

ANNA MARIA ZAWADZKA

JUSTYNA ZALEWSKA

Uniwersytet Gdański

Instytut Psychologii

CZY POKORA MOŻE DAWAĆ SZCZĘŚCIE? ZWIĄZKI POKORY Z ASPIRACJAMI I ZADOWOLENIEM Z ŻYCIA

Pokora otwiera spojrzenie duchowe na wszystkie wartości świata. Ona zakłada, że nie ma zasługi, a wszystko jest darem i cudem, powoduje, że człowiek wszystko zdobywa.

Pokorny – staje się natychmiast duchowym bogaczem

Max Scheler

Przeprowadzono badanie, w którym przeanalizowano związki aspiracji życiowych i zadowolenia z życia z pokorą (rozumianą jako godzenie się z ograniczeniami, akceptacja siebie i rzeczywistości, brak potrzeby kontroli, wykorzystywanie porażek i niewywyższanie się). Uzyskane wyniki wskazały, że pokora może być predyktorem aspiracji wewnętrznych i zadowolenia z życia. Ponadto ustalono, że aspiracje wewnętrzne dodatkowo wiążą się z akceptacją siebie i rzeczywistości, a aspiracje zewnętrzne ujemnie wiążą się z brakiem potrzeby kontroli. Dwa wymiary pokory – godzenie się z ograniczeniami oraz akceptacja siebie i rzeczywistości – wiążą się dodatkowo z zadowoleniem z życia.

Słowa kluczowe: pokora, aspiracje życiowe, zadowolenie z życia.

WPROWADZENIE

Jeden z największych filozofów nowożytnych, Immanuel Kant, uważał pokorę za cnotę wszystkich cnót (por. Grenberg, 2005). Od wieków w głównych nurtach religijnych – judaizmie, chrześcijaństwie, islamie, buddyzmie – wska-

ANNA MARIA ZAWADZKA – Instytut Psychologii, Uniwersytet Gdański, ul. Bażyńskiego 4, 80-952 Gdańsk; e-mail: anna.maria.zawadzka@ug.edu.pl

JUSTYNA ZALEWSKA – Instytut Psychologii, Uniwersytet Gdański, ul. Bażyńskiego 4, 80-952 Gdańsk; e-mail: kiara555@o2.pl

zuje się na pokorę jako podstawową cechę dojrzałej duchowości, która gwarantuje dobre życie. Problem pokory jest ważny także poza religiami, pokora odnosi się do stosunku osoby do siebie i innych. W psychologii o pokorze mówi się w kontekście osiągnięcia dojrzałości przez człowieka (por. Allport, 1961; Rogers, 1961) czy cnót, których rozwijanie prowadzi do dobrego życia (por. Park, Peterson i Seligman, 2004; Seligman, 2002). Badacze wskazują, że pokora wiąże się z wartościami religijnymi, z trafnością spostrzegania siebie i innych oraz że jest ważnym elementem dobrych relacji międzyludzkich (por. Dąbrowski, 1984; Emmons, 1999; Emmons i Kneezel, 2005; Tanglely, 2000).

W kulturze zachodniej – kulturze konsumpcji i materializmu – wzmacnia się pogląd, że pycha (tj. wygórowane pojęcie o sobie, przesadna ambicja, miłość własna) prowadzi w kierunku osiągnięcia szczęścia w życiu. Konsumpcjonizm i materializm promują jako wartości władzę i hedonizm oraz materialistyczne cele życiowe – sławę, bogactwo i atrakcyjność fizyczną. Jak wynika z przeprowadzonych dotychczas badań, dążenia do realizacji tych wartości i celów mają negatywne konsekwencje dla dobrostanu osób i społeczeństw (Górnik-Durose, 2002; Kasser, 2002; Kasser i Ryan, 1993, 1996; por. także Górnik-Durose, Mróz i Zawadzka, 2012). Z kolei rozwijaniu cnoty pokory sprzyjają wartości tradycji i życzliwości oraz dążenia do celów związanych z duchowością (niematerialistycznych) (por. Grouzet, 2005; Schwartz, 1992). Te wartości i cele są sprzeczne z wartościami promowanymi przez kulturę konsumpcji i materializmu. Dlatego też pokora może być niedoceniana w życiu jednostkowym i społecznym jako cnota mająca potencjał uszczęśliwiania ludzi.

W prezentowanym badaniu postanowiono odpowiedzieć na pytania, czy – i w jaki sposób pokora wiąże się z wewnętrznymi (niematerialistycznymi) i zewnętrznymi (materialistycznymi) aspiracjami życiowymi oraz z zadowoleniem z życia. Podjęty temat nie doczekał się wielu opracowań. O ile autorkom wiadomo, do tej pory przeprowadzono jedno badanie na próbie amerykańskiej wskazujące na istnienie związków aspiracji życiowych z pokorą (Visser, Pozzebon, 2013). Podobnie przeprowadzone dotychczas badania dotyczące związku pokory z dobrostanem są nieliczne i dają sprzeczne odpowiedzi, tj. wskazują, że związek ten jest pozytywny (Park, Peterson i Seligman, 2004; Rowat i in., 2006) lub negatywny (Trzebińska, 2004). W dalszej części artykułu przedstawiono założenia teoretyczne, metodę, wyniki, dyskusję i wnioski z przeprowadzonego badania.

POKORA I DOBRE ŻYCIE

Definicje pokory

Główną przyczyną nielicznych badań dotyczących pokory jest trudność, jaką badacze widzą w zdefiniowaniu tego pojęcia. Jednym ze sposobów zdefiniowania pokory jest określanie jej za pomocą przeciwstawnych charakterystyk, np. jest brakiem narcyzmu, arogancji, pychy, egoizmu (por. Exline i Geyer, 2004; Rowatt i in., 2006). Innym sposobem definiowania pokory jest określanie jej poprzez charakterystyki pokrewne, np. uznanie jej za cechę równoważną skromności (por. Tangney, 2002; Seligman, 2002). Jeszcze innym sposobem definiowania jest określanie, czym jest pokora. W tym nurcie badacze także różnią się co do tego, jak pojmują to pojęcie. Jedni odnoszą się do sposobu postrzegania siebie i przyjmują, że osoba pokorna to taka, która trafnie siebie postrzega (por. Baumeister i Exline, 2002; Emmons, 1999), lub taka, która ma mniejszą skłonność do podwyższania swojej samooceny i stawiania siebie w lepszym świetle (por. Sedekides, Gregg i Hart, 2007). W innych ujęciach przyjmuje się, że pokora dotyczy określonego charakteru relacji społecznych i wskazuje się, że osoba pokorna to taka, która opiera relacje z innymi na empatii, partnerstwie, uprzejmości, szacunku, wdzięczności i braku chęci kontroli (Emmons, 2007; Exline i Geyer, 2004; Means i in., 1990) czy też potrafi przyznawać się do błędów i jest otwarta na punkty widzenia i rady innych (Harrell i Bond, 2006) lub także jest oddana i posłuszna Bogu (Emmons, 2003; Emmons i Kneezel, 2005; Exline i Geyer, 2004). Badacze wskazują również, że na pokorę składa się akceptowany społecznie sposób regulacji emocji (Davis i in., 2011).

W związku z przypisywaniem pokorze kilku znaczeń niektórzy badacze opisują ją jako konstrukt wielowymiarowy (Emmons, 1999; Tanglely, 2000). Do wymiarów, jakie zgodnie wyróżniają, zalicza się: dystans do siebie i swoich osiągnięć, godzenie się z ograniczeniami, brak arogancji, trafną ocenę własnych możliwości, samoakceptację, małą koncentrację na sobie.

W dotychczas prowadzonych badaniach badacze przyjmują najczęściej jedno z dwóch ujęć pokory, które leży u podstawy jej pomiaru. W pierwszym ujęciu pokorę widzi się jako trafność postrzegania siebie, w drugim – ustosunkowanie do innych, charakter relacji z innymi. W przypadku pomiaru trafności oceny własnej osoby najczęściej stosuje się skale przymiotnikowe dyferencjału semantycznego, na których osoba badana ocenia siebie. Wadą tych skal jest taka możliwość, że osoby, które nie są pokorne, mogą oceniać siebie lepiej, aby pokazać się w lepszym świetle, a osoby, które są pokorne, mogą oceniać się gorzej, aby

przedstawić siebie w sposób umiarkowany (Davis, Worthington i Hook, 2010). W przypadku pomiaru pokory z perspektywy charakteru relacji z innymi jednym ze sposobów są pomiary oparte na samoopisach. Obejmują one analizę pokory jako charakterystyki czy cechy osobowości jednostki (por. Lee i Ashton, 2004). Narzędzie zastosowane w prezentowanym badaniu dotyczy pomiaru pokory zgodnie z drugim ujęciem, w oparciu o samoopis. Pokorę rozumie się tutaj jako cechę, którą można rozwijać i która dotyczy ustosunkowania do siebie i innych osób. Polega ona na uznaniu własnej ograniczoności, nie wywyższaniu się ponad innych, unikaniu chwaleń się swoimi dokonaniem, czerpaniu radości z każdej chwili, przyznawaniu się do porażek i efektywnego ich wykorzystania, akceptacji biegu wydarzeń w swoim życiu i zmiany tych wydarzeń, kiedy można coś zmienić na lepsze, przyjęciem, że człowiek nie jest w stanie kontrolować rzeczywistości i nie może sterować działaniem otaczających go osób, świadomością tego, że nie uda się przeżyć życia, unikając niepowodzeń oraz błędów. Przeciwnieństwem pokory jest: zniechęcenie, rezygnacja, niepokój i brak przebaczenia sobie popełnionych błędów.

Pokora i szczęście

Psychologowie nurtu humanistycznego, a następnie nurtu nazwanego psychologią pozytywną, w szczególności starali się i starają odpowiedzieć na pytanie, jakie cechy prowadzą do pełni rozwoju człowieczeństwa i w efekcie dobrostanu osób. W nurcie psychologii humanistycznej, w koncepcji dojrzałości osoby (1961) Allport wskazywał na cechy, które przez dzisiejszych badaczy są uznawane za wymiary pokory; są to samoakceptacja, obiektywizacja samego siebie i realizm (por. Emmons, 1999; Tangle, 2000). Podobnie Rogers (1961), określając osobę funkcjonującą w pełni człowieczeństwa, podkreślał cechy, które odpowiadają opisowi pokory, tj. budowanie solidnego obrazu własnej osoby, racjonalne spoglądanie na to, co się dzieje wewnątrz osoby i poza nią.

W nurcie psychologii pozytywnej Seligman (2002), prezentując teorię autentycznego szczęścia, wskazuje, że realizacja cnót – w tym skromności i pokory – prowadzi do szczęścia (por. także Trzebińska, 2008). Seligman twierdzi, że kluczowe dla spełnienia się osoby jest dopasowanie swoich właściwości do otoczenia. Pokora pozwala poznać i docenić te właściwości (por. Park, Peterson i Seligman, 2004). Podobnie w koncepcjach powstałych w nurcie teorii autodeterminacji podkreśla się znaczenie realizacji celów wewnętrznych, takich jak akceptacja siebie, rozwój osobisty, afiliacja i poczucie wspólnoty z innymi, dla dobrostanu. Treść tych celów nawiązuje do pojęcia pokory. Celem wewnętrznym

przeciwstawia się dążenie do celów zewnętrznych – bogactwa, sławy, atrakcyjności fizycznej (Kasser i Ryan, 1993, 1996). Z badań przeprowadzonych w tym nurcie wynika, że dążenie do realizacji celów wewnętrznych – w przeciwieństwie do celów zewnętrznych – wiąże się z mniejszym nasileniem niepokoju, depresji, narcyzmu i mniejszym występowaniem symptomów psychosomatycznych (Kasser i Ryan, 1996). W naszej rodzimej psychologii, w koncepcji dezintegracji pozytywnej, Dąbrowski (1984) wskazywał, że osiągnięcie dobrostanu wiąże się z rozwojem na coraz wyższym poziomie ku pełni człowieczeństwa. Tę pełnię człowieczeństwa określają właściwości psychiczne: intelektualne, moralne, społeczne, estetyczne i – na najwyższym poziomie – religijne, które wiążą się z pokorą.

Dotychczas przeprowadzono jedno badanie na temat związku aspiracji życiowych z pokorą. Pokorę badano jako czynnik HH (uczciwość-pokora) z modelu osobowości HEXACO-PL. Obejmuje on uczciwość, szczerłość, skromność i unikanie zachłanności. Uzyskane wyniki wskazały na pozytywne związki aspiracji wewnętrznych i negatywne aspiracji zewnętrznych z badaną pokorą (Visser i Pozzebon, 2013). Nieliczne są także badania analizujące związki pokory z zadowoleniem z życia. W badaniu przeprowadzonym przez Park, Petersona i Seligmana (2004) wskazano na pozytywne słabe korelacje pokory i skromności z zadowoleniem z życia. W badaniach Trzebińskiej sprawdzano, w jaki sposób nasilenie cnót – wdzięczności, miłości, nadziei, duchowości, mądrości i pokory – wiąże się z wybranymi aspektami zdrowia (tj. intensywnością występowania symptomów psychopatologicznych i dobrostanem afektywnym, psychicznym i społecznym). W badaniu tym wykazano, że cnoty, takie jak nadzieja i miłość, mają duży wpływ na zdrowie, podobnie jak duchowość i wdzięczność (jednak ten wpływ okazał się mniejszy niż w przypadku nadziei i miłości).

Z kolei w przypadku pokory okazało się, że jej wyższy poziom wiązał się z niższym dobrostanem emocjonalnym i społecznym (Trzebińska, 2004). W badaniu przeprowadzonym przez Rowatt i jej współpracowników (2006) wskazano na związki pokory z dobrostanem w odniesieniu do arogancji. Pokora w porównaniu z arogancją wiązała się z wyższą samooceną, wdzięcznością, chęcią przebaczenia, duchowością i lepszym ogólnym zdrowiem. Ustalono też, że pokora nie wiąże się z niską samooceną, pesymizmem i depresją. Wykazano także, że pomiar utajony pokory był związany z lepszymi wynikami w nauce, gdy kontrolowano trzy cechy badanych – narcyzm, samoświadomość i utajoną samoocenę.

W innych badaniach sprawdzano, jakie są korelaty pokory. Jedno z tego typu badań wykazało, że ludzie pokorni chętniej wybaczą innym. Co więcej, większe prawdopodobieństwo wybaczenia jest wówczas, gdy osoby, oprócz wysokich

wyników na skali pokory, osiągają wysokie wyniki na skali duchowości, czyli są zarówno pokorne, jak i „uduchowione” (Powers i in., 2007). W jeszcze innym badaniu wskazano, że osoby o wysokim poziomie pokory chętniej współpracują oraz chętniej pomagają innym w potrzebie niż osoby o niskim poziomie pokory (Hilbig i Zettler, 2009). Udowodniono także, że osoby pokorne charakteryzują się lepszą jakością związków z innymi niż osoby niepokorne (Peters, Rowatt i Johnson, 2011). Ponadto w kolejnych badaniach udało się wykazać, że pokora pozwala przewidywać hojność (Exline i Hill, 2012). Z badań tych wynika, że ludzie pokorni – w stosunku do niepokornych – chętniej dają pieniądze na cele charytatywne, odpowiadają na prośby związane z udziałem w badaniach naukowych, dają więcej pieniędzy anonimowym osobom, są uprzejmie w takiej samej mierze wobec osób znajomych, jak i nieznajomych czy darczyńców, a także w stosunku do osób, od których nic nie otrzymały i z którymi nie mają interesu.

Przeprowadzono także badanie, w którym starano się dociec, z czym kojarzy się pokora i jak postrzegane są osoby, które ją przejawiają (Exline i Geyer, 2004). Większość osób pozytywnie kojarzyła pokorę i chciała, aby ta cecha w większym stopniu je charakteryzowała. Osoby badane, myśląc o pokorze, częściej przypominały sobie sytuacje sukcesu niż niepowodzenia związanego z obniżeniem samooceny. Ponadto osoby badane uważały, że osoby pokorne charakteryzują się grzecznością i dbałością o innych, nie są samolubne oraz są inteligentne i odnoszą sukces. Z kolejnych badań wynika, że osoby pokorne chętniej przyjmują coś od innych niż osoby niepokorne (Exline, 2012). Rezultaty tych badań wskazały, że osoby pokorne odczuwały więcej wdzięczności i czuły się bardziej kochane w sytuacji, kiedy doświadczały dobroci innych (tj. otrzymały coś od innych), niż osoby niepokorne.

Pewne pośrednie wnioski na temat związku pokory z zadowoleniem z życia można wyciągnąć z badań dotyczących cech związanych z pokorą i jej przeciwstawnymi.

Na podstawie analizy cechy nawiązującej do pokory, jaką jest gotowość do samonaprawy, i cechy przeciwstawnej pokorze, jaką jest tendencja do nadużywania władzy, ustalono, że gotowość do samonaprawy wiąże się z podwyższonym zadowoleniem z życia (Zawadzka i Szabowska-Walaszczyk, 2012), a tendencja do nadużywania władzy jest związana z obniżonym zadowoleniem z życia oraz – negatywnie – z preferowaniem kategorii wartości realizujących cele wewnętrzne – Przekraczanie Ja (Zawadzka, Sęk i Szabowska-Walaszczyk, 2013).

BADANIE

Celem przeprowadzonego badania była analiza związków pokory z aspiracjami życiowymi – wewnętrznymi i zewnętrznymi – oraz z zadowoleniem z życia. Ponadto miało odpowiedzieć na pytanie, czy pokora może być dobrym predyktorem aspiracji życiowych i zadowolenia z życia. Badana pokora dotyczy stosunku do siebie i innych, co jest zgodne z treścią aspiracji wewnętrznych, które odnoszą się do rozwoju osobistego, akceptacji siebie, satysfakcjonujących związków z innymi, wspólnotowości (por. Kasser i Ryan, 1996). Z kolei treść aspiracji zewnętrznych (materialistycznych) jest przeciwstawna do analizowanego tu pojęcia pokory, gdyż dotyczą one bogactwa, sławy, wizerunku, a te wiążą się z poszukiwaniem aprobaty społecznej i nagród mających na celu podwyższenie własnej samooceny (por. Kasser i Ryan, 1996). Odwołując się do powyższych wniosków z badań nad aspiracjami oraz biorąc pod uwagę wyniki badań wskazujących na związki pokory (jako cechy osobowości uczciwość – pokora) z aspiracjami życiowymi (por. Visser i Pozzebon, 2013), postawiono dwie hipotezy:

H 1: Pokora wiąże się dodatnio z wewnętrznymi aspiracjami życiowymi.

H 2: Pokora wiąże się ujemnie z zewnętrznymi aspiracjami życiowymi.

Ponadto starano się pogłębić te zależności, testując założenie, że pokora może stanowić dobry predyktor aspiracji życiowych.

W świetle psychologii humanistycznej i pozytywnej dobrostan jest związany z posiadaniem cech pokrewnych pokorze (por. Allport, 1961; Seligman, 2002). Z kolei badania dotyczące korelatów pokory wskazują, że pokora ma związek z jakością związków interpersonalnych (Peters, Rowatt i Johanson, 2011), z chęcią wybaczenia (Worthington, 1998; Powers i in., 2007), współpracy, pomocy innym w potrzebie (Hilbig i Zettler, 2009; LaBouff i in., 2012) oraz hojnością (Exline i Hill, 2012). Wymienione korelaty pokory wiążą się z dobrostanem, a co za tym idzie – na ich podstawie w pośredni sposób można zakładać istnienie związku pokory z zadowoleniem z życia. Ponadto badania przeprowadzone do tej pory wskazały na pozytywne związki cnoty, pokory i skromności z zadowoleniem z życia (Park, Peterson i Seligman, 2004). W odniesieniu do powyższych wniosków postawiono trzecią hipotezę:

H 3: Pokora wiąże się dodatnio z zadowoleniem z życia.

Podobnie jak w przypadku aspiracji życiowych, tak i tu pogłębiono analizy, testując założenie, że pokora może stanowić dobry predyktor zadowolenia z życia.

METODA

Grupa badana

Przebadano 139 osób, w wieku $M = 29,53$ roku ($SD = 10,43$), w tym 80 kobiet i 59 mężczyzn, z wykształceniem zawodowym (5%), średnim (61,9%) i wyższym (33,1%). Badani pochodzili z województwa pomorskiego.

Narzędzia i procedura

Skala Pokory. Pomiaru pokory dokonano za pomocą Skali Pokory autorstwa Zalewskiej i Zawadzkiej (por. Zalewska, 2011). Skala ta dotyczy odnoszenia się do siebie i innych. Narzędzie przygotowano w oparciu o przegląd definicji pokory związanych ze stosunkiem osoby do siebie i innych, na ich podstawie wygenerowano stwierdzenia, które poddano ocenie sędziów kompetentnych, a następnie przeprowadzono eksploracyjną analizę czynnikową i analizę rzetelności. Uzyskany współczynnik W Kendalla świadczy o wysokiej zgodności sędziów: $W = 0,897$. Analiza czynnikowa (metoda: głównych składowych, rotacja: Varimax) wskazała na pięć czynników, które tłumaczyły procent zmienności w badanej próbie następująco: Czynniki 1 – akceptacja siebie i rzeczywistości – 24,1%; Czynniki 2 – godzenie się z własnymi ograniczeniami – 9,6%; Czynniki 3 – brak poszukiwania kontroli – 6,74%; Czynniki 4 – niewywyższanie się – 4,71% – i wykorzystywanie porażek do poprawy siebie – 4,18% wariacji w badanej próbie. Przeprowadzona analiza rzetelności α Cronbacha w zbadanej grupie dla całej skali wyniosła: $\alpha = 0,88$, a średnia i odchylenie standardowe przedstawiały się następująco: $M = 4,38$ ($SD = 0,59$). Korelacje poszczególnych czynników ze sobą, średnie i odchylenia standardowe dla każdego z wymiarów pokory i ich rzetelności przedstawiono w Tabeli 1.

Tabela 1.

Korelacje pięciu wymiarów pokory i ich średnie i odchylenia standardowe

	1	2	3	4	5	M	SD	α
P1	–	0,53***	0,40***	0,27**	0,30***	4,49	1,02	0,92
P2	0,53***	–	0,04 n.i.	0,43***	0,48***	5,08	0,80	0,85
P3	0,40***	0,04 n.i.	–	-0,02 n.i.	0,09 n.i.	3,67	0,97	0,77
P4	0,27**	0,43***	-0,02 n.i.	–	0,36***	4,62	0,71	0,71
P5	0,30***	0,48***	0,09	0,36***	–	4,42	0,76	0,42

Poziomy istotności statystycznej *-0,05, **-0,01, ***-0,001; P1 – godzenie się z ograniczeniami, P2 – akceptacja siebie i rzeczywistości, P3 – brak potrzeby kontroli, P4 – wykorzystywanie porażek do poprawy siebie, P5 – niewywyższanie się

Jak wynika z Tabeli 1, rzetelność badanych skal była zadowalająca, oprócz skali „niewywyższanie się”. Dlatego pominięto tę skalę w szczegółowych analizach w ramach prezentowanego badania. Podsumowując przedstawione wyżej wyniki, Skala Pokory spełnia podstawowe wymagania związane z trafnością wewnętrzną i rzetelnością narzędzia.

Na Skalę Pokory składa się 49 stwierdzeń, które tworzą pięć wymiarów pokory. Są nimi: 1. Godzenie się z ograniczeniami (np. *Chciałbym wiele zmienić w moim życiu, Ciężko mi się pogodzić z błędami, które popełniam*); 2. Akceptacja siebie i rzeczywistości (np. *W moim życiu dobrze się układa, Akceptuję bieg wydarzeń w moim życiu*); 3. Brak potrzeby kontroli (np. *Lubię, jak inni robią to, czego ja chcę, Lubię sytuacje, w których mam kontrolę*); 4. Wykorzystywanie porażek do poprawy siebie (np. *Nie załamuję się niepowodzeniami, Nawet jeśli coś mi nie wychodzi, to nie zamartwiam się tym*); 5. Niewywyższanie się (np. *Lubię się wywyższać ponad innych, Jestem raczej skromną osobą*). Odpowiedzi na pytania związane ze Skalą Pokory badani zaznaczają na 7-stopniowej skali, gdzie 1 oznacza: „zdecydowanie mnie nie opisuje”, a 7 – „zdecydowanie mnie opisuje”.

Indeks aspiracji życiowych. Pomiaru aspiracji dokonano przy użyciu Indeksu Aspiracji Życiowych (Aspiration Index, autorstwa Kassera i Ryana, 1996; tłum. Duda, 2009, polska adaptacja Zawadzka, Duda, Rymkiewicz, Kondratowicz-Nowak, 2013). Kwestionariusz składa się z 35 celów, dotyczących 7 aspiracji życiowych (trzech zewnętrznych i trzech wewnętrznych oraz aspiracji dotyczących zdrowia). Aspiracje te to: bogactwo/aspiracje finansowe (np. cel życiowy: *być zamożnym*), sława/uznanie (cel życiowy: *by moje nazwisko było znane przez wielu ludzi*), wizerunek/atrakcyjność fizyczna (cel życiowy: *skutecznie ukrywać oznaki starzenia się*), rozwój osobisty (cel życiowy: *dorosnąć i nauczyć się nowych rzeczy*), związki z innymi (cel życiowy: *mieć dobrych przyjaciół, na których mogę liczyć*), wspólnotowość (cel życiowy: *pracować nad lepszym bytem dla społeczeństwa*) i zdrowie (cel życiowy: *być zdrowym fizycznie*). Badani ustosunkowują się do każdego z celów, odpowiadając na trzy pytania, posługując się przy tym 7-stopniową skalą. Pytanie pierwsze odnosi się do tego, jak ważny jest dla ciebie dany cel (od 1 – „w ogóle nie jest ważny” do 7 – „bardzo ważny”). Pytanie drugie brzmi, na ile prawdopodobne jest, że osiągniesz ten cel w przyszłości (od 1 – „w ogóle nie jest prawdopodobne” do 7 – „bardzo prawdopodobne”). Pytanie trzecie dotyczy tego, jak dużo z tego celu udało ci się już osiągnąć (od 1 – „w ogóle nie” do 7 – „bardzo dużo”). Rzetelności dla każdej z badanych aspiracji życiowych były wysokie i wynosiły od $\alpha = 0,84$ do $\alpha = 0,93$ (por. Tabela 2). Średnie dla poszczególnych aspiracji

przedstawiały się następująco: osoby badane najwyżej ceniły aspiracje dotyczące związków z innymi i zdrowia, a najniżej – sławy (por. Tabela 2).

Drabina Cantrila. Do pomiaru poziomu zadowolenia z życia zastosowano Drabinę Cantrila (Cantril's Self-Anchoring Scale, 1965, w adaptacji Czapińskiego, 1992). Narzędzie to składa się z jednego pytania, którego skala odpowiedzi zaprezentowana jest w formie graficznej przedstawiającej drabinę. Badani odnoszą się do pytania o zadowolenie z życia, zaznaczając odpowiedź w przedziale od 0 („*najgorsze życie, jakiego mógłbym się spodziewać*”) do 10 („*najlepsze życie, jakiego mógłbym się spodziewać*”). Narzędzie pozwala również uzyskać informację o zadowoleniu z życia w przeszłości oraz o przewidywanym przez respondenta poziomie zadowolenia w przyszłości za pomocą kolejnych czterech pytań. W badanej grupie średnia odpowiedzi na pytanie o ogólne zadowolenie z obecnego życia wyniosła: $M = 6,44$ ($SD = 1,41$). Analiza rzetelności dla całej Drabiny Cantrila (pięciu pytań) wskazała na wynik $\alpha = 0,55$. W związku z niezadowalającą rzetelnością zsumowanych skal Drabiny Cantrila w badaniu właściwym wykorzystano pytanie – podstawową skalę Cantrila, tj. ocenę obecnego życia na skali od 0 („*najgorsze życie, jakiego mógłbym się spodziewać*”) do 10 („*najlepsze życie, jakiego mógłbym się spodziewać*”).

Procedura. Badani, pojedynczo lub w małych grupach (do pięciu osób), odpowiadali na pytania kwestionariuszy w następującej kolejności: Indeks Aspiracji Życiowych, Drabina Cantrila, Skala Pokory.

WYNIKI

Związki pokory z aspiracjami życiowymi

W celu zweryfikowania postawionych hipotez w pierwszym rzędzie przeanalizowano związki każdej z aspiracji z każdym z wymiarów pokory. Przeprowadzona analiza r Pearsona wskazała na istotne statystycznie korelacje testowanych wymiarów pokory z badanymi aspiracjami. Dwa wymiary pokory – godzenie się z ograniczeniami oraz akceptacja siebie i rzeczywistości – korelowały dodatnio z aspiracjami dotyczącymi rozwoju osobistego, związków z innymi i zdrowia (por. Tabela 2). Wymiar pokory – wykorzystywanie porażek do poprawy siebie – wiązał się dodatnio z aspiracjami odnoszącymi się do zdrowia. Z kolei wymiar pokory – brak kontroli – korelował ujemnie z aspiracjami dotyczącymi bogactwa i wizerunku (por. Tabela 2). Uzyskany wynik wskazuje, że im w większym stopniu osoby opisywały siebie jako godzące się z ograniczeniami

oraz akceptując siebie i rzeczywistość, tym bardziej ceniły aspiracje wewnętrzne: rozwój osobisty i związki z innymi. Natomiast im bardziej opisywały siebie jako niedążące do kontroli nad innymi, tym mniej ceniły aspiracje zewnętrzne: bogactwo i wizerunek. Co ciekawe, im w większym stopniu osoby opisywały siebie jako godzące się z ograniczeniami, akceptujące siebie i rzeczywistość oraz wykorzystujące porażki do poprawy siebie, tym bardziej ich aspiracje wiązały się ze zdrowiem. Podsumowując, otrzymane wyniki korelacji wskazują, że hipoteza H 1 się potwierdziła: dwa wymiary pokory – godzenie się z ograniczeniami oraz akceptacja siebie i rzeczywistości – wiązały się dodatnio z aspiracjami wewnętrznymi. Podobnie potwierdziła się hipoteza H 2. Wymiar pokory – brak potrzeby kontroli – wiązał się ujemnie z aspiracjami zewnętrznymi.

Tabela 2.

Korelacje badanych wymiarów pokory z aspiracjami życiowymi oraz średnie, odchylenia standardowe i rzetelność dla aspiracji życiowych

	P1	P2	P3	P4	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>α</i>
A1			-0,31***		3,83	1,00	0,91
A2					2,51	1,12	0,93
A3			-0,22**		3,91	1,08	0,91
A4	0,25**	0,33***			5,19	0,75	0,84
A5	0,26**	0,36***			5,44	0,87	0,89
A6					4,15	1,00	0,91
A7	0,21*	0,29***		0,23**	5,36	0,82	0,91

Poziomy istotności statystycznej *0,05, **0,01, ***0,001; P1 – godzenie się z ograniczeniami, P2 – akceptacja siebie i rzeczywistości, P3 – brak potrzeby kontroli, P4 – wykorzystywanie porażek do poprawy siebie, A1 – bogactwo, A2 – sława, A3 – wizerunek, A4 – rozwój osobisty, A5 – związki z innymi, A6 – wspólnotowość, A7 – zdrowie

Zgodnie z przyjętym założeniem sprawdzono, w jakim stopniu pokora może stanowić dobry predyktor testowanych aspiracji życiowych – wewnętrznych i zewnętrznych. Zsumowano wyniki trzech aspiracji (rozwój osobisty, związki z innymi i wspólnotowość) i utworzono zmienną – aspiracje wewnętrzne, po czym przeprowadzono analizę regresji liniowej (metoda wprowadzania). Po stronie zmiennych niezależnych wprowadzono: płeć, wiek i pokorę (tj. zsumowany wynik pięciu wymiarów pokory). Testowany model okazał się istotny statystycznie: $R = 0,38$, $R^2 = 0,14$, $F(3, 135) = 7,38$, $p < 0,001$. Uzyskano istotne współczynniki cząstkowe analizy regresji w przypadku pokory ($\beta = 0,29$, $t = 3,60$, $p < 0,001$) i płci ($\beta = -0,26$, $t = -3,22$, $p < 0,01$). Wynik ten oznacza, że aspiracje wewnętrzne wiązały się pozytywnie z pokorą oraz charakteryzowały bardziej

mężczyzn niż kobiety w badanej próbie. Aby pogłębić prowadzone analizy, w dalszej kolejności sprawdzono, jak aspiracje wewnętrzne wiążą się z czterema badanymi wymiarami pokory, tj. godzeniem się z ograniczeniami oraz akceptacją siebie i rzeczywistości, brakiem potrzeby kontroli i wykorzystywaniem porażek do poprawy siebie (ze względu na niską rzetelność wyłączono z pomiaru wymiar wywyższania się). Testowany model analizy regresji okazał się istotny: $R = 0,30$, $R^2 = 0,09$, $F(4, 134) = 3,27$, $p < 0,01$. Analiza regresji wskazała na istotny współczynnik β w przypadku wymiaru pokory – akceptacja siebie i rzeczywistości ($\beta = 0,25$, $t = 2,33$, $p < 0,05$).

Następnie zsumowano wyniki dla aspiracji (bogactwo, sława i wizerunek) i utworzono zmienną zależną – aspiracje zewnętrzne, po czym przeprowadzono analizę regresji (metoda wprowadzania), gdzie zmiennymi niezależnymi były płeć, wiek i pokora. Model ten był statystycznie nieistotny ($F < 1$, n.i.). W dalszej kolejności do modelu regresji liniowej, gdzie zmiennymi niezależnymi były cztery wymiary pokory, wprowadzono zmienną zależną – aspiracje zewnętrzne. Testowany model okazał się istotny statystycznie: $R = 0,26$, $R^2 = 0,07$, $F(4, 134) = 2,47$, $p < 0,01$. Istotny współczynnik β uzyskano dla braku potrzeby kontroli ($\beta = -0,27$, $t = -2,88$, $p < 0,01$). W oparciu o przedstawione wyniki analizy regresji można także przyjąć – zgodnie z założeniem – że pokora stanowi predyktor badanych aspiracji życiowych.

Związki pokory z zadowoleniem z życia

Na początku przeanalizowano korelację każdego z wymiarów pokory z zadowoleniem z życia. Na podstawie przeprowadzonej analizy r Pearsona ustalono istotną dodatnią korelację pomiędzy dwoma wymiarami pokory: godzeniem się z ograniczeniami ($r = 0,38$, $p < 0,001$) oraz akceptacją siebie i rzeczywistości ($r = 0,41$, $p < 0,001$) a zadowoleniem z życia, co oznacza, że im wyżej osoby oceniały siebie na tych wymiarach pokory, tym bardziej były zadowolone z życia. Wynik ten jest zgodny z hipotezą H 3 i dowodzi zakładanych związków pokory z zadowoleniem z życia.

W celu ustalenia, czy na podstawie pokory można przewidywać zadowolenie z życia, przeprowadzono analizę regresji. Zastosowano model analizy regresji liniowej (metoda wprowadzania). Zmiennymi niezależnymi były: płeć, wiek i pokora (tj. zsumowana wartość wszystkich wymiarów pokory), a zmienną zależną – poziom ogólnego zadowolenia z życia. Testowany model okazał się istotny statystycznie: $R = 0,41$, $R^2 = 0,16$, $F(4, 138) = 8,63$, $p < 0,001$. Istotny współczynnik β zaobserwowano w przypadku pokory ($\beta = 0,40$, $t = 4,94$, $p < 0,001$).

Uzyskany wynik oznacza, że pokora wiąże się pozytywnie z zadowoleniem z życia i może stanowić dobry jego predyktor.

Aby zgłębić badane związki, w dalszej kolejności prześlędzono – za pomocą analizy regresji – zależności między zadowoleniem z życia a czterema badanymi wymiarami pokory. Testowany model okazał się istotny statystycznie: $R = 0,40$, $R^2 = 0,22$, $F(4,131) = 9,33$, $p < 0,001$. Istotne współczynniki β uzyskano dla dwóch wymiarów pokory – godzenie się z ograniczeniami ($\beta = 0,29$, $t = 2,81$, $p < 0,01$) oraz akceptacja siebie i rzeczywistości ($\beta = 0,31$, $t = 3,11$, $p = 0,01$). W ten sposób ustalono, że te dwa wymiary w największym stopniu tłumaczą związek pokory zadowoleniem z życia. Współczynniki β dla pozostałych wymiarów pokory były nieistotne statystycznie.

DYSKUSJA WYNIKÓW I WNIOSKI

Uzyskane wyniki wskazały, że zarówno pokora, jak i jej wyróżnione wymiary mają związek z wewnętrznymi aspiracjami życiowymi. Ustalono, że im wyższy jest poziom pokory na wymiarach godzenie się z ograniczeniami oraz akceptacja siebie i rzeczywistości, tym wyższy jest poziom aspiracji wewnętrznych (związki z innymi i rozwój osobisty). Wskazano również, że badana tu pokora oraz płeć mogą być predyktorami aspiracji wewnętrznych. Pokora nie stanowiła predyktora aspiracji zewnętrznych, jednakże w przeprowadzonym badaniu wykazano negatywny związek aspiracji zewnętrznych z jednym z jej wymiarów, dotyczącym braku potrzeby kontroli. Omawiany wymiar pokory odnosi się do stosunku osoby do posiadania władzy nad innymi i wpływu na zdarzenia.

W ten sposób nawiązuje do wniosków z badań wykazujących związki aspiracji zewnętrznych z wartością władzy (por. Zawadzka, 2008, 2013). Otrzymany rezultat może wskazywać, że brak potrzeby kontroli obniża ukierunkowanie osób na aspiracje zewnętrzne – materialistyczne. Uzyskane wyniki dotyczące aspiracji życiowych nawiązują do badań poprzedników, w których wykazano pozytywne związki pokory (rozumianej jako uczciwość, szczerłość, unikanie zachłanności i skromność) z aspiracjami wewnętrznymi oraz negatywne z aspiracjami zewnętrznymi (Visser i Pozzebon, 2013). Stwierdzone tu zależności badanej pokory i aspiracji życiowych są słabsze niż w badaniach poprzedników, co oznacza, że należy je interpretować z pewną ostrożnością.

Z zaprezentowanych w artykule badań wynika, że pokora jest dobrym predyktorem zadowolenia z życia. Wcześniejsze badania (por. Park, Peterson, Selig-

man, 2004) wykazywały pozytywne związki cechy pokory-skromności z zadowoleniem z życia. Zgodność obydwu wyników wzmacnia pogląd, że pokora może uszczęśliwiać ludzi. Przeprowadzone analizy dowiodły również, że dwa wśród czterech analizowanych wymiarów pokory – godzenie się z ograniczeniami oraz akceptacja siebie i rzeczywistości – w istotny statystycznie sposób tłumaczą poziom zadowolenia z życia. Omawiane wymiary pokory nawiązują do cech, które stanowią o dojrzałości osoby (por. Allport, 1961), a jej osiągnięcie prowadzi do dobrostanu. Baumeister i Exline (2002) wskazują, że pokora (zapomnienie o własnym Ja) redukuje zachowania, które wiążą się z przymusem podkreślania własnej ważności i posiadania racji. Akceptacja siebie i rzeczywistości oraz godzenie się z ograniczeniami mogą podwyższać dobrostan, gdyż chronią przed nadmiernymi ambicjami, porównywaniem się z innymi i dążeniem do maksymalizacji osiągnięć (por. Tangney, 2000). Z badań Schwartz i Warda (2007) wynika, że ludzie, którzy dążą do osiągania maksymalnych rezultatów własnych działań (maksymaliści), najłatwiej popadają w depresję. W zaprezentowanym tu badaniu wykazano związek pokory z aspiracjami dotyczącymi zdrowia, co może dowodzić, że pokora sprzyja zachowaniu zdrowia, które stanowi ważny element dobrostanu człowieka.

Tak jak wskazano w artykule, definiowanie pojęcia pokory jest wyzwaniem dla badaczy (por. część dotycząca pojęcia pokory), stąd uzyskane tu wyniki badań nad pokorą trzeba interpretować, uwzględniając ich ograniczenia. Pewnym ograniczeniem prezentowanego tu badania jest to, że zastosowana Skala Pokory w małym stopniu obejmuje wymiar trafności spostrzegania siebie. W kolejnych badaniach wskazane byłoby uzupełnienie analiz o skalę trafności oceny własnej osoby. Warto jednak dodać, że zastosowana skala stanowi nową propozycję pomiaru pokory, nawiązującą do ujęć pokory z perspektywy relacji z innymi (por. Emmons, 1999; Tangney, 2000). Ponadto pewnym ograniczeniem zaprezentowanego badania może być zbyt prosty pomiar zadowolenia z życia. Zsumowany wynik skal Drabiny Cantrila osiągnął niską rzetelność, dlatego też wykorzystano jedną skalę ogólnego zadowolenia na Drabinie Cantrila. W przyszłości ważne byłoby sprawdzenie, czy i w jaki sposób pokora tłumaczy inne miary dobrostanu, np. satysfakcję z życia, samorealizację, poziom lęku czy niepokoju. Jak wynika z badań, cechą kojarzoną z pokorą są osiągnięcia i zdolności osoby (por. Exline, i Geyer, 2004). Zatem warto zbadać, czy osiągnięcia i sukcesy w życiu mediują związek między pokorą i zadowoleniem z życia.

Badanie zaprezentowane w tym artykule wpisuje się w nurt badań dotyczących dobrego życia, tj. szczęśliwego i zgodnego ze standardami. Kultura indywidualizmu, konsumpcji i efektywności, w której żyjemy, podkreśla znaczenie war-

tości i dążeń przeciwnych pokorze. Co więcej, promowane aspiracje zewnętrzne przysyłają cele wewnętrzne, które prowadzą do dobrostanu (por. Kasser, 2002; Kasser i Ryan, 1993, 1996). Uzyskane w prezentowanym badaniu wyniki wskazują, że typy dążeń, zwane zewnętrznymi, negatywnie wiążą się z pokorą, a pokora wiąże się pozytywnie z dążeniami wewnętrznymi i może stanowić sposobność podwyższania zadowolenia z życia. Warto zatem brać pod uwagę, że rozwijanie cnoty pokory może stanowić sposobność osiągnięcia dobrostanu.

LITERATURA CYTOWANA

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Baumeister, R. F. i Exline, J. (2002). Mystical self loss: A challenge for psychological theory. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 12(1), 15-20.
- Czapiński, J. (1992). *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*. Poznań: Academos.
- Davis, D. E., Hook, J. N., Worthington, E. L., Van Tongeren, D. R., Gartner, A. L., Jennings, D. J. i Emmons, R. A. (2011). Relational humility: Conceptualizing and measuring humility as a personal judgment. *Journal of Personality Assessment*, 93, 225-234.
- Davis, D. E., Worthington, E. L. i Hook, J. N. (2010). Humility: Review of measurement strategies and conceptualization as personality judgment. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 243-252.
- Dąbrowski, K. (1984). *Osobowość i jej kształtowanie przez dezintegrację pozytywną*. Lublin: PTHP.
- Duda, J. (2009). *Wpływ kupowania produktów kulturalnych na satysfakcję z życia w zależności od aspiracji*. Niepublikowana praca magisterska, Uniwersytet Gdański, Gdańsk.
- Emmons, R. A. (1999). Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. *International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 3-26.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. W: C. L. M. Keyes i J. Haidt (red.), *Flourishing: Positive psychology and the life well lived* (s. 105-128). Washington, DC: APA.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks. How the new science of gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin.
- Emmons, R. A. i Kneezel, T. (2005). Giving thanks: Spiritual and religious correlates of gratitude. *Journal of Psychology and Christianity*, 24(2), 140-148.
- Exline, J. (2012). Humility and the ability to receive from others. *Journal of Psychology and Christianity*, 31(1), 40-50.
- Exline, J. i Geyer, A. L. (2004). Perception of humility: A preliminary study. *Self and Identity*, 3, 95-114.
- Exline, J. i Hill, P. (2012). Humility: A consistent and robust predictor of generosity. *The Journal of Positive Psychology dedicated furthering research and promoting good practice*, 7(3), 208-218.
- Górnik-Durose, M. (2002). *Psychologiczne aspekty posiadania – między instrumentalnością a społeczną użytecznością dóbr materialnych*. Katowice: Wydawnictwo UŚ.
- Górnik-Durose, M. i Janiec, K. (2010). Merkantylizm psychiczny, struktura celów życiowych a poczucie dobrostanu psychicznego. W: A. M. Zawadzka i M. Górnik-Durose (red.),

- Życie w konsumpcji, konsumpcja w życiu*, (s. 142-160). Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Górnik-Durose, M., Mróz, B. i Zawadzka, A. M. (2012). Współczesna oferta supermarketu szczęścia – nowe zjawiska w zachowaniach konsumenckich. Trójgłos interdyscyplinarny. W: M. Górnik-Durose i A. M. Zawadzka (red.). *W supermarkecie szczęścia, O różnorodności zachowań konsumenckich w kontekście jakości życia* (s. 320-345). Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Grenberg, J. M. (2005). *Kant and the ethics of humility: A story of dependence, corruption and virtue*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Grouzet, F. M., Kasser, T., Ahuvia, A., Ferdandes-Dols, J. M., Kim, Y., Lau, S., Ryan, R., Saunders, S., Schmuck, P. i Shedon, K. (2005). The structure of goals contents across cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8(5), 800-816.
- Harrel, S. P. i Bond, M. A. (2006). Listening to diversity stories: Principles for practice in community research and action. *American Journal of Community Psychology*, 37(3-4), 365-376.
- Hilbig, B. E. i Zettler, I. (2009). Pillars of cooperation: Honesty-humility, social value orientations, and economic behavior. *Journal of Research in Personality*, 43, 516-519.
- Kasser, T. (2002). *The high price of materialism*. London: MIT Press.
- Kasser, T. i Ryan, R. M. (1993). A dark side of an American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Kasser, T. i Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 80-87.
- LaBouff, J. P., Rowatt, W. C., Johnson, M. K., Tsang, J.-A. i McCullough, W. G. (2012). Humble persons are more helpful than less humble persons: Evidence from three studies. *The Journal of Positive Psychology*, 7(1), 16-29.
- Lee, K. i Ashton, M. C. (2004). Psychometric properties of HEXACO personality inventory. *Multivariate Behavioural Research*, 39, 329-358.
- Means, J. R., Wilson, G. L., Strum, C., Biron, J. E. i Bach, P. J. (1990). Humility as a psychotherapeutic formulation. *Counseling Psychology Quarterly*, 3, 211-215.
- Park, N., Peterson, C. i Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 628-634.
- Peters, A., Rowatt, W. C. i Johnson, M. K. (2011). Association between dispositional humility and social relationship quality. *Psychology*, 2(3), 155-161
- Powers, C., Nam, R.K., Rowatt, W. C. i Hill, P. C. (2007). Associations between humility, spiritual transcendence and forgiveness. W: R. Piedmont (red.), *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 18, 75-94.
- Rogers, C. (1961). *Becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rowatt, W. C., Powers, C., Targhette, V., Comer, J., Kennedy, S. i Labuff, J. (2006). Development and initial validation of an implicit measure of humility relative to arrogance. *Journal of Positive Psychology*, 1(4), 198 -211.
- Schwartz, B. i Ward, A. (2007). Mieć się lepiej, ale czuć się gorzej: paradoks wyboru. W: P. A. Linley i S. Joseph (red.), *Psychologia pozytywna w praktyce* (s. 59-86). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. W: M. P. Zanna (red.), *Advances in experimental social psychology* (vol. 25, s. 1-65). New York: Academic Press.
- Sedikides, C., Gregg, A. P. i Hart, C. M. (2007). The importance of being modest, W: C. Sedekides i S. J. Spencer (red.), *The self* (s. 163-209). New York: Psychology Press Taylor and Francis Group.

- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical perspectives, empirical findings and directions for future research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 70-82
- Tangney, J. P. (2002). Humility. W: C. R. Snyder i S. J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 411-419). Oxford, England: Oxford University Press.
- Trzebińska, E. (2004). Siła psychiczna – ujęcie doświadczeniowo-analityczne. *Psychologia Jakości Życia, 3*(1), 5-34.
- Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Visser, B. A i Pozzebon, J. (2013). Life aspirations, personality and well-being. *Personality and Individual Differences, 54*(2), 266-271.
- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy, 20*(1), 59-76.
- Zalewska, J. (2011). *Aspiracje materialistyczne, zadowolenie z życia i pokora*. Niepublikowana praca magisterska, Uniwersytet Gdański, Gdańsk.
- Zawadzka, A. M. (2008). Orientacja materialistyczna, teoria opanowywania trwogi i preferencje nabywcze konsumentów. W: M. Płopa i M. Błażek (red.), *Współczesny człowiek w świetle dylematów i wyzwań: perspektywa psychologiczna* (s. 235-241). Kraków: Wydawnictwo Impuls.
- Zawadzka, A. M. (2013). Aspiracje materialistyczne dzieci i młodzieży w kontekście preferowanych wartości i dobrostanu. *Czasopismo Psychologiczne, 19*(1), 7-16.
- Zawadzka, A. M., Duda, J., Rymkiewicz R., i Kondratowicz-Nowak, B. (2013). Polska adaptacja siedmiowymiarowego modelu aspiracji życiowych Kassera i Ryana. Niepublikowany manuskrypt. Uniwersytet Gdański, Gdańsk.
- Zawadzka, A. M., Sęk, T., Szabowska-Walaszczyk, A. (2013). Jak nadużywanie władzy wiąże się z dobrostanem jednostki? W: M. Górnik-Durose (red.), *W poszukiwaniu wyznaczników jakości życia*. Katowice: Wydawnictwo UŚ. *Chowanna, 40*(1), 65-84.
- Zawadzka, A. M. i Szabowska-Walaszczyk, A. (2012). Z czym wiąże się motyw samonaprawy? Analiza wybranych wyznaczników gotowości do samonaprawy. *Psychologia Jakości Życia, 10*(1), 8-24.