

NIE TAKI  
PESYMIZM  
ZŁY



# NIE TAKI PESYMIZM ZŁY

Malwina Szpitalak

Polska adaptacja Kwestionariusza Defensywnego Pesymizmu

Wydawnictwo  
Uniwersytetu  
Jagiellońskiego

Publikacja dofinansowana przez Uniwersytet Jagielloński ze środków Instytutu Psychologii

RECENZENT

*dr hab. Józef Maciuszek, prof. UJ*

PROJEKT OKŁADKI

*Jadwiga Burek*

© Copyright by Malwina Szpitalak & Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego  
Wydanie I, Kraków 2016  
All rights reserved

Niniejszy utwór ani żaden jego fragment nie może być reprodukowany, przetwarzany i rozpowszechniany w jakikolwiek sposób za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych oraz nie może być przechowywany w żadnym systemie informatycznym bez uprzedniej pisemnej zgody Wydawcy.

ISBN 978-83-233-4210-6  
ISBN 978-83-233-9578-2 (e-book)



[www.wuj.pl](http://www.wuj.pl)

Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego  
Redakcja: ul. Michałowskiego 9/2, 31-126 Kraków  
tel. 12-630-18-80, fax 12-631-18-83  
Dystrybucja: tel. 12-631-01-97, tel./fax 12-631-01-98  
tel. kom. 506-006-674, e-mail: [sprzedaz@wuj.pl](mailto:sprzedaz@wuj.pl)  
Konto: PEKAO SA, nr 80 1240 4722 1111 0000 4856 3325

## Spis treści

Wstęp .....	9
Rozdział 1. Wybrane rodzaje optymizmu i pesymizmu.....	11
Rozdział 2. Definicja i funkcje defensywnego pesymizmu.....	15
Rozdział 3. Mechanizmy i geneza defensywnego pesymizmu .....	17
Rozdział 4. Psychologiczna charakterystyka defensywnego pesymisty .....	23
Rozdział 5. Defensywny pesymizm a pojęcia pokrewne.....	25
5.1. Strategiczny optymizm .....	25
5.2. Retroaktywny pesymizm .....	33
5.3. Samonaprawa.....	34
5.4. Samoutrudnianie.....	34
5.5. Pesymizm rozumiany jako cecha.....	36
5.6. Depresja.....	38
Rozdział 6. Składowe defensywnego pesymizmu .....	41
6.1. Refleksyjność .....	41
6.2. Negatywne oczekiwania.....	43
Rozdział 7. Pierwsze badania dotyczące defensywnego pesymizmu .....	47
Rozdział 8. Metoda pomiaru defensywnego pesymizmu .....	53
Rozdział 9. Czy bycie optymistą na pewno się opłaca? Następstwa defensywnego pesymizmu i optymizmu.....	55
9.1. Następstwa optymizmu.....	55
9.2. Następstwa defensywnego pesymizmu i dyspozycyjnego pesymizmu...	57
Rozdział 10. Badania własne .....	61
10.1. Tłumaczenie kwestionariusza KDP.....	61
10.2. Opis prób badawczych .....	61
10.3. Podstawowe właściwości psychometryczne kwestionariusza KDP .....	64
10.3.1. Statystyki opisowe kwestionariusza KDP .....	64
10.3.2. Wyniki w kwestionariuszu KDP a zmienne demograficzne .....	66
10.3.3. Płeć.....	66
10.3.4. Wiek.....	66

10.3.5. Wykształcenie.....	66
10.4. Rzetelność kwestionariusza KDP.....	67
10.5. Struktura czynnikowa kwestionariusza KDP.....	70
10.5.1. Konfirmacyjne analizy czynnikowe.....	70
10.5.2. Eksploracyjne analizy czynnikowe.....	71
Rozdział 11. Trafność kwestionariusza KDP .....	75
11.1. Narzędzia wykorzystane w badaniach własnych .....	75
11.1.1. Inwentarz Osobowości (NEO-FFI) .....	77
11.1.2. Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT) .....	78
11.1.3. Kwestionariusz Temperamentu (EAS-D) .....	78
11.1.4. Skala odczuć wobec własnej osoby i poczucia kompetencji (SLCS-R) .....	79
11.1.5. Skala Samooceny (SES).....	79
11.1.6. Inwentarz Poczucia Własnej Wartości (CSEI).....	80
11.1.7. Skala Aprobaty Społecznej (SAS) .....	80
11.1.8. Skala Umiejscowienia Kontroli (I/E) .....	80
11.1.9. Skala Orientacji Życiowej (SOC-29) .....	81
11.1.10. Polski Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezadaptacyjnego (KPAD) .....	81
11.1.11. Kwestionariusz Narcyzmu (NPI).....	82
11.1.12. Przymiotnikowa Skala Nastroju (UMACL).....	82
11.1.13. Skala Uczuć Pozytywnych i Negatywnych (SUPIN).....	82
11.1.14. Kwestionariusz Ruminacji (KR) .....	83
11.1.15. Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL).....	83
11.1.16. Kwestionariusz Lęku Egzaminacyjnego (TAI).....	83
11.1.17. Kwestionariusz Poczucia Stresu (KPS) .....	84
11.1.18. Skala Satysfakcji z Życia (SWLS) .....	84
11.1.19. Skala Orientacji Pozytywnej (Skala P) .....	84
11.1.20. Test Orientacji Życiowej (LOT-R) .....	85
11.1.21. Kwestionariusz Optymizmu Poznawczego, Emocjonalnego i Behawioralnego (OPEB).....	85
11.1.22. Kwestionariusz Optymizmu (KO).....	85
11.1.23. Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) .....	86
11.1.24. Antycypacyjna Strategia Wzmacniania Samooceny (ASO) ...	87
11.1.25. Skala Samoregulacji Promocyjnej i Prewencyjnej (SSPP).....	87
11.1.26. Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (INTE) .....	88
11.1.27. Kwestionariusz Kompetencji Społecznych (KKS).....	88
11.1.28. Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP) .....	88
11.1.29. Kwestionariusz Nieśmiałości (KN) .....	89
11.1.30. Kwestionariusz Nadziei na Sukces (KNS) .....	89

11.1.31. Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES) .....	90
11.1.32. Skala Pewności Siebie (SPS) .....	90
11.1.33. Inwentarz Motywacji Osiągnięć (LMI).....	90
11.1.34. Kwestionariusz Pracoholizmu (WorkBat) .....	91
11.1.35. Kwestionariusz Samooceny Pamięci (SSMQ).....	91
11.2. Wyniki analiz trafności .....	92
11.2.1. Zmienne związane z temperamentem i osobowością.....	92
11.2.1.1. Osobowość .....	92
11.2.1.2. Temperament .....	93
11.2.1.3. Samoocena.....	94
11.2.1.4. Aprobata społeczna .....	95
11.2.1.5. Umiejscowienie kontroli.....	96
11.2.1.6. Poczucie koherencji.....	96
11.2.1.7. Perfekcjonizm adaptacyjny i dezadaptacyjny .....	97
11.2.1.8. Narcyzm.....	97
11.2.2. Zmienne związane z funkcjonowaniem emocjonalnym i społecznym.....	101
11.2.2.1. Nastroj.....	101
11.2.2.2. Ruminacja.....	101
11.2.2.3. Lęk ogólny, lęk egzaminacyjny i stres .....	102
11.2.2.4. Satysfakcja z życia i optymizm.....	103
11.2.2.5. Samoutrudnianie .....	104
11.2.2.6. Radzenie sobie ze stresem .....	104
11.2.2.7. Samoregulacja promocyjna i prewencyjna .....	105
11.2.2.8. Inteligencja emocjonalna.....	105
11.2.3. Zmienne związane z funkcjonowaniem społecznym .....	109
11.2.3.1. Kompetencje społeczne, style przywiązania i nieśmiałość .....	109
11.2.4. Zmienne związane z aktywnością zadaniową i zawodową .....	111
11.2.4.1. Nadzieja na sukces.....	111
11.2.4.2. Pewność siebie i poczucie własnej skuteczności .....	111
11.2.4.3. Motywacja osiągnięć .....	111
11.2.4.4. Pracoholizm .....	114
11.2.5. Trafność różnicowa.....	115
Rozdział 12. Stosowanie kwestionariusza KDP.....	117
12.1. Procedura badania .....	117
12.2. Obliczanie wyników .....	117
12.3. Normy stenowe .....	119
12.4. Zastosowanie Kwestionariusza Defensywnego Pesymizmu (KDP).....	120
Aneks. Kwestionariusz Defensywnego Pesymizmu .....	121
Spis rycin i tabel.....	125
Literatura cytowana.....	127





## Wstęp

Współcześnie panuje moda na prezentowanie postawy optymistycznej. Niepokazywanie swoich problemów na zewnątrz i robienie dobrej miny do złej gry jest w ostatnich kilku dziesięcioleciach niejako wymuszane przez kulturę czy oczekiwania otoczenia społecznego. Bergsma pisze wręcz o „tyraniu pozytywnej postawy” (Bergsma, 2010, s. 63). Kulturowe „wymuszanie” postawy *keep smiling* i oczekiwanie na przykład od osoby przewlekle chorej, że potraktuje swój stan zdrowia jako dar (Thomas, 2011), przekracza granice absurdu i konieczne jest wypracowanie pewnej sensownej przeciwwagi do tego optymistycznego podejścia. Wydaje się, że moda na optymizm powoli ustępuje miejsca badaniom zarówno dotyczącym potencjalnych negatywnych następstw optymizmu (Carroll, Sweeny i Shepperd, 2006), jak i tym ukierunkowanym na zgłębienie pozytywnych skutków podejścia pesymistycznego (Norem i Cantor, 1986a; Norem, 2001a; 2001b). Wprowadzenie konstruktu „defensywny pesymizm” i prowadzenie badań dotyczących tej tematyki Thomas (2011) uważa za „odświeżające”. W niniejszej książce zostanie zaprezentowana psychologiczna koncepcja defensywnego pesymizmu oraz polska adaptacja narzędzia mierzącego defensywny pesymizm.



# Rozdział 1.

## Wybrane rodzaje optymizmu i pesymizmu

W literaturze przedmiotu można spotkać wiele określeń i gradacji zarówno pesymizmu, jak i optymizmu (Carroll i in., 2006; Norem i Chang, 2001; 2002; por. przegląd w polskich publikacjach Potempy, 2013; Sicińskiego, 1972 czy Stacha, 2006). Przede wszystkim w pracach Scheiera i Carvera (1985; 1992; Carver, Scheier i Segerstrom, 2010) można spotkać określenia „dyspozycyjny pesymizm” i „dyspozycyjny optymizm” (*dispositional optimism/pessimism*) i są to terminy chyba najczęściej występujące w literaturze przedmiotu. Ponadto inne określenia to „optymistyczny i pesymistyczny styl atrybucyjny” (*optimistic/pessimistic explanatory style*; Peterson i Seligman, 1987) czy „optymistyczna i pesymistyczna strategia” (*strategic optimism/defensive pessimism*; Norem i Chang, 2002).

Jeśli chodzi o strategiczne rozumienie wymiaru<sup>1</sup> optymizm–pesymizm, można wyodrębnić określenia „defensywny pesymizm” oraz „strategiczny optymizm” (Norem i Cantor, 1986a, b; por. niżej – analiza porównawcza). Zdecydowanie rzadziej spotykanymi pojęciami są określenia „defensywny optymizm” czy „optymizm funkcjonalny” (Schwarzer, 1993b). W literaturze funkcjonują również terminy „mały optymizm” oraz „duży optymizm” (Peterson, 2000).

Wymienić należy również, proponowane przez Taylor i Browna (1988), wyrażenie „optymistyczne iluzje”. Nieco rzadziej można spotkać sformułowania: „neurotyczny (irracjonalny) pesymizm” i „racjonalny pesymizm” (Kelman, 1945), „nierealistyczny optymizm” (Weinstein, 1980; Weinstein i Klein, 1996), „nierealistyczny pesymizm” (Doliński, Gromski i Zawisza, 1987) czy „realistyczny pesymizm” (Frese, 1992).

Poniżej zostaną pokrótce scharakteryzowane najważniejsze z wyżej wymienionych pojęć. Podejście, zgodnie z którym optymizm/pesymizm są traktowane jako dyspozycja, jest promowane przez Carvera i Scheiera (1985). Jak podkreśla Norem (2001b), określenie czegoś mianem dyspozycji implikuje, że własność, jaką rozpatrujemy, ma aktywny wpływ na zachowanie i jest raczej niezmienna w czasie. Optymizm lub pesymizm rozumiane jako stała dyspozy-

---

<sup>1</sup> Zdaniem Carvera i współpracowników (Carver i in., 2010) pesymizm i optymizm należałoby traktować jako dwa krańce jednego wymiaru. Odmiennego zdania są Dember, Martin, Hummer, Howe i Melton (1989) czy Peeters, Cammaert i Czapiński (1997).

cja odnoszą się do uogólnionych oczekiwań podmiotu dotyczących jego własnych działań (Carver i Scheier, 1981b; Scheier i Carver, 1985). Innymi słowy, dyspozycyjny optymizm i pesymizm powinny być rozumiane jako tendencja do pozytywnego (optymiści) bądź negatywnego (pesymiści) oczekiwania formułowanego w odniesieniu do przyszłych zdarzeń (Barnett i Martinez, 2015). Dyspozycyjny optymistą jest osobą, która – ogólnie mówiąc – oczekuje, że przytrafią jej się pozytywne rzeczy, z kolei dyspozycyjny pesymista oczekuje, że spotkają go przykrości (Scheier i Carver, 1985).

Strategie poznawcze można zdefiniować jako spójne wzorce oceny, planowania, atrybuowania i wysiłku, jaki charakteryzuje zaangażowanie jednostki w określone dziedziny aktywności (Elliot i Church, 2003; Norem i Illingsworth, 1993). Strategiczne podejście do optymizmu/pesymizmu zostanie szerzej omówione w dalszej części książki, więc teraz przejdę do krótkiego opisanie atrybucyjnego rozumienia optymizmu i pesymizmu. Atrybucje różnią się od strategii między innymi tym, że dotyczą oceny zdarzenia po fakcie. Strategia z kolei odnosi się bardziej do sposobu, w jaki jednostka przygotowuje się do określonych wymagających sytuacji (Norem, 2001b).

Atrybucyjne podejście odnosi się do wyjaśniania optymizmu/pesymizmu w kategoriach optymistycznego vs. pesymistycznego stylu wyjaśniania (Peterson i Seligman, 1987). Optymizm atrybucyjny wiąże się – najogólniej mówiąc – z wyjaśnianiem zjawisk w kategoriach pozytywnych, zaś pesymizm – negatywnych (Abramson, Seligman i Teasdale, 1978). Osoby charakteryzujące się pesymistycznym stylem wyjaśniania mają tendencję, by widzieć negatywne zdarzenia jako wynikające z ich „winy” (wewnętrzna atrybucja szeroko rozumianych niepowodzeń), niezmiennie (osoba czuje, że nie ma wpływu na przebieg wydarzeń) i uogólnione (dotykające każdej lub niemal każdej dziedziny życia podmiotu). Osoby charakteryzujące się optymistycznym stylem wyjaśniania wierzą z kolei, że negatywne zdarzenia są spowodowane zewnętrznymi czynnikami (zewnętrzna atrybucja porażek), podlegają zmianom i nie mają wpływu na wszystkie aspekty życia podmiotu (Peterson i Seligman, 1987). Osoby takie często wierzą również, że pozytywne zdarzenia przydarzą się im, a negatywne – raczej innym osobom (Epstein i Meier, 1989). Jest to myślenie nieodległe kolejnemu pojęciu, mianowicie – nierealistycznemu optymizmowi.

Nierealistyczny optymizm, odnoszący się do sytuacji, w której oczekiwania podmiotu wykraczają daleko poza obiektywne przesłanki (np. Buehler, Griffin i MacDonald, 1997), dzieli się na bezwzględny i relatywny (Weinstein, 1980). Nierealistyczny bezwzględny optymizm obejmuje tendencję do zaniżania prawdopodobieństwa wystąpienia niepożądanego zjawiska w stosunku do faktycznej częstotliwości jego występowania (Weinstein, 1980). Z kolei nierealistyczny relatywny optymizm wiąże się z przekonaniem podmiotu, że będzie on doświadczał więcej pozytywnych zdarzeń niż inni ludzie, przy jednoczesnym przekonaniu, że zdarzenia negatywne będą dotykały go rzadziej niż innych

(Weinstein, 1980). Nierealistyczny pesymizm z kolei oznacza przeświadczenie jednostki, że prawdopodobieństwo doświadczenia przez nią czegoś złego (w badaniach twórców pojęcia były to powikłania zdrowotne po wybuchu elektrowni atomowej w Czarnobylu) jest wyższe niż w odniesieniu do innych osób (Doliński i in. 1987).

Jak już wspomniano wyżej, Schwarzer (1993b) dzieli optymizm na defensywny i funkcjonalny. Optymizm defensywny jest tym, co inni autorzy (np. Weinstein, 1980) określają mianem optymizmu nierealistycznego. Optymizm funkcjonalny odnosi się natomiast do uogólnionego oczekiwania doświadczenia korzystnych zdarzeń, wynikającego z wysokiego poczucia własnej skuteczności (Schwarzer, 1993a, b). Podobnie defensywny optymizm rozumie Taylor (1989), której zdaniem obronny optymizm należy odnosić przede wszystkim do sytuacji zagrażających jednostce. Polega on, zdaniem tej autorki, na skłonności do pomniejszania negatywnych następstw sytuacji zagrażających lub nawet zaprzeczaniu im.

Jeszcze inne podejście prezentuje Peterson (2000), który wyodrębnia dwa rodzaje optymizmu: mały i duży. Mały optymizm odnosi się do specyficznych, ujawniających się na poziomie behawioralnym, zdeterminowanych sytuacyjnie oczekiwań dotyczących pozytywnych zdarzeń. Duży optymizm to z kolei, przejawiający się na poziomie immunologicznym i afektywnym, zespół uogólnionych przekonań dotyczących doświadczenia pozytywnych zdarzeń (Peterson, 2000).



## Rozdział 2.

### Definicja i funkcje defensywnego pesymizmu

Zanim pojęcie defensywnego pesymizmu zyskało w psychologii ugruntowane miejsce, wyniki badań, jak się wydawało, jednoznacznie wskazywały, że lęk (Sarason, 1980) oraz niskie oczekiwania (Sherman, Skov, Hertz i Stock, 1981) powinny prowadzić do obniżenia poziomu wykonania zadania. Pomysł, że oczekiwanie porażki może w pewnych okolicznościach sprzyjać jakości wykonania zadania (Norem i Cantor, 1986a; 1986b), wydawał się co najmniej tak przełomowy, jak niespełna trzydzieści lat wcześniej teoria dysonansu poznawczego Festingera (1957), która wdarła się w powszechnie akceptowane w środowisku akademickim teorie uczeniowe, proponując nowe, alternatywne wyjaśnienia (por. Lord, 1992).

Defensywny pesymizm jest strategią poznawczą odnoszącą się do formułowania przez podmiot nierealistycznie niskich oczekiwań – Norem (2001b, s. 78) pisze wręcz o przewidywaniu katastrofy – w trudnych sytuacjach problemowych (które będę też określała jako „sytuacje wymagające”) w celu zredukowania odczuwanego lęku i zwiększenia motywacji do zaangażowania się w działanie ukierunkowane na rozwiązanie problemu (Norem i Cantor, 1986a; 1986b). W związku z tym, że do zainicjowania takiej strategii konieczne jest interpretowanie przez podmiot sytuacji jako problemowej, warto się zastanowić nad charakterystyką takiego typu sytuacji. By sytuacja, przed jaką stoi podmiot, mogła zostać nazwana problemową czy wymagającą, muszą zostać spełnione określone warunki (Kihlstrom i Cantor, 1984). Po pierwsze, podmiot musi rozumieć problem (np. konieczność zdania egzaminu) i mieć wobec niego jakieś oczekiwania (np. odnośnie do wyniku egzaminu). Po drugie, jednostka musi zaplanować rozwiązanie problemu (np. rozłożenie nauki w czasie). Kolejnym warunkiem jest podjęcie wysiłku potrzebnego do zainicjowania i podtrzymania określonych zachowań ukierunkowanych na rozwiązanie problemu (np. uczenie się, robienie notatek). Po czwarte, osoba powinna monitorować skuteczność podjętych działań i ich wpływ na rozwój sytuacji (np. robienie powtórek czy odpytywanie się nawzajem z wyuczonego materiału) (D’Zurilla i Goldfried, 1971). Zdaniem Norem i Cantor (1986b), sytuację problemową można interpretować jako taką, która potencjalnie zagraża samoocenie jednostki. Przykładem sytuacji potencjalnie zagrażającej samoocenie jest zadanie/wydarzenie,

które może skutkować albo sukcesem, albo porażką (Norem i Cantor, 1986a). Wysoka samoocena pełni ważną funkcję w psychologicznym funkcjonowaniu podmiotu, ponieważ chroni Ja i sprzyja jego rozwojowi (Epstein, 1985; Gagné, Khan, Lydon i To, 2008).

Odnośnie do tego, że znaczącą funkcją defensywnego pesymizmu jest podtrzymanie pozytywnego autowizerunku, istnieje wśród badaczy raczej zgodność (Norem i Cantor, 1986b; Showers, 1992; Wawire, 2010; Yamawaki, Tschanz i Feick, 2004). Defensywni pesymiści zazwyczaj bardzo dobrze radzą sobie w zadaniach, względem których kreują niskie oczekiwania, zgodne z obraną strategią (Norem i Cantor, 1986a; Norem i Illingsworth, 1993; Showers, 1992). W związku z tym, że ich doświadczenia są pozytywne, mają podstawę do budowania pozytywnej samooceny. Zdaniem Yamawaki i współpracowników (2004) defensywni pesymiści charakteryzują się średniej wysokości samoocena (niekoniecznie niską), chociaż jest ona znacznie niższa niż samoocena, jaką prezentują optymiści (Norem i Cantor, 1986a).

Można również spotkać stanowisko, zgodnie z którym defensywny pesymizm pełni funkcję optymalizującą radzenie sobie ze stresem (Araújo, Soares, Silva, Peteira i Macedo, 2015; Perry i Skitka, 2009; Žužul, 2008).

Jeżeli chodzi o nazwę konstrukt, Thompson i le Fevre (1999) utrzymują, że określenie „defensywny” wynika z dysproporcji między tym, jakie wyniki jednostka osiągała w przeszłości, a jej niskimi oczekiwaniami w odniesieniu do przyszłości. Pesymizm tych osób jest określany jako strategiczny, ponieważ zdaje się on pomagać w realizacji dwóch celów. Po pierwsze, osoba jest przygotowana na ewentualne niepowodzenie (cel ochronny). Po drugie, zwiększeniu ulegają wysiłek i nakład pracy wkładane w zadanie, co zwiększa prawdopodobieństwo jego powodzenia (cel motywacyjny; Showers i Ruben, 1990). Ze względu na fakt, że osoby stosujące tę strategię mają zwykle wysoki poziom osiągnięć, defensywny pesymizm jest uznawany za strategię o charakterze adaptacyjnym (Araki, 2012).



## Rozdział 3.

### Mechanizmy i geneza defensywnego pesymizmu

Tym, co stanowi podstawowy wyznacznik defensywnego pesymizmu, nie jest negatywne postrzeganie wszystkiego, co jednostkę czeka, ale raczej ostrożność przed byciem zbyt pewnym siebie. Dowiedziono empirycznie, że defensywni pesymiści działają najefektywniej w sytuacji, kiedy nie czują się zbyt pewni siebie (a zatem w sytuacji zagrożenia) (Norem i Illingworth, 2004), ale jednocześnie czują się względnie przygotowani do zadania, które ich czeka (Perry i Skitka, 2009; Sanna, 1998; del Valle i Mateos, 2008). Poczucie bycia przygotowanym zyskało nawet w ostatnich latach status potrzeby psychicznej (Carroll i in., 2006).

To, czy osoba ma optymistyczne czy pesymistyczne oczekiwania odnośnie do możliwości poradzenia sobie w wymagającej sytuacji, zależy od wielu czynników, przede wszystkim zaś od momentu kreowania oczekiwania (Sweeny, Carroll i Shepperd, 2006). Wyniki badań (np. Shepperd, Ouellette i Fernandez, 1996) wskazują, że nawet optymista w przypadku, kiedy zdaje sobie sprawę, iż sytuacja przebiega niepomyślnie i zapewne skończy się dla jednostki niekorzystnie, często zmienia nastawienie z optymistycznego na pesymistyczne. Pozwala to jednostce zrealizować bardzo ważny cel, mianowicie – potrzebę bycia przygotowanym (*need for preparedness*) (Carroll i in., 2006). Potrzeba ta odnosi się do bycia gotowym do odpowiedzi na niepewne sytuacje i potencjalnie zagrażające bodźce (Sweeny i in., 2006). Wydaje się, że to pesymistyczne nastawienie bardziej niż optymistyczne sprzyja przygotowaniu się na możliwe niepożądane scenariusze rozwoju sytuacji (Sanna, 1996).

Dzieje się tak, ponieważ doświadczenie porażki jest dla podmiotu bardziej kosztowne z perspektywy alokacji zasobów niż doświadczenie powodzenia (Kahneman i Tversky, 1984). Podobnie, niespełnione pozytywne oczekiwania (nieoczekiwane niepowodzenie) mają znacznie silniejsze następstwa emocjonalne w porównaniu z niespełnionymi negatywnymi oczekiwaniami (nieoczekiwanym sukcesem) (Feather, 1969; Sweeny i Shepperd, 2010). Defensywny pesymista stara się zatem uniknąć awersyjnych konsekwencji doświadczenia niespodziewanego niepowodzenia. Zdaniem Norem (2008a), poczucie „bycia przygotowanym” jest najbardziej fundamentalnym celem defensywnego pesymisty.

Czynnikiem aktywizującym strategię defensywnego pesymizmu jest silny lęk (np. Norem i Cantor, 1986b). Pomijając koszty emocjonalne, do niewątpliwie adaptacyjnych funkcji odczuwania lęku należy zaliczyć to, że jego obecność sygnalizuje organizmowi, iż coś jest nie w porządku (McNaughton i Gray, 2000; Perkins i Corr, 2014). Zdaniem Norem i Illingworth (1993), defensywny pesymizm stanowi odpowiedź na lęk, ponieważ pomaga on w pozyskaniu względnej kontroli nad przebiegiem sytuacji i zredukowaniu odczuwanego lęku. Z jednej strony, defensywny pesymista w sytuacji wymagającej funkcjonuje najefektywniej, jeśli nie przejawia pewności siebie (np. Thomas, 2011). Z drugiej jednak strony wiadomo, że pewność własnych atutów czy umiejętności sprzyja poczuciu kontroli (Trope i Ben-Yair, 1982). Skoro defensywny pesymista nie czerpie poczucia kontroli z pewności siebie, stara się je pozyskać poprzez formułowanie negatywnych oczekiwań niwelujących odczuwany przez niego lęk. Widać zatem, że bezpośrednim „motorem” napędowym defensywnego pesymisty jest lęk (Gasper, Lozinski i LeBeau, 2009). Z pewnością jest on również fundamentem dwóch podstawowych strategii defensywnego pesymizmu – formułowania zaniżonych oczekiwań odnośnie do rezultatu działania oraz wkładania intensywnego wysiłku w podjęte działania. Ta ostatnia jest bezpośrednio związana z refleksyjnością (Lim, 2009). Poprzedzając wymagającą sytuację myślenie dotyczące tego, co może pójść źle, jest najczęściej inicjowane właśnie przez doświadczenie przez podmiot negatywnych emocji, w tym lęku (Roese i Olson, 1997).

Jak wspomniano przy okazji omawiania funkcji, jakie pełni defensywny pesymizm, istotne znaczenie ma jego funkcja ochronna. Funkcja ochronna defensywnego pesymizmu wywodzi się z formułowania przez podmiot zaniżonych oczekiwań odnośnie do możliwości poradzenia sobie w sytuacji wymagającej (Showers i Ruben, 1990). Niskie oczekiwania ustawiają standardy wykonania na poziomie, który jest – w odczuciu jednostki – możliwy do osiągnięcia (Schlenker i Leary, 1985). Pozwala to zapobiec zbyt wysokiemu nasileniu lęku i utrzymać go na takim poziomie, by motywował do działania, ale nie przeszkadzał w jego przebiegu (Norem i Cantor, 1986a). Wiadomo bowiem, że wysokie nasilenie lęku zakłóca optymalne funkcjonowanie w sytuacjach testowych (Sarason, 1980). Co więcej, podmiot może być świadomy takiej zależności i wykorzystywać tę wiedzę do kreowania w przyszłości takich sytuacji, w których lęk nie będzie działał zbyt destrukcyjnie na poziom jego aktywności zadaniowej (Smith, Snyder i Handelsman, 1982). Ponadto, jak już argumentowano wyżej, niskie „zakotwiczenie” oczekiwań pomaga jednostce przygotować się na potencjalne niepowodzenie (Norem i Cantor, 1986a). Jak wiadomo, spodziewana porażka, do której można się wcześniej przygotować, generuje mniej negatywnych emocjonalnie następstw dla jednostki niż ta, której doświadcza ona nieoczekiwanie (Feather, 1969; Shepperd i McNulty, 2002). Wszystko to nie tylko pozwala utrzymać względną kontrolę nad poziomem odczuwanego lęku, ale

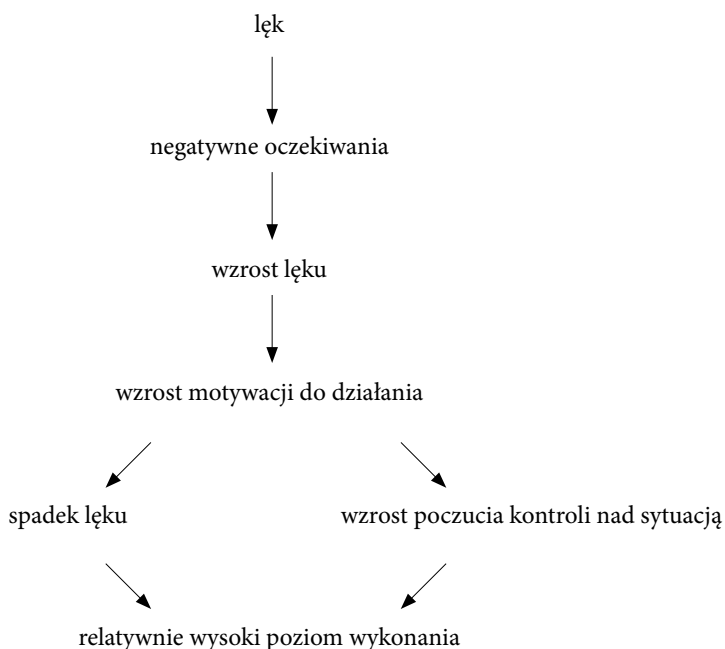
też wtórnie chroni samoocenę, zwiększając prawdopodobieństwo poradzenia sobie z problemem, a w sytuacji niepowodzenia – wytwarzając bezpieczne poczucie bycia na nie przygotowanym.

Powyżej nakreślono najbardziej prawdopodobny mechanizm defensywnego pesymizmu. Poniżej natomiast zostaną przedstawione pokrótce dwie konkurencyjne hipotezy związane z mechanizmem defensywnego pesymizmu, które zostały sformułowane przez jedną z autorek tego konstruktów, Norem (2001a). Badaczka ta wymienia dwie możliwości: hipotezę rozproszenia (*dissipation hypothesis*) oraz hipotezę „zaprzężnięcia” (chodzi o „zaprzężnięcie” silnego lęku do pełnienia funkcji motywacyjnej) (*harnessing hypothesis*). Powyżej opisany mechanizm stanowi do pewnego stopnia ich kompilację, chociaż zdecydowanie więcej czerpie z drugiej hipotezy. Zgodnie z hipotezą rozproszenia przed wejściem w wymagającą sytuację defensywny pesymista rozważa, co może pójść źle, i nastawia się negatywnie do swoich możliwości poradzenia sobie z zadaniem. Takie poprzedzające sytuację wymagającą ruminacje rozpraszają negatywne stany afektywne, kiedy aktywność już się rozpocznie. Poprzez wyobrażanie sobie najgorszych możliwych scenariuszy defensywny pesymista spostrzega, że jego aktualny poziom wykonania nie jest aż tak fatalny, a zadanie tak uciążliwe, jak oczekiwał, co czyni go spokojniejszym. Niższy lęk z kolei sprzyja wydajności poznawczej (Mackintosh i Hoppitt, 2009), podobnie jak wysoki pogarsza jakość wykonania różnych zadań (Brown i Marshall, 2001; Elliot i McGregor, 1999; Eysenck, 1997; Eysenck, Derakshan, Santos i Calvo, 2007; Miguel, 2013). Odczuwane przed rozpoczęciem zadania negatywne emocje ulegają więc rozproszeniu w niedługim czasie po rozpoczęciu zadania, przez co rezultaty osiągnięte przez defensywnego pesymistę są zwykle wysokie. Zgodnie z hipotezą alternatywną defensywny pesymista doświadcza skrajnie wysokiego natężenia negatywnych emocji spotęgowanych dodatkowo początkowymi negatywnymi oczekiwaniami odnośnie do wyniku. Negatywny afekt sprzyja natomiast wysiłkowi, jaki defensywny pesymista wkłada w zadanie – jednostka koncentruje się na aktywności i na obraniu optymalnej strategii działania. To z kolei facylituje jakość wykonania zadania (Norem, 2001a). Pierwsza hipoteza odwołuje się w większym stopniu do sfery emocjonalnej (zmniejszenie lęku jednostki), druga natomiast – do sfery motywacyjnej (zwiększenie zasobów zaangażowanych w wykonanie zadania).

Jak widać, obie te hipotezy przewidują, że defensywny pesymista będzie funkcjonował lepiej, jeśli będzie miał możliwość negatywnego nastawienia się do czekającego go zadania, w porównaniu z sytuacją, gdyby takiej możliwości nie miał. Odmienne są jednak mechanizmy postulowane w obu hipotezach. Hipoteza rozproszenia zakłada, że obniżony skutek negatywnego nastawienia lęk (por. dokładny opis wyżej) powinien zredukować dystrykcyjne działanie negatywnych emocji na jakość wykonania zadania. Zgodnie z hipotezą „zaprzężnięcia” z kolei zwiększony negatywnym nastawieniem lęk zwiększa

zaangażowanie się w adaptacyjną strategię wykonywania zadania, sprzyjając pozytywnym wynikom.

Seery, West, Weisbuch i Blascovich (2008) wykazali empirycznie, że w następstwie negatywnego nastawienia u defensywnego pesymisty wzrasta lęk. Stwierdzili oni również, że wskutek doświadczenia lęku przed zadaniem defensywni pesymiści – w przeciwieństwie do osób z grupy odniesienia – byli zmotywowani do poszukiwania jak najlepszej strategii wykonania zadania, w które byli zaangażowani. Wyniki ich badań potwierdziły hipotezę „zaprzęgnięcia”. Hipotezę tę potwierdzili również Pérès, Cury, Famose i Sarrazin (2002). Odnotowali oni, że lęk nie ma negatywnego wpływu na poziom wykonania zadania przez defensywnego pesymistę, ponieważ defensywny pesymista posiada umiejętność kanalizowania lęku w motywację do działania i zwiększenia ilości zasobów alokowanych w zadaniu (Gasper i in., 2009).



Rycina 1. Mechanizm defensywnego pesymizmu

Źródło: opracowanie własne.

W opisanym wyżej mechanizmie pewna kwestia może budzić wątpliwości. Mianowicie pesymizm (negatywne oczekiwania), rozumiany jako komponent defensywnego pesymizmu (por. niżej opis składowych defensywnego pesymizmu), raczej nie powinien sprzyjać zwiększeniu wysiłku wkładanego w zadanie

(Gasper i in., 2009; Scheier, Carver i Bridges, 2001), skoro jednostka nie wierzy w jego powodzenie. Druga składowa defensywnego pesymizmu, czyli skłonność do refleksji, powinna – zdaniem Gasper i współpracowników (2009) – przyczyniać się z kolei do zwiększenia oczekiwań odnośnie do poziomu wykonania zadania, ponieważ osoba nastawiona refleksyjnie ma tendencję do rozważania, co powinna zrobić, by wypaść możliwie najlepiej (Sanna, 1996) i konkretyzować te zamierzenia (Markman, Gavanski, Sherman i McMullen, 1993). To natomiast powinno prowadzić do zwiększenia oczekiwań (Armor i Taylor, 2003). Gasper i współpracownicy (2009) stwierdzili, że skłonność do refleksji jest związana ze wzrostem oczekiwań odnośnie do wyniku w sytuacji, kiedy osobie brakuje doświadczenia w podejmowanym zadaniu, jak również w sytuacji, kiedy osoba jest przekonana, że jej plan działania da się z powodzeniem zastosować.

Ta sprzeczność – związana z tym, że wydaje się, iż jedna składowa defensywnego pesymizmu podnosi oczekiwania (refleksja), natomiast druga je obniża (pesymizm) – w rzeczywistości jest pozorna. Zdaniem Gasper i współpracowników (2009) to pesymizm, a zatem i niskie oczekiwania, należy uznać za silniejszy – jeśli rozpatrywać oczekiwania defensywnego pesymisty w kategoriach zero-jedynkowych, należałoby z pewnością określić je jako niskie.

Jeśli chodzi o genezę optymizmu i pesymizmu, Czapiński (1985) stoi na stanowisku, że optymizm wywodzi się z inklinacji pozytywnej (czyli skłonności podmiotu do przypisywania pozytywnych znaczeń wartościujących różnym aspektom rzeczywistości). Pesymizm natomiast wywodzi się – zdaniem tego autora – z efektu negatywności, czyli tendencji jednostki do koncentracji na negatywnych bodźcach (Czapiński, 1988). Głównym motorem napędowym defensywnego pesymizmu jest z kolei zmniejszenie odczuwanego przez podmiot lęku (Norem, 2001a). Rozwój defensywnego pesymizmu zaczyna się najczęściej w okresie dzieciństwa, kiedy podmiot – w obliczu nadchodzącej trudnej sytuacji i związanego z nią wysokiego nasilenia lęku – formułuje niskie oczekiwania, redukując tym samym odczuwany lęk. Powielanie takiego schematu w przypadku kolejnych sytuacji powoduje ukształtowanie względnie trwałej strategii, która jednak nie musi być wykorzystywana w przypadku każdej ryzykownej sytuacji (Norem, 2001a). Strategia defensywnego pesymizmu może być wyuczona w domu rodzinnym, jeśli rodzice systematycznie przestrzegają dziecko przed formułowaniem zbyt wysokich oczekiwań w trosce o to, by w razie niepowodzenia nie doświadczyło ono rozczarowania (Martin, Marsh, Williamson i Debus, 2003).



## Rozdział 4

### Psychologiczna charakterystyka defensywnego pesymisty

Defensywni pesymiści wchodzą w wymagającą sytuację z silnym poczuciem strachu i lęku (Norem i Cantor, 1986a; Norem i Illingworth, 1993; Showers i Ruben, 1990) oraz z niskim poczuciem kontroli, oczekując najgorszego przebiegu wydarzeń (Norem i Illingworth, 1993; Showers, 1992), pomimo tego, że w przeszłości w podobnych sytuacjach radzili sobie dobrze (Norem i Cantor, 1986a; 1986b). Norem (2001b) sugeruje zatem, że defensywny pesymizm jest optymalną strategią poznawczą dla osób lękowych. Niejako „w odpowiedzi” na odczuwany lęk formułują one niskie oczekiwania odnośnie do tego, jak wypadną w zadaniu, i rozważają wszelkie możliwe scenariusze rozwoju sytuacji (Norem i Cantor, 1986a; Showers i Ruben, 1990). Defensywny pesymista dokłada zatem starań, by zwiększyć swoje poczucie bezpieczeństwa poprzez poczucie, że jest dobrze przygotowany do zadania (Showers i Ruben, 1990), chociaż rzadko czuje się przygotowany wystarczająco, pomimo tego, że angażuje w zadanie zwykle więcej zasobów niż inni ludzie (Cantor i Norem, 1989). Defensywnego pesymistę można więc scharakteryzować jako osobę o niskich oczekiwaniach odnośnie do własnych możliwości, umiarkowanym poziomie lęku, silnej motywacji i wkładającą bardzo dużo wysiłku w podejmowaną aktywność (Showers i Ruben, 1990).

Wyniki badań wskazują na wysoką niestabilność samooceny defensywnych pesymistów (Yamawaki i in., 2004). Badacze ci stoją na stanowisku, że samoocena defensywnych pesymistów jest zdecydowanie bardziej niż samoocena innych osób podatna na informacje zwrotne napływające z otoczenia. W nomenklaturze Kernisa (2003) należałoby określić taką samoocenę jako zależną od wzmocnień. Niestabilna, zmienna międzysytuacyjnie samoocena może być związana ze zwiększoną podatnością na zaburzenia depresyjne (Butler, Hokanson i Flynn, 1994; Kernis, Grannemann i Mathis, 1991; por. Showers i Ruben, 1990).

Interesujący wydaje się również wzorzec funkcjonowania poznawczego defensywnego pesymisty, pozbawiony – jak można przypuszczać – wielu typowych zniekształceń ukierunkowanych na realizację motywu autowaloryzacji. Na przykład Newman, Nibert i Winer (2009) sprawdzali tendencyjność pamięci u defensywnych pesymistów. Oczekiwano, że osoby nierealizujące strategii

defensywnego pesymizmu powinny lepiej odpamiętywać pozytywne zachowania dotyczące Ja w porównaniu z negatywnymi, (jeśli chodzi o zachowania niezwiązane z Ja, asymetrii tej nie oczekiwano). Jeśli natomiast chodzi o grupę defensywnych pesymistów, spodziewano się lepszego odpamiętania pozytywnych zachowań niezależnie od tego, czy były one związane z Ja, czy też nie. Hipotezy te potwierdzono. Stwierdzono, że osoby niezakwalifikowane jako defensywni pesymiści odpamiętują więcej pozytywnych niż negatywnych zachowań związanych z Ja. Odwrotny wzorzec wyników uzyskano względem zachowań odnoszonych do innej osoby. Jeśli natomiast chodzi o grupę defensywnych pesymistów, przypominali sobie oni więcej pozytywnych niż negatywnych zachowań odnoszących się zarówno do Ja, jak i do innej osoby.



## Rozdział 5.

### Defensywny pesymizm a pojęcia pokrewne

#### 5.1. Strategiczny optymizm

Główne strategie poznawcze prezentowane przez podmiot można opisać jako strategiczny optymizm oraz defensywny pesymizm<sup>1</sup> (Norem, 2001a; 2001b), jednak nie są to strategie jedyne. Około 40% osób da się, zdaniem Norem (2001a), zaklasyfikować jako astrategiczne. Według Lim (2009; także: Norem i Cantor, 1986a; 1986b) defensywny pesymizm jest najczęściej spotykany u osób lękowych o wysokiej motywacji osiągnięć. Riveiro (2014) wykazał, że – w porównaniu z defensywnym pesymizmem – nieznacznie częstszą strategią jest strategiczny optymizm. Również rozkład dyspozycyjnego optymizmu w populacji jest lewoskośny (Carver i in., 2010), podobnie jak rozkład samooceny (Baumeister, Tice i Hutton, 1989). Istnieją jednak przesłanki empiryczne, by uznawać defensywny pesymizm za najbardziej rozpowszechnioną strategię poznawczą wśród studentów (Eronen, Nurmi i Salmela-Aro, 1998). Jest ona powszechna zwłaszcza w krajach azjatyckich, ponieważ – jak argumentują Norem i Chang (2001) – defensywny pesymizm jest zgodny z wartościami wschodnio-kulturowymi. Lim (2009) podaje, że w pełnym rywalizacji środowisku akademickim (zwłaszcza w kulturze wschodniej) istnieje nawet specjalne określenie lęku przed przegraną – *kiasuizm*. Wartość osiągnięć jest jedną z najwyższej cenionych w hierarchii między innymi przez mieszkańców Singapuru (Ho, Ang, Loh i Ng, 1998). Wykorzystanie strategii defensywnego pesymizmu jest najbardziej prawdopodobne w sytuacjach, w których osiągnięcie celu ma dla podmiotu szczególne znaczenie (Cantor, Norem, Niedenthal, Langston i Brower, 1987). Uważa się wręcz, że *kiasu* leży u podłoża postawy singapurskich uczniów i studentów oraz determinuje ich życie (Advisory Council on Youths, 1989).

Strategie stosowane przez defensywnych pesymistów, strategicznych optymistów czy nawet niedefensywnych pesymistów mogą się różnić w zależności od nastroju, w jakim podmiot się znajduje (del Valle i Mateos, 2008). Również

---

<sup>1</sup> Zdaniem Thomas (2011), defensywny pesymizm nie powinien być jednak rozpatrywany jako przeciwieństwo optymizmu.

efektywność każdej ze strategii może się różnić w czasie (Cantor i Norem, 1989; Norem, 1998) i zależeć od różnych uwarunkowań sytuacyjnych (Janoff-Bulman i Frieze, 1983; Perloff, 1983; Tennen i Affleck, 1987).

Co ciekawe, obie strategie (strategiczny optymizm i defensywny pesymizm) korelują z sobą dodatnio w umiarkowanym stopniu (Riveiro, 2014). Dokonując charakterystyki defensywnego pesymizmu, Norem (2001a) stoi na stanowisku, że jest to strategia intraindywidualnie zmienna. Oznacza to, że ta sama osoba może być defensywnym pesymistą w jednej sytuacji, ale nie w innej. Możliwe jest nawet, że ta sama osoba w odniesieniu do pewnej grupy sytuacji będzie przejawiała defensywny pesymizm, w stosunku do innych – strategiczny optymizm, w odniesieniu do jeszcze innych – jakąś inną strategię. Jeżeli natomiast chodzi o stabilność w czasie wymiaru pesymizm–optymizm, Armbruster, Pieper, Klotsche i Hoyer (2015) stwierdzili, że u młodych dorosłych i osób w okresie średniej dorosłości poziom tej cechy wykazuje umiarkowany poziom stabilności, spada jednak u seniorów.

Aktywizacja strategii rzadko przebiega w sposób kontrolowany (Norem, 2001a). Zdaniem Thompsona i le Fevre (1999), istnieją okoliczności, w których wybór określonej strategii nie jest konieczny w takim stopniu, jak w innych sytuacjach. Zarówno defensywny pesymizm, jak i strategiczny optymizm uznawane są za strategie ukierunkowane na unikanie porażki (*failure-avoidant strategies*) (Thompson i le Fevre, 1999). Podstawowe znaczenie ma tutaj nastawienie obu strategii (defensywnych pesymistów i strategicznych optymistów) na prewencję doznania przez podmiot uszczerbku na samoocenie. Innymi słowy, każda ze strategii jest ukierunkowana na to, by umożliwić jednostce kontrolę nad atrybucją przyczyn ewentualnego niepowodzenia. W sytuacji, kiedy poziom zagrożenia Ja jest relatywnie niski – czyli kiedy ewentualna porażka nie zagraża samoocenie – wykorzystanie strategii nie jest konieczne i jest mało prawdopodobne. Przypuszczenia te znalazły potwierdzenie w wynikach badań Thompsona i le Fevre (1999). Inaczej może być jednak w przypadku osób charakteryzujących się niską samooceną. Osoby takie są w zasadzie permanentnie nastawione na ochronę Ja, co oznacza, że zachowują się podobnie w sytuacjach obiektywnie niskiego i wysokiego zagrożenia samooceny (Tice, 1991).

W odróżnieniu od cechy optymizmu strategiczny optymizm nie odnosi się do stabilnej tendencji do utrzymywania pozytywnych oczekiwań, niezależnie od sytuacji. Strategiczny optymizm, podobnie jak defensywny pesymizm, jest strategią zmienną wewnątrzsobowo, w zależności od sytuacji bądź też grupy sytuacji, z którymi podmiot musi się zmierzyć (Norem, 2001a). Zdaniem Norem (2001a), strategiczny optymizm stanowi opozycję defensywnego pesymizmu. Strategiczny optymizm odnosi się do strategii wykorzystywanej przez jednostki, które zazwyczaj nie odczuwają lęku w wymagających sytuacjach. Zamiast tego odczuwają kontrolę nad tym, jak radzą sobie z poszczególnymi wyzwaniami, mają wysokie oczekiwania odnośnie do jakości wykonywanych

zadań (choć co do tego nie ma pełnej zgodności wśród badaczy; por. np. Norem, 2001a). Wysokie oczekiwania są zgodne z tym, jak osoby te radziły sobie w podobnych sytuacjach w przeszłości. Norem (2001a, b; por. także Norem i Chang, 2002) uważa wręcz, że strategiczny optymizm jest nieodległy od pozytywnych iluzji (Taylor i Brown, 1988), czyli – najogólniej mówiąc – zniekształceń ukierunkowanych na realizację motywu autowaloryzacji (por. Sedikides i Strube, 1995). Norem i Cantor (1986b) dowiodły empirycznie, że strategiczni optymiści, w przeciwieństwie do defensywnych pesymistów, w sytuacji niepowodzenia są skłonni chronić samoocenę poprzez egotyzm atrybucyjny, czyli skłonność do wyjaśniania własnych zachowań w sposób korzystny dla jednostki, najczęściej przejawiający się wewnętrzną atrybucją sukcesów i zewnętrzną atrybucją niepowodzeń (Fiske i Taylor, 1991). W sytuacji niepowodzenia strategiczni optymiści mają zatem tendencję do zniekształconej, ukierunkowanej na obronę zagrożonej samooceny, atrybucji (Alloy i Abramson, 1979; Snyder, Stephan i Rosenfield, 1978), chociaż to osoby nastawione pesymistycznie pozostają bardziej niż optymiści czujne w sytuacjach potencjalnego zagrożenia (Bergsma, 2010).

Strategiczni optymiści, w przeciwieństwie do defensywnych pesymistów, mają tendencję do ignorowania ważnych informacji (Kiehl, 1995; Norem i Crandall, 1991), np. dotyczących następstw podejmowania ryzykownych zachowań seksualnych mogących prowadzić do zarażenia się wirusem HIV czy możliwości zachorowania na niebezpieczną chorobę. Takie obronne lekceważenie potencjalnie istotnych informacji jest przejawem dezadaptacyjności strategicznego optymizmu. Co więcej, defensywni pesymiści, inaczej niż strategiczni optymiści, nie mają tendencji do unikania pozyskiwania negatywnej informacji zwrotnej ze strony otoczenia (Cantor i Norem, 1989; Norem, 2001a). W związku z tym, że taka informacja może redukować niepewność (Sedikides i Strube, 1995), która zazwyczaj ma charakter awersyjny (Festinger, 1957), jak również sprzyjać rozwojowi jednostki (Sedikides i Strube, 1995; Taylor, Neter i Wayment, 1995) i poprawie jej funkcjonowania (ponieważ wskazuje, co jednostka robi źle), jej ignorowanie przez strategicznych optymistów jest kolejnym przejawem mankamentów wspomnianej strategii. W związku z tym, że strategiczni optymiści unikają negatywnej informacji zwrotnej, zwykle później niż defensywni pesymiści orientują się, że dotychczasowy sposób wykonywania zadania jest nieoptymalny i nie wdrażają tak szybko adaptacyjnych rozwiązań, jak defensywni pesymiści (dotyczy to też realizacji motywu samonaprawy).

Strategiczni optymiści i defensywni pesymiści różnią się także pamięcią treści napływających do nich ze środowiska informacji zwrotnych o różnej walencji. Stwierdzono (Norem, 2008a, b), że strategiczni optymiści pamiętali negatywną informację zwrotną jako mniej negatywną, niż była ona w rzeczywistości, chociaż pamięć pozytywnej informacji zwrotnej pozostała u nich trafna. Z kolei defensywni pesymiści pamiętali pozytywny *feedback* jako mniej pozy-

tywny, niż był on w rzeczywistości, ale byli stosunkowo trafni w odpamiętywaniu natężenia negatywnej informacji zwrotnej. Ustalono również, że defensywni pesymiści są bardziej krytyczni w odniesieniu do tego, jak dobrze wykonują różne zadania, i nastawiają się bardziej na otrzymanie negatywnego *feedbacku* w porównaniu z *feedbackiem* pozytywnym (Norem, 2008b). W sytuacji, kiedy defensywni pesymiści i strategiczni optymiści są proszeni o opisanie, jakiego typu wsparcie społeczne chcieliby otrzymać, defensywni pesymiści deklarują wsparcie informacyjne (oparte na obiektywnej, a nie kurtuazyjnej informacji zwrotnej) w miejsce wsparcia emocjonalnego (Gagne i Norem, 2005).

Jeśli chodzi o funkcjonowanie defensywnych pesymistów i strategicznych optymistów, różnią się oni przede wszystkim profilem nastroju i jego dynamiką w czasie (Norem, 2001a). W przypadku defensywnych pesymistów notuje się wyższy poziom lęku i stresu (Norem i Cantor, 1986a; Norem i Illingworth, 1993; Showers i Ruben, 1990) oraz niższy nastrój (Showers, 1988), poziom poczucia kontroli (Norem i Illingworth, 1993) i zadowolenia (Norem i Cantor, 1986a; 1986b) w fazie przygotowawczej poprzedzającej ważną sytuację, *podczas* wykonywania działań ukierunkowanych na poradzenie sobie z wymogami sytuacji, np. w czasie uczenia się do egzaminu (Cantor i Norem, 1989). Strategiczni optymiści z kolei odczuwają wyższy poziom stresu i niższe poczucie kontroli nad sytuacją *po* wykonaniu zadania, które skończyło się niepowodzeniem (np. po niezaliczeniu egzaminu). Co istotne, podczas samej konfrontacji z sytuacją wymagającą poziom stresu i poczucia kontroli nad przebiegiem wydarzeń jest zbliżony u przedstawicieli obu strategii. Poziom stresu u defensywnych pesymistów maleje między fazą przygotowawczą a fazą realizacyjną. Jak sugerują Norem i Cantor (1986a; 1986b), strategia defensywnego pesymisty pełni funkcję niwelującą nasilenie negatywnych emocji i pozwala jednostce przygotować się poznawczo (wzmoczony wysiłek w aktywność zadaniową sprzyja jakości wykonania zadania) i emocjonalnie (spadek lęku i „przygotowanie” na ewentualne niepowodzenie) do konfrontacji z wymagającą sytuacją.

Defensywni pesymiści mają tendencję do pamiętania zarówno lęku doświadczanego przed zaangażowaniem się w wymagającą sytuację, jak i wysiłku wkładanego w zadanie. Jest to cecha uważana za adaptacyjną, ponieważ pamięć wkładanego w zadanie wysiłku i wiązanie z nim osiągniętego sukcesu zwiększają u jednostki – sprzyjające realizacji kolejnych celów (Özen Kutanis, Mesci i Övdür, 2011) – poczucie kontroli, wiarę w ponowny sukces w przyszłości i powoduje wewnętrzną atrybucję powodzenia (Norem, 2001a; Sanna, 1998), co ma pozytywny wpływ na samoocenę podmiotu (Coopersmith, 1967).

Strategiczni optymiści wchodzą zwykle w wymagające sytuacje z umiarkowanym poczuciem kontroli i nie mają tendencji do oceniania sytuacji jako nadmiernie stresującej (del Valle i Mateos, 2008). W przeciwieństwie do defensywnego pesymisty, strategiczny optymista charakteryzuje się niskim lękiem, wysokimi oczekiwaniami odnośnie do swoich możliwości poradzenia sobie

w sytuacji wymagającej i unikaniem myślenia o możliwych wynikach przed przystąpieniem do działania (Norem i Illingworth, 2004; Spencer i Norem, 1996). W przeciwieństwie do defensywnych pesymistów strategiczni optymiści są nastawieni na podtrzymanie pozytywnego nastroju, więc unikają myślenia o potencjalnie negatywnych scenariuszach przed określonym zdarzeniem, za to bardziej się w nie angażują już wtedy, kiedy widzą, że sytuacja nie rozwija się po ich myśli (Norem, 2001a).

Strategiczni optymiści, w przeciwieństwie do defensywnych pesymistów, wykazują niski poziom pesymizmu oraz nie angażują się w refleksję (Gasper i in., 2009). Strategiczny optymista unika więc rozważania, jakie będą następstwa danej sytuacji wymagającej (stara się nie rozpatrywać nawet tych pozytywnych, ponieważ mogłoby to generować lęk) (Norem, 2001a). To, co łączy obie strategie, to relatywnie wysoki poziom wykonania zadania (Norem i Cantor, 1986a), jakkolwiek powody efektywnego działania są w przypadku obu wymienionych strategii oczywiście odmienne (Gasper i in., 2009). Strategiczni optymiści radzą sobie dobrze, ponieważ doświadczają niskiego poziomu stresu i lęku, przy jednoczesnym podtrzymaniu wysokich oczekiwań odnośnie do swoich możliwości w zakresie wykonania zadania. Ponadto, jak już wspomniano, strategiczni optymiści nie angażują się w refleksję i nie rozważają, co może pójść źle. Uważa się wręcz, że – typowe dla defensywnego pesymizmu – intensywne planowanie działania mogłoby u strategicznego optymisty zaszkodzić w realizacji celu (Norem, 2001a; 2001b). Powody wysokiej jakości wykonywania zadań w przypadku defensywnych pesymistów zostały omówione wyżej. W skrócie, skłonność do refleksji implikuje planowanie działania i zwiększenie wysiłku wkładanego w wykonanie zadania (Gasper i in., 2009). Ponadto refleksyjność nie tylko pomaga planować, ale również jest przydatna w realizowaniu planu działania (Martin, Marsh i Debus, 2001a). Wiadomo bowiem, że osoba, która rozwinęła plan implementacji zamierzeń jest bardziej niż ta, która go nie rozwinęła, skłonna do wprowadzenia planu w czyn (Gollwitzer, 1999).

Defensywni pesymiści i strategiczni optymiści w odmienny sposób definiują również swoje cele. Wyniki badań przeprowadzonych z udziałem studentów wskazują, że defensywni pesymiści definiują cele związane z aktywnością akademicką jako trudniejsze do osiągnięcia i bardziej stresujące w porównaniu z tym, w jaki sposób oceniają je strategiczni optymiści (Cantor i Norem, 1989). Defensywni pesymiści odczuwają również istotnie niższą kontrolę nad sytuacją i znacznie wyższe nasilenie lęku, pomimo tego, że nie różnią się od strategicznych optymistów jakością radzenia sobie w podobnych sytuacjach w przeszłości (Cantor i Norem, 1989; Norem i Cantor, 1986a). Patrząc na różnice między defensywnymi pesymistami i strategicznymi optymistami z perspektywy ich funkcjonowania emocjonalnego, można skonkludować, że głównym „wyzwaniem”, przed którym stoi defensywny pesymista, jest to, w jaki sposób poradzić sobie z silnym lękiem i sprawić, by nie utrudniał on realizacji zadania (Norem,

2001a). Głównym problemem, przed jakim stoi strategiczny optymista, jest z kolei to, by nie dopuścić do indukcji lęku poprzez pozytywne nastawienie do zadania sprowadzające się do rozważania możliwych wyników (Norem, 2001a). W sytuacji, w której defensywny pesymista nie ma możliwości realizowania swojej strategii poznawczej, odczuwa lęk jeszcze silniejszy niż zwykle (Norem i Illingworth, 1993), a jego poziom wykonania zadania ulega znacznemu obniżeniu (np. Norem i Cantor, 1986a).

Wyniki badań empirycznych (np. Norem i Illingworth, 1993) wskazują również, że defensywni pesymiści osiągają najwyższy poziom wykonania zadania w sytuacji, kiedy wzbudzany jest u nich negatywny nastrój, najniższy natomiast, kiedy aktywowany jest nastrój pozytywny. Na przykład w badaniu Spencer i Norem (1996) losowo podzielono defensywnych pesymistów i strategicznych optymistów na trzy grupy różniące się tym, co badani mieli sobie wyobrazić przed zadaniem polegającym na grze w rzutki. Jedna z grup miała sobie wyobrazić, że w zadaniu wypadnie dobrze, druga – że wypadnie źle. Ostatnia grupa miała natomiast wyobrazić sobie coś relaksującego, ale niezwiązanego z zadaniem, którego miała się podjąć (np. odpoczynek na plaży). W eksperymencie tym stwierdzono, że defensywni pesymiści osiągnęli najwyższe wyniki w warunku, w którym poinstruowano ich, by wyobrażali sobie niepowodzenie w nadchodzącej aktywności. Stanowi to kolejny dowód na to, że negatywne oczekiwania mogą być przez defensywnego pesymistę wykorzystane w przystosowawczy sposób.

Istnieją jednak doniesienia empiryczne świadczące o tym, że w przypadku, kiedy defensywny pesymista jest w negatywnym nastroju, poziom jego radzenia sobie w sytuacjach wymagających spada (Sanna, 1998; Showers, 1992). Araki (2012) wykazała, że po doświadczeniu niepowodzenia defensywni pesymiści, w porównaniu ze strategicznymi optymistami, mieli istotnie statystycznie niższy poziom wykonania zadania. Zdaniem Araki jest to argument za tym, że defensywni pesymiści mają niższą tolerancję na stres niż strategiczni optymiści. W eksperymencie tym stwierdzono również, że defensywni pesymiści doświadczali większego nasilenia lęku.

Strategiczni optymiści mają najwyższy poziom wykonania zadania w sytuacji zaindukowania im pozytywnego nastroju, chociaż ich jakość radzenia sobie w sytuacjach wymagających jest mniej niż w przypadku defensywnych pesymistów uzależniona od nastroju (Norem i Illingsworth, 1993). Zdaniem Norem (2001a), defensywni pesymiści radzą sobie w sytuacjach wymagających gorzej, kiedy są w pozytywnym nastroju, niż kiedy ich nastrój jest negatywny, ponieważ interferuje on z refleksyjnością poprzedzającą sytuację wymagającą. Refleksyjność ta, jako element strategii defensywnego pesymizmu, musi być aktywna, jeśli jednostka ma mieć szansę na efektywne wykorzystanie strategii (Norem, 2001a). Pozostawanie w pozytywnym nastroju może skutkować zaprzestaniem czynności „przygotowawczych” przed ważnym zadaniem (Martin,

Ward, Achee i Wyer, 1993). Zaprzestanie takich czynności jest dla defensywnego pesymisty niekorzystne, ponieważ to właśnie możliwość przygotowania się na potencjalne niepowodzenie redukuje lęk jednostki (Sanna, 1996). Podobnie, korzystne dla defensywnych pesymistów manipulacje, ukierunkowane na to, by strategiczny optymista był refleksyjny przed rozpoczęciem wykonywania zadania, znacząco pogarszają jakość wykonania tego zadania przez strategicznego optymistę (Norem i Illingworth, 1993; Spencer i Norem, 1996).

Rezultaty badań (np. Norem i Cantor, 1986a; 1986b) wskazują, że – jeśli podmiot ma możliwość realizowania preferowanej przez siebie strategii – poziom wykonania zadań jest zbliżony u defensywnych pesymistów i strategicznych optymistów, chociaż w literaturze przedmiotu można odnotować także raczej nietypowy wynik (stwierdzony w dwóch badaniach), polegający na istotnie niższym poziomie wykonania w grupie defensywnych pesymistów (Norem i Illingworth, 2004). Poziom wykonania jest u defensywnych pesymistów zwykle zbliżony do poziomu wykonania u optymistów, ponieważ defensywni pesymiści, skupiając się na negatywnych aspektach doświadczanej sytuacji, zyskują poczucie kontroli i mogą przezwyciężyć odczuwany lęk i stres (Showers, 1992).

Wyniki licznych badań wskazują, że zarówno defensywni pesymiści, jak i strategiczni optymiści gorzej radzą sobie z wykonaniem zadania, jeśli unieвозмоżliwi im się realizowanie preferowanej przez nich strategii (Cantor i Norem 1989; Cantor i in., 1987; Norem i Cantor, 1986a; 1986b; Norem i Illingworth, 1993; Sanna, 1998; Showers, 1986; Spencer i Norem, 1996; Tomaya, 2005). Defensywni pesymiści deklarują zwykle niższą satysfakcję z jakości wykonania zadania w porównaniu ze strategicznymi optymistami (Norem i Cantor, 1986a; Norem i Illingworth, 1993). Satysfakcja ta spada jeszcze bardziej w sytuacji, kiedy defensywnym pesymistom zakłóca się możliwość realizowania wybranej strategii (Norem i Illingworth, 1993). Inaczej niż strategiczny optymista, w sytuacji powodzenia defensywny pesymista odczuwa bardziej ulgę aniżeli zadowolenie (Showers, 1992).

Jeśli chodzi o następstwa obu opisywanych strategii, zarówno defensywny pesymizm, jak i strategiczny optymizm mają zazwyczaj pozytywne konsekwencje z perspektywy tego, jak dobrze podmiot radzi sobie w wymagających sytuacjach (Norem, 2001a; 2001b). Jednakże, w przypadku długofalowych następstw, dane empiryczne świadczą raczej na niekorzyść defensywnego pesymizmu (Cantor i Norem, 1989). Rezultaty trzyletniego badania longitudinalnego pokazują, że studenci należący do grupy defensywnych pesymistów wykazywali nieznacznie gorsze wskaźniki zdrowia psychicznego i somatycznego w porównaniu z osobami należącymi do grupy strategicznych optymistów.

Społeczne następstwa defensywnego pesymizmu wymagają wielu badań (Norem, 1991). Jak dotąd dowiedziono, że strategiczni optymiści i defensywni pesymiści nie różnią się istotnie sukcesami odnoszonymi w sytuacjach społecznych (Norem i Cantor, 1986a). Jednakże można również przypuszczać, że osoby

z otoczenia defensywnego pesymisty negatywie reagują na przejawiany przez niego – w ich percepcji nieuzasadniony – lęk (por. Leary, Kowalski i Bergen, 1988). Zdaniem Norem (2001a), widoczne dla otoczenia przejawy defensywnego pesymizmu będą w odbiorze społecznym irytujące, ponieważ defensywny pesymista oczekuje „najgorszego”, choć systematycznie wypada dobrze. W percepcji innych osób wyolbrzymia on więc doświadczane trudności, co stawia defensywnego pesymistę na gorszej pozycji interpersonalnej aniżeli strategicznego optymistę. Defensywny pesymista często jest tego świadomy (Norem, 2001b).

Jeśli efektywność strategii operacjonalizować jako poziom wykonania zadania, defensywny pesymizm i strategiczny optymizm mają zbliżoną skuteczność (Norem i Cantor, 1986a; 1986b; Norem i Illingworth, 1993). Zdaniem Norem (2001a), efektywność strategii poznawczej jest wyznaczana poprzez cele i problemy, jakie napotyka „użytkownik” strategii. Istotne wydaje się to, czy osoba lepiej radzi sobie, wykorzystując strategię (włączając w to jej koszty), czy też bez niej. Za efektywną uznać można taką strategię, której bilans zysków i strat jest dodatni, przynajmniej w perspektywie krótkoterminowej.

Wydaje się więc istotne, by – rozpatrując efektywność i adaptacyjność obu wspomnianych strategii poznawczych – skupiać się nie tyle na porównywaniu ich między sobą, ile na porównaniu np. osób lękowych stosujących strategię defensywnego pesymizmu i jej niestosujących. Te pierwsze wypadają zdecydowanie lepiej niż te drugie (Elliot i Church, 2003; Eronen i in., 1998; Norem i Andreas Burdzovic, 2007), co świadczy na korzyść wykorzystywania defensywnego pesymizmu w obliczu wymagających sytuacji (Norem, 2001a; 2001b). Podobnie defensywni pesymiści radzą sobie lepiej w porównaniu z innymi osobami lękowymi nierealizującymi strategii defensywnego pesymizmu, ale silnie zmotywowanymi do działania, np. jednostkami zbyt skoncentrowanymi na osiągnięciach zawodowych (Norem, 2001b; Norem i Chang, 2002; Oleson, Poehlmann, Yost, Lynch i Arkin, 2000).

Co również istotne, zdaniem Žužul (2008), brakuje badań, w których to nie jakość wykonania (która u defensywnych pesymistów systematycznie okazuje się lepsza niż u osób lękowych niestosujących strategii defensywnego pesymizmu) jest najbardziej istotną zmienną, do której odnosi się „efektywność” poszczególnych strategii. Zdaniem tej badaczki, równie ważne jak ocena z egzaminu, ułożenie puzzli czy inne zadania, których jakość wykonania była dotąd wykorzystywana w badaniach dotyczących defensywnego pesymizmu, są pozytywny afekt czy satysfakcja z wykonania zadania.



## 5.2. Retroaktywny pesymizm

W tym miejscu warto też wspomnieć o innej strategii ochrony samooceny, która realizowana jest w przypadku doświadczenia przez osobę porażki. Wskutek niepowodzenia w osiągnięciu zamierzonego celu podmiot może angażować się w taktykę zwaną retroaktywnym pesymizmem (*retroactive pessimism*) (Tykocinski i Steinberg, 2005). Retroaktywny pesymizm polega na stwierdzeniu, że szanse na powodzenie były na starcie zbyt niskie, by w ogóle zaczynać aktywność. Żeby dojść do takiego wniosku, osoba musi „zablokować” myślenie kontrfaktyczne<sup>2</sup> sugerujące, że sukces w rzeczywistości był w zasięgu ręki (Tykocinski, Pick i Kedmi, 2002; Tykocinski i Steinberg, 2005). Innymi słowy, po poniesieniu porażki jednostka dostosowuje swoją ocenę prawdopodobieństwa osiągnięcia sukcesu tak, aby skłonić do przekonania, że szanse na powodzenie były zbyt niskie, by osiągnąć sukces, niezależnie od tego, ile by zrobiła w celu wykonania zadania możliwie najlepiej. Czyni to negatywny wynik łatwiejszym do zaakceptowania, z towarzyszącym temu przeświadczeniem, że sytuacja była poza kontrolą podmiotu (Tykocinski i Steinberg, 2005), a zatem niepowodzenie nie zagraża samoocenieniu (por. Judge, Erez, Bono i Thoresen, 2002; Taylor i Brown, 1988).

Podstawowa różnica między defensywnym pesymizmem a pesymizmem retroaktywnym wydaje się związana z faktem, że defensywny pesymista kreuje negatywne oczekiwania i angażuje się w refleksję *poprzedzającą* sytuację wymagającą, natomiast retroaktywny pesymista rozpatruje to *post factum*, jeśli widzi, że poniósł porażkę. To, czy aktywowane będzie myślenie *przed* wymagającą sytuacją czy też *po* niej, zależy od wielu czynników, np. kontrolowalności sytuacji w przeszłości (Kahneman i Tversky, 1982) czy indywidualnej dyspozycji podmiotu (Markman i Weary, 1998; Sanna, 1996; Tykocinski i Steinberg, 2005). Retrospektywny pesymizm odnosi się do sytuacji, w których poczucie kontroli jest przez jednostkę oceniane *post factum* (ewentualnie w trakcie zadania, kiedy perspektywa niepowodzenia jest klarowna) jako niskie (Tykocinski i Steinberg, 2005). Wydaje się zatem, że strategia ta zdecydowanie częściej jest wykorzystywana przez strategicznych optymistów w porównaniu z defensywnymi pesymistami, ponieważ ci ostatni w sytuacji porażki nie zaprzeczają temu, że mieli możliwość osiągnięcia sukcesu (por. Norem i Cantor, 1986a).

---

<sup>2</sup> Myślenie kontrfaktyczne jest procesem poznawczym polegającym na wyobrażaniu sobie alternatywnych rozwiązań określonej sytuacji problemowej, włącznie z formułowaniem scenariuszy, że mogło być gorzej (*downward*) lub lepiej (*upward*) (Barnett i Martinez, 2015; Rye, Cahoon, Ali i Daftary, 2008).

### 5.3. Samonaprawa

Zdaniem Norem (2001a), defensywny pesymizm może być traktowany jako przejaw realizowania motywu samonaprawy, czyli dążenia jednostki do poprawy własnych właściwości, cech osobowości (Sedikides i Strube, 1995), jak również stanu zdrowia (Sedikides i Strube, 1997). By próbować dokonać samonaprawy, konieczne jest doświadczenie samokrytycyzmu. Myślenie o sobie w krytyczny, a zatem często negatywny, sposób wiąże się zwykle z rozważaniem tego, co dana jednostka chciałaby zmienić w samej sobie. Jest to nieraz doświadczenie o charakterze awersyjnym (Cox, McWilliams, Enns i Clara, 2004). Jednakże, zdaniem Norem (2008a), defensywny pesymista jest w stanie znieść krótkotrwały dyskomfort emocjonalny przejawiający się spadkiem nastroju wskutek samokrytyki. Dzieje się tak, ponieważ defensywni pesymiści nastawieni są na realizację motywu samonaprawy. Są oni również mniej nastawieni na afektywne następstwa różnych sytuacji, bardziej natomiast troszczą się o swoją jakość wykonania zadania (Sanna, 1998). Warto podkreślić, że defensywni pesymiści wykorzystują samokrytycyzm inaczej niż osoby skrajnie perfekcyjnościowe, mające trudności z zakończeniem zadania, które w ich percepcji nigdy nie jest na wystarczająco wysokim poziomie (Hamachek, 1978), czy też osoby depresyjne, które ruminują minione porażki.

Podsumowując, defensywni pesymiści są zmotywowani do „ulepszania” własnej osoby. By osiągnąć ten cel, są w stanie skoncentrować się na negatywnych aspektach. Ja bez długofalowego uszczerbku na wysokości samooceny (Norem, 2008b).

### 5.4. Samoutrudnianie

Samoutrudnianie jest strategią obrony samooceny polegającą, najogólniej mówiąc, na niewystarczającym przygotowywaniu się do wymagających sytuacji, aby później, w sytuacji niepowodzenia, móc wytłumaczyć sobie porażkę nie brakiem zdolności, ale niewystarczającym wysiłkiem włożonym w przygotowanie się (Doliński i Szmajke, 1994; Sierota, 2003). Można wyodrębnić trzy definicyjne cechy samoutrudniania (Berglas i Jones, 1978). Po pierwsze, ocena sytuacji jako takiej, która może mieć istotne znaczenie dla samooceny kompetencji podmiotu, musi *poprzedzać* tę sytuację. Po drugie, jednostka stosująca strategię samoutrudniania odczuwa silny strach przed wykazaniem się w jakiejś dziedzinie niskimi kompetencjami. Po trzecie, dla osoby ważniejsze niż sukces czy porażka jest zachowanie samooceny na nienaruszonym poziomie (Berglas i Jones, 1978).

Samoutrudnianie należy odróżnić zarówno od defensywnego pesymizmu, jak i od strategicznego optymizmu (Martin i in., 2001a). Jak już wspomniano, ta ukierunkowana na ochronę Ja strategia polega na niewkładaniu wystarczającego wysiłku w sytuacji wymagającej (np. egzamin), bądź też angażowanie się w takie aktywności poprzedzające sytuację wymagającą, które – w przypadku niepowodzenia w sytuacji wymagającej – pozwolą jednostce na dokonanie zewnętrznej atrybucji porażki i zachowanie pozytywnej samooceny („Nie zdałem, ponieważ w przeddzień egzaminu wypilem za dużo alkoholu / byłem zajęty sprząaniem zamiast nauką”) (por. Berglas, 1985). Zarówno w przypadku samoutrudniania, jak i defensywnego pesymizmu mamy do czynienia z wysokim poziomem lęku, jednak w przypadku defensywnego pesymizmu zaangażowanie w zadanie nie tylko nie maleje, ale wręcz rośnie. W przypadku samoutrudniania podmiot znacząco zmniejsza zaangażowanie w działanie, ponieważ taka strategia da mu wymówkę, kiedy doświadczy niepowodzenia, przez co jego samoocena pozostanie niezagrożona. Defensywny pesymista radykalnie obniża swoje oczekiwania dotyczące tego, jak wypadnie w wymagającej sytuacji, przez co w sytuacji realnego niepowodzenia nie jest zaskoczony, ale względnie przygotowany na to, czego doświadcza (Norem i Cantor, 1986a). Wyobrażenie niepowodzenia działa na defensywnego pesymistę mobilizująco i motywuje go do zwiększenia wysiłku ukierunkowanego na uniknięcie niepowodzenia. Nie ma tutaj mowy o działaniach autosabotujących, jak w sytuacji samoutrudniania.

Zdaniem Elliota i Church (2003), podstawowa różnica między strategią defensywnego pesymizmu i samoutrudniania polega na tym, że w tym pierwszym przypadku motywacja wkładana w działanie rośnie, natomiast w drugim – maleje. Ponadto, w wypadku samoutrudniania, jednostka zdaje się motywowana głównie chęcią uniknięcia niepowodzenia, natomiast w wypadku defensywnego pesymizmu – pragnieniem zarówno uniknięcia niepowodzenia, jak i odniesienia sukcesu (Elliot i Church, 2003). Przypuszczenia te nie znalazły jednak pełnego poparcia w wynikach badań empirycznych (Elliot i Church, 2003).

Defensywni pesymiści, w porównaniu z osobami stosującymi strategię samoutrudniania, ogólnie mówiąc, radzą sobie lepiej i osiągają wyższe wyniki zarówno w odniesieniu do obiektywnego poziomu wykonania, jak i satysfakcji z wykonania zadania, samooceny oraz różnych zmiennych wskazujących na dobre przystosowanie (Norem, 2001a).

Obie te strategię można uznać za chroniące samoocenę – samoutrudnianie poprzez „dostarczenie” jednostce zewnętrznego wytłumaczenia potencjalnego niepowodzenia, natomiast defensywny pesymizm – poprzez minimalizowanie prawdopodobieństwa poniesienia porażki. Elliot i Church (2003) stoją na stanowisku, że ani defensywnego pesymizmu (pomimo tego, że osoby realizujące tę strategię osiągają zwykle wysokie wyniki), ani samoutrudniania nie można zaliczyć do strategii optymalnych dla jednostki.

## 5.5. Pesymizm rozumiany jako cecha

Defensywny pesymizm należy również odróżnić od cechy pesymizmu (por. Seligman, 1991). Ten pierwszy, w przeciwieństwie do tego drugiego, nie może być utożsamiany z wewnętrznym, globalnym i stabilnym stylem atrybucyjnym. Jak zauważa Norem (2001b, s. 25): „między optymizmem dyspozycyjnym a strategicznym (tak samo jak między pesymizmem dyspozycyjnym a strategicznym) ziele przepaść. Choć obronni pesymiści są ogólnie bardziej pesymistyczni i mniej optymistyczni od strategicznych optymistów, nie są oni pesymistyczni stale i w każdej sytuacji”. Strategiczni optymiści charakteryzują się optymistycznym stylem atrybucji, jednak dla strategicznych (obronnych) pesymistów nie ma takiej reguły (Norem, 2001b). Oznacza to, że strategiczny (defensywny) pesymista w niektórych sytuacjach może przejawiać pozytywne nastawienie bardziej typowe dla osoby usposobionej optymistycznie niż pesymistycznie. Atrybucje strategicznego pesymisty nie są typowe ani dla pesymisty, ani dla optymisty (Norem, 2001b). Ponadto, inaczej niż pesymiści, defensywni pesymiści nie mają odmiennych atrybucji dla sukcesów i porażek (Norem, 2001a; 2001b). Defensywny pesymizm należy traktować nie jako reakcję po zaistnieniu wymagających sytuacji, ale jako strategię przygotowującą do nich.

Osoby, które przejawiają cechę pesymizmu, będą nazywać pesymistami niedefensywnymi. Cantor i Norem (1989) piszą o nich jako o realistycznych pesymistach (*realistic pessimists*), natomiast Scheier, Weintraub i Carver (1986) czy del Valle i Mateos (2008) – o pesymistach dyspozycyjnych (*dispositional pessimists*). Niedefensywny pesymizm jest silnie związany z samooszukiwaniem się ukierunkowanym na ochronę zagrożonej samooceny (Scheier i in., 1986). W przeciwieństwie do defensywnego pesymizmu niedefensywny pesymizm jest również związany z ograniczaniem kontaktów społecznych oraz angażowaniem się w dezadaptacyjne strategie radzenia sobie w sytuacjach trudnych (tamże). Tym, co łączy oba rodzaje pesymizmu, są negatywne oczekiwania dotyczące przyszłości (del Valle i Mateos, 2008). W przypadku defensywnego pesymizmu ograniczają się one jednak do sytuacji wymagających, w przypadku pesymizmu niedefensywnego mają natomiast charakter zgeneralizowany. Co ciekawe, istnieją dane wskazujące na to, że defensywni pesymiści mogą kreować *więcej* negatywnych oczekiwań w porównaniu z niedefensywnymi pesymistami (del Valle i Mateos, 2008).

Jak zauważają Newman i in. (2009) czy Norem (2001a), defensywny pesymista nie ma zgeneralizowanych oczekiwań, że przytrafi mu się wszystko, co najgorsze, a raczej doświadcza refleksji, co niepokojącego *może* się przytrafić. Kwestia doświadczenia negatywnych zdarzeń nie jest więc w subiektywnym odczuciu defensywnego pesymisty, w porównaniu z pesymistą niedefensywnym, przesądzona. W literaturze przedmiotu można nawet znaleźć sugestie, że

w procesie myślowej analizy sytuacji (*thinking through*) defensywni pesymiści skupiają się poznawczo nie tylko na możliwości poniesienia porażki, ale również na możliwości odniesienia sukcesu (Elliot i Church, 2003). Można powiedzieć, że działają poniekąd zgodnie z zasadą: „Miej nadzieję na najlepsze, ale oczekuj najgorszego”. Defensywni pesymiści, w większym stopniu niż osoby niestosujące tej strategii obronnej, są w stanie koncentrować się na prawdopodobieństwie zarówno sukcesu, jak i niepowodzenia. Tego samego z pewnością nie można powiedzieć o pesymistach niedefensywnych. Zdaniem Gasper i in. (2009), pesymizm defensywnego pesymisty można odnosić przede wszystkim do wątplenia jednostki w swoje zdolności do poradzenia sobie w poszczególnych sytuacjach. Defensywni pesymiści nie są bezwzględnie przekonani, że wypadną źle. Raczej są bardzo niepewni tego, jak wypadną i jako bardzo prawdopodobną dopuszczają możliwość, że sprawy potoczą się nie po ich myśli. Niepewność ta działa motywująco – starają się oni zintensyfikować wysiłki ukierunkowane na zwiększenie szansy powodzenia działania (por. Norem, 2001a). W związku z tym, że defensywny pesymista rozważa, co może nie pójść dobrze, jest silnie zmotywowany do tego, by działać tak, by udało się uniknąć negatywnych skutków (Schoneman, 2002; Showers, 1992; Showers i Ruben, 1990).

Jednym z psychologicznych następstw niedefensywnego pesymizmu jest natomiast demotywacja (Norem, 2008a). W porównaniu z defensywnymi pesymistami niedefensywni pesymiści przejawiają wyższe nasilenie neurotyczności (Illingworth i Norem, 1991) oraz niższe poczucie kontroli (del Valle i Mateos, 2008), które wiąże się z doświadczaniem szeregu negatywnych emocji (Kuhl, 1984). Oznacza to, że często nie dostrzegają oni sensu w angażowaniu się w aktywność, skoro i tak jest ona – w ich przekonaniu – skazana na niepowodzenie. Takie poczucie bezradności powoduje, że osoba będąca niedefensywnym pesymistą koncentruje się w większym stopniu na swoich ograniczeniach niż atutach. To z kolei wzmacnia lęk (Norem i Chang, 2002). Jak już wcześniej wspomniano, wzorzec funkcjonowania defensywnego pesymisty jest zgoła odmienny – wprawdzie defensywny pesymista przewiduje, co może w nadchodzącej sytuacji pójść niezgodnie z planem, jest jednak w stanie przekuć towarzyszący temu lęk w motywację i w rezultacie zwiększyć poczucie kontroli nad przebiegiem sytuacji (Norem i Cantor, 1986a).

Jakość wykonania zadań, pomimo zbliżonego poziomu intelektualnego, jest zwykle wyższa u defensywnych pesymistów i optymistów w porównaniu z niedefensywnymi pesymistami (del Valle i Mateos, 2008). Wyniki wielu badań wskazują na to, że niedefensywny pesymizm znacząco utrudnia realizowanie celów i obniża jakość wykonania zadań poprzez zwiększanie odczuwanego przez podmiot lęku, obniżanie oczekiwań związanych z możliwością poradzenia sobie oraz obniżanie wytrwałości w realizowaniu celu (Aspinwall, 1998; Aspinwall i Richter, 1999). Dzieje się tak dlatego, że uogólnione wątpliwości są zazwyczaj silnie powiązane z wątpliwościami dotyczącymi konkretnej aktyw-

ności (Elliot i Church, 2003). Niedefensywni pesymiści, najprawdopodobniej ze względu na poczucie bezradności, zazwyczaj nie przygotowują się wystarczająco do czekającego ich wymagającego zadania ani nie planują jego przebiegu (Gasper i in., 2009), a jeśli skupiają się intensywnie na negatywnych aspektach sytuacji, czują się nią przytłoczeni (del Valle i Mateos, 2008). Możliwe jest jednak, że kiedy niedefensywni pesymiści zdołają przełamać poczucie bezradności i rozważyć następstwa podejmowanego zadania, jakość wykonania tego ostatniego ulegnie podniesieniu (del Valle i Mateos, 2008). Znaczącą różnicą między defensywnymi i niedefensywnymi pesymistami jest więc to, że ci pierwsi dobrze radzą sobie w sytuacjach zadaniowych (np. Norem i Cantor, 1986a; 1986b), ci drudzy natomiast – relatywnie gorzej (Bandura, 1982; Feather, 1966; Rotter, 1966). Podobnie, niedefensywni pesymiści często nieefektywnie radzą sobie ze stresem (Goodhart, 1985), podczas gdy defensywni pesymiści angażują się w adaptacyjne działania ukierunkowane na realizację zadania (Showers i Ruben, 1990). Podobnie jednak, jak niedefensywny pesymista (Scheier, Carver i Bridges, 2001), również defensywny pesymista rezygnuje czasem z realizacji celu, który w jego ocenie wydaje się nieosiągalny (Yamawaki i in., 2004).

Kolejną różnicą w funkcjonowaniu defensywnych i niedefensywnych pesymistów jest to, że u tych ostatnich pesymizm zwykle silnie dodatnio koreluje z objawami depresji (Alloy i Ahrens, 1987; Beck, 1967; 1976; Joiner i Wagner, 1995; Sweeney, Anderson i Bailey, 1986). Dowiedziono, że pesymizm jest dodatnim predyktorem depresji wśród młodych osób dorosłych, jednak nie stwierdzono takiego związku w starszej grupie wiekowej (Armbruster i in., 2015). W przypadku defensywnych pesymistów nie odnotowano podobnej zależności (RoyChowdhury, 2016; Showers, 1992). Wyniki wielu badań łączą również niedefensywny pesymizm z tendencją do samobójstwa (np. Chang i in., 2013; Copley i Weckowicz, 1966) czy chorobami somatycznymi (Peterson, Seligman i Vaillant, 1988; Scheier i Carver, 1985, 1987). Niedefensywny pesymizm pociąga zatem za sobą bardziej negatywne następstwa (Isaacowitz i Seligman, 1998) w porównaniu z pesymizmem defensywnym (Norem, 2001a; Norem i Chang, 2002).

## 5.6. Depresja

Defensywny pesymizm należy również odróżnić od zaburzeń z grupy afektywnych (np. depresji czy dystymii). Abstrahując od faktu, że defensywny pesymizm, w odróżnieniu od depresji, nie jest chorobą psychiczną, wyniki badań empirycznych wskazują, że – w przeciwieństwie do osób z depresją – defensywni pesymiści nie używają dezadaptacyjnych stylów radzenia sobie w sytuacjach stresujących (np. Showers i Ruben, 1990). Nie mają oni również tendencji do

odczuwania lęku czy ruminowania już po tym, jak wymagające sytuacje miną (Showers i Ruben, 1990). Sposób radzenia sobie z problemami i sytuacjami wymagającymi jest u defensywnych pesymistów bardziej efektywny i w większym stopniu nastawiony na konfrontację z potencjalnym problemem (Cuddithy i Ronan, 1990; Hammontree i Ronan, 1992). Defensywni pesymiści odpamiętują nawet mniej niepowodzeń z własnej przeszłości w porównaniu z innymi osobami lękowymi niestosującymi strategii defensywnego pesymizmu (Scho-neman, 2002). Ponadto, w przeciwieństwie do osób doświadczających zaburzeń depresyjnych, defensywni pesymiści są w stanie doświadczać satysfakcji po otrzymaniu pozytywnych informacji zwrotnych z otoczenia czy wskutek osiągnięcia sukcesu (Kuiper, 1978).

Showers i Ruben (1990) dokonały analizy porównawczej defensywnego pesymizmu i depresji. Zdaniem tych badaczek defensywny pesymista przypomina osobę znajdującą się w stanie umiarkowanej depresji. Główne podobieństwa to formułowanie negatywnych oczekiwań i doświadczanie silnego lęku poprzedzającego sytuacje wymagające. Tym natomiast, czym obie grupy się różnią, jest fakt, że defensywni pesymiści (podobnie jak optymiści) nie angażują się w unikowe style radzenia sobie ze stresem i lękiem. Defensywni pesymiści potrafią, w przeciwieństwie do osób depresyjnych, efektywnie przygotować się do trudnej sytuacji. Ponadto, jak już wspomniano wcześniej, defensywni pesymiści, w przeciwieństwie do osób depresyjnych, nie przejawiają tendencji do ruminowania ani do odczuwania silnego lęku już *po* zaistnieniu wymagającej sytuacji. W badaniu longitudinalnym Showers i Ruben (1990) stwierdziły, że osoby z depresją i osoby stosujące strategię defensywnego pesymizmu przejawiały tendencję do formułowania podobnych, niskich, oczekiwań dotyczących czekających je sytuacji wymagających. Pomimo faktu, że wyjściowo defensywni pesymiści mieli wysoki poziom lęku, nie narastał on w czasie, w przeciwieństwie do dynamiki lęku u osób depresyjnych. Zdaniem Showers i Ruben (1990), silny lęk u defensywnego pesymisty mija zwykle po zakończeniu sytuacji wymagającej, zaś lęk u osoby depresyjnej, ruminującej przebieg sytuacji, utrzymuje się, a nawet narasta w czasie.





## Rozdział 6.

### Składowe defensywnego pesymizmu

Wśród komponentów defensywnego pesymizmu można wymienić refleksyjność oraz pesymizm (identyfikowany z formułowaniem niskich oczekiwań) (Lim; 2009; Norem, 2001a). Oba wspomniane wyżej komponenty defensywnego pesymizmu zostaną poniżej omówione.

#### 6.1. Refleksyjność

Refleksyjność polega na planowaniu nadchodzącej sytuacji poprzez rozważanie, co może pójść dobrze, a co źle oraz jakie mogą być tego następstwa (Norem, 2001a). Analiza tego, co może się stać, może pomóc osobie w opracowaniu różnych scenariuszy przebiegu stresującego wydarzenia (Showers, 1988). Warto rozważyć dwie funkcje, które może spełniać umysłowa symulacja (*mental simulation*) określonej sytuacji, mianowicie: funkcję przygotowawczą oraz funkcję afektywną (Sanna, 1996). Funkcja przygotowawcza polega na tym, że osoba rozważająca różne możliwe scenariusze rozwoju sytuacji jest do takich sytuacji lepiej w przyszłości przygotowana w porównaniu z osobą, która takich przemyśleń nie praktykuje. Defensywni pesymiści rozważają negatywne konsekwencje poszczególnych sytuacji w celu przygotowania się do nich, ponieważ bycie przygotowanym na niepomyślny przebieg sytuacji stanowi ich główny cel (Norem, 2002; Sanna, 1996). Funkcja afektywna wiąże się natomiast z wpływem myślenia o potencjalnych negatywnych przebiegach sytuacji na stan afektywny jednostki: rozważanie negatywnych scenariuszy skutkuje pogorszeniem nastroju, natomiast pozytywnych – jego polepszeniem.

Dowiedziano (Sanna, 1996; por. także del Valle i Mateos, 2008), że defensywni pesymiści mają tendencję do angażowania się w rozważanie tego, co może pójść źle, *przed* określoną sytuacją (*upward counterfactuals*) w znacznie większym stopniu niż w rozważanie negatywnych następstw danej sytuacji już *po* jej zaistnieniu (*downward counterfactuals*). Defensywni pesymiści nie mają skłonności do ruminowania czy doświadczania silnego lęku po tym, jak sy-

tuacja wymagająca minęła (Showers i Rubin, 1990). Nie mają też – dosyć powszechnej w populacji (Pezzo i Pezzo, 2007) – tendencji do wyrzekania się odpowiedzialności za ewentualną porażkę (Norem i Cantor, 1986a).

Defensywni pesymiści częściej niż strategiczni optymiści przejawiają wewnętrzną atrybucję wyobrażonych możliwie najmniej korzystnych scenariuszy rozwoju sytuacji (Showers, 1988). Ponadto nie zaprzeczają oni posiadaniu kontroli nad aktywnością, która kończy się niepowodzeniem (Cantor i Norem, 1989). Należy jednak mieć świadomość, że branie odpowiedzialności za negatywne zdarzenia nie musi być równoznaczne z wewnętrznym umiejscowieniem kontroli (Ickes i Layden, 1978).

Typowa dla defensywnego pesymisty dokładna analiza przebiegu nadchodzących zdarzeń (*thinking through*) pełni jeszcze inne funkcje: przyczynia się do wzrostu poczucia kontroli oraz obniża odczuwany lęk (Pérès i in., 2002). Ponadto skłonność do refleksji pomaga defensywnym pesymistom w realizowaniu ich planów poprzez zwiększenie ważności obranego celu oraz buforowanie niepokoju związanego z oczekiwanym niepowodzeniem (Gasper i in., 2009). Gasper i współpracownicy (2009) stoją na stanowisku, że skłonność do refleksji pomaga defensywnym pesymistom odnosić sukcesy, ponieważ zachęca ich do podtrzymywania aktywności nawet w obliczu poniesienia porażki i pesymizmu odnośnie do możliwości poradzenia sobie z trudną sytuacją. Badacze ci stwierdzili, że refleksja pomaga defensywnym pesymistom poprzez: 1) wyężdżanie wysiłku wkładanego w zadanie; 2) podwyższanie wstępnych oczekiwań odnośnie do wyniku działania; 3) wzmacnianie w jednostce przekonania, że emocjonalnie łatwiej będzie poradzić sobie z niepowodzeniem, którego się oczekuje, w porównaniu z tym, którego jednostka doświadcza niespodziewanie; 4) zwiększanie znaczenia zamierzonego celu.

Znaczenie celu, do którego ma prowadzić sytuacja wymagająca, pełni ważną funkcję w stosowaniu strategii defensywnego pesymizmu (Gasper i in., 2009). Duże znaczenie nadawane przez podmiot celowi z jednej strony sprzyja motywacji do jego osiągnięcia (Hollenbeck i Williams, 1987), z drugiej natomiast generuje poczucie lęku, że cel nie zostanie osiągnięty (Norem i Cantor, 1986b). Lęk ten nie jest jednak dla defensywnego pesymisty utrudnieniem w realizacji celu, ponieważ potrafi on go przezwyciężyć na dwa sposoby. Po pierwsze, defensywny pesymista stara się przygotować na niepowodzenie poprzez obronne formułowanie niskich oczekiwań odnośnie do jakości wykonania zadania (Norem i Cantor, 1986a; Showers, 1992). Pomimo że niskie oczekiwania skutkują zazwyczaj niską jakością wykonania zadania (Marshall i Brown, 2004; Sarason, 1980), w defensywnym pesymizmie paradoksalnie stanowią one bufor ochronny przed negatywnym wpływem lęku na jakość wykonania zadania i chronią jednostkę przed niepowodzeniem (Norem, 2001b; por. opis mechanizmów defensywnego pesymizmu wyżej). Po drugie, lęk motywuje podmiot do wy-

teżonego wysiłku wkładanego w przygotowanie się do zadania (Norem i Illingworth, 1993; Sanna, 1998).

Refleksyjność wiąże się zarówno z tendencją podmiotu do unikania porażki, jak i jego dążeniem do osiągnięcia sukcesu (Martin, Marsh i Debus, 2001b). Skłonność do refleksji jest związana z co najmniej trzema charakterystykami ukierunkowanymi na odniesienie sukcesu w podejmowanej aktywności. Są to: 1) pragnienie nie tylko uniknięcia niepowodzenia, ale też jednocześnie – odniesienia sukcesu; 2) zintensyfikowanie samoregulacji, pomocnej w osiągnięciu zamierzonego celu; 3) podtrzymywanie działania pomimo perspektywy niepowodzenia (Martin i in., 2001b). Wydaje się zatem, że refleksyjność, jako jeden z komponentów defensywnego pesymizmu, pełni bardzo ważną funkcję w efektywnym działaniu jednostki realizującej tę strategię. W przeciwieństwie do refleksyjności wydaje się, że drugi składnik defensywnego pesymizmu – pesymizm (jak już wspomniano wcześniej, polegający na formułowaniu negatywnych oczekiwań) – nie sprzyja zwiększaniu znaczenia celu, przed którego realizacją podmiot stoi (Gasper i in., 2009). Dzieje się tak, ponieważ jeśli ludzie wątpią w swoje możliwości, mogą oni łagodzić swoje obawy i chronić samocenę poprzez dewaluowanie znaczenia celu, który jest do zrealizowania (Tesser, 1999).

## 6.2. Negatywne oczekiwania

Drugi składnik defensywnego pesymizmu, pesymizm, można odnieść do formułowania negatywnych, znacznie zaniżonych w stosunku do obiektywnych przesłanek, oczekiwań (Norem, 2001a). Oczekiwania można zdefiniować jako poczucie pewności lub zwątpienia w możliwość zrealizowania celu (Carver i in., 2010). Jeżeli jednostka ma wystarczająco dużo pewności siebie w zakresie możliwości osiągnięcia celu – zwykle go podejmuje (Carver i Scheier, 1998). Wydaje się, że to właśnie z tego powodu defensywny pesymista, z definicji niepewny siebie, nie podejmuje niektórych celów, które uważa za nierealne w realizacji (por. Riveiro, 2014).

Oczekiwania związane z rezultatami działania mają silny wpływ na zachowanie jednostki (del Valle i Mateos, 2008; Scheier i Carver, 1985). Oczekiwania sformułowane przed sytuacją wymagającą determinują sposób, w jaki podmiot interpretuje tę sytuację i jak na nią reaguje (Anderson, 1983; Cacioppo, Glass i Merluzzi, 1979; Showers i Cantor, 1985). Kiedy jednostka szacuje prawdopodobieństwo przebiegu przyszłych zdarzeń, często wykorzystuje heurystykę polegającą na łatwości wyobrażenia sobie określonego zdarzenia (Kahneman i Tversky, 1982). Podmiot, który przed podjęciem działania wyobraża sobie odniesienie sukcesu, żywi zwykle wyższe oczekiwania co do powodzenia tego

działania i wykonuje zadanie jakościowo lepiej w porównaniu z osobą, która przed podjęciem aktywności nie ma sprecyzowanych oczekiwań (Sherman i in., 1981). Osoby wyobrażające sobie nadchodzące niepowodzenie mają niskie oczekiwania co do poziomu wykonania zadania i obiektywnie często wykonują je gorzej aniżeli osoby niemające sprecyzowanych oczekiwań oraz te oczekujące sukcesu (Sherman i in., 1981). Kiedy oczekiwanie odnośnie do poziomu wykonania zadania nie było przez osoby spodziewające się niepowodzenia jasno sformułowane, poziom wykonania przez te osoby był wyższy w porównaniu z osobami z grupy kontrolnej. Zdaniem autorów tego badania rozważanie możliwości niepowodzenia bez sformułowania jasnych oczekiwań może działać motywująco i zwiększać wysiłek wkładany w zadanie, co z kolei przekłada się na jakość jego wykonania. Podobne wyniki zostały zaobserwowane w badaniu Campbell i Faireya (1985), którzy dodatkowo stwierdzili, iż opisane zależności mogą być mediowane przez wysokość samooceny jednostki.

Norem i Cantor (1986a) udowodniły, że podmiot może strategicznie formułować niskie oczekiwania, które nie stają się samospełniającymi się przepowiedniami (czyli nie prowadzą do obniżenia poziomu wykonania zadania), ale pełnią funkcję adaptacyjną i pozytywnie wpływają na jakość wykonania zadania. Dzieje się tak w przypadku realizowania przez jednostkę strategii defensywnego pesymizmu. Jak już wcześniej wspomniano, strategia ta polega na formułowaniu nierealistycznie niskich oczekiwań w odpowiedzi na doświadczanie wymagającej, lękorodnej sytuacji. Pełni to funkcję niwelującą lęk i przygotowuje na potencjalne niepowodzenie, jednocześnie motywując podmiot, aby ten dołożył starań, by zniwelować ryzyko poniesienia porażki. Formułowanie negatywnych oczekiwań może – jak w przypadku defensywnych pesymistów – wzmacniać wysiłek, jaki jednostka wkłada w zadanie, bądź też – rzadziej – sprzyjać rezygnacji z nierealnej w powodzeniu – w jej odczuciu – aktywności (Riveiro, 2014).

Formułowanie skrajnie niskich oczekiwań odnośnie do możliwości porażenia sobie w sytuacji wymagającej jest przejawem obrony samooceny (Norem i Cantor, 1986b; Showers, 1992). Dowiedziono empirycznie, że podmiot psychologicznie gorzej znosi nieoczekiwaną porażkę w porównaniu z porażką oczekiwaną, podobnie bardziej cieszy go niespodziewany sukces w porównaniu z tym, którego oczekiwał (Feather, 1969; Shepperd i McNulty, 2002). W związku z tym, że opisywana strategia przygotowuje podmiot na potencjalne niepowodzenie i łagodzi jego skutki, Norem i Cantor (1986a) stoją na stanowisku, że jest to strategia o charakterze defensywnym. W sytuacji, kiedy oczekiwania przewyższają uzyskany wynik, jednostka czuje się rozczarowana (Shepperd i McNulty, 2002) i doświadcza wielu negatywnych emocji. Formułowanie niskich oczekiwań czyni podmiot poniekąd nastawionym na doświadczenie tych negatywnych emocji i ułatwia mu poradzenie sobie z nimi (Norem i Cantor, 1986b). Wortman, Costanzo i Witt (1973) dowiedli, że oczekiwanie niskiego

poziomu wykonania zadania, które podmiot ma dopiero podjąć, może być przystosowawcze również z innego powodu. Formułowanie niskich oczekiwań w sytuacji niepowodzenia daje jednostce przekonanie, że potrafiła przynajmniej trafnie oszacować swoje szanse; można zatem mówić o realizacji motywu samopotwierdzenia (por. Sedikides i Strube, 1997) czy zaspokojeniu potrzeby pewności (Sorrentino, Short i Raynor, 1984).

Jak zauważa Lim (2009), formułowanie przez defensywnego pesymistę заниżonych oczekiwań odnośnie do przyszłego wyniku może pełnić dwie zasadnicze funkcje. Po pierwsze, jak była mowa wcześniej, przygotowuje podmiot na potencjalne niepowodzenie, przez co jest mu łatwiej sobie poradzić niż w sytuacji, gdyby niepowodzenie było niespodziewane (Feather, 1969). Po drugie, formułowanie skrajnie niskich oczekiwań inicjuje proces refleksyjności (Lim, 2009), o której była mowa wcześniej.

Z jednej strony jednostka może generować również pozytywne oczekiwania, prowadzące do zwiększenia wysiłku, tak by dostosować go do wymagań sytuacji. Z drugiej jednak strony wysokie oczekiwania mogą też prowadzić do zmniejszenia zasobów lokowanych w zadanie. Mogłoby to wynikać ze zbytnej pewności siebie podmiotu czy niewłaściwej oceny powagi sytuacji (Riveiro, 2014). Sytuacja taka nie ma miejsca w przypadku defensywnego pesymizmu.



## Rozdział 7.

### Pierwsze badania dotyczące defensywnego pesymizmu

W jednym z dwóch klasycznych artykułów dotyczących defensywnego pesymizmu Norem i Cantor (1986a) opisały dwa eksperymenty. W pierwszym wyselekcjonowały one uczestników (studentów) pod względem stosowania lub nie strategii defensywnego pesymizmu, jak również pod względem ich poziomu intelektualnego. Następnie zmierzono ich lęk i poproszono o oszacowanie tego, jakiego poziomu satysfakcji i kontroli sytuacji oczekują podczas eksperymentu. Później osoby badane miały oszacować, na jedenastostopniowej skali, jak dobrze poradzą sobie w zadaniu układania puzzli. Po ukończeniu tego zadania osoby badane zostały poproszone o oszacowanie: 1) poziomu kontroli, jaki odczuwały podczas wykonywania zadania; 2) poziomu satysfakcji podczas wykonywania zadania; 3) jakości wykonania zadania. Badania odbywały się w kilkuosobowych grupach, a badani studenci informowani byli, że celem eksperymentu jest sprawdzenie rodzajów zdolności wykorzystywanych do różnego rodzaju zadań i rozumienia przez ludzi tych zdolności. Oczekiwano, że taka instrukcja wzbudzi w osobach badanych motywację osiągnięć. W eksperymencie tym wykazano, że defensywni pesymiści odczuwali wyższy lęk niż osoby z grupy strategicznych optymistów. Ponadto defensywni pesymiści mieli też, w porównaniu z grupą odniesienia, niższe oczekiwania względem poziomu wykonania zadania formułowane *przed* jego wykonaniem, pomimo że obiektywny poziom wykonania zadania w obu grupach okazał się taki sam.

Jeżeli chodzi o inne oczekiwania sformułowane *przed* podjęciem zadania eksperymentalnego, defensywni pesymiści mieli, w porównaniu ze strategicznymi optymistami, niższe poczucie kontroli oraz niższą spodziewaną satysfakcję. W przypadku odczuć formułowanych *po* wykonaniu zadania defensywni pesymiści relacjonowali, w porównaniu ze strategicznymi optymistami, niższy poziom satysfakcji, jednak nie różnili się od nich pod względem oczekiwań odnośnie do jakości wykonania zadania. Poziom kontroli nie różnił się istotnie statystycznie między tymi dwiema grupami, jednak – jak podkreślają autorki eksperymentu – na poziomie trendu utrzymała się przewaga strategicznych optymistów nad defensywnymi pesymistami.

Najważniejszy wniosek, jaki można sformułować na podstawie opisanych wyżej wyników, jest taki, że pomimo zawyżonego poziomu lęku i zaniżonych

oczekiwań względem poziomu wykonania zadania, defensywni pesymiści nie różnili się jakością wykonania zadania od strategicznych optymistów. Co również ważne, defensywni pesymiści, już po skończeniu aktywności, w którą byli zaangażowani, nie oceniali niżej poziomu jej wykonania aniżeli strategiczni optymiści. Wynika z tego, że defensywny pesymista rzeczywiście strategicznie oczekuje niepowodzenia *przed* podjęciem działania, co – z opisanych wyżej powodów – pozwala mu się lepiej przystosować do potrzeb aktualnej sytuacji. To, czy defensywny pesymizm polega na ułatwieniu jednostce radzenia sobie w sytuacjach wymagających, zostało w pełni zweryfikowane przez Norem i Cantor (1986a) w kolejnym eksperymencie. Sprawdzano w nim, czy zakłócenie możliwości realizacji strategii defensywnego pesymizmu pogorszy poziom wykonania zadania przez defensywnych pesymistów. Innymi słowy, na podstawie wyników pierwszego eksperymentu dowiedzieliśmy się, że połączenie niskich oczekiwań i wysokiego lęku nie musi szkodzić w optymalnym wykonaniu zadania, jednakże nie dowiedzieliśmy się, czy może pomóc. Norem i Cantor (1986a) zaprojektowały drugi eksperyment, by dowieść również, że wspomniana konfiguracja definiująca defensywny pesymizm *sprzyja* jakości wykonania zadania. Eksperyment drugi przebiegał w podobny sposób jak eksperyment pierwszy, miał on jednak charakter badania indywidualnego. Na początku badanych proszono o opisanie, jakie myśli i uczucia towarzyszą im zwykle w nocy poprzedzającej jakiś egzamin. Następnie osoby przydzielone do grupy kontrolnej (niepoddanej manipulacji podnoszącej oczekiwania względem nadchodzącego zadania) układały puzzle, natomiast osoby z grupy „zachęcanej” (a zatem poddane manipulacji interferującej ze strategią defensywnych pesymistów) były informowane przez eksperymentatora, że na podstawie ich ocen ten oczekuje, że na pewno świetnie poradzą sobie w zadaniu eksperymentalnym (w grupie tej znajdowali się zarówno defensywni pesymiści, jak i strategiczni optymiści). Dopiero po takiej informacji osoby z tej grupy mogły rozpocząć wykonywanie zadania. Wszystkie osoby badane szacowały poziom wykonania zadania, swoją satysfakcję i poczucie kontroli, jak również wypełniały kwestionariusz samooceny.

Zastosowana w tym eksperymencie manipulacja miała, w zamyśle auterek badania, podnieść (i tak już wysokie) oczekiwania strategicznych optymistów. Równocześnie jednak u defensywnych pesymistów powinna aktywizować silną niezgodność między tym, czego sami oczekiwali, a tym, co zostało im przekazane przez eksperymentatora (eksperymentator aktywizował w nich wspomnienia powodzenia w przeszłości). Można więc oczekiwać, że podaną instrukcją badacz uniemożliwił defensywnym pesymistom zniwelowanie lęku i – co za tym idzie – podtrzymanie jakości wykonania na optymalnym poziomie. Defensywni pesymiści, którzy trafili do grupy „zachęcanej” wskutek podanej im instrukcji aktywizującej wysokie oczekiwania, pozostali psychologicznie nieprzygotowani na potencjalne niepowodzenie. Norem i Cantor oczekiwali,



że poziom wykonania przez te osoby ulegnie obniżeniu w porównaniu z poziomem wykonania przez defensywnych pesymistów, którym nie „przeszkadzano” w realizowaniu pożądanej przez nich strategii. Badaczki spodziewały się także, iż poziom wykonania u „zachęconych” strategicznych optymistów nie ulegnie pogorszeniu, a być może nawet wzrośnie w stosunku do tego obserwowanego u strategicznych optymistów z grupy „niezachęcanej”.

Podobnie jak w eksperymencie pierwszym, defensywni pesymiści mieli niższe oczekiwania względem jakości wykonania zadania oraz niższą satysfakcję w porównaniu ze strategicznymi optymistami. Nie odnotowano natomiast istotnych statystycznie różnic między strategicznymi optymistami i defensywnymi pesymistami pod względem poczucia kontroli. W badaniu tym udało się potwierdzić hipotezę, zgodnie z którą poziom wykonania przez defensywnych pesymistów, którym uniemożliwi się realizację strategii defensywnego pesymizmu, istotnie się obniża w porównaniu z poziomem wykonania zadania przez defensywnych pesymistów, u których nie aktywizowano pozytywnego nastawienia względem przewidywania jakości wykonania zadania. Wynik ten świadczy na korzyść interpretowania mechanizmu defensywnego pesymizmu jako takiego, który polega na przygotowaniu podmiotu na potencjalne niepowodzenie w nieodległej przyszłości i wykorzystaniu nasilonego lęku przed porażką do zmotywowania jednostki do intensywnego działania. Z jednej strony wydawało się, że instrukcja aktywizująca oczekiwanie sukcesu uniemożliwia osobie mobilizację w celu uniknięcia porażki. Z drugiej jednak strony, choć takiej możliwości Norem i Cantor nie rozpatrują, instrukcja „zachęcająca” powinna aktywizować u defensywnych pesymistów wyjątkowo silny lęk (dysonans na linii oczekiwanie własne – oczekiwanie autorytetu) i tym bardziej mobilizować ich do działania. Być może jednak lęk ten był zbyt silny, by nie interferować z jakością wykonania zadania.

Wykazano ponadto, że poziom wykonania zadania przez strategicznych optymistów był niezmienny bez względu na to, czy byli oni przydzieleni do grupy eksperymentalnej, czy kontrolnej. Poziom wykonania zadania przez osoby z grupy kontrolnej – strategicznych optymistów i defensywnych pesymistów – również był zbliżony.

Nie wykazano związków wysokości samooceny z żadnymi zmiennymi w grupie strategicznych optymistów. W przypadku „zachęcanych” defensywnych pesymistów wysokość samooceny negatywnie w umiarkowanym stopniu korelowała z poczuciem kontroli, natomiast w przypadku „niezachęcanych” defensywnych pesymistów odnotowano wysoką dodatnią korelację wysokości samooceny z poziomem satysfakcji. Zdaniem autorek badania, „zachęcani” pesymiści stosowali strategię zbliżoną do strategicznych optymistów.

W kolejnym artykule wprowadzającym pojęcie defensywnego pesymizmu Norem i Cantor (1986b) opisują eksperyment, w którym badani zostali podzieleni na defensywnych pesymistów i strategicznych optymistów. W każdej

z tych dwóch grup osoby badane miały przewidzieć to, jak wypadną w nadchodzącym zadaniu poznawczym. Po wykonaniu zadania połowa uczestników z grupy defensywnych pesymistów i z grupy strategicznych optymistów otrzymała fałszywą pozytywną informację zwrotną na temat uzyskanego wyniku, połowa natomiast – negatywną. Po tym nastąpił pomiar samooceny wyniku i satysfakcji z własnego wykonania zadania. Po przeprowadzeniu sesji wyjaśniającej ponownie zmierzono u uczestników wyżej wspomniane zmienne. Wyniki wskazały, że defensywni pesymiści i strategiczni optymiści nie różnili się obiektywnym poziomem wykonania zadania. Potwierdzono również hipotezę, że oczekiwanie odnośnie do osiągniętego wyniku było u defensywnych pesymistów znacząco niższe aniżeli u strategicznych pesymistów. Zgodnie z oczekiwaniami strategiczni optymiści zrewidowali swoją percepcję sytuacji po otrzymaniu informacji zwrotnej – przejawiali niższe poczucie kontroli nad przebiegiem wydarzeń, kiedy otrzymali negatywny *feedback* w porównaniu z *feedbackiem* pozytywnym. Strategiczni optymiści w sytuacji rzekomego (zgodnie z informacją zwrotną) niepowodzenia chronili samoocenę, umiejscawiając okoliczności wykonywania zadania poza swoją kontrolą (a więc bezpiecznie dla poczucia własnych kompetencji).

Z kolei w sytuacji rzekomego powodzenia (po uzyskaniu pozytywnej informacji zwrotnej) strategiczni optymiści mieli tendencję do wewnętrznego umiejscawiania kontroli. Oznaczało to interpretowanie osiągniętego sukcesu jako takiego, który wynika z wysokich kompetencji jednostki. Defensywni pesymiści natomiast, niezależnie od walencji otrzymanego *feedbacku*, mieli przygotowaną umysłową reprezentację sytuacji jako zagrażającej i w tej sposób, poprzez negatywne nastawienie, redukowali odczuwany lęk, byli przygotowani na potencjalne niepowodzenie i nie mieli już potrzeby, w przeciwieństwie do strategicznych optymistów, angażowania się w obronne atrybucje *post factum*. Odczuwany poziom kontroli sytuacji był w grupie defensywnych pesymistów na zbliżonym poziomie niezależnie od uzyskanej informacji zwrotnej. Co ważne, poziom satysfakcji z wykonanych zadań był u defensywnych pesymistów podobny do tego odnotowanego w grupie strategicznych optymistów.

Zdaniem Norem i Cantor (1986b), strategia przygotowywania się do wymagającej sytuacji wykorzystywana przez strategicznych pesymistów pełni funkcję „zmiękczenia” (*cushion*) negatywnych informacji napływających z otoczenia. W przeciwieństwie do strategicznych optymistów motyw autowaloryzacji nie „wymusza” na defensywnych pesymistach angażowania się w egotyzm atrybucyjny i inne ukierunkowane na obronę zagrożonej samooceny techniki. Jak podkreślają autorki eksperymentu, zaniżone oczekiwania defensywnych pesymistów formułowane *a priori* nie interferują z umiejętnością odczuwania satysfakcji z osiągniętego sukcesu. Badaczki te dostrzegają również pewne podobieństwa między defensywnym pesymizmem a terapią poznawczą i formułują przekonanie, że defensywny pesymizm można rozumieć jako „natural-

ny” przejaw tej formy terapii. Defensywny pesymizm polega na systematycznym restrukturyzowaniu sytuacji, tak by możliwie najlepiej wykorzystać zasoby podmiotu do poradzenia sobie z wymogami sytuacji/problemem. Pomaga to wtórnie niwelować odczuwany przez jednostkę lęk i skoncentrować się na zadaniu (Goldfried, 1979; Meichenbaum, 1977).



## Rozdział 8.

### Metoda pomiaru defensywnego pesymizmu

Pierwsze próby mierzenia defensywnego pesymizmu były podjęte przez Norem i Cantor (1986b). Narzędzie o nazwie Optimism–Pessimism Prescreening Questionnaire (OPPQ) składało się z dziewięciu itemów. Pozycje w początkowej wersji kwestionariusza odnosiły się głównie do dwóch potencjalnych komponentów defensywnego pesymizmu – pesymistycznych oczekiwań (*pessimistic expectations*) oraz negatywnego myślenia (*negative thinking*). Jak zauważa Norem (2001b), to początkowe rozumienie defensywnego pesymizmu było błędne, ponieważ osoba, która intensywnie koncentruje się na możliwych negatywnych następstwach określonej wymagającej sytuacji, może również intensywnie koncentrować się na pozytywnych jej następstwach. Jednakże podmiot, który nie ma skłonności do rozpatrywania negatywnych scenariuszy przyszłych zdarzeń, nie ma też tendencji do rozpatrywania scenariuszy pozytywnych. Innymi słowy, myślenie o pozytywnych następstwach koreluje dodatnio z myśleniem o negatywnych następstwach, i oba te procesy są częścią strategii, która pomaga defensywnym pesymistom wzmacniać poczucie kontroli nad zagrażającą sytuacją i niwelować lęk z nią związany.

Kolejne narzędzie przeznaczone do pomiaru defensywnego pesymizmu, DPQ (Defensive Pessimism Questionnaire), odnosi się bardziej precyzyjnie do istoty defensywnego pesymizmu, ponieważ uwzględnia opisany wyżej proces. Narzędzie to posiada dwie wersje – akademicką (*academic*; przeznaczoną do badania studentów) oraz społeczną (*social*; przeznaczoną do badania innych osób). Składa się z siedemnastu stwierdzeń, w odniesieniu do których badany ustosunkowuje się na siedmiostopniowej skali od „całkowicie nieprawdziwe w odniesieniu do mnie” (*not at all true of me*) do „całkowicie prawdziwe w odniesieniu do mnie” (*very true of me*). Analiza czynnikowa narzędzia pokazała, że chociaż wszystkie pozycje w satysfakcjonującym stopniu odnoszą się do jednego głównego czynnika, po dokonaniu rotacji ukośnej uzyskano dwa skorelowane czynniki: Refleksyjność (*Reflectivity*) oraz Pesymizm (*Pessimism*).

W kolejnych badaniach dotyczących narzędzia DPQ Norem (2001a) używała zarówno wskaźnika łącznego Defensywny pesymizm, który powstawał po zsumowaniu stwierdzeń zasilających oba utworzone czynniki, jak i oddzielnych – Refleksyjności i Pesymizmu. Wyniki badań Martina (1999) wskazują, że

oba te czynniki są odmiennie powiązane z różnymi zmiennymi. DPQ koreluje ze swoim pierwowzorem (OPPQ) silnie i dodatnio ( $r = 0,65$ ). Zmodyfikowana wersja kwestionariusza (to właśnie DPQ autorzy uznają za wersję zmodyfikowaną) ma również wyższą zgodność wewnętrzną, chociaż można ją określić jedynie jako satysfakcjonującą (*alfa* Cronbacha = 0,78)<sup>1</sup>. Badanie stabilności bezwzględnej z uwzględnieniem trzyletniego interwału czasowego przyniosło pozytywny rezultat ( $r = 0,55$ ).

Norem (2001a) zaleca, by – badając wspomnianym narzędziem – górny kwartyl wyników klasyfikować jako te odnoszące się do defensywnego pesymizmu. Jedno ze stwierdzeń (w DPQ o numerze trzy), dotyczące radzenia sobie przez podmiot w podobnych sytuacjach w przeszłości, może służyć jako kryterium odróżniania realistycznych pesymistów od defensywnych pesymistów. Jak wynika z badań Norem (2001a), zwykle mniej niż 20% respondentów określa się w tym itemie na poziomie niższym niż pięć na siedmiostopniowej skali, co wskazuje na to, że zdecydowana większość osób badanych obiektywnie nie ma powodów do niepokoju o to, jak poradzi sobie z wymagającą sytuacją aktualnie. W sytuacji, kiedy jednostka określa się nisko w odpowiedzi na to stwierdzenie, można założyć, że jej niskie oczekiwania są powodowane bardziej realną oceną sytuacji i negatywnymi doświadczeniami z przeszłości niż strategią defensywnego pesymizmu. Ważne jest w tym miejscu, by pamiętać, że defensywny pesymista nie ma problemów z realistyczną retrospektywną oceną swoich przeszłych dokonań (nie powinien więc jej zaniżyć). Niepewność defensywnego pesymisty co do własnych możliwości dotyczy zatem nie minionych, ale przyszłych sytuacji. Co więcej, opisany item pozwala również na wyłonienie z badanej grupy nierealistycznych optymistów. Jako nierealistyczni optymiści zaklasyfikowane zostaną te osoby, które – pomimo że w przeszłości radziły sobie kiepsko – deklarują wysokie oczekiwania względem nadchodzących wymagających sytuacji (Norem, 2001a).

Jeśli chodzi o trafność teoretyczną narzędzia, wykazywano jego dodatnie związki z cechą lęku, neurotyzmem, lękiem przed oceną, ruminacją i skłonnością do samotrudniania (Norem, 2001a). Defensywny pesymizm ujemnie koreluje też z dyspozycyjnym optymizmem (Norem, 2001) czy z samooceną (Campbell i in., 1996). Nie odnotowano jednak związku defensywnego pesymizmu z potrzebą poznania (Norem, 2001a). DPQ ma również dobrą trafność kryterialną (Norem, 2001a).

---

<sup>1</sup> Yamawaki i współpracownicy (2004) uzyskali niską rzetelność kwestionariusza mierzącego defensywny pesymizm (ale nie konkretyzują, jaką dokładnie). Elliot i Church (2003) oszacowali zgodność wewnętrzną wskaźnika ogólnego tego narzędzia na *alfa* Cronbacha = 0,72.

## Rozdział 9.

# Czy bycie optymistą na pewno się opłaca? Następstwa defensywnego pesymizmu i optymizmu

### 9.1. Następstwa optymizmu

Jak pisze Peale (1956, s. 170): „Jeśli myślisz w kategoriach negatywnych, otrzymasz negatywne rezultaty. Jeśli myślisz w kategoriach pozytywnych, otrzymasz pozytywne rezultaty”. Warto się zastanowić, czy to rzeczywiście takie proste. Istnieje wiele dowodów na pozytywny wpływ optymizmu na satysfakcję z życia (Dember i Brooks, 1989; Myers i Diener, 1995), funkcjonowanie (Czerw, 2010; Forster, 2003; Seligman, 1991; Stach, 2006) czy zdrowie psychiczne i somatyczne jednostki (Potempa, 2013; Scheier i Carver, 1992; Seligman, 1991; Shepperd, Carroll i Sweeny, 2008; Taylor i Brown, 1988). Dowiedziono, że pesymiści, w porównaniu z optymistami, cechują się niższym nasileniem pozytywnych emocji (Hart, Vella i Mohr, 2008; Marshall, Wortman, Kusulas, Hervig i Vickers, 1992) i gorszym nastrojem (Abramson, Metalsky i Alloy, 1989; Carver i Scheier, 1990). Dyspozycyjni pesymiści w porównaniu z dyspozycyjnymi optymistami cechują się z kolei większym nasileniem emocji negatywnych (Andersson, 1996; Carver i Scheier, 2014). Zdaniem Seligmmana (1991), należy pamiętać o trzech podstawowych zaletach optymizmu. W porównaniu z optymistą pesymista cechuje się: 1) częstszą zapadalnością na depresję; 2) mniejszymi osiągnięciami w szkole czy w pracy; 3) gorszym stanem zdrowia somatycznego.

Burke, Joyner, Czech i Wilson (1999) utrzymują, że pesymizm/optymizm można traktować, podobnie jak lęk (Spielberger, Gorusch i Lushene, 1970) czy samoocenę (Heatherston i Polivy, 1991; Leary, Tambor, Terdal i Downs, 1995), zarówno jako cechę, jak i jako stan. W takiej sytuacji następstwa chwilowego optymizmu będą zapewne odmienne od optymizmu przejawianego w dłuższej perspektywie czasowej. Z jednej strony do niewątpliwych zalet optymistycznego podejścia należy „upozytywnianie” tego, co mówimy, myślimy, robimy czy pamiętamy. Istnieje silne empiryczne poparcie dla tzw. *efektu Polyanny* (Matlin i Stang, 1978). Osoby nastawione pozytywnie, w porównaniu z tymi nastawio-

nymi negatywnie, charakteryzują się lepszym nastrojem, wyższym poziomem energii i wyższym stanem samooceny (Epstein, 1979).

Z drugiej jednak strony, jeśli optymizm przybiera formę iluzji, nie jest to w dłuższej perspektywie czasowej korzystne dla podmiotu. Koszty naiwnego czy nierealistycznego optymizmu znacząco przewyższają koszty dyspozycyjnego optymizmu (Norem i Chang, 2002). Nawet optymizm z pozoru przystosowawczy, czyli nie ten nierealistyczny, może mieć pewne wady. Pozytywne myślenie o nadchodzących zdarzeniach może być niekorzystne np. dla motywacji jednostki. W sytuacji, kiedy optymizm stanowi defensywną reakcję na stres, może on zredukować motywację podmiotu do zmiany dezadaptacyjnego zachowania bądź też do przystosowawczego radzenia sobie z wyzwaniami (Goodhart, 1985).

Sweeny i Shepperd (2010) również dowodzą, że w pewnych warunkach istnieją relatywnie wysokie koszty bycia optymistą. Dzieje się tak w sytuacji, kiedy oczekiwania jednostki znacząco przekraczają wynik, jaki osiągnęła ona, wykonując jakieś ważne dla samooceny zadanie (Shepperd i McNulty, 2002). Co więcej, zdaniem badaczy (Sweeny i Shepperd, 2010; por. także Sackett, i Armor, 2009), ludzie są świadomi potencjalnych kosztów optymistycznego nastawienia – okazało się, że osoby mające wysokie oczekiwania odnośnie do wyniku, spodziewały się również wyższego, w porównaniu z osobami o niskich oczekiwaniach, rozczarowania w sytuacji niepowodzenia. Ponadto skłonienie pozytywnie nastawionego do zadania podmiotu do wyobrażenia sobie niepomysłnego scenariusza rozwoju wymagającej sytuacji (Sanna, 1998) może sprzyjać zmianie jego nastawienia z optymistycznego na pesymistyczne, podobnie jak perspektywa otrzymania w nieodległej przyszłości informacji zwrotnej na temat o potencjalnie dużym znaczeniu dla samooceny osoby (Carroll i in., 2006). Zatem zmiana orientacji z optymistycznej na pesymistyczną może pełnić funkcję przystosowawczą polegającą na ochronie jednostki przed doświadczeniem poczucia rozczarowania (Sweeny i in., 2006).

Jednostka ma cztery powody, by z optymistycznego spostrzegania danej sytuacji przejść w swojej ocenie do pesymizmu (Sweeny i in., 2006). Po pierwsze, dzieje się tak wtedy, kiedy podmiot spodziewa się informacji zwrotnej odnośnie do poziomu wykonania zadania w nieodległej przyszłości. Podejście optymistyczne jest korzystne w sytuacji, kiedy informacja zwrotna jest odroczone w czasie. Kiedy *feedback* nastąpi w nieodległej przyszłości, nastawienie pesymistyczne może być bardziej adaptacyjne (Sackett i Armor, 2009). Po drugie, cel musi być dla podmiotu bardzo ważny. Po trzecie, negatywny przebieg zdarzeń musi być łatwy do wyobrażenia. Po czwarte – przebieg zdarzeń powinien znajdować się poza kontrolą jednostki (Sweeny i in., 2006). Jeśli chodzi o trwałość w czasie następstw pozytywnego i negatywnego myślenia, Goodhart (1985) wykazała, że podczas gdy konsekwencje pozytywnego myślenia są raczej ulotne, następstwa negatywnego myślenia utrzymują się przez przynajmniej



osiem tygodni. Nieco upraszczając, wydaje się, że optymistyczne podejście jest korzystniejsze w dłuższej perspektywie czasowej, pesymistyczne natomiast – w relatywnie krótkiej (por. Sweeny i Shepperd, 2010).

Zdaniem Norem i Chang (2002), we współczesnej kulturze zachodniej koszty optymizmu są ciągle niedoszacowane. Zgodziłby się z tym zapewne Peterson (2000), który utrzymuje, że w pewnych sytuacjach optymizm jest równoznaczny z zaprzeczaniem rzeczywistości. Również Freud (1928) pisał, że optymizm jest niczym innym jak szeroko rozprzestrzenioną iluzją. Zestawienie korzyści i kosztów związanych z postawą optymistyczną można znaleźć w pracy Tenne- na i Afflecka (1987).

## 9.2. Następstwa defensywnego pesymizmu i dyspozycyjnego pesymizmu

Wśród badaczy zajmujących się empiryczną eksploracją zjawiska defensywnego pesymizmu panuje zgodność odnośnie do tego, że jego następstwa w krótkiej perspektywie czasowej są zdecydowanie pozytywne (Norem i Cantor, 1986a; 1986b; Norem, 2001b). Defensywny pesymizm poprawia kondycję emocjonalną jednostki, zwiększa jej motywację i zaangażowanie w podejmowane aktywności, co na poziomie behawioralnym przekłada się na maksymalizację poziomu wykonania (np. Norem i Cantor, 1986b). Zgodności tej brakuje jednak w kwestii stanowiska dotyczącego długofalowych następstw realizowania strategii defensywnego pesymizmu.

Na problem ten zwróciły uwagę Cantor i Norem (1989; por. także Chang i Sivam, 2004). Ich zdaniem defensywni pesymiści, w porównaniu z optymistami, odczuwają silniejszy stres życiowy (Cantor i Norem, 1989). Długotrwałe negatywne nastawienie może interferować z efektywnym sposobem radzenia sobie ze stresem (Meichenbaum, 1977), nawet jeśli początkowo jednostka posługuje się przystosowawczymi strategiami (por. Showers i Ruben, 1990). Jak wiadomo, stresory mają niekorzystny wpływ na stan psychologiczny podmiotu (Holmes i Rahe, 1967), zatem nieumiejętność radzenia sobie z nimi może mieć bardzo negatywny wpływ na jego funkcjonowanie. Negatywne nastawienie w dłuższej perspektywie czasowej może również skutkować uogólnionym poczuciem bezradności (Seligman, 1975).

W dłuższym czasie można też u defensywnych pesymistów stwierdzić wyższą skłonność do zamartwiania się oraz niższą ogólną satysfakcję z życia (Cantor i Norem, 1989). Wyniki te uzyskano w badaniu longitudinalnym – dokonywano pomiarów różnych zmiennych u studentów zaczynających naukę i kolejnego pomiaru po upływie trzech lat. Jeżeli chodzi o interpretację, autorzy

badania sugerują, że – być może – defensywny pesymizm jest początkowo reakcją na dyspozycyjny pesymizm.

Pesymizm dyspozycyjny (niedefensywny) może być kontrolowany za pomocą strategii defensywnego pesymizmu i przez pewien czas utrzymywany na poziomie, który nie zakłóca adaptacyjnego rozwiązywania problemów. Z biegiem czasu latentny pesymizm może się jednak w coraz większym stopniu odbijać na zdrowiu psychicznym i somatycznym podmiotu. Zastrzeżenie do takiej interpretacji może wiązać się z faktem, że defensywni pesymiści przejawiają pesymizm w sferze zadaniowej, przy jednoczesnym przejawianiu optymizmu w sferze np. relacji społecznych (np. Norem, 2001b), co raczej nie występuje w przypadku dyspozycyjnych pesymistów.

Innym proponowanym przez Cantor i Norem (1989) wyjaśnieniem jest takie, że defensywny pesymizm – jako obronna reakcja jednostki na silny lęk – poza „doraźnym” łagodzeniem skutków lęku, powoduje dodatkowo, w dłuższej perspektywie czasowej, wiele negatywnych następstw. Zagrożenie istnieje również – paradoksalnie – dla motywacji podmiotu, ponieważ po pewnym czasie zacznie on zdawać sobie sprawę, że nakład pracy, jaki włożył w przygotowania do zadania, jest niewspółmiernie wysoki w stosunku do osiągniętych rezultatów, nawet jeśli te są wysokie. Innymi słowy, defensywny pesymista zacznie sobie zdawać sprawę, że inni na jego miejscu dochodzą do podobnych wyników przy znacznie niższym obciążeniu zasobów. Może to skutkować przekonaniem defensywnego pesymisty, że nie warto się starać i jego motywacja zacznie się obniżać.

Na odległe w perspektywie czasowej następstwa stosowania strategii defensywnego pesymizmu zwracają także uwagę Cantor i Harlow (1994), których zdaniem należy liczyć się również ze spadkiem motywacji wewnętrznej, wypaleniem i – w konsekwencji – obniżeniem wydajności.

Również Pérès i współpracownicy (2002) piszą o negatywnych, choć odroczonej w czasie, następstwach defensywnego pesymizmu. Chociaż studenci będący defensywnymi pesymistami zwykle są najlepszymi studentami pod względem osiągniętych rezultatów (Eronen i in., 1998), są oni mniej usatysfakcjonowani swoimi wynikami niż strategiczni optymiści (Eronen i in., 1998). Ponadto przejawiają oni tendencję do koncentrowania uwagi na negatywnych informacjach zwrotnych (Pérès i in., 2002), co pociąga za sobą koszty emocjonalne. Należy jednak zwrócić uwagę na fakt, że defensywni pesymiści potrafią umiejętnie korzystać z *feedbacku* i przełożyć to na poprawę poziomu wykonania zadania (Sanna, 1998), co sprzyja ich rozwojowi.

Wydaje się, że defensywny pesymizm nie pozostaje również bez wpływu na stan zdrowia somatycznego podmiotu. Seery, West, Weisbuch i Blascovich (2008) wykazali, że długofalowe następstwa defensywnego pesymizmu mogą się przejawiać we wzroście aktywności osi podwzgórze–przysadka–nadnercza, co ma szkodliwy wpływ na stan zdrowia (Blascovich, 2008; Dienstbier, 1989).

Ponadto w konsekwencji długotrwałego stosowania defensywnego pesymizmu jednostka może być bardziej podatna na zaburzenia depresyjne (Showers i Ruben, 1990) i przejawiać niską samoocenę (Norem i Cantor, 1986a; por. jednak: Norem i Andreas, 2007; Norem i Chang, 2002). Araújo, Soares, Silva, Peteira i Macedo (2015) stwierdzili natomiast, że dwa składniki defensywnego pesymizmu, czyli pesymizm i refleksyjność, są predyktorami stanu zdrowia psychicznego – pesymizm ujemnym, natomiast refleksyjność dodatnim (ten ostatni był istotny tylko w sytuacji, kiedy pesymizm i lęk były włączone do modelu regresji).

Wymieniwszy potencjalne negatywne następstwa realizowania strategii defensywnego pesymizmu, wypada jednak zauważyć, że wyniki niektórych badań (Norem i Andreas, 2007; Norem i Chang, 2002) wskazują, że wraz z upływem czasu defensywni pesymiści przejawiają wzrost samooceny i satysfakcji z życia, formują coraz lepsze pod względem otrzymywanego wsparcia relacje społeczne i radzą sobie coraz lepiej w sytuacjach zadaniowych. Norem i Chang (2002) stoją na stanowisku, że koszty i zyski związane z prezentowaniem postawy optymistycznej lub pesymistycznej zmieniają się na przestrzeni życia podmiotu. Ponadto Robinson-Whelen, Kim, MacCallum i Kiecolt-Glaser (1997) znaleźli bardzo słabe poparcie empiryczne dla powszechnie przyjętych zalet pozytywnego myślenia, zwłaszcza w grupie seniorów. Isaacowitz i Seligman (2001) dowiedli z kolei, że wśród osób w wieku senioralnym realistyczny pesymizm wiąże się z lepszą adaptacją do negatywnych wydarzeń życiowych niż optymizm.



## Rozdział 10.

### Badania własne

Celem badań własnych było określenie podstawowych właściwości psychometrycznych polskiej wersji kwestionariusza KDP, w tym jego związków z podstawowymi zmiennymi demograficznymi, jego rzetelności, struktury czynnikowej, a w szczególności trafności teoretycznej. Skoncentrowano się na tym rodzaju trafności, ponieważ określenie trafności diagnostycznej tego narzędzia nie było możliwe, ze względu na to, że na rynku polskim, a nawet światowym, brak jest innych narzędzi mierzących defensywny pesymizm czy nawet konstrukty zbliżone do niego.

#### 10.1. Tłumaczenie kwestionariusza KDP

Tłumaczenia kwestionariusza (wraz z instrukcją i tytułem) z języka angielskiego na język polski dokonało dwóch psychologów. Wersja ta została skorygowana pod względem językowym przez filologa polskiego. Następnie filolog angielski przetłumaczył wersję polską ponownie na język angielski (*backtranslation*). Uzyskana w ten sposób wersja została wysłana jednej z autorek oryginalnej wersji skali, Julie Norem, z prośbą o uwagi. Wersja ta została zaakceptowana bez konieczności nanoszenia jakichkolwiek poprawek (informacja osobista z dnia 20.11.2014). Forma graficzna i format odpowiedzi w wersji polskiej są wierne tym z wersji oryginalnej narzędzia. Pierwotna instrukcja dla osób badanych, która dotyczyła tylko studentów, została za zgodą Julie Norem nieco zmodyfikowana, aby mogła dotyczyć populacji ogólnej.

#### 10.2. Opis prób badawczych

Ogółem w badaniach wzięło udział 2208 osób (1363 kobiety i 845 mężczyzn), w średnim wieku 27,9 roku ( $SD = 14,7$ ; zakres 16–103). Osoby te były rekruto-

wane na terenie całej Polski, w uczelniach wyższych, szkołach i różnych innych przypadkowych miejscach (np. w miejscach pracy, przychodniach). Badani pochodzili w zdecydowanej większości z dużych miast.

Strukturę wieku i wykształcenia z uwzględnieniem płci przedstawiono w tabelach 1 i 2.

Tabela 1. Rozkład wieku z podziałem na płeć

Wiek	Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
	N	%	N	%	N	%
10–20	538	39,53	249	29,50	787	35,69
21–30	514	37,77	396	46,92	910	41,27
31–40	58	4,26	73	8,65	131	5,94
41–50	84	6,17	48	5,69	132	5,99
51–60	84	6,17	46	5,45	130	5,90
61–70	47	3,45	17	2,01	64	2,90
71–80	27	1,98	13	1,54	40	1,81
81–103	9	,66	2	,24	11	,50
Ogółem	1361	100,00	844	100,00	2205	100,00

Trzy osoby nie podały wieku.

Tabela 2. Rozkład wykształcenia z podziałem na płeć

Wykształcenie	Kobiety		Mężczyźni		Ogółem	
	N	%	N	%	N	%
Uczniowie szkół średnich	345	25,4	183	21,7	528	24,0
Podstawowe	22	1,6	13	1,5	35	1,6
Zawodowe	26	1,9	22	2,6	48	2,2
Średnie	267	19,6	195	23,1	462	21,0
Student	273	20,1	118	14,0	391	17,8
Licencjat	141	10,4	69	8,2	210	9,5
Wyższe	285	21,0	243	28,8	528	24,0
Ogółem	1359	100,0	843	100,0	2202	100,0

Sześć osób nie podało wykształcenia.

Wszystkie osoby badane wypełniały kwestionariusz KDP. Oprócz tego różne grupy osób badanych wykonywały różne inne testy, zastosowane w szczególności w celu analizy trafności. Ogółem było 14 grup badawczych, w tym grupa młodzieży oraz grupa osób, w której wykonano badania retestowe. W tabeli 3 zawarto zestawienie testów wykonywanych w poszczególnych grupach oraz podstawowe dane demograficzne dotyczące tych grup.

Tabela 3. Liczebność, płeć, wiek i wykształcenie w poszczególnych próbach badawczych

Próba	Narzędzia <sup>1,2,3</sup>	N	$n_k$	$n_m$	Średni wiek	SD	Zakres	Wykształcenie (% w danej próbie)					
								P	Z	S	St	L	W
1	INTE, UMACL, KSP, FCZ-KT	144	88	56	30,7	15,2	17-81	3,5	4,2	36,8	22,9	4,2	3,5
2	KR, LMI	134	71	63	27,5	10,2	16-60	,8	1,5	9,1	45,5	6,8	0,8
3	SLCS-R, EAS, SPS, NEO-FFI, TAI, SES, KNS	142	83	59	29,4	15,3	18-78	0,7	2,8	35,9	33,8	3,5	0,7
4	CISS, GSES, LOT-R, ISCL, SOC-29	142	84	58	28,8	14,0	17-83	0,7	2,1	26,8	33,1	7,7	0,7
5	Skala P, LOTR, NPI, ASO, IE	120	66	54	34,9	15,3	11-80	4,2	2,5	19,3	21,0	3,4	4,2
6	SES, SLCS-R, KN, KS, KKS	112	61	51	36,1	13,8	18-74	0,9	2,8	29,4	20,2	2,8	,9
7	SWLS, SAS, KSP, KPAD, SSPP, KPS	117	63	54	37,9	14,3	18-74	1,7	12,0	46,2	6,8	1,7	1,7
8	LOTR, GSES, KNS, SUPIN, WorkBat, KO	226	135	91	30,2	12,7	15-75	3,1	1,3	35,0	12,8	3,5	3,1
9	LOTR, P, KNS	66	58	8	23,8	5,6	22-68	0,0	0,0	0,0	1,5	83,3	0,0
10	KDP	241	148	93	53,6	22,9	19-103	5,7	4,9	36,1	14,8	1,6	5,7
11	OPEB	127	64	63	25,9	8,4	16-53	3,9	2,4	46,5	21,3	6,3	3,9
12	SSMQ	43	40	3	24,4	2,2	21-32	0,0	0,0	16,3	9,3	25,6	0,0
Retest	KDP po czterech tygodniach	66	57	9	21,4	2,3	20-37	0,0	0,0	0,0	100,0	0,0	0,0
Młodzież	CSEI, SSMQ	528	345	183	16,9	0,7	13-18	Uczniowie liceum					

<sup>1</sup> Oprócz KDP.

<sup>2</sup> Niektóre kwestionariusze były wykonywane w kilku próbach.

<sup>3</sup> W próbie nr 11 badano tylko KPD.

Wykształcenie: P: podstawowe, Z: zawodowe, Ś: średnie, St: student, L: licealista, W: wyższe.

ASO: Antycypacyjna Strategia Wzmacniania Samooceny; CISS: Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych; CSEI: Inwentarz Poczucia Własnej Wartości; EAS-D: Kwestionariusz Temperamentu; FCZ-KT: Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu; GSES: Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności; IE: Skala Umiejscowienia Kontroli; INTE – Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej; ISCL: Inwentarz Stanu i Cechy Lęku; KKS: Kwestionariusz Kompetencji Społecznych; KN: Kwestionariusz Nieśmiałości; KNS: Kwestionariusz Nadziei na Sukces; KO: Kwestionariusz Optimizmu; KPAD: Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezadaptacyjnego; KPS: Kwestionariusz Poczucia Stresu; KR: Kwestionariusz Ruminacji; KS: Kwestionariusz Samooceny; KSP: Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych; LMI: Inwentarz Motywacji Osiągnięć; LOT-R: Test Orientacji Życiowej; NEO-FFI: Inwentarz Osobowości NEO-FFI; NPI: Kwestionariusz Narcyzmu; OPEB: Kwestionariusz Optimizmu Poznawczego, Emocjonalnego i Behawioralnego; SAS: Skala Aprobaty Społecznej; SES: Skala Samooceny Rosenberga; SLCS-R: Skala Odczuć Wobec Własnej Osoby i Poczucia Własnej Kompetencji; Skala P: Skala Orientacji Pozytywnej; SOC-29: Skala Orientacji Życiowej; SPS: Skala Pewności Siebie; SSMQ: Kwestionariusz Samooceny Pamięci; SSPP: Skala samoregulacji promocyjnej i prewencyjnej; SUPIN: Skala Uczuć Pozytywnych i Negatywnych; SWLS: Skala Satysfakcji z Życia; TAI: Kwestionariusz Lęku Egzaminacyjnego; UMACL: Lista Przymiotnikowa Nastroju; WorkBat: Kwestionariusz Pracoholizmu.

## 10.3. Podstawowe właściwości psychometryczne kwestionariusza KDP

### 10.3.1. Statystyki opisowe kwestionariusza KDP

Kwestionariusz KPD zawiera w sumie 17 pytań, w tym podskala Refleksyjność obejmuje osiem pytań, a podskala Pesymizm – cztery pytania (pozostałe pytania, jak przedstawiono przy opisie skali, nie wchodzi do punktacji). Ponieważ każde pytanie punktowane jest od 1 do 7, minimalny i maksymalny wynik w obu skali to odpowiednio 8–56 oraz 4–28. Wynik ogólny zawiera się w przedziale od 12 do 84. W tabeli 4 przedstawiono podstawowe statystyki opisowe dla obu podskal i wyniku ogólnego.

Tabela 4. Statystyki opisowe dla obu podskal i wyniku ogólnego KDP

KDP	Średnia	SD	Min.	Maks.	Skośność	Kurtoza	BS	95% PU
Refleksyjność	33,83	6,93	11	54	–,20	–,03	0,15	33,54–34,12
Pesymizm	15,02	4,90	4	28	,06	–,54	0,10	14,81–15,22
Wynik ogólny	48,85	10,10	15	78	–,11	–,21	0,21	48,43–49,27

BS: błąd standardowy



Jak wynika z danych dotyczących skośności i kurtozy, rozkład wyników we wszystkich wskaźnikach był bardzo zbliżony do rozkładu normalnego.

W tabeli 5 przedstawiono średnie i odchylenia standardowe dla poszczególnych pytań diagnostycznych skali.

Tabela 5. Statystyki opisowe dla poszczególnych pytań KDP

Podskala	Treść pytania	Średnia	SD
P	1. Podchodzę do takich sytuacji, oczekując najgorszego, chociaż wiem, że prawdopodobnie wszystko będzie w porządku.	3,52	1,67
P	2. <i>Zazwyczaj podchodzę do takich sytuacji z pozytywnym nastawieniem dotyczącym tego, jak sobie poradzę.</i>	3,32	1,44
R	4. Przed takimi sytuacjami starannie rozważam wszystkie możliwe ich konsekwencje.	4,88	1,48
P	6. W takich sytuacjach często się martwię, że nie uda mi się zrealizować swoich zamiarów.	4,23	1,63
R	7. Często myślę o tym, jak będę się czuć, jeśli wypadnę naprawdę kiepsko w takich sytuacjach.	4,09	1,77
R	8. Często myślę, jak będę się czuć, jeśli wypadnę naprawdę dobrze w takich sytuacjach.	4,15	1,59
R	10. Często zastanawiam się, jak bardzo prawdopodobne jest, że pójdzie mi źle w takich sytuacjach.	3,88	1,64
R	12. Kiedy takie sytuacje się zbliżają, poświęcam dużo czasu na planowanie.	4,32	1,61
R	14. Często zastanawiam się, jak bardzo jest możliwe, że w takich sytuacjach pójdzie mi bardzo dobrze.	3,96	1,46
P	15. Czasami w takich sytuacjach martwię się bardziej o to, że wyjdę na głupca, niż tym, czy wypadnę dobrze.	3,95	1,79
R	16. <i>Przed takimi sytuacjami unikam myślenia o możliwych złych skutkach.</i>	4,37	1,60
R	17. Rozważanie, co może pójść źle w takich sytuacjach, pomaga mi się do nich przygotować.	4,17	1,65

Kursywa: pytanie odwrócone

R: Refleksyjność

P: Pesymizm

### 10.3.2. Wyniki w kwestionariuszu KDP a zmienne demograficzne

#### 10.3.3. Płeć

Tabela 6 zawiera wyniki analiz międzypłciowych dotyczących podskal i wyniku ogólnego w kwestionariuszu KDP. Jak widać, kobiety miały wyższe wyniki w obu podskalach i w wyniku ogólnym, a wielkość tego efektu była wyraźna, szczególnie w przypadku podskali Pesymizmu oraz w wyniku ogólnym. Poza znaczeniem teoretycznym wyniki te wskazują też na konieczność opracowania norm diagnostycznych osobno dla kobiet i mężczyzn, co też zostało wykonane.

Tabela 6. Różnice międzypłciowe w wynikach w kwestionariuszu KDP

KDP	Średnia		SD		t(2206)	p	d Cohena
	kobiety	mężczyźni	K	M			
Refleksyjność	34,26	33,13	6,95	6,85	3,72	<,001	0,16
Pesymizm	15,67	13,96	4,84	4,82	8,07	<,001	0,35
Wynik ogólny	49,93	47,10	10,05	9,93	6,47	<,001	0,28

#### 10.3.4. Wiek

Analizy związku wieku z wynikami w KDP przeprowadzono przy użyciu współczynników korelacji  $r$  Pearsona, poprzedziwszy je wizualną analizą wykresów rozrzutu, w celu wykrycia ewentualnych tendencji do zależności krzywoliniowych. Nie zauważono tendencji do zależności krzywoliniowych. Korelacje wieku z Refleksyjnością, Pesymizmem i wynikiem ogólnym wyniosły odpowiednio:  $-0,02$  ( $p = 0,420$ );  $-0,13$  ( $p < 0,001$ ) i  $-0,08$  ( $p < 0,001$ ). Zatem w przypadku Pesymizmu i wyniku ogólnego uzyskano istotne statystycznie korelacje ujemne (im starsza osoba, tym mniej pesymistyczna), lecz wielkość współczynników korelacji jednoznacznie wskazuje, że zależności te były bardzo słabe i istotne statystycznie tylko z powodu bardzo dużej próby. Ogólnie nie wydaje się, by wiek był istotnym czynnikiem dla defensywnego pesymizmu.

#### 10.3.5. Wykształcenie

Analizy wykształcenia przeprowadzono jako obliczenia różnic między poszczególnymi grupami wykształcenia za pomocą analiz kowariancji. Nie uwzględ-

niono w tych analizach grupy młodzieży (uczniów). W analizach kontrolowano wiek, traktując go jako zmienną towarzyszącą (tabela 7).

Tabela 7. Średnie wyniki w podskalach i wyniku ogólnym KDP w poszczególnych grupach wykształcenia

KDP	Wykształcenie	Średnia	SD
Refleksyjność $F(5, 1664) = 0,50; p = ,779; \eta^2_p < ,01$	Podstawowe	33,66	6,44
	Zawodowe	33,65	7,08
	Średnie	33,90	7,13
	Student	33,94	7,01
	Licencjat	33,57	6,35
	Wyższe	33,37	6,93
Pesymizm $F(5, 1664) = 6,73; p < ,001; \eta^2_p = ,02$	Podstawowe	16,14	4,17
	Zawodowe	15,17	4,55
	Średnie	15,40	4,93
	Student	14,91	5,05
	Licencjat	15,13	5,06
	Wyższe	13,62	4,78
Wynik ogólny $F(5, 1664) = 2,62; p = ,023; \eta^2_p = ,01$	Podstawowe	49,80	9,61
	Zawodowe	48,81	10,25
	Średnie	49,30	10,43
	Student	48,85	10,25
	Licencjat	48,70	9,68
	Wyższe	46,99	9,98

Okazało się, że wykształcenie istotnie statystycznie różnicuje wyniki w podskali Pesymizm oraz w wyniku ogólnym. Analizy testami post-hoc T2 Tamhane'a (wykonane bez kontroli wieku) wskazały, że efekty wykształcenia dotyczą głównie grupy z wykształceniem wyższym: w podskali Pesymizmu osoby z wykształceniem pełnym wyższym miały niższe wyniki od osób z wykształceniem podstawowym, średnim oraz od studentów i licencjatów. Jeśli chodzi o wynik ogólny, osoby z wykształceniem wyższym pełnym miały wyniki niższe (mniejszy defensywny pesymizm) od wyników studentów.

#### 10.4. Rzetelność kwestionariusza KDP

Rzetelność podskali i wyniku ogólnego KDP ustalono poprzez obliczenie współczynnika *alfa* Cronbacha, współczynnika rzetelności międzypołówkowej z ko-

rektą Spearmana-Browna oraz przez wyznaczenie rzetelności retestowej (stabilności bezwzględnej) przy odstępie pomiarów wynoszącym cztery tygodnie. Wyniki, obliczone dla całej próby oraz osobno dla kobiet i mężczyzn, zawarto w tabeli 8.

Odnosząc uzyskane w niniejszych badaniach wskaźniki zgodności wewnętrznej do badań innych autorów, można stwierdzić, że Yamawaki i współpracownicy (Yamawaki i in., 2004) uzyskali niską rzetelność kwestionariusza defensywnego pesymizmu (niestety nie podają jej konkretnej wartości), Elliot i Church (2003) oraz Lim (2009) oszacowali *alfa* Cronbacha dla całości narzędzia na poziomie 0,72.

Tabela 8. Wskaźniki rzetelności kwestionariusza KDP

	Ogółem				Kobiety				Mężczyźni			
	N	R	P	WO	N	R	P	WO	N	R	P	WO
<i>Alfa</i> Cronbacha	2208	,65	,74	,76	1363	,67	,74	,76	845	,63	,72	,74
Rzetelność międzyzpolówkowa	2208	,66	,70	,77	1363	,68	,71	,78	845	,64	,69	,74
Stabilność bezwzględna – odstęp 4 tygodnie	66	,77	,84	,88	57	,80	,82	,88	9	,60	,93	,87

\*:  $p < 0,05$

\*\* :  $p < 0,01$

R: Refleksyjność; P: Pesymizm; WO: Wynik ogólny

Współczynniki zgodności wewnętrznej nie były zbyt wysokie w przypadku podskal (choć nie dyskwalifikujące), co można przypisać faktowi, że kwestionariusz KDP jest raczej krótki, zawiera niewiele pytań. Jednak, co nieco zaskakujące, rzetelność wewnętrzna była wyższa w przypadku znacznie krótszej skali Pesymizmu niż Refleksyjności. Bardziej optymistyczne były wskaźniki dotyczące stabilności bezwzględnej. Wskaźniki dotyczące wyniku ogólnego były całkowicie zadowalające.

W tabeli 9 przedstawiono wyniki analiz dotyczących poszczególnych pytań: ich mocy dyskryminacyjnej oraz rzetelności skali po usunięciu pytania. Jak widać, poszczególne pytania były względnie wyrównane pod względem swojej mocy dyskryminacyjnej, wyjątkiem jednak jest jedno z pytań podskali Refleksyjności: „Często myślę, jak będę się czuć, jeśli wypadnę naprawdę dobrze w takich sytuacjach”. Miało ono niską moc dyskryminacyjną, a bez niego rzetelność reszty skali była wyższa niż z nim. Warto zauważyć, że pytanie to jest umieszczone w kwestionariuszu zaraz za pytaniem: „Często myślę, jak będę się czuć,

jeśli wypadnę naprawdę kiepsko w takich sytuacjach”, czyli niemal identycznym, lecz sformułowanym przeciwnie, przy czym autorka wersji oryginalnej nie przewidziała odwrotnego punktowania. Dla potrzeb zgodności i porównywalności z dotychczasowymi badaniami pytanie to pozostawiono w skali, lecz w przyszłości przy opracowywaniu dalszych wersji narzędzia należy rozważyć rezygnację z tego pytania.

Tabela 9. Moc dyskryminacyjna pozycji skali KDP

Rzetelność ogólna	Pytania skali SLCS-R	Moc dyskrym. (SKIS)	APUP
Refleksyjność	4. Przed takimi sytuacjami starannie rozważam wszystkie możliwe ich konsekwencje.	,51	,67
	7. Często myślę o tym, jak będę się czuć, jeśli wypadnę naprawdę kiepsko w takich sytuacjach.	,53	,66
	8. Często myślę, jak będę się czuć, jeśli wypadnę naprawdę dobrze w takich sytuacjach.	,05	,76
	10. Często zastanawiam się, jak bardzo prawdopodobne jest, że pójdzie mi źle w takich sytuacjach.	,53	,66
	12. Kiedy takie sytuacje się zbliżają, poświęcam dużo czasu na planowanie.	,43	,69
	14. Często zastanawiam się, jak bardzo jest możliwe, że w takich sytuacjach pójdzie mi bardzo dobrze.	,31	,71
	16. <i>Przed takimi sytuacjami unikam myślenia o możliwych złych skutkach.</i>	,40	,69
	17. Rozważanie, co może pójść źle w takich sytuacjach, pomaga mi się do nich przygotować.	,52	,67
Pesymizm	1. Podchodzę do takich sytuacji, oczekując najgorszego, chociaż wiem, że prawdopodobnie wszystko będzie w porządku.	,69	,79
	2. <i>Zazwyczaj podchodzę do takich sytuacji z pozytywnym nastawieniem dotyczącym tego, jak sobie poradzę.</i>	,80	,76
	6. W takich sytuacjach często się martwię, że nie uda mi się zrealizować swoich zamiarów.	,70	,79
	15. Czasami w takich sytuacjach martwię się bardziej o to, że wyjdę na głupca, niż tym, czy wypadnę dobrze.	,56	,86

Wynik ogólny	1. Podchodzę do takich sytuacji, oczekując najgorszego, chociaż wiem, że prawdopodobnie wszystko będzie w porządku.	,55	,83
	2. Zazwyczaj podchodzę do takich sytuacji z pozytywnym nastawieniem dotyczącym tego, jak sobie poradzę.	,70	,82
	4. Przed takimi sytuacjami starannie rozważam wszystkie możliwe ich konsekwencje.	,43	,84
	6. W takich sytuacjach często się martwię, że nie uda mi się zrealizować swoich zamiarów.	,71	,81
	7. Często myślę o tym, jak będę się czuć, jeśli wypadnę naprawdę kiepsko w takich sytuacjach.	,68	,82
	8. Często myślę, jak będę się czuć, jeśli wypadnę naprawdę dobrze w takich sytuacjach.	-,03	,87
	10. Często zastanawiam się, jak bardzo prawdopodobne jest, że pójdzie mi źle w takich sytuacjach.	,68	,82
	12. Kiedy takie sytuacje się zbliżają, poświęcam dużo czasu na planowanie.	,43	,84
	14. Często zastanawiam się, jak bardzo jest możliwe, że w takich sytuacjach pójdzie mi bardzo dobrze.	,23	,85
	15. Czasami w takich sytuacjach martwię się bardziej o to, że wyjdę na głupca, niż tym, czy wypadnę dobrze.	,64	,82
	16. <i>Przed takimi sytuacjami unikam myślenia o możliwych złych skutkach.</i>	,57	,83
	17. Rozważanie, co może pójść źle w takich sytuacjach, pomaga mi się do nich przygotować.	,47	,83

SKIS: skorygowana korelacja item–skala (korelacja itemu z wynikiem ogólnym pomniejszonym o ten item)

APUP: Alfa po wykluczeniu pozycji

Kursywa: pytanie odwrócone

## 10.5. Struktura czynnikowa kwestionariusza KDP

### 10.5.1. Konfirmacyjne analizy czynnikowe

W celu weryfikacji na polskim gruncie struktury czynnikowej uzyskanej w badaniach oryginalnych wykonano konfirmacyjną analizę czynnikową, weryfikującą istnienie dwóch czynników: Refleksyjności i Pesymizmu. Do celów porównawczych przeprowadzono też analizę czynnikową zakładającą istnienie tylko

jednego czynnika ogólnego. Oprócz tego przeprowadzono analizę metodą podwójnego czynnika (*bifactor*), w której zakłada się, że wszystkie pytania są ładowane przez czynnik ogólny oraz jednocześnie każde z pytań jest ładowane przez jeden z podczynników. Tak jak to jest przyjęte w modelu podwójnego czynnika, wymuszono brak korelacji między czynnikami dotyczącymi podskal, a w celu uzyskania zidentyfikowania modelu wariancje czynników dotyczących podskal zostały ustalone na wartości 1,0. Wszystkie confirmacyjne analizy czynnikowe przeprowadzono za pomocą pakietu *lavaan* (Roseel, 2012), części otwartego środowiska do obliczeń statystycznych R (R environment). Wyniki zawarto w tabeli 10.

Tabela 10. Wartości wskaźników dobroci dopasowania dla weryfikowanych modeli

Parametr	Model jednoczynnikowy	Model dwuczynnikowy	Model podwójnego czynnika
$\chi^2$ (df)	2088,60 (54)	1983,01 (53)	1132,89 (43)
p	< ,001	< ,001	< ,001
$\chi^2 / df$	38,68	36,42	26,35
GFI Jöreskoga	,85	,86	,92
AGFI Jöreskoga	,78	,79	,86
RMSEA Steigera-Linda (90% P. Ufn.)	0,13 (0,13–0,14)	0,13 (0,12–0,13)	0,11 (0,10–0,11)
CFI	,68	,70	,83
TLI	,61	,62	,74

CFI: Porównawczy Indeks Dopasowania (*Comparative Fit Index*); TLI: Indeks Tuckera-Lewisa

– Wyniki confirmacyjnych analiz czynnikowych jednoznacznie wskazały, że struktura czynnikowa zaproponowana przez Norem (2001a) nie potwierdziła się w polskiej, bardzo zróżnicowanej i dużej próbie badawczej. Stosunkowo najlepsze dopasowanie miał model podwójnego czynnika, lecz i on był nie do zaakceptowania. Oznacza to, że niezbędne są badania dotyczące struktury czynnikowej kwestionariusza KDP w warunkach polskich. Wyniki takich wstępnych badań przedstawione są poniżej.

### 10.5.2. Eksploracyjne analizy czynnikowe

Jak wspomniano powyżej, dwuczynnikowa struktura kwestionariusza KDP zaproponowana przez Norem (2001a) nie zyskała potwierdzenia empirycznego

na próbie polskiej. Przeprowadzono wobec tego eksploracyjną analizę czynnikową tego narzędzia metodą głównych składowych z rotacją VARIMAX.

Wstępne analizy wskazały, że wartość wskaźnika Kaisera-Meyera-Olkina (KMO), wyniosła ,80, była więc akceptowalna (por. Zakrzewska, 1994). Za pomocą testu sferyczności Bartletta odrzucono hipotezę, zgodnie z którą poszczególne itemy są nieskorelowane i nie ma wśród nich struktury czynnikowej ( $\chi^2$  Bartletta = 6411,60 (60);  $p < ,001$ ).

Uzyskaną strukturę czynnikową po rotacji VARIMAX przedstawia tabela 11.

Tabela 11. Wyniki eksploracyjnej analizy czynnikowej kwestionariusza KDP z rotacją VARIMAX

	Czynnik		
	1	2	3
6. W takich sytuacjach często się martwię, że nie uda mi się zrealizować swoich zamiarów.	,76		
7. Często myślę o tym, jak będę się czuć, jeśli wypadnę naprawdę kiepsko w takich sytuacjach.	,74		
10. Często zastanawiam się, jak bardzo prawdopodobne jest, że pójdzie mi źle w takich sytuacjach.	,72		
15. Czasami w takich sytuacjach martwię się bardziej o to, że wyjdę na głupca, niż tym, czy wypadnę dobrze.	,72		
2. Zazwyczaj podchodzę do takich sytuacji z pozytywnym nastawieniem dotyczącym tego, jak sobie poradzę.	-,69		
1. Podchodzę do takich sytuacji, oczekując najgorszego, chociaż wiem, że prawdopodobnie wszystko będzie w porządku.	,68		
4. Przed takimi sytuacjami starannie rozważam wszystkie możliwe ich konsekwencje.		,77	
12. Kiedy takie sytuacje się zbliżają, poświęcam dużo czasu na planowanie.		,74	
17. Rozważanie, co może pójść źle w takich sytuacjach, pomaga mi się do nich przygotować.		,69	
8. Często myślę, jak będę się czuć, jeśli wypadnę naprawdę dobrze w takich sytuacjach.			,80
14. Często zastanawiam się, jak bardzo jest możliwe, że w takich sytuacjach pójdzie mi bardzo dobrze.			,78
16. Przed takimi sytuacjami unikam myślenia o możliwych złych skutkach.			,45
Wartość własna	3,24	1,85	1,62
Procent wariancji wyjaśnionej	27,0	15,4	13,5



W wyniku eksploracyjnej analizy czynnikowej uzyskano dość klarowną strukturę trzyczynnikową. Pierwszy czynnik zinterpretowano jako „Oczekiwanie porażki”, drugi jako „Refleksyjność”, trzeci jako „Oczekiwanie sukcesu”. We wszystkich dalszych analizach posługiwano się tymi czynnikami, lecz także, do celów porównawczych, oryginalną strukturą czynnikową zaproponowaną przez Norem (2001a).



## Rozdział 11.

### Trafność kwestionariusza KDP

W analizach dotyczących trafności narzędzia KDP skoncentrowano się na trafności teoretycznej, w tym trafności różnicowej. Nie wykonano analiz trafności diagnostycznej, ponieważ polegają one na skorelowaniu wyników w badanym narzędziu z innym narzędziem mierzącym taki sam lub bardzo zbliżony konstrukt. Jak już wspomniano, na rynku polskim (a nawet światowym) nie ma narzędzi mierzących defensywny pesymizm zdefiniowany tak, jak uczyniła to Norem (2001a, 2001b), więc analizy trafności diagnostycznej były niemożliwe. Trafność teoretyczną kwestionariusza DPQ ustalono zatem przede wszystkim poprzez skorelowanie jego wyników z różnymi innymi zmiennymi, o których na podstawie analiz teoretycznych należało oczekiwać, że powinny być powiązane z samooceną. Korelaty te wybrano spośród następujących grup zmiennych: (1) temperament i osobowość, (2) funkcjonowanie emocjonalne, (3) funkcjonowanie społeczne, (4) aktywność zadaniowa i funkcjonowanie zawodowe. Wykonano też analizę trafności różnicowej – za pomocą analizy korelacji wyników w KDP z wynikami narzędzia mierzącego samoocenę funkcjonowania pamięci.

#### 11.1. Narzędzia wykorzystane w badaniach własnych

Wykorzystano następujące narzędzia:

##### **Narzędzia mierzące cechy osobowości i cechy temperamentalne:**

- Inwentarz Osobowości NEO-FFI (Costa i McCrae, 1985; za: Zawadzki, Strelau, Szczepaniak i Śliwińska, 1998);
- Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu FCZ-KT (Zawadzki i Strelau, 1997);
- Kwestionariusz Temperamentu EAS-D (Buss i Plomin, 1984; polska adaptacja: Oniszczenko, 1997);
- Skala Odczuć Wobec Własnej Osoby i Poczucia Własnej Akceptacji (Tafarodi i Swann, 2001; polska adaptacja: Szpitalak i Polczyk, 2015);

- Skala Samooceny SES (Rosenberg, 1965; polska adaptacja: Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek i Łaguna, 2008);
- Inwentarz Poczucia Własnej Wartości CSEI (Coopersmith, 1967; adaptacja polska: Juczyński, 2005);
- Skala Aprobaty Społecznej SAS (Crowne i Marlowe, 1960; polska adaptacja: Siuta, 1989);
- Skala Umiejscowienia Kontroli I/E (Rotter, 1966; polskie tłumaczenie: Karyłowski, 1998);
- Skala Orientacji Życiowej SOC-29 (Antonovsky, 1987, polska adaptacja: Koniarek, Dudek i Makowska; 1993);
- Polski Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezadaptacyjnego KPAD (Szczycka, 2010);
- Kwestionariusz Narcyzmu NPI (Ruskin i Hall, 1979; zaadaptowany przez Bazińską i Drat-Ruszczak, 2000).

#### **Narzędzia mierzące cechy związane z funkcjonowaniem emocjonalnym:**

- Przymiotnikowa Skala Nastroju UMACL (Matthews, Jones i Chamberlain, 1990; polska adaptacja: Goryńska, 2005);
- Skala Uczuć Pozytywnych i Negatywnych SUPIN (Watson, Clark i Tellegen, 1988; polska adaptacja: Brzozowski, 2010);
- Kwestionariusz Ruminacji KR (Baryła i Wojciszke, 2005);
- Inwentarz Stanu i Cechy Lęku ISCL (Spielberger i in., 1970, zaadaptowane przez Spielbergera, Strelaua, Tysarczyk i Wrześniewskiego, 1996);
- Kwestionariusz Lęku Egzaminacyjnego TAI (Spielberger, 1980; autor adaptacji nam nieznan);
- Kwestionariusz Poczucia Stresu KPS (Plopa i Makarowski, 2010);
- Skala Satysfakcji z Życia SWLS (Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985; w polskiej adaptacji Juczyńskiego, 2009);
- Skala Orientacji Pozytywnej Skala P (Caprara i in., 2012; polska adaptacja: Łaguna, Oleś i Filipiuk; 2011);
- Test Orientacji Życiowej LOT-R (Scheier, Carver i Bridges, 1994; polska adaptacja: Poprawa i Juczyński, 2009, za: Juczyński, 2009);
- Kwestionariusz Optymizmu Poznawczego, Emocjonalnego i Behawioralnego OPEB (Czerw, 2001);
- Antycypacyjna Strategia Wzmacniania Samooceny ASO (Jones i Rhodewalt, 1982; zaadaptowana przez Szmajkego i Świątnickiego, 1994, za: Doliński i Szmajke, 1994);
- Kwestionariusz Optymizmu (Stach, 2002);
- Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych CISS (Endler i Parker, 1990; zaadaptowany przez Strelaua, Jaworowską, Wrześniewskiego i Szczepaniaka, 2007);

- Skala Samoregulacji Promocyjnej i Prewencyjnej SSPP (Kolańczyk, Bąk i Roczniwska, 2013);
- Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE (Schutte i in., 1998; polska adaptacja: Jaworowska i Matczak, 2001).

#### **Narzędzia mierzące cechy związane z funkcjonowaniem społecznym:**

- Kwestionariusz Kompetencji Społecznych KKS (Matczak, 2001);
- Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych KSP (Płopa, 2008);
- Kwestionariusz Nieśmiałości KN (Cheek i Buss, 1981; polska adaptacja: Dzwonkowska, 2003).

#### **Narzędzia mierzące cechy związane z aktywnością zadaniową i zawodową:**

- Kwestionariusz Nadziei na Sukces KNS (Łaguna, Trzebiński i Zięba, 2005);
- Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności GSES (Schwarzer i Jerusalem, 1995; polska adaptacja: Juczyński, 2009);
- Skala Pewności Siebie SPS (Rathus, 1973; polskie tłumaczenie: Siek, 1993);
- Inwentarz Motywacji Osiągnięć LMI (Schuler, Prochaska i Frintrup, 2001; polska adaptacja: Klinkosz i Sękowski, 2013);
- Kwestionariusz Pracoholizmu WorkBat (Spence i Robbins, 1992; polska adaptacja: Malinowska, Tokarz i Gad, 2010).

#### **Narzędzie do badania trafności różnicowej:**

- Kwestionariusz Samooceny Pamięci (Squire Subjective Memory Questionnaire; SSMQ; Squire, Wetzel i Slater, 1979; polska adaptacja: Kuczek, Szpitalak i Polczyk, 2016).

### 11.1.1. Inwentarz Osobowości (NEO-FFI)

Autorami oryginalnej wersji są Costa i McCrae (1985), a adaptacji polskiej dokonali Zawadzki, Strelau, Szczepaniak i Śliwińska (1998). Narzędzie to służy do pomiaru pięciu źródłowych cech osobowości: Neurotyczność: podatność na doświadczanie negatywnych emocji; Ekstrawertyczność: dotyczy liczby i jakości relacji interpersonalnych, poziomu aktywności, energii i zdolności do doświadczania pozytywnych emocji; Otwartość na doświadczenie: tendencja do poszukiwania doświadczeń i nowości oraz pozytywnego ich wartościowania; Ugodowość: pozytywne nastawienie do ludzi, ufność i wrażliwość interpersonalna; i Sumienność: stopień zaangażowania w aktywność celową, wytrwałość, zorganizowanie i obowiązkowość (McCrae i Costa, 1985).

Inwentarz składa się z 60 stwierdzeń (po 12 na każdą z podskal), do których osoba badana ustosunkowuje się na pięciostopniowej skali. Trafność narzędzia jest dobra (sprawdzana była wieloma metodami; szczegółowy opis – Zawadzki i in., 1998 s. 54). Rzetelność, szacowana metodą *alfa* Cronbacha, była co najwyżej satysfakcjonująca dla skal Otwartość na doświadczenie i Ugodowość (,68), natomiast wyższe wartości osiągnęła dla skal Ekstrawertyczność (,77), Neurotyczność (,80) oraz Sumiennność (,82).

### 11.1.2. Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT)

Kwestionariusz Temperamentu służy do pomiaru cech temperamentalnych wyróżnionych w ramach Regulacyjnej Teorii Temperamentu (Strelau, 1985), według której należy rozróżniać energetyczną oraz czasową charakterystykę zachowania. Charakterystyka energetyczna wiąże się ze zróżnicowanymi indywidualnie mechanizmami fizjologicznymi odpowiedzialnymi za poziom energetyczny organizmu, czyli za kumulowanie i rozładowanie nagromadzonej energii (Strelau, 1974). Obejmuje ona następujące cechy: reaktywność emocjonalna, wytrzymałość, wrażliwość sensoryczna i aktywność.

Charakterystyka czasowa zachowania stanowi „zespół cech charakteryzujących przebieg reakcji w czasie” (Strelau, 1974, s. 20) i obejmuje dwie cechy: zwawość i perseweratywność.

FCZ-KT składa się w sumie z sześciu podskal zawierających 120 stwierdzeń, na które osoba badana odpowiada na dychotomicznej skali („tak” lub „nie”). Zgodność wewnętrzna narzędzia szacowana była kilkakrotnie na różnych próbach. Najniższe (choć satysfakcjonujące) wartości *alfa* Cronbacha uzyskały skale Wrażliwość sensoryczna (,70–,78) oraz Zwawość (,73–,80). Wyższe wartości odnotowano dla skal: Perseweratywność (,78–,81), Aktywność (,79–,83), Reaktywność emocjonalna (,82–,87) oraz Wytrzymałość (,86–,88). Trafność narzędzia potwierdzono m.in. na podstawie wykazanych korelacji między wynikami FCZ-KT a wybranymi wskaźnikami psychofizjologicznymi czy zmiennymi temperamentalno-osobowościowymi, jak neurotyczność, ekstrawertyczność czy sumiennność.

### 11.1.3. Kwestionariusz Temperamentu (EAS-D)

Narzędzie to zostało opracowane przez Bussa i Plomina (1984), a polską wersję przedstawił Oniszczenko (1997). Służy ono do pomiaru cech temperamentalnych zawartych w teorii temperamentu Bussa i Plomina (1984). Zgodnie z tą koncepcją temperament stanowi zespół dziedziczonych cech osobowości ujawn-

niających się już we wczesnym okresie życia, bo w pierwszym roku. W skład głównych cech temperamentu osób dorosłych wchodzi Emocjonalność, Aktywność oraz Towarzystwość. Emocjonalność jest rozbita na trzy składowe, mianowicie: Strach, Niezadowolenie i Złość. Składowymi Aktywności są Tempo, czyli szybkość działania, i Wigor – siła bądź intensywność reakcji.

Kwestionariusz EAS-D obejmuje 20 stwierdzeń, do których badany ustosunkowuje się na pięciostopniowej skali. Trafność została potwierdzona na drodze analiz czynnikowych, badań genetycznych i korelacji z innymi miarami. Zgodność wewnętrzna nie jest, w świetle *alfa* Cronbacha: zbyt wysoka dla podskal Złość (ze skali Emocjonalności; *alfa* = ,59), Towarzystwość (*alfa* = ,57) i Aktywność (*alfa* = ,67) i zadowalająca dla Strachu (*alfa* = ,70) oraz Niezadowolenia (*alfa* = ,74).

#### 11.1.4. Skala odczuć wobec własnej osoby i poczucia kompetencji (SLCS-R)

Narzędzie to służy do pomiaru dwóch wymiarów samooceny: samoakceptacji oraz poczucia własnej kompetencji. Samoakceptacja wiąże się z doświadczeniem własnej osoby jako „obiekta społecznego” (*social object*), dobrej lub złej osoby (Tafarodi i Swann, 1995; 2001). Poczucie własnej kompetencji dotyczy natomiast odbierania własnej osoby jako jednostki zdolnej, efektywnej, mającej poczucie kontroli (Tafarodi i Swann, 2001).

Kwestionariusz został w swojej zmodyfikowanej postaci, którą wykorzystano w prezentowanych badaniach, skonstruowany przez Tafarodiego i Swanna (2001). Adaptacji do warunków polskich dokonali Szpitalak i Polczyk (2015). Narzędzie składa się z 16 pozycji, do których osoba badana ustosunkowuje się na pięciostopniowej skali. Rzetelność skali Samoakceptacja okazała się wysoka (*alfa* Cronbacha = ,86), nieco niższa, ale wciąż zadowalająca, okazała się zgodność wewnętrzna skali Poczucie własnej kompetencji (*alfa* Cronbacha = ,76). Potwierdzono także trafność narzędzia (por. Szpitalak i Polczyk, 2015).

#### 11.1.5. Skala Samooceny (SES)

Narzędzie to, opracowane przez Rosenberga (1965) i zaadaptowane do warunków polskich przez Dzwonkowską, Lachowicz-Tabaczek i Łagunę (2008), służy do pomiaru globalnej samooceny. Składa się z dziesięciu stwierdzeń, do których badany ustosunkowuje się na czterostopniowej skali. Rzetelność tego narzędzia w różnych badaniach okazała się dobra (np. ,81; Schmitt i Allik, 2005). Wykazano też jego trafność, np. poprzez korelacje z mierzącymi pokrewne samoocenie konstruktami, w tym również z narzędziami do pomiaru poczucia własnej wartości (np. CSEI Coopersmitha (1967),  $r = ,55$ ; Blascovich i Tomaka, 1991).

### 11.1.6. Inwentarz Poczucia Własnej Wartości (CSEI)

Jest to inwentarz (Coopersmith, 1967) przeznaczony do badania dzieci od ósmego roku życia i młodzieży uczącej się. Polską wersję przedstawił Juczyński (2005). Narzędzie mierzy poczucie własnej wartości w czterech obszarach: (1) Ja ogólne; (2) Ja towarzyskie; (3) Ja rodzinne; (4) Ja szkolne. Rzetelność szacowana metodą *alfa* Cronbacha waha się dla różnych grup wiekowych od ,87 do ,92, jest zatem wysoka, a nawet bardzo wysoka (Spatz i Johnson, 1973). Gorsze parametry zgodności wewnętrznej mają poszczególne podskale. W przypadku Ja szkolnego *alfa* = ,53; Ja towarzyskiego: ,49, Ja rodzinnego: ,70, Ja ogólnego: ,78 (Spatz i Johnson, 1973). Stabilność bezwzględna mierzona za pomocą współczynnika korelacji między pierwszym pomiarem a drugim, w odstępie dwumiesięcznym, wynosiła od ,72 do ,85 (Chiu, 1985) lub ,61 w przypadku dziewięciomiesięcznej przerwy między pomiarami. Trafność narzędzia okazała się zadowalająca (Chiu, 1985; Watkins i Astilla, 1980).

### 11.1.7. Skala Aprobaty Społecznej (SAS)

Narzędzie to (Crowne i Marlowe, 1960; polska wersja: Siuta, 1989) składa się z 33 stwierdzeń, w stosunku do których osoba badana odpowiada „prawda” lub „fałsz”. Mierzy ono tendencję do przedstawiania się w dobrym świetle i potrzebę uzyskiwania aprobaty społecznej. Zgodność wewnętrzna narzędzia wynosiła 0,69; ustalono też jego trafność poprzez korelację z wynikami w skali Kłamstwa w kwestionariuszu Delta (Drwał, 1980) oraz skali Kłamstwa z kwestionariusza EPQ-R (Eysenck, Eysenck i Barrett, 1985).

### 11.1.8. Skala Umiejscowienia Kontroli (I/E)

Narzędzie to skonstruowane zostało przez Rottera (1966), a polskiego tłumaczenia dokonał Karyłowski (1998; za: Terelak, Krzesicka i Małkiewicz, 2009). Składa się z 29 par stwierdzeń, w tym sześciu buforowych, w pozostałych jedna opcja wskazuje na wewnętrzne, druga na zewnętrzne umiejscowienie kontroli. Trafność narzędzia określa się jako zadowalającą (Terelak i in., 2009), jednak istnieją co do jej wersji oryginalnej pewne zastrzeżenia (Drwał, 1978). Zgodność wewnętrzna skali okazała się satysfakcjonująca (wartość współczynnika wyliczana według wzoru Kudera-Richardson wahała się w zakresie ,69–,79), podobnie jak trafność (Terelak i in., 2009).



### 11.1.9. Skala Orientacji Życiowej (SOC-29)

Kwestionariusz ten, autorstwa Antonovsky'ego (1987; polska adaptacja: Koniarrek i in., 1993), związany jest z salutogenetyczną teorią zdrowia Antonovsky'ego (1984), według której człowiek wykształca w sobie poczucie koherencji, czyli zgeneralizowany, emocjonalno-kognitywny sposób patrzenia na świat, pozwalający na przetwarzanie dochodzących do jednostki z otoczenia informacji i zjawisk jako zrozumiałych, sensownych i poddających się kontroli. Poczucie koherencji składa się z trzech komponentów: zrozumiałości, sterowalności i sensowności. Zrozumiałość wiąże się ze zdolnością do uporządkowania i ustrukturywania napływających informacji. Umożliwia ona wiarę, że sytuacje, w których podmiot doświadcza, będą dla niego zrozumiałe i możliwe do poznawczego uporządkowania. Sterowalność z kolei odnosi się do poczucia jednostki, że dysponuje ona zasobami umożliwiającymi jej aktywne wpływanie na sytuacje, w których doświadcza (wiąże się to też z poczuciem, że w chwili kryzysu jest coś lub ktoś, na czym lub na kim można polegać). Sensowność wiąże się z przekonaniem, że warto jest angażować zasoby w określone sytuacje czy aktywności. Kwestionariusz obejmuje 29 stwierdzeń z siedmiostopniową skalą. Zgodność wewnątrzna, szacowana metodą połówkową z poprawką Spearmana-Browna, okazała się satysfakcjonująca dla skali Zrozumiałość (,78) i Sterowność (,72), i niższa dla skali Sensowność (,68). Dla wyniku ogólnego rzetelność okazała się wysoka (,92). Trafność teoretyczną narzędzia wykazano poprzez korelacje między wynikami w SOC-29 a innymi zmiennymi, takimi jak lęk czy wypalenie zawodowe.

### 11.1.10. Polski Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezadaptacyjnego (KPAD)

Narzędzie to, skonstruowane przez Szczucką (2010), służy do badania pozytywnych i negatywnych aspektów perfekcjonizmu. Zawiera dwie skale – Perfekcjonizm Adaptacyjny i Perfekcjonizm Dezadaptacyjny. Składa się z 35 stwierdzeń, do których osoba badana ustosunkowuje się na siedmiostopniowej skali. Trafność narzędzia potwierdzono za pomocą analizy czynnikowej oraz szeregu korelacji z takimi zmiennymi, jak np. sumienność, neurotyczność czy samoocena. Zgodność wewnątrzna szacowana za pomocą współczynnika *alfa* Cronbacha była wysoka i wyniosła ,95 dla skali Perfekcjonizmu Dezadaptacyjnego oraz ,82 dla Perfekcjonizmu Adaptacyjnego.

### 11.1.11. Kwestionariusz Narcyzmu (NPI)

Kwestionariusz ten skonstruowali Ruskin i Hall (1979; 1981), a zaadaptowały w Polsce Bazińska i Drat-Ruszczak (2000). Składa się on z 35 stwierdzeń z pięciostopniową skalą Likerta. Zawiera cztery podskale: Domaganie się podziwu, Próżność, Samowystarczalność, Przywództwo. Zgodność wewnętrzna szacowana za pomocą współczynnika *alfa* Cronbacha okazała się zadowalająca dla skali Samowystarczalność (*alfa* = ,69–,70) oraz skali Próżność (*alfa* = ,74–,76) i dobra dla skal Przywództwo (*alfa* = ,86–,87) i Domaganie się podziwu (*alfa* = ,86). Trafność narzędzia została potwierdzona na drodze analiz czynnikowych oraz szeregu korelacji między NPI a depresyjnością, lękiem społecznym, agresywnością, ekstrawersją i innymi zmiennymi.

### 11.1.12. Przymiotnikowa Skala Nastroju (UMACL)

Autorami oryginalnej wersji narzędzia są Matthews, Jones i Chamberlain (1990), a polskiej adaptacji – Goryńska (2005). Kwestionariusz ten składa się z 29 przymiotników, opatrzonych czterostopniową skalą. Obejmuje trzy podskale: Ton Hedonistyczny, Pobudzenie Napięciowe i Pobudzenie Energetyczne. Ton hedonistyczny odnosi się do subiektywnego poczucia przyjemności. Pobudzenie napięciowe wiąże się z doznawaniem emocji negatywnych, takich jak lęk. Pobudzenie energetyczne dotyczy energii do działania.

Rzetelność podskali Tonu hedonistycznego wahała się między ,83 a ,90; Pobudzenia napięciowego: ,78–,86, a Pobudzenia energetycznego – ,71–,80. Wskazuje to na dobrą rzetelność pierwszych dwóch skal i satysfakcjonującą rzetelność ostatniej skali – Pobudzenia energetycznego.

### 11.1.13. Skala Uczuć Pozytywnych i Negatywnych (SUPIN)

Kwestionariusz ten oparto na teorii uczuć pozytywnych i negatywnych Watsona, Clark i Tellegena (1988). Ich zdaniem istnieją dwa niezależne od siebie wymiary afektywne: uczucia pozytywne i negatywne. Takie też skale uwzględniono w opisywanym kwestionariuszu (w oryginalnej wersji PANAS).

Narzędzie to składa się z dwudziestu określeń, spośród których dziesięć ma charakter pozytywny (np. „silny”, „pełen zapału”), inne dziesięć natomiast – negatywny (np. „zmartwiony”, „wystraszony”). Zadaniem badanego jest ustosunkowanie się do nich na pięciostopniowej skali od „nieznacznie lub wcale” do „bardzo silnie” (w odpowiedzi na pytanie, jak zazwyczaj się czuje). Skala została skonstruowana przez Watsona i Clark (1994), a adaptacji do warunków polskich podjął się Brzozowski (2010).

Skala ma dobrą zgodność wewnętrzną – skala uczuć pozytywnych osiąga wartość *alfa* Cronbacha = ,86–,90, natomiast skala uczuć negatywnych – *alfa* Cronbacha = ,84–,87. Stabilność czasowa narzędzia także była dobra, podobnie jak jego trafność.

#### 11.1.14. Kwestionariusz Ruminacji (KR)

Narzędzie to (Baryła i Wojciszke, 2005) mierzy ruminację definiowaną jako nawracające czy natrętne myśli, niewiążące się bezpośrednio z aktualnie wykonywanymi przez jednostkę działaniami. Obejmuje dwie podskale: Ruminacji o sobie oraz Ruminacji o świecie społecznym. Zawiera 20 stwierdzeń, do których osoba bada ustosunkowuje się na pięciostopniowej skali. Zgodność wewnętrzna szacowana za pomocą wskaźnika *alfa* Cronbacha wahała się od ,88 do ,90 dla skali Ruminacji o sobie oraz od ,84 do ,91 dla skali Ruminacji o świecie społecznym. Trafność tego kwestionariusza potwierdzono m.in. poprzez odnotowanie wielu korelacji obu skal z takimi zmiennymi, jak np. lęk, depresyjność czy obniżony nastrój.

#### 11.1.15. Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL)

Oryginalne narzędzie (Spielberger i in., 1970) zostało zaadaptowane do warunków polskich przez Spielbergera i współpracowników, (1996, za: Wrześniewski i Sosnowski, 1996). Zawiera ono dwie podskale – Lęk jako stan oraz Lęk jako cecha. Każda ze skal składa się z 20 itemów w postaci przymiotników z czterostopniową skalą. Rzetelność wewnętrzna okazała się wysoka zarówno dla lęku rozumianego jako stan (*alfa* Cronbacha w przedziale ,84–,94), jak i rozumianego jako cecha (*alfa* w przedziale ,87–,91). Trafność potwierdzono poprzez wykazanie korelacji ISCL z innymi miarami podobnymi do lęku, jak również poprzez badania eksperymentalne (dokładny opis – Wrześniewski i Sosnowski, 1996, s. 8).

#### 11.1.16. Kwestionariusz Lęku Egzaminacyjnego (TAI)

Narzędzie zostało stworzone przez Spielbergera (1980); autor polskiej wersji nie jest znany. Kwestionariusz składa się z 20 stwierdzeń, do których badany odnosi się na czterostopniowej skali. Zawiera trzy podskale: Ogólny lęk egzaminacyjny, Zmartwienia oraz Emocjonalności (w niniejszych badaniach używano tylko wyniku ogólnego). Zgodność wewnętrzna dla podskali lęku ogólnego wyniosła

,96, dla podskali Zmartwienia: ,91, natomiast dla podskali Emocjonalności: ,91 (Spielberger, 1980).

#### 11.1.17. Kwestionariusz Poczucia Stresu (KPS)

Kwestionariusz ten (Plopa i Makarowski, 2010) zawiera 27 stwierdzeń, do których osoba badana ustosunkowuje się na pięciostopniowej skali. Obejmuje on trzy skale: Napięcie emocjonalne, Stres zewnętrzny i Stres wewnętrzny. Dodatkowo w kwestionariuszu KPS istnieje możliwość zbadania potrzeby aprobaty społecznej (narzędzie zawiera skalę Kłamstwa). Zbadano zgodność wewnętrzną poszczególnych podskal za pomocą wskaźnika *alfa* Cronbacha; najniższa była ona w przypadku skali Kłamstwa (od ,55 do ,58). Na granicy akceptowalnego wyniku znalazła się rzetelność skali Stres intrapsychiczny (,66–,71). Wyższą rzetelność odnotowano natomiast w odniesieniu do skali Stres zewnętrzny (,70–,75) oraz Napięcie emocjonalne (,80–,81). Trafność kwestionariusza potwierdzono między innymi poprzez wykazanie dodatnich korelacji jego wyników z lękiem, depresją czy ujemnych z satysfakcją z małżeństwa.

#### 11.1.18. Skala Satysfakcji z Życia (SWLS)

Narzędzie to skonstruowali Diener i in. (1985), a autorem polskiej adaptacji są Poprawa i Juczyński (za: Juczyński, 2009). Osoba badana udziela odpowiedzi na siedmiostopniowej skali likertowskiej. *Alfa* Cronbacha wyniosła ,81. Trafność SWLS oceniano m.in. za pomocą korelacji wyników SWLS z innymi miarami. Przykładowo, stwierdzono silną dodatnią korelację z samooceną i dodatnie umiarkowane zależności z optymizmem i poczuciem własnej wartości.

#### 11.1.19. Skala Orientacji Pozytywnej (Skala P)

Autorami polskiej adaptacji tego narzędzia (Caprara i in., 2012) są Łaguna, Oleś i Filipiuk (2011). Pozytywna orientacja zdefiniowana została jako tendencja do zauważania i przywiązywania wagi do pozytywnych aspektów życia i własnej osoby (Caprara, 2009). Narzędzie składa się z ośmiu stwierdzeń, w stosunku do których osoba badana odnosi się na pięciostopniowej skali. Zgodność wewnętrzna szacowana za pomocą współczynnika *alfa* Cronbacha okazała się zadowalająca (,78), a w próbie osób dorosłych nawet dobra (,84). Trafność została potwierdzona za pomocą analizy czynnikowej (uzyskano jeden główny czynnik). Ponadto wykazano silne dodatnie korelacje między wynikami na Skali P

a wynikami w narzędziach mierzących samoocenę, optymizm i satysfakcję z życia.

### 11.1.20. Test Orientacji Życiowej (LOT-R)

Narzędzie to skonstruowali Scheier i współpracownicy (1994), a polskiej adaptacji dokonali Poprawa i Juczyński (2009, za: Juczyński, 2009). Kwestionariusz mierzy dyspozycyjny optymizm, zdefiniowany jako wymiar osobowości dotyczący uogólnionych oczekiwań wobec przyszłości (Scheier i Carver, 1992). W obecnej wersji narzędzie składa się z 10 stwierdzeń, z czego sześć ma charakter diagnostyczny. Kwestionariusz jest jednowymiarowy. Jego trafność potwierdzono za pomocą wykazania korelacji wyników LOT-R z lękiem i neurotyzmem (zależności ujemne) czy z samooceną (związek dodatni).

### 11.1.21. Kwestionariusz Optimizmu Poznawczego, Emocjonalnego i Behawioralnego (OPEB)

Narzędzie to (Czerw, 2001) jest zbudowane z 37 pozycji, do których osoba badana ma się ustosunkować na pięciostopniowej skali. Zawiera cztery skale. Pierwsza, Nastawienie na osiągnięcia, dotyczy aktywnego działania jednostki oraz przekonania, że los sprzyja osobie w realizacji jej celów. Kolejny czynnik, Ostrożność, odnosi się do zachowania podmiotu (np. „Zachowuję się ostrożnie, aby niczego nie stracić”). Następna skala, Pozytywne myślenie, wiąże się z oczekiwaniem pozytywnych zdarzeń niezależnie od podejmowanych działań. Ostatnia skala, Otwartość, odnosi się do poznawczego nastawienia na nowe, nietypowe doświadczenia (Czerw, 2001).

Jeżeli chodzi o rzetelność, Nastawienie na osiągnięcia ma zadowalającą zgodność wewnętrzną (*alfa* Cronbacha = ,75), podobnie, jak Otwartość (*alfa* Cronbacha = ,78). Wyższą rzetelność mają Ostrożność (*alfa* Cronbacha = ,80) oraz Pozytywne myślenie (*alfa* Cronbacha = ,87). Potwierdzono również trafność kwestionariusza (Czerw, 2001; 2010).

### 11.1.22. Kwestionariusz Optimizmu (KO)

Kwestionariusz ten, skonstruowany przez Stacha (2002), mierzy optymizm zdefiniowany jako „ogólna, względnie trwała tendencja do spostrzegania, wyjaśniania i oceniania świata i zjawisk w nim zachodzących w kategoriach raczej pozytywnych niż negatywnych oraz względnie trwała skłonność do oczekiwania przyszłych wydarzeń – szczególnie tych związanych z podmiotem – jako

raczej dla niego pomyślnych niż niepomyślnych” (Stach, 2002, s. 7). Składa się z 32 itemów dotyczących różnych zdarzeń i obszarów życia. Badany ma wybrać jedną z czterech odpowiedzi; tę, która najbardziej do niego w jego odczuciu pasuje. Za Sicińskim (1972) Stach (2002) wyodrębnił i ujął w swoim narzędziu dwa rodzaje optymizmu: esencjalny (metafizyczny) oraz sprawczy. Ten pierwszy obejmuje przekonania i oceny dotyczące natury świata, drugi natomiast odnosi się do przekonania, że przyszłe zdarzenia będą dla jednostki raczej pomyślne. Optymizm esencjalny podzielono na aktualny i antycypacyjny. Ten pierwszy odnosi się do przekonań na temat świata w jego aktualnej postaci. Drugi natomiast wiąże się z wiarą w to, że świat będzie w przyszłości raczej pozytywny niż negatywny (Stach, 2002). Optymizm sprawczy dzieli się z kolei na optymizm sprawczy osobisty, związany z wiarą, że przyszłe zdarzenia będą dla podmiotu pomyślne dzięki jego cechom i umiejętnościom, oraz sprawczy społeczny, związany z przekonaniem, że pomyślność jednostki w przyszłości będzie wynikała z działań i pomocy innych osób.

Rzetelność poszczególnych skal szacowana metodą *alfa* Cronbacha była zadowalająca dla całości narzędzia (.76), jednak pozostałe wartości dla poszczególnych podskal są znacznie niższe (.51–.68). Trafność narzędzia została potwierdzona.

### 11.1.23. Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS)

Kwestionariusz ten został skonstruowany przez Endlera i Parkera (1990; polska wersja: Strelau, Jaworowska, Wrześniewski i Szczepaniak, 2007). Zawiera trzy podskale reprezentujące trzy odmienne style radzenia sobie ze stresem. Są to: Styl skoncentrowany na zadaniu, Styl skoncentrowany na emocjach i Styl skoncentrowany na unikaniu. W ramach tej ostatniej skali wyróżnić można też Angażowanie się w czynności zastępcze oraz Poszukiwanie kontaktów towarzyskich. Składa się z 48 stwierdzeń z pięciostopniową skalą Likerta.

W badaniach rzetelności CISS współczynniki *alfa* Cronbacha dla poszczególnych podskal wahały się w zależności od badania, jednak poza podskalą Poszukiwanie kontaktów towarzyskich osiągały one zadowalające wartości. W przypadku Stylu skoncentrowanego na zadaniu i Stylu skoncentrowanego na emocjach zgodność wewnętrzną wyniosła między ,82 a ,88, natomiast w przypadku Stylu skoncentrowanego na unikaniu: ,74–,78.

Trafność polskiej wersji narzędzia badano m.in. za pomocą analizy czynnikowej, szeregu korelacji z innymi konstruktami czy porównania wyników w CISS między przedstawicielami różnych populacji. Na podstawie tych analiz można stwierdzić dobrą trafność narzędzia (Strelau i in., 2007, s. 28).

#### 11.1.24. Antycypacyjna Strategia Wzmacniania Samooceny (ASO)

Oryginalna wersja narzędzia została opracowana przez Jonesa i Rhodewalta (1982), a autorami polskiej adaptacji są Szmajke i Świątnicki (Doliński i Szmajke, 1994). W kwestionariuszu zawarto trzy podskale: Samousprawiedliwianie, Zdyscyplinowanie, Odporność emocjonalna. Składa się z 25 stwierdzeń dotyczących sytuacji zagrażających samoocenie, do których osoba badana ustosunkowuje się na sześciostopniowej skali. Zgodność wewnętrzną szacowaną metodą *alfa* Cronbacha okazała się dobra (,80). W badaniach trafności wersji oryginalnej stwierdzono umiarkowaną ujemną korelację z samooceną (Rhodewalt, 1990). Podobne wyniki uzyskano w polskich badaniach (Rybotycka, 1992, za: Doliński i Szmajke, 1994; Wilk, 1993, za: Doliński i Szmajke, 1994). Wykazano też zależności wyników ASO z miarami takimi jak np. motywacja osiągnąć czy potrzeba aprobaty społecznej.

#### 11.1.25. Skala Samoregulacji Promocyjnej i Prewencyjnej (SSPP)

Kwestionariusz ten został skonstruowany przez Kolańczyk, Bąk i Roczniwską (2013). Służy do badania samoregulacji, a dokładniej do pomiaru nastawienia promocyjnego i prewencyjnego. Kolańczyk i współpracownicy (2013) zdefiniowali samoregulację jako „charakterystykę procesu motywacyjnego, polegającego na sterowaniu osiągnięciem celu w ramach przyjętych standardów” (s. 206). Standardy te określają, czy dany cel będzie traktowany jako realizacja ideału i wyzwania osobistego (promocja), czy też jako obowiązek i powinność (prewencja). Sterowanie osiągnięciem celu jest możliwe dzięki procesom samokontroli. Samokontrola może być różna w zależności od stylu – promocyjnego lub prewencyjnego. Styl promocyjny wiąże się z poszukiwaniem wszelkich sposobów zbliżenia się do celu. Styl prewencyjny natomiast zorientowany jest na monitorowanie i korygowanie potencjalnych błędów i odstępstw od obranego kierunku.

Kwestionariusz SSPP zawiera pięć podskal: 1) Standardy promocyjne; 2) Standardy prewencyjne; 3) Samokontrolę promocyjną; 4) Samokontrolę prewencyjną; 5) Siłę motywacji (definiowaną jako wytrwałość i determinację w dążeniu do celu). Składa się z 27 stwierdzeń ze skalą pięciostopniową. Rzetelność oszacowana metodą *alfa* Cronbacha wyniosła dla poszczególnych podskal: Standardy promocyjne (,74), Kontrola prewencyjna (,72) i Siła motywacji (,72), i niezadowalające dla skal Kontrola promocyjna (,53) oraz Standardy prewencyjne (,62). Trafność teoretyczną potwierdzono również poprzez wykazanie korelacji między wynikami poszczególnych podskal SSPP a innymi miarami, np. lękiem, neurotyzmem czy ekstrawersją.

### 11.1.26. Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej (INTE)

Kwestionariusz INTE (Schutte i in., 1998; polska wersja: Jaworowska i Matczak, 2001), służy do badania inteligencji emocjonalnej według koncepcji Saloveya i Mayera (1994), według której inteligencja emocjonalna to zespół zdolności warunkujących wykorzystywanie emocji do rozwiązywania problemów. W zmodyfikowanej wersji teorii (Mayer i Salovey, 1997) założono, iż na inteligencję emocjonalną składa się grupa czterech umiejętności: 1) zdolność do spostrzegania i wyrażania emocji; 2) zdolność do emocjonalnego wspomagania myślenia; 3) zdolność do rozumienia i analizowania emocji oraz wykorzystywania wiedzy emocjonalnej; 4) zdolność do kontrolowania i regulowania emocji własnych i cudzych.

Wbrew pierwotnym założeniom wyniki analizy czynnikowej przemawiały za jednowymiarowym rozwiązaniem. Narzędzie złożone jest z listy 33 stwierdzeń, do których badany ustosunkowuje się na pięciostopniowej skali Likerta. Narzędzie odznacza się dobrą zgodnością wewnętrzną (*alfa* między ,83 a ,87). W badaniach trafności wykazano – zgodnie z założeniami – np. dodatnie korelacje z miarą kompetencji społecznych i ujemne z lękiem.

### 11.1.27. Kwestionariusz Kompetencji Społecznych (KKS)

Narzędzie to, opracowane przez Matczak (2001), składa się z 90 pozycji zapisanych w bezokoliczniku. W stosunku do każdego z nich badany ustosunkowuje się na czterostopniowej skali, jak dobrze poradziłby sobie w poszczególnych sytuacjach. Poza diagnostycznymi itemami dotyczącymi kompetencji społecznych w kwestionariuszu zawarto również pozycje związane z umiejętnościami z innych obszarów (czynności: intelektualne, techniczne, ruchowo-sportowe, manualne, „artystyczne”). Narzędzie zawiera trzy podskale: sytuacje intymne, sytuacje ekspozycji społecznej oraz sytuacje wymagające asertywności

Zgodność wewnętrzną szacowaną metodą *alfa* Cronbacha waha się od ,74 do ,84 dla skali I (sytuacji intymnych), ,88–,91 dla ES (sytuacji ekspozycji społecznych) oraz ,83 do ,87 dla A (sytuacji wymagających asertywności). Trafność narzędzia została potwierdzona przede wszystkim na drodze analizy czynnikowej oraz porównań międzygrupowych.

### 11.1.28. Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych (KSP)

Narzędzie to opracowane zostało przez Plopę (2008) na podstawie koncepcji stylów przywiązania autorstwa Ainsworth (1977), której zdaniem możemy wyróżnić styl bezpieczny (adaptacyjny), styl lękowo-ambiwalentny oraz styl unika-



jący. Kwestionariusz składa się z 24 itemów. Zgodność wewnętrzna szacowana za pomocą *alfa* Cronbacha wahała się od ,78 dla stylu lękowo-ambiwalentnego przez ,80 dla stylu unikowego po ,91 dla stylu bezpiecznego. Trafność narzędzia potwierdzono poprzez jego korelacje z innymi narzędziami oraz zmiennymi kryterialnymi, jak na przykład satysfakcją z małżeństwa czy stażem związku.

### 11.1.29. Kwestionariusz Nieśmiałości (KN)

Podłożem teoretycznym Kwestionariusza Nieśmiałości (Cheek i Buss; 1981; polskie tłumaczenie: Krzysztof Kaniasty; polska adaptacja: Dzwonkowska, 2003) jest teoria Cattella (Cattell, Eber i Tatsuoka, 1970), który odróżnił nieśmiałość jako cechę (dotyczącą też zahamowania, lękowości i wrażliwości) od m.in. wycofania czy zależności. Narzędzie składa się z dziewięciu stwierdzeń, do których badany ustosunkowuje się na pięciostopniowej skali likertowskiej. Zgodność wewnętrzna szacowana metodą *alfa* Cronbacha okazała się wysoka (,87). Trafność teoretyczna została potwierdzona za pomocą wykazania korelacji między nieśmiałością a samotnością czy depresyjnością (związki pozytywne) oraz z pozytywnym afektem czy odczuwaniem trudności w kontaktach z bliskimi (związki negatywne).

### 11.1.30. Kwestionariusz Nadziei na Sukces (KNS)

Kwestionariusz Nadziei na Sukces został skonstruowany przez Łagunę, Trzebińskiego i Ziębę (2005) na podstawie koncepcji Snydera (1998; 2002). Według niego, dla przystosowania jednostki ważna jest nadzieja, rozumiana jako przekonanie o posiadaniu kompetencji umożliwiających osiągnięcie sukcesu.

Narzędzie to zawiera 12 stwierdzeń, spośród których osiem ma charakter diagnostyczny. Zadaniem osoby badanej jest ustosunkowanie się na ośmiostopniowej skali do każdego stwierdzenia. Pomimo niewielkiej liczby itemów narzędzie jest dwuczynnikowe – pierwszą podskalę stanowi Siła woli, drugą natomiast – Przekonanie o umiejętności znajdowania rozwiązań (po cztery itemy na czynnik). Zgodność wewnętrzna skali dotyczącej umiejętności znajdowania rozwiązań wahała się, w zależności od badania, od wartości *alfa* Cronbacha równej od ,62 do ,76, natomiast skala silnej woli osiągała wartości *alfa* Cronbacha w przedziale ,68–,80. Biorąc pod uwagę małą liczbę pytań, można uznać to za dobry wynik. Trafność narzędzia potwierdzono poprzez wykazanie zgodnych z oczekiwaniami, dodatnich korelacji KNS ze zmiennymi wskazującymi na dobre przystosowanie osoby badanej (z nadzieją podstawową, optymizmem, przekonaniem o własnej skuteczności i ogólną samooceną, a także z ekstrawersją i sumiennością), a ujemnych z cechą lęku, depresją i neurotycznością.

Stwierdzono także związek nadziei na sukces ze skutecznością oddziaływań psychoterapeutycznych oraz jej adaptacyjną rolę w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych.

### 11.1.31. Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES)

Oryginalne narzędzie zostało opracowane przez Scharzera i Jerusalema (1995). Autorami polskiej wersji narzędzia są natomiast Scharzer, Jerusalem i Juczyński (Juczyński, 2009). Narzędzie to odnosi się do koncepcji samoskuteczności Bandury (1977), czyli oczekiwań podmiotu odnośnie do efektywności własnych działań oraz poczucia kontroli nad ich wynikiem.

Kwestionariusz zawiera 10 stwierdzeń, do których badany ustosunkowuje się na czterostopniowej skali. Rzetelność szacowana jako zgodność wewnętrzna metodą *alfa* Cronbacha okazała się wysoka (,85). Trafność została potwierdzona poprzez wykazanie dodatnich korelacji wyników GSES z m.in. samooceną czy dyspozycyjnym optymizmem.

### 11.1.32. Skala Pewności Siebie (SPS)

Autorem polskiego tłumaczenia jest prawdopodobnie Siek (1993; wersja oryginalna: Rathus, 1973<sup>2</sup>). Narzędzie złożone jest z 30 stwierdzeń, do których osoba badana ustosunkowuje się na siedmiostopniowej skali. Rzetelność sprawdzono poprzez wyliczenie współczynnika korelacji *r* Pearsona dla dwóch pomiarów oddzielonych trzytygodniowym odstępem czasowym. Okazała się ona dobra ( $r = ,69$ ). Siek podaje, że wyniki Skali Pewności Siebie korelują słabo bądź umiarkowanie z lękiem oraz niepokojem.

### 11.1.33. Inwentarz Motywacji Osiągnięć (LMI)

Kwestionariusz ten (Schuler, Prochaska i Frintrup, 2001; polska adaptacja: Klin-kosz i Sękowski, 2013) składa się ze 170 pozycji, do których badany ustosunkowuje się na skali siedmiopunktowej. Narzędzie to jest wielowymiarowe; zawiera 17 podskal: 1) Elastyczność; 2) Odwaga; 3) Preferowanie trudnych zadań; 4) Niezależność (samodzielność); 5) Wiara w sukces; 6) Dominacja; 7) Zapał do nauki; 8) Ukierunkowanie na cel; 9) Wysilek kompensacyjny; 10) Dbanie o prestiż (orientacja na status); 11) Satysfakcja z osiągnięć; 12) Zaangażowanie;

---

<sup>2</sup> W wersji oryginalnej skala ta nosi nazwę Skala Asertywności.

13) Nastawienie na rywalizację; 14) Flow; 15) Internalizacja; 16) Wytrwałość; 17) Samokontrola.

Rzetelność kwestionariusza mierzona za pomocą współczynnika *alfa* Cronbacha wahała się dosyć znacząco w zależności od badanej próby, np. dla skali Niezależność: od wartości ,59 do wartości ,76 (Klinkosz i Sękowski, 2013, s. 24). Trafność LMI została potwierdzona poprzez m.in. korelacje LMI z inną miarą tendencji do osiągnięć, jak również nadzieją na sukces, radzeniem sobie ze stresem, cechami osobowości.

#### 11.1.34. Kwestionariusz Pracoholizmu (WorkBat)

Skala to uchodzi za pierwszą wystandaryzowaną miarę pracoholizmu. Polskiej adaptacji dokonały Malinowska, Tokarz i Gad (2010). Podstawą teoretyczną jest opracowana przez Spence i Robbins (1992) koncepcja triady pracoholizmicznej. W jej skład wchodzi: 1) przymus pracy; 2) zaangażowanie w pracę; 3) zadowolenie z pracy. Zaproponowane przez Spence i Robbins narzędzie składa się z 20 pozycji, do których badany ma się ustosunkować na pięciostopniowej skali likertowskiej. Najwyższą rzetelność zyskiwała w różnych badaniach podskala zadowolenia z pracy (*alfa* Cronbacha na poziomie ,85–,86). Rzetelność dwóch pozostałych podskal była niższa (dla podskali przymusu pracy: między *alfa* = ,67 a *alfa* = ,81; natomiast dla zaangażowania w pracę między *alfa* = ,67 a *alfa* = ,71).

#### 11.1.35. Kwestionariusz Samooceny Pamięci (SSMQ)

Narzędzie to zostało stworzone przez Squire'a, Wetzela i Slater (1979). Prace nad nim kontynuowano w zespole van Bergen, Brands, Jellicca i Merkelbacha (2010). Polską adaptację przedstawili Kuczek i współpracownicy (2016). Kwestionariusz składa się z 18 stwierdzeń, do których osoba badana ustosunkowuje się na dziesięciostopniowej skali. Narzędzie jest jednowymiarowe. Zgodność wewnętrzna kwestionariusza szacowana za pomocą *alfa* Cronbacha wahała się między ,88 a ,96. W wersji polskiej trafność potwierdzono za pomocą wykazania korelacji wyników SSMQ z innymi testami sprawdzającymi funkcjonowanie pamięci.

## 11.2. Wyniki analiz trafności

Poniżej przedstawiono wyniki analiz dotyczących związku cech mierzonych przez Kwestionariusz Defensywnego Pesymizmu z pozostałymi zmiennymi. W wynikach uwzględniono też skale uzyskane na podstawie własnych analiz czynnikowych, jednak tylko w celach eksploracyjnych – dwie z tych skal obejmują zaledwie po trzy pytania, co bardzo zmniejsza szansę na uzyskanie spójnych wyników.

W odniesieniu do każdej grupy zmiennych najpierw przedstawiono analizy teoretyczne będące przesłanką do postawienia hipotez, następnie podano wyniki oraz ich podsumowania.

### 11.2.1. Zmienne związane z temperamentem i osobowością

#### 11.2.1.1. Osobowość

Jeżeli chodzi o Pięcioczynnikowy Model Osobowości (Costa i McCrae, 1985), znane jest mi tylko jedno badanie łączące neurotyczność, ekstrawertyczność, sumiennność, ugodowość i otwartość na doświadczenia z defensywnym pesymizmem (Norem, 2001a). Siłę wszystkich stwierdzonych w nim zależności można określić jako od słabej do średniej.

Niektórzy badacze (np. Smith, Pope, Rhodewalt i Poulton, 1989) stoją na stanowisku, że pesymizm jest konstruktem bardzo zbliżonym do neurotyczności. Istnieją przesłanki wskazujące na to, że defensywni pesymiści są mniej stabilni emocjonalnie niż inne osoby (Cantor i Norem, 1989). Norem (2001a) odnotowała słabą dodatnią korelację między defensywnym pesymizmem a neurotycznością. Można zatem oczekiwać pozytywnej relacji między defensywnym pesymizmem a neurotycznością.

W przypadku otwartości na doświadczenia cecha ta wykazuje związki z twórczością (Kaufman, Quilty, Grazioplene, Hirsh, Gray, Peterson i DeYoung, 2016), która z kolei silnie koreluje z optymizmem (Czerw, 2000). Jak zauważa Czerw (2000), otwartość poznawcza, jako jedna ze składowych optymizmu (Czerw, 2010), wiąże się z nietypowym podejściem do rozwiązywania problemów czy gotowością do podejmowania niekonwencjonalnych zachowań. To z kolei powinno być uzależnione od tego, czy podmiot wierzy w korzystny rozwój sytuacji, czy też zakłada, jak czyni to defensywny pesymista, niekorzystny przebieg zdarzeń i nie wierzy w to, że sobie poradzi. Wydaje się zatem, że związek między otwartością na doświadczenia i defensywnym pesymizmem powinien być ujemny, ponieważ otwartość na doświadczenia wiąże się z pozytywnym nastawieniem do nowych doświadczeń, jak również z realizacją wie-

lu nowych, nieznanymi jednostkami celów. Wydaje się, że defensywny pesymista czasem rezygnuje z takowych, ponieważ uznaje, że znajdują się one poza jego zasięgiem (Yamawaki i in., 2004). Jedyne znane mi badania sprawdzające bezpośrednio zależność między defensywnym pesymizmem a otwartością na doświadczenia nie wykazały jednak istotnych związków między tymi zmiennymi (Norem, 2001a).

W przypadku sumienności Norem (2001a) odnotowała pozytywny związek z defensywnym pesymizmem, natomiast w przypadku ugodowości i ekstrawertyczności – związki ujemne. Poza ekstrawertycznością, w stosunku do której stwierdzono zależność o umiarkowanej sile, związki były słabe. Jeśli chodzi o ekstrawertyczność, w pracy Eysencka (1974) można znaleźć informację, że ekstrawertyk ma usposobienie bardziej optymistyczne, zaś introwertyk – pesymistyczne. Gdyby defensywnego pesymistę potraktować jako osobę, której bliżej do dyspozycyjnego pesymisty niż optymisty, doniesienia te byłyby zgodne z wynikiem badań Norem (2001a).

Dodatnia korelacja między defensywnym pesymizmem a sumiennością wydaje się dość oczywista, skoro defensywni pesymiści mają silną potrzebę bycia przygotowanym (Carroll i in., 2006). W prezentowanych badaniach spodziewano się więc zreplicowania rezultatu wykazanego przez Norem (2001a). Jeśli natomiast chodzi o związki z ekstrawertycznością i ugodowością, w moim odczuciu interpretacja teoretyczna nie jest oczywista, więc analizy te potraktowano eksploracyjnie.

### 11.2.1.2. *Temperament*

Nie są mi znane żadne badania wiążące defensywny czy nawet niedefensywny pesymizm z cechami temperamentu, z wyjątkiem badań Mądrzyckiego i Retowskiego (1992), którzy jednak raczej badali zmienne osobowościowe niż temperamentalne. W przypadku EAS-D wydaje się, że można oczekiwać pozytywnej korelacji defensywnego pesymizmu z Emocjonalnością (na którą składają się strach, niezadowolenie i złość). Emocjonalność w rozumieniu Busa i Plomina (1984) wydaje się nieodległa od neurotyczności, która dodatnio koreluje z defensywnym pesymizmem (Norem, 2001a). W odniesieniu do Aktywności należy oczekiwać dodatniego związku, ponieważ defensywni pesymiści silnie angażują się w działanie (np. Norem i Cantor, 1986a). Hipoteza ta dotyczy również skali Aktywność oraz Wytrwałość z FCZ-KT. Nie postawiono hipotezy precyzującej kierunek ewentualnej zależności między defensywnym pesymizmem a ostatnią skalą kwestionariusza EAS-D, czyli Towarzystością.

W przypadku kwestionariusza FCZ-KT poza Aktywnością i Wytrwałością, o których była mowa wyżej, postawiono hipotezę odnośnie do ujemnej korelacji między defensywnym pesymizmem a Żwawością. Ta ostatnia cecha odzwierciedla tendencję do szybkiego reagowania, utrzymywania wysokiego tem-

pa aktywności i łatwej zmiany jednego zachowania w inne, zgodnie z dynamiką i wymogami danej sytuacji (Zawadzki i Strelau, 1997). Wydaje się, że defensywny pesymista preferuje raczej przemyślany plan działania i systematyczne przygotowanie się na konfrontację z wymagającą sytuacją, a w obliczu szybko zmieniających się okoliczności wykonywania zadania czuje się niekomfortowo. W odniesieniu do pozostałych skal kwestionariusza FCZ-KT nie sprecyzowano żadnych oczekiwań.'

### 11.2.1.3. Samoocena

Jeśli chodzi o oczekiwania odnośnie do związków między defensywnym pesymizmem a samooceną, oczekiwano korelacji ujemnej. Istnieją dowody empiryczne na to, że optymiści mają istotnie wyższą samoocenę niż pesymiści (Mäkikangas, Kinnunen i Feldt, 2004). Podobnie osoby charakteryzujące się niską samooceną częściej niż osoby z samooceną wysoką przejawiają tendencję do pesymistycznego nastawienia (Carroll i in., 2006). Jak jednak argumentowano we wprowadzeniu teoretycznym, znamy wiele różnic między funkcjonowaniem pesymisty niedefensywnego i defensywnego. Założenie negatywnego związku między defensywnym pesymizmem a samooceną jedynie na podstawie przesłanki, że pesymiści mają niższą samoocenę niż optymiści, wydaje się niewystarczające. Należy zatem przyjrzeć się specyfice funkcjonowania defensywnego pesymisty w obszarze budowania poczucia własnej wartości i obrony Ja. Defensywny pesymizm jest umiarkowanie negatywnie związany z tendencją do samooszukiwania ukierunkowanego na poprawę obrazu Ja (Norem, 2008a). Stwierdzono, że defensywni pesymiści nie mają tendencji do używania autowaloryzacyjnych atrybucji w sytuacji odnoszenia sukcesów ani też autoobronnych atrybucji w sytuacji, kiedy odniosą niepowodzenie (Norem, 2001a). Defensywni pesymiści mają również, w porównaniu ze strategicznymi optymistami, wyższy wskaźnik negatywnej zawartości obrazu Ja w stosunku do zawartości pozytywnej (Yamawaki i in. 2004). Mając tendencję do oczekiwania niepowodzenia, defensywni pesymiści włączają te negatywne aspekty własnej osoby do swojego obrazu Ja, przez co ich samoocena ulega obniżeniu (Norem, 2001a). Również obiektywni obserwatorzy określają obraz Ja defensywnych pesymistów jako mniej pozytywny niż ten szacowany w odniesieniu do strategicznych optymistów (Norem, 2008a).

W pięcioletnim badaniu longitudinalnym, w którym brały udział studentki, samoocena defensywnych pesymistek okazała się zmienna. W badaniu tym porównywano trzy grupy: defensywnych pesymistów, inne osoby lękowe nie stosujące strategii defensywnego pesymizmu (*anxious others*) i strategicznych optymistów. Na początku badania osoby realizujące strategię defensywnego pesymizmu i inne osoby lękowe miały istotnie niższą samoocenę niż strategiczni optymiści. W drugim pomiarze samoocena strategicznych optymistów

nie uległa zmianie, podczas gdy samoocena defensywnych pesymistów istotnie się podniosła, do poziomu prezentowanego przez strategicznych optymistów. Z kolei wysokość samooceny innych osób lękowych uległa znacznemu obniżeniu (Norem i Andreas, 2007).

Porównywano również wielkość rozbieżności w strukturze Ja (por. Higgins, 1987) w grupie defensywnych pesymistów, innych osób lękowych oraz strategicznych optymistów (Norem, 2001b). Stwierdzono, że niezgodność między Ja aktualnym a Ja idealnym i Ja powinnościowym jest znacząco wyższa zarówno u defensywnych pesymistów, jak i innych osób lękowych w porównaniu z tą odnotowaną w grupie strategicznych optymistów. Defensywni pesymiści przejawiali jednak wyższą niż inne osoby lękowe wiarę w powodzenie zniwelowania wspomnianych rozbieżności. Pomimo tego, że defensywni pesymiści mają bardziej negatywny obraz Ja niż strategiczni optymiści, są przekonani o możliwości zmiany niesatysfakcjonujących ich aspektów Ja na lepsze (Norem, 2008a).

Osoby o niskiej samoocenie w porównaniu z osobami przejawiającymi wysoką samoocenę częściej obniżają swoje oczekiwania dotyczące możliwości poradzenia sobie w trudnej sytuacji (Sweeny i in., 2006). Uważa się, że wątplenie we własne kompetencje jest równoznaczne z wątpleniem we własną wartość (Covington, 1984; 1992). Dowiedziono też, że defensywny pesymizm jest negatywnie skorelowany z wysokością samooceny (Norem, 2001b). Oczekiwano zatem negatywnej zależności między samooceną a defensywnym pesymizmem (wynik w kwestionariuszu SES czy CSEI; skala Samoakceptacji z SLCS-R). Ponadto, jeśli chodzi o poczucie kompetencji (drugą ze skal kwestionariusza SLCS-R), również oczekiwano jego negatywnego związku z defensywnym pesymizmem. Dowiedziono bowiem, że wskutek negatywnych oczekiwań związanych z umniejszaniem poczucia własnej kompetencji defensywni pesymiści niejednokrotnie rezygnują z podejmowania starań ukierunkowanych na osiągnięcie pewnych – w ich odczuciu – nieosiągalnych celów (Yamawaki i in., 2004). Wydaje się więc, że poczucie własnej kompetencji ze skali SLCS-R powinno negatywnie korelować z nasileniem defensywnego pesymizmu.

#### *11.2.1.4. Aprobata społeczna*

W odniesieniu do potrzeby aprobaty społecznej oczekiwano ujemnej zależności z defensywnym pesymizmem (skala Kłamstwa z kwestionariusza KPS oraz kwestionariusz SAS). Istnieją bowiem dane wskazujące na to, że defensywni pesymiści mają mniejszą niż strategiczni optymiści potrzebę sprawiania dobrego wrażenia na osobach z ich otoczenia społecznego (Norem, 2008a) oraz niższą tendencję do samooszukiwania się ukierunkowanego na podtrzymanie samooceny (Newman, Nibert i Winer, 2009). Poparcie dla postawionej hipotezy może również stanowić fakt, że istnieje silna dodatnia zależność między lękiem a defensywnym pesymizmem (Norem, 2001a) oraz negatywna między

lękiem a potrzebą aprobaty społecznej (Grossbard, Cumming, Standage, Ronald, Smith i Smoll, 2007; Lunneborg, 1964), chociaż między tymi ostatnimi zmiennymi wykazywano także korelację dodatnią (Asendorpf i Scherer, 1983). Weinberger, Schwartz i Davidson (1979) w swojej klasyfikacji osób lękowych opartej na dwóch wymiarach: nasileniu lęku oraz nasileniu potrzeby aprobaty społecznej, osoby lękowe o niskiej potrzebie aprobaty społecznej (czyli najpewniej defensywnych pesymistów) określają jako „wysoko lękowe”.

#### 11.2.1.5. Umiejscowienie kontroli

W odniesieniu do umiejscowienia kontroli oczekiwano, że defensywny pesymizm powinien korelować pozytywnie raczej z zewnętrznym niż wewnętrznym umiejscowieniem kontroli. Istnieją dane wskazujące na to, że optymiści, w porównaniu z pesymistami, charakteryzują się bardziej wewnętrznym umiejscowieniem poczucia kontroli (Poprawa, 2001; Showers, 1988). Co istotniejsze, odnotowano również, że defensywni pesymiści odczuwają niski poziom kontroli nad wymagającymi sytuacjami (Norem, 2001a; Norem i Cantor, 1986a). Ponadto defensywni pesymiści, w porównaniu z optymistami, wykazują zdecydowanie większą zmienność międzysytuacyjną w zakresie umiejscowienia kontroli i odczuwanego stresu (Cantor i Norem, 1989). Deklarują oni mniejsze poczucie kontroli (Cantor i Norem, 1989).

#### 11.2.1.6. Poczucie koherencji

Wprawdzie nie są mi znane badania wiążące defensywny pesymizm z poczuciem koherencji, jednak wydaje się, że sformułowanie hipotez odnośnie do zależności między tymi zmiennymi jest stosunkowo proste. Oczekuje się pozytywnych związków defensywnego pesymizmu ze Zrozumiałością i Sensownością, negatywnego natomiast – ze Sterowalnością. Jeśli chodzi o zrozumiałość, odnosi się ona do zdolności porządkowania i strukturyzowania napływających do osoby informacji. Umożliwia ona wiarę, że sytuacje, jakich podmiot doświadcza, będą dla niego zrozumiałe i możliwe do poznawczego uporządkowania (Antonovsky, 1984). Widoczne są analogie między zrozumiałością a potrzebą bycia przygotowanym (por. Carroll i in., 2006), tak wysoko przez defensywnych pesymistów cenioną. Sensowność odnosi się do przekonania podmiotu, że warto jest angażować zasoby w określone aktywności (Antonovsky, 1984). Wydaje się, że defensywny pesymista, zwykle silnie zmotywowany do działania, ma takie przekonanie. Jeśli natomiast chodzi o ostatni z komponentów poczucia koherencji, sterowalność, dotyczy on poczucia, że jednostka dysponuje zasobami umożliwiającymi jej aktywne wpływanie na sytuacje, jakich doświadcza (Antonovsky, 1984). Niepewny siebie defensywny pesymista powinien mieć raczej niskie wyniki w tej skali. Ponadto istnieją dane pokazujące, że długofalowym



następstwem defensywnego pesymizmu może być poczucie beznadziejności i bezradności (Cantor i Norem, 1989), czyli w pewnym sensie przeciwieństwo sterowalności.

#### *11.2.1.7. Perfekcjonizm adaptacyjny i dezadaptacyjny*

Wydaje się, że predykcje dotyczące zależności na linii defensywny pesymizm–perfekcjonizm można wysnuwać na podstawie danych świadczących o dodatnim związku defensywnego pesymizmu z sumiennością. W literaturze przedmiotu można jednak znaleźć niejednoznaczne wyniki wskazujące na pozytywny związek sumienności z perfekcjonizmem (Stoeber, Otto i Dalbert, 2009) bądź też na prawdopodobny brak takiego związku (Khodarahimi, 2010). Warto jednak wspomnieć o doniesieniach Sanny (1998), zgodnie z którymi defensywny pesymista dokłada starań, by jakość wykonywania przez niego zadania była możliwie najlepsza. Wydaje się więc, biorąc dodatkowo pod uwagę fakt wysokiej skuteczności defensywnych pesymistów, że można oczekiwać pozytywnego związku defensywnego pesymizmu z perfekcjonizmem adaptacyjnym i negatywnego z perfekcjonizmem dezadaptacyjnym. Równocześnie jednak należy pamiętać, że w skład narzędzia KPAD mierzącego oba wymienione rodzaje perfekcjonizmu wchodzi także itemy wskazujące na wiarę jednostki w skuteczne radzenie sobie przez nią z pewną określoną grupą zadań (Szczucka, 2010). Wysoki wynik w tych itemach świadczy o prezentowaniu przez podmiot przystosowawczej formy perfekcjonizmu (Szczucka, 2010).

#### *11.2.1.8. Narcyzm*

Poza danymi świadczącymi o istnieniu ujemnej zależności między niedefensywnym pesymizmem a narcyzmem (Hickman, Watson i Morris, 1996) nie są mi znane żadne analizy wiążące narcyzm z defensywnym pesymizmem. W związku z tym, że składowe narcyzmu mierzonego wykorzystanym w prezentowanych badaniach kwestionariuszem NPI odnoszą się do takich właściwości, jak: domaganie się podziwu, próżność, samowystarczalność, przywództwo, wydaje się, że można założyć ujemną zależność między narcyzmem a defensywnym pesymizmem.

Wyniki analiz korelacji dotyczących cech temperamentalnych i cech osobowości przedstawiono w tabeli 12.

Tabela 12. Korelacje wyników w Kwestionariuszu Defensywnego Pesymizmu ze zmiennymi temperamentalnymi i osobowościowymi

Narzędzie	Cecha	N	Refleksyjność	Pesymizm	Suma	Oczekiwanie porażki	Refleksyjność 2	Oczekiwanie sukcesu
NEO-FFI	Neurotyczność	140	,24**	,67**	,50**	,67**	-,04	-,05
	Ekstrawertyczność	140	-,08	-,32**	-,21*	-,28**	-,06	,19*
	Otwartość	140	-,15	-,18*	-,19*	-,18*	-,14	-,15
	Ugodowość	140	,09	,07	,10	,10	,10	,12
	Sumienność	140	,06	-,31**	-,11	-,27**	,23**	,10
FCZ-KT	Wrażliwość emocjonalna	135	,11	-,04	,05	-,02	,17*	-,12
	Reaktywność emocjonalna	138	,21*	,51**	,40**	,50**	,01	-,09
	Perseweratywność	139	,35**	,45**	,47**	,48**	,16	,00
	Aktywność	137	-,08	-,30**	-,21*	-,28**	-,08	,26**
	Żwawość	134	,03	-,18*	-,07	-,17	,12	,02
EAS	Wytrzymalność	140	-,05	-,18*	-,12	-,19*	,03	-,05
	Towarzyskość	141	,01	,01	,01	,02	,00	,17*
	Aktywność	141	-,02	-,13	-,08	-,11	,03	,13
	Emocjonalność – Złość	140	-,04	,20*	,07	,17*	-,18*	-,07
	Emocjonalność – Strach	141	,11	,38**	,27**	,34**	,08	,18*
SLCS-R	Emocjonalność – Niezadowolienie	140	,28**	,48**	,43**	,47**	,13	,02
	Samoakceptacja	254	-,12*	-,56**	-,36**	-,54**	,03	,12*
	Poczucie kompetencji	254	-,23**	-,51**	-,41**	-,52**	-,07	,04
SES	Samoocena ogólna	254	-,19**	-,60**	-,42**	-,59**	-,02	,10
	Samoocena	247	-,07	-,54**	-,31**	-,50**	,10	,11

	Ja rodzinne	381	-,01	-,18*	-,09	-,19**	,04	,06
	Ja towarzyskie	381	-,20**	-,52**	-,39**	-,53**	-,08	,17**
CSEI	Ja szkolne	381	-,15**	-,50**	-,35**	-,50**	,00	,13*
	Ja osobiste	381	-,17**	-,52**	-,37**	-,53**	-,06	,24**
	Ja ogólne	381	-,17**	-,55**	-,38**	-,56**	-,03	,19**
SAS	Potrzeba aprobaty społecznej	116	,16	-,14	,05	-,15	,36**	-,05
IE	Zewnątrzsterowność	113	,06	,38**	,23*	,39**	-,13	-,12
	Zrozumiałość	108	-,24*	-,42**	-,36**	-,49**	,06	-,01
	Sterowalność	108	-,29**	-,58**	-,47**	-,58**	-,02	,09
SOC-29	Sensowność	108	-,22*	-,42**	-,35**	-,42**	,02	,12
	Koherencja ogólna	108	-,30**	-,58**	-,48**	-,61**	,03	,07
	Perfekcjonizm dezadaptacyjny	116	,26**	,53**	,43**	,54**	,00	,12
KPAD	Perfekcjonizm adaptacyjny	115	-,04	-,18	-,11	-,22*	,13	-,03
	Domaganie się podziwu	115	-,12	-,11	-,14	-,15	-,06	,19*
	Próżność	115	-,13	-,27**	-,22*	-,30**	-,03	,25**
NPI	Samowystarczalność	115	-,12	-,20*	-,19*	-,24**	,03	,18
	Przywództwo	115	-,17	-,24**	-,24*	-,29**	-,03	,19*

\* p < ,05; \*\* < ,01

Czynnik „Oczekiwanie porażki” jest zbliżony do oryginalnego „Pesymizmu”, a czynniki Refleksyjność 2 oraz Optymizm zawierają tylko po trzy pytania – wyniki dla nich są podane tylko w celach eksploracyjnych.

CSEI: Inwentarz Poczucia Własnej Wartości; EAS-D: Kwestionariusz Temperamentu; FCZ-KT: Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu; IE: Skala Umiejscowienia Kontroli; KPAD: Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezadaptacyjnego; NEO-FFI: Inwentarz Osobowości NEO-FFI; NPI: Kwestionariusz Narcyzmu; SAS: Skala Aprobaty Społecznej; SES: Skala Samoceny Rosenberga; SLCS-R: Skala Odczuć Wobec Własnej Osoby i Poczucia Własnej Kompetencji; SOC-29: Skala Orientacji Życiowej.

Potwierdzono hipotezę, zgodnie z którą defensywny pesymizm jest dodatnio skorelowany z neurotycznością; dotyczyło to wszystkich wskaźników z oryginalnego rozwiązania czynnikowego. Hipoteza dotycząca ujemnej korelacji Otwartości na doświadczenie została potwierdzona w przypadku podskali Pesymizmu (i wyniku ogólnego), a dla sumienności hipoteza została potwierdzona dla podskali Pesymizmu. W analizach eksploracyjnych stwierdzono, że Pesymizm ujemnie koreluje z Ekstrawertycznością.

W analizach dotyczących zmiennych temperamentalnych stwierdzono, zgodnie z oczekiwaniami, że defensywny pesymizm dodatnio koreluje z Emocjonalnością: w przypadku podskali Pesymizmu dotyczyło to wszystkich trzech wymiarów emocjonalności, a podskali Refleksyjności – tylko wymiaru Niezadowolony. Aktywność i Wytrzymałość były skorelowane z Pesymizmem istotnie statystycznie, lecz odwrotnie do oczekiwań – ujemnie. Jeśli chodzi o narzędzie FCZ-KT, warto wspomnieć o pozytywnych korelacjach składowych defensywnego pesymizmu i wyniku ogólnego z Perseweratywnością i Reaktywnością emocjonalną oraz – przeciwnie do oczekiwań – ujemnych z Aktywnością (poza podskalą Refleksyjności). Ogólnie w analizach dotyczących temperamentu i źródłowych cech osobowości większość hipotez się potwierdziła, ale dotyczyło to raczej podskali Pesymizmu; w przypadku podskali Refleksyjności uzyskano mniej istotnych statystycznie efektów.

Hipoteza dotycząca ujemnego związku samooceny z defensywnym pesymizmem potwierdziła się zdecydowanie – na dwanaście dotyczących jej korelacji tylko jedna (Refleksyjności z samooceną mierzoną przez SES) nie była istotna statystycznie. Hipoteza dotycząca ujemnego związku defensywnego pesymizmu z potrzebą aprobaty społecznej potwierdziła się w przypadku Pesymizmu i wyniku ogólnego, lecz nie Refleksyjności. Zgodnie z oczekiwaniami defensywny pesymizm był powiązany z zewnątrzsterownością, ale podobnie jak poprzednio dotyczyło to tylko Pesymizmu i wyniku ogólnego, lecz nie Refleksyjności.

Hipotezy dotyczące poczucia koherencji zostały potwierdzone w przypadku Sterowalności – oba wymiary defensywnego pesymizmu i wynik ogólny były z nią skorelowane ujemnie. Jednak, odwrotnie do oczekiwań, wymiary Zrozumiałości i Sensowności również wykazały z defensywnym pesymizmem związki ujemne. Także w przypadku perfekcjonizmu wyniki nie były zgodne z oczekiwanymi – nie wystąpiły dodatnie związki defensywnego pesymizmu z perfekcjonizmem adaptacyjnym, a te z dezadaptacyjnym były istotne, lecz – odwrotnie do oczekiwań – dodatnie. Potwierdziły się natomiast częściowo – w przypadku Pesymizmu – postulowane ujemne związki z narcyzmem (poza skalą Domagania się podziwu).

Podsumowując wyniki analiz dotyczących cech osobowości i cech temperamentalnych, można stwierdzić, że większość z nich wskazała na dobrą trafność teoretyczną kwestionariusza KDP, jednak dotyczyły one raczej tylko podskali Pesymizmu. Podskala Refleksyjności wykazała znacznie mniej związków zgodnych z oczekiwaniami, a tam, gdzie te związki były istotne statystycznie,

korelacje były z reguły znacznie słabsze. Jest to tym bardziej uderzające, że podskala Pesymizmu jest znacznie krótsza niż Refleksyjności – zawiera tylko cztery itemy, tym samym trudniej potencjalnie wykazać za jej pomocą efekty silne i istotne statystycznie.

## 11.2.2. Zmienne związane z funkcjonowaniem emocjonalnym i społecznym

### 11.2.2.1. Nastrój

W odniesieniu do nastroju oczekiwano dodatniej zależności defensywnego pesymizmu z pobudzeniem napięciowym (skala UMACL odzwierciedlająca skłonność do odczuwania negatywnych emocji, np. lęku) i pobudzeniem energetycznym (skala UMACL odnosząca się do dysponowania przez podmiot energią do działania) oraz ujemnej z tonem hedonistycznym (skala UMACL związana z tendencją do odczuwania przez osobę przyjemności).

Ponadto oczekiwano ujemnego związku defensywnego pesymizmu ze skalą uczuć pozytywnych oraz dodatniego ze skalą uczuć negatywnych z kwestionariusza SUPIN.

Poparciem teoretycznym dla takich hipotez jest fakt, że defensywny pesymizm, podobnie jak pesymizm niedefensywny, jest skorelowany z negatywnym nastrojem (Norem i Illingworth, 2004), zatem analizy te mają do pewnego stopnia charakter replikacyjny. Yamawaki i in. (2004) stwierdzili, że defensywni pesymiści mają wysoki wskaźnik proporcji negatywnych emocji do emocji pozytywnych (czyli ogólnie mówiąc, ujemny bilans emocjonalny). Kolejną przesłanką do postawienia wymienionych wyżej hipotez są dane wskazujące na istnienie umiarkowanej pozytywnej korelacji między wysokością oczekiwań odnośnie do jakości wykonania zadania a nastrojem (Golub, Gilbert i Wilson, 2009). Formułowanie przez defensywnego pesymistę niskich oczekiwań powinno więc wiązać się z obniżeniem nastroju (i na odwrót, jako że nie musi to być zależność przyczynowo-skutkowa). Ponadto w sytuacji, kiedy u defensywnych pesymistów indukowany jest negatywny nastrój, osiągają oni paradoksalnie najwyższe wyniki (w porównaniu z indukowaniem u nich pozytywnego nastroju i pozostawania w nastroju neutralnym; del Valle i Mateos, 2008).

### 11.2.2.2. Ruminacja

Jeśli chodzi o skłonność do ruminacji, oczekiwano ujemnej korelacji tej zmiennej z defensywnym pesymizmem. Defensywni pesymiści nie mają raczej tendencji do rozpamiętywania minionych sytuacji, nawet jeśli odnieśli w nich niepowodzenie (Norem, 2003). W przeciwieństwie do osób depresyjnych nie przejawiają oni skłonności do ruminacji (Showers i Ruben, 1990). Są oni w sta-

nie zaprzestać negatywnego myślenia w przypadku, kiedy widzą, że myślenie to nie spełni już funkcji przygotowawczej do określonej wymagającej sytuacji (Norem i Smith, 2006). Wypada jednak wspomnieć, że oczekiwany rezultat jest przeciwny do tego, który uzyskała Norem (2001a).

### 11.2.2.3. Lęk ogólny, lęk egzaminacyjny i stres

W odniesieniu do wyżej wymienionych zmiennych spodziewano się zaobserwowania pozytywnego ich związku z defensywnym pesymizmem. Jeśli chodzi o lęk, należy pamiętać, że defensywny pesymizm jest strategią stosowaną przede wszystkim przez osoby lękowe (Norem, 2001a; 2001b). Wyniki licznych badań wskazują na to, że pesymiści w porównaniu z optymistami charakteryzują się istotnie wyższym poziomem lęku (Chang i Bridewell, 1998; Siddique, LaSalle-Ricci, Glass, Arnkoff i Díaz, 2006). Analogiczne wyniki uzyskiwano, porównując defensywnych pesymistów i optymistów (Araki, 2012). Wydaje się jednak, że lęk defensywnego pesymisty ogranicza się przede wszystkim do wymagających sytuacji (por. Norem, 2001a). Świadczyć o tym mogą również wyniki badań Shimizu, Nakashima i Morinaga (2016) wskazujące na to, że defensywni pesymiści przejawiają wysoki poziom lęku rozumianego jako stan. Można zatem przypuszczać, że dodatni będzie związek defensywnego pesymizmu ze stanem lęku, niekoniecznie natomiast z cechą lęku, jak by to było w przypadku niedefensywnego pesymizmu.

Jeżeli chodzi o lęk egzaminacyjny, również oczekiwano korelacji dodatniej. Powodem postawienia takiej hipotezy były doniesienia świadczące o tym, że lęk przed negatywną oceną (Norem, 2001a) dodatnio koreluje z defensywnym pesymizmem, podobnie jak lęk przed porażką (Elliot i Church, 2003). Lęk przed porażką (zbliżony do singapurskiego *kiasu*; Lim, 2009) można zdefiniować jako tendencję do oczekiwania wstydu czy upokorzenia wskutek niepowodzenia (Atkinson, 1957). Wydaje się, że sytuacja egzaminacyjna może potencjalnie odpowiadać temu opisowi.

W przypadku poczucia stresu można oczekiwać pozytywnej korelacji wszystkich podskal kwestionariusza KPS (Stres wewnętrzny, Stres zewnętrzny i Napięcie emocjonalne) z defensywnym pesymizmem. Uzasadnieniem takiej hipotezy mogą być wyniki badań Araki (2012) czy Cantor i Norem (1989), które wykazały, że po doświadczeniu niepowodzenia defensywni pesymiści, w porównaniu ze strategicznymi optymistami, mieli istotnie statystycznie niższy poziom wykonania zadania. Zdaniem Araki (2012), jest to argument przemawiający za tym, że defensywni pesymiści mają niższą tolerancję na stres niż strategiczni optymiści. Podobnie, odnotowano wyższy poziom stresu u pesymistów w porównaniu z optymistami (Chang, 1998; Endrighi, Hamer i Steptoe, 2011). Defensywni pesymiści, w porównaniu ze strategicznymi optymistami, mają skłonności do odczuwania nadchodzących zdarzeń jako bardziej stresujących (Cantor i in., 1987; Norem, 2002).

#### 11.2.2.4. Satysfakcja z życia i optymizm

Jeśli chodzi o pomiar satysfakcji życiowej, wykorzystano dwa narzędzia: kwestionariusz SWLS oraz Skalę P. Ta ostatnia mierzy satysfakcję w szerszym zakresie i jest przeznaczona do pomiaru orientacji życiowej (Łaguna, Oleś i Filipiuk, 2011). W związku z tym, że te dwie zmienne są do siebie zbliżone, zostały tutaj ujęte łącznie.

W literaturze przedmiotu nie tylko znajdziemy dane świadczące o tym, że optymiści, w porównaniu z pesymistami, mają znacząco wyższą satysfakcję z życia (Chang, 1998; Daukantaitė i Zukauskienė, 2012), ale również te wskazujące na to, że w dłuższej perspektywie czasowej defensywny pesymizm może prowadzić do obniżonej satysfakcji z życia (Cantor i Norem, 1989; por. jednak wyniki przeciwne: Norem i Andreas Burdzpovic, 2007). Podobnie defensywni pesymiści cechują się zwykle niewysoką satysfakcją z jakości wykonywanych zadań i swoich osiągnięć, nawet jeśli obiektywnie są one wysokie (Eronen i in., 1998). Wydaje się zatem, że można oczekiwać negatywnego związku defensywnego pesymizmu z satysfakcją z życia czy orientacją życiową. Jeżeli jednak brać pod uwagę jeszcze jedną zbliżoną tematycznie zmienną – subiektywny dobrostan, definiowany jako poznawcze i afektywne ocenianie przez jednostkę własnego życia (Diener, Lucas i Oishi, 2002), RoyChowdhury (2016) nie stwierdziła jego istotnych statystycznie zależności z defensywnym pesymizmem.

Może się wydawać, że defensywny pesymizm powinien ujemnie korelować z optymizmem rozumianym jako cecha. Jednakże, wykazywano (np. Norem, 2001b), że defensywni pesymiści, abstrahując od negatywnych oczekiwań przejawianych w odniesieniu do możliwości poradzenia sobie z czekającą ich sytuacją wymagającą, nie są ogólnie nastawieni tak negatywnie jak pesymiści nie-defensywni. Przykładowo wydaje się, że defensywni pesymiści i optymiści nie różnią się w poczuciu beznadziejności (Cantor i Norem, 1989). Obie te grupy miały istotnie niższe poczucie beznadziejności niż pesymiści nie-defensywni. Cantor i Norem (1989) uzyskały silną korelację dodatnią pomiędzy dyspozycyjnym optymizmem mierzonym jednowymiarowym kwestionariuszem LOT (poprzednia wersja kwestionariusza LOT-R; Scheier i Carver, 1985) a defensywnym pesymizmem. Należy jednak pamiętać, że Norem (2001a) uzyskała między tymi zmiennymi korelację ujemną na granicy umiarkowanej i słabej. W niniejszych badaniach oczekiwano zreplicowania tego wyniku.

W prezentowanych badaniach optymizm mierzono za pomocą trzech narzędzi: kwestionariuszy LOT-R, OPEB i KO. Analizy korelacji wyników KDP z wynikami LOT-R można traktować jako próbę replikacji rezultatów uzyskanych przez Norem (2001a). Jeżeli chodzi o predykcje związane z pozostałymi dwoma narzędziami, o bardziej złożonej budowie niż LOT-R, nie będą one wywiedzione na bazie poprzednich badań, ponieważ narzędzi tych najprawdopodobniej nie wykorzystywano w odniesieniu do opisywanej w niniejszej książce tematyki.

Postawiono hipotezy w odniesieniu do trzech z czterech skal kwestionariusza OPEB: oczekiwano dodatnich zależności defensywnego pesymizmu z nastawieniem na osiągnięcia (por. Lim, 2009) oraz negatywnych – z oczekiwaniem pozytywnych zdarzeń i poznawczą otwartością na nowe, nietypowe zachowania czy doświadczenia. Ta ostatnia skala jest nieodległa od otwartości na doświadczenia, odnośnie do której oczekiwano zależności ujemnej z defensywnym pesymizmem. W przypadku skali Ostrożności nie postawiono żadnej hipotezy.

W odniesieniu do kwestionariusza KO sformułowano hipotezę dotyczącą jednej skali – oczekiwano negatywnej korelacji między defensywnym pesymizmem a optymizmem sprawczym w wymiarze osobistym. Ten rodzaj optymizmu wiąże się z oczekiwaniem, że nadchodzące wydarzenia będą pomyślne dla podmiotu i zdarzy się tak dzięki jego umiejętnościom, staraniom itp. (Stach, 2002). W odniesieniu do pozostałych skal kwestionariusza KO nie sformułowano żadnych oczekiwań.

#### 11.2.2.5. *Samoutrudnianie*

Doniesienia z badań empirycznych dotyczące związków między defensywnym pesymizmem a samoutrudnianiem są w moim odczuciu zaskakujące. Istniejące dane wskazują bowiem na istnienie pozytywnej umiarkowanej zależności między tymi zmiennymi (Elliot i Church, 2003). Norem (2001a) w grupie niezłożonej ze studentów uzyskała pozytywną korelację o jeszcze większej sile, na granicy umiarkowanej i dużej (związek w grupie studentów również był dodatni, ale słaby). Rezultaty te wydają się nieoczekiwane, ponieważ wiadomo jest, że samoutrudnianie, w przeciwieństwie do defensywnego pesymizmu, finalnie nastawione jest na zaniechanie działania (np. lokowanie zasobów w inną aktywność), co ma na celu zewnętrzną atrybucję potencjalnej porażki (Doliński i Szmajke, 1994). Z kolei osoby przejawiające defensywny pesymizm za wszelką cenę dążą do zmaksymalizowania wysiłku wkładanego w zadanie właśnie po to, by zminimalizować prawdopodobieństwo poniesienia porażki. Oczekiwano zatem uzyskania odwrotnego wyniku od tego, jaki uzyskali Elliot i Church (2003) czy Norem (2001a), to jest zależności negatywnych.

#### 11.2.2.6. *Radzenie sobie ze stresem*

Uznaje się, że pesymizm wiąże się z niskimi zdolnościami radzenia sobie w ryzykownych sytuacjach (Goodhart, 1985), a negatywne nastawienie może interferować z adaptacyjnym sposobem radzenia sobie ze stresem (Meichenbaum, 1977). Defensywni pesymiści jednak, w sytuacji kiedy myślą samokrytycznie i przygotowują się na kolejną wymagającą sytuację, nie oczekują od swoich partnerów czy innych osób ze swojego otoczenia społecznego wsparcia polegającego na ich uspokajaniu (Gagne i Norem, 2005). Wskazuje to na niewyko-



rzystywanie emocjonalnego sposobu radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Podobnie niechęć defensywnego pesymisty do rezygnowania z obranych celów (Norem, 2001b) może wskazywać również na brak skłonności do wykorzystywania w sytuacjach stresowych stylu radzenia sobie skoncentrowanego na unikaniu. Również Showers i Ruben (1990) dowiedli, że defensywni pesymiści, w przeciwieństwie do osób depresyjnych i podobnie do optymistów, nie mają skłonności do uciekania od problemu w sytuacji stresującej. Ponadto, zdaniem Cantor i Norem (1989), defensywny pesymizm sam w sobie może być efektywną strategią radzenia sobie z lękiem. Autorki te są przekonane, że zdolność jednostki do elastycznego reagowania na doświadczane sytuacje może być kluczowym aspektem radzenia sobie z różnego rodzaju stresorami. Wydaje się też, że szukanie informatywnego *feedbacku* (Gagne i Norem, 2005) i gotowość do krytycznej analizy sytuacji świadczą o stylu radzenia sobie ze stresem ukierunkowanym na skoncentrowaniu się na zadaniu. Można zatem oczekiwać, że defensywny pesymizm będzie negatywnie korelował z dezadaptacyjnymi stylami radzenia sobie ze stresem, czyli stylem skoncentrowanym na unikaniu i stylem skoncentrowanym na emocjach z kwestionariusza CISS. Oczekuje się natomiast jego pozytywnej korelacji ze stylem skoncentrowanym na zadaniu.

#### 11.2.2.7. *Samoregulacja promocyjna i prewencyjna*

Oczekiwano negatywnej korelacji defensywnego pesymizmu z samoregulacją promocyjną, dodatniej natomiast – z siłą motywacji i samoregulacją prewencyjną. Ta ostatnia nastawiona jest na szeroko rozumiane unikanie straty (Kolańczyk, Bąk i Roczniwska, 2013). Emocją związaną z samoregulacją prewencyjną jest natomiast lęk (Higgins, 1997; Manian, Strauman i Denney, 1998), co skłania do oczekiwania, że może to być nastawienie prezentowane w dużej mierze przez defensywnych pesymistów.

#### 11.2.2.8. *Inteligencja emocjonalna*

Trudno jest postawić hipotezy dotyczące związków defensywnego pesymizmu z inteligencją emocjonalną. Wydaje się, że jeden z komponentów tego konstruktów, czyli zdolność do emocjonalnego wspomaganie myślenia (Mayer i Salovey, 1997), dobrze wkomponowuje się w mechanizm kanalizowania przez defensywnego pesymistę lęku w motywację do działania. Wydaje się, że jeśli zostanie stwierdzona zależność między tymi zmiennymi, to będzie ona miała raczej charakter dodatni.

Wyniki analiz korelacji dotyczących cech emocjonalnych przedstawiono w tabeli 13.

Tabela 13. Korelacje wyników w Kwestionariuszu Defensywnego Pesymizmu ze zmiennymi dotyczącymi funkcjonowania emocjonalnego

Narzędzie	Cecha	N	Refleksyjność	Pesymizm	Suma	Oczekiwanie porażki	Refleksyjność 2	Oczekiwanie sukcesu
UMACL	Ton hedonistyczny	142	-,10	-,51**	-,32**	-,47**	,06	,22**
	Pobudzenie napięciowe	143	,12	,39**	,28**	,39**	,02	-,09
	Pobudzenie energetyczne	143	,08	-,32**	-,10	-,28**	,19*	,12
SUPIN	Pozytywne uczucia	114	,04	-,25**	-,10	-,24**	,06	,15
	Negatywne uczucia	114	,19*	,44**	,35**	,43**	,22*	-,25**
KR	Ruminacja o sobie	134	,20*	,48**	,38**	,48**	-,02	,09
	Ruminacja o świecie społecznym	134	,29**	,52**	,46**	,50**	,15	,17
	Ruminacja – wynik ogólny	134	,29**	,58**	,49**	,58**	,07	,15
ISCL	Lęk – stan	138	,08	,33**	,20*	,32**	-,01	-,28**
	Lęk – cecha	107	,36**	,68**	,57**	,70**	,03	-,04
TAI	Lęk egzaminacyjny	132	,34**	,65**	,56**	,68**	,11	,05
KPS	Napięcie emocjonalne	116	-,02	,17	,06	,12	-,03	-,11
	Stres zewnętrzny	116	,02	,09	,05	,05	,02	-,10
	Stres wewnętrzny	116	-,01	,13	,05	,12	-,03	-,16
SWLS	Skala kontrolna	115	,06	,02	,05	,02	,02	-,02
	Satysfakcja z życia	116	-,10	-,31**	-,21*	-,30**	,02	-,12
Skala P	Orientacja pozytywna	184	-,14	-,43**	-,31**	-,44**	,10	,16*
LOT-R	Optymizm dyspozycyjny	353	-,25**	-,53**	-,43**	-,56**	-,08	,18**

OPEB	Nastawienie na osiągnięcia	126	-,28**	-,59**	-,49**	-,62**	-,10	,21*
	Nieostrożność	126	-,52**	-,51**	-,61**	-,55**	-,43**	-,08
	Pozytywne myślenie	126	-,08	-,38**	-,24**	-,38**	-,06	,43**
	Otwartość	126	-,30**	-,43**	-,41**	-,46**	-,11	,03
KO	Optymizm esencjalny	111	-,18	-,41**	-,31**	-,39**	-,15	,20*
	Optymizm sprawczy	111	-,25**	-,47**	-,39**	-,49**	-,14	,13
	Optymizm osobisty	111	-,16	-,47**	-,33**	-,47**	-,04	,21*
	Optymizm społeczny	111	-,24*	-,35**	-,33**	-,38**	-,15	,03
ASO	Usprawiedliwianie się	119	,05	,59**	,31**	,54**	-,23*	-,20*
	Zoścyplinowanie – Mobilizacja	119	,26**	,38**	,37**	,35**	,12	,02
	Odporność emocjonalna	119	-,07	-,13	-,11	-,17	,12	-,10
	Skoncentrowany na zadaniu	109	,14	-,24*	-,01	-,22*	,30**	,18
CISS	Skoncentrowany na emocjach	109	,40**	,66**	,59**	,69**	,09	,08
	Unikanie	109	,38**	,16	,34**	,24*	,20*	,33**
	Czynności zastępcze	109	,31**	,19*	,30**	,25**	,16	,29**
	Standardy promocyjne	117	,07	-,16	-,02	-,12	,04	,10
SSPP	Samokontrola promocyjna	117	-,03	-,32**	-,17	-,26**	,00	,03
	Standardy przewencyjne	117	,20*	,15	,21*	,16	,10	,14
	Samokontrola przewencyjna	117	,34**	,05	,26**	,07	,42**	,07
INTE	Sila motywacji	117	,00	-,27**	-,12	-,25**	,15	-,08
	Inteligencja emocjonalna	144	,13	-,31**	-,07	-,26**	,23**	,29**

\* p &lt; ,05; \*\* p &lt; ,01

ASO: Antycypacyjna Strategia Wzmocnienia Samooceny; CISS: Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych; INTE – Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej; ISCL: Inwentarz Stanu i Cechy Lęku; KO: Kwestionariusz Optymizmu; KPS: Kwestionariusz Pożycia Stresu; KR: Kwestionariusz Ruminacji; LOT-R: Test Orientacji Życiowej; OPEB: Kwestionariusz Optymizmu Poznawczego, Emocjonalnego i Behawioralnego; Skala P: Skala Orientacji Pozytywnej; SSPP: Skala Samoregulacji Promocyjnej i Przewencyjnej; SUPIN: Skala Uczuć Pozytywnych i Negatywnych; SWLS: Skala Satisfakcji z Życia; TAI: Kwestionariusz Lęku Egzaminacyjnego; UMACL: Lista Przymiotnikowa Nastroju.

W przypadku podskali Pesymizm (i wyniku ogólnego w KDP) potwierdziła się hipoteza mówiąca o dodatniej korelacji z pobudzeniem napięciowym oraz o ujemnej z tonem hedonistycznym, natomiast korelacja z pobudzeniem energetycznym, choć istotna, była odwrotna wobec postulowanej. Dla Refleksyjności korelacje były nieistotne statystycznie, podobnie jak w przypadku hipotez dotyczących skali SUPIN. Natomiast efekty postulowane dla tej skali były zgodne z oczekiwaniami w przypadku podskali Pesymizmu.

Oczekiwano ujemnego związku defensywnego pesymizmu z ruminacją, jednak wyniki wskazały na istotną statystycznie zależność dodatnią. Zgodne z oczekiwaniami były natomiast dodatnie związki z lękiem ogólnym oraz egzaminacyjnym (poza stanem lęku dla Refleksyjności). Nie potwierdzono natomiast oczekiwań w przypadku zmiennych związanych ze stresem. Potwierdzone za to zostały oczekiwania mówiące o ujemnym związku defensywnego pesymizmu z satysfakcją z życia i optymizmem. Potwierdzono także hipotezę o ujemnym związku defensywnego pesymizmu z pozytywnym myśleniem i otwartością (z wyjątkiem związku Refleksyjności i pozytywnego myślenia). Korelacje z Nastawieniem na osiągnięcia były natomiast, co nieco zaskakujące, ujemne. Wyniki ostatniej z podskal kwestionariusza OPEB, Nieostrożności, silnie negatywnie korelowały z defensywnym pesymizmem. Zależności te można tłumaczyć tym, że defensywny pesymista raczej zachowuje się w sposób przemyślany i zaplanowany, a zatem daleki od nieostrożności.

Jak wspomniano powyżej, istniejące badania wskazały na dodatnią korelację defensywnego pesymizmu z samoutrudnianiem. Taki też wynik uzyskano w niniejszych badaniach, choć – jak również wspomniano powyżej – możliwa do uzasadnienia była hipoteza odwrotna.

Oczekiwano dodatniej relacji defensywnego pesymizmu z konstruktywnym stylem radzenia ze stresem, a ujemnej – z dezadaptacyjnymi. Wyniki były jednak dość konsekwentnie odwrotne od oczekiwanych. Może to wskazywać, że defensywny pesymizm jest jednak strategią obronną i niezbyt adaptacyjną. Zgodne z oczekiwaniami w większości przypadków były natomiast efekty dla samoregulacji promocyjnej i prewencyjnej. Wreszcie, dla inteligencji emocjonalnej uzyskano tylko jeden istotny statystycznie efekt – odwrotną do oczekiwań ujemną korelację z Pesymizmem.

Podsumowując tę część analiz, należy stwierdzić, że przyniosła ona dużo wyników istotnych statystycznie, lecz część z nich była odwrotna do oczekiwanych. Nie musi to oznaczać nietrafności teoretycznej kwestionariusza KDP, raczej wskazuje na to, że mechanizmy emocjonalne stojące u jego podłoża wymagają zdecydowanie większej liczby badań. Należy pamiętać, że defensywny pesymizm jest cechą, której poświęcono relatywnie niewiele badań, i obszar ten jest wciąż pełen zagadnień do przeanalizowania.

### 11.2.3. Zmienne związane z funkcjonowaniem społecznym

#### 11.2.3.1. *Kompetencje społeczne, style przywiązania i nieśmiałość*

Jeżeli chodzi o kompetencje społeczne (operacjonalizowane jako wynik w skalach kwestionariusza KKS, takich jak: sytuacje intymne, sytuacje ekspozycji społecznej, sytuacje formalne oraz sytuacje wymagające asertywności) czy style przywiązania (czyli wyniki w skalach kwestionariusza KSP), nie sprecyzowano konkretnych hipotez. Wprawdzie istnieją dane wskazujące na to, że optymiści, w porównaniu z pesymistami (ale niekoniecznie defensywnymi pesymistami), mają zwykle lepszej jakości kontakty interpersonalne (Carver i in., 2010), a defensywni pesymiści mają silną tendencję do przejmowania się tym, co myślą o nich inni ludzie (Shimizu i in., 2016), jednak w literaturze przedmiotu można także znaleźć wyniki wskazujące na to, że w sytuacjach społecznych funkcjonowanie defensywnych pesymistów nie różni się istotnie od funkcjonowania optymistów (Norem i Cantor, 1986a).

Może się wydawać, że skoro osoby przywiązane bezpiecznie cechują się wysoką pewnością siebie (Feeney i Noller, 1996), należałoby oczekiwać, że defensywny pesymizm powinien korelować pozytywnie raczej z pozabezpiecznymi stylami przywiązania (czyli stylem lękowo-ambiwalentnym i unikowym), ujemnie natomiast ze stylem bezpiecznym. Jednak w związku z tym, że brakuje większej ilości danych na ten temat, wydaje się zasadne potraktowanie analiz korelacji między stylami przywiązania a defensywnym pesymizmem jako eksploracyjnych. Podobnie poczyniono z analizami dotyczącymi nieśmiałości.

W przypadku kompetencji społecznych nie postawiono szczegółowych hipotez, warto jednak odnotować ujemne korelacje, zwłaszcza podskali Pesymizmu, z podskalami Kwestionariusza Kompetencji Społecznych (z wyjątkiem sytuacji intymnych). Mogą one być kolejnym argumentem na rzecz tezy, że defensywny pesymizm nie należy do cech szczególnie przystosowawczych. Dodatkowo wskazuje na to brak korelacji ze stylem przywiązania bezpiecznym, a zwłaszcza dodatnie korelacje ze stylem lękowo-ambiwalentnym. Wreszcie, wszystkie wskaźniki defensywnego pesymizmu były statystycznie istotne dodatnio skorelowane z nieśmiałością.

Ogólnie ta część analiz wskazuje, że defensywni pesymiści mogą odznaczać się wycofanym sposobem radzenia sobie w sytuacjach społecznych.

Wyniki odnośnych analiz przedstawiono w tabeli 14.

Tabela 14. Korelacje wyników w Kwestionariuszu Defensywnego Pesymizmu ze zmiennymi dotyczącymi funkcjonowania społecznego

Narzędzie	Cecha	N	Refleksyjność	Pesymizm	Suma	Oczekiwanie porażki	Refleksyjność 2	Oczekiwanie sukcesu
KKS	Sytuacje intymne	111	-,09	-,18	-,14	-,21*	-,04	,02
	Sytuacja ekspozycji społecznej	110	-,11	-,45**	-,29**	-,45**	-,02	,01
	Sytuacje wymagające asertywności	110	-,20*	-,26**	-,27**	-,30**	-,11	-,11
KSP	Kompetencje społeczne – wynik ogólny	110	-,15	-,35**	-,27**	-,38**	-,06	-,03
	Styl bezpieczny	209	,10	-,10	,02	-,06	,16*	,07
	Styl lękowo-ambivalentny	209	,24**	,22**	,27**	,27**	-,03	,15*
KN	Styl unikający	210	-,04	,07	,01	,06	-,12	,03
	Nieśmiałość	112	,32**	,53**	,48**	,56**	,19*	,01

\* p &lt; ,05; p &lt; ,01

KKS: Kwestionariusz Kompetencji Społecznych; KN: Kwestionariusz Nieśmiałości; KSP: Kwestionariusz Stylów Przywiązaniowych.

## 11.2.4. Zmienne związane z aktywnością zadaniową i zawodową

### 11.2.4.1. *Nadzieja na sukces*

Nadzieja na sukces ma dwie składowe (Snyder, 1994; 2002). Pierwsza odnosi się do percepcji sytuacji, a dokładnie tego, czy jednostka spostrzega jakies sposoby osiągnięcia zamierzonego celu. Drugi komponent nadziei odnosi się z kolei do poziomu pewności jednostki odnośnie do tego, czy jest ona w stanie wykorzystać te sposoby, by osiągnąć pożądaný cel (Snyder i in., 1991). Można więc powiedzieć, że w koncepcji Snydera (1994) pewność siebie zawiera się w nadziei. Jeśli wiemy, że defensywny pesymista ma słabą wiarę we własne możliwości (a tym samym pewność siebie), z jednej strony należałoby przypuszczać, że również jego nadzieja na sukces będzie niewielka. Spodziewano się więc ujemnego związku między defensywnym pesymizmem a nadzieją na sukces.

Z drugiej jednak strony nadzieja sprzyja podtrzymaniu motywacji podmiotu do osiągnięcia obranych przez niego celów (Snyder, 1994), co wpisuje się w mechanizm działania defensywnego pesymizmu (Norem i Cantor, 1986a). Istnieją również dane świadczące o pozytywnej i silnej korelacji defensywnego pesymizmu z nadzieją (RoyChowdhury, 2016; por. Elliot i Church, 2003).

### 11.2.4.2. *Pewność siebie i poczucie własnej skuteczności*

Jeśli chodzi o pewność siebie, należy oczekiwać negatywnej jej korelacji z defensywnym pesymizmem. Postawiono taką hipotezę, ponieważ istnieje wiele danych świadczących o tym, że defensywni pesymiści nie wierzą w swoje siły, a elementem strategii defensywnego pesymizmu jest unikanie przez podmiot poczucia pewności siebie (Norem i Illingworth, 2004; Thomas, 2011). Na tej podstawie można również oczekiwać negatywnej zależności między defensywnym pesymizmem a poczuciem własnej skuteczności. W związku z tym, że defensywny pesymizm wiąże się z formowaniem negatywnych, zaniżonych oczekiwań odnośnie do możliwości poradzenia sobie w nadchodzącej sytuacji wymagającej, można oczekiwać, że defensywni pesymiści powinni charakteryzować się niewysokim poczuciem własnej skuteczności.

Reasumując, zakładano ujemny związek między wynikami w kwestionariuszu KDP a wynikami w skali GSES oraz Skali Rathusa.

### 11.2.4.3. *Motywacja osiągnięć*

Uważa się, że składowymi motywacji osiągnięć są pragnienie odniesienia sukcesu oraz pragnienie, by uniknąć niepowodzenia (Atkinson, 1957; Murray, 1938). Zdaniem Norem i Cantor (1986b), defensywni pesymiści są zwykle motywowani dwojako. Po pierwsze, dążą do tego, by zapobiec niepowodzeniu,

Tabela 15. Korelacje wyników w Kwestionariuszu Defensywnego Pesymizmu ze zmiennymi dotyczącymi aktywności zadaniowej i zawodowej

Narzędzie	Cecha	N	Refleksyjność	Pesymizm	Suma	Oczekiwanie porażki	Refleksyjność 2	Oczekiwanie sukcesu
KNS	Umiejętność znajdowania rozwiązań	374	,06	-,32**	-,12*	-,29**	,21**	,12*
	Sila woli	373	-,05	-,38**	-,22**	-,36**	,09	,13*
	Nadzieja na sukces – wynik ogólny	373	,00	-,39**	-,19**	-,36**	,17**	,14**
GSES	Poczucie skuteczności	315	,00	-,40**	-,19**	-,38**	,12*	,32**
SPS	Pewność siebie	138	-,13	-,49**	-,33**	-,46**	,01	,12
	Elastyczność	133	-,09	-,50**	-,31**	-,44**	-,02	,15
LMI	Odwaga	132	-,33**	-,64**	-,55**	-,66**	-,12	-,09
	Preferowanie trudnych zadań	133	,09	-,42**	-,14	-,36**	,14	,16
	Niezależność	133	,03	-,38**	-,16	-,33**	,13	,08
	Wiara w sukces	133	-,05	-,43**	-,25**	-,40**	,13	,23**
	Dominacja	133	,02	-,22*	-,09	-,18*	,08	,18*
	Zapał do nauki	133	,21*	-,24**	,03	-,16	,23**	,23**
	Ukierunkowanie na cel	133	,19*	-,10	,09	-,03	,14	,31**
	Wysilek kompensacyjny	133	,41**	,05	,31**	,10	,51**	,22*



	Dbanie o prestiż	134	,29**	,11	,26**	,20*	,16	,41**
	Satysfakcja z osiągnięć	133	,34**	-,08	,20*	,02	,34**	,29**
	Zaangażowanie	133	,27**	-,05	,17	,03	,24**	,15
	Nastawienie na rywalizację	133	,11	,29**	,22**	,31**	-,05	,18*
LMI	Flow (Płynięcie na fal)	133	,17	-,13	,05	-,09	,28**	,15
	Internalizacja	132	-,11	-,40**	-,28**	-,40**	,02	-,17
	Wytwałość	133	,02	-,47**	-,22*	-,44**	,17*	-,03
	Samokontrola	132	,17	-,21*	,01	-,21*	,35**	,04
	Motywacja do osiągnięć – wynik ogólny	130	,17	-,34**	-,05	-,27**	,26**	,24**
	Zaangażowanie	113	-,08	-,17	-,13	-,14	-,17	,05
WorkBat	Przymus	113	-,11	-,39**	-,27**	-,35**	-,11	,21*
	Zadowolenie	113	,09	,08	,11	,13	-,06	-,07

\* p &lt; ,05; \*\* p &lt; ,01

GSES: Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności; KNS: Kwestionariusz Nadziei na Sukces; LMI: Inwentarz Motywacji Osiągnięć; SPS: Skala Pewności Siebie; WorkBat: Kwestionariusz Pracoholizmu.

a zatem – do uniknięcia porażki. Po drugie natomiast – starają się osiągnąć sukces. Można więc przypuszczać, że defensywny pesymizm powinien pozytywnie korelować z motywacją osiągnięć.

Dowiedziano również, że defensywni pesymiści są mniej skłonni niż osoby lękowe niestosujące strategii defensywnego pesymizmu do rezygnacji z realizowania wcześniej założonych celów (Norem, 2001b). Defensywni pesymiści są w stanie konstruktywnie wykorzystać samokrytycyzm i radzić sobie z negatywnym afektem w sposób adaptacyjny, sprzyjający realizacji zamierzonych celów (Norem, 2008b). Są to kolejne przesłanki, by oczekiwać pozytywnego związku defensywnego pesymizmu z motywacją osiągnięć (por. Norem i Cantor, 1986b). Zależność taka nie została jednak, wbrew oczekiwaniom, wykazana przez Elliota i Church (2003).

#### 11.2.4.4. *Pracoholizm*

Nie są mi znane żadne badania wiążące pracoholizm z defensywnym pesymizmem. W swoich badaniach wykorzystałam kwestionariusz WorkBat składający się z trzech skal: Przymusu pracy, Zaangażowania w pracę oraz Zadowolenia z pracy. W związku z tym, że istnieją dowody empiryczne na relatywnie niskie zadowolenie defensywnego pesymisty z działania (Eronen i in., 1998; Norem i Cantor, 1986a; Norem i Illingworth, 1993; por. Norem i Cantor, 1986b), można by oczekiwać negatywnego związku defensywnego pesymizmu z zadowoleniem z pracy. Dodatkowo korelacji spodziewać się można z kolei w odniesieniu do Zaangażowania w pracę, ponieważ defensywny pesymista jest silnie zmotywowany do działania (np. Norem i Cantor, 1986a) i angażuje w nie dużo zasobów (Norem, 2001a). Trudno natomiast postawić hipotezę odnośnie do trzeciej składowej, czyli przymusu pracy. Jest to bowiem ten składnik uzależnienia od pracy, który pozwala różnicować między zdrowym a patologicznym zaangażowaniem się w pracę (Robinson, 2007; Taris, Schaufeli i Verhoeven, 2005).

Wyniki analiz dotyczących aktywności zadaniowej i zawodowej zawarto w tabeli 15.

Hipoteza dotycząca ujemnego związku defensywnego pesymizmu ze wskaźnikami pewności siebie została przekonująco potwierdzona w przypadku podskali Pesymizmu i wyniku ogólnego, lecz nie podskali Refleksyjności. W przypadku motywacji do osiągnięć zależności były natomiast bardziej skomplikowane. Postulowane związki pozytywne pojawiały się często w przypadku podskali Refleksyjność, ale dla Pesymizmu zależności były głównie ujemne. Wskazuje to, że relacje defensywnego pesymizmu do motywacji do osiągnięć są bardzo skomplikowane i nie można ich w prosty sposób podsumować. Wydaje się, że racjonalne elementy defensywnego pesymizmu sprzyjają motywacji do osiągnięć, podczas gdy emocjonalne – raczej jej przeszkadzają.

Podobnie skomplikowane okazały się relacje defensywnego pesymizmu z pracoholizmem. Przymus pracy był negatywnie skorelowany z Pesymizmem (i wynikiem ogólnym). Zatem należy wnioskować, że pracoholizm nie jest zmienną dodatnio związaną z defensywnym pesymizmem.

### 11.2.5. Trafność różnicowa

Na koniec podjęto próbę wykazania trafności różnicowej Kwestionariusza Defensywnego Pesymizmu poprzez analizę korelacji jego wyników ze zmienną, co do której nie było żadnego powodu, by oczekiwać jakichkolwiek związków z defensywnym pesymizmem, mianowicie: samooceną funkcjonowania pamięci, mierzoną za pomocą Kwestionariusza Samooceny Pamięci SSMQ. Wyniki, przedstawione w tabeli 16, wskazały na brak związków. Biorąc pod uwagę, że przy próbie 148 osób moc wykrycia efektu słabego według konwencji Cohena (1988;  $r = ,1$ ) wynosi 22,8%, średniego ( $r = ,3$ ): 96,7%, a silnego ( $r = ,5$ ): 99,9%, można uznać, że wyniki te przekonująco świadczą o braku przynajmniej efektów średnich, a tym bardziej silnych.

Tabela 16. Korelacje między wynikami w Kwestionariuszu Defensywnego Pesymizmu a Kwestionariuszem Samooceny Pamięci

Skala	<i>N</i>	Refleksyjność	Pesymizm	Suma	Oczekiwanie porażki	Refleksyjność 2	Oczekiwanie sukcesu
SSMQ	148	,04	-,11	-,03	-,08	,08	,15

SSMQ: Kwestionariusz Samooceny Pamięci.



## Rozdział 12.

### Stosowanie kwestionariusza KDP

#### 12.1. Procedura badania

Kwestionariusz KDP jest zawarty na jednym arkuszu papieru formatu A4, na którym znajdują się: miejsce na podstawowe dane demograficzne osoby badanej, instrukcja, objaśnienie skali odpowiedzi (od 1 do 7) oraz treść pytań, z miejscem po prawej stronie na wpisywanie cyfr przy każdym pytaniu. Procedura stosowania polega na pouczeniu osoby badanej, aby wypełniła rubryki dotyczące danych osobowych, uważnie zapoznała się z instrukcją i udzieliła odpowiedzi na wszystkie pytania.

#### 12.2. Obliczanie wyników

W celu obliczenia wyników należy zsumować wyniki dla odpowiedzi diagnostycznych osobno w obu podskalach oraz zsumować wyniki we wszystkich odpowiedziach, aby uzyskać wynik ogólny. Dwa z pytań są odwrócone w punktacji, zatem przed zsumowaniem należy punktację w nich odwrócić (7 zamienić na 1, 6 na 2 itd.). Tabela 17 prezentuje zestawienie pytań tworzących obie skale (kursywą zaznaczono pytania odwrócone w kluczu, część pytań nie wchodzi do żadnej skali).

Tabela 17. Zestawienie pozycji kwestionariusza KDP w podskalach

Podskala	Treść pytania
P	1. Podchodzę do takich sytuacji, oczekując najgorszego, chociaż wiem, że prawdopodobnie wszystko będzie w porządku.
P	2. <i>Zazwyczaj podchodzę do takich sytuacji z pozytywnym nastawieniem dotyczącym tego, jak sobie poradzę.</i>

	3. Zazwyczaj w przeszłości radziłem/-łam sobie całkiem dobrze w takich sytuacjach.
R	4. Przed takimi sytuacjami starannie rozważam wszystkie możliwe ich konsekwencje.
	5. Kiedy radzę sobie dobrze w takich sytuacjach, często czuję się naprawdę szczęśliwy/-a.
P	6. W takich sytuacjach często się martwię, że nie uda mi się zrealizować swoich zamiarów.
R	7. Często myślę o tym, jak będę się czuć, jeśli wypadnę naprawdę kiepsko w takich sytuacjach.
R	8. Często myślę, jak będę się czuć, jeśli wypadnę naprawdę dobrze w takich sytuacjach.
	9. Gdy w takich sytuacjach idzie mi dobrze, dzieje się tak zwykle dlatego, że wcześniej się nimi nie zamartwiałem/-łam.
R	10. Często zastanawiam się, jak bardzo prawdopodobne jest, że pójdzie mi źle w takich sytuacjach.
	11. W takich sytuacjach uważam na to, żeby nie być zbyt pewnym/-ą siebie.
R	12. Kiedy takie sytuacje się zbliżają, poświęcam dużo czasu na planowanie.
	13. Kiedy w takich sytuacjach pracuję z innymi, często martwię się, że będą oni wpływać na bieg zdarzeń lub ingerować w moje plany.
R	14. Często zastanawiam się, jak bardzo jest możliwe, że w takich sytuacjach pójdzie mi bardzo dobrze.
P	15. Czasami w takich sytuacjach martwię się bardziej o to, że wyjdę na głupca, niż tym, czy wypadnę dobrze.
R	16. <i>Przed takimi sytuacjami unikam myślenia o możliwych złych skutkach.</i>
R	17. Rozważanie, co może pójść źle w takich sytuacjach, pomaga mi się do nich przygotować.

Kursywa: pytanie odwrócone.

P: Pesymizm; R: Refleksyjność.

Stosując programy komputerowe, do obliczenia wyników można posłużyć się formułami:

$$\text{KDP\_Refleksyjność} = \text{KDP\_4} + \text{KDP\_7} + \text{KDP\_8} + \text{KDP\_10} + \text{KDP\_12} + \text{KDP\_14} + (8 - \text{KDP\_16}) + \text{KDP\_17}$$

$$\text{KDP\_Pesymizm} = \text{KDP\_1} + (8 - \text{KDP\_2}) + \text{KDP\_6} + \text{KDP\_15}$$

$$\text{KDP\_Suma} = \text{KDP\_Refleksyjność} + \text{KDP\_Pesymizm}$$

### 12.3. Normy stenowe

W poniższych tabelach (tabele 18, 19 i 20) podano normy stenowe do interpretacji znaczenia wyników surowych. Normy są wyliczone osobno dla kobiet i mężczyzn oraz osobno dla grupy uczniów (15–18 r.ż.), osób w wieku 19–50 lat oraz osób w wieku 51 lat i więcej. W interpretacji norm stenowych można posłużyć się kategoriami:

- Sten 1: wyniki bardzo niskie
- Sten 2 i 3: wyniki niskie
- Sten 4: wyniki obniżone
- Sten 5 i 6: wyniki średnie
- Sten 7: wyniki podwyższone
- Sten 8 i 9: wyniki wysokie
- Sten 10: wyniki bardzo wysokie

Tabela 18. Normy stenowe – skala Pesymizm

Sten	Wyniki surowe					
	Uczniowie 15–18 lat		19–50 lat		51 i więcej lat	
	kobiety	mężczyźni	kobiety	mężczyźni	kobiety	mężczyźni
1	0–8	0–5	0–5	0–4	0–6	0–5
2	9–9	6–7	6–7	5–6	7–7	6–7
3	10–12	8–10	8–10	7–8	8–9	8–9
4	13–14	11–12	11–12	9–10	10–11	10–11
5	15–16	13–14	13–15	11–13	12–13	12–13
6	17–19	15–16	16–18	14–16	14–16	14–15
7	20–21	17–19	19–20	17–19	17–18	16–17
8	22–23	20–22	21–23	20–21	19–21	18–19
9	24–25	23–24	24–24	22–24	22–23	20–21
10	26–28	25–28	25–28	25–28	24–28	22–28

Tabela 19. Normy stenowe – skala Refleksyjność

Sten	Wyniki surowe					
	Uczniowie 15–18 lat		19–50 lat		51 i więcej lat	
	kobiety	mężczyźni	kobiety	mężczyźni	kobiety	mężczyźni
1	0–18	0–20	0–19	0–17	0–22	0–19
2	19–23	21–24	20–22	18–21	23–24	20–23
3	24–27	25–27	23–27	22–25	25–27	24–27
4	28–30	28–30	28–30	26–29	28–31	28–30
5	31–34	31–35	31–34	30–32	32–34	31–33
6	35–37	36–38	35–38	33–36	35–37	34–36
7	38–41	39–41	39–41	37–39	38–40	37–39
8	42–43	42–44	42–44	40–43	41–43	40–40
9	44–47	45–46	45–47	44–45	44–48	41–41
10	48–56	47–56	48–56	46–56	49–56	42–56

Tabela 20. Normy stenowe – wynik ogólny

Sten	Wyniki surowe					
	Uczniowie 15–18 lat		19–50 lat		51 i więcej lat	
	kobiety	mężczyźni	kobiety	mężczyźni	kobiety	mężczyźni
1	0–29	0–32	0–28	0–27	0–31	0–31
2	30–36	33–35	29–33	28–31	32–34	32–34
3	37–41	36–39	34–39	32–35	35–38	35–39
4	42–46	40–43	40–44	36–41	39–43	40–42
5	47–51	44–49	45–50	42–46	44–49	43–46
6	52–56	50–54	51–55	47–51	50–53	47–51
7	57–60	55–60	56–60	52–57	54–58	52–55
8	61–65	61–63	61–64	58–62	59–62	56–58
9	66–69	64–68	65–68	63–66	63–70	59–61
10	70–84	69–84	69–84	67–84	71–84	62–84

## 12.4. Zastosowanie Kwestionariusza Defensywnego Pesymizmu (KDP)

Prezentowany w niniejszej książce kwestionariusz może znaleźć zastosowanie w badaniach naukowych. Ze względu na zaledwie satysfakcjonującą rzetelność należy zachować ostrożność w przypadku stosowania tego narzędzia do badań indywidualnych. Warto jednak zwrócić uwagę na szeroki zakres wiekowy osób badanych, z których udziałem opracowano normy.



Aneks.  
Kwestionariusz Defensywnego Pesymizmu

## Kwestionariusz Defensywnego Pesymizmu (KDP)

Julie Norem

Polska adaptacja: Malwina Szpitalak

Imię i nazwisko.....

Płeć.....

Wiek.....

Wykształcenie.....

**Podczas udzielania odpowiedzi na poniższe pytania zastanów się, proszę, w jaki sposób myślisz o sytuacjach związanych z edukacją, pracą czy życiem społecznym oraz jak się do nich przygotowujesz. Każde z poniższych stwierdzeń opisuje to, jak ludzie czasami myślą lub co czują w związku z takimi sytuacjami. W pustych polach obok każdego stwierdzenia napisz, proszę, jak bardzo jest ono prawdziwe w odniesieniu do Ciebie, w sytuacjach związanych z edukacją, pracą czy życiem społecznym.**

- 1 – całkowicie nieprawdziwe,
- 2 – nieprawdziwe,
- 3 – raczej nieprawdziwe,
- 4 – trudno powiedzieć,
- 5 – raczej prawdziwe,
- 6 – prawdziwe,
- 7 – całkowicie prawdziwe

1	Podchodzę do takich sytuacji, oczekując najgorszego, chociaż wiem, że prawdopodobnie wszystko będzie w porządku.	
2	Zazwyczaj podchodzę do takich sytuacji z pozytywnym nastawieniem dotyczącym tego, jak sobie poradzę.	
3	Zazwyczaj w przeszłości radziłem/-łam sobie całkiem dobrze w takich sytuacjach.	
4	Przed takimi sytuacjami starannie rozważam wszystkie możliwe ich konsekwencje.	
5	Kiedy radzę sobie dobrze w takich sytuacjach, często czuję się naprawdę szczęśliwy/-a.	
6	W takich sytuacjach często się martwię, że nie uda mi się zrealizować swoich zamiarów.	
7	Często myślę o tym, jak będę się czuć, jeśli wypadnę naprawdę kiepsko w takich sytuacjach.	
8	Często myślę, jak będę się czuć, jeśli wypadnę naprawdę dobrze w takich sytuacjach.	
9	Kiedy w takich sytuacjach idzie mi dobrze, dzieje się tak zwykle dlatego, że wcześniej się nimi nie zamartwiałem/-łam.	
10	Często zastanawiam się, jak bardzo prawdopodobne jest, że pójdzie mi źle w takich sytuacjach.	
11	W takich sytuacjach uważam na to, żeby nie być zbyt pewnym/-ą siebie.	
12	Kiedy takie sytuacje się zbliżają, poświęcam dużo czasu na planowanie.	
13	Kiedy w takich sytuacjach pracuję z innymi, często martwię się, że będą oni wpływać na bieg zdarzeń lub ingerować w moje plany.	
14	Często zastanawiam się, jak bardzo jest możliwe, że w takich sytuacjach pójdzie mi bardzo dobrze.	
15	Czasami w takich sytuacjach martwię się bardziej o to, że wyjdę na głupca, niż tym, czy wypadnę dobrze.	
16	Przed takimi sytuacjami unikam myślenia o możliwych złych skutkach.	
17	Rozważanie, co może pójść źle w takich sytuacjach, pomaga mi się do nich przygotować.	



## Spis rycin i tabel

Rycina 1. Mechanizm defensywnego pesymizmu.....	20
Tabela 1. Rozkład wieku z podziałem na płeć .....	62
Tabela 2. Rozkład wykształcenia z podziałem na płeć .....	62
Tabela 3. Liczebność, płeć, wiek i wykształcenie w poszczególnych próbach badawczych.....	63
Tabela 4. Statystyki opisowe dla obu podskal i wyniku ogólnego KDP .....	64
Tabela 5. Statystyki opisowe dla poszczególnych pytań KDP.....	65
Tabela 6. Różnice międzypłciowe w wynikach w kwestionariuszu KDP.....	66
Tabela 7. Średnie wyniki w podskalach i wyniku ogólnym KDP w poszczególnych grupach wykształcenia.....	67
Tabela 8. Wskaźniki rzetelności kwestionariusza KDP.....	68
Tabela 9. Moc dyskryminacyjna pozycji skali KDP.....	69
Tabela 10. Wartości wskaźników dobroci dopasowania dla weryfikowanych modeli.....	71
Tabela 11. Wyniki eksploracyjnej analizy czynnikowej kwestionariusza KDP z rotacją VARIMAX .....	72
Tabela 12. Korelacje wyników w Kwestionariuszu Defensywnego Pesymizmu ze zmiennymi temperamentalnymi i osobowościowymi .....	98
Tabela 13. Korelacje wyników w Kwestionariuszu Defensywnego Pesymizmu ze zmiennymi dotyczącymi funkcjonowania emocjonalnego .....	106
Tabela 14. Korelacje wyników w Kwestionariuszu Defensywnego Pesymizmu ze zmiennymi dotyczącymi funkcjonowania społecznego .....	110
Tabela 15. Korelacje wyników w Kwestionariuszu Defensywnego Pesymizmu ze zmiennymi dotyczącymi aktywności zadaniowej i zawodowej .....	112
Tabela 16. Korelacje między wynikami w Kwestionariuszu Defensywnego Pesymizmu a Kwestionariuszem Samooceny Pamięci.....	115
Tabela 17. Zestawienie pozycji kwestionariusza KDP w podskalach .....	117
Tabela 18. Normy stenowe – skala Pesymizm .....	119
Tabela 19. Normy stenowe – skala Refleksyjność.....	120
Tabela 20. Normy stenowe – wynik ogólny .....	120



## Literatura cytowana

- Abramson, L.Y., Metalsky, G.I. i Alloy, L.B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372.
- Abramson, L.Y., Seligman, M.E. i Teasdale, J.D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49–74.
- Advisory Council of Youths. (1989). *Report of the Advisory Council on Youths*. Singapore: The Council.
- Ainsworth, M.D.S. (1977). Infant development and mother-infant interaction among Ganda and American Families. W: P.H. Leiderman, S.R. Tulkin A. Rosenfield (red.), *Culture and infancy* (s. 119–149). New York: Academic Press.
- Alloy, L.B. i Abramson, L.Y. (1979). Judgment of contingency in depressed and non-depressed students: Sadder but wiser? *Journal of Experimental Psychology: General*, 108(4), 441–485.
- Alloy, L.B. i Ahrens, A.H. (1987). Depression and pessimism for the future: Biased use of statistically relevant information in predictions for self versus others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2), 366–378.
- Anderson, C.A. (1983). Imagination and expectation: The effect of imagining behavioral scripts on personal influences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(2), 293–305.
- Andersson, G. (1996). The benefits of optimism: A meta-analytic review of the Life Orientation Test. *Personality and Individual Differences*, 21(5), 719–725.
- Antonovsky, A. (1984). A call for a new question - Salutogenesis - and a proposed answer - the Sense of Coherence. *Journal of Preventive Psychiatry*, 2, 1–13.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well*. San Francisco, London: Jossey-Bass Publishers.
- Araki, Y. (2012). Experimental investigation of defensive pessimism and learned helplessness. *Japanese Journal of Health Psychology*, 25(1), 104–113.
- Araújo, A., Soares, M. J., Silva, D., Peteira A.T. i Macedo, A. (2015). Defensive pessimism: A hypothetical explanatory model. *Clinical Neurosciences and Mental Health*, 2(1), 67.
- Armbruster, D., Pieper, L., Klotsche, J. i Hoyer, J. (2015). Predictions get tougher in older individuals: A longitudinal study of optimism, pessimism and depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 50(1), 153–163.
- Armor, D. A. i Taylor, S. E. (2003). The effects of mindset on behavior: Self-regulation in deliberative and implemental frames of mind. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(1), 86–95.

- Asendorpf, J.B. i Scherer, K.R. (1983). The discrepant represser: Differentiation between low anxiety, high anxiety, and repression of anxiety by autonomic-facial-verbal patterns of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1334–1346.
- Aspinwall, L.G. i Richter, L. (1999). Optimism and self-mastery predict more rapid disengagement from unsolvable tasks in the presence of alternatives. *Motivation and Emotion*, 23(3), 221–245.
- Aspinwall, L.G., Sechrist, G.B. i Jones, P.R. (2005). Expect the Best and Prepare for the Worst: Anticipatory Coping and Preparations for Y2K. *Motivation and Emotion*, 29(4), 357–388.
- Aspinwall, L.G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1–32.
- Atkinson, J.W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6), 359–372.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
- Bandura, A. (1982). The assessment and predictive generality of self-percepts of efficacy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 13, 195–199.
- Barnett, M.D. i Martinez, B. (2015). Optimists: It could have been worse; pessimists: It could have been better: Dispositional optimism and pessimism and counterfactual thinking. *Personality and Individual Differences*, 86, 122–125.
- Baryła, W. i Wojciszke, B. (2005). Kwestionariusz Ruminacji. *Studia Psychologiczne*, 43(4), 5–22.
- Baumeister, R.F., Tice, D.M. i Hutton, D.G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, 57(3), 547–579.
- Bazińska, R. i Drat-Ruszczak, K. (2000). Struktura narcyzmu w polskiej adaptacji kwestionariusza NPI Ruskina i Halla. *Czasopismo Psychologiczne*, 6(3–4), 171–188.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A.T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Berglas, S. (1985). Self-handicapping and self-handicappers: A cognitive/attributional model of interpersonal self-protective behavior. *Perspectives in Personality*, 1, 235–270.
- Berglas, S. i Jones, E.E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(4), 405–417.
- Berglas, S. i Levendusky, P.G. (1985). The Therapeutic Contract Program: An individual-oriented psychological treatment community. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(1), 36–45.
- Bergsma, A. (2010). Review of The psychology of happiness; a good human life. *Journal of Happiness Studies*, 11(5), 659–661.
- Blascovich, J. (2008). Challenge and threat. W: A.J. Elliot (red.), *Handbook of Approach and Avoidance Motivation* (s. 431–445). New York: Psychology Press.
- Brown, J. D. i Marshall, M. A. (2001). Self-esteem and emotion: Some thoughts about feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 575–584.



- Brzozowski, P. (2010). *SUPIN - Skala uczuć pozytywnych i negatywnych*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Buehler, R., Griffin, D. i MacDonald, H. (1997). The role of motivated reasoning in optimistic time predictions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(3), 238–247.
- Burke, K.L., Joyner, A.B., Czech, D.R. i Wilson, M.J. (2000). An investigation of concurrent validity between two optimism/pessimism questionnaires: The Life Orientation Test-Revised and the Optimism/Pessimism Scale. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 19(2), 129–136.
- Buss, A.H. i Plomin, R. (1984). *Temperament: Early developing personality traits*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Butler, A.C., Hokanson, J.E. i Flynn, H.A. (1994). A comparison of self-esteem lability and low trait self-esteem as vulnerability factors for depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 166–177.
- Cacioppo, J.T., Glass, C.R. i Merluzzi, T.V. (1979). Self-statements and self-evaluations: A cognitive-response analysis of heterosocial anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 3(3), 249–262.
- Campbell, J.D. i Fairey, P. (1985). Effects of self-esteem, hypothetical explanations, and verbalization of expectancies on future performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5), 1097–1111.
- Campbell, J.D., Trapnell, P.D., Heine, S.J., Katz, I.M., Lavalley, L.F. i Lehman, D.R. (1996). „Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries”: Correction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1114–1114.
- Cantor, N. i Harlow, R. E. (1994). Personality, strategic behavior, and daily-life problem solving. *Current Directions in Psychological Science*, 3(6), 169–172.
- Cantor, N. i Norem, J.K. (1989). Defensive pessimism and stress and coping. *Social Cognition*, 7(2), 92–112.
- Cantor, N., Norem, J.K., Niedenthal, P.M., Langston, C.A. i Brower, A.M. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1178–1191.
- Carroll, P.J., Sweeny, K. i Shepperd, J.A. (2006). Forsaking optimism. *Review of General Psychology*, 10(1), 56–73.
- Caprara, G.V. (2009). Positive orientation: Turning potentials into optimal functioning. *The Bulletin of the European Health Psychologist*, 11(3), 46–48.
- Caprara, G.V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupfer, A., Steca, P., Caprara, M.G., Yamaguchi, S., Fukuzawa, A. i Abela, J. (2012). The Positivity Scale. *Psychological Assessment*, 24(3), 701–712.
- Carver, C.S. i Scheier, M.F. (1981a). *Attention and Self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Carver, C.S. i Scheier, M.F. (1981b). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectations. *Health Psychology*, 4(3), 219–247.
- Carver, C.S. i Scheier, M.F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97(1), 19–35.
- Carver, C.S. i Scheier, M.F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Carver, C.S. i Scheier, M.F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18, 293–299.

- Carver, C.S., Scheier, M.F. i Segerstrom, S.C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889.
- Cattell, R., Eber, H.W. i Tatsuoka, M.M. (1970). *Handbook for the sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF)*. Champaign, IL: Institute for Personality and Ability Testing.
- Chang, E.C. (1998). Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 1109–1120.
- Chang, E.C. i Bridewell, W.B. (1998). Irrational beliefs, optimism, pessimism, and psychological distress: A preliminary examination of differential effects in a college population. *Journal of Clinical Psychology*, 54(2) 137–142.
- Chang, E.C., Yu, E.A., Lee, J.Y., Hirsch, J.K., Kupfermann, Y. i Kahle, E.R. (2013). An examination of optimism/pessimism and suicide risk in primary care patients: Does belief in a changeable future make a difference? *Cognitive Therapy Research*, 37, 796–804.
- Chang, W.C. i Sivam, R.W. (2004). Constant vigilance: Heritage values and defensive pessimism in coping with severe acute respiratory syndrome in Singapore. *Asian Journal of Social Psychology*, 7(1), 35–53.
- Cheek, J.M. i Buss, A.H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(2), 330–339.
- Chiu, L. (1985). The reliability and validity of the Coopersmith Self-Esteem Inventory—Form B. *Educational and Psychological Measurement*, 45(4), 945–949.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W.H. Freeman i Co.
- Costa, P.T. i McCrae, R. (1985). *The NEO-Personality Inventory manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Covington, M.V. (1984). The motive of self-worth. W: R.E. Ames i C. Ames (red.), *Motivation in Education: Student Motivation*, vol. 1. (s. 77–113). San Diego: Academic Press.
- Covington, M.V. (1992). *Making the Grade: A Self-worth Perspective on Motivation and School Reform*. New York: Cambridge University Press.
- Cox, B.J., McWilliams, L.A., Enns, M.W. i Clara, I.P. (2004). Broad and specific personality dimensions associated with major depression in a nationally representative sample. *Comprehensive Psychiatry*, 45(4), 246–253.
- Cropley, A.J. i Weckowicz, T.E. (1966). The dimensionality of clinical depression. *Australian Journal of Psychology*, 18(1), 18–25.
- Crowne, D.P. i Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24(4), 349–354.
- Cuddihy, N., i Ronan, G.F. (1990). *Relationship between optimism, defensive pessimism and personal problem-solving*. Paper presented at the 98th Annual Convention of the American Psychological Association, Boston, MA.
- Czapiński, J. (1985). *Wartościowanie – zjawisko inklinacji pozytywnej: O naturze optymizmu*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Czapiński, J. (1988). *Wartościowanie – efekt negatywności (o naturze realizmu)*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.

- Czerw, A. (2000). Poziom optymizmu a styl twórczego zachowania się. Analiza zależności. *Przegląd Psychologiczny*, 43, 361–364.
- Czerw, A. (2001). Analiza struktury optymizmu. *Czasopismo Psychologiczne*, 7(1), 25–31.
- Czerw, A. (2010). *Optymizm. Perspektywa psychologiczna*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- D’Zurilla, T.J. i Goldfried, M.R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107–126.
- del Valle, C.H.C. i Mateos, P.M. (2008). Dispositional pessimism, defensive pessimism and optimism: The effect of induced mood on prefactual and counterfactual thinking and performance. *Cognition and Emotion*, 22(8), 1600–1612.
- Daukantaitė, D. i Zukauskienė, R. (2012). Optimism and subjective well-being: Affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women. Longitudinal and cross-cultural findings. *Journal of Happiness Studies*, 13, 1–16.
- Dember, W.N., Martin, S.H., Hummer, M.K., Howe, S.R. i Melton, R.S. (1989). The measurement of optimism and pessimism. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 8(2), 102–119.
- Dember, W.N. i Brooks, J. (1989). A new instrument for measuring optimism and pessimism: Test-retest reliability and relations with happiness and religious commitment. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 27(4), 365–366.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. i Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Lucas, R.E. i 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.
- Dienstbier, R.A. (1989). Arousal and physiological toughness: Implications for mental and physical health. *Psychological Review*, 96(1), 84–100.
- Doliński, D., Gromski, W. i Zawisza, E. (1987). Unrealistic pessimism. *The Journal of Social Psychology*, 127(5), 511–516.
- Doliński, D., Szmajke, A. (1994). *Samoutrudnianie*. Olsztyn: PTP, Pracownia Wydawnicza.
- Drwal, R.Ł. (1978). Poczucie kontroli jako wymiar osobowości – podstawy teoretyczne, techniki badawcze i wyniki badań. W: E. Paszkiewicz (red.), *Materiały do nauczania psychologii* (t. 3, s. 307–345). Warszawa: PWN.
- Drwal, R.Ł. (1980). Delta Questionnaire for measuring locus of control. *Polish Psychological Bulletin*, 11(4), 269–282.
- Dzwonkowska, I. (2003). Nieśmiałość i jej korelaty. *Przegląd Psychologiczny*, 46(3), 307–322.
- Dzwonkowska, I., Lachowicz-Tabaczek, K. i Łąguna, M. (2008). *SES. Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Elliot, A. J. i Church, M. A. (2003). A motivational analysis of defensive pessimism and self-handicapping. *Journal of Personality*, 71(3), 369–396.
- Elliot, A.J. i McGregor, H.A. (1999). Test anxiety and the hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 628–644.

- Endler, N.S. i Parker, J.D.A. (1990). *Coping Inventory for the Stressful Situations (CISS): Manual*. Toronto: Multi-Health Systems, Inc.
- Endrighi, R., Hamer, M, i Steptoe, A. (2011). Associations of trait optimism with diurnal neuroendocrine activity, cortisol responses to mental stress, and subjective stress measures in healthy men and women. *Psychosomatic Medicine*, 73(8), 672–678.
- Epstein, S. (1979). Explorations in personality today and tomorrow: A tribute to Henry A. Murray. *American Psychologist*, 34, 649–653.
- Epstein, S. (1985). The implications of cognitive-experiential self-theory for research in social psychology and personality. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 15, 283–310.
- Epstein, S. i Meier, P. (1989). Constructive thinking: A broad coping variable with specific components. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), 332–350.
- Eronen, S., Nurmi, J.-E. i Salmela-Aro, K. (1998). Optimistic, defensive-pessimistic, impulsive and self-handicapping strategies in university environments. *Learning and Instruction*, 8(2), 159–177.
- Eysenck, H.J. (1974). Personality, premarital sexual permissiveness and assortative mating. *Journal of Sex Research*, 10, 47–51.
- Eysenck, M.W. (1997). *Anxiety and cognition. A unified theory*. Hove, UK: Psychology Press.
- Eysenck, M.W., Derakshan, N., Santos, R. i Calvo, M.G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353.
- Eysenck, S.B., Eysenck, H.J. i Barrett, P. (1985). A revised version of the Psychoticism scale. *Personality and Individual Differences*, 6(1), 21–29.
- Feather, N.T. (1996). Effects of prior success and failure on expectations of success and subsequent performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(3), 287–298.
- Feather, N.T. (1969). Cognitive differentiation attitude strength, and dogmatism. *Journal of Personality*, 37(1), 111–126.
- Feeney, J.A, i Noller, P. (1996). *Adult Attachment*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Festinger, L. (1957/2007). *Teoria dysonansu poznawczego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Fiske, S.T. i Taylor, S.E. (1991). *Social cognition* (2nd ed.). New York, NY, England: McGraw-Hill Book Company.
- Forster, J.R. (October, 2003). Focusing on strengths and optimism. Paper presented at Fall Conference of the Washington Counseling Association, SeaTac, WA.
- Frese, M. (1992). A plea for realistic pessimism: On objective reality, coping with stress and psychological dysfunction. W: L. Montada, S.-H. Filipp, M. J. Lerner, L. Montada, S.-H. Filipp i M. J. Lerner (red.), *Life Crises and Experiences of Loss in Adulthood* (s. 81–94). Hillsdale, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Freud, S. (1928). *The Future of an Illusion*. London: Hogarth.
- Gagne, F.M. i Norem, J. K. (2005). „Thanks for your support (not)”: When partner strategy and social support don't mix. Paper presented at the annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology, New Orleans, LA.
- Gagné, F., Khan, A., Lydon, J. i To, M. (2008). When flattery gets you nowhere: Discounting positive feedback as a relationship maintenance strategy. *Canadian Jour-*

- nal of Behavioural Science / Revue Canadienne des sciences du comportement*, 40(2), 59–68.
- Gasper, K., Lozinski, R.H. i LeBeau, L. S. (2009). If you plan, then you can: How reflection helps defensive pessimists pursue their goals. *Motivation and Emotion*, 33(2), 203–216.
- Goldfried, M.R. (1979). Anxiety reduction through cognitive-behavioral intervention. W: P.C. Kendall i S.D. Hollon (red.), *Cognitive-behavioral Interventions: Theory, Research, and Procedures* (s. 373–385). New York: Academic.
- Gollwitzer, P.M. (1999). Implementation intentions. Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493–503.
- Golub, S.A., Gilbert, D.T. i Wilson, T.D. (2009). Anticipating one's troubles: The costs and benefits of negative expectations. *Emotion*, 9, 277–281.
- Goodhart, D.E. (1985). Some psychological effects associated with positive and negative thinking about stressful event outcomes: Was Pollyanna right? *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 216–232.
- Goryńska, E. (2005). *Przymiotnikowa Skala Nastroju UMACL Geralda Matthews, A. Grahama Chamberlaina, Dylana M. Jonesa*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Grossbard, J.R., Cumming, S.P., Standage, M., Smith, R.E. i Smoll, F.L. (2007). *Social desirability and relations between goal orientations and competitive trait anxiety in young athletes*. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 491–505.
- Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33.
- Hammontree, S.R., i Ronan, G.F. (1992). *Optimism, pessimism and defensive pessimism*. Paper presented at the 100th Annual Convention of the American Psychological Society, Washington, DC.
- Hart, S.L., Vella, L. i Mohr, D.C. (2008). Relationships among depressive symptoms, benefit-finding, optimism, and positive affect in multiple sclerosis patients after psychotherapy for depression. *Health Psychology*, 27(2), 230–238.
- Heatherton, T.F. i Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 895–910.
- Hickman, S., Watson, P. i Morris, R. (1996). Optimism, pessimism, and the complexity of narcissism. *Personality and Individual Differences*, 20, 521–525.
- Higgins, E.T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340.
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, 52, 1280–1300.
- Ho, J.T.S., Ang, C.E., Loh, J. i Ng, I. (1998). A preliminary study of behaviour – Is it unique to Singapore? *Journal of Managerial Psychology*, 13(5–6), 359–370.
- Hollenbeck, J.R. i Williams, C.R. (1987). Goal importance, self-focus, and the goal-setting process. *Journal of Applied Psychology*, 72(2), 204–211.
- Holmes, T.H. i Rahe, R.H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213–221.
- Ickes, W., Layden, M.A. i Barnes, R.D. (1978). Objective self-awareness and individuation: An empirical link. *Journal of Personality*, 46(1), 146–161.

- Illingworth, K.S.S. i Norem, J.K. (1991, May). *Convergent and divergent correlates of optimism and defensive pessimism*. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, San Francisco, CA.
- Isaacowitz, D.M. i Seligman, M.E.P. (1998). Prevention of depression in older adults: Theory, methodology, and pitfalls. Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association, San Francisco.
- Isaacowitz, D.M. i Seligman, M.E.P. (2001). Is pessimism a risk factor for depressive mood among community-dwelling older adults? *Behaviour Research and Therapy*, 39(3), 255–272.
- Janoff-Bulman, R. i Frieze, I.H. (1983). A theoretical perspective for understanding reactions to victimization. *Journal of Social Issues*, 39(2), 1–17.
- Jaworowska, A. i Matczak, A. (2001). *Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE N.S. Schutte, J.M. Malouffa, L.E. Hall, D.J. Haggerty'ego, J.T. Cooper, C.J. Golden a i L. Dornheim. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Joiner, T.E. i Wagner, K.D. (1995). Attribution style and depression in children and adolescents: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 15(8), 777–798.
- Jones, E.E. i Rhodewalt, F. (1982). *The Self-Handicapping Scale*. Niepublikowany manuskrypt.
- Juczyński, Z. (2005). Inwentarz Poczucia Własnej Wartości – CSEI S. Coopersmitha. W: M. Oleś (red.), *Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości. Metody diagnostyczne w badaniach dzieci i młodzieży* (s. 9–21). Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Juczyński, Z. (2009). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Judge, T.A., Erez, A., Bono, J.E. i Thoresen, C.J. (2002). Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicators of a common core construct? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 693–710.
- Kahneman, D. i Tversky, A. (1982). Variants of uncertainty. *Cognition*, 11(2), 143–157.
- Kahneman, D. i Tversky, A. (1984). The psychology of decision making. *Naval Research Reviews*, 36(1), 20–24.
- Karyłowski, J. (1998). *Skala I – E Rottera*. Niepublikowany maszynopis.
- Kaufman, S.B., Quilty, L.C., Grazioplene, R.G., Hirsh, J.B., Gray, J.R., Peterson, J.B. i DeYoung, C.G. (2016). Openness to experience and intellect differentially predict creative achievement in the arts and sciences. *Journal of Personality*, 84(2), 248–258.
- Kelman, H. (1945). Neurotic pessimism. *Psychoanalytic Review*, 32, 419–448.
- Kernis, M.H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1–26.
- Kernis, M.H., Grannemann, B.D. i Barclay, L.C. (1992). Stability of self-esteem: Assessment, correlates, and excuse making. *Journal of Personality*, 60(3), 621–644.
- Kernis, M.H., Grannemann, B.D. i Mathis, L.C. (1991). Stability of self-esteem as a moderator of the relation between level of self-esteem and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 80–84.
- Khodarahimi, S. (2010). Perfectionism and five-big model of personality in an Iranian sample. *International Journal of Psychology and Counselling*, 2(4), 72–77.

- Kiehl, E. (1995). *Attitudes towards AIDS among unrealistic optimism, health optimists, and health defensive pessimists*. Unpublished honors thesis. Psychology Department, Wellesley College, Wellesley, MA.
- Kihlstrom, J.F. i Cantor, N. (1984). Mental representations of the self. *Advances in Experimental Social Psychology*, 17, 1–47.
- Klinkosz, W. i Sękowski, A. (2013). *Inwentarz Motywacji Osiągnąć H. Schulera, G.C. Thorntona, A. Frintrupa i M. Prochaski*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Kolańczyk, A., Bąk, W. i Roczniwska, M. (2013). Skala Samoregulacji Promocyjnej i Prewencyjnej (SSPP). *Psychologia Społeczna*, 2(25), 203–218.
- Koniarek, J., Dudek, B. i Makowska, Z. (1993). Kwestionariusz Orientacji Życiowej. Adaptacja The Sense of Coherence Questionnaire (SOC) A. Antonovskiego. *Przeгляд Psychologiczny*, 36(4), 491–502.
- Kuczek, M., Szpitalak, M. i Polczyk, R. (2016). Polish adaptation of the Squire Subjective Memory Questionnaire SSMQ. *Personality and Individual Differences*.
- Kuhl, J. (1984). Volitional aspects of achievement motivation and learned helplessness: Toward a comprehensive theory of action control. W: B.A. Maher i W.B. Maher (red.), *Progress in Experimental Personality Research* (s. 101–171). Orlando: Academic Press.
- Kuhl, J. i Helle, P. (1986). Motivational and volitional determinants of depression: The degenerated-intention hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 247–251.
- Kuiper, N.A. (1978). Depression and causal attributions for success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(3), 236–246.
- Lunneborg, P.W. (1964). Relations among social desirability, achievement and anxiety measures in children. *Child Development*, 35, 169–182
- Łaguna, M., Oleś, P. i Filipiuk, D. (2011). Orientacja pozytywna i jej pomiar: polska adaptacja skali orientacji pozytywnej. *Studia Psychologiczne*, 49(4), 47–54.
- Łaguna, M., Trzebiński, J. i Zięba, M. (2005). *Kwestionariusz Nadziei na Sukces (KNS). Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Leary, M.R., Kowalski, R.M. i Bergen, D.J. (1988). Interpersonal information acquisition and confidence in first encounters. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14(1), 68–77.
- Leary, M.R., Tambor, E.S., Terdal, S.K. i Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. W: R.F. Baumeister, i R.F. Baumeister (red.), *The self in social psychology*. (s. 87–104). New York, NY, US: Psychology Press.
- Lim, L.L. (2009). The influences of harmony motives and implicit beliefs on conflict styles of the collectivist. *International Journal of Psychology*, 44(6), 401–409.
- Lord, Ch. (1992). Was cognitive dissonance theory a mistake? *Psychological Inquiry*, 3(4), 339–342.
- Mackintosh, B. i Hoppitt, L. (2009). Przetwarzanie poznawcze w lęku. W: M. Fajkowska i B. Szymura (red.), *Lęk. Geneza, mechanizmy, funkcje* (s. 109–137). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Malinowska, D., Tokarz, A. i Gad, N. (2010). Badania nad adaptacją skali Workaholism Battery Spence i Robbins. *Studia Psychologiczne*, 38(3), 36–42.

- Manian, N., Strauman, T.J. i Denney, N. (1998). Temperament, recalled parenting styles, and self-regulation: Testing the developmental postulates of self-discrepancy theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1321–1332.
- Markman, K.D. i Weary, G. (1998). Control motivation, depression, and counterfactual thought. W: M. Kofta, G. Weary, G. Sedek, M. Kofta, G. Weary i G. Sedek (red.), *Personal control in action: Cognitive and motivational mechanisms*. (s. 363–390). New York, NY, US: Plenum Press.
- Markman, K.D., Gavanski, I., Sherman, S.J. i McMullen, M.N. (1993). The mental simulation of better and worse possible worlds. *Journal of Experimental Social Psychology*, 29(1), 87–109.
- Marshall, G.N., Wortman, C.B., Kusulas, J.W., Hervig, L.K. i Vickers, R.R.J. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1067–1074.
- Marshall, M.A. i Brown, J.D. (2004). Expectations and realizations: The role of expectancies in achievement settings. *Motivation and Emotion*, 28(4), 347–361.
- Martin, A.J. (1999). Self-handicapping and defensive pessimism: Predictors and consequences from a self-worth motivation perspective. Unpublished Doctoral dissertation, University of Western Sydney, Sydney, Australia.
- Martin, A.J., Marsh, H.W. i Debus, R.L. (2001b). A quadripartite need achievement representation of self-handicapping and defensive pessimism. *American Educational Research Journal*, 38, 583–610.
- Martin, A.J., Marsh, H.W. i Debus, R.L. (2001a). Self-handicapping and defensive pessimism: Exploring a model of predictors and outcomes from a self-protection perspective. *Journal of Educational Psychology*, 93, 87–102.
- Martin, A.J., Marsh, H.W., Williamson, A. i Debus, R.L. (2003). Self-handicapping, defensive pessimism, and goal orientation: A qualitative study of university students. *Journal of Educational Psychology*, 3(95), 617–628.
- Martin, K. A. i Brawley, L. R. (1999). Is the Self-Handicapping Scale reliable in non-academic achievement domains? *Personality and Individual Differences*, 27(5), 901–911.
- Martin, L.L., Ward, D.W., Achee, J.W. i Wyer, R.S. (1993). Mood as input: People have to interpret the motivational implications of their moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(3), 317–326.
- Matczak, A. (2001). *Kwestionariusz Kompetencji Społecznych. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Matlin, M.W. i Stang, D.J. (1978). *The Pollyanna Principle: Selectivity in Language, Memory, and Thought*. London: Schenkman Pub. Co.
- Matthews, G., Jones, D.M. i Chamberlain, A.G. (1990). Refining the measurement of mood: The UWIST Mood Adjective Checklist. *British Journal of Psychology*, 81(1), 17–42.
- Mayer, J.D. i Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? W: P. Salovey i D.J. Sluyter (red.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (s. 3–34). New York, NY, US: Basic Books.
- Mądrzycki, T. i Retowski, M., (1992). Temperament a optymizm – pesymizm. *Psychologia Wychowawcza*, 4, 209-217



- McNaughton, N. i Gray, J.A. (2000). Anxiolytic action on the behavioural inhibition system implies multiple types of arousal contribute to anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 61(3), 161–176.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior Modification*. New York: Plenum Press.
- Mayer, J.D. i Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? W: P. Salovey i D.J. Sluyter (red.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (s. 3–34). New York, NY, US: Basic Books.
- Mäkikangas, A., Kinnunen, U. i Feldt, T. (2004). Self-esteem, dispositional optimism, and health: Evidence from cross-lagged data on employees. *Journal of Research in Personality*, 38, 556–575.
- Miguel, P. (2013). *The effects of anxiety on cognitive performance*. <https://repository.royalholloway.ac.uk/items/009bb779-2a05-b0c3-5271-5fd31a19fe68/7/> (dostęp: 19.08.2016).
- Murray, H.A. (1938). *Explorations in Personality*. New York: Oxford University Press.
- Myers, D.G. i Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19.
- Newman, L.S., Nibert, J.A. i Winer, E.S. (2009). Mnemic neglect is not an artifact of expectancy: The moderating role of defensive pessimism. *European Journal of Social Psychology*, 39(3), 477–486.
- Norem, J.K. (1991). *Parental beliefs and children's endeavors*. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association. San Francisco, CA.
- Norem, J.K. (1998). Why should we lower our defenses about defense mechanisms? *Journal of Personality: On Current Research and Theory on Defense Mechanisms*, 66, 895–917.
- Norem, J.K. (2001a). Defensive pessimism, optimism and pessimism. W: E.C. Chang (red.) *Optimism, and Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice* (s. 77–100). Washington, D.C.: APA Press.
- Norem, J.K. (2001b). *The positive power of negative thinking: Using defensive pessimism to manage anxiety and perform at your peak*. New York, NY, US: Basic Books.
- Norem, J.K. (2002). Defensive self-deception and social adaptation among optimists. *Journal of Research in Personality*, 36(6), 549–555.
- Norem, J.K. (2003). Pessimism: Accentuating the positive possibilities. W: E.C. Chang i L.J. Sanna (red.), *Virtue, Vice, And Personality: The Complexity Of Behavior* (s. 91–104). Washington, DC: American Psychological Association.
- Norem, J.K. (2008a). Defensive pessimism as a positive self-critical tool. W: E.C. Chang (red.), *Self-criticism and self-enhancement: Theory, research, and clinical implications* (s. 89–104). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Norem, J.K. (2008b). Defensive pessimism, anxiety, and the complexity of evaluating self-regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 2, 121–134.
- Norem, J.K. i Andreas Burdzovic, J. (2007). Understanding journeys: Growth-curve analysis as a tool for studying individual differences in change over time. W: A.D. Ong, M.H.M. van Dulmen, A.D. Ong i M. H. M. van Dulmen (red.), *Oxford handbook of methods in positive psychology* (s. 477–486). New York, NY, US: Oxford University Press.
- Norem, J.K. i Cantor, N. (1986a). Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1208–1217.

- Norem, J.K. i Cantor, N. (1986b). Anticipatory and post hoc cushioning strategies: Optimism and defensive pessimism in „risky” situations. *Cognitive Therapy and Research*, 10(3), 347–362.
- Norem, J.K. i Chang, E.C. (2001). A very full glass: Adding complexity to our thinking about the implications and applications of optimism and pessimism research. W: E.C. Chang i E.C. Chang (red.), *Optimism i pessimism: Implications for theory, research, and practice* (s. 347–367). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Norem, J.K. i Chang, E.C. (2002). The positive psychology of negative thinking. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 993–1001.
- Norem, J.K. i Crandall, C.S. (1991). *Defensive pessimism and repression-sensitization show discriminant validity*. Paper presented at 3rd Annual Conference of the American
- Norem, J.K. i Illingworth, K.S.S. (1993). Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks: Some implications of optimism and defensive pessimism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 822–835.
- Norem, J.K. i Illingworth, K.S.S. (2004). Mood and performance among defensive pessimists and strategic optimists. *Journal of Research in Personality*, 38(4), 351–366.
- Norem, J.K. i Smith, S. (2006). Defensive pessimism: Positive past, anxious present, and pessimistic future. W: L.J. Sanna i E.C. Chang (red.), *Judgments Over Time: The Interplay of Thoughts, Feelings, and Behaviors* (s. 34–46). Oxford, England: Oxford University Press.
- Oleson, K.C., Poehlmann, K.M., Yost, J.H., Lynch, M.E. i Arkin, R.M. (2000). Subjective overachievement: Individual differences in self-doubt and concern with performance. *Journal of Personality*, 68(3), 491–524.
- Oniszczenko, W. (1997). *Kwestionariusz Temperamentu EAS Arnolda H. Bussa i Roberta Plomina. Wersje dla dorosłych i dla dzieci*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Özen Kutanis, R., Mesci, M. i Övdür, Z. (2011). The effects of locus of control on learning performance: A case of an academic organization. *Journal of Economic and Social Studies*, 1(2), 113–136.
- Peale, N.V. (1956). *The power of positive thinking*. New York: Fawcett Crest.
- Peeters, G., Cammaert, M.-F. i Czapinski, J. (1997). Unrealistic optimism and positive-negative asymmetry: A conceptual and cross-cultural study of interrelationships between optimism, pessimism, and realism. *International Journal of Psychology*, 32(1), 23–34.
- Pérès, C., Cury, F., Famose, J.-P. i Sarrazin, P. (2002). When anxiety is not always a handicap in physical education and sporting events: some implication of the defensive pessimism strategy. *European Journal of Sport Science*, 2(1), 23.
- Perkins, A.M. i Corr, P.J. (2014). Anxiety as an adaptive emotion. W: W. G. Parrott i W. G. Parrott (red.), *The positive side of negative emotions* (s. 37–54). New York, NY, US: Guilford Press.
- Perloff, L.S. (1983). Perceptions of vulnerability to victimization. *Journal of Social Issues*, 39, 41–61.

- Perry, S.P. i Skitka, L.J. (2009). Making lemonade? Defensive coping style moderates the effect of stereotype threat on women's math test performance. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 918–920.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55.
- Peterson, C. i Seligman, M. E. (1987). Explanatory style and illness. *Journal of Personality*, 55(2), 237–265.
- Peterson, C., Seligman, M.E. i Vaillant, G.E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 23–27.
- Pezzo, M.V. i Pezzo, S.P. (2007). Making sense of failure: A motivated model of hindsight bias. *Social Cognition*, 25(1), 147–164.
- Plopa, M. (2008). *Kwestionariusz Stylów Przywiązańiowych (KSP)*. Podręcznik. Warszawa: Vizja Press i IT.
- Plopa, M. i Makarowski, R. (2010). *Kwestionariusz Poczucia Stresu*. Warszawa: Vizja Press i IT.
- Poprawa R. (2001). Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem, W: G. Dolińska-Zygmunt (red.), *Elementy psychologii zdrowia* (s. 103–141). Wrocław: Wydawnictwo UW.
- Potempa, K. (2013). Optymizm a zdrowie. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 19(2), 130–134.
- Raskin, R.N. i Hall, C.S. (1979). A narcissistic personality inventory. *Psychological Reports*, 45(2), 590.
- Rathus, S.A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy*, 4(3), 398–406.
- Rhodewalt, F. (1990). Self-handicappers: Individual differences in the preference for anticipatory, self-protective acts. W: R.L. Higgins (red.), *Self-handicapping: The Paradox That isn't* (s. 69–106). New York, NY, US: Plenum Press.
- Riveiro, J.M.S. (2014). Optimistic and defensive-pessimist students: Differences in their academic motivation and learning strategies. *The Spanish Journal of Psychology*, 17, 1–8.
- Robinson, B.E. (2007). *Chained to The Desk: A Guidebook For Workaholics, Their Partners and Children and the Clinicians Who Treat Them*. New York: New York University Press.
- Robinson-Whelen, S., Kim, C., MacCallum, R.C. i Kiecolt-Glaser, J.K. (1997). Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1345–1353.
- Roese, N.J. i Olson, J.M. (1997). Counterfactual thinking: The intersection of affect and function. W: M.P. Zanna i M.P. Zanna (red.), *Advances in experimental social psychology*, vol. 29 (s. 1–59). San Diego, CA, US: Academic Press.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosseeel, Y. (2012). lavaan: An R Package for Structural Equation Modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(2), 1–36.
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.

- RoyChowdhury, S. (2016). The Relationship between Defensive Pessimism and Perfectionism. *International Journal of Innovative Research & Development*, 5(9), 319–323.
- Rye, M.S., Cahoon, M.B., Ali, R.S. i Daftary, T. (2008). Development and validation of the Counterfactual Thinking for Negative Events Scale. *Journal of Personality Assessment*, 90(3), 261–269.
- Sackett, A.M. i Armor, D.A. (2009). *Manipulating the reasons for optimism (and pessimism): Reversing bias by shifting consequences*. Unpublished manuscript.
- Salovey, P. i Mayer, J.D. (1994). Some final thoughts about personality and intelligence. W: R.J. Sternberg i P. Ruzgis (red.), *Personality and Intelligence* (s. 303–318). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Sanna, L.J. (1996). Defensive pessimism, optimism, and simulating alternatives: Some ups and downs of prefactual and counterfactual thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1020–1036.
- Sanna, L.J. (1998). Defensive pessimism and optimism: The bitter-sweet influence of mood on performance and prefactual and counterfactual thinking. *Cognition and Emotion*, 12(5), 635–665.
- Sarason, I.G. (red.). (1980). *Test anxiety: Theory, research, and applications*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Scheier, M.F. i Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247.
- Scheier, M.F. i Carver, C.S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: the influence of generalized expectancies on health. *Journal of Personality*, 55, 169–210.
- Scheier, M.F. i Carver, C.S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201–228.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. i Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063–1078.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. i Bridges, M.W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. W: E.C. Chang i E.C. Chang (red.), *Optimism i pessimism: Implications for theory, research, and practice* (s. 189–216). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Scheier, M.F., Weintraub, J.K. i Carver, C.S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1257–1264.
- Schlenker, B.R. i Leary, M.R. (1985). Social anxiety and communication about the self. *Journal of Language and Social Psychology*, 4, 171–192.
- Schmitt, D.P. i Allik, J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(4), 623–642.
- Schoneman, S.W. (2002). The role of the cognitive coping strategy of defensive pessimism within the social-evaluative continuum. Doctoral dissertation, Texas Tech University, 1990. *Dissertation Abstracts International*, 63, 3024.
- Schuler, H., Prochaska, M. i Frintrup, A. (2001). *Leistungsmotivationsinventar. Dimensionen berufsbezogener Leistungsorientierung. Manual*. Göttingen: Hogrefe.

- Schutte, N.S., Malouff, J.M., Hall, L.E., Haggerty, D.J., Cooper, J.T., Golden, C.J. i Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177.
- Schwarzer, R. (1993a). *Measurement of perceived self-efficacy: Psychometric scales for cross-cultural research*. Berlin: Freie Universität Berlin, Institut für Psychologie.
- Schwarzer, R. (1993b). Optimism, vulnerability and self-beliefs as health-related cognitions: A theoretical analysis. *Psychology and Health*, 9(3), 193–204.
- Schwarzer, R. i Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. W: J. Weinman, S. Wright i M. Johnston (red.), *Measures In Health Psychology: A User's Portfolio. Causal And Control Beliefs* (s. 35–37). Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Sedikides, C. i Strube, M.J. (1995). The multiply motivated self. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(12), 1330–1335.
- Sedikides, C. i Strube, M.J. (1997). Self-evaluation: To thine own self be good, to thine own self be sure, to thine own self be true, and to thine own self be better. W: M.P. Zanna (red.), *Advances in experimental social psychology*, tom 29 (s. 209–269). San Diego, CA, US: Academic Press.
- Seery, M.D., West, T.V., Weisbuch, M. i Blascovich, J. (2008). The effects of negative reflection for defensive pessimists: Dissipation or harnessing of threat? *Personality and Individual Differences*, 45(6), 515–520.
- Seligman, M.E.P. (1991). *Learned optimism*. Knopf: New York.
- Seligman, M.E.P. (1975). *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: Freeman.
- Shepperd, J.A., Carroll, P.J. i Sweeny, K. (2007). A functional approach to explaining fluctuations in future outlooks: From self-enhancement to self-criticism. W: E. Chang (red.), *The Complexities of Self-Criticism and Self-Enhancement: Theory, Research and Clinical Implications* (s. 161–180). Washington, DC: APA Press.
- Shepperd, J.A. i McNulty, J.K. (2002). The affective consequences of expected and unexpected outcomes. *Psychological Science*, 13(1), 85–88.
- Shepperd, J.A., Ouellette, J.A. i Fernandez, J.K. (1996). Abandoning unrealistic optimism: Performance estimates and the temporal proximity of self-relevant feedback. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 844–855.
- Sherman, S.J., Skov, R.B., Hertz, E.F. i Stock, C.B. (1981). The effects of explaining hypothetical future events: From possibility to probability to actuality and beyond. *Journal of Experimental Social Psychology*, 17(2), 142–158.
- Shimizu, H., Nakashima, K. i Morinaga, Y. (2016). The role of defensive pessimism in interpersonal communication involving behavioral intentions with others. *The Japanese Journal of Personality*, 3(24), 202–214.
- Showers, C. (1988). The effects of how and why thinking on perceptions of future negative events. *Cognitive Therapy and Research*, 12(3), 225–240.
- Showers, C. (1992). The motivational and emotional consequences of considering positive or negative possibilities for an upcoming event. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 474–484.
- Showers, C. i Cantor, N. (1985). Social cognition: A look at motivated strategies. W: M. Rosenzweig i L.W. Porter (red.), *Annual Review of Psychology*, 36, 275–306.

- Showers, C. i Ruben, C. (1990). Distinguishing defensive pessimism from depression: Negative expectations and positive coping mechanisms. *Cognitive Therapy and Research*, 14(4), 385–399.
- Sicinski, A. (1972). Optimism-pessimism: Precision of conception and their consequence for research. *Studia Socjologiczne*, 4(47), 77–96.
- Siddique, H.I., LaSalle-Ricci, V.H., Glass, C.R., Arnkoff, D.B. i Diaz, R.J. (2006). Worry, optimism, and expectations as predictors of anxiety and performance in the first year of law school. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5), 667–676.
- Siek, S. (1993). *Wybrane metody badania osobowości*. Warszawa: Wydawnictwa Akademii Teologii Katolickiej.
- Sierota, A. (2003). Płeć a strategia samoutrudniania. *Przegląd Psychologiczny*, 46(4), 409–424.
- Siuta, J. (1989). Zmienna aprobaty społecznej w badaniach nad zjawiskami hipnotycznymi. *Przegląd Psychologiczny*, 5, 131–142.
- Smith, T.W., Pope, M.K., Rhodewalt, F. i Poulton, J.L. (1989). Optimism, neuroticism, coping, and symptom reports: an alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(4), 640–648.
- Smith, T.W., Snyder, C.R. i Handelsman, M.M. (1982). On the self-serving function of an academic wooden leg: Test anxiety as a self-handicapping strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(2), 314–321.
- Snyder, C.R. (1994). *The Psychology of Hope*. New York: Free Press.
- Snyder, C.R. (1998). A case of hope in pain, loss, and suffering. W: J.H. Harwey, J. Omarzu i E. Miller (red.), *Perspectives on Loss: A Sourcebook* (s. 63–79). Washington: Taylor i Francis Ltd.
- Snyder, C.R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Snyder, C.R., Harris, C., Anderson, J.R., Holleran, S.A., Irving, L.M., Sigmon, S.T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C. i Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570–585.
- Snyder, M., Stephen, W.G. i Rosenfield, D. (1978). Attributional egotism. W: J.H. Harvey, W: J. Ickes i R. F. Kidd (red.), *New directions in attribution research*, vol. 2 (s. 91–117). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Sorrentino, R.M., Short, J.A.C. i Raynor, J.O. (1984). Uncertainty orientation: Implications for affective and cognitive views of achievement behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 189–206.
- Spatz, K. i Johnson, F. (1973). Internal consistency of the Coopersmith Self-Esteem Inventory. *Educational and Psychological Measurement*, 33, 875–876.
- Spence, J.T. i Robbins, A.S. (1992). Workaholism: Definition, measurement, and preliminary results. *Journal of Personality Assessment*, 58(1), 160–178.
- Spencer, S.M. i Norem, J.K. (1996). Reflection and distraction: Defensive pessimism, strategic optimism, and performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(4), 354–365.
- Spielberger, C.D. (1980). *Test Anxiety Inventory: Preliminary Professional Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. i Lushene, R.E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C.D., Strelau, J., Tysarczyk, M. i Wrześniewski, K. (1996). *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL)*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Squire, L.R., Wetzel, C.D. i Slater, P.C. (1979). Memory complaint after electroconvulsive therapy: Assessment with a new self-rating instrument. *Biological Psychiatry*, 14(5), 791–801.
- Stach, R. (2002). *Kwestionariusz do badania optymizmu*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Stach, R. (2006). *Optymizm. Badania nad optymizmem jako mechanizmem adaptacyjnym*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Stoeber, J., Otto, K. i Dalbert, C. (2009). Perfectionism and the Big Five: Conscientiousness predicts longitudinal increases in self-oriented perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 363–368.
- Strelau, J. (1974). *Temperament i typ układu nerwowego*. Warszawa: PWN.
- Strelau, J. (1985). *Temperament. Osobowość. Aktywność*. Warszawa: PWN.
- Strelau, J., Jaworowska, A., Wrześniewski, K. i Szczepaniak, P. (2007). *Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach stresowych CISS. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Sweeney, P.D., Anderson, K. i Bailey, S. (1986). Attributional style in depression: A meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 974–991.
- Sweeny, K., Carroll, P.J. i Shepperd, J.A. (2006). Thinking about the future: Is optimism always best? *Current Directions in Psychological Science*, 15, 302–306.
- Sweeny, K. i Shepperd, J.A. (2010). The costs of optimism and the benefits of pessimism. *Emotion*, 10(5), 750–753.
- Szczucka, K. (2010). Polski Kwestionariusz Perfekcjonizmu Adaptacyjnego i Dezadaptacyjnego. *Psychologia Społeczna*, 1(13), 71–95.
- Szpitalak, M. i Polczyk, R. (2015). *Samoocena. Geneza, struktura, funkcje i metody pomiaru*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Tafarodi, R.W. i Swann, W.B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65(2), 322–342.
- Tafarodi, R.W. i Swann, W.B. (2001). Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653–673.
- Taris, T.W., Schaufeli, W.B. i Verhoeven, L.C. (2005). Workaholism in the Netherlands: Measurement and implications for job strain and work-nonwork conflict. *Applied Psychology: An International Review*, 54, 37–60.
- Taylor, S.E. (1989). *Positive illusions: Creative self-deception and the healthy mind*. New York: Basic Books.
- Taylor, S.E. i Brown, J.D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193–210.
- Taylor, S.E., Neter, E. i Wayment, H.A. (1995). Self-evaluation processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(12), 1278–1287.
- Tennen, H. i Affleck, G. (1987). The costs and benefits of optimistic explanations and dispositional optimism. *Journal of Personality*, 55(2), 377–393.

- Terelak, J.F., Krzesicka, E. i Małkiewicz, M. (2009). Poczucie umiejscowienia kontroli i poczucie koherencji a strategie radzenia sobie ze stresem u kobiet chorych na raka piersi. *Studia Psychologica*, 9, 21–44.
- Tesser, A. (1999). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. W: R. F. Baumeister (red.), *The Self in Social Psychology* (s. 446–460). New York: Psychology Press.
- Thomas, S.P. (2011). In defense of defensive pessimism. *Issues in Mental Health Nursing*, 32(1), 1–1.
- Thompson, T. i le Fevre, C. (1999). Implications of manipulating anticipatory attributions on the strategy use of defensive pessimists and strategic optimists. *Personality and Individual Differences*, 26(5), 887–904.
- Tice, D.M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 711–725.
- Tomaya, M. (2005). Influence of Cognitive Strategies on Test Coping Strategies and Academic Achievement: Defensive Pessimism and Strategic Optimism. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 53(2), 220–229.
- Trope, Y. i Ben-Yair, E. (1982). Task construction and persistence as means for self-assessment of abilities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 637–645.
- Tykocinski, O.E. i Steinberg, N. (2005). Coping with disappointing outcomes: Retroactive pessimism and motivated inhibition of counterfactuals. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41(5), 551–558.
- Tykocinski, O.E., Pick, D. i Kedmi, D. (2002). Retroactive pessimism: A different kind of hindsight bias. *European Journal of Social Psychology*, 32(4), 577–588.
- Van Bergen, S., Brands, I., Jelicic, M. i Merkelbach, H. (2010). Assessing trait memory distrust: Psychometric properties of the Squire Subjective Memory Questionnaire. *Legal and Criminological Psychology*, 15, 373–384
- Watson, D. i Clark, L.A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465–490.
- Watson, D., Clark, L.A. i Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.
- Wawire, C. K. (2010). Predictors and consequences of self-handicapping and defensive pessimism among students in selected high schools in Nairobi province, Kenya. [http://www.ku.ac.ke/schools/graduate/images/stories/docs/abstracts/2010/june/predictors\\_and\\_consequences\\_of\\_self\\_handicapping.pdf](http://www.ku.ac.ke/schools/graduate/images/stories/docs/abstracts/2010/june/predictors_and_consequences_of_self_handicapping.pdf). Data dostępu: 19.08.2016.
- Weinberger, D.A., Schwartz, G.E. i Davidson, R.J. (1979). Low-anxious, high-anxious, and repressive coping styles: psychometric patterns and behavioral and physiological responses to stress. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(4), 369–380.
- Weinstein, N.D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(5), 806–820.
- Weinstein, N.D. i Klein, W.M. (1996). Unrealistic optimism: Present and future. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(1), 1–8.



- Wortman, C.B., Constanzo, P.R. i Witt, T.R. (1973). Effect of anticipated performance on the attribution of causality of self and others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27, 372–381.
- Wrześniewski, K. i Sosnowski, T. (1996). *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL). Polska adaptacja STAI*. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Yamawaki, N., Tschanz, B.T. i Feick, D.L. (2004). Defensive pessimism, self-esteem instability, and goal strivings. *Cognition and Emotion*, 18(2), 233–249.
- Zakrzewska, M. (1994). *Analiza czynnikowa w budowaniu i sprawdzaniu modeli psychologicznych*. Poznań: Wydawnictwo UAM.
- Zawadzki, B. i Strelau, J. (1997). *FCZ-KT – Formalna Charakterystyka Zachowania - Kwestionariusz Temperamentu*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P. i Śliwińska, M. (1998). *Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae. Adaptacja polska*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Žužul, T. (2008). Preparing for the worst: Defensive pessimism in romantic relationships. *Suvremena Psihologija*, 11(2), 177–209.

REDAKCJA

*Agnieszka Stęplewska*

KOREKTA

*Grażyna Gawryłowa*

SKŁAD I ŁAMANIE

*Wojciech Wojewoda*

Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

Redakcja: ul. Michałowskiego 9/2, 31-126 Kraków

tel. 12-663-23-80, tel./fax 12-663-23-83