

Mgr Adam Grabowski
*Instytut Psychologii, WFCH
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego
w Warszawie*

Poczucie własnej wartości a nadzieja na sukces u młodych dorosłych

Self-esteem and hope for success among young adults

Abstrakt:

Niniejsza praca przedstawia wyniki badań dotyczących związku pomiędzy poczuciem własnej wartości a nadzieją na sukces. Badanie objęło grupę 139 osób, w tym 70 kobiet oraz 69 mężczyzn, mieszczących się w przedziale wiekowym od 18. do 35. roku życia. Za podstawową hipotezę badawczą przyjęto istnienie korelacyjnej zależności między wspomnianymi zmiennymi w badanej populacji. Oprócz weryfikacji hipotezy badawczej starano się także dociec, czy istnieją różnice płciowe w zakresie poziomów poczucia własnej wartości i nadziei na sukces u młodych dorosłych. Statystyczna analiza uzyskanych wyników pozwala na sformułowanie następujących wniosków: 1) im wyższy poziom nadziei na sukces, tym: wyższa ocena swojej wartości; większa zdolność bronięcia własnych praw; oraz silniejsze przekonanie, że jest się osobą kochaną; 2) im wyższy poziom umiejętności znajdowania rozwiązań, tym większa łatwość wyrażania swoich opinii, szczególnie w zakresie nieprzyzwalania na wykorzystywanie i krzywdzące traktowanie ze strony innych; 3) im wyższy poziom silnej woli, tym: większy szacunek do siebie i własnych potrzeb; większa zdolność w obronie swoich praw; a także mniej wahań dotyczących miłości ze strony najbliższych; 4) młodzi mężczyźni nie różnią się od młodych kobiet w zakresie poziomu nadziei na sukces i poczucia własnej wartości.

Słowa kluczowe: nadzieja na sukces; poczucie własnej wartości; poczucie podmiotowości, sprawstwa i kompetencji.

Abstract:

This thesis presents the results of research on a link between self-esteem and hope for success. The research covered a group of 139 people, including 70 women and 69 men, aged 18-35. The research hypothesis assumes that there is a correlation between said variables in the surveyed population. Besides the verification of the research hypothesis the author tries to inquire into the possible existence of gender-wise differences in the levels of self-esteem and hope for success among young adults. Statistical analysis of the results obtained leads to the following conclusions: 1) the higher the level of hope for success, the: higher the self-esteem; the bigger the ability to defend one's rights; and the stronger the belief in being loved; 2) the bigger the ability to find solutions, the easier it is to express one's opinions, especially deny one's consent to being used or hurt by others; 3) the higher the level of strong will, the: greater the respect for oneself and one's needs; the bigger the ability to defend one's rights; and the stronger the belief in being loved by the loved ones; 4) young men do not differ from young women in terms of the level of hope for success and self-esteem.

Key words: hope for success; self-esteem; the feeling of subjectivity, sense of authorship and competence.

1. Poczucie własnej wartości

Poczucie własnej wartości jako teoretyczny konstrukt stanowi jeden ze składowych komponentów koncepcji Ja. Jednostka w toku rozwoju psychospołecznego gromadzi różne doświadczenia, którym towarzyszą określone reakcje emocjonalne. Na podstawie tych doświadczeń i reakcji, kumulowanych w pamięci autobiograficznej, kształtuje się teoria na temat własnej osoby. Teoria ta ma charakter subiektywnej i specyficznej, ponieważ każda jednostka posiada swoją własną koncepcję Ja, różniącą się od koncepcji Ja innych osób, przede wszystkim w zakresie zawartości, struktury oraz dostępności, tzn. stopnia uświadamiania sobie tego, kim dana jednostka jest. Koncepcja własnej osoby obejmuje przede wszystkim samowiedzę i samoocenę, stanowiące kompetencje Ja, które umożliwiają odnoszenie się do samego siebie (Oleś, Drat-Ruszczak, 2015, s. 738; por. także: Oleś, 2011, s. 272).

Samowiedza to komponent koncepcji Ja o charakterze bardziej poznawczym, zaś samoocena to komponent o charakterze wartościującym, bardziej emocjonalnym (Campbell, 1990; Tracy, Robins, 2007; za: Oleś, Drat-Ruszczak, 2015, s. 739). W polskiej literaturze dla podkreślenia emocjonalnej natury samooceny i jej wartościującego wymiaru, a także dla odróżnienia jej od samowiedzy w sensie poznawczym, określa się ją mianem globalnego wartościowania, które oznacza afektywną reakcję człowieka na samego siebie (Łaguna, Lachowicz-Tabaczek, Dzwonkowska, 2007, s. 164).

Jednakże nieostrość granic pomiędzy pojęciami samowiedzy i samooceny wskazuje, że trudno jest zupełnie wyeliminować z konstruktu tej drugiej wymiaru intelektualno-poznawczego, jednocześnie określając jej naturę jako wyłącznie emocjonalną. M. Łaguna, K. Lachowicz-Tabaczek oraz I. Dzwonkowska (2007) w dokonanej przez siebie polskiej adaptacji Skali Samooceny SES Morrisa Rosenberga definiują samoocenę jako postawę wobec Ja, przez którą należy rozumieć emocje związane z obiektem, jakim jest własne Ja, oraz powiązane z nimi poznawcze sądy na swój temat.

Samoocena więc, jako subiektywny konstrukt, oparta jest na percepcji i ocenie własnej wartości, a co za tym idzie – jako afektywna reakcja na samego siebie może przybrać charakter zarówno intensywnej emocji, jak i zintelektualizowanego sądu. Tak ujęta samoocena znaczy tyle samo, co poczucie własnej wartości (Wojciszke, Doliński, 2018, s. 327).

Wartościujący stosunek Ja do samego siebie może przybrać formę oceny globalnej lub częściowej. Ocena globalna jest średnią ocen z różnych, ważnych dla jednostki aspektów jej osoby oraz sfer funkcjonowania, zaś ocena częściowa dotyczy poszczególnych wymiarów własnej osoby, np. takich jak inteligencja czy też atrakcyjność fizyczna. Czasami któryś z poszczególnych aspektów Ja dla jednostki okazuje się na tyle istotny, że samoocena związana z tym wybranym wymiarem ma decydujące znaczenie dla wyniku oceny globalnej (Kofta, Doliński, 2006, s. 579).

Poczucie własnej wartości może być adekwatne, czyli zgodne ze stanem faktycznym, lub nieadekwatne, czyli zawyżone lub zaniżone. Zawyżona wartość własnej osoby skutkuje sytuowaniem się przez jednostkę na pozycji przegranej lub narażaniem się na porażki, ponieważ nie wyznacza ona sobie adekwatnych parametrów odnośnie do swych możliwości i ograniczeń. Konsekwencją takiej postawy jest reakcja w postaci frustracji, agresji, a także postrzegania świata zewnętrznego jako winnego wszelkich porażek ponoszonych przez jednostkę. Zaniżona wartość własnej osoby zaniża parametry wiedzy o sobie, stąd też osoby jej doświadczające przyjmują postawę nieustannej rezygnacji, wycofują się z działania i nie podejmują inicjatywy. Oceny adekwatne są po prostu właściwą oceną samego siebie (Oleś, Drat-Ruszczak, 2015, s. 741; por. także: Reykowski, 1970, s. 46–47).

2. Nadzieja na sukces

Nadzieja na sukces to określenie jednej z bardzo wielu psychologicznych koncepcji nadziei. Została ona stworzona w latach 90. XX w. głównie przez Ch. Snydera, który jako psycholog poznawczy, głosił, że nadzieja to zjawisko psychiczne, które nie jest emocją, ale przede wszystkim strukturą poznawczą oraz procesem myślowym, zaś czynnik afektywny, choć odgrywający znaczącą rolę w tymże procesie, jest wtórny, tzn. podążający za poznaniem (za: Łaguna, Trzebiński, Zięba, 2005, s. 5–8; por. także: Kozielecki, 2006, s. 34–36).

Według koncepcji Snydera nadzieja na sukces, jako dynamiczny i wielowymiarowy proces myślowy, obejmuje: cel, czyli punkt dojścia, zamierzony rezultat; siłę, czyli wewnętrzną motywację i determinację; oraz drogę, którą stanowią strategie osiągnięcia celu czy też plan realizacji zamierzeń. Tak więc nadzieja na sukces w ujęciu Snyderowskim to sposób myślenia, na który składa się suma motywacji oraz określona strategia wiodąca do wyznaczonego celu (za: Brudek, Steuden, 2016, s. 91).

Rozumiana w ten sposób nadzieja na sukces ujawnia się zarówno w postaci procesu myślowego, jak i w postaci przekonania, które towarzyszy konkretnej sytuacji decyzyjnej i konkretnemu działaniu. Przekonania, które mają w miarę stabilny charakter, uruchamiane są w postaci myśli inspirujących działanie, ukierunkowanych na określony cel, a także dotyczących siebie jako osoby, która potrafi realizować to, co postanowiła, oraz tworzyć i odnajdywać strategie pokonywania przeszkód, pojawiających się na drodze do celu (Łaguna, Trzebiński, Zięba, 2005, s. 8).

Nadzieja na sukces posiada więc podwójny wymiar, który w polskim opracowaniu kwestionariuszowym KNS autorstwa M. Łaguny, J. Trzebińskiego i M. Zięby (2005) został ujęty w postaci dwu skal, mierzących owe wymiary. Pierwszą skalę stanowi silna wola, która znajduje wyraz w przekonaniu o możliwości zrealizowania powziętego planu oraz w przeświadczeniu o zdolności do zainicjowania dążenia i wytrwania w nim pomimo pojawiających się przeszkód. Druga skala dotyczy umiejętności znajdowania rozwiązań, która związana jest z postrzeganiem siebie jako osoby zaradnej, będącej w stanie znaleźć jeden lub kilka sposobów rozwiązania określonego problemu.

Tak więc nadzieja na sukces wyraża się w przekonaniu dwojakiego rodzaju: przekonaniu o możliwościach inicjowania działania zmierzającego do celu i realizowania ich pomimo wszelkich przeszkód, oraz przekonaniu co do posiadania odpowiedniej wiedzy i umiejętności. Osoba, która doświadcza nadziei na sukces, spostrzega siebie jako wykonawcę, który potrafi zainicjować dążenie do celu i wytrwać w nim według wybranej drogi, oraz jako osobę zdolną i zaradną, znającą skuteczne sposoby, by osiągnąć założony cel. Silna wola, którą również określa się myśleniem sprawczym, oraz wiedza i kompetencje intelektualne, nazywane także myśleniem kierunkowym, decydują o poziomie i jakości nadziei na sukces. Między myśleniem sprawczym a kierunkowym istnieje wzajemna relacja, przesądzająca o tym, że człowiek posiadający nadzieję to taki, który z jednej strony wierzy, że jest w stanie osiągnąć cel, a z drugiej, potrafi opracować metody osiągnięcia owego celu (Tomczak, 2009, s. 69–70; por. także: Kozielecki, 2006, s. 39–40).

3. Poczucie własnej wartości a nadzieja na sukces

Punkt wyjścia dla rozważań na temat związku pomiędzy poczuciem własnej wartości a nadzieją na sukces może stanowić spostrzeżenie dotyczące wspólnego źródła, czasu oraz sposobu ich rozwoju i procesu kształtowania. Oba te konstrukty opierają się bowiem na poczuciu podmiotowości, inicjatywy i kompetencji, które jako czynniki zdrowej osobowości rozwijają i kształtują się od najwcześniejszych faz rozwojowych dziecka¹.

Jednostka, w sytuacji prawidłowego przebiegu rozwoju psychospołecznego, rozwija pewnego rodzaju mentalne siły, określane – wspomnianymi powyżej – komponentami zdrowej osobowości, które stanowią o jakości psychicznego, zadaniowego i społecznego jej funkcjonowania. W ujęciu E. Eriksona tym pierwszym i najważniejszym komponentem jest poczucie podstawowej ufności, którego rozwój przypada na najwcześniejsze lata ludzkiego

¹Proces kształtowania oraz rozwoju komponentów zdrowej osobowości, tj. przede wszystkim poczucia podmiotowości, inicjatywy i kompetencji, przypada na kolejno postępujące po sobie fazy dzieciństwa. We wczesnym dzieciństwie, kiedy dziecko odkrywa swoją odrębność i wyjątkowość, pojawia się potrzeba i najbardziej intensywny rozwój autonomii i niezależności. Jeżeli na tym etapie dziecko będzie miało możliwość doświadczać swojej autonomii przez podejmowanie decyzji, które zostaną uszanowane przez rodziców, dziecko zacznie rozwijać poczucie sprawstwa, natomiast pozbawione niezależności, będzie rozwijać poczucie wstydu i wątpliwości (Erikson, 1997; za: Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016, s. 208–209; por. także: Białicka-Pikul, 2011, s. 188). Kolejna faza rozwojowa to faza poczucia inicjatywy. Związana jest ona z wiekiem przedszkolnym, gdzie w sytuacji prawidłowego przebiegu rozwoju dziecka będzie on zmierzał ku pozytywnemu biegunowi, jakim jest kompetencja przedsiębiorczości, a której wyrazem jest radość rywalizacji, wytrwałość skupienia na celu czy też przyjemność z osiągnięć. Przeciwny biegun rozwoju poczucia inicjatywy stanowi poczucie winy, spowodowane hamowaniem wszelkich przejawów poszukiwań i własnej aktywności dziecka (Erikson, 1970; za: Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016, s. 206–207; por. także: Kielar-Turska, 2011, s. 203–233). Okres wieku szkolnego to faza, kiedy u dziecka pojawia się potrzeba bycia kompetentnym, związana m.in. z dążeniem do zdobycia uznania i osiąganiem pozytywnych wyników. Pozytywny rozwój na tym etapie zmierza ku ukształtowaniu w dziecku cechy pracowitości, zaś brak możliwości wykazania się kompetencją skutkuje towarzyszącym dziecku poczuciem niższości (Erikson, 1997; Debessé, 1996; za: Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016, s. 209; por. także: Kołodziejczyk, 2011, s. 234–258).

życia, tzn. od okresu prenatalnego przez cały okres niemowlęstwa. Poczucie podstawowej ufności, rozwijane w relacji dziecka z otoczeniem, jest przenikającym jednostkę nastawieniem do siebie i do świata, a także zdolnością ufania sobie i innym (za: Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016, s. 145)².

Tak rozumiane poczucie podstawowej ufności jest bazą kształtowania się kolejnych, rozwijanych przez jednostkę w toku rozwoju psychospołecznego, kompetencji, takich jak: poczucie autonomii i niezależności, sprawstwa i inicjatywy oraz poczucie bycia kompetentnym (Maczak, Salata, 2010, s. 20)³.

Dla rozwoju osobowego dziecka zmierzającego ku wykształceniu w nim wyżej wymienionych komponentów konieczne jest zachowanie równowagi pomiędzy jego dążeniem do autonomii, przejawiania inicjatywy i doświadczania poczucia kompetencji a ochroną i nadzorowaniem jego zachowań przez rodziców. Nadmierna kontrola uniemożliwia rozwój inicjatywy i samodzielności dziecka, zaś zbyt słaba hamuje jego rozwój w zakresie kompetencji społecznych, szczególnie gdy chodzi o nawiązywanie i podtrzymywanie relacji interpersonalnych oraz społeczne przystosowanie (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016, s. 209)⁴.

Doświadczenia jednostki z wczesnych faz rozwojowych w zakresie otrzymanego ciepła i sprawowanej nad nią kontroli oraz budowane na podstawie tychże doświadczeń poczucie sprawstwa i kompetencji stanowią istotny czynnik w kształtowaniu się w jednostce poczucia własnej wartości i nadziei na sukces. O ile w dzieciństwie poczucie własnej wartości kształtuje się na podstawie opinii i informacji zwrotnych na temat dziecka od znaczących dla niego osób, czyli rodziców, nauczycieli i rówieśników, o tyle w okresie

² Zaspokojenie podstawowych potrzeb dziecka jest koniecznym warunkiem umożliwiającym jego rozwój w zakresie poczucia i przedrefleksyjnego przekonania na temat przychylności otaczającego go świata. Dzięki temu spostrzegane przez dziecko otoczenie nabiera cech przewidywalności, bezpieczeństwa i komfortu. Bezpieczną bazę dla dziecka stanowi przede wszystkim jego emocjonalna więź z najważniejszym opiekunem, czyli tzw. przywiązanie, które dla dziecka jest źródłem poczucia bezpieczeństwa, opieki oraz zaspokojenia najważniejszych biologicznych i psychologicznych potrzeb (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2018, s. 174–175; por. także: Butcher, Hooley, Mineka, 2018, s. 124).

³ Określone style wychowawcze, wraz z przyporządkowanymi im oddziaływaniami rodzicielskimi, stanowią podstawowy kontekst dla rozwoju kompetencji osobowych wzrastającej w nim jednostki. Brak oparcia i pomocy, nadmierna kontrola, niski poziom dyscypliny oraz uzależnianie dziecka od rodziców zdecydowanie nie sprzyjają rozwojowi samodzielności, inicjatywy, poczucia sprawczości czy kompetencji. Odpowiedni poziom kontroli oraz okazywanego ciepła daje dzieciom pewność sytuacji, jak i pewność siebie, dzięki czemu mają one możliwość rozwoju potencjalnych możliwości, zainteresowań, kreatywności, otwartości, poczucia sprawstwa oraz wewnętrznej kontroli (Maczak, Salata, 2010, s. 20; por. także: Liberska, Matuszewska, 2014, s. 131).

⁴ Proces kształtowania samodzielnej i odrębnej jednostki wymaga, aby rodzice poprzez adekwatne interwencje wychowawcze stworzyli dziecku jak najlepsze warunki dla rozwoju jego indywidualności i samodzielności. Tak więc podstawowe zadanie rodziców polega na czuwaniu nad przejawami autonomii, inicjatywy i kompetencji dziecka, z jednoczesnym jego uspołecznianiem, przede wszystkim poprzez uczenie adekwatnej oceny własnych kompetencji, współpracy z innymi osobami oraz szacunku wobec ich praw. Rodzice stwarzają warunki dla rozwoju osobowego dziecka w ramach wdrażania – w sposób świadomy bądź nie – określonej strategii wychowawczej wobec swoich dzieci (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016, s. 207–208).

dorastania i wczesnej dorosłości kluczową rolę w budowaniu obrazu siebie odgrywa poczucie kompetencji i własnej skuteczności (Friedman, Schustack, 2006; za: Oleś, Drat-Ruszczak, 2015, s. 739; por. także: Bakiera, Stelter, 2011, s. 153).

Zaufanie względem otoczenia stanowi źródło nadziei na sukces, fundament dla dalszych poczynań osoby w dzieciństwie, dorastaniu i dorosłości, a także znaczący kapitał początkowy dla kolejnych etapów życia. Jeśli dziecko rozwinie w sobie nadzieję na podstawie ufności do siebie i do świata, nabywa wewnętrzną siłę oraz gotowość do aktywnego eksplorowania świata, wchodzenia w relacje z otoczeniem fizycznym i społecznym oraz do inicjowania takich relacji (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2016, s. 146).

Innym punktem odniesienia co do możliwości zestawienia poczucia własnej wartości i nadziei na sukces jest podobieństwo w zakresie jakości psychicznego, zadaniowego i społecznego funkcjonowania osób o wysokich i niskich poziomach omawianych zmiennych.

Osoby o zaniżonym poczuciu własnej wartości częściej ujawniają objawy psychosomatyczne o charakterze neurotycznym, głównie lękowo-depresyjnym, oraz cechuje je skłonność do negatywnego przeżywania afektu. Natomiast osoby o adekwatnej i wysokiej samoocenie przejawiają mniej objawów psychosomatycznych, odczuwają mniej lęku, wstydu i zakłopotania, są mniej nieśmiałe i neurotyczne, a także są bardziej skłonne do odczuwania dumy i satysfakcji z życia. Wysokie poczucie własnej wartości wiąże się również z dyspozycjami osobowościowymi, które decydują o częstszym i bardziej intensywnym odczuwaniu emocji w sposób pozytywny, a słabszym przeżywaniu emocji jako negatywnych (Łaguna, Lachowicz-Tabaczek, Dzwonkowska, 2007, s. 165).

Podobnie wysoki poziom nadziei na sukces wiąże się z lepszym ogólnym przystosowaniem, co sprawia, że osoby o podwyższonym poziomie tej zmiennej są bardziej skłonne do pozytywnych niż negatywnych reakcji emocjonalnych, przejawiają wyższy poziom poczucia satysfakcji z życia oraz cechuje je mniejsza tendencja do doświadczania depresyjnych i lękowych stanów (Łaguna, Trzebiński, Zięba, 2005, s. 11).

Wysokie poczucie własnej wartości posiada silny związek z pozytywnym nastawieniem wobec świata oraz sprzyja lepszym kontaktom społecznym, a pozytywna odpowiedź ze strony otoczenia, wyrażona w postaci aprobaty, wzmacnia w jednostce postawę gotowości do zachowań prospołecznych i eksponowania własnych sukcesów. Natomiast osoby o obniżonym poczuciu własnej wartości przejawiają nieufność i dystans wobec otoczenia, przez co wzbudzają u innych ostrożność i niechęć do podejmowania z nimi bliskich relacji. Po za tym osoby te są skłonne do nadmiernego obwiniania innych oraz podejrzliwości wobec świata i ludzi, od których oczekują jedynie problemów, krytyki i rozczarowania, w związku z czym wycofują się z relacji społecznych (Ryś, 2011, s. 76–77, 80).

Podobną rolę w funkcjonowaniu społecznym odgrywa wysoki poziom nadziei na sukces, któremu towarzyszy stabilność emocjonalna oraz pozytywne nastawienie wobec świata, co z kolei wiąże się ze zdolnością budowania relacji opartych na wzajemnym

szacunku, a także umiejętnego integrowania się ze społeczeństwem. Osoby przekonane o sile swej woli i kompetencjach, z jednej strony dają najbliższemu otoczeniu wsparcie w postaci poczucia bezpieczeństwa, a z drugiej potrafią zwrócić się o pomoc do osób, z którymi czują się związane (Ryś, 2010, s. 5, 15).

U osób o wysokiej samoocenie odnotowuje się większą wytrwałość i aktywność. Związek ten wyjaśnia się posiadaniem przez osoby o wysokiej samoocenie silnego poczucia własnej skuteczności oraz wewnętrznego umiejscowienia kontroli, które należą do głównych składowych wytrwałości i aktywności (Łaguna, Lachowicz-Tabaczek, Dzwonkowska, 2007, s. 166). Osoby o podwyższonym poczuciu własnej wartości oceniają same siebie w realny sposób, dlatego potrafią elastycznie aktualizować samoocenę adekwatnie do nabywanych kompetencji i doświadczeń, a znając swoje możliwości i ograniczenia, pozostawiają sobie prawo do popełnienia błędu. Osoby te potrafią cieszyć się ze swoich sukcesów, uczą się na błędach, które nie odbierają im chęci do działania, a wręcz przeciwnie – motywują do rozwoju. Natomiast osoby o obniżonym poczuciu własnej wartości, bojąc się krytyki, porażki i kompromitacji, unikają życiowych wyzwań oraz zadań związanych z rywalizacją (Ryś, 2011, s. 77–78).

Podobnie rzecz się ma w przypadku osób doświadczających nadziei na sukces, które trudności traktują jako wyzwania, koncentrują się bardziej na sukcesie niż porażce, używają liczniejszych strategii, by osiągnąć cel, a w sytuacjach stresowych są bardziej stabilne i wytrzymałe. Zdolność adaptacji oraz lepszego radzenia sobie z trudnościami mają swoje przełożenie na osiągane wyniki na wielu różnych polach działania i funkcjonowania (Kwiatek, 2012, s. 166–168). Wysoki poziom nadziei na sukces wiąże się z tzw. stylem zadaniowym, którego cechą charakterystyczną jest koncentracja na problemie i próba konfrontacji z nim. Z kolei osoby o niskim poziomie nadziei na sukces, z racji braku przekonania o własnej skuteczności, głównie przejawiają styl unikowy, skoncentrowany nie na problemie, a na emocjach, angażując się w czynności zastępcze (Gołuch, 2011).

4. Badania własne

Badania przeprowadzono w ramach projektu badawczego, który dotyczył różnych postaw młodych dorosłych, mieszczących się w przedziale wiekowym od 18. do 35. roku życia. Projekt realizowany był przez grupę studentów IV i V roku psychologii na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego pod kierunkiem prof. UKSW dr hab. M. Ryś.

4.1. Cel badań

Celem badań była analiza zależności pomiędzy poczuciem własnej wartości a nadzieją na sukces u młodych dorosłych. Odwołując się do treści ujętej w części teoretycznej, gdzie starano się uargumentować możliwość badawczego zestawienia tych dwóch

psychologicznych konstruktów (na podstawie wspólnego źródła, czasu i warunków ich rozwoju, a także spostrzeżeń dotyczących podobieństwa psychospołecznego i zadaniowego funkcjonowania osób o wysokich i niskich poziomach omawianych zmiennych), za podstawową hipotezę przyjęto istnienie korelacyjnego związku między wymienionymi zmiennymi. Hipoteza ta zakłada, że im wyższy poziom poczucia własnej wartości, tym wyższy poziom nadziei na sukces u młodych dorosłych.

Ponadto w ramach porównania mężczyzn i kobiet w zakresie posiadanych przez nich poziomów poczucia własnej wartości i nadziei na sukces postawiono następujące pytania badawcze:

1) Czy młodzi mężczyźni i młode kobiety różnią się w zakresie poziomu poczucia własnej wartości? 2) Czy młodzi mężczyźni i młode kobiety różnią się w zakresie poziomu nadziei na sukces?

4.2. Zastosowane metody badawcze

Do pomiaru poczucia własnej wartości zastosowano Skalę Poczucia Własnej Wartości w Relacjach Interpersonalnych (PWWRI) autorstwa M. Ryś. Narzędzie to zawiera 5 skal, mierzących poszczególne wymiary poczucia własnej wartości, do których należą: obniżone poczucie własnej wartości; brak poszanowania własnych praw; brak wiary w to, że jest się osobą kochaną; przejmowanie odpowiedzialności za uczucia i działania drugiego człowieka; kontrola innych.

Nadzieję na sukces określano za pomocą Kwestionariusza Nadziei na Sukces (KNS), którego autorami są M. Łaguna, J. Trzebiński i M. Zięba. Składa się on z dwu skal, mierzących komponenty nadziei na sukces: przekonanie o posiadaniu silnej woli oraz przekonanie o własnych kompetencjach (umiejętności znajdowania rozwiązań). Ponad to dla uzyskania większej ilości danych na temat badanej populacji posłużono się ankietą zawierającą pytania dotyczące danych o charakterze socjo-demograficznym, m.in. takich jak: miejsce zamieszkania, status społeczny, wykształcenie itp.

4.3. Badana populacja

Badana populacja to młodzi dorośli, mieszczący się w przedziale wiekowym od 18. do 35. roku życia. Przebadana została grupa 139 osób, w tym 70 kobiet oraz 69 mężczyzn. Badaną grupę młodych dorosłych stanowiły głównie osoby: z wyższym i średnim wykształceniem (48,2% i 49,6%); mieszkające w dużych miastach (70,1%); wzrastające w rodzinach pełnych (80,3%); oceniające materialną sytuację rodziny pochodzenia jako dobrą i średnią (51,1% i 29,9%); aktywne zawodowo (53,9%); studiujące (39,4%); oceniające swoje osiągnięcia naukowe i zawodowe jako średnie (62,8% i 60,8%); oraz określające społeczną ocenę ich zawodowych i naukowych osiągnięć jako adekwatną (85,3%).

4.4. Metody analizy wyników

W celu zweryfikowania hipotezy badawczej dotyczącej związku pomiędzy poczuciem własnej wartości a nadzieją na sukces u młodych dorosłych zastosowano statystykę korelacji liniowej r-Pearsona, natomiast celem porównania grup kobiet i mężczyzn w zakresie różnic posiadanych przez nich poziomów obu zmiennych posłużono się statystyką testu T-Studenta dla prób niezależnych.

4.5. Wyniki badań

Na wstępie oceniono związek pomiędzy ogólnym poziomem nadziei na sukces a poszczególnymi wymiarami poczucia własnej wartości. Współczynnik korelacji liniowej r-Pearsona na przyjętym tutaj poziomie istotności $p < 0,01$ wykazał istotne statystycznie zależności pomiędzy ogólnym poziomem nadziei na sukces a następującymi wymiarami poczucia własnej wartości: obniżonym poczuciem własnej wartości ($r = -0,268$); brakiem poszanowania własnych praw ($r = -0,293$) oraz brakiem wiary w to, że jest się osobą kochaną ($r = -0,24$). Tabela 1 przedstawia szczegółowe dane.

Tabela 1. Korelacje (r-Pearsona) między ogólnym wynikiem KNS a wynikami poszczególnych wymiarów PWWRI (N=139)

Zmienne	Obniżone poczucie własnej wartości	Brak poszanowania własnych praw	Brak wiary w to, że jest się osobą kochaną	Przejmowanie odpowiedzialności za uczucia i działania drugiego człowieka	Kontrola innych
Nadzieja na sukces: wynik ogólny	-0,268**	-0,293**	-0,240**	-0,53	-0,33

** korelacje na poziomie istotności $p < 0,01$

Następnie oszacowano zależności pomiędzy wynikami poszczególnych skal KNS a wynikami poszczególnych skal PWWRI. Współczynnik korelacji r-Pearsona wykazał istotne statystycznie zależności pomiędzy następującymi wymiarami: na poziomie $p < 0,05$ umiejętność znajdowania rozwiązań wykazuje ujemny związek z obniżonym poczuciem własnej wartości ($r = -0,17$); oraz na poziomie $p < 0,01$ z brakiem poszanowania własnych praw ($r = -0,22$). Natomiast siła woli na poziomie istotności $p < 0,01$ ujemnie koreluje z: obniżonym poczuciem własnej wartości ($r = -0,299$); brakiem poszanowania własnych praw ($r = -0,296$).

oraz brakiem wiary w to, że jest się osobą kochaną ($r=-0,275$). Tabela 2 przedstawia szczegółowe dane.

Tabela 2. Korelacje (r-Pearsona) między wynikami poszczególnych skal KNS a wynikami poszczególnych skal PWWRI (N=139)

Zmienne	Obniżone poczucie własnej wartości	Brak poszanowania własnych praw	Brak wiary w to, że jest się osobą kochaną	Przejmowanie odpowiedzialności za uczucia i działania drugiego człowieka	Kontrola innych
Umiejętności znajdowania rozwiązań	-0,170*	-0,220**	-0,146	0,045	0,039
Siła woli	-0,299**	-0,296**	-0,275**	-0,134	-0,093

* korelacja na poziomie istotności $p<0,05$

** korelacje na poziomie istotności $p<0,01$

W celu uzyskania odpowiedzi na pytania badawcze dotyczące różnic międzypłciowych w zakresie poziomu poczucia własnej wartości i nadziei na sukces wśród młodych dorosłych posłużono się statystyką T-Studenta dla prób niezależnych (kobiety, mężczyźni). Analiza porównawcza badanych grup wykazała, że młodzi dorośli mężczyźni nie różnią się od młodych dorosłych kobiet zarówno w zakresie poziomu nadziei na sukces jak i poczucia własnej wartości. Brak różnic dotyczy ogólnego poziomu nadziei na sukces a także poszczególnych skal KNS i PWWRI.

4.6. Dyskusja wyników

Przedstawione wyniki przemawiają za istnieniem oczekiwanego związku między poczuciem własnej wartości a nadzieją na sukces u młodych dorosłych. Badane zależności co prawda nie okazały się tak silne, jak sugerowano w części teoretycznej, odwołując się do wspólnego źródła oraz kontekstu rozwoju obu zmiennych, niemniej jednak uzyskane rezultaty pozostają w zgodzie z przypuszczeniem na temat istnienia dodatniej zależności pomiędzy omawianymi konstruktami. Niskie istotne statystycznie korelacje między poczuciem własnej wartości a nadzieją na sukces mogą wskazywać na istnienie pomiędzy nimi zarówno związku, jak i odrębności pojęciowej, z czego wynika, że choć na poziomie teoretycznym łatwo dostrzec podobieństwa pomiędzy obiema zmiennymi, to jednak nie należy ich ze sobą utożsamiać, ponieważ stanowią one odrębne, acz pozostające we wzajemnych zależnościach, psychologiczne konstrukty.

Te wzajemne zależności wskazują, że osoby im bardziej doświadczają nadziei na sukces, tym wyżej oceniają swoją wartość, bardziej potrafią bronić własnych praw oraz tym silniejsze posiadają przekonanie, że są kochane przez najbliższych. Osoby, którą cechuje umiejętność znajdowania rozwiązań, tzn. takie, które są przekonane o swojej wiedzy

i kompetencjach, odznaczają się także większą łatwością wyrażania swoich opinii, szczególnie w zakresie nieprzyzwalania na wykorzystywanie i krzywdzące traktowanie ze strony innych. Podobnie osoby o silnej woli, czyli te, które są przekonane na temat swoich możliwości w uzyskaniu zamierzonego celu oraz zdeterminowane w dążeniu do niego, przejawiają większy szacunek do siebie i własnych potrzeb, wykazują większą zdolność w obronie swoich praw, a także przeżywają mniej wahań dotyczących miłości ze strony najbliższych.

Zakończenie

Rozwój i kształtowanie się podstaw poczucia własnej wartości oraz nadziei na sukces ma miejsce w fazach wczesnego i środkowego dzieciństwa, gdzie rozwijają się one dzięki sukcesom i powodzeniom odnoszonym w samodzielnym działaniu. Rozwojowi obu omawianych konstruktów będzie więc sprzyjać taki styl wychowawczy, w ramach którego rodzice będą czuwać nad wszelkimi przejawami samodzielności i inicjatywy, co umożliwi ukształtowanie się w dziecku na dalszych etapach rozwojowych poczucia kompetencji. Kontrolowana samodzielność, wzmacnianie sukcesów oraz unikanie nadmiernego krytycyzmu tworzą listę interwencji rodzicielskich, poprzez które stwarza się jednostce możliwość wypracowania i rozwinięcia poczucia własnej wartości, jak i nadziei na sukces. Związek, jaki istnieje pomiędzy omawianymi zmiennymi, może sugerować możliwość sprowadzenia ich do wspólnego mianownika, jakim jest poczucie podmiotowości, sprawstwa i kompetencji, jak również może stanowić wskazówkę w kontekście psychoterapii czy też pracy nad sobą. Podejmowanie aktywności zmierzających ku osiągnięciu ustalonego celu oraz trening wytrwałości na drodze uzyskania zamierzonych rezultatów będzie sprzyjać umacnianiu poczucia własnej wartości. Natomiast praca nad sobą w zakresie szanowania własnej osoby, odważnego wyrażania własnych opinii oraz bronięcia swoich praw będzie sprzyjać rozwojowi przekonania o własnych możliwościach, zaradności i sile. Jednakże, mimo istnienia związku i podobieństw między nadzieją na sukces a poczuciem własnej wartości, zbyt silne utożsamianie obu zmiennych może być dość poważnym nadużyciem, ponieważ, jak sugerują wyniki powyżej zaprezentowanych badań, stanowią one odrębne i w pewnej mierze niezależne konstrukty psychologiczne.

Bibliografia:

- Bakiera L., Stelter Ż. (2011), *Leksykon psychologii rozwoju człowieka*, t. 2, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Difin.
- Białecka-Pikul M. (2011), *Wczesne dzieciństwo*, (w:) *Psychologia rozwoju człowieka*, J. Trempała (red.), s. 172–201, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Brudek P., Steuden S. (2016), Style radzenia sobie ze stresem, samoocena i nadzieja na sukces u osób w okresie późnej dorosłości o odmiennej specyfice bilansu życiowego, *Psychoterapia*, nr 1(176), s. 87–102.

- Brzezińska A.I., Appelt K., Ziółkowska B. (2016), *Psychologia rozwoju człowieka*, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Butcher J.N., Hooley J.M., Mineka S. (2018), *Psychologia zaburzeń*, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Gołuch D. (2011), Poziom lęku i nadziei na sukces a style radzenia sobie ze stresem u maturzystów, *Studia Psychologica*, nr 11(1), s. 33–50.
- Kielar-Turska M. (2011), Średnie dzieciństwo – wiek przedszkolny, (w:) *Psychologia rozwoju człowieka*, J. Trempała (red.), s. 202–233, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kofta M., Doliński D. (2006), *Poznawcze podejście do osobowości*, (w:) *Psychologia. Podręcznik naukowy*, J. Strelau (red.), t. 2, s. 561–600, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kołodziejczyk A. (2011), Późne dzieciństwo – młodszy wiek szkolny, (w:) *Psychologia rozwoju człowieka*, J. Trempała (red.), s. 234–286, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kozielecki J. (2006), *Psychologia nadziei*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Kwiatek P. (2012), Znaczenie i rozwój psychologii nadziei w ujęciu Charlesa Richarda Snydera, *Seminare*, t. 31, s. 157–170.
- Liberska H., Matuszewska M. (2014), *Modele wychowania rodziny. Style wychowania*, (w:) *Psychologia rodziny*, I. Janicka, H. Liberska (red.), Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Łaguna M., Lachowicz-Tabaczek K., Dzwonkowska I. (2007), Skala Samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody, *Psychologia Społeczna*, t. 2, nr 4, s. 164–176.
- Łaguna M., Trzebiński J., Zięba M. (2005), *Kwestionariusz Nadziei na Sukces – podręcznik*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Matczak A., Salata E. (2010), Inteligencja emocjonalna a nadzieja, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, nr 2(2), s. 19–23.
- Oleś P.K. (2011), *Psychologia człowieka dorosłego*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oleś P.K., Drat-Ruszczak K. (2015), *Osobowość*, (w:) *Psychologia akademicka*, J. Strelau, D. Doliński (red.), t. 1, s. 651–764, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Reykowski J. (1970), Obraz własnej osoby jako mechanizm regulujący postępowanie, *Kwartalnik Pedagogiczny*, t. 3, s. 45–48.
- Ryś M. (2010), Człowiek niosący nadzieję, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, nr 2(2), s. 55–71.
- Ryś M. (2011), Kształtowanie się poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, nr 2, s. 64–83.
- Tomczak K. (2009), Style radzenia sobie w sytuacji stresowej, przekonanie o własnej skuteczności, nadzieja na sukces u studentów rozpoczynających i kończących studia, *Psychoterapia*, nr 2 (149), s. 67–79.
- Wojciszke B., Doliński D. (2018), *Psychologia społeczna*, (w:) *Psychologia akademicka*, J. Strelau, D. Doliński (red.), t. 2, s. 293–447, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.