierdzi, że każda emocja spełnia daną funkcję społeczną przez regulację zachowania jednostki, każda jest też częścią systemu komunikacji niewerbalnej. Najistotniejsze jest jednak to, że pomimo pewnych uniwersalnych zasad czy komponentów tworzących emocje, każda kultura wzmacnia właściwe dla siebie elementy. Przykładowo, w emocji nadziei zachodnie kultury akcentują komponent dotyczący radzenia sobie, zaś wschodnie komponent życzeniowy (Averill i Sundararajan, 2004).

Averill i Sundararajan (2004) określają nadzieję jako „retoryczne narzędzie” oraz „twórcze doświadczenie emocjonalne”. Argumentują, że retoryka jest rodzajem narracji mającej na celu przekonanie jednostki do czegoś, nie zaś jedynie informacją czy ustosunkowaniem do zdarzeń. Można więc powiedzieć, że nadzieja jest sztuką przekonywania samego siebie, a co za tym idzie, jak każda sztuka ma kreatywny charakter. Autorzy ci wnioskuje, że oznacza to, iż epizody nadziei można charakteryzować pod kątem nowości (czy przynosi ona nowe rozwiązania bądź wiąże się z nią nowatorskie podejście do problemu) oraz pod kątem autentyczności (czy odnosi się do osobistych wartości jednostki i jej interesów). Ponieważ różne kultury, kładą nacisk na różne wartości i promują inne zachowania, badacze postanowili wyróżnić trzy rodzaje nadziei, dominujące w różnych kulturach. Pierwsze dwa rodzaje nadziei akcentują „życzeniowość” (*wishing*), czyli pragnienie danego wyniku, oraz „radzenie sobie” (*coping*), czyli działania podjęte by uzyskać wynik. Trzeci rodzaj nadziei jest niezależny od kultury. Autorzy zauważają, że bardziej złożone wersje nadziei zawierają element wiary, która jest systemem przekonań pomagającym poradzić sobie z napięciem, powstającym pomiędzy „pragnieniami” (*wishing*) a „radzeniem sobie” (*coping*). Wiara, o której mowa, nie musi mieć charakteru religijnego. Oznacza przekonanie, że „niemożliwe wydaje się możliwe, zaś bezsensowne, posiadające sens” (Averill i Sundararajan, 2004, s. 128). Niepohamowana wiara prowadzi jednak do tzw. „fałszywej nadziei”. Zasady, obowiązujące w danej kulturze, wyznaczają granice zachowań dozwolonych w obrębie „pragnień” (*wishing*) i „radzenia sobie” (*coping*) (Averill i Sundararajan, 2004).

Jak widać, z emocją nadziei wiążą się specyficzne dla niej narracje, które różnią się pomiędzy różnymi kulturami. Zachowane jednak pozostają pewne zasady, uśredniony poziom społecznych wymagań i dozwolonych zachowań. Badacze nazywają je „zasadami nadziei” (*rules of hope*) (Averill i in., 1990; Averill i Sundararajan, 2004). Zachodnie kultury charakteryzują się hołdowaniem zasadom „rozważności” i „działania”. Z kolei, wschodnie kultury – opierające się na życzeniowej nadziei, kierują się zasadami „moralności” i „pierwszeństwa”. Zasady rozważności (*prudential rules*) dotyczą porzucania nadziei w sytuacjach, w których cel jest jednoznacznie osiągalny lub nieosiągalny. W takich

sytuacjach doświadczenie nadziei może zostać uznane za nierozsądne i porzucone. Zasady działania (*action rules*) mówią o tym, że ludzie doświadczający nadziei są w stanie zrobić wszystko, co jest niezbędne by osiągnąć upragniony wynik. Co istotne, nawet poleganie na wierze, zdaniem Averilla i Sundararajana (2004) jest aktywnością, rodzajem „wtórnej kontroli”. Zasady moralne (*moralistic rules*) zwracają uwagę na pragnienie rzeczy, które nie są moralne, i których nie powinno się pożądać, jeśli chce być dobrym człowiekiem. Z kolei ostatnia grupa zasad mówi o pierwszeństwie nadziei w stosunku do pragnień i chęci (*priority rules*). „Jeżeli pożądaný wynik jest wystarczająco ważny, rozważność i moralność mogą zostać odłożone na bok, w imię posiadania nadziei nawet wbrew nadziei. Przeciwnie, gdy osoba pragnie trywialnych rzeczy, ryzykuje bycie postrzeganym jako powierzchowna” (Averill i Sundararajan, 2004, s. 135).

Averilla i Sundararajana (2004) rozróżniają również nadzieję od optymizmu i oczekiwań. Zauważają, że oczekiwania wiążą się z faktami. Mają więc rzeczywisty charakter, bez silnej emocjonalnej konotacji. Są zupełnie racjonalne. Z kolei, nadzieja wiąże się z wyobrażaniem i przewidywaniem pożądanego wyniku. Nie jest opisuje faktów. Ma retoryczny charakter. Sugeruje plan działania sprzyjający osiągnięciu celów. Plan ten jest jednak niedokładny i mglisty. Celem nadziei jest wzmacnianie dążenia do celu i podtrzymywanie przekonania (wiary), że nie ma przeszkód nie do pokonania. Z kolei, oczekiwania są prostą funkcją prawdopodobieństwa. „Im wyższe prawdopodobieństwo, tym wyższe oczekiwania” (Averill i Sundararajan, 2004, s. 139). Nadzieja pozostaje w krzywoliniowej zależności w stosunku do prawdopodobieństwa osiągnięcia celu. Co ciekawe, optymizm według tych autorów, jest pojęciem mieszczącym w sobie zarówno nadzieję, jak i oczekiwania. Wiąże się z racjonalną kalkulacją, podobnie jak oczekiwania, ale ma konotację emocjonalną, podobnie jak nadzieja. „Im bardziej prawdopodobny jest cel, tym bardziej optymistyczna jest osoba” (tamże, s. 140). Averill i Sundararajan zakładają, że osoby optymistyczne częściej doświadczają nadziei (tamże).

Koncepcje przedstawione w trzeciej grupie nie wyczerpują tematu nadziei jako emocji, stanu afektywnego lub uczucia. Brakuje w nich uzasadnienia takiego sposobu definiowania fenomenu nadziei. W przytoczonych pracach dąży się do opisanie komponentu poznawczego nadziei oraz jej funkcji, ale nie do wyjaśnienia mechanizmu wzbudzania i działania nadziei. Nie jest wyjaśnione co zapoczątkowuje, a co kończy doświadczanie nadziei, jej czas trwania oraz to, co dzieje się na poziomie odpowiedzi fizjologicznej organizmu, ekspresji, motywacji, uczucia i poznania, gdy nadzieja jest doświadczana (dla dyskusji na temat definiowania emocji zob. Scherer, 2005). Brakuje uzasadnienia dotyczącego znaku nadziei, pozytywnego lub negatywnego. W pracach dostrzega się jednak związek sprzecznych ocen z nadzieją, choć nie wyjaśnia się go. Istotne jest również to, że autorzy starają się zdefiniować nadzieję w bardziej ekologiczny sposób, bliższy zwyczajowemu rozumieniu tego zagadnienia. Dodatkowo, przyjęcie założenie, że

nadzieja jest stanem, pozwala na wyjaśnienie, dlaczego ta sama osoba doświadcza różnej nadziei w różnych sytuacjach, czy dlaczego ludzie o podobnych cechach osobowości doświadcniają różnej nadziei, lub o różnych cechach takiej samej w podobnych sytuacjach.

### Podsumowanie

Przedstawione w niniejszym artykule psychologiczne koncepcje nadziei, pomimo swoich słabości, zwracają uwagę na wiele ważnych kwestii, koniecznych do rozstrzygnięcia podczas definiowania tego pojęcia. Zaletą podejść zebranych w pierwszej grupie jest niewątpliwie zwrócenie uwagi na sytuacje, w których wzbudzana jest nadzieja. Dzięki nim, wiemy, że doświadczenie nadziei wiąże się z okolicznościami, które są trudne, wymagające dużego zaangażowania, czasami przekraczające osobiste możliwości, innymi słowy stresujące. Kolejną kwestią jest określenie jej motywującego do działania charakteru, pomimo niepewności osiągnięcia sukcesu. Koncepcje zebrane w drugiej i trzeciej grupie silnie wskazują na antycypacyjny charakter przekonań związanych z nadzieją. Komponent poznawczy nadziei wiąże się tu ze sprzecznymi ocenami odnoszącymi się do niepewnej przyszłości i co ciekawe, jest specyficzny dla różnych kultur. Odwołując się do koncepcji w dwóch ostatnich grupach można wywnioskować, że uchwycenie fenomenu nadziei tak, by odzwierciedlał zwyczajowe rozumienie i wyjaśniał różnice wewnątrz- oraz między-osobowe, wymaga zdefiniowania jej jako emocji. Konsekwencją takiej definicji będzie jednak konieczność określenia biologicznej podstawy oraz wzoru zachowania, specyficznych dla nadziei. Dzięki pracom Jarymowicz i Bar-Tala (Jarymowicz, 2009; Jarymowicz i Bar-Tal, 2006), podsumowującym teorię LeDoux i współczesne badania neurofizjologiczne, a także Scherera (2009), mówiącym o sekwencyjności ocen w emocjach, jest to możliwe. Z kolei, w wyjaśnieniu mechanizmu działania i wzbudzania nadziei oraz jej znaku może pomóc odwołanie się do poznawczych koncepcji emocji (zob. Scherer, Schorr, i Johnstone, 2001). Warto zauważyć, że nadzieja w języku angielskim jest jednocześnie czasownikiem i rzeczownikiem. Podczas gdy w języku polskim jest jedynie rzeczownikiem. Dlatego w języku angielskim oczywistym jest definiowanie jej z jednej strony jako stanu, emocji, czynności „nadziejowania” (*hoping*), zaś z drugiej jako cechy, czy poznawczego zbioru przekonań. Należy jednak pamiętać, że cechowy sposób konceptualizacji nadziei zdaje się nie oddawać jej sedna. W podsumowaniu niniejszego artykułu, trzeba wyraźnie podkreślić, że przedstawione w nim prace oraz wnioski mają charakter skrótowy i nie wyczerpują wszystkich problemów związanych z definiowaniem nadziei. Celem pracy było sprowokowanie refleksji nad znaczeniem tego pojęcia w psychologii.

**Bibliografia:**

- Averill, J.R. (1984). The acquisition of emotions during adulthood, (w:) C.Z. Malatesta & C. Izard (red.), *Affective processes in adult development* (23–43). Beverly Hills: Sage. Reprinted in: R. Harré (ed.) (1986). *The social construction of emotions*. Oxford: Basil Blackwell.
- Averill, J.R., Catlin, G., Chon, K.K. (1990). *Rules of hope*. Nowy Jork: Springer-Verlag.
- Averill, J.R., Sundararajan, L. (2004). Hope as Rhetoric: Cultural Narratives of Wishing and Coping, (w:) J.A. Elliott (red.), *Interdisciplinary Perspectives on Hope* (127–159). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Bauman, W. (Red.). (2008). *Hope: Global Interdisciplinary Perspectives*. Oxford: Inter-Disciplinary Press.
- Breznitz, S. (1986). The effect of hope on coping with stre, (w:) M.H. Appley & R. Trumbull (Red.), *Dynamics of stress: physiological, psychological and social perspectives* (295–306). New York: Plenum.
- Cannon, W.B. (1957). „Voodoo” Death. *Psychosomatic Medicin*, 19(3), 182–190.
- Erikson, E. (1997). *The life cycle completed: Extended version*. New York: Norton.
- Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19, 901–908. <https://doi.org/10.1002/pon.1836>
- Frankl, V. E. (1959). *Man’s search for meaning*. New York: Washington Square Press.
- Hunt Raleigh, E.D. (2000). Hope and Hopelessne, (w:) V.H. Rice (red.), *Handbook of Stress, Coping and Health: Implications for Nursing Research, Theory and Pracitce*, 437–460, Thousand Oaks-London-New Dehli: Sage Publications, Inc.
- Jarymowicz, M. (2009). Emotions as evaluative process: from primary affects to appraisals based on deliberative thinking, (w:) A. Błachnio & A. Przepiórska (red.), *Closer to emotions III* (55–72). Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Jarymowicz, M., Bar-Tal, D. (2006). The dominance of fear over hope in the life of individuals and collectives. *European Journal of Social Psychology*, 36(3), 367–392. <https://doi.org/10.1002/ejsp.302>
- Kozielecki, J. (2006a). Poznawcza koncepcja nadziei, (w:) E. Aranowska & M. Goszczyńska (red.), *Człowiek wobec wyzwań i dylematów współczesności*, 211–227, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Kozielecki, J. (2006b). *Psychologia nadziei*. Warszawa: Wydawnictwo Akademicki ŻAK.
- Lazarus, R.S. (1999a). Hope: an emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research*, 66(2), 665–673.
- Lazarus, R.S. (1999b). *Stress and emotions: a new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.



- Lynch, W.F. (1965). *Images of hope: Imagination as the healer of the hopele* Notre Dame: University of Notre Dame Press.
- Melges, F. T., Bowlby, J. (1969). Types of hopelessness in psychopathological proce *Archives of General Psychiatry*, 20(6), 690–699.
- Mowrer, O. H. (1960). Resume and introduction. W *Learning Theory and the Symbolic Processes* (1–28). Hoboken, NY, US: John Wiley & Sons, Inc. HSC.
- Nosal, C. (2006). Nadzieja, czas i heurystyka żagła, (w:) E. Aranowska & M. Goszczyńska (Red.), *Człowiek wobec wyzwań i dylematów współczesności*, 228–243, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Richter, C. (1957). On the Phenomenon of Sudden Death in Animals and Man. *Psychosomatic*, 19(3), 191–198.
- Roth, M., & Hammelstein, P. (2007). Hope as emotion of expectancy: first assessment result. *Psycho-Social-Medicine*, 4, 1–9.
- Scherer, K.R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44(4), 695–729.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0539018405058216>
- Scherer, K.R. (2009). The dynamic architecture of emotion: Evidence for the component process model. *Cognition & Emotion*, 23(7), 1307–1351.  
<https://doi.org/10.1080/02699930902928969>
- Scherer, K.R., Schorr, A., & Johnstone, T. (red.). (2001). *Appraisal processes in emotion - theory, methods, research*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco, CA: W.H. Freeman.
- Snyder, C.R. (1994). *The psychology of hope. You can get there from here*. New York: The Free Press.
- Snyder, C.R. (2000). *Handbook of hope: theory, measures and applications*. San Diego: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2005). Teaching: The Lessons of Hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(1), 72–84. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.1.72.59169>
- Snyder, C.R., Harris, C., Anderson, J.R., Holleran, S.A., Irving, L.M., Sigmon, S.X., Harney, P. (1991). The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585.
- Stotland, E. (1969). *The psychology of hope*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Trzebiński, J., Zięba, M. (2004). Basic hope as a world-view: an outline of concept. *Polish Psychological Bulletin*, 35(3), 173–182.