

## **Samoocena i nadzieja a formalne właściwości projektów osobistych**

Mariusz Zięba\*

*Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej,  
Wydział Zamiejscowy w Poznaniu*

SELF-ESTEEM, HOPE  
AND FORMAL CHARACTERISTICS  
OF PERSONAL PROJECTS

**Abstract.** This article examines the relationships between self-esteem, hope and personalaction construct units as measured by Personal Projects Analysis (PPA, Little, 1983). One hundred and one adults were filled-out the questionnaires of self-esteem, hope, the and basic hope, and completed two components of the PPA. The findings suggest that self-esteem and hope are associated with higher levels of involvement in projects, better clarity of plans and sense of control. Higher level of the basic hope, on the other hand, is associated with selecting projects that are more visible and are associated with receiving social support from other people. The article also discussed the possibilities and limitations of use the PPA in quantitative research.

### **Rola projektów osobistych w badaniach osobowości**

Projekty osobiste (cele, zamiary) są przedmiotem zainteresowania badaczy od niemal 30 lat (Little, 1983, 2007). Brian Little, opisując miejsce analizy projektów osobistych w badaniach osobowości, posługuje się metaforą domu, w którym piwnica odpowiada psychodynamicznym i socjobiologicznym ujęciom osobowości, parter analizie cech osobowości w ujęciu Wielkiej Piątki i podobnych koncepcji, pierwsze piętro to konstrukty odnoszące się do aktów świadomego działania: dążeń (Emmons, 1986), zadań życiowych (Cantor, 1990) i pro-

---

\* Adres do korespondencji: Mariusz Zięba, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy w Poznaniu, ul. Gen. Tadeusza Kutrzeby 10, 61-719 Poznań; e-mail: mariusz.zieba@swps.edu.pl

jektów osobistych (Little, 1983), a drugie piętro to psychologia narracyjna (McAdams, 2001; Sarbin, 1986). Podobne ujęcie prezentuje Mądrzycki (1996), który wyróżnia trzy poziomy osobowości człowieka (wrodzonych dyspozycji, treściowych i formalnych nawyków, świadomości) i umieszcza projekty osobiste w trzecim z nich, wiążącym się z działaniem i myśleniem abstrakcyjnym.

Projekty osobiste (*personal projects*)<sup>1</sup> dotyczyć mogą różnych sfer życia i odnosić się zarówno do działań wykonywanych aktualnie i mających być ukończonymi w krótkim czasie, jak i długofalowych przedsięwzięć. Odnoszą się one do spraw aktualnych, ale w tym znaczeniu, że obecnie angażują myśli, uczucia i działania osoby, są tym, nad czym osoba ta aktualnie pracuje. Projekty obejmują wyznaczanie, planowanie oraz realizację, odnoszą się więc raczej do procesu działania niż do stanu czy też wyobrażenia (Little, 2007).

Badania, w których analizowana jest rola projektów osobistych, dotyczą przede wszystkim treści i właściwości projektów oraz relacji między nimi (Little, Gee, 2007). Wiele badań odnosi się też do związków poszczególnych właściwości projektów osobistych z innymi czynnikami indywidualnymi i sytuacyjnymi – cechami osobowości (np. Little, Lecci, Watkinson, 1992), wiekiem i płcią (np. Salmela-Aro, Nurmi, 1993) czy satysfakcją z życia (np. McGregor, Little, 1998; Palys, Little, 1983; Riediger, 2007; Wiese, 2007). Badania obejmują zarówno wpływ określonych cech systemu projektów osobistych na funkcjonowanie osoby, jak i znaczenie cech indywidualnych dla formułowania i realizacji projektów.

### **Analiza Projektów Osobistych**

Do analizy systemu projektów osobistych służy opracowana przez Little'a (1983; Little, Gee, 2007) metoda Analizy Projektów Osobistych (Personal Projects Analysis – PPA). Metoda zbudowana jest z pięciu modułów. Dwa pierwsze (które zostaną dokładniej opisane w punkcie Metoda) obejmują stworzenie listy projektów osobistych, które aktualnie angażują osobę badaną, a następnie ocenę każdego z tych projektów na kilkunastu lub nawet kilkudziesięciu (w zależności od celu badania) skalach. Kolejne moduły służą do: oceny wzajemnego wpływu projektów osobistych (celem jest określenie, czy projekt sprzyja realizacji innego projektu, czy też ją utrudnia); oceny wzajemnego wpływu projektów dwóch osób (co może być wykorzystane np. w badaniu bliskich związków); oceny tego, jak każdy z analizowanych projektów ma się do większych lub bardziej odległych w czasie celów, oraz określenia projektów podrzędnych, które prowadzą do realizacji analizowanego projektu. Materiał do badań składa się z Arkusza Instrukcji oraz tabel i arkuszy wypełnianych przez osobę badaną. Badający ma dużą swobodę w posługiwaniu się tą metodą, mogąc decydować zarówno o tym, z jakich modułów chce skorzystać w konkretnym badaniu, jak i wybierać skale do oceny projektów, których chce użyć (Little, Gee, 2007).

---

<sup>1</sup> Niektórzy, w tym autorzy rozdziałów w podsumowującej pracy nad koncepcją projektów osobistych książce *Personal project pursuit* z 2007 roku, stosują też określenie *goal* (cel).

W badaniach naukowych projekty mogą być traktowane zarówno jako zmienne zależne, jak i niezależne czy też pośredniczące, a wymiary oceny poznawczej lub oceny doświadczanych emocji, ujmowane w modułach metody, mogą być analizowane z wykorzystaniem różnych metod analizy statystycznej, tak jak inne tradycyjne skale psychologiczne (Little, Grant, 2007). Metoda może być używana zarówno do badań indywidualnych, jak i grupowych. Może być w związku z tym użytecznym narzędziem poznawania treści, oceny oraz relacji między różnymi zamierzeniami osoby, użytecznym zarówno w diagnozie indywidualnej dla celów klinicznych czy poradnictwa, jak i w badaniach naukowych (Łaguna, Zięba, w druku).

Zadaniem osoby badanej jest wskazanie, projektów, nad którymi obecnie pracuje, a następnie ich ocena na wielu skalach. Oczywiście jest to, że zasadnicze znaczenie w ocenie ważności, trudności, jasności posiadanego planu realizacji projektu (i wszystkich innych kryteriów) czy też emocji odczuwanych w związku z konkretnym projektem ma jego treść i kontekst sytuacyjny. Inaczej zatem oceniana przez jednostkę będzie trudność posprzątania pokoju, a inaczej uzyskania doktoratu. Z drugiej zaś strony, nawet ten sam projekt może być różnie oceniany przez poszczególnych ludzi i budzić w nich odmienne uczucia, ze względu na różnice indywidualne wpływające na ocenę poznawczą, a także różnice sytuacyjne. Zdanie egzaminu na prawo jazdy może być w różny sposób ocenione na skali trudności przez różne osoby, w zależności np. od posiadanych przez osobę istotnych dla realizacji tego projektu zasobów, a ściślej mówiąc – ich subiektywnej oceny. Na ocenę innych kryteriów, np. ważności zdania tego egzaminu, znaczący wpływ mogą mieć czynniki sytuacyjne, związane z odpowiedzią na pytanie, dlaczego ten projekt jest dla kogoś ważny.

Jedną z możliwości analizy danych z badań grupowych, w których stosowano metodę APO, jest określanie związków między poszczególnymi kryteriami oceny projektów osobistych oraz innymi zmiennymi (Little, Gee, 2007). W tym celu dla każdej osoby badanej wyznacza się średnie wartości ocen projektów na poszczególnych skalach. Można więc określić przeciętny poziom ważności, trudności i innych cech wszystkich projektów w ocenie osoby, która te projekty realizuje. Pomysł ten może wydawać się dziwaczny, bo jak interpretować średnią ocenę ważności tak różnych projektów, jak posprzątanie pokoju czy ukończenie studiów? Spróbujmy spojrzeć jednak na to inaczej. Zadaniem osoby badanej jest zapisanie tych projektów osobistych, które są dla niej aktualnie najistotniejsze, zaprzatają jej uwagę i myśli. Niektóre osoby wymieniają projekty, które oceniają potem jako – średnio rzecz biorąc – trudne, podczas gdy w przypadku innych osób średnia ocena trudności ich projektów przyjmuje niskie wartości. Niektóre osoby odczuwają zaś wobec swoich projektów więcej negatywnych uczuć niż inne. Różnice te dotyczą rzecz jasna wszystkich kategorii oceny projektów oraz odczuwanych w związku z nimi emocji. Jeśli przyjąć, że uczestnicy badania wymieniają rzeczywiście te projekty, które są dla nich ważne albo typowe dla pełnionych przez nich ról (co wymaga przyjęcia założenia o wysokiej u wszystkich badanych motywacji do analizowania swoich projektów osobistych zgodnie z instrukcją), to okazuje się, że wiedza o tym, jak te projekty są oceniane i co w związku z ich realizacją przeżywa badana osoba, może coś istotnego o niej powiedzieć. Typowe podejście do analizy różnic indywidualnych w zakresie poszczególnych cech osobowości obejmuje szacowanie ich poziomu w oparciu o odpowiedź badanej osoby

na pytania o to, jak zazwyczaj się zachowuje. W metodzie APO prosimy o ocenę rzeczywistych, aktualnie zajmujących badaną osobę ważnych dla niej spraw. Określony za pomocą APO stosunek osoby badanej do jej projektów osobistych wydaje się dobrym, charakteryzującym się wysoką trafnością ekologiczną wskaźnikiem funkcjonowania osoby.

### **Samoocena i nadzieja a właściwości projektów osobistych**

Z dotychczas prowadzonych badań wynika, że istotne znaczenie dla systemu projektów osobistych mają cechy osobowości, w tym zwłaszcza sumienność i neurotyzm (Little, Lecci, Watkinson, 1992). Ważnym elementem struktury osobowości w podejściu społeczno-poznawczym są przekonania, które wpływają na to, jak konstruowana jest reprezentacja rzeczywistości, i pełnią ważną rolę funkcjonalną (Pervin, 2002). Przekonania są elementem złożonego systemu, obejmującego procesy poznawcze, afektywne i tendencje behawioralne (Mischel, Shoda, 2008). Wydaje się, że podstawowe przekonania na temat ja i świata zewnętrznego mogą pełnić ważną rolę w procesie formułowania i realizacji projektów osobistych.

Wśród przekonań na własny temat szczególnie ważne znaczenie dla tego, jakie cele stawia sobie jednostka i jak je ocenia, wydaje się mieć samoocena, czyli uogólniona pozytywna lub negatywna postawa wobec samego siebie (Rosenberg, 1989; Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek, Łaguna, 2008). Poziom samooceny koreluje negatywnie z neurotycznością (Schmitt, Alik, 2005), która wiąże się z poziomem stresu odczuwanego w związku z realizowanymi przez podmiot projektami osobistymi oraz oceną ich trudności, a także (negatywnie) z oceną poczucia kontroli, postępu i oczekiwaniem sukcesu w realizacji projektu (Little, Lecci, Watkinson, 1992). Osoby o wysokiej samoocenie stawiają sobie trudniejsze cele oraz są skuteczniejsze w ich realizacji niż osoby o niskiej samoocenie (Pilegge, Holtz, 1997).

C. R. Snyder przedstawił koncepcję nadziei na sukces (Snyder, 2002; Snyder, Cheavans, Michael, 1999), rozumianej jako pozytywny stan motywacyjny, oparty na powiązanych ze sobą wzajemnie dwu rodzajach przekonań. Pierwszym z nich jest przekonanie o możliwości zrealizowania powziętego planu (przekonanie o posiadaniu silnej woli). Natomiast drugi komponent nadziei dotyczy spostrzegania siebie jako osoby zdolnej i zaradnej, a przez to będącej w stanie wymyślić lub poznać jeden lub więcej skutecznych sposobów prowadzących do osiągnięcia celu (umiejętność znajdowania rozwiązań).

Odmienne, oparte na koncepcji Eriksona (1997) ujęcie nadziei przedstawili Trzebiński i Zięba (2003b, 2004). Prezentowana przez nich nadzieja podstawowa oznacza ogólne, zwykle słabo zwerbalizowane przekonania jednostki na temat dwóch cech świata – jego sensowności oraz przychylności wobec ludzi. Z dotychczasowych badań wiadomo, iż poziom podstawowej nadziei decyduje w dużym stopniu o sposobie reagowania na porażki i straty, a także o nastawieniu wobec trudnych wyzwań (Trzebiński, Zięba, 2004). Osoby o wysokim poziomie nadziei podstawowej charakteryzują się zaufaniem do innych ludzi i w większym stopniu korzystają ze wsparcia społecznego.

Celem przeprowadzonego badania była próba odpowiedzi na pytanie, czy samoocena, nadzieja na sukces i nadzieja podstawowa wiążą się z tym, jakie projekty osobiste stawiają sobie ludzie oraz jak oceniają ich ważność, trudność, stopień kontroli, odpowiedzialność, adekwatność czasu, prawdopodobieństwo sukcesu, znaczenie dla innych, postęp, zaangażowanie, wsparcie, kompetencje, etap, jasność planu.

## METODA

### Osoby badane i przebieg badań

W badaniu uczestniczyło 101 osób w wieku od 18 do 71 lat ( $M = 32,75$ ;  $SD = 16,01$ ), w tym 65 kobiet i 36 mężczyzn. Były to osoby pracujące oraz studenci, głównie specjalności technicznych.

Badanie prowadzone było indywidualnie. Osoba prowadząca badanie wyjaśniała jego cel i przedstawiała instrukcję, a następnie w trakcie wypełniania przez uczestnika kwestionariuszy udzielała dodatkowych wyjaśnień, jeśli były potrzebne. Osobom badanym zapewniono pełną dobrowolność udziału w badaniu i anonimowość. Badanie zajmowało przeciętnie około 45 minut, przy czym w części przypadków potrzebny był dodatkowy czas na rozmowę z osobą badaną o jej wnioskach z analizy własnych projektów osobistych – jeśli uczestnik badania skorzystał z takiej możliwości (każdorazowo oferowanej przez osobę prowadzącą badanie).

### Zastosowane metody

Uczestnicy badania najpierw wypełniali standardowe kwestionariusze do pomiaru samooceny, nadziei podstawowej i nadziei na sukces, a następnie zaadaptowane na potrzeby badania moduły APO.

Do pomiaru samooceny zastosowana została Skala Samooceny SES Rosenberga (1989), w polskiej adaptacji Dzwonkowskiej, Lachowicz-Tabaczek i Łaguna (2008). Skala zawiera 10 twierdzeń (np. *Uważam, że jestem osobą wartościową przynajmniej w takim samym stopniu, co inni*), wobec których badani ustosunkowują się na 4-stopniowej skali. Możliwe wyniki mieszczą się w przedziale od 10 do 40 – im wyższy wynik, tym wyższa samoocena. Rzetelność skali, oceniona za pomocą  $\alpha$  Cronbacha, wynosi 0,82 (Łaguna, Lachowicz-Tabaczek, Dzwonkowska, 2007).

Nadzieja na sukces mierzona była za pomocą Kwestionariusza Nadziei na Sukces KNS (Łaguna, Trzebiński, Zięba, 2005), będącego polską adaptacją Adult Dispositional Hope Scale (Snyder i in., 1991). Kwestionariusz ten składa się z 12 stwierdzeń, w tym ośmiu diagnostycznych (np. *Nawet jeśli inni dają za wygraną, ja wiem, że jestem w stanie znaleźć sposób rozwiązania problemu*), mierzonych na 8-stopniowej skali. Możliwe do uzyskania wyniki mieszczą się w przedziale od 8 do 64 – im wyższy wynik, tym wyższa samoocena. Rzetelność skali wynosi:  $\alpha$  Cronbacha = 0,82 (Łaguna, Trzebiński, Zięba, 2005).

Pomiar nadziei podstawowej wykonany był za pomocą Kwestionariusza BHI-12, opracowanego przez Trzebińskiego i Ziębę (2003a). BHI-12 jest narzędziem samoopisowym, składającym się z dziewięciu stwierdzeń diagnostycznych (np. *Świat jest sprawiedliwy i każdy otrzyma prędzej czy później to, na co zasłużył*) i trzy stwierdzenia buforowe. Badany określa, w jakim stopniu zgadza się z poszczególnymi stwierdzeniami, wybierając każdorazowo jedną z odpowiedzi na 5-stopniowej skali – od „zdecydowanie nie zgadzam się” do „zdecydowanie zgadzam się”. Wynikiem jest suma punktów, stanowiąca wskaźnik ogólnego poziomu nadziei podstawowej. Zakres możliwych do uzyskania wyników wynosi od 9 do 45 punktów. Im wyższy wynik, tym większa nadzieja podstawowa. Kwestionariusz BHI-12 charakteryzuje się rzetelnością  $\alpha$  Cronbacha = 0,70 (Trzebiński, Zięba, 2003a).

Do pomiaru właściwości formalnych i treściowych projektów osobistych zastosowano dwa pierwsze, zmodyfikowane dla celów badania, moduły APO (Little, 1983; Little, Gee, 2007), w opracowaniu Łaguny i Zięby (w druku). Pierwszy moduł metody APO zawiera rozbudowaną instrukcję, w której znajduje się wyjaśnienie znaczenia określenia „projekt osobisty” oraz przykłady takich projektów, wśród których wymienione są zarówno projekty odnoszące się do spraw ważnych i długofalowych, jak i codziennych zadań. Osoba badana proszona była o wpisanie do tabeli „jak najwięcej osobistych zamierzeń i działań, które Cię aktualnie absorbują lub które rozważasz”. Drugi moduł zaczynał się od prośby o wybór spośród wszystkich zapisanych wcześniej projektów osobistych „10 zamierzeń, które uważasz za ważne dla Ciebie albo typowe dla ról, które pełnisz w swoim życiu”, a następnie przeprowadzenia oceny każdego z projektów osobistych według kryteriów: ważność, trudność, stopień kontroli, odpowiedzialność, adekwatność czasu, prawdopodobieństwo sukcesu, znaczenie dla innych, postęp, zaangażowanie, wsparcie, kompetencje, etap, jasność planu. W każdym przypadku ocena następowała na 11-stopniowej skali, np. dla pytania „Jak ważny jest dla Ciebie ten zamiar?”: 0 – zupełnie nieważny, a 11 – wyjątkowo ważny.

## WYNIKI

### **Samoocena i nadzieja a formalne właściwości projektów osobistych**

Pierwszym etapem analizy znaczenia samooceny, nadziei na sukces i nadziei podstawowej dla projektów osobistych badanych osób było określenie związków tych cech z charakterystyką projektów zawartą w ich ocenach. Dla każdej z osób badanych obliczono średnie wartości ocen wszystkich dziesięciu jej projektów na poszczególnych skalach.

W tabeli 1 przedstawiono wartości korelacji między średnimi wartościami poszczególnych kategorii ocen projektów osobistych oraz między tymi ocenami a samooceną, nadzieją na sukces i nadzieją podstawową.

**Tabela 1.**  
**Statystyki opisowe i korelacje  $r$  Pearsona między samooceną, nadzieją na sukces, nadzieją podstawową oraz formalnymi właściwościami projektów osobistych**

Zmienne	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.Samo-ocena	30,08	5,56															
2.Nadzieja na sukces	46,80	7,68	0,55**														
3.Nadzieja podstawowa	30,54	4,86	0,38**	0,41**													
4.Ważność	7,65	1,54	0,14	0,17	0,13												
5.Trudność	5,98	2,03	-0,12	-0,13	-0,24*	0,38**											
6.Stopień kontroli	7,50	1,84	0,01	-0,05	0,16	0,54**	0,03										
7.Odpowiedzialność	7,33	1,87	0,21*	0,18	0,17	0,64**	0,18	0,69**									
8.Adekwatność czasu	5,14	1,85	0,20*	0,17	0,17	0,40**	-0,03	0,12	0,27**								
9.Prawdopodobieństwo sukcesu	6,76	1,66	0,20*	0,29**	0,21*	0,59**	0,01	0,53**	0,50**	0,50**							
10.Znaczenie dla innych	6,12	2,07	0,14	0,15	0,23*	0,43**	0,26**	0,28**	0,39**	0,27**	0,29**						
11.Postęp	4,87	1,75	0,32**	0,33**	0,28*	0,34**	-0,06	0,22*	0,32**	0,54**	0,43**	0,21*					
12.Zaangażowanie	5,96	1,72	0,20*	0,29**	0,19	0,45**	-0,07	0,25*	0,29**	0,60**	0,59**	0,26**	0,54**				
13.Wsparcie	5,22	2,37	0,15	0,17	0,20*	0,21*	0,20*	0,10	0,30**	0,28**	0,20*	0,57**	0,26**	0,44**			
14.Kompetencje	7,16	1,85	0,23*	0,13	0,24*	0,55**	0,09	0,58**	0,71**	0,33**	0,55**	0,334**	0,46**	0,29**	0,21*		
15.Etap	4,28	1,50	0,35**	0,22*	0,14	0,31**	0,13	0,12	0,29**	0,40**	0,34**	0,28**	0,60**	0,41**	0,25*	0,42**	
16.Jasność planu	6,67	1,87	0,27**	0,27**	0,21*	0,47**	-0,03	0,22*	0,25*	0,59**	0,55**	0,24*	0,45**	0,55**	0,18	0,42**	0,45**

\*\* Korelacja jest istotna na poziomie  $p < 0,01$  (dwustronnie); \* korelacja jest istotna na poziomie  $p < 0,05$  (dwustronnie)

Zgodnie z oczekiwaniami stwierdziłem, że poziom samooceny oraz nadziei podstawowej i nadziei na sukces wiążą się z tym, jak ludzie oceniają swoje projekty osobiste na poszczególnych wymiarach. Zarówno samoocena, jak i nadzieja na sukces wiążą się z wyższą oceną prawdopodobieństwa sukcesu, postępu w realizacji i etapu, jasności planu oraz zaangażowania w realizację projektu. Samoocena pozytywnie wiąże się również z oceną własnych kompetencji. Nadzieja podstawowa jest związana z oceną wsparcia społecznego uzyskiwanego przy realizacji projektów oraz oceną tych projektów przez bliskie osoby jako ważne. Negatywnie z poziomem nadziei podstawowej wiąże się zaś ocena trudności projektów.

Okazało się też, że między ocenami projektów osobistych na różnych wymiarach tych ocen mają miejsce istotne związki – np. im wyżej oceniane były przez uczestników badania ich kompetencje w zakresie realizacji poszczególnych projektów, tym wyżej oceniali oni prawdopodobieństwo sukcesu tych projektów, stopień kontroli, zaangażowanie w realizację projektu itd. Wyższy stopień kontroli w ocenie badanych dotyczył tych projektów, które oceniane były jako ważne. Ocena stopnia kontroli wiązała się pozytywnie również z oceną szans realizacji projektu oraz posiadanych kompetencji. Tego rodzaju związków (wszystkie przedstawione są w tabeli 1) można wskazać dużo więcej, jednak ich omówienie wykracza poza możliwości tego artykułu.

Próba interpretacji wyników analiz ilościowych w odniesieniu do danych uzyskanych dzięki zastosowaniu APO wiąże się z wieloma trudnościami, czego przykład teraz omówię. W prezentowanym badaniu okazało się, że jako trudniejsze oceniane były te projekty osobiste, które według badanych wiązały się też z uzyskiwaniem większego wsparcia społecznego oraz ocenianiem ich przez bliskie osoby jako ważne. Możliwe są co najmniej dwie interpretacje tego wyniku: a) trudność projektu skłania osoby badane do poszukiwania wsparcia społecznego; b) jako szczególnie trudne oceniane są te projekty, które wiążą się z zaangażowaniem w nie innych, zwłaszcza bliskich osób. Na podstawie analizy ilościowej na zagregowanych średnich nie da się określić, czy któreś z tych wyjaśnień lepiej odpowiada rzeczywistości. Analizując treść projektów osobistych, które przez badanych ocenione były jednocześnie jako stosunkowo trudne, ważne dla bliskich osób oraz związane z otrzymywaniem wsparcia, zauważyłem, że wiele z nich dotyczy spraw wykraczających poza codzienne obowiązki, a często wiąże się z dużymi zmianami w życiu (np. „znaleźć pracę”, „skończyć studia”). Projekty oceniane jako stosunkowo łatwe („posprzątać pokój”, „napisać pracę”) zwykle wiązały się z niskim wsparciem społecznym czy znaczeniem dla innych ludzi. Również jednak projekty dotyczące życia rodzinnego (np. „wychować dzieci na ludzi”, „założyć rodzinę”) często oceniane były jako stosunkowo trudne i jednocześnie angażujące bliskie osoby. Ilość dwóch opisanych typów projektów wśród tych, które były przez badanych ocenione jednocześnie jako stosunkowo trudne, ważne dla bliskich osób oraz związane z otrzymywaniem wsparcia, nie różniła się istotnie. Stosując typową dla badań ilościowych analizę korelacji zagregowanych średnich, nie udało mi się zatem odpowiedzieć na pytanie, czy trafne jest któreś z wyżej wspomnianych wyjaśnień zauważonej w wynikach analizy statystycznej pozytywnej korelacji między ocenami trudności oraz wsparcia społecznego i znaczenia dla bliskich osób. W celu pogłębionej eksploracji tego problemu konieczne wydaje się przyjęcie perspektywy idiograficznej i podjęcie próby dotarcia do indywidual-



nych znaczeń przypisywanych poszczególnym projektom przez realizujących je ludzi oraz kontekstu, w jakim projekty te zostały sformułowane. Wymagałoby to jednak przeprowadzenia z badanymi pogłębionych wywiadów, co nie zawsze w przypadku badań grupowych jest możliwe.

### **Samoocena i nadzieja a związki między poszczególnymi właściwościami projektów osobistych**

Celem kolejnych analiz było ustalenie, czy samoocena oraz nadzieja pełnią rolę moderatorów związku oceny ważności projektów osobistych z ich ocenami pod względem kryteriów: zaangażowania w realizację projektów, poczucia kontroli, otrzymywania wsparcia społecznego oraz oceny prawdopodobieństwa sukcesu. Jak przedstawiono w tabeli 1 średni poziom ważności projektów pozytywnie wiąże się z każdą z tych ocen. Wyniki te jednak dotyczą średnich ocen dla wszystkich dziesięciu projektów każdej z badanych osób. Innego rodzaju danych dostarcza analiza związków między zmiennymi na poziomie pojedynczej osoby. Korelacja między dwoma właściwościami projektów osobistych (np. ważnością i stopniem zaangażowania w realizację) może być potraktowana jako indywidualna cecha struktury projektów osobistych osoby. Oczekiwać można na przykład, iż wysoka ważność projektu będzie się wiązać z dużym zaangażowaniem w jego realizację, a niska – z odpowiednio mniejszym. Pozytywna i wysoka korelacja między oceną ważności a oceną zaangażowania w realizację projektów realizowanych przez badaną osobę świadczyłaby o adekwatnym dysponowaniu zasobami – większym zaangażowaniu w realizację tych zadań, które są dla osoby szczególnie ważne. Zapewne jednak są też osoby, u których takiego związku nie ma albo nawet jest on odwrotny. Interesujące wydawało nam się sprawdzenie, czy samoocena i nadzieja są moderatorami związków między ważnością projektu, a zaangażowaniem w jego realizację, uzyskiwanym wsparciem, poczuciem kontroli oraz oceną szans realizacji. W tym celu odrębnie dla każdej z badanych osób i wskazanych przez nią dziesięciu projektów obliczyłem korelację  $r$  Pearsona oceny ważności projektu z poziomem zaangażowania, kontroli, wsparcia społecznego oraz prawdopodobieństwa sukcesu w realizacji projektów. Okazało się, że wartości korelacji tych zmiennych znacznie się różnią u poszczególnych osób. Jak przedstawiają to zawarte w tabeli 2 wartości statystyk opisowych, rozkłady analizowanych zmiennych (wartości korelacji dla czterech par właściwości projektów osobistych) charakteryzują się dużym rozproszeniem. Na przykład średnia dla wszystkich osób badanych korelacja ważności ich projektów i zaangażowania w realizację tych projektów jest dość wysoka:  $r = 0,39$ . Trzeba jednak zauważyć, że dla części osób przyjmuje wartości sporo wyższe, a dla części badanych korelacja między ważnością projektu a zaangażowaniem przyjmuje wartości ujemne. Podobnie wygląda to w przypadku pozostałych trzech par zmiennych i ich korelacji. Rozkłady wartości korelacji ocen ważności i każdej z czterech analizowanych właściwości projektów osobistych mają rozkład zbliżony do normalnego, co potwierdziły wyniki analizy testem Kolmogorowa-Smirnowa dla jednej próby.

**Tabela 2.**  
**Statystyki opisowe dla wartości korelacji między oceną ważności projektu a ocenami poczucia kontroli, zaangażowania w realizację projektu, wsparcia oraz prawdopodobieństwa sukcesu**

Zmienne	<i>M</i>	<i>SD</i>	Min.	Maks.	Skośność	Kurtoza
Korelacja: ważność–poczucie kontroli	0,09	0,42	-0,74	1,00	0,01	-0,91
Korelacja: ważność–zaangażowanie	0,39	0,36	-0,64	0,92	-0,62	-0,44
Korelacja: ważność–wsparcie	0,32	0,39	-0,72	0,92	-0,58	-0,37
Korelacja: ważność–prawdopodobieństwo sukcesu	0,26	0,43	-0,71	1,00	-0,41	-0,56

Aby umożliwić sprawdzenie, czy między osobami o niskiej vs wysokiej samoocenie, nadziei na sukces i nadziei podstawowej istnieją różnice w zakresie związków oceny ważności projektu z ocenami czterech pozostałych analizowanych właściwości projektu, podzieliłem badaną grupę kolejno według poziomu samooceny i dwóch rodzajów nadziei. W każdym przypadku utworzyłem trzy grupy – odpowiednio osób o niskim, przeciętnym i wysokim poziomie tych cech. Aby określić, jaki poziom cechy jest niski, a jaki wysoki, posłużyłem się normami populacyjnymi umieszczonymi w podręcznikach do testów (Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek, Łaguna, 2008; Łaguna, Trzebiński, Zięba, 2005; Trzebiński, Zięba, 2003a). Przyjąłem, że poziom niski oznacza wynik odpowiadający stenom od 1 do 3, a poziom wysoki – stenom 8-10<sup>2</sup>. Wyniki takie uzyskała stosunkowo niewielka część osób badanych: niski poziom samooceny charakteryzował 14 osób, a wysoki 18; niski poziom nadziei na sukces uzyskało 14 osób, a wysoki 16; niski poziom nadziei podstawowej miało 10 osób, a wysoki 21.

Wartości średnich oraz odchyłeń standardowych analizowanych zmiennych w grupach osób o niskim vs wysokim poziomie samooceny, nadziei na sukces i nadziei podstawowej znajdują się w tabeli 3.

<sup>2</sup> W przedziale 1-3 steny mieszczą się wyniki odległe od średniej w populacji o co najmniej jedno odchylenie standardowe w lewo, a w przedziale 8-10 stenów – wyniki odległe od średniej o co najmniej jedno odchylenie standardowe w prawo.

**Tabela 3.**  
**Wartości średnich oraz odchyłeń standardowych dla wartości korelacji między oceną ważności projektu a ocenami poczucia kontroli, zaangażowania w realizację projektu, wsparcia oraz prawdopodobieństwa sukcesu w zależności od grupy**

	Niski poziom nadziei podstawowej		Wysoki poziom nadziei podstawowej		Niski poziom nadziei na sukces		Wysoki poziom nadziei na sukces		Niski poziom samooceny		Wysoki poziom samooceny	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Korelacja: ważność–poczucie kontroli	0,03	0,38	0,15	0,44	<b>-0,17</b>	<b>0,33</b>	<b>0,19</b>	<b>0,52</b>	<b>-0,17</b>	<b>0,29</b>	<b>0,12</b>	<b>0,44</b>
Korelacja: ważność–zaangażowanie	0,39	0,23	0,51	0,28	0,40	0,30	0,51	0,32	0,40	0,30	0,36	0,33
Korelacja: ważność–wsparcie	<b>0,16</b>	<b>0,47</b>	<b>0,50</b>	<b>0,34</b>	0,45	0,39	0,43	0,42	0,30	0,36	0,31	0,30
Korelacja: ważność–prawdopodobieństwo sukcesu	0,08	0,40	0,38	0,36	0,13	0,42	0,42	0,46	0,07	0,50	0,28	0,40

Pismem półgrubym oznaczono istotne statystycznie różnice średnich

Analiza testem *t* Studenta dla prób niezależnych wykazała, że poziom samooceny różnicuje wielkość korelacji między ważnością projektu a poczuciem kontroli nad jego realizacją:  $t(30) = 2,14$ ;  $p = 0,041$ . Wielkość efektu ( $d$  Cohena = 0,79) wskazuje na umiarkowanie silny związek samooceny i wielkości korelacji ważności projektu z poczuciem kontroli – im wyższa samoocena, tym silniejszy jest pozytywny związek między ważnością a zaangażowaniem. Wielkość korelacji między ważnością projektu a poczuciem kontroli nad jego realizacją wiąże się również z poziomem nadziei na sukces:  $t(28) = 2,23$ ;  $p = 0,034$ ;  $d$  Cohena = 0,86. Im wyższa nadzieja na sukces, tym wyższa wartość korelacji ważności i zaangażowania. Im wyższy poziom nadziei podstawowej, tym silniejszy jest pozytywny związek między oceną ważności projektu a uzyskiwanym przy jego realizacji wsparciem społecznym:  $t(29) = 2,29$ ;  $p = 0,03$ ;  $d$  Cohena = 0,88.

### **Samoocena i nadzieja a treść projektów osobistych**

Projekty mogą być również analizowane ze względu na ich treść, czyli to, czego dotyczą. Interesujące może być określenie, jaka część projektów osobistych formułowanych przez ludzi odnosi się do poszczególnych sfer ich życia: pracy zawodowej, rodziny, obowiązków domowych, hobby, rozwoju osobistego itd. Zgodnie z propozycją Little'a i Gee (2007) każdy z projektów osobistych zapisanych przez osobę badaną przyporządkowany został przez dwóch sędziów kompetentnych do jednej z siedmiu kategorii: (1) Interpersonalne (np. *Doga-*

dać się z Joasią, Zrobić wrażenie na moim wykładowcy statystyki) – 19,5% wszystkich projektów w badanej grupie; (2) Edukacja (np. Napisać pracę dyplomową, Ukończyć szkołę wyższą) – 13,2%; (3) Praca (np. Dostać awans, Dopilnować, żeby szef się nie dowiedział, co zrobiłem we wtorek) – 7,2%; (4) Intrapersonalne (np. Być bardziej asertywnym, Znaleźć spokój wewnętrzny) – 10,2%; (5) Rekreacja/Wypoczynek (np. Iść na ryby, Oglądać bardziej wartościowe programy rozrywkowe w TV) – 13,1%; (6) Zdrowie (np. Schudnąć o 5 kg, Spróbować zacząć więcej jeździć na rowerze) – 10,1%; (7) Obowiązki domowe (np. Skosić trawę, Zapłacić rachunki) – 12,4%; 13,8% projektów nie przyporządkowano do żadnej z kategorii.

Poziom nadziei podstawowej okazał się związany z ilością projektów intrapersonalnych, korelacja  $r$  Pearsona wyniosła:  $r(101) = 0,20$ ;  $p = 0,042$  (dwustronnie). Gdy porównałem średnie ilości projektów osobistych z tej kategorii w grupach osób o niskim poziomie nadziei podstawowej (wynik w przedziale 1-3 stena norm tymczasowych), przeciętnym (4-7 sten) i wysokim (8-10 sten), uzyskałem istotny efekt poziomu nadziei podstawowej:  $F(2) = 7,15$ ;  $p = 0,001$ ;  $\eta^2 = 0,13$ . Przeprowadzone porównania *post-hoc* za pomocą testu Gamesa-Howella ujawniły istotną różnicę ( $p = 0,031$ ) tylko między grupą o przeciętnym i grupą o wysokim poziomie nadziei podstawowej. Osoby o wysokiej nadziei podstawowej sformułowały więcej ( $M = 2,0$ ;  $SD = 0,31$ ) projektów intrapersonalnych niż osoby o przeciętnym poziomie nadziei podstawowej ( $M = 0,69$ ;  $SD = 0,17$ ).

Ilość projektów intrapersonalnych sformułowanych przez uczestników badania różniła się również ze względu na poziom ich samooceny:  $F(2) = 3,84$ ;  $p = 0,025$ ;  $\eta^2 = 0,07$ . Przeprowadzone porównania *post hoc* za pomocą testu Gamesa-Howella ujawniły różnicę istotną, jednak tylko na poziomie tendencji ( $p = 0,051$ ), między grupą o niskim ( $M = 0,64$ ;  $SD = 0,74$ ) i grupą o wysokim poziomie samooceny ( $M = 1,89$ ;  $SD = 1,97$ ).

## DYSKUSJA WYNIKÓW

Zaprezentowane powyżej wyniki wydają się potwierdzać przypuszczenie, iż poziom samooceny, nadziei nas sukces i nadziei podstawowej wiąże się z istotnymi właściwościami struktury projektów osobistych. Osoby różniące się poziomem tych cech w odmienny sposób wartościują swoje projekty. Samoocena i nadzieja na sukces wiążą się z wyższym poziomem zaangażowania w realizację projektów (przede wszystkim projektów ocenionych jako stosunkowo ważniejsze, co może świadczyć o właściwej alokacji zasobów) oraz stosowaniem bardziej efektywnych sposobów działania – większej jasności planów działania i poczucia kontroli nad ich realizacją. Nadzieja podstawowa wiąże się z uzyskiwaniem wsparcia przy realizacji projektów, zwłaszcza tych ocenionych jako ważne.

W świetle prezentowanych wyników wydaje się zatem prawdopodobne, że jednym z mechanizmów wyjaśniających rolę funkcjonalną przekonań na temat Ja i świata zewnętrznego jest ich wpływ na system projektów osobistych osoby. Wysoka samoocena i nadzieja na sukces sprzyjają większemu zaangażowaniu w realizację własnych projektów i odczuwaniu wobec nich bardziej pozytywnych emocji, co może ułatwiać ich osiągnięcie (Aspinwall, 2005; Carver, Scheier, 1998; Fredrickson, 1998; Geers, Wellman, Lassiter, 2009). Na pod-

stawie wielu badań można zaś stwierdzić, że efektywna realizacja dążeń, celów i projektów osobistych sprzyja odczuwaniu szczęścia i zadowolenia z życia (Emmons, 1986; Little, 2007; McGregor, Little, 1998; Palys, Little, 1983). Z badań Palys i Little'a (1983) wynika też, że wysoka satysfakcja z życia związana jest przede wszystkim z (1) zaangażowaniem w realizację projektów ocenianych jako ważne (i jednocześnie charakteryzujących się przeciętnym poziomem trudności oraz atrakcyjnością); (2) obecnością innych ludzi, którzy dzielą z jednostką zaangażowanie w realizację projektu i udzielają wsparcia. W świetle wyników zaprezentowanego badania samoocena i nadzieja na sukces wydają się wiązać szczególnie z pierwszą kategorią uwarunkowań satysfakcji z życia, wskazanych przez Palys i Little'a, a nadzieja podstawowa – z drugą. Aby jednak w pełni potwierdzić, iż samoocena oraz nadzieja, wpływając na system projektów osobistych, sprzyjają ich realizacji w taki sposób, że rezultatem jest większa satysfakcja z życia, należałoby przeprowadzić badania umożliwiające prześledzenie zależności przyczynowo-skutkowych. Mam tu na myśli badania podłużne, w których obserwowany byłby związek samooceny i nadziei z formułowaniem projektów osobistych, a następnie realizacją tych projektów oraz ich krótko- i długofalowe konsekwencje w postaci satysfakcji z życia i innych wskaźników adaptacji.

Zgodnie z uzyskanymi wynikami projekty intrapersonalne związane są z chęcią zmiany samego siebie – swoich właściwości psychicznych i predyspozycji. Wydaje się zatem, że powinny charakteryzować osoby o niskiej samoocenie (a nie wysokiej, jak to ukazują wyniki prezentowanego badania), które uważają, że potrzebują się zmienić. Jak jednak wskazuje Sikora (2008), prawdopodobnie mamy do czynienia z dwoma wzorcami zależności między przekonaniami na własny temat a projektami intrapersonalnymi. Formułowanie tego rodzaju projektów może charakteryzować nie tylko osoby depresyjne, o niskiej samoocenie, traktujące siebie jako „problem do rozwiązania”, ale również osoby, dla których zmiana samego siebie oznacza dalszy ciąg procesu doskonalenia czy wzmacniania. W badaniach innych autorów okazywało się, że więcej projektów intrapersonalnych podejmują osoby neurotyczne i introwertywne (Little, Lecci, Watkinson, 1992) oraz o podwyższonym poziomie depresji (Salmela-Aro, 1992) – przy czym w obydwu tych badaniach uczestniczyli wyłącznie studenci. Stwierdzono też, że najwięcej projektów intrapersonalnych podejmują adolescenti i młodzi dorośli, zaś z wiekiem ich ilość spada (Little, 1987; za: Sikora, 2008). Jednocześnie zaś poziom samooceny adolescentów i młodych dorosłych jest niższy niż osób dorosłych (Łaguna, Lachowicz-Tabaczek, Dzwonkowska, 2007). W prezentowanym badaniu nie stwierdzono jednak związku wieku osób badanych z ilością poszczególnych rodzajów projektów, w tym intrapersonalnych, ani też związku wieku z poziomem samooceny.

Uzyskany w badaniu pozytywny związek między nasileniem nadziei podstawowej, czyli przekonań o przychylności i sensowności świata, a formułowaniem większej ilości projektów intrapersonalnych można tłumaczyć tym, że w tej kategorii projektów znajdują się również projekty związane z potrzebą odkrycia sensu własnego życia oraz życiem duchowym, czyli kategoriami powiązanymi znaczeniowo z treścią przekonań wchodzących w skład nadziei podstawowej (Trzebiński, Zięba, 2004). Nadzieja podstawowa wiąże się też z większą refleksyjnością, rozumianą jako stan poznawczej gotowości i żywej świadomości, związany z potrzebą ustosunkowywania się do poznawanych

informacji, a także twórczego poszukiwania odpowiedzi na bazie własnych doświadczeń (Langer, 1989). Refleksja nad własnym doświadczeniem może skłaniać do formułowania projektów osobistych odnoszących się do doskonalenia własnego Ja.

W okresie późnej adolescencji podstawowym życiowym wyzwaniem jest kształtowanie tożsamości (Erikson, 2002; Oleś, 2011), co może wiązać się zarówno z podejmowaniem nowych ról i zadań życiowych, jak i próbami poprawiania samego siebie. Wydaje się, iż kategoria projektów intrapersonalnych może obejmować projekty odpowiadające obydwu proponowanym przez Sikorę (2008) rodzajom motywacji: „naprawiania siebie” – typowych raczej dla osób depresyjnych, o niskiej samoocenie, jak i doskonalenia samego siebie, charakteryzujących osoby o wysokiej samoocenie. Zarówno zatem niska, jak i wysoka samoocena mogą wiązać się z realizowaniem projektów intrapersonalnych, choć innego typu. Celem przyszłych badań może być podjęcie próby rozróżnienia dwóch typów projektów intrapersonalnych, co będzie wymagać zmiany podejścia w ich klasyfikacji. Aby stwierdzić, jaki typ motywacji wyjaśnia podjęcie się realizacji określonego projektu intrapersonalnego, konieczna wydaje się rozmowa z badaną osobą. Dobrym wyjściem może być też zastosowanie metody kategoryzowania projektów osobistych, którą przedstawili Elliot i Friedman (2007). Autorzy ci zwrócili uwagę na odmienną rolę regulacyjną dwóch kategorii projektów: związanych z zamiarem osiągnięcia jakiegoś pożądanego stanu (np. *Starać się dobrze sobie radzić w szkole*) oraz z chęcią uniknięcia stanu niepożądanego (np. *Starać się unikać złych stopni w szkole*).

Stosunkowo najczęściej osoby badane wymieniały projekty interpersonalne, a najrzadziej te dotyczące edukacji – co jest łatwo wytłumaczyć tym, że wśród badanych znaczącą część stanowiły osoby pracujące. Łukaszewska (2004), która badała 122 studentów, uzyskała odmiennie wyniki. Projekty edukacyjne stanowiły 24,4% wszystkich sformułowanych przez osoby badane, 14,5% projektów odnosiło się do zainteresowań (hobby), a 13,2% to projekty „towarzyskie”. Trudno jednak porównywać wyniki tych badań, gdyż Łukaszewska przypisała projekty do 10 kategorii wyodrębnionych na podstawie analizy projektów sformułowanych przez uczestników jej badania, które to kategorie nieco różnią się od tych przyjętych przez mnie. Ważnym, a być może podstawowym czynnikiem wpływającym na to, jakich obszarów dotyczą projekty osobiste absorbujące w danym czasie jednostkę, wydają się uwarunkowania sytuacyjne – stąd np. większa ilość projektów dotyczących edukacji w przypadku studentów niż osób nie uczących się. Wydaje się jednak, że również cechy indywidualne człowieka, w tym jego samoocena oraz poziom nadziei na sukces i nadziei podstawowej, mogą wiązać się z formułowaniem pewnych kategorii projektów osobistych. Dotyczyć to może przede wszystkim projektów intrapersonalnych, które odnoszą się do sfery życia wewnętrznego człowieka.

Warto zauważyć, że samoocena ani żaden z rodzajów nadziei nie różnicowały w prezentowanym badaniu ilości projektów należących do pozostałych kategorii. Nie potwierdziło się zatem przypuszczenie, że wysoki poziom nadziei na sukces będzie wiązał się z formułowaniem większej ilości projektów odnoszących się do pracy i edukacji. Można zatem przypuszczać, że to, czego dotyczą projekty osobiste, zależy raczej od innych niż przekonania czynników, w tym zapewne czynników sytuacyjnych. Tym bardziej więc interesująca wy-

daje się specyficzna rola nadziei podstawowej i samooceny w formułowaniu projektów intrapersonalnych.

### Ograniczenia badania

Zarówno metoda APO, jak i zastosowane w badaniu kwestionariusze do pomiaru samooceny, nadziei na sukces i nadziei podstawowej to narzędzia samoopisowe. Ich trafność jest ograniczona nie tylko ze względu na potrzebę aprobaty społecznej, która może skłaniać badanych do opisywania siebie od jak najlepszej strony, ale też ze względu na czynniki motywacyjne i poznawcze.

Nie można wykluczyć, że część osób badanych, chcąc korzystnie się zaprezentować, określiła swoją samoocenę czy nadzieję jako wysokie, a następnie zadeklarowała większe zaangażowanie w realizację swoich projektów, wyższą ocenę własnych kompetencji, jasność posiadanego planu działania itd. Możliwe jest zatem, że część współzmienności niektórych zmiennych w badaniu jest artefaktem. W przyszłych badaniach wskazana byłaby zmiana kolejności stosowania metod – tak, by analiza projektów osobistych poprzedzała wypełnianie kwestionariuszy.

Metoda APO jest dla osoby badanej bardzo pracochłonna. Wymaga nie tylko wypełnienia kilku tabel, ale przede wszystkim dość skomplikowanego oceniania każdego z projektów na wielu różnych wymiarach, w oparciu o 11-stopniową skalę dyferencjału semantycznego. Osoba badana musi mieć wysoką motywację do wypełnienia tabel, o co zapewne łatwiej jest w badaniu indywidualnym, w którym diagnoza struktury projektów osobistych jest wstępem do rozmowy o tych projektach, niż w badaniu grupowym. W przypadku braku lub spadku motywacji badani mogą stosować różnego rodzaju strategie odpowiadania na pytania, które prowadzą do pojawiania się systematycznych błędów pomiaru.

Proponowane przez Little'a podejście do badania systemu projektów osobistych wydaje się zakładać, że każdy człowiek jest jakby menedżerem własnego życia, stale planującym różne cele i zadania oraz monitorującym ich realizację. W praktyce często okazuje się jednak, że badane osoby mają trudność w określeniu, jakie projekty osobiste są dla nich aktualnie istotne, a tym bardziej w sformułowaniu ich szczegółowych ocen. Według Little'a (2007) ludzie różnią się stopniem spójności vs konfliktu między projektami. Wydaje się jednak, że różnice te dotyczyć mogą w ogóle głębokości wglądu w strukturę własnych projektów.

Z dużą ostrożnością należy traktować wyniki analiz dotyczących związków między wartościami korelacji ocen projektów osobistych, które to korelacje obliczone były dla każdej z osób badanych odrębnie. Przy stosunkowo małej ilości analizowanych projektów ( $N = 10$ ) korelacje między poszczególnymi wymiarami ocen tych projektów często były nieistotne statystycznie. Ostrożności wymaga również interpretacja analiz różnic w zakresie wielkości korelacji między określonymi wymiarami ocen projektów osobistych a poziomem samooceny, nadziei na sukces i nadziei podstawowej. Liczebności osób, u których zdiagnozowano niski lub wysoki poziom tych cech, były w badanej próbie stosunkowo niewielkie, a grupy nierównoliczne.

## BIBLIOGRAFIA

- Aspinwall, L. G. (2005). The psychology of future-oriented thinking: From achievement to proactive coping, adaptation, and aging. *Motivation & Emotion*, 29, 4, 203-235.
- Cantor, N. (1990). From thought to behavior: "Having" and "doing" in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45, 6, 735-750.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Chambers, N. C. (2007). Just doing it: Affective implications of project phrasing. [W:] B. R. Little, K. Salmela-Aro, S. D. Phillips, B. R. Little, K. Salmela-Aro, S. D. Phillips (red.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (s. 145-169). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Dzwonkowska, I., Lachowicz-Tabaczek, K., Łaguna, M. (2008). *Samoocena i jej pomiar. Skala samooceny SES M. Rosenberga*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Elliot, A. J., Friedman, R. (2007). Approach-avoidance: A central characteristic of personal goals. [W:] B. R. Little, K. Salmela-Aro, S. D. Phillips, B. R. Little, K. Salmela-Aro, S. D. Phillips (red.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (s. 97-118). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Erikson, E. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Rebis.
- Erikson, E. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Rebis.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Geers, A. L., Wellman, J. A., Lassiter, G. D. (2009). Dispositional optimism and engagement: The moderating influence of goal prioritization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 913-932.
- Langer, E. (1989). *Mindfulness*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Little, B. R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15, 273-309.
- Little, B. R. (2007). Prompt and circumstance: The generative contexts of personal projects analysis. [W:] B. R. Little, K. Salmela-Aro, S. D. Phillips, B. R. Little, K. Salmela-Aro, S. D. Phillips (red.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (s. 3-49). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Little, B. R., Gee, T. L. (2007). The methodology of personal projects analysis: Four modules and a funnel. [W:] B. R. Little, K. Salmela-Aro, S. D. Phillips, B. R. Little, K. Salmela-Aro, S. D. Phillips (red.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (s. 51-94). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.



- Little, B. R., Grant, A. M. (2007). The sustainable pursuit of core projects: Retrospect and prospects. [W:] B. R. Little, K. Salmela-Aro, S. D. Phillips, B. R. Little, K. Salmela-Aro, S. D. Phillips (red.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (s. 403-444). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Little, B. R., Lecci, L., Watkinson, B. (1992). Personality and personal projects: Linking Big Five and PAC units of analysis. *Journal of Personality*, 60, 502-525.
- Łaguna, M. (2010). *Przekonania na własny temat i aktywność celowa. Badania nad przedsiębiorczością*. Gdańsk: GWP.
- Łaguna, M., Lachowicz-Tabaczek, K., Dzwonkowska, I. (2007). Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody. *Psychologia Społeczna*, 2, 164-176.
- Łaguna, M., Zięba, M. (w druku). *Analiza Projektów Osobistych Briana Little'a – polska adaptacja metody*.
- Łukaszewska, B. (2004). Właściwości formalne i treściowe projektów osobistych a ich realizacja. *Psychologia Rozwojowa*, 9, 1, 131-139.
- Mądrzycki, T. (1996). *Osobowość jako system tworzący i realizujący plany*. Gdańsk: GWP.
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5, 2, 100-122.
- McGregor, I., Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 2, 494-512.
- Mischel, W., Shoda, Y. (2008<sup>3</sup>). Toward a unified theory of personality: Integrating dispositions and processing dynamics within the cognitive-affective processing system. [W:] O. P. John, R. W. Robins, L. A. Pervin (red.), *Handbook of personality: Theory and research* (s. 208-241). New York, NY: Guilford Press.
- Oleś, P. (2011). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Palys, T. S., Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality & Social Psychology*, 44, 6, 1221-1230.
- Pervin, L. A. (2002). *Psychologia osobowości*. Gdańsk: GWP.
- Pilegge, A. J., Holtz, R. (1997). The effects of social identity on the self-set goals and task performance of high and low self-esteem individuals. *Organizational Behavior & Human Decision Processes*, 70, 1, 17-26.
- Riediger, M. (2007). Interference and facilitation among personal goals: Age differences and associations with well-being and behavior. [W:] B. R. Little, K. Salmela-Aro, S. D. Phillips, B. R. Little, K. Salmela-Aro, S. D. Phillips (red.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (s. 119-143). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and adolescent self-image. Revised edition*. Middletown, CT: Wesleyan University Press.

- Salmela-Aro, K. (1992). Struggling with Self: The personal projects of students seeking psychological counseling. *Scandinavian Journal of Psychology*, 33, 4, 330-338.
- Salmela-Aro, K. J., Nurmi, J.-E. (1993). Age differences in adults' personal projects. *Journal of Social Psychology*, 133, 3, 415.
- Sarbin, T. R. (1986). The narrative as a root metaphor for psychology. [W:] T. R. Sarbin (red.), *Narrative psychology. The storied nature of human conduct* (s. 3-21). Westport, Connecticut: Praeger Press.
- Schmitt, D. P., Allik, J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 4, 623-642.
- Sikora, K. (2008). Projekty osobiste – samoregulacja ukierunkowana na rozwój. [W:] A. Niedźwieńska (red.), *Samoregulacja w poznaniu i działaniu* (s. 103-121). Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 4, 249-275.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., Michael, S. T. (1999). Hoping. [W:] C. R. Snyder (red.), *Coping: The psychology of what works* (s. 205-251). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Harris, Ch., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, Ch., Harney, P. (1991). The will and ways: Development and validation of an individual-difference measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 4, 570-585.
- Trzebiński, J., Zięba, M. (2003a). *Kwestionariusz Nadziei Podstawowej – BHI-12*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Trzebiński, J., Zięba, M. (2003b). Nadzieja, strata i rozwój. *Psychologia Jakości Życia*, 2, 1, 5-35.
- Trzebiński, J., Zięba, M. (2004). Basic Hope as a World-View. *Polish Psychological Bulletin*, 35, 3, 173-182.
- Wiese, B. S. (2007). Successful pursuit of personal goals and subjective well-being. [W:] B. R. Little, K. Salmela-Aro, S. D. Phillips, B. R. Little, K. Salmela-Aro, S. D. Phillips (red.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (s. 301-328). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Wrześniewski, K., Sosnowski, T. (1987). *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL). Polska adaptacja STAI*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Zięba, M., Czarnecka-van Luijken, J., Wawrzyniak, M. (2010). Nadzieja podstawowa i wzrost potraumatyczny. *Studia Psychologiczne*, 49, 1, 109-120.