

Siła psychiczna: ujęcie doświadczeniowo-analityczne

Siła psychiczna rozważana jest z punktu widzenia dwóch systemów poznawczych: systemu doświadczeniowego złożonego ze struktur afektywno-poznawczych oraz systemu analitycznego złożonego ze struktur pojęciowych. W badaniach szukano odpowiedzi na pytanie, jakie specyficzne skutki dla zdrowia psychicznego wynikają z posiadania kompetencji doświadczeniowych (cnót) i analitycznych (mądrości). Przeprowadzono trzy badania, w których łącznie uczestniczyło 278 osób (88 mężczyzn i 190 kobiet) w wieku od 19 do 48 lat. Mierzono nasilenie cnót (wdzięczności, miłości, nadziei, duchowości i pokory) oraz mądrości, a także różne aspekty zdrowia psychicznego: intensywność objawów psychopatologicznych oraz dobrostan (emocjonalny, psychiczny i społeczny). Wyniki badań wskazują na wyraźną specyfikę skutków różnych składników siły psychicznej. Kompetencje doświadczeniowe korzystnie wpływają na wszystkie aspekty zdrowia psychicznego, natomiast kompetencje analityczne przyczyniają się jedynie do większego dobrostanu społecznego. Spośród mierzonych cnót najbardziej istotne dla zdrowia psychicznego okazały się nadzieja i miłość, stwierdzono też pewne korzystne skutki duchowości i wdzięczności. Wyniki pokazują także, że niektóre właściwości uważane za przesłanki siły psychicznej mają pewne niekorzystne konsekwencje: wysoki poziom wdzięczności wiąże się z dużym nasileniem objawów psychopatologicznych, wysoki poziom pokory przyczynia się do mniejszego dobrostanu emocjonalnego i społecznego, a wysoki poziom mądrości, jeśli nie towarzyszy mu posiadanie licznych cnót, wiąże się z mniejszym zadowoleniem z życia.

Słowa kluczowe: siła psychiczna, wdzięczność, nadzieja, miłość, duchowość, pokora, mądrość, zdrowie psychiczne.

Siła psychiczna

Określenie „siła psychiczna” odnosi się do konstruktywnych aspektów funkcjonowania człowieka. Mamy do czynienia z dwoma zasadniczymi ujęciami „tego, co w człowieku dobre” (Seligman, 2002, s. 3). Pierwsze, dotychczas dominujące, koncentruje się na psychicznych przesłankach skuteczności działania. Chodzi tu o efektywność realizowania własnych zamierzeń (np. siła woli, Kuhl, 1986), wpływania na innych (np. władza, Keltner, Gruenfeld i Anderson, 2003), radzenia sobie z przeciwnościami (np. odporność, Block i Kremen, 1996; twardość, Kobasa, 1979; poczucie koherencji, Antonovski, 1995). Ujęcie drugie, intensywnie rozwijane od niedawna, postuluje, że siła psychiczna polega na czynieniu dobra sobie i innym, a badania jej dotyczące mają prowadzić do identyfikacji wśród ludzkich właściwości psychicznych takich, które przynoszą określony pożytek osobisty i społeczny (McCullough i Snyder, 2000). Właściwości psychiczne przyczyniające się do posiadania tak rozumianej siły psychicznej nazywane są – za Eriksonem (1959) – cnotami (*virtues*). McCullough i Snyder (2000) definiują cnotę jako autonomiczny system skoordynowanych myśli, emocji, motywów i działań przynoszących korzyść podmiotowi i innym ludziom. Oznacza to, że cnoty są względnie trwałymi nastawieniami afektywnymi, a siła psychiczna wynika z posiadania dyspozycji, które określane są jako cechy afektywne (Watson, 2000).

Badania przedstawione w tej pracy odnoszą się do drugiego z wymienionych ujęć siły psychicznej. Ich celem było szukanie odpowiedzi na dwa pytania: (1) jakie konkretne cechy afektywne i w jakim zakresie przysparzają siły psychicznej oraz (2) czy wyłącznie afektywne dyspozycje są przesłankami siły psychicznej. Za miarę siły psychicznej przyjęto poziom zdrowia psychicznego rozumianego szeroko, jako przejawy psychopatologii i dobrostanu zarówno w funkcjonowaniu osobistym, jak i społecznym (por. model tzw. pełnego zdrowia psychicznego; Keyes i Lopez, 2002). Przesłanki siły psychicznej rozważane były w ramach doświadczeniowo-analitycznej koncepcji Ja (Epstein, 1998; Trzebińska, 1998).

Doświadczenie i analizowanie

Doświadczeniowo-analityczne ujęcie Ja (Trzebińska, 1998) zakłada, że wiedza osobista jest gromadzona w ramach dwóch odrębnych systemów poznawczych, ponieważ człowiek poznaje siebie i swoje relacje z otoczeniem dwiema drogami: przez odczuwanie znaczenia tego, co się dzieje, oraz przez analizowanie sensu zachodzących zdarzeń. System doświadczeniowy składa się z licznych odrębnych struktur afektywno-poznawczych i zapewnia różnorodne odczucia. System analityczny dysponuje obszernym zbiorem powiązanych ze sobą pojęć i umożliwia intelektualne rozważanie problemów. Oba systemy działają w odmienny sposób: do-

świadczenie psychiczne powstaje w wyniku skoordynowania w spójną treściowo całość afektu, myślenia i pobudek motywacyjnych, natomiast intelektualna analiza angażuje wyłącznie „czysto” poznawcze przetwarzanie informacji. Dzięki posiadaniu dwóch systemów poznawczych człowiek zdolny jest do dwóch rodzajów interpretacji swoich relacji ze światem: afektywnej oraz intelektualnej.

Jednostki poznawcze obu systemów powstają jako zapis osobistej historii życia. Dlatego ludzie różnią się tym, jakimi strukturami afektywno-poznawczymi i pojęciami dysponują, a w konsekwencji – jakie są ich kompetencje w zakresie afektywnego i intelektualnego rozumienia rzeczywistości. Rodzaj możliwych do przyjęcia afektywnych nastawień i reakcji odpowiada różnorodności posiadanych struktur doświadczeniowych. Zakres i wnikliwość intelektualnych rozważań zależy natomiast od zasobu posiadanych pojęć. Jeśli struktura odpowiadająca określonemu sposobowi doświadczania nie powstanie lub nie wyodrębni się wystarczająco dobrze, przeżycia tego rodzaju nie pojawią się wcale lub będą blade i niewyraźne. Niedostatek pojęć czy powiązań między pojęciami ogranicza natomiast zakres i głębość możliwych do przeprowadzenia intelektualnych wyjaśnień.

Doświadczenie i analizowanie jako przesłanki siły psychicznej

Wyniki badań pokazują (Trzebińska, 2002), że treść doświadczania oraz sposób analizowania wiążą się zarówno z poziomem psychopatologii, jak i z dobrostanem, czyli – z dwoma podstawowymi wymiarami zdrowia psychicznego (Keyes i Lopez, 2002). Osoby zdolne do większej liczby doświadczeń związanych z pozytywnym afektem (takich jak poczucie wolności, radość, miłość, czułość, solidarność, moc i poczucie transcendencji) wykazują mniej objawów psychopatologicznych i wyższy poziom samorealizacji niż osoby mające mały repertuar doświadczeń tego rodzaju. Natomiast osoby mające skłonność do licznych afektywnie negatywnych doświadczeń psychicznych (jak odczucie klęski, bezradności, osamotnienia, poniżenia, wrogości, odrzucenia, rozpacz i zwątpienia) wykazują więcej objawów psychopatologicznych oraz niższy poziom samorealizacji niż takie, które przeżywają mniej takich odczuć. Porównanie wskaźników zdrowia psychicznego osób różniących się poziomem kompetencji analitycznych wykazało, że osoby wykazujące relatywizm i hipotetyczność myślenia (tzw. operacje poformalne, Souvaine, Lahey i Kegan, 1991) mają mniej objawów psychopatologicznych i wykazują wyższy poziom samorealizacji niż osoby, które dokonują analizy mniej zaawansowanej (operacje formalne).

W świetle koncepcji doświadczeniowo-analitycznej można więc przyjąć, że ludzka siła psychiczna wyznaczana jest zarówno przez właściwości afektywne, jak i intelek-

tualne: człowiek jest silny psychicznie, gdy jego system doświadczeniowy generuje pozytywne sposoby odczuwania, a jego system analityczny umożliwia zaawansowane operacje intelektualne. Oba systemy dostarczają odmiennych przesłanek siły psychicznej: pozytywne sposoby doświadczania to – zgodnie z przytoczoną definicją McCullougha i Snydera (2000) – cnoty, podczas gdy złożona interpretacja zdarzeń odpowiada temu, co określane jest jako mądrość* (Baltes i Staudinger, 2000).

Nasuwa się pytanie o specyfikę skutków posiadania cnót i mądrości. Doświadczanie i analizowanie to odmienne procesy psychiczne. Ich swoistość (a nawet przeciwstawność) ma kilka aspektów, do których odnoszą się takie powszechne znane rozróżnienia, jak orientacja dynamiczna i statyczna (Wicklund, 1986), „gorące” i „zimne” poznanie (Averill, 1991) czy procesy automatyczne i kontrolowane (Bargh, 1997). Przyjmuje się (Epstein, 1998), że do optymalnego radzenia sobie z rozwiązywaniem zadań życiowych potrzebne jest zarówno doświadczanie, jak i analizowanie zdarzeń: doświadczanie stanowi jedną z przesłanek uwzględnianych w interpretacji, interpretacja zaś umożliwia adaptacyjną regulację i koordynację doświadczanych uczuć i pobudek do działania. Potwierdzają to wyniki badania wskazujące, że najodważniejsi wobec wyzwania życiowego okazują się ci, którzy zarówno doświadczają własnej mocy, jak i interpretują zdarzenie w kategoriach własnej asertywności, przy czym istotne znaczenie ma tu nie tylko współwystępowanie, ale także wymieniona kolejność obu procesów (Trzebińska, 1998). Można więc przypuszczać, że cnoty i mądrość spełniają odmiennie, komplementarne funkcje i dlatego najlepsze zdrowie psychiczne będą wykazywać osoby zarówno posiadające liczne cnoty, jak i odznaczające się dużą mądrością.

Kolejny problem dotyczy konsekwencji faktu, że człowiek może posiadać wiele różnych cnót. Po pierwsze, pozytywne uczucia mają liczne korzystne, niespecyficzne skutki (Fredrickson, 2002). Można więc oczekiwać, że posiadanie wielu cnót w pewnym stopniu chroni przed nieprawidłowym funkcjonowaniem i przysparza dobrostanu jako tzw. pozytywna afektywność (Watson, 2002). Z drugiej jednak strony każda z cnót wiąże się z odmienną cechą afektywną, przez co stanowi przesłankę do przyjmowania swoistego, określonego treściowo nastawienia do zachodzących zdarzeń. Znaczenie dopasowania posiadanych kompetencji do rodzaju rozwiązywanych problemów jest szczególnie mocno akcentowane w ramach koncepcji pluralizmu Ja (Rowen, 1999). Przyjmuje się w nich, że optymalny rozwój osobowości polega na powstawaniu odrębnych struktur (tzw. subosobowości), które są wyspecjalizowane w osiąganiu pewnych określonych celów. Na tej podstawie oczekiwano, że poszczególne cnoty mają związek z różnymi aspektami zdrowia psychicznego.

* Mądrość rozumiana bywa w psychologii jako charakterystyka funkcjonowania intelektualnego, jako zespół cech osobowości albo jako metamechanizm integrujący funkcjonowanie osobowości (Kramer, 2000). Tu odwołujemy się do pierwszego z wymienionych, najlepiej ugruntowanego empirycznie, zastosowania tego terminu.

Metoda

Narzędzia

Pomiar siły psychicznej. Skonstruowano narzędzie „Charaktery”*, które mierzy pięć różnych cnót oraz mądrość i składa się ze stwierdzeń wyrażających charakterystyczne dla nich stany psychiczne. Badany ma ustosunkować się do każdego stwierdzenia na wymiarze, gdzie 0 oznacza „zupełnie do mnie nie pasuje”, natomiast 8 – „idealnie do mnie pasuje”. Narzędzie zawiera 6 skal odpowiadających mierzonym kompetencjom psychicznym. Średnia liczba punktów przypisanych stwierdzeniom należącym do dodanej skali wskazuje na to, z jaką intensywnością działa dany składnik siły psychicznej. Wskaźnik mógł przybierać wartość w granicach 0–8. Wyższym wartościom wskaźnika odpowiada większe nasilenie danej kompetencji.

Mierzone były cnoty wdzięczności, nadziei, pokory, miłości oraz duchowości, ponieważ na gruncie wiedzy filozoficznej, tradycji religijnej, a w przypadku większości z nich także na podstawie danych empirycznych, cnoty te uważane są za szczególnie ważne dla jakości życia (Snyder i McCullough, 2000). Wdzięczność jest złożonym doświadczeniem psychicznym, na które składają się radość i dumą z bycia obdarowanym, pozytywne uczucia wobec obdarowującego oraz chęć odwzajemnienia się (Emmons i Crumpler, 2000). Skala wdzięczności zawiera stwierdzenia wyrażające te odczucia (np. „Liczę się z osobami, które kiedyś zrobiły dla mnie coś dobrego”). Współczynnik rzetelności (α Cronbacha) dla skali wdzięczności wynosi 0,7513. Nadzieja rozumiana jest jako pozytywne nastawienie do wyzwań i przyszłości (Snyder, 2000). Skalę nadziei tworzą stwierdzenia wyrażające wiarę we własne możliwości oraz powodzenie (np. „Czuję, że moje życie zmieni się na lepsze”, $\alpha = 0,9041$). Pokora jest rozumiana jako doświadczenie wewnętrznej zgody na negatywne aspekty samego siebie (Taguey, 2000). Skala pokory składa się ze stwierdzeń wyrażających przyzwolenie dla własnych ograniczeń i niedoskonałości (np. „Zasługuję czasem na krytykę”, $\alpha = 0,8989$). Miłość rozumiana jest jako szczególnie ustosunkowanie do pewnych osób wyrażające się troską o ich dobro, dążeniem do utrzymania z nimi więzi oraz poszanowaniem ich uczuć i indywidualności (por. nawiązujące do Frommowskiej miłości produktywnej pojęcie tzw. miłości przyjacielskiej, którą można obdarzać różne osoby w takich relacjach jak rodzina, związek intymny czy przyjaźń; Hatfield i Rapson, 2000). Skalę miłości tworzą stwierdzenia

* Narzędzie to zostało opracowane przy udziale członków seminarium magisterskiego poświęconego badaniom nad siłą psychiczną. W skład zespołu wchodził: Dorota Borowiec, Barbara Bujak, Agnieszka Cieślińska, Olga Dubczyńska, Anna Karaczyńska, Anna Kawalska, Izabela Kobierecka, Magdalena Kosicka, Monika Kuczyńska, Anna Michałowska, Marek Opęchowski, Ilona Pankowska, Agnieszka Polkowska, Karolina Rutkiewicz, Marcin Świetlik, Barbara Wilczyńska oraz Olga Wyrzykowska.

wyrażające doświadczanie bliskości z pewnymi osobami, ich bezwarunkową akceptację i pragnienia ich pomyślności (np. „Są takie osoby, bez których moje życie straciłoby sens”, $\alpha = 0,8837$). Duchowość jest jedną z najtrudniejszych do scharakteryzowania cnót. Określana jest jako dążenie do celów ostatecznych (*ultimate concerns*, Emmons, 1999) lub – ostatnio coraz częściej – jako poszukiwanie świętości (Hill i Pergament, 2003) pojmowanej w sposób religijny (tj. upostaciowionej w Bogu czy jakiegokolwiek istocie boskiej) lub w sposób świecki (tj. upostaciowionej np. w Naturze, Ostatecznej Rzeczywistości, Wyższym Porządku czy transcendencji). Na skalę duchowości składają się stwierdzenia wyrażające przeżycia, myśli i pragnienia dotyczące świętości (np. „Wierzę w świętość pewnych miejsc, osób czy przedmiotów”, $\alpha = 0,9633$). Ponieważ przyjmujemy, że cnoty wiążą się z odrębnymi cechami afektywnymi, skale mierzące poszczególne cnoty zostały w kwestionariuszu umieszczone na oddzielnych stronach i oddzielone od siebie graficznie.

Mądrość definiowana jest jako biegłość intelektualna (*expertise*) w zakresie fundamentalnych spraw życia (Baltes, Gluck i Kunzmann, 2002). W ramach *Berlin Wisdom Project* (Baltes i Staudinger, 2000) opracowano dwa rodzaje kryteriów do oceny poziomu mądrości przejawianej przez badanych w swobodnych wypowiedziach na temat złożonych życiowych problemów (np. analiza przypadku 15-letniej dziewczynki, która postanawia natychmiast poślubić swojego chłopaka). Kryteria pierwszego typu odnoszą się do zasobu posiadanej wiedzy o świecie, to jest znajomości faktów oraz procedur rozwiązywania różnych problemów. Pozostałe – tzw. metakryteria – określają specyficzny sposób zbierania danych i używania własnej wiedzy wyrażający się otwartością, wnikliwością i wielotorowością w analizowaniu zdarzeń. Szczególną użyteczność badawczą mają, jak się wydaje, metakryteria. Zebranie tak rozległej wiedzy, jaka charakterystyczna jest dla mądrości, wymaga wieloletnich i różnorodnych doświadczeń życiowych. Uwzględnienie zasobu wiedzy wyłącza więc z badań nad mądrością ludzi młodych i osoby w średnim wieku. Jednak jest sens mówić o mądrości ludzi młodych. Według Baltesa i Staudinger (2000) styl funkcjonowania intelektualnego opisywany przez metakryteria wyprzedza bowiem zdobycie szerokiej wiedzy i jest jednym z czynników sprzyjających jej gromadzeniu. Styl ten wydaje się też zbieżny z tzw. orientacją na niepewność (Sorrentino i Roney 2000), która okazała się niezależnym od zasobu wiedzy nastawieniem poznawczym sprzyjającym adaptacji do warunków życia. W prezentowanym badaniu przy operacjonalizacji mądrości zastosowano więc tylko metakryteria. Skalę mądrości tworzą stwierdzenia wyrażające intelektualną otwartość, refleksyjność i relatywizm wobec życiowych problemów własnych oraz dotyczących innych ludzi, np. „Znam takie problemy, które nie mogą być jednoznacznie rozstrzygnięte”. Rzetelność skali jest zadowalająca ($\alpha = 0,7218$).

Ponieważ przyjmujemy, że cnoty i mądrość należą do odrębnych systemów poznawczych, skala mądrości oddzielona została od skal mierzących cnoty czterema pytaniami wymagającymi analizy własnych preferencji co do zwykłych życiowych spraw. Treść odpowiedzi na te pytania nie była poddawana ocenie, ponieważ ce-

lem ich postawienia było wyłącznie ułatwienie badanym aktywizacji systemu analitycznego po intensywnym zaangażowaniu systemu doświadczeniowego w trakcie wypełniania części kwestionariusza dotyczącej cnót. Dla pełnego oddzielenia skala mądrości znajduje się na odrębnej stronie kwestionariusza „Charaktery”, a należące do niej stwierdzenia mają własną numerację.

Oprócz tego, że – jak podano wyżej – skale zawarte w kwestionariuszu „Charaktery” cechuje wysoka rzetelność, stwierdzono także trafność czynnikową tego narzędzia. Analiza czynnikowa metodą głównych składowych (z rotacją Varimax) wykazała sześć czynników dokładnie odpowiadających zawartym w narzędziu skalom, wyjaśniających łącznie 56 proc. wariancji. Żadna z pozycji kwestionariusza nie ma wysokiego ładunku na innym czynniku niż odpowiadający skali, do której należy.

Obecna postać kwestionariusza opracowana została w drodze badań, w których uczestniczyły osoby dorosłe w wieku od 18 do 65 lat wywodzące się z różnych grup zawodowych i środowisk społecznych. Łącznie było to 885 osób. W wyniku analizy rzetelności i analizy czynnikowej znacznie zredukowano liczbę stwierdzeń (ze 138 do 57 pozycji). Poprawiono też sformułowanie niektórych stwierdzeń.

Pomiar zdrowia psychicznego. Zgodnie z modelem tzw. pełnego zdrowia psychicznego (Keyes i Lopez, 2002), jako wskaźniki zdrowia psychicznego mierzono nasilenie symptomów psychopatologicznych oraz poziom dobrostanu w trzech wymiarach: emocjonalnym, psychicznym oraz społecznym.

Poziom psychopatologii mierzono kwestionariuszem „Dolegliwości i kłopoty”, który stanowi zmodyfikowaną dla potrzeb tego badania wersję SCL-90 (*Symptom Checklist*; Derogatis, Lipman i Covis, 1977). Kwestionariusz zawiera listę 45 nieprawidłowych zjawisk emocjonalnych, poznawczych i interpersonalnych, które można określić jako objawy nerwicowe (w rozumieniu podanym przez Aleksandrowicza, 1998). Badany określa częstość występowania u siebie objawów na 5-stopniowej skali od „wcale” do „bardzo często”. Narzędzie cechuje się bardzo wysoką rzetelnością ($\alpha = 0,9369$). Wyższym wartościom wskaźnika odpowiada większe nasilenie symptomów.

Wskaźnikami dobrostanu emocjonalnego były witalność i zadowolenie z życia. Witalność to jeden z najbardziej charakterystycznych aspektów dobrego samopoczucia, mianowicie jego składnik energetyczny (Watson, 2002). Poziom witalności mierzono przy użyciu specjalnie przygotowanego „Kwestionariusza Alfa”, który zawiera 12 stwierdzeń na temat ożywienia, podniecenia i entuzjazmu towarzyszących wykonywaniu codziennych zajęć (np. „Lubię takie dni, w których mam dużo zajęć”). Badany ustosunkowuje się do stwierdzeń na wymiarze: „wcale do mnie nie pasuje – pasuje do mnie bardzo dobrze”. Narzędzie ma zadowalającą rzetelność ($\alpha = 0,7098$). Poziom zadowolenia z życia odnosi się do uczuć związanych z porównaniem własnych oczekiwań i zamierzeń z realnymi osiągnięciami (Diener, Lucas i Oishi, 2002). Do pomiaru zadowolenia z życia użyty został kwestionariusz, w którym wprost pytano badanych, w jakim stopniu odczuwają satysfakcję z różnych

aspektów własnej sytuacji życiowej, np. relacji rodzinnych, sposobu spędzania wolnego czasu, zdrowia, warunków materialnych. Badany wyrażał swoje ustosunkowania na skali 5-stopniowej od „bardzo zadowolony” do „bardzo niezadowolony”. Narzędzie cechuje się wysoką rzetelnością ($\alpha = 0,8442$).

Do pomiaru dobrostanu psychicznego i społecznego przygotowany został kwestionariusz „Trudne sytuacje”, który zawiera przykłady skutecznych reakcji na różne kłopotliwe lub konfliktowe okoliczności. Badany proszony jest, aby ocenił w procentach prawdopodobieństwo, że postąpi tak, jak opisują to poszczególne stwierdzenia. Jako psychiczny aspekt dobrostanu mierzona była gotowość do wybaczenia, która oznacza wysoki poziom umiejętności radzenia sobie z konfliktami interpersonalnymi (McCullough, 2000). W skali wybaczenia znajdują się przykłady odstąpienia od zemsty czy emocjonalnego odrzucenia winowajcy, jak np. „Dam jeszcze jedną szansę komuś, kto mnie poważnie zawiódł” ($\alpha = 0,7586$). Dobrostan społeczny reprezentowany był przez dwie konstruktywne postawy związane z przynależnością do zbiorowości społecznej, mianowicie – prospołeczność oraz odwagę moralną. Skala prospołeczności zawiera przykłady pomagania innym i opiekowania się innymi, np.: „Zajmę się zaniedbanym dzieckiem sąsiadów, u których jest pijacka melina” ($\alpha = 0,7594$). Odwaga moralna rozumiana jest jako umiejętność obrony własnej indywidualności przed presją oczekiwań społecznych (May, 1975). Skala odwagi zawiera przykłady przeciwstawiania się naciskom środowiska sprzecznym z własnymi standardami i wartościami, np.: „Zaprotestuję, kiedy znajomi będą plotkować o kimś, kogo lubię” ($\alpha = 0,7528$). Wskaźnikiem każdego z mierzonych elementów dobrostanu jest średni procent podanego przez badanego prawdopodobieństwa, że zareaguje w sposób opisany w danej skali. Wskaźniki przyjmują wartości od 1 do 100. Wyższym wartościom wskaźnika odpowiada wyższy poziom dobrostanu w danym zakresie.

Osoby badane i procedura

Przeprowadzono trzy badania*, w których wzięło udział łącznie 278 osób (88 mężczyzn i 190 kobiet) w wieku od 19 do 48 lat. Badani należeli do różnych środowisk i grup zawodowych. U wszystkich zmierzono poziom siły psychicznej, u 215 spośród nich zmierzono zadowolenie z życia, u 170 – dobrostan psychiczny i społeczny, a u 107 – nasilenie symptomów psychopatologicznych i witalność. Badanie przeprowadzono indywidualnie lub w małych grupach. Wszyscy uczestniczyli w nim dobrowolnie i nie otrzymali za to żadnej gratyfikacji.

* Dane zebrane zostały przez Łukasza Abramowicza, Magdalenę Borkowską i Aleksandrę Traczyk w trakcie badań do prac magisterskich.

Wyniki

Pierwsza część analizy wyników skoncentrowana była na porównaniu udziału cnót i mądrości w wyznaczaniu zdrowia psychicznego. Przyjmując za McCulloghem i Snyderem (2000), że suma posiadanych przez człowieka cnót składa się na tzw. charakter, w tej części analizy danych posłużono się wskaźnikiem pokazującym, iloma względnie dobrze rozwiniętymi cnotami dysponuje badany. Wskaźnik charakteru otrzymywano przez zliczenie cnót, w zakresie których badany uzyskał wyniki wyższe od średniej. Wskaźnik mógł przybierać wartość od 0 do 5. Badanych podzielono na tych, którzy odznaczają się małą liczbą cnót („słaby charakter” – od 0 do 2 cnót) i tych, którzy mają ich wiele („silny charakter” – od 3 do 5 cnót). Według mediany badanych podzielono na osoby z niskim i wysokim poziomem mądrości. Nasilenie wskaźników zdrowia psychicznego w grupach porównywano przy użyciu ANOVY w schemacie: 2 (charakter: słaby vs silny) \times 2 (mądrość: niska vs wysoka).

W odniesieniu do objawów psychopatologicznych stwierdzono efekt główny charakteru ($F_{[1,106]} = 4,224$; $p = 0,042$): osoby z dużą liczbą cnót miały mniej nasilone objawy psychopatologiczne (1,39) niż osoby z małą liczbą cnót (1,61). Nie stwierdzono efektu mądrości ani interakcji obu czynników. W zakresie zadowolenia z życia stwierdzono efekt charakteru ($F_{[1,207]} = 18,417$; $p = 0,000$). Osoby odznaczające się silnym charakterem były bardziej zadowolone z życia (3,65) niż osoby posiadające słaby charakter (3,33). Nie stwierdzono efektu mądrości, ujawniona została natomiast na poziomie trendu interakcja charakteru i mądrości ($F_{[1,167]} = 3,657$; $p = 0,057$). Test Duncana wykazał, że najniższą satysfakcję z życia mają osoby odznaczające się dużą mądrością, ale małą liczbą cnót (3,22 w porównaniu z 3,39, 3,57 i 3,70). W odniesieniu do wybaczenia stwierdzono główny efekt charakteru ($F_{[1,167]} = 14,671$; $p = 0,000$). Osoby z większą liczbą cnót wykazały większą skłonność do wybaczenia (72,31) niż osoby z mniejszą liczbą cnót (59,84). Nie stwierdzono efektu mądrości ani efektu interakcji obu czynników. W zakresie prospołeczności stwierdzono efekt charakteru ($F_{[1,167]} = 12,059$; $p = 0,001$). Okazało się, że osoby, które mają liczne cnoty, przejawiały więcej troski o innych (59,12) niż osoby z małą liczbą cnót (51,16). Ujawnił się też efekt mądrości ($F_{[1,167]} = 6,826$; $p = 0,010$). Osoby odznaczające się wyższym poziomem mądrości przejawiały więcej troski o innych (59,65) niż osoby z niskim poziomem mądrości (49,12). Stwierdzono także na poziomie tendencji efekt interakcji cnót i mądrości ($F_{[1,167]} = 3,428$; $p = 0,066$). Test Duncana wykazał, że najmniejszą skłonność do pomagania i opieki wykazały osoby z niskim poziomem cnót i niskim poziomem mądrości (44,58 w porównaniu z 56,35, 58,43 oraz 60,41). W odniesieniu do odwagi moralnej stwierdzono efekt charakteru ($F_{[1,167]} = 17,405$; $p = 0,000$) oraz efekt mądrości ($F_{[1,167]} = 7,726$; $p = 0,006$). Osoby z dużą liczbą cnót mają większą skłonność do występowania w obronie swoich wartości (67,64)

niż osoby z mniejszą liczbą cnót (60,67). Osoby wykazujące więcej mądrości bardziej były skłonne sprzeciwić się naciskom (68,40) niż osoby wykazujące mało mądrości (58,46). Stwierdzono też efekt interakcji cnót i mądrości ($F_{(1,167)} = 3,938$; $p = 0,049$). Test Duncana wykazał, że najmniej skłonne do obrony własnych wartości są osoby z niskim poziomem cnót i niskim poziomem mądrości (54,59 w porównaniu z 64,49, 67,38 oraz 69,04). Nie stwierdzono żadnych różnic między porównywanymi grupami w zakresie witalności.

Udział poszczególnych cnót w wyznaczaniu różnych aspektów zdrowia psychicznego sprawdzano stosując analizę regresji metodą eliminacji wstecznej, której wyniki przedstawia tabela 1.

Najlepszym predyktorem nasilenia objawów psychopatologicznych okazała się nadzieja: im więcej nadziei, tym mniej objawów. Istotnymi predyktorami małego nasilenia objawów są też wysoki poziom miłości oraz niski wdzięczności. Model wyjaśnia 34 proc. wariancji. Duża witalność związana jest z wysokim poziomem

Tabela 1. Cnoty jako predyktory wskaźników zdrowia psychicznego (psychopatologii i dobrostanu) – wyniki analizy regresji (metoda eliminacji wstecznej, krok końcowy)

Model	Beta	t	p	skor. R ²	F	p
Objawy psychopatologiczne				0,34	17,41	0,000
Miłość	-0,29	-3,38	0,001			
Nadzieja	-0,48	-5,81	0,000			
Wdzięczność	0,19	2,21	0,030			
Witalność				0,19	24,37	0,000
Nadzieja	0,43	4,94	0,000			
Zadowolenie z życia				0,34	27,53	0,000
Miłość	0,21	3,07	0,002			
Nadzieja	0,50	8,68	0,000			
Duchowość	0,12	2,02	0,046			
Pokora	-0,19	-3,06	0,004			
Wybaczenie				0,25	27,52	0,000
Miłość	0,38	5,44	0,000			
Duchowość	0,25	3,56	0,000			
Prospoleczność				0,20	10,58	0,000
Miłość	0,32	3,87	0,000			
Nadzieja	0,22	3,04	0,003			
Wdzięczność	0,21	2,87	0,005			
Pokora	-0,22	-2,66	0,009			
Odwaga moralna				0,27	30,18	0,000
Miłość	0,33	4,93	0,000			
Nadzieja	0,35	5,24	0,000			

nadziei. Poziom nadziei wyjaśnia 19 proc. wariacji tej zmiennej. Predyktorami dużego zadowolenia z własnego życia są wysoki poziom nadziei, miłości i duchowości oraz niski poziom pokory. Model wyjaśnia 34 proc. wariacji. Predyktorami dużej zdolności do wybaczenia są wysokie poziomy miłości i duchowości, które wyjaśniają 25 proc. wariacji. Predyktorami dużej prospołeczności są wysokie wartości miłości, wdzięczności i nadziei. Model wyjaśnia 20 proc. wariacji. Predyktorami dużej odwagi moralnej są wysokie wartości miłości i nadziei, które wyjaśniają 27 proc. wariacji.

Dyskusja

W badaniach starano się ustalić, jakie specyficzne skutki dla zdrowia psychicznego mają określone kompetencje psychiczne. Porównywano pod tym względem po pierwsze kompetencje doświadczeniowe (cnoty) i kompetencje analityczne (mądrość), a po drugie – różne cnoty między sobą. Analiza wyników pokazuje, że zarówno zdolność do pozytywnego doświadczenia, jak i zaawansowana interpretacja zdarzeń wiążą się z lepszym zdrowiem psychicznym. O ile jednak posiadanie licznych cnót przyczynia się do dobrego zdrowia psychicznego w zakresie prawie wszystkich (z wyjątkiem witalności) jego aspektów, o tyle mądrość ma związek tylko z niektórymi z nich, a mianowicie z prospołecznością i odwagą moralną, czyli wyłącznie z przejawami dobrostanu społecznego. Wyniki sugerują więc, że fundamentalnym czynnikiem siły psychicznej są cnoty, natomiast mądrość stanowi dodatkowy niezależny czynnik ułatwiający przyjmowanie korzystnych postaw w okolicznościach, które wymagają uwzględniania złożonych zjawisk zachodzących w otoczeniu społecznym. Jest to zgodne z sugestią Baltesa, Glucka i Kunzmann (2002), którzy podsumowując swoje wieloletnie badania nad związkiem mądrości z jakością życia, stwierdzają, że należy ona do takich kompetencji psychicznych, których posiadanie raczej ułatwia konstruktywne funkcjonowanie społeczne niż przysparza korzyści ściśle osobistych. Mądrość polega bowiem na spostrzeganiu spraw ludzkich jako niejednoznacznych, skomplikowanych i wzajemnie powiązanych. Takie rozumienie życia zbiorowego skłania do traktowania problemów ludzkich jako wyzwania oraz do osobistego angażowania się w nie, umożliwia ponadto ich rozwiązywanie w sposób uwzględniający specyfikę i złożoność społecznego kontekstu. Nie stwierdzamy wyraźnego związku między mądrością a osobistym dobrostanem być może dlatego, że charakterystycznej dla mądrości otwartości na informacje i relatywistycznemu myśleniu nieodłącznie towarzyszy niepewność. Wydaje się, że niepewność związana z mądrością nie jest wprawdzie tak dotkliwa i destruktywna jak niepewność wynikająca z zagubienia i niezrozumienia sytuacji (Sorrentino i Roney, 2000), stanowi jednak pewne obciążenie psychiczne. W prezentowanym badaniu uzyskano wynik wskazujący na związek mądrości z napię-

ciem. Okazało się mianowicie, że najmniej zadowolone z życia osiągnęły osoby, które odznaczają się dużą mądrością, ale mają mało cnót. Odwołując się do hipotezy o anulowaniu przez pozytywne emocje skutków negatywnych stanów psychicznych (*the undoing hypothesis*, Fredrickson, 2002), można przypuszczać, że dla osób mających ograniczone dyspozycje do pozytywnego reagowania afektywnego niepewność i niepokój towarzyszące mądrości stają się źródłem poważnego dyskomfortu.

W świetle koncepcji doświadczeniowo-analitycznej spodziewaliśmy się, że cnoty stanowią pobudkę do pożytecznych działań, a mądrość pozwala znaleźć stosowne sposoby ich realizacji i dlatego posiadanie zarówno licznych cnót, jak i dużej mądrości umożliwia osiągnięcie najwyższych wskaźników zdrowia psychicznego. Wyniki badania tego nie potwierdziły. Wydaje się, że cnoty i mądrość są odrębnymi przesłankami siły psychicznej, przy czym korzyści wynikające z mądrości ujawniają się przede wszystkim w okolicznościach, które wymagają uwzględniania kontekstu społecznego. Skuteczne rozwiązywanie problemów wynikających z bycia członkiem większej zbiorowości może wypływać więc i z konstruktywnych nastawień doświadczeniowych i z mądrości (z każdej z tych dyspozycji z osobna lub z obu razem). Dopiero niski poziom obu kompetencji naraża jednostkę na to, że słabiej będzie radzić sobie z wyzwaniami wynikającymi z przynależności społecznej, takimi jak współodpowiedzialność za dobro innych członków wspólnoty czy zagrożenie dla własnej indywidualności. Uzyskane wyniki sugerują więc, że mądrość ma inne znaczenie niż mniej zaawansowane formy analizowania. O ile bowiem „zwykłe” analizowanie wspomaga działania wynikające z doświadczenia (Trzebińska, 1998), o tyle procesy intelektualne charakterystyczne dla mądrości stanowią raczej niezależne źródło konstruktywnych pobudek do działania, zwłaszcza w sferze więzi społecznej. Nabycie mądrości nie oznacza zatem po prostu uzyskania skuteczniejszego wspomagania posiadanych cnót, ale nowe źródło konstruktywnych sposobów radzenia sobie z wyzwaniami życiowymi. We wcześniejszych badaniach (Trzebińska, 2002) stwierdziliśmy, że mądrość wiąże się z lepszym zdrowiem psychicznym przede wszystkim u tych osób, u których występują liczne negatywne sposoby doświadczenia. Wyniki obu badań pozwalają twierdzić, że w zakresie dobrostanu osobistego zaawansowana interpretacja stanowi przede wszystkim czynnik zabezpieczający przed skutkami niekorzystnych zjawisk w sferze doświadczenia, takich jak nieliczne nastawienia pozytywne lub liczne nastawienia negatywne.

Pośród uwzględnionych w badaniu pięciu sposobów doświadczenia miłość i nadzieja okazały się najbardziej znaczącymi przesłankami siły psychicznej. Obie cnoty są ze sobą bardzo słabo powiązane ($r = 0,15$; $p = 0,012$) i niezależnie od siebie sprzyjają prawie wszystkim spośród mierzonych aspektów zdrowia psychicznego; wiążą się z mniejszym nasileniem objawów psychopatologicznych, z większym zadowoleniem z życia, z większą gotowością do pomagania innym

oraz bronięcia własnych zasad i wartości. Nie stwierdzono związku miłości jedynie z witalnością, a nadziei – z umiejętnością wybaczenia. Trzeba jednak zwrócić uwagę, że zarówno witalność, jak i zdolność do wybaczenia mają wyraźną specyfikę na tle pozostałych mierzonych aspektów jakości życia. Przejawy witalności dotyczą wyłącznie energetycznego aspektu podejmowanych działań i jako jedyna spośród uwzględnionych charakterystyk zdrowia psychicznego nie mają w ogóle interpersonalnego charakteru. Istotą wybaczenia jest natomiast zaniechanie odrzucenia lub zemsty, czyli raczej zmiana stosunku do krzywdziciela niż określone aktywne działanie (McCullough i van Oyen Witvliet, 2002). Na tej podstawie można sądzić, że miłość odgrywa znaczącą rolę przede wszystkim przez zapewnienie wysokiej jakości kontaktów z innymi ludźmi, ma natomiast mniejsze znaczenie tam, gdzie relacje interpersonalne nie są ważne. Nadzieja, jak się wydaje, dostarcza przede wszystkim zachęty do działania i nie wpływa istotnie na to, co nie wymaga aktywności. Warto też podkreślić, że nadzieja jest jedyną spośród uwzględnionych w badaniu cnót, która ma związek z witalnością. Stwierdzono mianowicie, że nadzieja sprzyja ożywieniu i energii w działaniu. Jest to zgodne z wiedzą o czynnikach podtrzymujących dobre samopoczucie. Pozytywna afektywność ma silne uwarunkowania biologiczne, a spośród czynników środowiskowych i osobowościowych sprzyjają jej tylko takie, które ułatwiają dążenie do realizacji zamierzeń (Watson, 2002). Niezależnie od różnicy w związku miłości i nadziei z witalnością i zdolnością do wybaczenia, można sądzić, że te dwie cnoty są najbardziej fundamentalnymi czynnikami siły psychicznej spośród branych pod uwagę w prezentowanym badaniu.

Wbrew poglądom wyrażanym w literaturze znaczenie innych cnót okazało się wyraźnie mniejsze, a w niektórych przypadkach niejednoznaczne. Duchowość jest pozytywnie związana z zadowoleniem z życia i ze zdolnością do wybaczenia. Jest to zgodne ze stwierdzanymi w dotychczasowych badaniach pozytywnymi związkami duchowości z ogólną życiową satysfakcją (Emmons, 2000) oraz z różnymi formami pozytywnych relacji z innymi ludźmi (zob. przegląd danych empirycznych George, Larson, Koenig i McCullough, 2000). Nie stwierdziliśmy jednak związku duchowości z nasileniem objawów psychopatologicznych, choć wyniki niektórych innych badań sugerują, że większej duchowości odpowiada mniejsze nasilenie zaburzeń psychicznych (Miller i Thoresen, 2003). Trzeba jednak podkreślić, że dane na ten temat nie są jednoznaczne (Koenig i Larson, 2001). Systematycznie stwierdzano taki związek tylko w odniesieniu do nadużywania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, czyli pewnych bardzo specyficznych objawów psychopatologicznych, które w przedstawionym badaniu nie zostały uwzględnione. Natomiast negatywny związek duchowości z depresją i zaburzeniami lękowymi (czyli z zaburzeniami, których objawy były przez nas mierzone) wykazywany bywa tylko w niektórych badaniach, zwłaszcza takich, w których badani są ludzie aktualnie chorzy czy przeżywający sytuację kryzysową (np. Heszen-Niejodek, 2003). Może to ozna-

czuć, że duchowość raczej łagodzi doraźne skutki stresu niż przyczynia się kształtowania trwałych komponentów zdrowia psychicznego.

Niespójność wyników badań dotyczących związku duchowości z jakością życia ma, jak się wydaje, dwa zasadnicze źródła. Po pierwsze, mamy do czynienia z różnorodnością psychologicznych podejść do duchowości. Związek duchowości z zaburzeniami udaje się wykazać najczęściej wtedy, gdy jest ona rozumiana jako wyznawanie określonej religii. Jednak tak ścisłe łączenie duchowości z religijnością wydaje się nieuzasadnione. Choć zjawiska te należy traktować jako mocno powiązane (jako tzw. duchowość/religijność; Miller i Thoresen, 2003), to jednak nie powinny być utożsamiane. Ludzie często poszukują świętości w ramach zinstytucjonalizowanej religii, jednak powszechne są także całkowicie świeckie i mocno zindywidualizowane wybory obiektów czci i kultu. Z kolei religijność mierzona jako stopień identyfikacji z określonym wyznaniem czy częstotliwość uczestniczenia w praktykach religijnych (czyli formalna przynależność do określonego wyznania) może nie mieć nic wspólnego z dążeniem do świętości, więc jej skutki nie mogą być interpretowane bezpośrednio jako skutki duchowości. W niektórych badaniach duchowość definiowana jest w specyficzny sposób, np. jako emocjonalna kreatywność (Averill, 2002) lub jako złożone nastawienie psychiczne obejmujące m.in. poszukiwanie sensu życia, doświadczenie wspólnoty i zgeneralizowanej miłości, otwartość, samorealizację, sprzeciw wobec zła, wewnętrzną wolność i religijność (Heszen-Niejodek, 2003). Stwierdzenie negatywnego związku tak rozumianej duchowości z objawami psychopatologicznymi nie może stanowić punktu odniesienia dla wyników prezentowanych badań, ponieważ trudno dociec, czy poszukiwanie świętości odgrywa w niej jakąkolwiek rolę. Po drugie, niejednoznaczność danych na temat związków duchowości z zaburzeniami psychicznymi wynikać może z faktu, że w badaniach nie jest uwzględniany stopień własnej i środowiskowej akceptacji dla przeżywania duchowości. Jednak, jak zwracają uwagę Miller i Thoresen (2003), konflikty, rozczarowania i krzywdy przeżywane w związku z duchowością są dość powszechne i stanowią źródło wyjątkowo dotkliwego cierpienia, które skutecznie może blokować korzystne następstwa duchowości albo wręcz przyczynia się do wystąpienia objawów psychopatologicznych. Analizując mechanizmy, za pośrednictwem których duchowość/religijność wpływa na jakość psychicznego funkcjonowania ludzi, Pargament i Mahoney (2002) twierdzą, że przeżywanie świętości przede wszystkim oswaja człowieka z oddziaływaniem dobra wykraczającego poza jego wiedzę oraz wpływ i dlatego korzystne skutki duchowości ujawniają się głównie jako odczucie harmonii w relacjach z sobą samym i z innymi ludźmi. Tak właśnie można rozumieć stwierdzone w prezentowanych badaniach pozytywny związek duchowości z zadowoleniem z życia i ze skłonnością do wybaczenia.

Stwierdziliśmy silny związek wdzięczności z troską o innych ludzi, co zgodne jest z wynikami innych badań wskazujących na istotne znaczenie wdzięczności dla

postaw i działań prospołecznych (zob. przegląd Emmons i Crumpler, 2000). Jednak nasze wyniki wskazują także, że przeżywanie wdzięczności wiąże się z większym nasileniem objawów psychopatologicznych, chociaż w innych badaniach wykazano zjawisko przeciwne, tzn. negatywny związek wdzięczności z takimi nieprawidłowymi cechami, jak neurotyzm, lękowość, depresyjność, roszczeniowość czy zawiść (McCullough, Emmons i Tsang, 2002). Analiza treści przeżycia wdzięczności dostarcza pewnych przesłanek skłaniających do tego, aby związek wdzięczności z jakością życia widzieć jako skomplikowany. Wdzięczność jest bowiem złożonym doświadczeniem psychicznym, wśród którego składników – obok całkowicie pozytywnych afektywnie, jak poczucie własnej wyjątkowości i więzi z innymi ludźmi – są też negatywne (Emmons i Shelton, 2002; Gruszecka, 2003). Chodzi tu przede wszystkim o uczucie uzależnienia od innych, na które składają się poczucie bezradności („ktoś musiał mi pomóc”) oraz poczucie zobowiązania („mam dług do spłacenia”). Co charakterystyczne, uzależnienie odczuwane w kontekście wdzięczności jest definitywne: bezradność została udowodniona faktem przyjęcia od kogoś daru czy pomocy, a zaciągniętego w ten sposób długu nie będzie można w pełni spłacić. Jak istotny i zarazem niebezpieczny jest ten specyficzny rodzaj uzależnienia od innych, wskazuje fakt, że wzbudzanie wdzięczności bywa jedną z bardziej skutecznych form manipulacji (Emmons i Crumpler, 2000). Wydaje się, że wyniki prezentowanych badań potwierdzają paradoksalne skutki zależności w przeżywaniu wdzięczności. Z jednej strony jest ona korzystna, poczucie zobowiązania wzmacnia bowiem chęć troszczenia się o innych, ale z drugiej – jest niekorzystna, ponieważ bezradność i zobowiązanie wiążą się z obciążeniem psychicznym, które może prowadzić do pojawienia się objawów psychopatologicznych. Narzędzia pomiaru wdzięczności stosowane w dotychczasowych badaniach nie uwzględniają uzależnienia (zob. np. *The Gratitude Questionnaire-6 GQ-6*, McCullough, Emmons i Tsang, 2002) i tym, jak się wydaje, należy tłumaczyć, że stwierdza się wyłącznie pozytywne skutki jej przeżywania.

Nieoczekiwane rezultaty wiążą się z pokorą, która okazała się niekorzystna dla zadowolenia z życia oraz troski o innych, a także jest jedynym spośród branych w badaniu pod uwagę sposobów doświadczania, co do którego nie stwierdziliśmy pozytywnych konsekwencji dla żadnego z mierzonych aspektów zdrowia psychicznego. Jak przypomina Tangney (2002), pokora nie była dotąd przedmiotem odrębnych badań psychologicznych. Jej pozytywny wpływ na życie ludzi wywodzony jest przede wszystkim z tradycji religijno-filozoficznej, jednak z punktu widzenia wiedzy psychologicznej sprawa wydaje się bardziej skomplikowana. Z jednej strony można oczekiwać pożytków wynikających z pokory. Przyjmuje się, że jest ona ważną przesłanką harmonii w kontaktach ze światem zewnętrznym, ponieważ jej istotą jest doświadczanie ograniczoności i niedoskonałości, także własnych, jako naturalnych i akceptowalnych. Zwraca się też uwagę na pokrewieństwo pomiędzy pokorą i skromnością, co do której stwierdzono, że zjednuje sympatię i jest czynni-

kiem zwiększającym interpersonalną atrakcyjność (Gollwitzer i Wicklund, 1985). Z drugiej jednak strony umiarkowane mniemanie o własnych możliwościach w przypadku skromności jest prezentowane innym, natomiast w przypadku pokory jest ono rzeczywiście wewnętrznie przeżywane. Z tego powodu pokora bardziej niż do skromności jest być może podobna do niskiej samooceny, o której wiadomo, że ma negatywne konsekwencje i traktowana jest powszechnie jako jedna z miar nieprawidłowego funkcjonowania. Warto też zwrócić uwagę, że pokorę można zaliczyć do tych cech afektywnych, które znajdują wyraz w wycofaniu się i rezygnacji z aktywności (Clark i Watson, 1994), co – w niektórych przynajmniej środowiskach, okolicznościach i rolach życiowych – może narażać człowieka na realne niepowodzenia, dezaprobatę i izolację społeczną. Wyniki naszych badań pokazują, że większa pokora wiąże się z mniejszą satysfakcją życiową oraz mniejszą gotowością do troszczenia się o innych. Choć więc całkowite utożsamianie pokory z niską samooceną nie jest uzasadnione, trzeba przyjąć, że pokora nakłada na jednostkę pewne istotne ograniczenia mające skutki zarówno w sferze emocji, jak i w działaniu. Być może pokora ma jakieś korzystne konsekwencje – np. chroni przed niepowodzeniem w sytuacjach realnie zbyt trudnych (Langston i Cantor, 1989) albo ułatwia rezygnację ze zbyt wysokich standardów Ja (Baumeister, 1997) – ale konsekwencje te przejawiają się tylko w pewnych specyficznych dziedzinach lub okresach życia (np. pozbawionych nacisku na osiągnięcia), czy też tylko w określonych relacjach z ludźmi (np. w pracy zespołowej), których nie uwzględniały w znaczącym stopniu wskaźniki zdrowia psychicznego zastosowane w przeprowadzonym badaniu. Z podobną wybiórczością pozytywnych skutków mamy do czynienia w przypadku skromności, która okazała się korzystna w relacjach raczej ze znajomymi niż z obcymi (Tice, Butler, Muraven i Stillwell, 1995), tylko w tych środowiskach, w których jest ceniona (Langston i Cantor, 1989) oraz jedynie w tych w zawodach, w których brakuje niezawodnych dowodów i miar sukcesu, jak np. zawód psychologa (Poortinga i Lunt, 1997).

Wyniki zaprezentowanych badań prowadzą do następujących wniosków. Pozytywne sposoby doświadczania sprzyjają zdrowiu psychicznemu we wszystkich wymiarach: stanowią bufor przed rozwijaniem się symptomów psychopatologicznych, a zarazem sprzyjają rozwijaniu się symptomów emocjonalnego, psychicznego i społecznego dobrostanu. Waga i zakres konsekwencji poszczególnych cnót są jednak niejednakowe. Ich korzystne znaczenie jest ograniczone do pewnych obszarów zdrowia psychicznego. Najszerze są konsekwencje przeżywania miłości i nadziei, występują też wyraźne pozytywne skutki doświadczania duchowości i wdzięczności. Wysokie kompetencje analityczne stanowią odrębną przesłankę siły psychicznej jako źródło konstruktywnych postaw w obszarze problemów powstających w złożonym społecznym kontekście, takich jak konflikt własnych racji i wartości z naciskami otoczenia oraz uwzględnianie dobra innych ludzi. Stwierdzono pewne (nieliczne) negatywne zależności między kompetencjami psychicznymi a zdrowiem

psychicznym, co wskazuje, że z pozytywnymi sposobami doświadczania i zaawansowaną analizą związane są także określone koszty. Są podstawy, aby sądzić, że wdzięczność obciąża człowieka poczuciem zależności od innych, duchowość naraża na wewnętrzne i środowiskowe konflikty, pokorze towarzyszyć może przeświadczenie o niemożności sprostania niektórym zadaniom i wymaganiom, a mądrości – niepokój i niepewność. Stwierdzenie specyfiki skutków różnych cnót i mądrości sugeruje, że poznanie ludzkiej siły psychicznej wymaga drobiazgowych badań. Natura właściwości psychicznych wyznaczających jakość życia, relacje między nimi oraz ich rzeczywiste skutki powinny być przedmiotem dalszej teoretycznej analizy i empirycznych ustaleń.

Bibliografia

- Aleksandrowicz J. (1998). *Zaburzenia nerwicowe*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
- Antonovsky A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*. Warszawa: Fundacja IPN.
- Averill J. R. (1991). Emotions as episodic dispositions, cognitive schematas, and transitory roles: steps toward an integrated theory of emotion, [w:] D. Ozer, J. M. Healy Jr. i A. J. Steward (red.), *Perspectives in personality, self & emotions*, (s. 172–185). London: Jessica Kingsley Publishers.
- Averill J. R. (2002). Emotional creativity: Toward „spiritualizing the passions”, [w:] C. R. Snyder i S. J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 459–471). New York: Oxford University Press.
- Baltes P. B., Gluck J., Kunzmann U. (2002). Wisdom: Its structure and function in regulating successful life span development, [w:] C. R. Snyder i S. J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 327–348). New York: Oxford University Press.
- Baltes P. B., Staudinger U. M. (2000). Wisdom. *American Psychologist*, 55, 122–136.
- Bargh J. A. (1997). The automaticity of everyday life. *Advances in Social Cognition*, 10, 1–61.
- Baumeister R. F. (1997). Identity, self-concept, and self-esteem. The self lost and found, [w:] R. Hogan, J. Johnson i S. Briggs (red.), *Handbook of personality psychology* (s. 681–710). San Diego: Academic Press.
- Block J., Kremen A. M. (1996). IQ and Ego-Resiliency: Conceptual and Empirical. Connections and Separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 349–361.
- Clark L. A., Watson D. (1994/1998). Funkcjonalne i dysfunkcjonalne reakcje uczuciowe, [w:] P. Ekman i R. J. Davidson (red.), *Natura emocji* (s. 119–124). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Diener E., Lucas R. E., Oishi S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction, [w:] C. R. Snyder i S. J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 63–73). New York: Oxford University Press.
- Emmons R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns. Motivation and spirituality in personality*. New York: The Guilford Press.
- Emmons R. A., Crumpler C. A. (2000). Gratitude as human strength: appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56–69.
- Emmons R. A., Shelton C. M. (2002). Gratitude and science of positive psychology, [w:] C. R. Snyder i S. J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 459–471). New York: Oxford University Press.
- Epstein S. (1998). Personal control from the perspective of cognitive-experiential self-theory, [w:] M. Kofta, G. Weary, G. Sędek (red.), *Personal control in action. Cognitive and motivational mechanisms* (s. 5–26). New York: Plenum Press.

- Erikson E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International University Press.
- Fredrickson B. L. (2002). Positive emotions, [w:] C. R. Snyder, S. J. Lopez (red.). *Handbook of positive psychology* (s. 120–134). New York: Oxford University Press.
- George L., Larson D., Koenig H., McCullough M. (2000). Spirituality and health: What we know and what we need to know. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 102–116.
- Gollwitzer P. M., Wicklund R. A. (1985). Self-symbolizing and the neglect of others perspectives. *Journal of Personality and Social Psychology, 4*, 702–715.
- Gruszecka E. (2003). Poczucie wdzięczności: próba opisu i wyjaśnienia. *Psychologia Jakości Życia, 2*, 207–228.
- Hatfield E., Rapson R. L. (2000). Love and attachment processes, [w:] M. Lewis i J. M. Haviland-Jones (red.). *Handbook of emotions* (s. 663–676). New York: The Guilford Press.
- Heszen-Niejodek I. (2003). Wymiar duchowy człowieka a zdrowie, [w:] Z. Juczyński i N. Ogińska-Bulik (red.). *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki* (s. 33–47). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Hill P. C., Pargament K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality. Implications for physical and mental health research. *American Psychologist, 1*, 64–74.
- Keltner D., Gruenfeld D. H. i Anderson C. (2003). Power, Approach, and Inhibition. *Psychological Review, 2*, 265–284.
- Keyes C. L. M., Lopez S. J. (2002). Toward a science of mental health, [w:] C. R. Snyder i S. J. Lopez (red.). *Handbook of positive psychology* (s. 45–59). New York: Oxford University Press.
- Kobasa S. O. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*, 1–11.
- Koenig H. G., Larson D. B. (2001). Religion and mental health: evidence for an association. *International Review of Psychiatry, 13*, 67–78.
- Kramer D. A. (2000). Wisdom as a classical source of human strength: Conceptualization and empirical inquiry. *Journal of Social and Clinical Psychology, 1*, 83–101.
- Kuhl J. (1986). Motivation and information processing. A new look at decision making, dynamic change and action control, [w:] R. M. Sorrentino, E. T. Higgins (red.). *Handbook of motivation and cognition* (s. 405–434). New York: The Guilford Press.
- Langston C. A., Cantor N. (1989). Ups and downs of life tasks in a life transition, [w:] L. A. Pervin (red.). *Goal concepts in personality and social psychology* (s. 127–167). Hillsdale: Erlbaum.
- May R. (1975/1994). *Odwaga tworzenia*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- McCullough M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 1*, 43–55.
- McCullough M. E., Emmons R. A., Tsang J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 1*, 112–127.
- McCullough M. E., Snyder C. R. (2000). Classical sources of human strength: Revisiting an old home and building a new one. *Journal of Social and Clinical Psychology, 1*, 1–10.
- McCullough, M. E., van Oyn Witvliet C. (2002). The psychology of forgiveness, [w:] C. R. Snyder, S. J. Lopez (red.). *Handbook of positive psychology* (s. 446–458). New York: Oxford University Press.
- Miller W. R., Thoresen C. E. (2003). Spirituality, religion, and health. An emerging research field. *American Psychologist, 1*, 24–35.
- Pargament K. I., Mahoney A. (2002). Spirituality: Discovering and conserving the sacred, [w:] C. R. Snyder, S. J. Lopez (red.). *Handbook of positive psychology* (s. 646–660). New York: Oxford University Press.
- Poortinga Y. H., Lunt I. (1997). Defining the competence of psychologists with a view to public accountability. *European Psychologist, 4*, 293–300.

- Rowan J. (1999). The normal development of subpersonalities, [w:] J. Rowan i M. Cooper (red.). *The plural self. Multiplicity in everyday life* (s. 11–27). London: The SAGE Publication.
- Seligman M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy, [w:] C. R. Snyder, S. J. Lopez (red.). *Handbook of positive psychology* (s. 3–9). New York: Oxford University Press.
- Snyder R. C. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 11–28.
- Snyder C. R., McCullough M. E. (2000). A positive psychology field of dreams: „If you built it, they will come...” *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 151–160.
- Sorrentino R. M., Roney C. J. R. (2000). *The uncertain mind: Individual differences in facing the unknown*. Philadelphia: Psychology Press.
- Souvaine E., Lahey L. L., Kegan R. (1990). Life after formal operations: Implications for psychology of the self, [w:] C. N. Alexander, E. J. Langer (red.). *Higher stages of human development. Perspectives on adult growth* (s. 46–78). New York: The Oxford University Press.
- Tangney J. P. (2000). Humility: theoretical perspectives, empirical findings and directions for future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 70–82.
- Tice D. M., Butler J. L., Muraven M. B., Stillwell A. M. (1995). When modesty prevails: Differential favorability of self-presentation to friends and strangers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1120–1138.
- Trzebińska E. (1998). *Dwa wizerunki własnej osoby. Studia nad sposobami rozumienia siebie*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Trzebińska E. (2002). Automatic and controlled processing in self-understanding. *Polish Psychological Bulletin*, 2, 27–36.
- Watson D. (2000). *Mood and temperament*. New York: The Guilford Press.
- Watson, D. P. (2002). Positive affectivity: The disposition to experience pleasurable emotional states, [w:] C. R. Snyder, S. J. Lopez (red.). *Handbook of positive psychology* (s. 106–119). New York: Oxford University Press.
- Wicklund R. (1986). Orientation to the environment versus preoccupation with human Potential, [w:] R. Sorrentino i E. Higgins (red.), *Motivation and cognition* (s. 64–95). New York: Guilford.

Ewa Trzebińska

Division of Psychology

Warsaw School of Social Psychology

Warsaw

Human strength: An experiential-analytical approach

Human strength is analyzed from an experiential-analytical perspective. According to this conceptualization, the processing of individual is reflected in two systems: the experiential one (based on affective structures) and the analytical one (based on abstract concepts). The aim of the research was to study the consequences of experiential abilities (virtues) and the analytical abilities (wisdom) for the mental health. The subjects were 278 individuals (190 women and 88 men). They answered several questionnaires measuring (1) human strength: virtues (gratitude, love, hope, spirituality and humility) and wisdom; and (2) some aspects of mental health: intensity of psychopathological symptoms and well-being (emotional, psychological and social). The results showed that the experiential abilities are beneficial for all dimensions of mental health, whereas the analytical abilities are advantageous only to social well-being. Among all considered virtues, love and hope seem to be the most beneficial for all measured mental health dimensions, also gratitude and spirituality enhance well-being. Some negative outcomes of the experiential and analytical abilities were identified. The high level of gratitude is connected with the high level of psychopathology; high humility contributes to low level of emotional and low social well-being. The high level of wisdom, but when virtues are limited in number, reduces emotional well-being.

Key words: human strength, gratitude, love, hope, spirituality, humility, mental health.