

CEZARY WILCZEK  
Instytut Psychologii  
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

## POZIOM LĘKU I NADZIEI PODSTAWOWEJ U UCZESTNIKÓW OŚMIODNIOWYCH REKOLEKCJI IGNACJAŃSKICH

### Anxiety level and basic hope in participants to eight-day-long "ignatian" retreats

#### Abstract

The article analyses the ways in which "Ignatian" retreats as a form of silent prayer influence the participants' anxiety level and basic hope. The aim of this empirical study is to analyse the changes in the level of the studied variables and their interdependence. The study group (N=61) was composed by participants to "Ignatian" retreats, their ages ranging from 24 to 56. The research conducted has confirmed the initial hypotheses, pointing out the occurrence of statistically significant connections between anxiety and basic hope, showing the strength of dependence between them. We can, therefore, draw conclusions supporting and extending the so far theories to be found in the relevant literature on this issue.

#### 1. WPROWADZENIE

Współcześnie, w dobie rozwoju zlaicyzowanego społeczeństwa, wielu ludzi skazuje siebie na brak nadziei i lęk, których doświadcza odsuwając się od wartości najistotniejszej – od *Sacrum*. Ludzie, dla których owe *Sacrum* nie stanowi żadnej wartości lub stanowi wartość peryferyjną, nie potrafią odpowiedzieć na nurtujące ich pytania, dotyczące własnej egzystencji i jej celu. Żyjąc, skupiają się tylko na pomnażaniu dóbr materialnych i późniejszej ich ochronie, jednocześnie nie zwracając uwagi na rozwój sfery duchowej. Taka sytuacja powoduje osamotnienie, poczucie braku nadziei i zwiększenie lęku. Ale są też ludzie dążący do rozwoju sfery duchowej poprzez pogłębianie podmiotowej relacji z Bogiem. Tacy ludzie, rozwijając się wewnętrznie, stają się wolnymi od lęku, doznają równocześnie miłości i nadziei oraz zyskują dobre przystosowanie do otaczającej ich rzeczywistości. Doskonałym przykładem takich osób są uczestnicy rekolekcji ignacjańskich.

Niniejszy artykuł będzie odnosił się do problematyki uczestnictwa w rekolekcjach ignacjańskich oraz wpływu tej formy modlitwy myślniej na lęk i nadzieję podstawową.

Grupę badawczą stanowią osoby biorące udział w rekolekcjach ignacjańskich. Rekolekcje ignacjańskie zostały zapoczątkowane w XVI wieku przez Ignacego Loyolę, który rozpowszechnił system Ćwiczeń, opierający się na myśli chrześcijańskiej, a mający na celu rozwój sfery duchowej człowieka. Sam twórca, będący entuzjastą takiej formy modlitwy myślniej, nazywał ją Ćwiczeniami duchowymi i pisał o nich: „Pod nazwą Ćwiczenia duchowe rozumiemy każdy rachunek sumienia, rozmyślanie, kontemplację, modlitwę ustną i myślną oraz wszystkie inne czynności duchowe (...)” (Ignacy Loyola, 2000, s. 9). Głównym celem człowieka, podejmującego uczestnictwo w rekolekcjach, powinno być odnalezienie Bożej miłości. To przecież miłość „(...) dźwiga człowieka z najgłębszych upadków” (Jan Paweł II, 2006, s. 98). Istotnym celem jest również udzielenie pomocy rekolektantowi, tak aby nauczył się patrzeć na swoje życie z innej perspektywy, potrafił zmieniać je w celowe, świadome działanie i zyskał prawidłowe funkcjonowanie w otaczającej rzeczywistości. Wyznaczone rekolekcyjne cele są potwierdzane przez stanowiska psychologów religii, którzy uzasadniają powiązania pomiędzy religijnością a prawidłowym funkcjonowaniem człowieka w otaczającej rzeczywistości (Pastuszka, 1964; Uchnast, 1975; Frankl, 1978; Chlewiński, 1982; Allport, 1988) oraz dowodzą, iż zaangażowanie religijne wpływa na poziom przeżyć religijnych i świadomość ich skutków (Hood, 1980; Hood, Morris, Watson, 1989; Francis, Wilcom, 1996).

Cały system Ćwiczeń duchownych przeprowadzany jest w zamkniętych, wydzielonych ośrodkach i opiera się na 6 etapach. Duchowy rozwój zapoczątkowują pięciodniowe rekolekcje zwane Fundamentem, później następują po sobie 4 etapy ośmiodniowe – zwane tygodniami, zaś zwieńczeniem całego systemu jest etap ostatni, tzw. Synteza. Czas, jaki musi upłynąć, aby rekolektant przystąpił od zakończenia jednego etapu do rozpoczęcia następnego, wynosi od 1 do 3 lat.

W rekolekcjach ignacjańskich stosowana jest głównie forma modlitwy myślniej, tzw. medytacja i kontemplacja. Medytacja opiera się na zaangażowaniu pamięci, rozumu i woli, dzięki którym rekolektant wyobraża sobie miejsca związane ze scenami, o których wcześniej czytał w Piśmie Świętym. Później rekolektant przypomina sobie zdarzenia z własnego życia, które nasuwają się pod wpływem medytacji. Te treści przesycane są uczuciami pomagającymi w samopoznaniu i wyrażaniu siebie przed Bogiem (Dziadosz, 2000, s. 48-60). Z psychologicznego punktu widzenia celem medytacji jest „(...) wywołanie zmian poznawczych prowadzących do uznania systemu wierzeń religijnych za dominujący u danej jednostki, a także uzyskanie umysłowego i fizycznego odprężenia, w których możliwe jest pogłębienie wiedzy o samym sobie, o strukturze własnej świadomości oraz o stosunku swego ‘ja’ do rzeczywistości zewnętrznej” (Krok, 2006, s. 366).

W kontemplacji natomiast, rekolektant nie korzysta z pamięci i rozumu, tylko z aktywności zmysłów (tj. wzroku, słuchu, dotyku) i wyobraźni. Osoba kontemplująca wyobraża sobie sytuacje przestudiowane z Biblii i stara się je obserwować, przez co wchodzi w pewien stan pasywności. Dzięki temu rekolektant może pełniej poznać Jezusa, kochać Go i naśladować (Augustyn, 1991, s. 33-38). Psychologowie Wapnick (1972) oraz Deikman (1972) twierdzą, iż osoba kontemplująca staje się bardziej przystosowana do życia i zyskuje dojrzałe funkcjonowanie psychiczne (za: Krok, 2006, s. 375). Uczestnicy rekolekcji odprawiają również rachunek sumienia i przeprowadzają rozmowy z kierownikiem duchowym. To dzięki rozmowom reko-

lektant poznaje swoje uczucia i porządkuje je, zyskując przez to dojrzałość emocjonalną (Sermak, 1987, s. 47-54; Bomba, 1997, s. 62-82; Kożuch, 1997, s. 45-61).

Cały cykl rekolekcji jest podzielony na etapy i zaplanowany jest na kilka lat, podczas których rekolektant uczy się kontaktu z Bogiem, poznaje całościową wizję chrześcijanina oraz uświadamia sobie swoje nieuporządkowane uczucia i przywiązania. To właśnie uświadomienie własnych przywiązań daje człowiekowi wolność i przyczynia się do wzrostu duchowego (Augustyn, 2002, s. 13-20; Sękalski, 2003, s. 96-101). Wzrost chrześcijanina i jego uwrażliwienie na cierpienie i miłość Boga może być tłumaczone tym, iż człowiek, przyjmując dane wartości, uruchamia stan uczuciowy, który staje się czynnikiem motywującym do podejmowania pewnych zachowań (Gasiul, 1999, s. 169).

W czasie każdego z etapów rekolekcji ignacjańskich rekolektant jest zobowiązany do milczenia zewnętrznego i wyciszenia wewnętrznego, a więc odcięcia od takich bodźców jak: hałas, rozmowy itp. Rekolektant, odczuwając zbyt małą stymulację, do której nie jest przyzwyczajony w życiu codziennym, zaczyna poszukiwać nowych jej źródeł poprzez swoją aktywność wewnętrzną. Tymi źródłami stymulacji stają się: wyobrażenia, myśli, uczucia. Dlatego izolacja od świata i rekolekcyjne milczenie są jednymi z czynników wpływających na rozwój życia duchowego (Kozłowski, 1987, s. 67-78).

W badaniach będą sprawdzane dwie zmienne: lęk i nadzieja podstawowa. Pierwszą badaną zmienną jest lęk traktowany przez Spielbergera jako stan i jako cecha. Lęk-stan to (...) zmienny stan emocjonalny jednostki, charakteryzujący się od strony subiektywnej przeżywaniem napięcia i obawy, któremu towarzyszy wzmożona aktywność autonomicznego układu nerwowego” (Siek, 1993, s. 256-257). Zaś lęk jako cechę określa Spielberger (1966) jako „(...) nabytą dyspozycję behawioralną, która czyni jednostkę podatną na postrzeganie szerokiego zakresu obiektywnie niegroźnych sytuacji jako zagrażających i reagowanie na nie stanami lęku nieproporcjonalnie silnymi w stosunku do obiektywnego niebezpieczeństwa” (za: Sosnowski, 1977, s. 351).

Drugą badaną zmienną jest nadzieja podstawowa traktowana przez Eriksona jako cnota, która tworzy się bardzo wcześnie w rozwoju jednostki (Erikson, 2002, s. 67-74). Nadzieja podstawowa jest rozumiana jako przeświadczenie człowieka o tym, że świat jest uporządkowany, sensowny oraz że jest przychylny wszystkim ludziom. Porządek i sens opierają się na zależnościach przyczynowo-skutkowych świata, a w rezultacie na jego celowości, zaś przychylność oznacza, że w świecie można spotkać więcej dobrego niż złego, plany i wartości są możliwe do zrealizowania i można liczyć na wsparcie innych ludzi. Porządek, sens i przychylność świata są ze sobą połączone i wpływają na odbieranie świata jako sprawiedliwego. Człowiek charakteryzujący się wysokim poziomem nadziei podstawowej ma poczucie, iż rzeczywistość jest sensowna, uporządkowana, przychylna i dlatego potrafi pogodzić się ze stratą starego ładu i prowadzi do poszukiwania nowego (Trzebiński, Zięba, 2003a, s. 5-33).

## 2. BADANY PROBLEM I HIPOTEZY

Codzienna obserwacja, istniejąca literatura, a także rezultaty badań psychologicznych (Makselon, 1988; Socha, Latała, Filas, 1991; Golan, 1992; Wandrasz, 1998; Tokarski, 1999; Wojtasik, 2004; Głaz, 2000, 2006; Jaworski, 2006) dają podstawę,

aby zauważyć związek pomiędzy cechami osobowości a religijnością osoby. Celem badania jest uzyskanie odpowiedzi na pytania: czy w wyniku uczestnictwa w rekolekcjach ignacjańskich nastąpi istotna zmiana poziomu lęku i nadziei podstawowej, czy istnieją zależności pomiędzy tymi zmiennymi, a także czy istnieją zależności pomiędzy wymienionymi zmiennymi a innymi cechami osobowości? W celu wyjaśnienia problemu poddano weryfikacji następujące hipotezy szczegółowe:

- H<sub>1</sub> W wyniku uczestnictwa w rekolekcjach ignacjańskich następuje istotne obniżenie poziomu lęku jako stanu oraz lęku jako cechy.
- H<sub>2</sub> W wyniku uczestnictwa w rekolekcjach ignacjańskich następuje istotne podwyższenie poziomu nadziei podstawowej.
- H<sub>3</sub> Istnieje istotna różnica międzygrupowa pomiędzy poziomem lęku-cechy, lęku-stanu i poziomem nadziei podstawowej wśród uczestników I i IV tygodnia rekolekcji ignacjańskich.
- H<sub>4</sub> Istnieje istotna zależność pomiędzy zmianami poziomu lęku a zmianami poziomu nadziei podstawowej, to znaczy obniżeniu poziomu lęku-stanu i lęku-cechy towarzyszy podwyższenie poziomu nadziei podstawowej.
- H<sub>5</sub> Istnieje związek pomiędzy cechami osobowości a poziomem lęku-stanu i lęku-cechy u osób uczestniczących w rekolekcjach ignacjańskich.
- H<sub>6</sub> Istnieje związek pomiędzy cechami osobowości oraz lęku-stanu i cechy a poziomem nadziei podstawowej u osób uczestniczących w rekolekcjach ignacjańskich.

### 3. METODY

W celu weryfikacji powyższych hipotez zastosowano następujące metody:

1. Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL-STAI) C.D. Spielbergera, R.L. Gorsucha, R.E. Lushene'a w polskiej adaptacji C.D. Spielbergera, J. Strelaua, M. Tysarczyka i K. Wrześniewskiego. Inwentarz składa się z dwóch podskal: X-1 do badania lęku-stanu traktowanego jako przejściowy i uwarunkowany sytuacyjnie stan jednostki oraz X-2 do badania lęku-cechy traktowanej jako względnie stała cecha osobowości. Narzędzie zawiera 40 stwierdzeń, a badany zaznacza jedną z czterech odpowiedzi. Inwentarz posiadający normy może być wykorzystywany w badaniach przesiewowych i indywidualnych (Pracownia Testów Psychologicznych, 2005, s. 40).

Rzetelność: dla skali X-1 wynosi od 0,83 do 0,92 zaś dla skali X-2 od 0,86 do 0,92 (przy użyciu współczynnika  $\alpha$  Cronbacha). Niższa jest stabilność bezwzględna: dla skali X-1 wynosi 0,46 a dla skali X-2 wynosi 0,79.

Trafność teoretyczna: dla obu skal potwierdzona w wielu badaniach (Wrześniewski, Sosnowski, Matusik, 2002, s. 9-40).

2. Kwestionariusz Nadziei Podstawowej (BHI-12) J. Trzebińskiego i M. Zięby, który jest przeznaczony do badania nadziei podstawowej traktowanej jako przeświadczenie człowieka o tym, że świat jest uporządkowany, sensowny i przychylny dla ludzi. Narzędzie składa się z 12 stwierdzeń (w tym 3 mają charakter buforowy), do których badany ustosunkowuje się na 5-stopniowej skali. Kwestionariusz posiada normy stenowe, może być stosowany w badaniach indywidualnych i grupowych oraz ma zastosowanie w badaniach naukowych i diagnozie indywidualnej (Pracownia Testów Psychologicznych, 2005, s. 53).

Rzetelność: wskaźnik zgodności wewnętrznej ( $\alpha$  Cronbacha) wynosił od 0,60 do 0,81, uzyskano także satysfakcjonującą stabilność w badaniu grupy w odstępie dwóch miesięcy, uzyskując korelację  $r$  Pearsona 0,62.

Trafność: uzyskano dodatnie korelacje pomiędzy nadzieją podstawową a zmiennymi osobowościowymi np. satysfakcją z życia (0,44) oraz ujemne korelacje z lękiem-stanem (-0,49) i lękiem-cechą (-0,39) (Trzebiński, Zięba, 2003b, s. 4-19).

3. Inwentarz Osobowości NEO-FFI autorstwa P.T. Costy i R.R. McCrae, który był adaptowany do warunków polskich przez B. Zawadzkiego, J. Strelaua, P. Szczepaniaka, i M. Śliwińską, służy do badania cech osobowości proponowanych w modelu pięcioczynnikowym tzw. modelu Wielkiej Piątki. Kwestionariusz zawiera 60 pozycji, czyli po 12 dla każdej z pięciu skal: Neurotyczności, Ekstrawersji, Otwartości na doświadczenie, Ugodowości i Sumienności. Osoba badana udziela odpowiedzi na 5-stopniowej skali. Narzędzie posiada normy stenowe, może być stosowane do badań indywidualnych oraz grupowych i jest polecane do celów badań naukowych (Pracownia Testów Psychologicznych, 2005, s. 43).

Rzetelność: wskaźnik zgodności wewnętrznej ( $\alpha$  Cronbacha) wynosił dla skal Sumienności – 0,82, Neurotyczności – 0,80, Ekstrawersji – 0,77, Otwartości – 0,68, Ugodowości – 0,68.

Trafność: dla skal adaptacji polskiej jest wysoka i porównywalna z danymi oryginalnymi (Zawadzki, Strelau, Szczepaniak, Śliwińska, 1998).

#### 4. OSOBY BADANE I PRZEBIEG BADAŃ

Badania prezentowane w ramach artykułu wykonano w Domu Rekolekcyjnym mieszczącym się w Zakopanem w 2005 roku. Grupę badawczą stanowiło 61 osób (31 kobiet i 30 mężczyzn) w wieku 24-56 lat. Osoby te odbywały rekolekcje ignacjańskie. Liczebność badanych w kolejnych tygodniach (etapach) rekolekcji wyglądała następująco: 24 osoby odbywały I tydzień, 11 osób II tydzień, 5 osób III tydzień i 21 osób IV tydzień. Inne dane demograficzne badanej grupy są następujące: 45 osób pochodziło z miasta, a 16 ze wsi; 49 osób posiadało wykształcenie wyższe, a 12 – średnie. Badania mające charakter anonimowy przeprowadzono dwa razy, czyli przed rozpoczęciem rekolekcji i po ich zakończeniu, a przerwa pomiędzy badaniami wynosiła 8 dni.

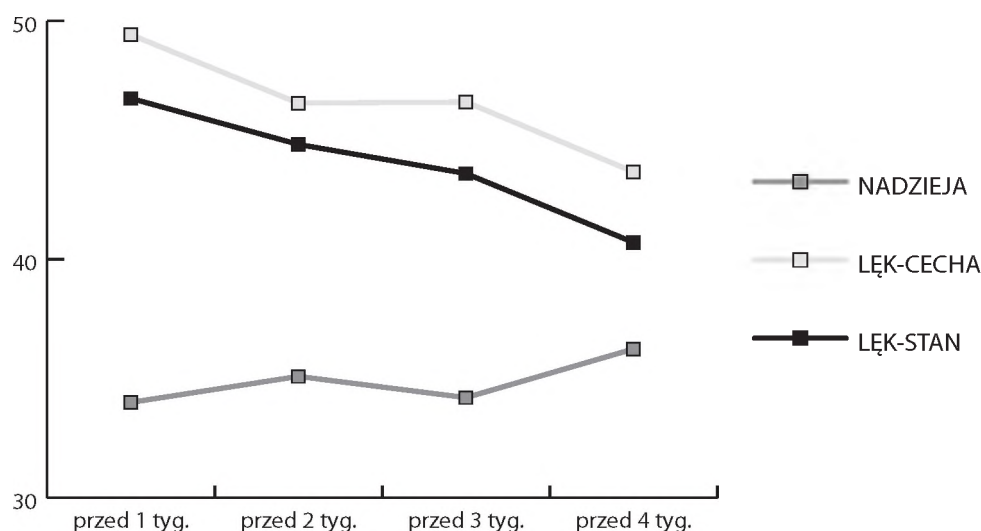
#### 5. WYNIKI BADAŃ

Badania pozwoliły na zebranie materiału empirycznego, który został poddany analizie statystycznej. Analizy dokonano opierając się na wartościach statystyk opisowych (średnia i odchylenie standardowe). Do ujawnienia zmian w poziomie badanych zmiennych przeprowadzono analizę wariancji (ANOVA). W związku z nierównolicznością badanych prób ( $n_1=24$ ,  $n_2=11$ ,  $n_3=5$ ,  $n_4=21$ ) otrzymane za pomocą analizy wariancji rezultaty porównano z rezultatami testu Kruskalla-Wallisa, czyli nieparametrycznej analizy wariancji. Natomiast za odpowiednik testu kontrastów Fishera najmniejszej istotnej różnicy (LSD) użyto testu U Manna-Whitney'a. Analiza nieparametryczna i parametryczna ujawniły taki sam wzorzec rezultatów. Do badania populacji zależnych zastosowano test  $t$  Studenta, zaś w celu obliczenia siły związku pomiędzy zmiennymi skorzystano ze współczynnika korelacji  $r$  Pearsona.

Analizę statystyczną przeprowadzono zgodnie ze wskazówkami G.A. Fergusona i Y. Takane (2002) oraz J. Brzezińskiego (2003).

#### 5.1. POZIOM LĘKU-STANU, LĘKU-CECHY I NADZIEI PODSTAWOWEJ CHARAKTERYZUJĄCY UCZESTNIKÓW PRZED ROZPOCZĘCIEM REKOLEKCJI

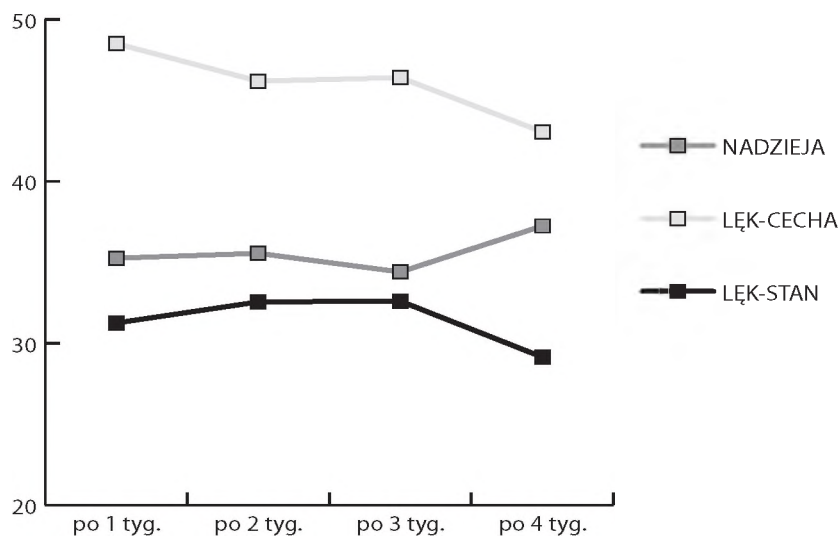
Analiza wariancji (ANOVA) wykazała istotny statystycznie efekt uczestnictwa w kolejnym tygodniu rekolekcji dla zmian poziomu lęku-stanu ( $F_{[3, 57]}=3,530$ ;  $p=0,020$ ) oraz lęku-cechy ( $F_{[3, 57]}=3,334$ ;  $p=0,026$ ). Efektu takiego nie udało się zauważyć w zmianie poziomu nadziei podstawowej. Nieistotna statystycznie okazała się otrzymana wartość testu  $F$  ( $F_{[3, 57]}=2,126$ ;  $p=0,107$ ). Natomiast test kontrastów ujawnił istotne statystycznie różnice pomiędzy poziomem lęku-stanu ( $6,04$ ;  $p=0,002$ ) i lęku-cechy ( $5,75$ ;  $p=0,003$ ), ale również pomiędzy poziomem nadziei podstawowej ( $-2,24$ ;  $p=0,017$ ) występującej u uczestników przed rozpoczęciem I i IV tygodnia.



Wykres 1. Średnie wyników uzyskanych w skali STAI i BHI-12 przez uczestników przed rozpoczęciem rekolekcji

#### 5.2. POZIOM LĘKU-STANU, LĘKU-CECHY I NADZIEI PODSTAWOWEJ CHARAKTERYZUJĄCY UCZESTNIKÓW PO ZAKOŃCZENIU REKOLEKCJI

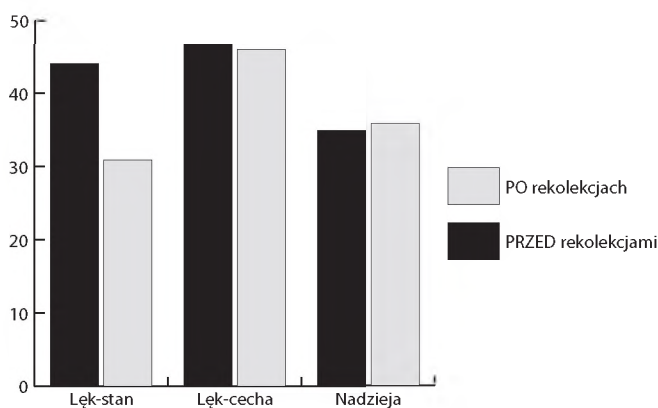
Analiza wariancji (ANOVA) wykazała istotny statystycznie efekt uczestnictwa w kolejnym tygodniu rekolekcji tylko dla zmian poziomu lęku-cechy ( $F_{[3, 57]}=3,047$ ;  $p=0,036$ ). Otrzymano także istotną statystycznie różnicę pomiędzy poziomem lęku-cechy ( $5,45$ ;  $p=0,004$ ) charakteryzującym uczestników po zakończeniu I i IV tygodnia rekolekcji. Efektu uczestnictwa w rekolekcjach nie udało się ujawnić w przypadku zmian poziomu lęku-stanu ( $F_{[3, 57]}=0,805$ ;  $p=0,496$ ) oraz nadziei podstawowej ( $F_{[3, 57]}=1,764$ ;  $p=0,164$ ). Natomiast w przypadku nadziei podstawowej różnica pomiędzy jej poziomem charakteryzującym uczestników po zakończeniu I i IV tygodnia rekolekcji okazała się istotna na poziomie tendencji ( $-1,99$ ;  $p=0,054$ ).



Wykres 2. Średnie wyniki uzyskanych w skali STAI i BHI-12 przez uczestników po zakończeniu rekolekcji

### 5.3. RÓŻNICE W POZIOMIE LĘKU-STANU, LĘKU-CECHY I NADZIEI PODSTAWOWEJ CHARAKTERYZUJĄCE UCZESTNIKÓW PRZED I PO ZAKOŃCZENIU REKOLEKCJI

Uzyskane za pomocą testu t-Studenta rezultaty porównań dla populacji zależnych wskazują, że zarówno poziom lęku-stanu ( $t_{1601}=12,314$ ;  $p=0,0003$ ), jak i lęku-cechy ( $t_{1601}=5,514$ ;  $p=0,0003$ ) obniżył się istotnie po odbyciu rekolekcji w porównaniu z jego natężeniem charakteryzującym uczestników przed rozpoczęciem rekolekcji. Podobny efekt, ale o odwrotnym kierunku, wystąpił dla nadziei podstawowej ( $t_{1601}=-6,674$ ;  $p=0,0003$ ) – poziom nadziei podstawowej po zakończeniu rekolekcji okazał się istotnie wyższy niż przed ich rozpoczęciem.



Wykres 3. Średnie wyniki uzyskanych w skali STAI i BHI-12 przez uczestników przed rozpoczęciem i po zakończeniu rekolekcji

#### 5.4. ZALEŻNOŚCI POMIĘDZY POZIOMEM LĘKU-STANU PRZED ROZPOCZĘCIEM ORAZ PO ZAKOŃCZENIU REKOLEKCJI I CECAMI OSOBOWOŚCI

U uczestników przed rozpoczęciem rekolekcji lęk-stan bardzo wysoko i dodatnio koreluje z poziomem neurotyczności (zmienne dzielają 87,4% zmienności). Silna, odwrotnie proporcjonalna zależność, łączy lęk-stan z poziomem ekstrawersji oraz sumienności i otwartości, a relatywnie słabsza – choć wspólna zmienność obu zmiennych wynosi 35% – z ugodowością. Lęk stan i cecha są bardzo silnie, wprost proporcjonalnie powiązane ze sobą, dzieląc 84,1% zmienności. Po zakończeniu rekolekcji związki te ulegają znacznemu osłabieniu. Korelacja neurotyczności i lęku-stanu spada do poziomu relatywnie słabej, podobnie jak zależność łącząca lęk-stan z sumiennością. Związek z otwartością i ugodowością także maleje, a zależność lęku-stanu i ekstrawersji nie osiąga nawet poziomu istotnego statystycznie, podobnie jak zależność łącząca lęk-stan i lęk-cechę.

Tabela 1. Wartości współczynników korelacji pomiędzy wynikami uzyskanymi w skali STAI dla lęku-stanu (przed i po zakończeniu rekolekcji przez rekolektantów) a wynikami skal kwestionariusza NEO-FFI oraz lęku-cechy

Nazwa skali	Przed rozpoczęciem rekolekcji		Po zakończeniu rekolekcji	
	r	p	R	p
Neurotyczność	0,935	0,0005*	0,269	0,018*
Ekstrawersja	-0,716	0,0005*	-0,098	0,226
Otwartość	-0,668	0,0005*	-0,352	0,003*
Ugodowość	-0,592	0,0005*	-0,423	0,0005*
Sumienność	-0,681	0,0005*	-0,240	0,031*
Lęk-cecha	0,917	0,0005*	0,026	0,422

\*p < 0,05 (jednostronnie)

#### 5.5. ZALEŻNOŚCI POMIĘDZY POZIOMEM LĘKU-CECHY PRZED ROZPOCZĘCIEM ORAZ PO ZAKOŃCZENIU REKOLEKCJI A CECAMI OSOBOWOŚCI

U uczestników rekolekcji, przed ich rozpoczęciem, poziom lęku cechy najsilniej, dodatnio wiąże się z neurotycznością (zmienne dzielają 80,3% zmienności). Silne, ujemne zależności wiążą lęk-cechę z ekstrawersją i sumiennością, a nieco słabsze z otwartością i ugodowością. Zależności łączące poziom lęku-cechy po zakończeniu rekolekcji z wymiarami osobowościowymi pozostają podobne, co do siły jak i kierunku związku.

Tabela 2. Wartości współczynników korelacji pomiędzy wynikami uzyskanymi w skali STAI dla lęku-cechy (przed i po zakończeniu rekolekcji przez rekolektantów) a wynikami skal kwestionariusza NEO-FFI

Nazwa skali	Przed rozpoczęciem rekolekcji		Po zakończeniu rekolekcji	
	r	P	r	p
Neurotyczność	0,896	0,0005*	0,890	0,0005*
Ekstrawersja	-0,691	0,0005*	-0,704	0,0005*
Otwartość	-0,540	0,0005*	-0,562	0,0005*

\*p < 0,05 (jednostronnie)



5.6. ZALEŻNOŚCI POMIĘDZY POZIOMEM NADZIEI PODSTAWOWEJ  
A CECHAMI OSOBOWOŚCI ORAZ POZIOMEM LĘKU-STANU I CECHY

Przed rozpoczęciem rekolekcji u uczestników poziom nadziei podstawowej najsilniej, ujemnie powiązany jest z neurotycznością (zmienne podzielają 30,0% zmienności). Słabszy, dodatni związek łączy nadzieję podstawową z sumiennością i ekstrawersją. Otwartość i ugodowość wiąże z poziomem nadziei podstawowej dodatnia korelacja o podobnej dla obu zmiennych, umiarkowanej sile. Poziom lęku stanu i cechy powiązany jest z nadzieją podstawową podobną, co do siły, dość znaczną, zależnością ujemną. Zależności te ulegają zmianie w przypadku poziomie nadziei podstawowej po zakończeniu rekolekcji. Związek nadziei podstawowej z lękiem-cechą utrzymuje się na tym samym poziomie, ale spada siła zależności łączącej podstawową nadzieję z lękiem-stanem, nie osiągając wartości istotnej statystycznie. Struktura zależności łączących podstawową nadzieję po zakończeniu rekolekcji z wymiarami osobowościowymi pozostaje podobna, co do siły i kierunku związków.

Tabela 3. Wartości współczynników korelacji pomiędzy wynikami uzyskanymi w skali BHI-12 (przed i po zakończeniu rekolekcji przez rekolektantów) a wynikami skal kwestionariusza NEO-FFI oraz skali STAI

Nazwa skali	Przed rozpoczęciem rekolekcji		Po zakończeniu rekolekcji	
	r	P	r	p
Neurotyczność	-0,548	0,0005*	-0,522	0,0005*
Ekstrawersja	0,380	0,001*	0,321	0,0005*
Otwartość	0,308	0,008*	0,290	0,012*
Ugodowość	0,298	0,010*	0,256	0,023*
Sumienność	0,411	0,0005*	0,347	0,003*
Lęk-stan	-0,475	0,0005*	-0,197	0,064
Lęk-cecha	-0,490	0,0005*	-0,458	0,0005*

\*p < 0,05 (jednostronnie)

## 6. DYSKUSJA I WNIOSKI

Uzyskane wyniki badań pozwoliły na następującą weryfikację hipotez:

(H<sub>1</sub>) Weryfikację hipotezy dotyczącej obniżenia lęku-stanu i lęku-cechy w wyniku uczestnictwa w rekolekcjach ignacjańskich przeprowadzono w dwóch kierunkach: u osób przed rozpoczęciem rekolekcji w Domu Rekolekcyjnym oraz po ich zakończeniu. Grupa osób przed rozpoczęciem rekolekcji składała się z ludzi, którzy nigdy wcześniej nie uczestniczyli w rekolekcjach, jak również składała się z osób, które miały za sobą ukończone poszczególne tygodnie (etapy) rekolekcji. Analiza wyników badań przeprowadzonych u osób przed rozpoczęciem rekolekcji (wykres 1.) wykazała istotny statystycznie efekt uczestnictwa w kolejnym tygodniu rekolekcji dla zmian poziomu lęku jako stanu oraz lęku jako cechy i pozwoliła na potwierdzenie hipotezy. Zaobserwowane zjawisko można nazwać trwałym i odroczone efektem uczestnictwa w rekolekcjach. Ten trwały i odroczone efekt utrzymuje się u rekolektantów, co najmniej rok, gdyż jest to okres jaki musi upłynąć pomiędzy zakończeniem jednego tygodnia rekolekcji i rozpoczęciem następnego. Oczywiście

rekolektanci w czasie tej rocznej przerwy pomiędzy poszczególnymi etapami kontynuują w swoim życiu codziennym różne formy modlitwy myślane zalecane i proponowane podczas rekolekcji i dlatego jest to prawdopodobnie jedna z przyczyn zaistniałego trwałego i odroczonego efektu uczestnictwa w rekolekcjach.

Natomiast wyniki badań przeprowadzonych po zakończeniu rekolekcji wykazały istotny statystycznie efekt uczestnictwa w kolejnym tygodniu rekolekcji tylko dla zmian poziomu lęku jako cechy (wykres 2.). Efekt ten występuje u rekolektantów bezpośrednio po zakończeniu rekolekcji i jest to efekt względnie stały. Niestety nie udało się wykazać zmian poziomu lęku jako stanu.

Podobne wyniki badań dotyczące zmian dyspozycji do reakcji lękowych, ale w grupie alumnów w czasie pierwszych lat formacji seminaryjnej uzyskał Nowak (1991).

(H<sub>2</sub>) Ustalono, że w wyniku uczestnictwa w rekolekcjach następuje podwyższenie nadziei podstawowej, ale tylko na poziomie tendencji dla osób przed i po rekolekcjach ignacjańskich.

Takie wyniki badań można tłumaczyć opierając się na badaniach Polskiego Generalnego Sondażu Społecznego z 2002 roku, który zamieścił między innymi skalę nadziei podstawowej. Zauważono, że nie ma różnic w poziomie nadziei podstawowej pomiędzy osobami wierzącymi i niewierzącymi, natomiast wysoki poziom nadziei ujawniła grupa osób „głęboko wierzących”. Osoby te uzyskały wysokie wyniki w poziomie nadziei podstawowej dzięki własnemu rozwojowi duchowemu (Trzebiński, Zięba, 2003b, s. 4-19).

Opierając się na powyższym, można przyjąć, że osoby chcące odbywać rekolekcje, jak i osoby już w nie zaangażowane, należą do grupy ludzi „głęboko wierzących”, którzy jeszcze dzięki wcześniejszemu rozwojowi duchowemu uzyskali wysoki poziom nadziei podstawowej. W związku z tym osoby te miały i tak już wysoki poziom badanej zmiennej, której wzrost nastąpił jeszcze na skutek uczestnictwa w rekolekcjach, ale już tylko na poziomie tendencji.

(H<sub>3</sub>) Stwierdzono wśród osób przed rekolekcjami istotne statystycznie różnice pomiędzy poziomem lęku-stanu i lęku-cechy, a także pomiędzy poziomem nadziei podstawowej charakteryzującym uczestników przed rozpoczęciem I i IV tygodnia rekolekcji (wykres 1.).

Natomiast rezultaty badań uczestników po rekolekcjach wykazały istotną statystycznie różnicę tylko pomiędzy poziomem lęku-cechy charakteryzującym uczestników po zakończeniu I i IV tygodnia. Nie wykazano istotnych zmian poziomu lęku-stanu oraz nadziei podstawowej, więc nie można mówić w tej sytuacji o istotnych różnicach międzygrupowych. Analiza statystyczna wykazała tylko zmiany na poziomie tendencji dla nadziei podstawowej (wykres 2.). Hipoteza 3. zyskała potwierdzenie i może być przyjęta częściowo.

(H<sub>4</sub>) Wyniki korelacji dotyczące istotnej zależności pomiędzy zmianami poziomu lęku a zmianami poziomu nadziei podstawowej potwierdzają tę hipotezę. Korelacja pomiędzy nadzieją podstawową a lękiem-stanem otrzymana przed rozpoczęciem rekolekcji stanowi wartość istotną statystycznie, natomiast po zakończeniu rekolekcji korelacja ta nie stanowi już wartości istotnej statystycznie (tabela 3.). Oczywiście obniżeniu poziomu lęku jako stanu towarzyszył wzrost poziomu nadziei podstawowej.

Natomiast wynik korelacji pomiędzy nadzieją podstawową a lękiem jako cechą stanowi wartość istotną statystycznie i to zarówno dla osób przed rozpoczęciem uczestnictwa w rekolekcjach, jak również po ich zakończeniu (tabela 3.).

Otrzymane w analizach statystycznych korelacje są zbieżne z wynikami badań Marczał (2002), która otrzymała podobne korelacje pomiędzy lękiem-stanem a nadzieją podstawową i pomiędzy lękiem-cechą a nadzieją podstawową (za: Trzebiński, Zięba, 2003a, s. 5-33).

W ramach badań, pomimo iż nie postawiono w tym kierunku żadnej hipotezy, przeprowadzono badania populacji zależnych (wykres 3.). Uzyskane wyniki wskazują, że poziom lęku-stanu i lęku-cechy obniżył się istotnie po odbyciu rekolekcji w porównaniu do jego poziomu z okresu przed rozpoczęciem rekolekcji. W przypadku nadziei podstawowej można było zaobserwować podobny efekt, ale o odwrotnym kierunku. Takie efekty zaobserwowano w każdym z poszczególnych etapów rekolekcji ignacjańskich. Można to wytłumaczyć tym, iż rekolektanci poznając swą głębię grzechu, zniewolenia i nieuporządkowanych uczuć doznają wielkiej miłości, wzrostu nadziei i zmniejszenia lęku. Zatem droga rekolekcyjnego trudu przynosi rekolektantom ogromne korzyści duchowe i mierzalne efekty psychologiczne.

(H<sub>5</sub>) Należy przyjąć hipotezę dotyczącą związku pomiędzy cechami osobowości a poziomem lęku-stanu i lęku-cechy uczestników rekolekcji ignacjańskich. Przed rozpoczęciem rekolekcji lęk-stan najsilniej, dodatnio koreluje z neurotycznością, a ujemnie z ekstrawersją, sumiennością i otwartością, zaś nieco słabiej z ugodowością. Lęk-stan i lęk-cecha tworzą silną korelację. Po zakończeniu rekolekcji te wszystkie zależności ulegają znacznemu osłabieniu, a korelacje lęku-stanu i ekstrawersji oraz lęku-stanu i lęku-cechy nie osiągają nawet poziomu istotnego statystycznie (tabela 1.). Zaistniałe osłabienie korelacji można wyjaśnić tym, iż po ukończeniu każdego z poszczególnych tygodni rekolekcji następuje zmniejszenie lęku-stanu, czyli rekolektanci mniej przeżywają napięcia i obawy, stają się bardziej spokojni i opanowani oraz w mniejszym stopniu odczuwają niemożność pokonania trudności.

Natomiast poziom lęku-cechy u uczestników przed rozpoczęciem rekolekcji jest powiązany dodatnią korelacją z neurotycznością, a ujemną z ekstrawersją i sumiennością. Poziom lęku-cechy powiązany jest także, choć nieco słabszą korelacją ujemną, z otwartością i ugodowością. U uczestników po zakończeniu rekolekcji korelacje łączące badaną zmienną z wymiarami osobowości są podobne (tabela 2.).

(H<sub>6</sub>) Ostatnia hipoteza została potwierdzona. W wyniku analizy statystycznej ustalono, że nadzieja podstawowa u uczestników przed oraz po zakończeniu rekolekcji koreluje ujemnie z neurotycznością, a z pozostałymi wymiarami osobowości tworzy dodatnie korelacje. Badana zmienna u uczestników przed rozpoczęciem rekolekcji jest powiązana również z lękiem-stanem i lękiem-cechą dość znacznymi zależnościami ujemnymi. Natomiast po zakończeniu rekolekcji związek nadziei podstawowej z lękiem-cechą nie zmienia się, a związek z lękiem-stanem nie osiąga nawet wartości istotnej statystycznie (tabela 3.). Nieosiągnięcie wartości istotnej statystycznie następuje, dlatego, iż poziom lęku-stanu znacznie się zmniejsza po odbyciu każdego z tygodni rekolekcji. Otrzymane korelacje pomiędzy nadzieją podstawową a lękiem-stanem i lękiem-cechą są podobne do tych, jakie uzyskała w swoich badaniach w 2002 roku Marczał (za: Trzebiński, Zięba, 2003a, s. 5-33).

Postawione w pracy badawczej hipotezy okazały się na tyle trafne, że większość z nich znalazła potwierdzenie w wynikach przeprowadzonych badań empirycznych. Badania mają wartość poznawczą, czyli dają wiedzę o efektach oddziaływania rekolekcji ignacjańskich na lęk i nadzieję podstawową oraz mają też wartość praktyczną, gdyż stanowią uzasadnienie i wskazówkę do stosowania tej formy modlitwy myślniej. Wnioski uzyskane po zrealizowaniu badań mogą być przydatne w pracy naukowej, duszpasterskiej, praktyce psychologicznej i medycznej oraz mogą być atrakcyjne dla wielu osób zainteresowanych własnym rozwojem duchowym. Jednakże, wskazane jest żeby zaznaczyć, iż uzyskane wyniki badań należy interpretować ostrożnie, pamiętając o małej liczbie badanych osób.

Założenia teoretyczne i psychologiczna analiza otrzymanych wyników sugerują kierunek dalszych badań na przyszłość oraz przeprowadzenie badań longitudinalnych z licniejszą grupą badawczą oraz z zastosowaniem innych narzędzi badawczych w populacji osób uczestniczących w rekolekcjach ignacjańskich.

#### BIBLIOGRAFIA

- Allport, G.W. (1988). *Osobowość i religia*. Warszawa: IW PAX.
- Augustyn, J. (1991). Metoda kontemplacji ewangelicznej. Czym jest kontemplacja ewangeliczna? W: K. Osuch (red.), *Wybór Jezusa. O drugim tygodniu Ćwiczeń duchownych św. Ignacego Loyoli. Materiały z X Kursu Duchowości Ignacjańskiej. Czechowice-Dziedzice 10-13 września 1990*. Czechowice-Dziedzice: (brak nazwy wydawnictwa), 33-38.
- Augustyn, J. (2002). Ćwiczenia duchowe szkołą życia wewnętrznego. W: J. Augustyn (red.), *Co zabrać ze sobą?* Kraków: Wyd. WAM, 13-20.
- Bomba, D. (1997). Potrzeba dostrzegania, rozeznawania i wypowiedzania uczuć w kierownictwie duchowym. W: J. Augustyn (red.), *W kręgu kierownictwa duchowego*. Kraków: Wyd. M, 62-82.
- Brzeziński, J. (2003). *Metodologia badań psychologicznych*. Warszawa: WN PWN.
- Chlewiński, Z. (1982). Wprowadzenie do psychologii religii. W: Z. Chlewiński, (red.), *Psychologia religii*. Lublin: TN KUL, 11-59.
- Dziadosz, H. (2000). *Doświadczyć Boga*. Kraków: Wyd. WAM.
- Erikson, E.H. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Dom Wyd. REBIS.
- Ferguson, G.A., Takane, Y. (2002). *Analiza statystyczna w psychologii i pedagogice*. Warszawa: WN PWN.
- Francis, L., Wilcom, C. (1996). Religion and Gender Orientation. *Personality and Individual Differences*, 20, 119-121.
- Frankl, V.E. (1978). *Nieuświadomiony Bóg*. Warszawa: IW PAX.
- Gasiul, H. (1999). Wiara jako podstawa rozwoju osobowości w interpretacji J.W. Fowlera. *Studia z Psychologii*, t. IX, 136-171.
- Głaz, S. (2000). *Doświadczenie religijne a osobowość*. Kraków: Wyd. WAM.
- Głaz, S., Radoń, S. (2006). *Przeżycia religijne młodzieży uzdolnionej artystycznie*. Kraków: Wyd. WAM.
- Golan, Z. (1992). *Osobowość a zaangażowanie religijne*. Warszawa: Wyd. ATK.
- Hood, R. (1980). Social Legitimacy, Dogmatism, and the Evaluation of Intense Experiences. *Review of Religious Research*, 21, 184-194.
- Hood, R., Morris, R., Watson, P. (1989). Prayer Experience and Religious Orientation. *Review of Religious Research*, 31, 39-45.

- Ignacy Loyola św. (2000). *Ćwiczenia duchowne*. Kraków: Wyd. WAM.
- Jan Paweł II. (2006). *Dzieła zebrane. Tom I. Encykliki*. Kraków: Wyd. M.
- Jaworski, R. (2006). *Harmonia i konflikty*. Warszawa: Wyd. UKSW.
- Kozłowski, Cz. (1987). Psychologia rekolekcyjnego milczenia. W: S. Piotrowski (red.), *Duchowość Ignacjańska. Wokół Annotacji Ćwiczeń. Referaty VI Kursu Duchowości Ignacjańskiej. Czechowice-Dziedzice 15-19 września 1986*. Kraków: Zakł. „Zaskale”, 67-78.
- Koźuch, M. (1997). Potrzeba kierownictwa duchowego w rozwoju emocjonalnym i duchowym człowieka. W: J. Augustyn (red.), *W kręgu kierownictwa duchowego*. Kraków: Wyd. M, 45-61.
- Krok, D. (2006). Medytacja. W: S. Głaz (red), *Podstawowe zagadnienia psychologii religii*. Kraków: Wyd. WAM, 366-371.
- Makselon, J. (1988). *Lęk wobec śmierci. Wybrane teorie i badania psychologiczne*. Kraków: PTT.
- Nowak, T. (1991). Zmiany niektórych cech osobowości alumnów w czasie pierwszych lat formacji seminaryjnej. *Studia z Psychologii*, t. III, 137-182.
- Pastuszka, J. (1964). Osobowość a religijność człowieka. Analiza psychologiczna. *Roczniki Filozoficzne*, t. XII, z. 4, 5-16.
- Pracownia Testów Psychologicznych PTP (2005). *Katalog 2005*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Sermak, J. (1987). Jak kierować odprawiającym Ćwiczenia duchowne? W: S. Piotrowski (red.), *Duchowość Ignacjańska. Wokół Annotacji Ćwiczeń. Referaty VI Kursu Duchowości Ignacjańskiej. Czechowice-Dziedzice 15-19 września 1986*. Kraków: Zakł. „Zaskale”, 47-54.
- Siek, S. (1993). *Wybrane metody badania osobowości*. Warszawa: Wyd. ATK.
- Socha, P., Latała, A., Filas, R., (1991). *Religijność osób autonomicznych i nieautonomicznych. Studium empiryczne*. Kraków: Zakł. Wyd. „Nomos”.
- Sosnowski, T. (1977). Lęk jako stan i jako cecha w ujęciu C.D. Spielberga. *Przegląd Psychologiczny*, t. XX, nr 2, 349-360.
- Tokarski, S. (1999). Hierarchia wartości u osób należących do wspólnot neokatechumenalnych. *Studia z Psychologii*, t. IX, 118-135.
- Trzebiński, J., Zięba, M. (2003a). Nadzieja, strata i rozwój. *Psychologia jakości życia*, t. 2, nr 1, 5-33.
- Trzebiński, J., Zięba, M. (2003b). *Kwestionariusz Nadziei Podstawowej – BHI-12. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Uchnast, Z. (1975). Psychologiczne aspekty dojrzałości religijnej. *Częstochowskie Studia Teologiczne*, t. III, 147-161.
- Wandrasz, M. (1998). *Religijność a postawa wobec choroby. Badania pacjentów z chorobami nowotworowymi*. Lublin: RW KUL.
- Wojtasik, K.M. (2004). *Modlitwa a osobowość*. Kraków: Wyd. WAM.
- Wrześniewski, K., Sosnowski, T., Matusik, D. (2002). *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI. Polska adaptacja STAI. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P., Śliwińska, M. (1998). *Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae. Adaptacja polska. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.