*Beata Basińska**

*Anna Dąderman***

* Politechnika Gdańska

** University West, Trollhättan

Pozytywny afekt a relacja między śmiałością, impulsywnością i własną skutecznością

1. Wprowadzenie

Ostatnie badania wykazały związek pomiędzy cechami osobowości (ekstrawersja, neurotyczność), afektem i sprawnością działania (Kaplan i in., 2009). Pozytywny afekt, w przeciwieństwie do negatywnego, znacznie rzadziej jest przedmiotem uwagi badaczy. Pierwszym celem niniejszej pracy była ocena związków pomiędzy impulsywnością i śmiałością, które są skorelowane z ekstrawersją, a poczuciem własnej skuteczności. Drugim celem była weryfikacja roli pozytywnego afektu jako mediatora w tej relacji.

2. Własna skuteczność

Zgodnie z teorią społeczno-poznawczą A. Bandury (2007) przekonania wpływają na motywację do działania oraz ich przebieg. Poczucie własnej skuteczności jest cechą wywodzącą się z samooceny, wpływającą na podejmowanie decyzji, które z zachowań wykonać, ile wysiłków i starań należy podjąć, by pokonać przeszkody, aż do osiągnięcia mistrzostwa w tym działaniu. Własna skuteczność nie odzwierciedla rzeczywistych zdolności wykonawczych, ale prezentuje optymistyczne przekonanie jednostki o ich posiadaniu (Bandura, 1993; Schwarzer, Luszczynska, 2007).

Źródłami oczekiwanej skuteczności są przeszłe dokonania jednostki, kontakt i identyfikacja ze skutecznym modelem, który staje się wzorem do naśladowania, dostęp do wsparcia społecznego oraz doświadczanie emocjonalnego i fizjologicznego pobudzenia w kontekście wykonywania zadań. To ostatnie polega na redukcji pobudzenia w sytuacjach stresujących i trudnych (Bandura, 2007).

Własna skuteczność związana jest ze specyficznym kontekstem. Dodatkowo, jako uzupełnienie, zaproponowano uogólnione poczucie własnej skuteczno-

ści, które wyjaśnia szeroki zakres ludzkich zachowań i efektów zaradczych. Uogólnione poczucie własnej skuteczności jest pozytywnie skorelowane z samooceną, optymizmem i ukierunkowaniem na przyszłość (Luszczynska i in., 2005a). Własna skuteczność sprzyja koncentrowaniu się bardziej na pozytywnych czynnikach ułatwiających osiągnięcie celu niż na pojawiających się barierach i przeszkodach oraz przejawia zdolność do wtórnego generowania emocji pozytywnych (Luszczynska i in., 2005b). Dla poczucia własnej skuteczności ważniejszy jest aspekt behawioralny („czy potrafię”), inaczej niż w przypadku własnej wartości, która odwołuje się głównie do aspektu emocjonalnego („jaki jestem”). Z tego względu uogólnione poczucie własnej skuteczności jest wymiarem zbliżonym do własnej kompetencji (Tafarodi, Swann, 2001). Wykazano, że jest ważnym zasobem wspomagającym działania w sytuacji stresu oraz istotnym w podejmowaniu i utrzymywaniu zachowań zdrowotnych czy ograniczaniu zachowań antyzdrowotnych (Luszczynska i in., 2005a; Schwarzer, Luszczynska, 2007).

3. Ekstrawersja, śmiałość i impulsywność

Cechy osobowości, takie jak ekstrawersja czy neurotyzm, były wielokrotnie przedmiotem zainteresowania badaczy. Ekstrawersja sprzyja tendencji do pozytywnego nastroju oraz odpowiada za ilość kontaktów społecznych i jest związana z większym zapotrzebowaniem na stymulację. Z perspektywy psychologii zdrowia istotne są cechy powiązane z ekstrawersją, które jednocześnie opisują zapotrzebowanie na stymulację i spostrzeganie ryzyka. Są nimi impulsywność i śmiałość, które są ze sobą skorelowane, ale należy je traktować jako niezależne dymensje (Aluja, Blanch, 2007; Caci i in., 2003; Lijffijt i in., 2005). Różnica między nimi wynika przede wszystkim ze stopnia świadomości podejmowanych zachowań i antycypowania skutków tych działań.

Impulsywność definiowana jest jako cecha, która sprzyja podejmowaniu działań bez przemyślenia oraz bez refleksji nad konsekwencjami. Odnotowano współzależność z ekstrawersją, choć silniejszym korelatem był psychotyzm. Związek impulsywności z ekstrawersją był silniejszy wśród mężczyzn niż wśród kobiet (Eysenck i in., 1985; Heaven, 1991). Również przypisywano jej bardziej dysfunkcyjny charakter i powiązanie z unikaniem nudy i rozchamowaniem (Caci i in., 2003; Dąderman, 1999). Większość prac wskazywała na brak różnic w nasileniu impulsywności wśród kobiet i mężczyzn (Caci i in., 2003; Eysenck i in., 1985; Lijffijt i in., 2005).

Śmiałość zawierała dwa komponenty: podejmowanie ryzyka oraz poszukiwanie przygód. W przeciwieństwie do impulsywności, wiązała się ze świadomym podejmowaniem decyzji i rozpoznaniem konsekwencji zachowania. Skutkowało to bardziej efektywnym działaniem (Owsley i in., 2003). Najsil-

niejszym korelatem śmiałości okazała się ekstrawersja (Eysenck i in., 1985; Heaven, 1991). Dotychczasowe badania pokazały, że mężczyźni charakteryzowali się wyższym poziomem śmiałości niż kobiety (Caci i in., 2003; Eysenck i in., 1985; Lijffijt i in., 2005).

Wykazano, że z ekstrawersją była współzależna uogólniona własna skuteczność (Schmitt, Allik, 2005). Z tego względu jest interesujące, jakie są relacje pomiędzy własną skutecznością a impulsywnością i śmiałością. Podsumowując, podobnie jak ekstrawersja, śmiałość i impulsywność mogą być predyktorami uogólnionej własnej skuteczności. Odgrywają istotną rolę w podejmowaniu zachowań ryzykownych, które nie zawsze są korzystne dla zdrowia.

4. Pozytywny afekt

Jednym z regulatorów funkcjonowania jednostki jest doświadczany afekt. Zdaniem D. Watson i L. A. Clark (2002), jednostka cechuje się swoistym wiodącym nastrojem, dla którego bazą są podstawowe emocje, uczucia i niespecyficzne stany emocjonalne. Podstawowe emocje zdefiniowano jako „wyodrębnione zintegrowane systemy reakcji psychofizjologicznych, zorganizowane i silnie ustrukturyzowane reakcje na zdarzenie o istotnych konsekwencjach dla potrzeb i celów” (Watson, Clark, 2002, s. 83). Subiektywną komponentą podstawowych emocji są uczucia. Natomiast nastrój to przemijające uczucia lub afekt. Nieemocjonalnymi komponentami nastroju są stany afektywne o niskiej aktywacji.

Wielowymiarowe podejście do struktury afektu zakłada jego hierarchiczność i wielopoziomowość (Tellenen i in., 1999). Najbardziej ogólna, bipolarna dymensja to szczęście – smutek. Drugi poziom zawiera względnie niezależny pozytywny i negatywny afekt o umiarkowanej współzależności. Najniższy poziom odwołuje się do konkretnych emocji. Jednak w kolejnych pracach stwierdzono, że struktura afektu składa się z dwóch poziomów (Crawford, Henry, 2004). Pozytywne i negatywne stany afektywne jako dymensje o przeciwnym znaku są stanami wyższego rzędu. Na niższym poziomie znajdują się emocje podstawowe odnoszące się do treści wiodącego nastroju. I tak do podstawowych pozytywnych emocji zaliczono radość, pewność siebie i uważność. Negatywne podstawowe emocje to strach, smutek, wina i wrogość (Watson, Clark, 1994).

Pomimo sugestii o niezależności pozytywnego i negatywnego afektu, w wielu badaniach uzyskano korelacje od słabych do umiarkowanych (Clark, Watson, 1991). Pozytywny i negatywny afekt są względnie niezależne w przypadku doświadczania emocji o wysokiej intensywności. Natomiast relacja może pojawić się pomiędzy stanami afektywnymi o niskiej intensywności

(Watson, Clark, 2002). Podobnie relacja niezależności występowała, gdy pozytywny i negatywny afekt oceniano jako cechy, natomiast zależność obserwowano, gdy szacowano je jako przemijające, krótkotrwałe stany (Clark, Watson, 1991; Fajkowska, Marszał-Wiśniewska, 2009). Ujęcie pozytywnego i negatywnego afektu jako odrębnych dymensji wynika ze zróżnicowanego biologicznego i behawioralnego mechanizmu.

Wpływ afektu na psychospołeczne funkcjonowanie odbywa się częściowo poprzez własną skuteczność. Pozytywny afekt wzmacniał poczucie własnej skuteczności, a negatywny afekt obniżał je (Bandura, 2008).

Pozytywny afekt odzwierciedla przyjemność o wysokiej energetyczności i zaangażowaniu (Shiota i in., 2006). W związku z tym w wielu badaniach podkreśla się jego rolę jako motywatora. Zgodnie z metaanalizą przeprowadzoną przez S. Kaplan i in. (2009), pozytywny afekt wiąże się z większymi oczekiwaniami i optymizmem, co wtórnie powinno skutkować podejmowaniem bardziej ambitnych celów, większą determinacją w ich osiąganiu i angażowaniu bardziej skutecznych strategii rozwiązywania problemów. Pozytywny afekt motywuje do zachowań ukierunkowanych bezpośrednio na cel (Clark, Watson, 1991). Emocje o niższym stopniu pobudzenia nie są tak mobilizujące, jak emocje o wysokiej aktywacji (Uncu i in., 2006). Jest to zgodne z wynikami badań A. M. Isen i J. Reeve (2005), którzy wykazali, że pozytywny afekt promował wewnętrzną motywację do podejmowania nowych zadań i będących dla jednostki wyzwaniem. Ponadto sprzyjał dążeniu do doświadczania przyjemności i podnoszeniu wydajności, z zachowaniem odpowiedzialności za powierzone prace, nawet te nieinteresujące. Pozytywne emocje powodowały, że pracowano szybciej i skuteczniej. Doświadczanie pozytywnego afektu sprzyjało świadomemu uruchamianiu i wykorzystywaniu zasobów (Lackaye i in., 2006).

Zaobserwowano umiarkowaną korelację pomiędzy ogólną własną skutecznością a pozytywnym afektem (Luszczynska i in., 2005b). Podobnie ta współzależność jest pośrednio uwzględniona w koncepcji dobrostanu. Subiektywny pozytywny dobrostan to połączenie pozytywnego afektu, satysfakcji z życia i poczucia własnej wartości (Gohm, Clore, 2002). Behawioralny komponent dobrostanu jest związany z kompetencjami i aspiracjami. Jak już wspomniano, kompetencje utożsamiane są z umiejętnością radzenia sobie z trudnościami i przekonaniem o własnej skuteczności. Natomiast aspiracje rozumiane są jako zaangażowanie i psychologiczny wzrost, czyli posiadają motywacyjny charakter (Warr, 1990). Zgodnie z teorią społeczno-poznawczą, percepcja dobrostanu i satysfakcji wynika nie z epizodycznych stanów dobrego samopoczucia i przemijającej przyjemności. Jest to osiąganie szczęścia poprzez wykonywanie sensownych zajęć. Subiektywny dobrostan ma hedoniczne zabarwienie. Obejmuje on stany przyjemności o wysokiej aktywacji, niski poziom negatywnego afektu i zadowolenie z własnego życia (Bandura, 2008).

Wymiary osobowości stanowią ogólne dyspozycje, obejmujące cechy emocjonalne oraz własności poznawcze i behawioralne. Osoby cechujące się wysokim poziomem ekstrawersji mają skłonność do przeżywania silnych pozytywnych nastrojów (Gohm, Clore, 2002). W związku z tym uważa się, że nastrój zawiera silny dyspozycyjny komponent (Watson, Clark, 2002). Związek pomiędzy ekstrawersją a pozytywnym afektem był wyższy, gdy szacowano go jako cechę niż jako stan (Fajkowska, Marszał-Wiśniewska, 2009; Kaplan i in., 2009). Zaobserwowano słabe i umiarkowane korelacje pomiędzy ekstrawersją i podstawowymi pozytywnymi emocjami, takimi jak radość oraz pewność siebie (Fajkowska, Marszał-Wiśniewska, 2009; Watson, Clark, 1994). Emocje uważności nie były skorelowane z ekstrawersją (Gohm, Clore, 2002), choć inne prace wskazują na takie relacje (Fajkowska, Marszał-Wiśniewska, 2009; Gröhn i in., 2010; Shiota i in., 2006).

Pozytywne emocje wraz z ekstrawersją wyzwalają poczucie sprawstwa, sprzyjają zachowaniom ukierunkowanym na cel, które ułatwiają zdobycie i uzyskanie nagród. Orientacja na nagrody jest kluczowym elementem dyspozycyjnego pozytywnego afektu. Pogląd ten wyjaśnia silniejsze związki ekstrawersji z radością, dumą, miłością, niż z zadowoleniem lub troską (Shiota i in., 2006). Stwierdzono, że pozytywny afekt odgrywał pośredniczącą rolę pomiędzy ekstrawersją a sprawnością wykonania zadania. Obecność pozytywnego afektu była równie ważna, jak nieobecność negatywnego afektu (Kaplan i in., 2009).

W niniejszej pracy przyjęto teoretyczny model zakładający predykcję cech osobowości w kształtowaniu uogólnionego poczucia własnej skuteczności. Do tej pory jest bardzo mało danych dotyczących związku pomiędzy śmiałością, impulsywnością i uogólnionym poczuciem własnej skuteczności. Założono, że zmienną pośredniczącą pomiędzy nimi będzie uogólniony pozytywny afekt i emocje wchodzące w skład podstawowego pozytywnego afektu (radość, pewność siebie i uważność) (rys. 1). Czynnikiem wspólnym pomiędzy impulsywnością, śmiałością i własną skutecznością jest aspekt behawioralny. Natomiast pozytywny afekt i emocje mają wartość motywacyjną oraz stanowią o dobrostanie psychologicznym jednostki. Ponadto uogólniony pozytywny afekt traktowany jest często jako emocjonalny komponent ogólnej cechy osobowości.

Rys. 1. Efekt mediacji pozytywnego afektu między cechami osobowości a uogólnionym poczuciem własnej skuteczności

Źródło: opracowanie własne.

W związku z tym postawiono następujące hipotezy.

H1. Istnieje istotna dodatnia zależność pomiędzy śmiałością i impulsywnością a poczuciem własnej skuteczności.

H2. Śmiałość w większym stopniu niż impulsywność współwystępują z uogólnionym pozytywnym afektem i składowymi podstawowego afektu.

H3. Pozytywny nastrój i emocje radości, pewności siebie i uważności korelują z poczuciem własnej skuteczności.

H4. Uogólniony pozytywny afekt oraz emocje charakteryzujące podstawowy pozytywny afekt pośredniczą w relacji pomiędzy cechami osobowości a własną skutecznością.

5. Metoda

Do pomiaru zmiennych niezależnych – impulsywności i śmiałości – wykorzystano Impulsiveness – Venturesomeness – Empathy Inventory (IVE; Eysenck i in., 1985). Do oceny zmiennej zależnej, którą była własna skuteczność, wybrano Skalę Uogólnionego Poczucia Własnej Skuteczności (GESE; Schwartz i in., 2008). Ogólny i podstawowy pozytywny afekt szacowano za pomocą Skali Pozytywnego i Negatywnego Afektu w wersji rozszerzonej (PANAS-X; Watson, Clark, 1994).

Kwestionariusz Impulsywność – Śmiałość – Empatia (IVE). Z polskiej wersji IVE (Eysenck i in., 1985; Jaworowicz, 2011) wybrano dwie skale: impulsywności i śmiałości. Zgodnie z koncepcją autorów kwestionariusza,

śmiałość jest skalą mierzącą świadome poszukiwanie wrażeń i podejmowanie ryzyka (np. „Czy chciałbyś nauczyć się pilotowania samolotu?”). Natomiast skala impulsywności odwołuje się do bezrefleksyjnego działania i werbalizacji własnych myśli, bez świadomości tego faktu (np. „Czy często robisz coś pod wpływem chwili?”). Skala śmiałości składa się z 16 pytań, a impulsywności z 19 itemów. Do wyboru są dwa rodzaje odpowiedzi: 0 – „nie” albo 1 – „tak”. W wersji oryginalnej (Eysenck i in., 1985) współczynnik rzetelności α Cronbacha dla śmiałości wynosił 0,84 wśród kobiet i 0,85 – w grupie mężczyzn; w przypadku impulsywności była to wartość 0,83 dla kobiet i 0,84 dla mężczyzn. Współczynniki rzetelności polskiej wersji w tym badaniu wynosiły 0,87 dla śmiałości i 0,86 dla impulsywności.

Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GESE). Własna skuteczność była mierzona za pomocą polskiej wersji GESE (Schwarzer i in., 2008). Jest to jednowymiarowa skala składająca się z 10 pytań wyrażających przekonanie o posiadaniu możliwości radzenia sobie w codziennym życiu z różnymi trudnymi i nowymi wymaganiami. Własna skuteczność jest osobistym przekonaniem, że podjęte działania zostaną zakończone sukcesem (np. „Kiedy zmagam się z przeciwnościami, jestem w stanie zachować spokój, gdyż mogę polegać na swoich umiejętnościach radzenia sobie”). Zastosowano 4-stopniową skalę odpowiedzi, gdzie 1 oznacza „nie”, a 4 – „tak”. W dotychczasowych badaniach przeprowadzonych w różnych populacjach współczynnik rzetelności α Cronbacha wynosił od 0,76 do 0,94 (Juczyński, 2001; Luszczyńska i in., 2005a, b). W niniejszym badaniu jego wartość osiągnęła 0,85. Stosując skalę stenową, za niski poziom własnej skuteczności uznaje się wyniki do 24 pkt, umiarkowany zawiera się w przedziale <25; 29> pkt, a wyniki powyżej 30 pkt odzwierciedlają wysokie poczucie własnej skuteczności (Juczyński, 2001).

Skala Pozytywnego i Negatywnego Afektu (PANAS-X). Skala Pozytywnego i Negatywnego Afektu D. Watson i L. A. Clark (1994; polska wersja: Fajkowska, Marszał-Wiśniewska, 2009) w wersji rozszerzonej zawiera 60 przymiotników i służy do badania walencji i specyficznej treści nastroju. Podstawą teoretyczną jest hierarchiczny model doświadczeń afektywnych. W niniejszej pracy wykorzystano skalę mierzącą pozytywne aspekty nastroju i emocji. Skala ogólnego pozytywnego afektu zawiera 10 przymiotników (np. „aktywny”, „zainteresowany”). Natomiast skalę podstawowych pozytywnych emocji tworzą trzy kategorie: radość (8 przymiotników, np. „wesoły”, „żwawy”), pewność siebie (6 przymiotników, np. „odważny”, „dumny”) i uważność (4 przymiotniki, np. „skoncentrowany”). Zastosowano 5-stopniową skalę odpowiedzi (1 – „bardzo słabo”; 5 – „bardzo silnie”). W instrukcji odwołano się do przedziału czasowego „podczas ostatniego miesiąca”.

Współczynniki rzetelności α Cronbacha uzyskane w prezentowanym badaniu były dobre i wahały się od 0,71 dla uważności do 0,87 dla radości (szczegółowe dane zawarto w tab. 1). Są one porównywalne, choć nieznacznie słabsze,

jak we wstępnych wynikach badań w polskiej próbie przeprowadzonej przez M. Fajkowską i M. Marszał-Wiśniewską (2009), gdzie ich zakres wynosił 0,77 dla uważności, a 0,90 dla radości.

6. Grupa i procedura

Grupa składała się ze 175 studentów kierunku zarządzania na Politechnice Gdańskiej. W badaniu uczestniczyło 72 mężczyzn i 103 kobiety. Studenci studiów zaocznych stanowili 23% badanej grupy. Większość (88%) nie przekroczyła 25. roku życia (zakres 20–43 lata, $M = 22,7$, $SD = 3,27$). Danych dotyczących wieku nie ujawniło 12 osób. W związku małżeńskim pozostawało 10% ankietowanych. Ponad 1/3 (37%) łączyła studiowanie z pracą zarobkową.

Na wstępie ankietowani zostali poinformowani werbalnie i na piśmie o celu oraz zasadach udziału w badaniu. Arkusze zostały wypełnione dobrowolnie i anonimowo.

W badaniu zastosowano podejście korelacyjne. Z wykorzystaniem programu STATISTICA obliczono statystyki opisowe zmiennych oraz współczynniki korelacji r -Pearsona z uwzględnieniem poprawki Bonferroniego (Howell, 1997). Korekta służyła kontroli błędu I rodzaju i była liczona w ten sposób, że przyjęty poziom α dzielono przez liczbę wykonanych testów statystycznych. Konsekwencją jest możliwość rozważania alternatywnych interpretacji. W tym przypadku wyniki z poprawką Bonferroniego były traktowane jako uzupełniające.

Kolejno wykonano analizę regresji pomiędzy zmiennymi niezależnymi (śmiałość, impulsywność) i zależną (uogólnione poczucie własnej skuteczności). Następnie w celu ustalenia mediacji pozytywnego afektu (uogólniony pozytywny afekt, podstawowy pozytywny afekt, w tym radość, pewność siebie i uważność) zastosowano procedurę zgodnie z podejściem R. M. Baron i D. A. Kenny (1986) (rys. 1). W związku z tym podjęto następujące kroki. Po pierwsze, sprawdzono istotność zależności pomiędzy predyktorem a zmienną zależną (c). Kolejno zweryfikowano istotność relacji pomiędzy predyktorem a mediatorem (a). Następnie oceniono istotność relacji pomiędzy mediatorem a zmienną zależną z uwzględnieniem predyktora (c'). W przypadku całkowitej lub częściowej mediacji wpływ predyktora na zmienną zależną odpowiednio albo tracił istotność statystyczną, albo został zmniejszony.

W dalszej kolejności, aby potwierdzić pośredniczącą rolę pozytywnego afektu, obliczono wartość testów Sobel, Aroian i Goodman według propozycji D. P. MacKinnon, G. Warsi i J. H. Dwyer (1995), korzystając z kalkulatora udostępnionego w Internecie (Preacher, Leonardelli, 2010). Procedura ta uwzględnia niestandardyzowane wartości współczynników β i ich

standardowe błędy β pomiędzy zmienną niezależną, czyli cechą osobowości, a mediatorem (a) oraz mediatorem i własną skutecznością (b). Jeśli obliczone wartości statystyk są istotne statystycznie, to mediacja została potwierdzona.

7. WYNIKI

W tab. 1 zaprezentowano statystyki opisowe, współczynniki korelacji oraz współczynniki rzetelności α Cronbacha analizowanych zmiennych.

Dwie cechy osobowości, śmiałość i impulsywność, były ze sobą pozytywnie skorelowane w istotnym, choć w małym stopniu. Nie odnotowano relacji pomiędzy impulsywnością i poczuciem własnej skuteczności. Natomiast z własną skutecznością dodatnio korelowała śmiałość ($r = 0,20$; $p = 0,007$). Ustalono, że śmiałość wyjaśniała istotnie statystycznie 4% zmienności wariancji poczucia własnej skuteczności ($\beta = 0,20$; $t_{(173)} = 2,73$; $p = 0,007$; $F(1, 173) = 7,48$; $p = 0,007$). Uzyskano częściowe potwierdzenie hipotezy H1. Tylko śmiałość, czyli świadome podejmowanie ryzyka i poszukiwanie przygód, w przeciwieństwie do bezrefleksyjnego, impulsywnego działania, była predyktorem uogólnionej własnej skuteczności.

Uogólniony pozytywny afekt był umiarkowanie współzależny z radością, a silnie z pewnością siebie i uważnością. Związki pomiędzy składowymi podstawowego pozytywnego afektu były słabsze. Spośród pozytywnych emocji jedynie pewność siebie korelowała dodatnio zarówno z impulsywnością, jak i śmiałością (odpowiednio: $r = 0,15$; $p < 0,05$ i $r = 0,24$; $p < 0,002$). Im większa była śmiałość, tym bardziej przeżywano radość ($r = 0,22$; $p < 0,01$). Ogólny pozytywny afekt współwystępował ze śmiałością ($r = 0,15$; $p < 0,05$). Uważność nie tworzyła korelacji znamiennych statystycznie z cechami osobowości. Uwzględniając korektę Bonferroniego, za istotny należy uznać związek pomiędzy śmiałością i pewnością siebie. Hipoteza H2 została tylko częściowo potwierdzona. Śmiałość, częściej niż impulsywność, tworzyła relacje z emocjami. Obie wiązały się z pewnością siebie, ale były niezależne od uważności. Śmiałość współwystępowała z pozytywnym afektem i radością.

Pozytywne emocje tworzyły umiarkowane, dodatnie związki z poczuciem własnej skuteczności. Najsłabszy z nich dotyczył uważności ($r = 0,36$; $p < 0,001$), a najsilniejszy radości ($r = 0,48$; $p < 0,001$). Uwzględniając poprawkę Bonferroniego, korelacje pomiędzy poczuciem własnej skuteczności a ogólnym pozytywnym afektem oraz radością, pewnością siebie i uważnością były znamienne statystycznie. W ten sposób w całości potwierdzono hipotezę H3. Wykazano istnienie współzależności pomiędzy emocjami o pozytywnej treści i nastroju a poczuciem własnej skuteczności.

T a b e l a 1

Średnie, odchylenia standardowe, współczynniki korelacji r -Pearsona i rzetelności α -Cronbacha

Zmienne	M	SD	Impulsywność	Śmiałość	Własna skuteczność	Ogólny pozytywny afekt	Radość	Pewność siebie	Uważność
Impulsywność	8,10	2,88	0,71						
Śmiałość	9,53	2,55	0,16	0,64					
Własna skuteczność	31,53	3,88	0,07	0,20	0,85				
Ogólny pozytywny afekt	35,18	5,94	0,12	0,15	0,53	0,79			
Radość	28,15	5,53	0,06	0,22	0,48	0,67	0,87		
Pewność siebie	20,17	4,77	0,15	0,24	0,52	0,72	0,53	0,84	
Uważność	14,32	2,98	-0,07	0,05	0,36	0,72	0,25	0,41	0,71

U w a g a: $N = 175$; współczynnik α -Cronbacha przedstawiono w komórkach po przekątnej. Korelacje powyżej $|0,15|$ są istotne na poziomie $p < 0,05$. Korelacje powyżej $|0,20|$ są istotne statystycznie na poziomie $p < 0,01$. Korelacje powyżej $|0,24|$ są istotne statystycznie, po uwzględnianiu poprawki Bonferroniego, na poziomie $p = 0,002$.

Ź r ó d ł o: opracowanie własne.

Zgodnie z hipotezą H4 przewidywano, że pozytywne emocje będą mediatorami pomiędzy cechami osobowości a własną skutecznością. Jak wcześniej wykazano, relacja impulsywność a własna skuteczność nie była znamienna statystycznie, podobnie jak związek pomiędzy impulsywnością a pozytywnymi emocjami, z wyjątkiem pewności siebie. Ponadto emocja uważności nie była skorelowana z cechami osobowości. W tych przypadkach nie zostały spełnione przesłanki do testowania efektu mediacji zgodnie z przyjętymi założeniami. Rezultaty analizy pośredniczącej roli pozytywnych emocji pomiędzy śmiałością i poczuciem własnej wartości zaprezentowano w tab. 2.

Tabela 2

Analiza mediacyjnej roli pozytywnych emocji

Zmienne niezależne	Uogólniona własna skuteczność	
	krok 1	krok 2
Śmiałość	0,20**	0,13*
Ogólny pozytywny afekt	—	0,51***
R^2 w każdym kroku	0,04**	0,28***
Zmiana R^2	—	0,24
F	—	35,47***
Śmiałość	0,20**	0,09
Pewność siebie	—	0,50***
R^2 w każdym kroku	0,04**	0,27***
Zmiana R^2	—	0,23
F	—	32,61***
Śmiałość	0,20**	0,11
Radość	—	0,45***
R^2 w każdym kroku	0,04**	0,23***
Zmiana R^2	—	0,19
F	—	26,75***

U w a g a: przedstawiono standaryzowany parametr β ; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Ź r ó d ł o: opracowanie własne.

Dla dwóch składowych podstawowego pozytywnego afektu, radości i pewności siebie, uzyskano podobny wzór, który wskazywał na ich pośredniczącą rolę pomiędzy śmiałością i własną skutecznością. Po oddzielnym wprowadzeniu do modelu wymienionych zmiennych odnotowano zmniejszenie standaryzowanego współczynnika β dla śmiałości do poziomu nieistotnego statystycznie, przy równoczesnym wzroście wyjaśnionej wariancji. Efekt mediacji w obu przypadkach potwierdzono za pomocą testów Sobel, Aroian i Goodman. Szczegółowe wartości tych statystyk przedstawiono w tab. 3.

Tabela 3

Szczegółowe wartości testów Sobel, Aroian i Goodman

Mediator	Sobel			Aroian			Goodman		
	<i>Z</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	<i>Z</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>	<i>Z</i>	<i>SE</i>	<i>p</i>
Ogólny pozytywny afekt	1,95	0,03	0,051	1,94	0,03	0,052	1,96	0,03	0,049
Pewność	2,94	0,06	0,003	2,93	0,06	0,003	2,96	0,06	0,003
Radość	2,70	0,12	0,007	2,67	0,12	0,008	2,72	0,12	0,007

U w a g a: *Z* – statystyka testu; *SE* – błąd standardowy; *p* – poziom istotności.

Ź r ó d ł o: opracowanie własne.

Zgodnie z podejściem R. M. Baron i D. A. Kenny, uznano pośredniczącą rolę ogólnego pozytywnego afektu pomiędzy śmiałością i własną skutecznością. Wprowadzenie do modelu regresji ogólnego pozytywnego afektu spowodowało zmniejszenie wartości standaryzowanego współczynnika β , ale w dalszym ciągu był on istotny statystycznie. Sugeruje to efekt częściowej mediacji. Przeprowadzenie dalszych analiz z wykorzystaniem testów Sobel, Aroian i Goodman nie potwierdziło pośredniczącej roli pozytywnego afektu w relacji pomiędzy śmiałością i własną skutecznością. Świadczy to bardziej o bezpośrednim wpływie uogólnionego pozytywnego afektu na poczucie własnej skuteczności.

Podsumowując, zaobserwowano istotny efekt mediacji radości i pewności pomiędzy śmiałością i własną skutecznością. Natomiast uogólniony pozytywny afekt bezpośrednio podnosił poczucie własnej skuteczności.

8. Dyskusja

Celem niniejszej pracy była ocena związków pomiędzy impulsywnością i śmiałością a uogólnionym poczuciem własnej skuteczności oraz roli pozytywnego afektu jako mediatora w tej relacji. Uzyskane wyniki poszerzają dotychczasową wiedzę, dotyczącą relacji pomiędzy wymienionymi cechami osobowości oraz przekonaniem o własnej skuteczności, a przede wszystkim ukazują funkcję pozytywnych emocji.

Zgodnie z modelem teoretycznym, założono, że śmiałość i impulsywność, cechy osobowości pokrewne ekstrawersji, są predyktorami poczucia własnej skuteczności. Jednak przyjęty korelacyjny charakter badań pozwala wyłącznie na określenie współzależności, a nie związku przyczynowo-skutkowego. Postawiona hipoteza została potwierdzona tylko w stosunku do śmiałości, która istotnie, choć w niewielkim stopniu, umacniała własną skuteczność. Związek ten był słabszy niż w przypadku relacji pomiędzy ekstrawersją i własną skuteczno-

ścią (Schmitt, Allik, 2005). Wydaje się, że w tej zależności kluczowym okazał się aspekt refleksyjności. Śmiałość sprzyja świadomemu podejmowaniu działań. Jednocześnie dzięki skłonności do angażowania się w nowe zadania oraz podejmowania ryzyka w sytuacjach niepewności może wzmacniać przekonanie o własnych możliwościach zaradczych.

Inaczej niż oczekiwano, impulsywność nie była związana z własną skutecznością. Warto podkreślić, że odnotowano dodatnią, choć nieistotną statystycznie, współzależność pomiędzy tymi zmiennymi. Gdyby otrzymano relację o kierunku ujemnym, mogłoby to oznaczać, iż impulsywność redukowałaby oczekiwanie pozytywnego wyniku (Bandura, 2007). W ten sposób podejmowanie działań bez rozważania ich konsekwencji nie kształtuje własnej skuteczności ani w pozytywny, ani w negatywny sposób.

W kolejnej hipotezie przewidywano, że impulsywność i śmiałość, jako pochodne ekstrawersji, podobnie jak ona, będą skorelowane z pozytywnymi emocjami. Śmiałość, częściej niż impulsywność, była współzależna z pozytywnym afektem i emocjami. W tym badaniu tylko pewność siebie korelowała zarówno ze śmiałością, jak i impulsywnością. Ten pierwszy związek był najsilniejszy i statystycznie istotny, również po uwzględnieniu korekty Bonferroniego. Nie jest to zaskakujące, gdy weźmiemy pod uwagę, iż jedną ze składowych śmiałości jest poszukiwanie przygód (Eysenck i in., 1985), którym rzeczywiście mogą towarzyszyć przeżycia dumy, odwagi czy nieustraszoneści. Jednak nie jest to tak jednoznaczne w odniesieniu do impulsywności.

Ze śmiałością również współwystępowała radość oraz w mniejszym stopniu pozytywny afekt. Wskazuje to na fakt, iż treść emocji była ważniejsza od samej walencji. Spośród składowych podstawowych pozytywnych emocji, jedynie uważność nie tworzyła żadnych związków z cechami osobowości. Jest to spójne z wynikami badań dotyczących ekstrawersji. Radość i pewność siebie były istotnymi korelatami ekstrawersji, natomiast uważność tworzyła pozytywne, ale często nieistotne zależności (Gohm, Clore, 2002; Grünh i in., 2010; Shiota i in., 2006).

Interpretując otrzymane wyniki, należy wziąć pod uwagę jedno z ograniczeń tego badania. Grupa składała się ze studentów, w przeważającej liczbie rekrutujących się ze studiów dziennych. Większość z nich nie osiągnęła 25. roku życia. W literaturze wskazuje się na różnice w zakresie przeżywanych emocji pomiędzy osobami młodymi a dojrzałymi (Ready i in., 2011). Młodszy w porównaniu ze starszymi doświadczali znacznie mniej emocji uważności i ogólnego pozytywnego afektu. Relacje pomiędzy radością, pewnością siebie i uważnością były zdecydowanie słabsze wśród osób młodych niż wśród starszych wiekiem. Wartości współczynników korelacji były podobne, jak w niniejszym badaniu.

Podsumowując, wykazano odmienne relacje pomiędzy cechami osobowości a treścią pozytywnych emocji i afektem. Śmiałość i impulsywność współwystę-

powąła z pewnością siebie, wyłącznie ze śmiałością korelowały radość i uogólniony pozytywny afekt, a uważność z żadną z tych cech.

Zgodnie z postawioną hipotezą, wszystkie analizowane w tej pracy pozytywne emocje i afekt korelowały z uogólnionym poczuciem własnej skuteczności. Związki te były widoczne również po uwzględnieniu poprawki Bonferroniego. Zdaniem A. Bandury (2007), pozytywny afekt wzmacnia poczucie własnej skuteczności. Jednocześnie własna skuteczność prowadzi do efektywnego rozwiązywania problemów, co wtórnie skutkuje wzrostem pozytywnych emocji. Mamy więc do czynienia ze sprzężeniem zwrotnym. W ten sposób pozytywne emocje są nie tylko motywujące do działania (Isen, Reeve, 2005; Kaplan i in., 2009), ale też umacniają przekonanie o własnej skuteczności. Efektem jest wzrost pozytywnego dobrostanu (Bandura, 2008; Gohm, Clore, 2002). Jak już wspomniano wcześniej, w niniejszej pracy zastosowano podejście korelacyjne, dlatego nie można jednoznacznie stwierdzić, że relacja pomiędzy pozytywnymi emocjami a własną skutecznością była wyłącznie jednostronna. Wymagane są dalsze badania o longitudinalnym charakterze.

Spśród cech osobowości impulsywność nie spełniała kryteriów potrzebnych do badania efektu mediacji. Ograniczenia te dotyczyły również emocji uważności. Całkowitym mediatorem w relacji pomiędzy śmiałością i uogólnioną własną skutecznością były pewność siebie i radość. W ten sposób pozytywne emocje sprzyjały umacnianiu i poszerzaniu własnej skuteczności, co można wykorzystać w sytuacjach, gdzie wymagana jest kontrola ryzyka. We wcześniejszych badaniach wykazano, że negatywny afekt potęguje fizjologiczne pobudzenie, a pozytywny – obniża je (De Bolle i in., 2010). Jest to istotne dla poczucia własnej skuteczności, dla którego jednym ze źródeł jest właśnie zredukowane pobudzenie emocjonalne. Wysokie pobudzenie zwykle obniża poziom wykonania (Bandura, 2007). Poprzez doświadczanie radości i pewności siebie można to zjawisko ograniczyć.

Choć początkowo wydawało się, iż pozytywny nastrój będzie pełnił funkcję częściowego mediatora pomiędzy śmiałością a poczuciem własnej skuteczności, to po zastosowaniu testów Sobel, Aroian i Goodman, zdecydowano, że jest to efekt główny. Dodatnia walencja afektu w sposób bezpośredni, z pominięciem wpływu śmiałości, korzystnie kształtowała uogólnioną własną skuteczność. W tym przypadku prawdopodobnie ujawnił się dyspozycyjny charakter afektu. Podobne relacje obserwowano pomiędzy ekstrawersją, pozytywnym afektem i aktywnością. Zgodnie z poglądami S. Kaplana i in. (2009) skuteczność działania była zależna przede wszystkim od pozytywnego afektu jako cechy, ograniczając znaczenie ekstrawersji, chociaż poczucie sprawstwa i zachowania ukierunkowane na cel były bezpośrednio wzmacniane zarówno przez pozytywne emocje, jak i ekstrawersję (Shiota i in., 2006).

Podsumowując, w przeprowadzonym badaniu wśród studentów stwierdzono relację pomiędzy śmiałością a poczuciem własnej skuteczności. Radość i pew-

ność siebie były mediatorami pomiędzy śmiałością i własną skutecznością. Natomiast uogólniony pozytywny afekt bezpośrednio podnosił poczucie własnej skuteczności.

Funkcje emocji dotyczą systemu sygnalizacji, poprzez pozyskiwanie informacji i motywowanie do działania, do mobilizacji i wzmacniania zasobów (Clark, Watson, 2002; Isen, Reeve, 2005). Pozytywne emocje bardziej skłaniają do świadomego używania zasobów (Lackaye i in., 2006), m. in. przekonania o własnej skuteczności. Czyni to jednostkę odważną do podejmowania nowych zadań, większej kreatywności, co uruchamia spiralę poprawiającą dobrostan (Bandura, 2008; Gohm, Clore, 2002). Zwrotnie sprzyja to budowaniu psychologicznych zasobów, które wypromują przyszłe doświadczenia przyjemności oraz poszerzą arsenał możliwości zaradczych.

Bibliografia

- Aluja A., Blanch A. (2007), *Comparison of impulsiveness, venturesomeness and empathy (I7) structure in English and Spanish samples: Analysis of different structural equation models*, „Personality and Individual Differences”, **43**, 2294–2305.
- Bandura A. (1977/2007), *Teoria społecznego uczenia się*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Bandura A. (1993), *Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning*, „Educational Psychologist”, **28**, 2, 117–148.
- Bandura A. (2008), *An agentic perspective on positive psychology*, [w:] S. J. Lopez (ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people*, Vol. 1, Westport (CT), Greenwood Publishing Company, 167–196.
- Baron R. M., Kenny D. A. (1986), *The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations*, „Journal of Personality and Social Psychology”, **51** (6), 1173–1182.
- Caci H., Nadalet L., Bayle F. J., Robert Ph., Boye P. (2003), *Cross-Cultural Study of the Impulsiveness-Venturesomeness-Empathy Questionnaire (IVE-7)*, „Comprehensive Psychiatry”, **44** (5), 381–387.
- Clark L. A., Watson D. (1991), *Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications*, „Journal of Abnormal Psychology”, **100**, 316–336.
- Clark L. A., Watson D. (1994/2002), *Funkcjonalne i dysfunkcjonalne reakcje uczuciowe*, [w:] P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 119–124.
- Crawford J. R., Henry J. D. (2004), *The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample*, „British Journal of Clinical Psychology”, **43**, 245–265.
- Dåderman A. (1999), *Differences between severely conduct-disordered juvenile males and normal juvenile males: the study of personality traits*, „Personality and Individual Differences”, **26** (5), 825–843.
- De Bolle M., De Fruyt F., Decuyper M. (2010), *The Affect and Arousal Scale: psychometric properties of the Dutch version and multigroup confirmatory factor analyses*, „Assessment”, **17** (2), 241–258.

- Eysenck S. B. G., Pearson P. R., Easting G., Allsopp J. F. (1985), *Age norms for impulsiveness, venturesomeness and empathy in adults*, „Personality and Individual Differences”, **6** (5), 613–619.
- Fajkowska M., Marszał-Wiśniewska M. (2009), *Właściwości psychometryczne Skali Pozytywnego i Negatywnego Afektu – Wersja Rozszerzona (PANAS-X). Wstępne wyniki badań w polskiej próbie*, „Przegląd Psychologiczny”, **52** (4), 355–388.
- Gohm C. L., Clore G. L. (2002), *Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style*, „Cognition and Emotion”, **16** (4), 495–518.
- Grühn D., Kotter-Grühn D., Röcke C. (2010), *Discrete affects across the adult lifespan: evidence for multidimensionality and multidirectionality of affective experiences in young, middle-aged and older adults*, „Journal of Research in Personality”, **44**, 492–500.
- Heaven P. C. L. (1991), *Venturesomeness, Impulsiveness and Eysenck's Personality Dimension: A study among Australian adolescents*, „The Journal of Genetic Psychology”, **152** (1), 91–99.
- Howell D. C. (1997), *Statistical methods for psychology*, 4th Ed., Duxbury, Belmont (CA).
- Isen A. M., Reeve J. (2005), *The Influence of Positive Affect on Intrinsic and Extrinsic Motivation: Facilitating Enjoyment of Play, Responsible Work Behavior, and Self-Control*, „Motivation and Emotion”, **29** (4), 295–325.
- Jaworowicz A. (2011), *Kwestionariusz impulsywności IVE, polska normalizacja*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa.
- Juczyński Z. (2001), *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa.
- Kaplan S., Bradley J. C., Luchman J. N., Haynes D. (2009), *On the role of positive and negative affectivity in job performance: A meta-analytic investigation*, „Journal of Applied Psychology”, **94** (1), 162–176.
- Lackaye T., Margalit M., Ziv O., Ziman T. (2006), *Comparisons of Self-Efficacy, Mood, Effort, and Hope Between Students with Learning Disabilities and Their Non-LD-Matched Peers*, „Learning Disabilities Research & Practice”, **21** (2), 111–121.
- Lijffijt M., Caci H., Kenemans J. L. (2005), *Validation of the Dutch translation of the 17 questionnaire*, „Personality and Individual Differences”, **38**, 1123–1133.
- Luszczynska A., Gutiérrez-Doña B., Schwarzer R. (2005a), *General self-efficacy in various domains of human functioning: evidence from five countries*, „International Journal of Psychology”, **40** (2), 80–89.
- Luszczynska A., Scholz U., Schwarzer R. (2005b), *The General Self-Efficacy Scale: multicultural validation studies*, „The Journal of Psychology”, **139** (5), 439–457.
- MacKinnon D. P., Waasi G., Dwyer J. H. (1995), *A simulation study of mediated effect measures*, „Multivariate Behavioral Research”, **30**, 41–62.
- Owsley C., McGwin G., McNeal S. F. (2003), *Impact of impulsiveness, venturesomeness, and empathy on driving by older adults*, „Journal of Safety Research”, **34**, 353–359.
- Preacher K. J., Leonardelli G. J. (2010), *Calculation for the Sobel test: An interactive calculation tool for mediation tests*, www.quantpsy.org/sobel/sobel.htm.
- Ready R. E., Vaida J. G., Watson D., Latzman R. D., Koffel E. A., Clark L. A. (2011), *Age-group differences in facets of positive and negative affect*, „Aging & Mental Health”, May 3, (iFirst).
- Schmitt D. P., Allik J. (2005), *Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem*, „Journal of Personality and Social Psychology”, **89**, 623–642.

- Schwarzer R., Luszczynska A. (2007), *Self-efficacy*, [w:] M. Gerrard, K. D. McCaul (eds.), *Health behavior constructs: Theory, measurement, and research*, National Cancer Institute Website, <http://dccps.cancer.gov/brp/constructs/selfefficacy/index.html>.
- Schwarzer R., Jerusalem M., Juczyński Z. (2008), *Polish version of the General self efficacy scale*, <http://userpage.fu-berlin.de/~health/polish.htm>.
- Shiota M. N., Keltner D., John O. P. (2006), *Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style*, „The Journal of Positive Psychology”, **1** (2), 61–71.
- Tafarodi R. W., Swann W. B. (2001), *Two-dimensional self-esteem: theory and measurement*, „Personality and Individual Differences”, **31**, 653–673.
- Tellegen A., Watson D., Clark L. A. (1999), *On the Dimensional and Hierarchical Structure of Affect*, „Psychological Science”, **10** (4), 297–303.
- Uncu Y., Bayram N., Bilgel N. (2006), *Job related affective well-being among primary health care physicians*, „European Journal of Public Health”, **17** (5), 514–519.
- Warr P. (1990), *The measurement of well-being and other aspects of mental health*, „Journal of Occupational Psychology”, **63**, 193–210.
- Watson D., Clark L. A. (1994), *The PANAS-X manual for the positive and negative affect schedule – expanded form*, The University of Iowa, Iowa City.
- Watson D., Clark L. A. (1994/2002), *Emocje, nastroje, cechy i temperament: rozważania pojęciowe i wyniki badań*, [w:] P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk, 83–87.

Beata Basińska, Anna Dåderman

Positive affectivity and the relationship between venturesomeness, impulsiveness and self-efficacy

Background: Recent research has demonstrated a relationship between personality, affectivity and performance. The purpose of this study was to examine the mediating effect of basic and general positive affectivity on personality traits (venturesomeness and impulsiveness) and self-efficacy. Methods: The correlational design was used. 175 students filled in the Impulsiveness – Venturesomeness – Empathy Inventory (Eysenck *et al.*, 1985), PANAS (Watson, Clark, 1994 – basic and general positive affectivity) and General Self-Efficacy, GESE (Schwarzer *et al.*, 2008). Findings: Impulsiveness did not matter to the strength of self-efficacy, and was independent of positive affectivity. The results obtained indicated a significant mediating effect of basic positive affectivity, self-assurance and joviality, on the link between venturesomeness and general self-efficacy, and a direct impact of general positive affectivity on self-efficacy.

Keywords: positive affectivity, personality, self-efficacy (pozytywny afekt, osobowość, własna skuteczność).