

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution

(CC BY-ND 4.0 International) license • <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0>



ANNA KARŁYK-ĆWIK¹

Uniwersytet Dolnośląski DSW we Wrocławiu, Polska

ORCID 0000-0001-6417-7989

Zgłoszono: 12.12.2024; recenzowano: 15.03.2025; zaakceptowano do druku: 21.05.2025

RADZENIE SOBIE PRZEZ HUMOR A NADZIEJA PODSTAWOWA MŁODZIEŻY NIEDOSTOSOWANEJ SPOŁECZNIE I PRAWIDŁOWO PRZYSTOSOWANEJ

COPING HUMOR AND THE BASIC HOPE OF SOCIALLY MALADJUSTED AND PROPERLY ADJUSTED YOUTH

Abstract: The research presented in the text was aimed at establishing the mutual relationship between coping humor and the level of basic hope, as well as determining the diversity of these variables in terms of gender, age and the level of social adjustment of the studied youth. The study involved 476 people aged 13 to 18, including 195 pupils of Youth Educational Centres and 281 pupils of secondary schools. The project used the Basic Hope Questionnaire (BHI-R) and the Coping Humor Scale (CHS). Most of the hypotheses were confirmed in the research. It found that there is a positive correlation between humor coping and basic hope, and that gender, age, and level of social adjustment do not differentiate the variables analyzed. The research enriches the existing knowledge about the psychosocial functioning of adolescents, and the results obtained can be used in the design of preventive and resocialization interventions.

Keywords: coping humor, basic hope, youth, social maladjustment

Streszczenie: Prezentowane w tekście badania miały na celu ustalenie wzajemnych relacji pomiędzy radzeniem sobie przez humor a poziomem nadziei podstawowej, a także określenie zróżnicowania tych zmiennych pod względem płci, wieku oraz poziomu przystosowania społecznego badanej młodzieży. W badaniach wzięło udział 476 osób w wieku od 13 do 18 lat, w tym 195 wychowanków młodzieżowych ośrodków wychowawczych (MOW) oraz 281 uczniów ogólnodostępnych szkół ponadpodstawowych. W projekcie wykorzystano Kwestionariusz Nadziei Podstawowej (BHI-R) oraz Skalę Radzenia Sobie Przez Humor (CHS). W toku badań udało się potwierdzić większość postawionych hipotez. Ustalono, że istnieje dodatnia korelacja między radzeniem sobie przez humor a nadzieją podstawową oraz, że płeć, wiek i poziom przystosowania społecznego nie różnicują analizowanych zmiennych. Przeprowadzone

1 **Anna Karłyk-Ćwik** – doktor habilitowana nauk społecznych w dyscyplinie pedagogika; profesor Uniwersytetu Dolnośląskiego DSW we Wrocławiu; pedagog resocjalizacyjny, terapeuta. Adres e-mail: anna.karlyk-cwik@dsw.edu.pl.

badania wzbogacają dotychczasową wiedzę o funkcjonowaniu psychospołecznym młodzieży, a uzyskane wyniki mogą zostać wykorzystane w projektowaniu oddziaływań profilaktycznych i resocjalizacyjnych.

Słowa kluczowe: radzenie sobie przez humor, nadzieja podstawowa, młodzież, niedostosowanie społeczne

Wstęp

Nadzieja podstawowa – rozumiana zgodnie z teorią Erika Eriksona (1997, 2002), jako ogólne przeświadczenie o sensowności oraz przychylności świata wobec ludzi – jest kompetencją osobowości, która organizuje percepcję, emocje i zachowania jednostki szczególnie w obliczu ważnych sytuacji życiowych. Nadzieja ma istotne znaczenie dla przetrwania w warunkach dla jednostki niekorzystnych, gdyż z jednej strony chroni przed załamaniem i wspomaga adaptację do tego, co jest aktualne, z drugiej strony stanowi źródło optymistycznego myślenia perspektywnego (Stefańska-Klar 2009), może więc być katalizatorem pozytywnych zmian w życiu młodzieży uwikłanej nie tylko w kryzys rozwojowy wieku dojrzewania, ale również w wiele innych sytuacji trudnych, zaburzających funkcjonowanie psychiczne i zakłócających proces adaptacji społecznej.

Innym ważnym czynnikiem pozwalającym jednostce skutecznie radzić sobie w sytuacjach trudnych i walczyć ze stresem jest humor, który może aktywizować działanie zasobów odpornościowych i procesów ochronnych, a tym samym stanowić siłę napędową konstruktywnego rozwoju i kreowania „zdrowej” osobowości (Martin 2007; McGhee 2010; Overholser 1992).

Zarówno nadzieja, jak i humor, rozumiany jako sposób radzenia sobie, stanowią tym samym cenne zasoby psychologiczne jednostki w walce ze stresem oraz czynniki chroniące czy wspierające proces *resilience*, który warunkuje prawidłową adaptację i dobrostan jednostki. Określenie wzajemnych – dotąd niewystarczająco poznanych – relacji pomiędzy tymi dwoma czynnikami stanowi cel prezentowanych tu badań.

Nadzieja podstawowa i radzenie sobie przez humor w świetle teorii i wyników badań

Przeświadczenie o sensowności oraz przychylności świata wobec ludzi jest nabywane w pierwszych kontaktach dziecka z bliskimi osobami i stanowi ważną podstawę dalszego rozwoju psychicznego i kształtowania się funkcji kontrolnych osobowości. Nadzieja jest podstawą interpretacji tego, co dzieje się w świecie, zwłaszcza zdarzeń przyszłych, gdy jednostka próbuje przewidzieć ich przebieg, ocenić go i oszacować swoje możliwości, a także podjąć decyzję odnośnie sposobu poradenia sobie. Nadzieja ma również charakter emocjonalny ujawniający się

w towarzyszących jednostce uczuciach wobec analizowanych faktów (Trzebiński, Zięba 2003).

Wpływ nadziei podstawowej na ludzkie myślenie i działanie jest możliwy wtedy, gdy doświadczane zdarzenia burzą dotychczasowy ład lub zagrażają nam w istotny sposób bądź, gdy znajdziemy się w sytuacji nowej, wymagającej zbudowania nowego ładu. Nadzieja jest więc podstawową kompetencją ego umożliwiającą konstruktywną odpowiedź jednostki na sytuacje trudne – zagrożenia, chaosu i wyzwania (Erikson 1997, 2002; Trzebiński, Zięba 2003), a jej siła decyduje o tym, czy w takich sytuacjach czujemy się tylko zagrożeni i bezradni, czy też podejmujemy wyzwanie i mobilizujemy się do walki ze stresem. W procesie radzenia sobie ze stresem nadzieja odgrywa różną rolę w zależności od typu sytuacji trudnej. W sytuacji straty silniejsza nadzieja wiąże się z rzadszym stosowaniem strategii działania, czyli adaptacyjnym nieangażowaniem się w zmianę faktu, którego zmienić nie można, zaś w sytuacji niepowodzenia silniejsza nadzieja wiąże się z rzadszymi reakcjami wycofania i częstszym używaniem strategii działania, czyli większym zaangażowaniem w problem i jego rozwiązanie. W przypadku trudności obu rodzajów silniejsza nadzieja prowadzi więc do bardziej adaptacyjnych zachowań (Terelak, Demkiewicz 2005; Trzebiński, Zięba 2003).

Innym ważnym czynnikiem regulującym funkcjonowanie jednostki oraz moderującym transakcję stresową jest humor. Według Roda A. Martina (2007) rola humoru jako moderatora transakcji stresowej może ujawniać się na kilku jej etapach: regulowania emocji, oceny poznawczej, wyboru strategii zaradczych oraz reakcji fizjologicznych.

Psychologowie od dawna opisują humor jako mechanizm obronny regulujący emocje (Dixon 2021). Humor w służbie ego zwiększa emocjonalny dystans jednostki wobec sytuacji stresowej, obniża napięcie, redukuje doświadczanie negatywnego afektu, intensywność reakcji emocjonalnych i nadmierne pobudzenie dezorganizujące aktywność jednostki (Lefcourt i in. 1995), a także pomaga rozładować negatywne emocje, zwłaszcza lęk i smutek (Mendez-Aller i in. 2020). Oprócz pełnienia funkcji „bufora” chroniącego przed doświadczaniem negatywnych stanów emocjonalnych, humor dostarcza również swoistej kompensacji – pozwala wyrównać niedobór pozytywnych stanów emocjonalnych w sytuacjach obiektywnie nie pozwalających na ich wzbudzenie (Kuiper i in. 1992).

Wyniki wielu analiz ujawniły również wpływ humoru na ocenę poznawczą. Osoby o większym poczuciu humoru, w porównaniu do tych o mniejszym jego nasileniu, częściej postrzegają sytuacje stresowe w kategoriach wyzwania, niż zagrożenia lub krzywdy/straty. Humor wspiera bardziej pozytywną percepcję i realistyczną ocenę poznawczą sytuacji stresowej (Kuiper i in. 1995; Newman, Stone 1996). Wpływa także na częstsze podejmowanie przez jednostkę świadomych wysiłków poznawczych zmierzających do poszukiwania alternatywnych sposobów interpretowania i rozwiązywania problemów (Kuiper i in. 1995). Preferowanie przez osoby o dużym poczuciu humoru zróżnicowanych strategii zaradczych (Martin

2007) wiąże się z charakterystyczną dla nich otwartością na nowe doświadczenia i giętkością poznawczą. Dzięki bisocjacji (dwójkojarzeniu) oraz myśleniu dywergencyjnemu (rozbieżnemu) obdarzona humorem jednostka potrafi ujmować dany element w różnych kontekstach jednocześnie, a także dokonywać błyskawicznych zmian kierunku rozumowania, co sprzyja wymyślaniu nowych, niekonwencjonalnych rozwiązań oraz podejmowaniu różnorodnych i kreatywnych działań (Eliav i in. 2017). Przyjęto więc, że nadzieja podstawowa i humor są kluczowymi kompetencjami ego warunkującymi efektywne radzenie sobie w sytuacjach trudnych.

Założenia metodologiczne badań własnych

Cele, problemy i hipotezy badawcze

Przeprowadzone badania miały na celu ustalenie wzajemnych relacji pomiędzy radzeniem sobie przez humor a poziomem nadziei podstawowej, a także określenie zróżnicowania tych zmiennych pod względem płci, wieku oraz poziomu przystosowania społecznego badanych osób.

Sformułowano następujące problemy badawcze:

P-1: Czy występuje istotna korelacja pomiędzy radzeniem sobie przez humor a poziomem nadziei podstawowej badanych osób?

P-2: Czy płeć różnicuje poziom nadziei podstawowej oraz stopień radzenia sobie badanej młodzieży za pomocą humoru?

P-3: Czy radzenie sobie przez humor oraz poziom nadziei podstawowej badanej młodzieży wykazuje zróżnicowanie pod względem wieku?

P-4: Czy istnieją różnice w zakresie radzenia sobie przez humor oraz siły nadziei podstawowej badanej młodzieży ze względu na poziom jej przystosowania społecznego?

Na podstawie ustaleń teoretycznych i wyników dotychczasowych badań postawiono następujące hipotezy:

H-1: *Przewiduje się, że występuje istotna korelacja pomiędzy radzeniem sobie przez humor a nadzieją podstawową; osoby o wyższym poziomie nadziei podstawowej w sytuacjach trudnych częściej wykorzystują strategię radzenia sobie za pomocą humoru, niż osoby o niższym poziomie tej kompetencji ego.*

H-2: *Zgodnie z przypuszczeniami, płeć nie różnicuje poziomu nadziei podstawowej oraz stopnia radzenia sobie badanej młodzieży za pomocą humoru.*

H-3: *Zakłada się, że wiek nie różnicuje w istotny sposób poziomu nadziei podstawowej oraz stopnia radzenia sobie badanej młodzieży za pomocą humoru.*

H-4: *Przypuszcza się, że występują istotne różnice w radzeniu sobie przez humor oraz nadziei podstawowej między młodzieżą niedostosowaną społecznie a prawidłowo przystosowaną. Młodzież prawidłowo przystosowana posiada wyższy poziom nadziei podstawowej oraz zdolności radzenia sobie ze stresem za pomocą humoru niż młodzież społecznie niedostosowana.*

Metoda i narzędzia badawcze

W badaniach wykorzystano zmodyfikowaną wersję Kwestionariusza BHI-R autorstwa Jerzego Trzebińskiego i Mariusza Zięby (2004)². Składa się on z 12 twierdzeń, przy których badany wybiera jedną z odpowiedzi na 5-stopniowej skali od 1 – „zdecydowanie nie zgadzam się” do 5 – „zdecydowanie zgadzam się”. Wynik ogólny to suma punktów, stanowiąca wskaźnik ogólnego poziomu nadziei podstawowej. Można również obliczyć wyniki oddzielnie dla dwóch podskal „Porządku świata” oraz „Przychylności świata” poprzez zsumowanie odpowiedzi z odpowiednio siedmiu oraz pięciu twierdzeń oznaczonych w kluczu. Współczynnik zgodności wewnętrznej (α Cronbacha w przedziale od 0,75 do 0,91) oraz stabilność wyników w czasie (r Pearsona między 0,40 a 0,61) są zadowalające (Zięba 2015).

Drugie narzędzie Coping Humor Scale autorstwa Roda A. Martina i Herberta M. Lefcourt w polskiej adaptacji Agnieszki Kruczek i Małgorzaty Anny Basińskiej (Kruczek, Basińska 2018) jest skalą samoopisową, w której badany określa stopień nasilenia zachowań polegających na reagowaniu humorem w sytuacjach stresujących. Oryginalny Kwestionariusz składa się z 7 itemów. Badani udzielają odpowiedzi na 4-stopniowej skali: od 1 – „zdecydowanie nie zgadzam się”, do 4 – „zdecydowanie się zgadzam”. Twierdzenia 1 i 4 są liczone odwrotnie. W polskiej wersji zrezygnowano z pytania nr 4, które za słabo korelowało z wynikiem ogólnym. Rzetelność tej wersji skali mierzona za pomocą współczynnika α Cronbacha wynosi 0,72 (Kruczek, Basińska, 2018a).

Uczestnicy

Badaniom, realizowanym w okresie od listopada 2023 r. do września 2024 roku, poddano łącznie 476 osób w wieku od 13 do 18 lat. Dobór próby był celowo-losowy – instytucje dobrano według określonego kryterium (typu placówki), natomiast dobór młodzieży w wytypowanych placówkach był losowy. W badanej próbie znajdowało się 195 wychowanków młodzieżowych ośrodków wychowawczych oraz 281 uczniów szkół ponadpodstawowych (liceów ogólnokształcących i techników) z województwa dolnośląskiego. Kobiety stanowiły 46% badanych, a mężczyźni – 54%. Podobnie ukształtowała się struktura badanej grupy ze względu na wiek: młodzież w wieku do 15 lat stanowiła 46%, pozostałe 54% to starsi adolescenti (16 – 18 lat).

2 Wersja Kwestionariusza BHI-R udostępniona przez Jerzego Trzebińskiego na ResearchGate 12 stycznia 2022 roku.

Procedura badań

Do badań porównawczych wykorzystano test t-Studenta dla grup niezależnych, a także test U Manna-Whitneya w przypadku grup nierównolicznych statystycznie (równoliczność porównywanych grup sprawdzono testem chi-kwadrat). Analizy korelacyjne przeprowadzono z wykorzystaniem testu r-Pearsona, po uprzednim sprawdzeniu testem Shapiro-Wilka założenia o rozkładzie normalnym. Poziom istotności statystycznej ustalono na 0,05 ($\alpha=0,05$). Obliczenia statystyczne wykonano przy użyciu programu komputerowego PQStat (v.1.6.2. 64-bit).

Wyniki badań

Radzenie sobie przez humor a nadzieja podstawowa

Zgodnie z przewidywaniami, przeprowadzone analizy (r-Pearsona) ujawniły istnienie niezbyt silnych, ale istotnych statystycznie korelacji pomiędzy radzeniem sobie przez humor a nadzieją podstawową (tabela 1).

Tabela 1. Nadzieja podstawowa a radzenie sobie przez humor

	Nadzieja podstawowa		Porządek		Przychyłość	
	r	p	r	p	r	p
Radzenie sobie przez humor	0.309*	<0.000	0.262*	<0.000	0.318*	<0.000

* Korelacja istotna na poziomie 0,05 (dwustronnie).

Źródło: Badania własne.

Zarówno ogólny wskaźnik nadziei podstawowej ($r=0.309$), jak też poszczególne jej składowe – porządek ($r=0.262$) i przychyłość ($r=0.318$) – dodatnio korelują z radzeniem sobie przez humor.

Aby ustalić różnice w radzeniu sobie za pomocą humoru ze względu na poziom nadziei podstawowej, badanych podzielono na osoby z wysokim i niskim wynikiem BHI. Kryterium podziału badanych była mediana. Do wykazania różnic między osobami z wysoką i niską nadzieją podstawową posłużono się statystyką t-Studenta, gdzie zmienną grupującą był wynik BHI.

Ujawniono, że istnieje istotna statystycznie różnica w zakresie radzenia sobie przez humor pomiędzy młodzieżą o niskim i wysokim poziomie nadziei podstawowej ($t=-5.169$, $p<0.000$). Badani cechujący się niskim poziomem nadziei podstawowej rzadziej korzystają z humoru w celu poradzenia sobie ze stresem ($M=14.56$), natomiast młodzież o wysokiej nadziei istotnie częściej radzi sobie ze stresem za pomocą humoru ($M=16.30$).

Tabela 2. Zróżnicowanie radzenia sobie przez humor ze względu na poziom nadziei podstawowej

	Nadzieja podstawowa (BHI)				Test t-Studenta	
	Niska (n=246)		Wysoka (n=229)			
	M	SD	M	SD	t	P
Radzenie sobie przez humor	14.56	3.69	16.30	3.68	-5.169*	<0.000

* Korelacja istotna na poziomie 0,05 (dwustronnie).

Źródło: Badania własne.

Radzenie sobie przez humor i nadzieja podstawowa a płeć,
wiek i przystosowanie społeczne

Zgodnie z postawioną hipotezą, zarówno siła nadziei podstawowej ($t=0.158$; $p=0.874$), jak i radzenie sobie przez humor ($t=1.068$; $p=0.286$) nie wykazują istotnego zróżnicowania ze względu na płeć badanych osób (tabela 3).

Tabela 3. Nadzieja podstawowa i radzenie sobie za pomocą humoru a płeć

	Płeć				t-Student	
	K (n=221)		M (n=255)			
	M	SD	M	SD	t	p
Nadzieja podstawowa	39.06	7.97	39.18	8.11	0.158	0.874
Radzenie sobie przez humor	15.21	3.59	15.58	3.95	1.068	0.286

Źródło: Badania własne.

W grupie dziewcząt i chłopców poziom nadziei podstawowej (odpowiednio: $M=39.06$ i $M=39.18$), jak i radzenia sobie przez humor (odpowiednio: $M=15.21$ oraz $M=15.58$) jest zbliżony.

Podobnie sytuacja wygląda w przypadku wieku, który – zgodnie z przewidywaniami – również nie różnicuje siły nadziei podstawowej i radzenia sobie badanych przez humor (tabela 4).

Zarówno uczniowie młodsi (do 15 r.ż.), jak i starsi (od 16 do 18 r.ż.) dysponują nadzieją podstawową na zbliżonym poziomie (odpowiednio: $M=39.24$ i $M=39.03$). Podobnie, radzenie sobie przez humor osiąga podobną wartość zarówno w grupie młodszych ($M=15.16$), jak i starszych ($M=15.63$) adolescentów.

Poziom przystosowania społecznego badanej młodzieży także nie różnicuje siły nadziei i radzenia sobie przez humor (tabela 5).

Tabela 4. Nadzieja podstawowa i radzenie sobie za pomocą humoru a wiek

	Wiek				t-Student	
	13 – 15 lat (n=221)		16 – 18 lat (n=255)		t	p
	M	SD	M	SD		
Nadzieja podstawowa	39.24	8.21	39.03	7.90	0.287	0.774
Radzenie sobie przez humor	15.16	3.84	15.63	3.74	-1.360	0.174

Źródło: Badania własne.

Tabela 5. Nadzieja podstawowa i radzenie sobie za pomocą humoru a przystosowanie społeczne

	Przystosowanie społeczne				Test U Manna-Whitneya			
	Niedostosowani (MOW) (n=195)		Prawidłowo przystosowani (LO, technikum) (n=281)		Statystyka U	p	Statystyka Z	p (asym)
	Średnia rang	Me	Średnia rang	Me				
Nadzieja podstawowa	246.21	41	233.15	40	25894	0.308	1.019	0.308
Radzenie sobie przez humor	240.11	16	237.38	16	27083.5	0.832	0.213	0.831

Źródło: Badania własne.

Wyniki uzyskane zarówno przez wychowanków MOW, jak też przez uczniów szkół średnich nie wykazują istotnych różnic w zakresie nadziei podstawowej ($Z=1.019$, $p=0.308$) oraz radzenia sobie za pomocą humoru ($Z=0.213$, $p=0.831$), tym samym nie potwierdzają one sformułowanego przypuszczenia.

Dyskusja wyników

Przeprowadzone badania pozwoliły potwierdzić większość postawionych hipotez. Potwierdzono, że zarówno ogólny wskaźnik nadziei podstawowej, jak też konstytuujące ją przekonania o porządku i przychylności świata, dodatnio korelują z radzeniem sobie przez humor. Zgodnie z wynikami dotychczasowych badań osoby o wysokiej nadziei charakteryzują się poczuciem humoru (Kwiatek 2012; Otrębski i in. 2022). Nadzieja podstawowa koreluje również dodatnio z optymizmem, dobrym nastrojem, pozytywnymi emocjami oraz zadowoleniem z życia (Krok 2013), które stanowią istotne aspekty humoru (Martin 2007). Ustalono ponadto, że istnieje istotny związek między nadzieją a humorem, a także, że humor jest moderatorem

relacji między stresem a nadzieją (Vilaythong i in. 2003). Uzyskane wyniki są więc zgodne z dotychczasowymi doniesieniami.

Kolejna hipoteza, którą pozytywnie zweryfikowano w toku prezentowanych badań, dotyczyła braku różnicowania obu analizowanych zmiennych pod względem płci badanych osób. Niektóre badania wskazują wprawdzie, że ogólnie nasilenie stylów humoru i poczucia humoru jest wyższe u mężczyzn niż u kobiet (Karłyk-Ćwik 2018; Greengross, Miller 2011; Martin i in. 2003), jednak jeśli chodzi o posługiwanie się humorem w celu radzenia sobie ze stresem, to większość badań nie potwierdza różnic międzypłciowych w tym zakresie (Karłyk-Ćwik, Radomska 2016; Kruczek, Basińska 2018, 2018a). Podobnie sytuacja wygląda w przypadku nadziei podstawowej, której poziom, zgodnie z wynikami dotychczasowych badań, nie wykazuje różnicowania pod względem płci (Edwards i in. 2007). Uzyskane w badaniach własnych wyniki są więc zgodne z wcześniejszymi ustaleniami badaczy podjętej problematyki.

Wstępne przewidywania potwierdziły się również w odniesieniu do wieku badanych, który nie wpływa istotnie na poziom ich nadziei podstawowej ani radzenia sobie przez humor. Dotychczasowe studia pokazały, iż młodzież częściej posługuje się humorem niż osoby dorosłe (Karłyk-Ćwik 2018; Martin i in. 2003), jednak w grupie samej młodzieży nie wykazano różnic w zakresie wykorzystywania humoru w celu radzenia sobie z trudnościami pomiędzy młodszymi i starszymi adolescentami (Karłyk-Ćwik 2018). W przypadku nadziei podstawowej ujawniono brak różnicowania tej zmiennej pod względem wieku w grupie młodych kobiet w kryzysie życiowym (Białek i in. 2024) oraz wśród studentów (Jurewicz, Pawluk-Skrzypek 2022). Wyniki prezentowanego badania są więc zgodne z dotychczasowymi ustaleniami.

W toku przeprowadzonych badań nie potwierdzono natomiast ostatniej hipotezy. Biorąc pod uwagę specyfikę funkcjonowania, a także trudne doświadczenia życiowe dzieci i młodzieży przebywających w MOW, spodziewano się, że poziom ich nadziei podstawowej będzie istotnie niższy niż w przypadku ich rówieśników z ogólnodostępnych szkół średnich. Uzasadniały to wcześniejsze badania, które wykazały związek nadziei podstawowej ze zmiennymi psychologicznymi warunkującymi dobrostan psychiczny i prawidłowe funkcjonowanie społeczne (Krok 2013), a także ujemne związki nadziei z reakcjami psychopatologicznymi (Valle i in. 2004), depresyjnością, lękiem, niską samooceną, poczuciem zagrożenia psychospołecznego oraz odrzucenia przez rówieśników i dorosłych (Stefańska-Klar 2009). Inne badania ujawniły dodatnią korelację nadziei podstawowej z poziomem empatii i społecznego funkcjonowania oraz ujemną korelację z poczuciem samotności (Martin, Stermac 2010; Irving i in. 1998; Otrębski i in. 2022). Ustalono też, że nadzieja podstawowa warunkuje preferencję etycznych i zgodnych z normami zachowań u młodzieży (Webster 2004). Ponadto, dzieci wychowywane w placówkach wykazywały niższy poziom nadziei podstawowej w porównaniu do ich rówieśników z rodzin naturalnych (Gulip 2021), a u wielu z nich zaobserwowano

utrudnione wykorzystanie mechanizmów i zasobów nadziei w sposób konstruktywny i skuteczny (Stefańska-Klar 2009). Badania własne pokazały jednak, że siła nadziei podstawowej nie różni się istotnie w porównywanych grupach młodzieży. Potwierdza to, iż paradoksalnie to, co wydaje się niszczące dla jednostki, może motywować ją do zmiany dającej szansę na lepsze życie. Właśnie doświadczenie kryzysu aktywizuje nadzieję podstawową, która pcha człowieka do szukania rozwiązań i wypracowania schematów działania pozwalających przetrwać w nowej rzeczywistości. Być może właśnie ten mechanizm sprawia, że siła nadziei podstawowej wychowanków MOW nie odbiega znacząco od poziomu tego zasobu u młodzieży prawidłowo przystosowanej.

W toku badań okazało się, że również radzenie sobie przez humor nie różni się istotnie w porównywanych grupach młodzieży, choć zakładano, że będzie ono wyższe u osób lepiej przystosowanych. Zgodnie z Koncepcją Stylów Humoru Roda A. Martina humor adaptacyjny koreluje dodatnio z poziomem dobrostanu psychicznego oraz społecznego przystosowania jednostki (Martin i in. 2003; Martin 2007). Uzyskana w badaniach Martina, przeprowadzonych na grupie studentów, średnia wartość humoru służącego radzeniu sobie ze stresem ($M=37.3$) okazała się wyższa od wyniku uzyskanego przez młodzież niedostosowaną społecznie ($M=34.4$) w innych badaniach (Karłyk-Ćwik 2018). Radzenie sobie przez humor mierzone skalą CHS wiąże się ponadto z niższą samotnością i depresją oraz wyższą samooceną badanej młodzieży (Overholser 1992). Prezentowane badania własne nie potwierdziły jednak postawionej hipotezy. W wyjaśnieniu tego faktu pomóc może wspomniana Koncepcja Stylów Humoru, która zakłada, że posługiwanie się humorem i wybór jego określonych stylów podyktowane są swego rodzaju „zapotrzebowaniem” na jego specyficzne funkcje (Martin i in. 2003). Otóż, młodzież niedostosowana społecznie zmagająca się na co dzień z licznymi poważnymi problemami psychologicznymi i społecznymi, doświadczająca dodatkowo sytuacji trudnej związanej z umieszczeniem w placówce resocjalizacyjnej, potrzebuje humoru bardziej niż uczniowie nie doznający podobnych trudności, dlatego pomimo niższego poziomu przystosowania korzysta z niego równie często.

Zakończenie i wnioski

Przeprowadzone badania pokazały, że nadzieja podstawowa i radzenie sobie przez humor pozostają w istotnym związku, a ich poziom nie różni się znacząco w grupie młodzieży niedostosowanej i prawidłowo przystosowanej. Sugeruje to, iż doświadczenia urazowe, kryzysy i przeciwności losu doznawane przez nieletnich, silnie aktywizują ich zasoby odpornościowe – w tym również analizowane tu: nadzieję podstawową i humor – oraz mechanizmy *resilience*, które umożliwiają tej kategorii młodzieży bardziej efektywne zarządzanie stresem, a w konsekwencji bardziej optymalne funkcjonowanie w sytuacji trudnej.

W ocenie uzyskanych wyników, jak i w formułowaniu wypływających z nich wniosków należy uwzględnić ograniczenie, jakim jest brak normalizacji zastosowanej wersji narzędzia badawczego (BHI). Ograniczenie projektu stanowi również celowo-losowy dobór próby badawczej oraz jej niezbyt duża liczebność. Poza tym, stosunkowo duże odchyłania standardowe niektórych zmiennych, świadczące o dużym rozproszeniu danych wokół średniej, każą zachować ostrożność w interpretowaniu i uogólnianiu uzyskanych wyników.

Pomimo pewnych ograniczeń przeprowadzone badania wzbogacają dotychczasową wiedzę o funkcjonowaniu psychospołecznym młodzieży o nowe wątki. Rzucają one również nowe światło na rolę zasobów odpornościowych we wspieraniu prawidłowej adaptacji i rozwoju dzieci i młodzieży doświadczających sytuacji trudnych związanych z niedostosowaniem społecznym. Badania te mogą również być przyczynkiem do dalszych studiów nad wykorzystywanymi przez młodzież sposobami radzenia sobie ze stresem oraz nad osobowościowymi uwarunkowaniami tego procesu. Uzyskane wyniki mogą zostać wykorzystane w projektowaniu oddziaływań profilaktycznych i terapeutycznych, jak również w szkoleniu specjalistów zajmujących się promocją zdrowia, profilaktyką społeczną czy resocjalizacją.

Bibliografia

- Białek K., Sadowski M., Adamczyk-Gruszka O., Młodawski J., Świercz G. (2024). *Level of basic hope and symptoms of anxiety and depression in women after miscarriage*. „Archives of Medical Science”, nr 20(1), s. 332-338.
- Dixon R. (2021). *The effects of humor when coping with stress*. „CMC Senior Theses”.
- Edwards L.M., Ong A.D., Lopez S.J. (2007). *Hope Measurement in Mexican American Youth*. „Hispanic Journal of Behavioral Sciences”, nr 29, s. 225-241.
- Eliav E., Miron-Spektor E., Bear J. (2017). *Humor and creativity*. W: C. Robert (red.), *Humor in the Workplace: A Psychological Perspective* (60-75). New York: Routledge.
- Erikson E. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Rebis.
- Erikson E. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Rebis.
- Greengross G., Miller G. (2011). *Humor ability reveal intelligence, predicts mating success, and is higher in males*. „Intelligence”, nr 39(4), s. 188-192.
- Gulip M. (2021). *Obraz siebie a poziom nadziei podstawowej w percepcji nastolatków – doniesienie z badań*. „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 1, s. 18-29.
- Irving L.M., Seidner A.L., Burling T.A., Pagliarini R., Robbins-Sisco D. (1998). *Hope and recovery from substance dependence in homeless veterans*. „Journal of Social and Clinical Psychology”, nr 17(4), s. 389-406.
- Jurewicz M., Pawluk-Skrzypek A. (2022). *Nadzieja podstawowa jako predyktor reagowania na zmiany wywołane SARS-COV-2*. „Transformacje”, nr 2(113), s. 166-184.
- Karłyk-Ćwik A. (2018). *Humor w kreowaniu klimatu społecznego instytucji resocjalizacyjnych dla nieletnich*. Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne AKAPIT.
- Karłyk-Ćwik A., Radomska A. (2016). *Poczucie humoru pedagogów w kontekście różnic międzyplciowych*. „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 56 (8), s. 43-53.

- Krok D. (2013). *Nadzieja jako predyktor wymiarów dobrostanu psychicznego*. „Polskie Forum Psychologiczne”, nr 18(2), s. 157-172.
- Kruczek A. (2019). *Humor nauczycieli i jego związki z przewlekłym zmęczeniem – mediacyjna rola poczucia stresu w pracy*. „Medycyna Pracy”, nr 70(3), s. 343-361. DOI: <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00814>.
- Kruczek A., Basińska M.A. (2018). *Humour, stress and coping in adults*. „Advances in Psychiatry and Neurology”, nr 27(3), s. 181-195. <https://doi.org/10.5114/ppn.2018.78712>.
- Kruczek A., Basińska M.A. (2018a). *Radzenie sobie przez humor dla relacji między stresem w pracy a satysfakcją zawodową*. „Medycyna Pracy”, nr 69(6), s. 621-631. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00753>
- Kuiper N.A., Martin R.A., Dance K.A. (1992). *Sense of humor and enhanced quality of life*, „Personal and Individual Differences”, nr 13, s. 1273-1283.
- Kuiper N.A., McKenzie S.D., Belanger K.A. (1995). *Cognitive Appraisals and Individual Differences in Sense of Humor: Motivational and Affective Implications*. „Personality and Individual Differences”, nr 19, s. 359-372.
- Kwiatek P. (2012). *Znaczenie i rozwój psychologii nadziei w ujęciu Charlesa Richarda Snydera*. „Seminare”, nr 31, s. 157-170.
- Lefcourt H.M., Davidson K., Shepherd R., Phillips M., Prkachin K., Mills D.E. (1995). *Perspective-taking humor: Accounting for stress moderation*, „Journal of Social and Clinical Psychology”, nr 14, s. 523-542.
- Martin R.A. (2007). *The psychology of humor: an integrative approach*. Burlington, MA: Elsevier Academic Press.
- Martin R.A., Puhlik-Doris P., Larsen G., Gray J., Weir K. (2003). *Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire*. „Journal of Research in Personality”, nr 37(1), s. 48-75.
- Martin K., Stermac L. (2010). *Measuring hope: Is hope related to criminal behaviour in offenders?* „International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology”, nr 54(5), s. 693-705. <https://doi.org/10.1177/0306624X09336131>.
- McGhee P.E. (2010). *Humor: The Lighter Path to Resilience and Health*. Bloomington, IN: AuthorHouse.
- Mendez-Aller A., Postigo A., Montes-Alvarez P., Gonzalez-Primo F.J., Garcia-Cueto E. (2020). *Humor as a protective factor against anxiety and depression*. „International Journal of Clinical and Health Psychology”, nr 20(1), s. 38-45.
- Newman M.G., Stone A.A. (1996). *Does humor moderate the effects of experimentally-induced stress?* „Annals of Behavioral Medicine”, nr 18, s. 101-109.
- Otrębski W., Śliwak J., Sztobryn S. (2022). *Nadzieja podstawowa oraz jej zróżnicowanie u więźniów. Wskazania do pracy socjalnej i pastoralnej*. W: B.J. Soiński (red.), *Tożsamość i moralność w perspektywie psychologii pastoralnej* (s. 275-296). Warszawa: Wydawnictwo Liberi Libri. <https://doi.org/10.47943/lib.9788363487621.rozdzial09>.
- Overholser J.C. (1992). *Sense of humor when coping with life stress*. „Personality and Individual Differences”, nr 13(7), s. 799-804, [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90053-R](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90053-R).
- Stefańska-Klar R. (2009). *Nadzieja i jej miejsce w profilaktyce psychospołecznej oraz terapii dzieci i młodzieży*. W: I. Bieńkowska (red.), *W kręgu resocjalizacji i wybranych zagadnień opiekuńczo-wychowawczych*. Tom 1 (s. 71-89). Gliwice-Kraków: Wydawnictwo „Scriptum”.

- Terelak J.A., Demkiewicz J. (2005). *Nadzieja podstawowa w ujęciu Erika H. Eriksona a strategię radzenia sobie ze stresem okołoporodowym*. „Studia Psychologica”, nr 6, s. 13-35.
- Trzebiński J., Zięba M. (2003). *Nadzieja, strata i rozwój*. „Psychologia Jakości Życia”, 2 (1), 5-33.
- Trzebiński J., Zięba M. (2003a), *Kwestionariusz nadziei podstawowej – BHI-12. Podręcznik*, Warszawa.
- Trzebiński, J., Zięba, M. (2004). *Basic hope as a world-view: An outline of a concept*. „Polish Psychological Bulletin”, 35, 173-182.
- Trzebiński, J., Zięba, M. Kwestionariusz BHI-R. <https://www.researchgate.net/publication/259781645> (dostęp 20.10.2023).
- Turska-Kawa A. (2016). *Nadzieja podstawowa oraz orientacja pozytywna jako predyktory zaangażowania politycznego młodych*. „Przegląd Politologiczny”, nr 1, s. 7-20.
- Vilaythong A., Arnau R.C., Rosen D.H., Mascaro N. (2003). *Humor and hope: Can humor increase hope?* „Humor – International Journal of Humor Research”, nr. 16(1), s. 79–89
- Webster A.F. (2004). *Affective predictors of ethical behaviour*. „Dissertation Abstracts International”, nr 64 (7), 3511B. (UMI No. 764802591).
- Zięba, M. (2015). Właściwości psychometryczne kwestionariusza BHI-R. Wstępny raport z badań walidacyjnych. <https://www.researchgate.net/publication/28116316> (dostęp 13.09.2024).