

Intrapsychiczne źródła samooceny: znaczenie emocji, temperamentu i poczucia zdolności do działania¹

Kinga Lachowicz-Tabaczek*

Instytut Psychologii, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław

Justyna Śniecińska

Instytut Psychologii, Uniwersytet Wrocławski, Wrocław

INTRAPSYCHIC ORIGINS OF SELF-ESTEEM: THE ROLE OF EMOTIONS, TEMPERAMENT AND FEELING OF ABILITY TO ACTION

Though a lot of research has been carried out by the time there are still many controversies concerning origins and functions of global self-esteem. According to the approach proposed in this paper, self-esteem is developed mainly by intrapsychic processes connected with temperamental and emotional dispositions of an individual. The authors assumed that these dispositions are responsible for the development of subjective experience and for the evaluations of one's ability to taking action, and this way they influence the level of self-esteem. In order to verify proposed model the correlational study was conducted. The results of path analysis confirmed the expectations and the best fitted model showed that the feeling of ability to actions mediated the influence of temperamental and emotional dispositions on global self-esteem as a disposition. The model was also confirmed by the results of experimental studies which indicated the self-esteem as a state depends on current feeling of ability to action. In the first study this feeling was lowered by informing the participants that they will be allegedly put through the examination of resistance to pain. In the second experiment, performing difficult task lowered the feeling of ability to action and as a result reduced the level of self-esteem, as a state. Concluding, these results showed that the feeling of ability to action may participate in the mechanism of developing global self-esteem both as a disposition and as a state. The proposed model may improve understanding the role of intrapsychic processes in development of self-esteem and may allow for the explanation of its various functions.

WPROWADZENIE

Pomimo, iż samoocena od wielu lat jest jednym z najczęściej badanych wymiarów różnic indywidualnych, w kwestii jej funkcjonowania istnieje jeszcze wiele niejasności i nierozwiązanych kwestii. Przedmiotem kontrowersji jest zarówno istota samooceny (Crocker i Wolf, 2001; Marsh i in., 2006), jej pocho-

dzenie (np. Leary, 2003), jak też pełnione przez nią funkcje (por. np. Pyszczynski i in., 2004; Baumeister i in., 2003).

Najnowsze ujęcia wskazują na to, że nie pełni ona tak wielu funkcji jak do tej pory sądzono. Decyduje bowiem głównie o poziomie aktywności jednostki oraz przeżywanych przez nią emocjach. Natomiast znacznie słabiej wiąże się z mierzalnymi efektami działań zarówno w sferze zadaniowej jak

* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Kinga Lachowicz-Tabaczek, Instytut Psychologii, Uniwersytet Wrocławski, ul. Dawida 1, 50-527 Wrocław.
e-mail: kla@dawid.uni.wroc.pl

¹ Badania częściowo finansowane ze środków budżetowych na naukę w latach 2007–2009 jako projekt badawczy N N106 4535 33.

też społecznej, z czym do niedawna wiązano główne funkcje samooceny (Baumeister i in., 2003; Baumeister i in., 2005).

Równie wiele niejasności istnieje w kwestii źródeł samooceny. Źródła i mechanizmy powstawania samooceny oraz dążenia do jej podwyższania stało się przedmiotem systematycznych analiz i badań dopiero w momencie powstania Teorii Opanowywania Trwogi (Greenberg i in., 1986; np. Pyszczynski i in., 2004), w ramach której zaprezentowano pełny pogląd na funkcje, jak też pochodzenie samooceny. Wcześniejsze rozważania na temat źródeł samooceny były prowadzone niejako przy okazji analizy zagadnień dotyczących istoty i znaczenia tego zjawiska dla funkcjonowania jednostki (Rosenberg, 1965) lub zagadnień dotyczących struktury Ja (Epstein, 1983).

Większość istniejących teorii lub propozycji opisujących źródła samooceny odwołuje się do działania czynników społecznych. Należą do nich koncepcje zakładające, iż samoocena jest skutkiem wychowania i oddziaływania osób znaczących (Coopersmith, 1967; Rosenberg, 1965), jak też teorii zakładających, iż samoocena kształtuje się na skutek wpływu na jednostkę grup społecznych, a konkretnie prezentowanych przez jej członków przejawów akceptacji lub odrzucenia względem podmiotu (Leary i in., 1995; Baumeister i Leary, 2000).

W każdym z przypadków, czy to oddziaływania grup, czy osób znaczących, zakłada się, że wysokość samooceny zależy od poziomu akceptacji wyrażanej przez innych względem jednostki. Zgodnie z tymi podejściami, u podmiotu rozwinięta jest wysoka samoocena wówczas, gdy jest otaczany troską i zainteresowaniem przez rodziców, jak też otrzymuje od grup informacje o tym, że jest traktowany jako jej cenny uczestnik. Niska samoocena natomiast rozwija się u tych osób, które nie otrzymują wsparcia od rodziców, są często poddawane krytyce, lub są odrzucane przez grupy.

Koncepcje zakładające wpływ czynników społecznych na samoocenę zyskały spore poparcie empiryczne (Leary, 1999; Leary i Baumeister, 2000; Leary i in., 2003). Jednak istnieją co najmniej dwie grupy wyników badań, których nie można wytłumaczyć za pomocą założeń koncepcji lokujących źródła samooceny w czynnikach społecznych, i które nawet w pewnym sensie są z nimi sprzeczne. Pierwsza grupa tych wyników pokazuje, że osoby o niskiej samoocenie nie poddają się oddziaływaniom społecznym opartym na wyrażaniu akceptacji; oceniają partnera, który taką akceptację wyraża, jako mało wiarygodnego i wycofują się z relacji

z nim (Swann, Hixon i de la Ronde, 1992). Podobnie też nie podwyższa samooceny tych osób pozytywny *feedback*, ani społecznie doceniane rezultaty ich działania (Korman, 1968; Shrauger i Lund, 1975; por. Blaine i Crocker, 1993).

W oparciu o założenia lokujące źródła samooceny w czynnikach społecznych nie można także wytłumaczyć faktu, że zarówno wysokość jak też poziom jej stabilności można przypisać w znaczącym stopniu (30–50%) działaniu czynników genetycznych (Neiss i in., 2002, 2005, 2006).

Wydaje się, że wyjaśnienia tych wyników badań można szukać przede wszystkim w intrapsychicznych mechanizmach powstawania samooceny.

Istniejące koncepcje umiejscawiające źródła samooceny w procesach intrapsychicznych odwołują się głównie do czynników o charakterze poznawczym. Opierają się one na założeniu, że samoocena wywodzi się z samowiedzy, której elementy zintegrowane w określony sposób decydują o tym, czy samoocena będzie wysoka czy niska (np. Harter, 2003; Marsh, 1993). Przykładowo, zgodnie z koncepcją Williama Jamesa (1890/1952), która zapoczątkowała rozwój poznawczych koncepcji powstawania samooceny, najsilniej na jej poziom mają wpływać te elementy wiedzy o sobie, które mają dla podmiotu największe znaczenie (por. Lachowicz-Tabaczek i Śniecińska, w druku).

Jednym z czynników, który pozwala na uzyskanie informacji na temat własnych dyspozycji są porównania społeczne. Poziom własnych zdolności czy umiejętności oceniany jest przez jednostkę jako niski wówczas, gdy wypada ona gorzej od osoby, z którą się porównuje, a spostrzegany jako wysoki – wówczas, gdy porównania te wypadają na jej korzyść. *De facto* więc teorie porównań społecznych opisują proces formowania samowiedzy, tyle że uzyskiwanej z danych dotyczących zarówno własnej, jak i innych osób.

Jednak, podobnie jak koncepcje odwołujące się do czynników o charakterze społecznym, teorie postulujące poznawcze mechanizmy powstawania samooceny nie są w stanie wyjaśnić, jakie dyspozycje decydują o odziedziczalności samooceny. Ten wpływ powinien się bowiem odbywać za pomocą mechanizmów niezależnych od istnienia samowiedzy rozwijającej się w nieco późniejszych etapach życia człowieka, tj. w drugim roku życia.

Jest więc możliwe, że obserwowane związki między samowiedzą a samooceną powstają na gruncie oddziaływania samooceny na samowiedzę, a nie odwrotnie. Stanowisko takie prezentuje m.in. Johnatan Brown (1993; Brown i in., 2001), według któ-

regu wysokość samooceny zależy od cech temperamentalnych jednostki i wpływa zwrotnie na ocenę siebie, w szczegółowych obszarach Ja.

Rzeczywiście, wydaje się najbardziej prawdopodobne, iż dyspozycjami, które kształtują stosunek do własnej osoby są cechy afektywne i temperamentalne, gdyż ujawniają się one już w okresie niemowlęcym (Rothbart, 2007), a więc znacznie wcześniej niż kształtuje się obraz własnej osoby, tj. około drugiego roku życia (Newman i Newman, 1987).

SIŁA ODDZIAŁYWANIA PROCESÓW INTRAPSYCHICZNYCH NA KSZTAŁTOWANIE SIĘ SAMOOCENY

Niewiele koncepcji rozwoju samooceny odwołuje się do procesów intrapsychicznych o charakterze afektywnym, mimo tego, iż notuje się bardzo silne związki samooceny z takimi emocjami jak lęk, depresyjność, czy złość (Watson i in., 2002). Uważa się, że to raczej negatywne emocje są skutkiem samooceny a nie przyczynkiem do jej powstawania (np. Leary, 2003), pomimo tego, że wiadomo, iż to jednak dyspozycje emocjonalne manifestują się w rozwoju jednostki wcześniej niż możliwe jest wykształcenie poziomu samooceny, jako elementu samoświadomości (p. wyżej).

W pewnej swej części oddziaływanie procesów intrapsychicznych na samoocenę postuluje Teoria Opanowywania Trwogi (TOT). Zgodnie z jej twierdzeniami, główną funkcją samooceny jest obrona przed lękiem przed śmiercią (Pyszczynski i in., 2004). Jednak po to, by mogła taką funkcję pełnić, jednostka musi doceniać swoją wartość jako człowieka, który poprzez swoje ziemskie dokonania w pewnym sensie zapewnia sobie nieśmiertelność. Te dokonania, to wytwory jego aktywności mieszczące się w tym, co w danej kulturze jest oceniane jako wartościowe i cenne. Tak więc można powiedzieć, że TOT jest teorią, która lokuje źródła samooceny zarówno w czynnikach społecznych, jak i intrapsychicznych. (por. Leary, 2004).

Tymczasem, istnieją silne przesłanki do twierdzenia, że wewnętrzne doświadczenia i przeżycia podmiotu mogą być autonomicznym czynnikiem decydującym o poziomie samooceny. O sile działania tych czynników świadczy fakt, iż wszelkie informacje sprzeczne z odczuciami i przekonaniami podmiotu na temat własnej osoby są odrzucane a nawet mogą wywierać na jednostkę negatywny wpływ (Swann, Stein-Seroussi i Giesler, 1992; Brown i McGill, 1989).

Zgodnie z teorią autoweryfikacji Williama Swanna (1990) przekonania na temat własnej osoby są rodzajem wewnętrznego steru, który pozwala odpowiednio zaplanować działanie i podjąć decyzje. Stąd, główną motywacją podmiotu jest zachowanie zgodności dopływających informacji o sobie, z już posiadanymi. Dążenie to przewyższa swoją mocą działanie motywu podnoszenia własnej wartości, o czym świadczy choćby wspomniany wyżej fakt, iż osoby o niskiej samoocenie odrzucają pozytywne informacje na swój temat. Tymczasem pragnienie uzyskania pozytywnego obrazu własnej osoby jest tak samo silne zarówno u osób o wysokiej, jak i niskiej samoocenie (Shrauger, 1975). Powstaje więc pytanie, czy siłę temu motywowi – zwłaszcza w przypadku osób o niskiej samoocenie – nadaje samo pragnienie zachowania dotychczasowych przekonań o sobie, czy też może jakiś czynnik emocjonalny, który zmusza jednostkę do utrzymania dotychczasowego negatywnego autowizerunku i blokuje podwyższanie samooceny. Sądzymy, że samo dążenie do zachowania spójności w wiedzy o sobie nie byłoby w stanie zablokować działania dążeń egotystycznych, których oddziaływanie na psychikę Anthony Greenwald (1980) porównywał do siły wpływu na jednostkę aparatu totalitarnego państwa. Rzeczywiście, dążenia egotystyczne są niezwykle silne i powodują aktywizację bardzo wielu mechanizmów i działań ukierunkowanych na obronę pozytywnego autowizerunku. Wpływają one na tendencyjny odbiór informacji, zmieniają interpretację zdarzeń, percepcję własnej osoby i innych ludzi (Tesser, 2000; Taylor i Brown, 1988, 1994). Wydaje się więc, że gdyby procesy intrapsychiczne tworzące barierę dla wpływów zewnętrznych były zbudowane tylko na motywie do zachowania spójności przekonań i sądów o sobie, to nie miałyby prawdopodobnie takiej siły oddziaływania i odpierania pozytywnych informacji i doświadczeń, jak to ma miejsce w przypadku osób o niskiej samoocenie.

Wydaje się, że tym, co może zadecydować o sile stanów wewnętrznych w konfrontacji ze sprzecznymi informacjami, zwłaszcza wówczas, gdy mogą one być korzystne dla podmiotu, są emocje i subiektywne odczucia związane z Ja. Sądzymy, że to najprawdopodobniej rozmaite poczucia i odczucia, a więc dane o charakterze przeżyciowym i ich reprezentacje decydują o poziomie samooceny i sprawiają, że jest ona odporna na zmianę.

O tym, że to najprawdopodobniej odczucia o charakterze emocjonalnym i przeżyciowym budują „wewnętrzny ster” jednostki świadczą dane pokazujące, że osoby o określonym poziomie samooceny nie

tylko odrzucają informacje sprzeczne z ich wiedzą o sobie ale także mają trudność z doświadczaniem stanów afektywnych niezgodnych z tym, jak oceniają własną osobę. Przykładowo, osoby o niskiej samoocenie mają wyraźną tendencję do pozostawania w negatywnym stanie emocjonalnym, gdy tymczasem, osoby o wysokiej samoocenie aktywnie się mu przeciwstawiają (Heimpel i in., 2002). Co więcej, wówczas, gdy tym pierwszym zdarza się doświadczać serii sukcesów w dłuższym czasie, zmniejsza się odporność ich układu immunologicznego, powodując negatywne skutki zdrowotne (Brown, 1993; Brown i McGill, 1989; Shimizu i Pelham, 2004). Oznacza to, że przeżywanie negatywnych emocji i doświadczeń przez osoby o niskiej samoocenie jest zgodne z ich zwykłym sposobem doświadczania siebie, co prawdopodobnie powoduje, iż nie są w stanie uwewnętrznić, ani wykorzystać doświadczeń pozytywnych.

Prawdopodobnie to właśnie przeżycia i odczucia na własny temat decydują o tak dużej sile wewnętrznych sądów i przekonań. To właśnie bowiem stany afektywne nadają wiedzy status subiektywnie prawdziwego i potwierzonego doświadczenia, z którym trudno jest dyskutować (Zajonc, 1980). Jeśli więc poziom samooceny pozwala przewidywać to, czy jednostka zaakceptuje czy zablokuje internalizację doświadczeń i przeżyć emocjonalnych, to oznacza to, że powinien on odzwierciedlać dotychczasowy sposób jej emocjonalnego doświadczania i przeżywania siebie.

SAMOOCENA A EMOCJE I TEMPERAMENT

Twierdzenie, że samoocena opiera się głównie na doświadczeniach wewnętrznych znajduje silne uzasadnienie w wynikach badań ujawniających związki emocji z samoocena, częściej prowadzonych przez badaczy emocji niż badaczy samooceny. Przykładowo Watson i inni (2002) stwierdzili, że związki samooceny z depresyjnością są tak duże, że można uważać wysoką samoocena za drugi biegun depresyjności. Z kolei badania Judge i inni (2002) pokazują, że samoocena tworzy z lękiem i poczuciem kontroli jeden czynnik.

Badania te jednak nie były wykonywane w kontekście pytań o źródła samooceny, ale ich celem było sprawdzanie związków samooceny z innymi dyspozycjami osobowościowymi i emocjonalnymi. Jedno z nielicznych badań, które miało określić możliwe źródła samooceny (Pelham i Swanna, 1989) pokazało, że pozytywne i negatywne emocje są niezależnymi czynnikami wpływającymi na jej poziom i wy-

jaśniają istotną część wariacji samooceny ponad to, co można przypisać czynnikom poznawczym, związanym z przekonaniami i wiedzą o sobie.

Jeśli samoocena powstaje na gruncie stanów afektywnych, to powinno obserwować się także jej związki z dyspozycjami decydującymi o poziomie doświadczanych emocji. Takimi dyspozycjami są cechy temperamentalne, uważane w większości koncepcji za zespół dyspozycji decydujących o sile, intensywności odczuwanych emocji i sposobach radzenia sobie z nimi (Rothbart, 1998a, 1998b). Badań nad związkami temperamentu z samoocena nie jest wiele, ale te, które są, potwierdzają wyraźną zależność między tymi zmiennymi. Badania podłużne przeprowadzane na adolescentach pokazują, że trudny temperament pozwala przewidywać niską samoocena w dorosłości (Heinonen i in., 2002). Inne dane ujawniły z kolei, że samoocena wiąże się także z tendencją temperamentalną do podejmowania wyzwań lub ich unikania (Heimpel i in., 2006).

Powstaje pytanie, jakie mogą być funkcjonalne powiązania między, z jednej strony temperamentem i emocjami a z drugiej – samoocena.

Po to, by odpowiedzieć na to pytanie, należy przeanalizować zarówno funkcje pełnione przez samoocena jak też dyspozycje decydujące o powstawaniu emocji. Aktualny stan wiedzy na temat funkcji samooceny najlepiej prezentuje bardzo wpływowy i jeden z najbardziej obszernych przegląd badań dokonany przez Roya Bameistera i współpracowników (2003). Badacze ci pokazali, że samoocena decyduje przede wszystkim o jakości życia jednostki, a także poziomie jej wytrwałości w realizacji zadań oraz gotowości do podejmowania wyzwań. Osoby, które mają niską samoocena, oprócz tego, że przeżywają więcej negatywnych emocji, wykazują niewielką tendencję do podejmowania działania, przeciwstawiania się trudnościom i podejmowania wyzwań. Przeciwnie jest w przypadku osób o wysokiej samoocena – bardziej aktywnych, gotowych zaryzykować, by osiągnąć ceniony rezultat.

Funkcje pełnione przez samoocena pokazują na to, iż są one zbieżne z funkcjami, jakie pełnią emocje i dyspozycje decydujące o zdolności do podejmowania wyzwań i radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Emocje pobudzają podmiot do działania, nadając mu kierunek i intensywność. Jednocześnie emocje są silnie związane z dyspozycjami temperamentalnymi.

Pozytywne emocje, takie jak radość dają poczucie siły i zdolności do działania. Z kolei negatywne emocje, a w szczególności depresyjność dają poczu-

cie słabości, niezdolności do działania. Podobnie lęk, motywuje jednostkę do ucieczki i wycofywania z sytuacji, która go zrodziła. Zarówno więc stany i dyspozycje do przeżywania lęku i depresji mogą powodować u jednostki poczucie słabości i niskiej odporności w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami.

Temperament, a w szczególności jedna z jego najważniejszych cech – reaktywność emocjonalna może stanowić realną podstawę dla jednostki do oceny własnych możliwości (tj. własnej wytrzymałości, czy odporności), gdyż faktycznie decyduje o zdolności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i negatywnymi emocjami. Osoby o niskim poziomie reaktywności emocjonalnej są silniejsze psychicznie, reagują słabymi emocjami nawet na silne bodźce i są bardziej odporne na sytuacje stresujące. Przeciwnie, osoby o wysokiej reaktywności emocjonalnej są mało odporne i mało wytrzymałe emocjonalnie (Strelau, 1998, 2006).

Zarówno przeżywane emocje jak też temperament decydują o rzeczywistym i subiektywnym zasobie energii do działania jednostki i zarazem zdolności do przeciwstawiania się przeciwnościom i trudnym sytuacjom, wpływając w ten sposób na intensywność i kierunek zachowania.

Zgodnie z prezentowanym przez nas stanowiskiem, samoocena może w ten sam sposób regulować zachowanie właśnie dzięki temu, że kształtuje się na bazie emocji i dyspozycji decydujących o przeżywanych stanach afektywnych. Zakładamy, że samoocena monitoruje własne możliwości podmiotu w zakresie zdolności do działania, dzięki czemu może on podjąć adekwatne do tych możliwości zachowania. O takich właśnie funkcjach samooceny świadczą pośrednio wyniki badań Heimpell i inni (2006). Badacze Ci pokazali, że samoocena pośredniczy między temperamentem i przekonaniami odpowiedzialnymi za działanie – celami i standardami. Osoby, które mają temperament oparty na unikaniu mają niższą samoocenę, a ta z kolei decyduje o wyborze mało ambitnych celów. Wynik ten ujawnił zatem pośredniczącą rolę samooceny we wpływie temperamentu na wybór standardów działania, jednak badacze nie zaproponowali, jakie mechanizmy, mogą być za te efekty odpowiedzialne.

Naszym zdaniem samoocena odzwierciedla – na poziomie struktury Ja – poziom posiadanych zdolności do działania wyznaczonych przez temperament i dyspozycje emocjonalne, a w efekcie reguluje poziomem aktywności człowieka dostosowując go do tych możliwości. Jeśli jednostka ma dyspozycje temperamentalne i emocjonalne decydujące o dużych możliwościach w zakresie działania i radzenia

sobie, powinna rozwinąć się u niej wysoka samoocena, która będzie motywowała ją do podejmowania wyzwań, stawiania sobie wymagających celów i zadań. Jeśli natomiast cechy temperamentalne i emocjonalne sprawiają, że jednostka ma niewielkie możliwości działania i radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, rozwinię się u niej najprawdopodobniej niska samoocena, która będzie hamować podejmowanie aktywności wymagających znacznych nakładów energetycznych i ryzyka poniesienia wysokich kosztów emocjonalnych.

Poleganie na samoocenie jako wyznaczniku poziomu własnej aktywności może pozwolić jednostce na najbardziej adekwatne decyzje odnośnie zaangażowania w różne typy działań. Dzięki temu jednostka nie będzie przekraczała swoich możliwości energetycznych i emocjonalnych. Pomyłki w tym zakresie mogłyby być bardzo kosztowne dla podmiotu i w tym zakresie poleganie na ocenach innych mogłoby być zupełnie nieadaptacyjne. Stąd prawdopodobnie samoocena jest tak odporna na zmianę i wpływy z zewnątrz niezgodne z jej dotychczasowym poziomem.

ROLA SUBIEKTYWNYCH PRZEŻYĆ WE WPŁYWIE EMOCJI I TEMPERAMENTU NA SAMOOCENĘ

Powstaje pytanie, na zasadzie jakich mechanizmów dyspozycje temperamentalne i emocjonalne doprowadzają do ukształtowania określonego poziomu samooceny.

Naszym zdaniem, zarówno cechy temperamentalne jak i emocjonalne wpływają na poziom samooceny poprzez subiektywne odczucia i wewnętrzne doświadczenia jednostki, sygnalizujące możliwości działania. Budują pewien w miarę stabilny poziom samooceny, która w ten sposób staje się czynnikiem pobudzającym lub zniechęcającym do działania.

Zakładamy, że odczucia te mają szczególnie charakter i wiążą się z oceną własnych możliwości działania, zdolności radzenia sobie z problemami ale też własnymi emocjami. Mogą one rozwijać u jednostki przeświadczenie o jej sile lub słabości, zdolności do poradzenia sobie z zagrożeniem lub wyzwaniem, zdolności do wytrzymania określonego poziomu obciążenia. Jest to więc ta kategoria przeżyć, która umożliwia jednostce oszacowanie, czy powinna podejmować działanie, czy będzie w stanie sobie z daną sytuacją poradzić i wytrzymać ją emocjonalnie.

Oddziaływanie dyspozycji temperamentalnych i emocji na samoocenę może odbywać się za pośred-

nictwem nieco odmiennych odczuć informujących jednostkę o możliwościach działania.

Cechy temperamentalne decydują o możliwościach energetycznych i wytrzymałości podmiotu. Osoby o wysokiej reaktywności posiadają niższe zasoby radzenia sobie, są mniej odporne, wytrzymałe. Łatwiej popadają w stres, zmęczenie, więcej bodźców wywołuje w nich lęk i obawę. Są więc w stanie mniej znieść niż osoby o niskiej reaktywności, które są bardziej odporne psychicznie i mogą znosić dłużej rozmaite przeciążenia. Wiadomo także, że osoby o różnym poziomie reaktywności wybierają zadania i cele różniące się poziomem trudności i ryzyka. Osoby o wysokiej reaktywności angażują się w takie aktywności, które ograniczają ryzyko niepowodzenia, doświadczania zagrożeń czy silnej stymulacji, przeciwnie do osób o niskiej reaktywności, które częściej podejmują ryzyko, angażują się w bardziej obciążające emocjonalnie zadania i sytuacje społeczne (Strelau, 1998). Świadczy to o tym, że obie grupy osób potrafią adekwatnie oszacować swoje możliwości. Zakładamy, że to regulacyjne znaczenie temperamentu powinno być realizowane za pośrednictwem różnego typu stanów afektywnych i odczuć związanych z Ja, które często doświadczane powinny przekładać się na poziom samooceny. Ostatecznie, to właśnie samoocena reguluje wyborem celów i sytuacji, w które angażuje się podmiot.

Zakładamy, że u osób o mniejszych cechach energetycznych i wytrzymałościowych często powstają subiektywne odczucia sygnalizujące słabość, niską zdolność radzenia sobie, zmęczenie, wyczerpanie, mały poziom energii, poczucie trudności w wykonywaniu zadania, czy poczucie przeciążenia. Z kolei osoby o większych możliwościach w tym zakresie powinny często odczuwać duży poziom energii, łatwości realizacji zadania i wysoką zdolność do działania i radzenia sobie z trudnościami.

Ponadto, temperament decyduje o różnym natężeniu działań samoregulacyjnych, związanych także z radzeniem sobie z emocjami (Teglasi i Epstein, 1998). Osoby wysoko reaktywne muszą podejmować więcej działań samoregulacyjnych i zdobywać więcej umiejętności radzenia sobie z emocjami niż osoby o niskiej reaktywności. Aktywność samoregulacyjna nastawiona na osłabienie intensywności odczuwania określonych stanów emocjonalnych i kształtowanie własnych umiejętności w tym zakresie wymaga uświadomienia sobie, iż jest się osobą emocjonalną i mało odporną psychicznie. W efekcie, te doświadczenia wewnętrzne u osób o słabszym typie układu nerwowego mogą dopro-

wadzać do ukształtowania niskiej samooceny, a u tych o większych możliwościach – do wysokiej oceny własnej osoby.

Subiektywne odczucia związane z Ja również mogą towarzyszyć przeżywaniu emocji, co w efekcie może wpływać na samoocenę.

Przewidywanie, jakiego typu są to oceny i w jaki sposób mogą one oddziaływać na poziom samooceny można wyprowadzić z założeń teorii powstawania emocji opartej na ocenie poznawczej Lazarusa i współpracowników (Lazarus, 1991; Smith i in., 1993; Smith i Lazarus, 1993). Zgodnie z jej założeniami emocja powstaje w wyniku oceny sytuacji na bazie czterech kryteriów – tj. tego, na ile sytuacja jest spowodowana przez podmiot, na ile podmiot będzie sobie w stanie z nią poradzić (potencjał radzenia sobie), na ile uda mu się poradzić sobie z emocjami (potencjał radzenia sobie z emocjami) i jakie są przewidywane skutki zaistniałej sytuacji.

Według Lazarusa (1991) oceny sytuacji mają charakter nieuświadomiony, dostępny świadomości jest jednak ich efekt w postaci emocji. Można więc przewidywać, że przeżywane emocje będą też przenikały do świadomości w postaci ocen i odczuć, które doprowadziły do ich powstania.

Zgodnie z koncepcją Lazarusa i jego współpracowników (Smith i Lazarus, 1993; Smith i in., 1993), podstawowym wymiarem oceny sytuacji, który przyczynia się do powstania lęku jest ocena niskiego potencjału radzenia sobie z sytuacją ale także z własnymi emocjami. Można więc założyć, że powstanie lęku będzie sygnalizowane przez odczucie słabości i niskiej odporności emocjonalnej. Częste odczuwanie lęku doprowadzać może do powstawania subiektywnych odczuć własnej słabości, niskiego potencjału radzenia sobie z zagrożeniem oraz własnymi emocjami, i w ten sposób obniżać samoocenę.

Podobnie, doświadczanie smutku i nastroju depresyjnego, jako, że zgodnie z teorią oceny poznawczej Smitha i Lazarusa powstaje na gruncie oszacowania własnego potencjału radzenia sobie z sytuacją problemową jako niskiego oraz pesymistycznych przewidywań odnośnie przyszłości, może dawać odczucie własnej słabości i bezsilności i wpływać na obniżenie samooceny.

Odnosząc się do behawioralnych skutków emocji można stwierdzić, że obserwacja wycofania i tendencji do unikania, towarzyszące lękowi, czy też percepcja własnego braku aktywności – będącego skutkiem przeżywanego smutku – mogą pogłębiać u podmiotu odczucie własnej słabości, małej odporności oraz wy-

trzymałości, i w ten sposób przyczyniać się do kształtowania niskiego poczucia własnej wartości.

Tak więc posiadane przez podmiot dyspozycje do reagowania emocjami lęku czy smutku mogą być odczuwane na poziomie subiektywnych odczuć (a w efekcie także – ocen) związanych z Ja. Odbieranie ich w sposób permanentny może generować do psychiki sygnały i informacje o własnej słabości, bezsilności, czy niskiej zdolności radzenia sobie z własnymi emocjami, a w efekcie przyczyniać się do powstania obrazu siebie jako osoby mało odpornej i wytrzymałej.

Pozytywne emocje, takie jak nadzieja, optymizm, czy radość, dają z kolei odczucie wysokiej zdolności działania i radzenia sobie z sytuacją problemową, co może prowadzić do oceny siebie jako osoby silnej, wytrzymałej i odpornej.

W ten sposób, oceny i odczucia własnych możliwości działania i radzenia sobie, z jednej strony generują określone emocje, a z drugiej – mogą wpływać na samoocenę, która ostatecznie staje się czynnikiem najbliższym motywacji do podejmowania aktywności i decyzji o wyborze zadań o określonej trudności.

Po to, by wykazać zakładane funkcje samooceny i mechanizmy powstawania samooceny należy pokazać, że samoocena jako cecha wiąże się w zakładany sposób z dyspozycjami emocjonalnymi i temperamentalnymi oraz subiektywnymi ocenami własnej zdolności do działania, a z kolei samoocena jako stan, zmienia się pod wpływem różnych odczuć sygnalizujących większą lub mniejszą zdolność do działania.

BADANIE 1

Celem pierwszego badania było określenie związków między subiektywnymi ocenami własnej zdolności do podejmowania działania a samooceną i dyspozycjami emocjonalnymi oraz temperamentalnymi. Zakładano, że subiektywne oceny własnej siły lub słabości, poziomu wytrzymałości, energii do działania będą pośredniczyć we wpływie dyspozycji temperamentalnych i emocjonalnych na poziom samooceny globalnej.

Zakładano ponadto, że subiektywne oceny zdolności do działania będą wpływały na samoocenę niezależnie od innych wykonawczych aspektów Ja, takich jak poczucie samoskuteczności czy poczucie umiejscowienia wzmocnień. Tak jak subiektywne oceny zdolności do działania łączymy z ocenami własnego potencjału i zasobów potrzebnych do podjęcia i kontynuowania działania oraz sprostania jego wymogom, tak poczucie kontroli nad zda-

rzeniami i poczucie samoskuteczności wiąże się z przekonaniem na temat możliwości uzyskania założonych efektów działania. Poczucie zdolności do działania oparte na subiektywnych ocenach własnej siły lub słabości bardziej dotyczyłoby więc samego procesu działania a poczucie sprawstwa i kontroli – jego wyników. Zakładamy, że są to dwa względnie niezależne obiekty oceny własnej osoby, które łącznie wpływają na samoocenę. W ten sposób samoocena byłaby monitorem zasobów energetycznych i sprawnościowych podmiotu, a więc z jednej strony – jego zdolności do podjęcia i kontynuowania zadania nawet w przypadku, gdy wymaga ono wiele wysiłku i pokonania różnych trudności, a z drugiej strony – odzwierciedlałaby poziom posiadanych kompetencji, potrzebnych do tego, aby zrealizować określony cel.

OSOBY BADANE I PROCEDURA BADANIA

W badaniu wzięły udział 102 osoby, studenci kierunków pedagogicznych Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, w wieku 21–44 lat. Badani w grupach około 30-osobowych wypełniali baterię testów i kwestionariuszy. Badanie było anonimowe, a osoby badane uzyskały informację, że uczestniczą w badaniu, którego celem jest sprawdzenie powiązania między różnymi cechami osobowości.

METODY

POMIAR SUBIEKTYWNYCH ODCZUĆ ZDOLNOŚCI DO DZIAŁANIA

Do pomiaru subiektywnych odczuć została stworzona skala składająca się z pięciu pozycji, opisujących odczucia związane z oceną własnych możliwości do podjęcia działania. Posługując się dziewięciopunktową skalą badani odpowiadali na pytanie o to, na ile każdy z nich zazwyczaj czuje się zmęczony-wypoczęty, słaby-silny, wyczerpany-wzmocniony, bez energii-pełen energii, bez sił-pełen sił. Badania pilotażowe sprawdzające parametry statystyczne metody, przeprowadzone na grupie 126 studentów Uniwersytetu Przyrodniczego, pokazały, że jest to skala wysoce rzetelna (*alfa* Cronbacha = .949), a wszystkie pytania tworzą jeden czynnik, którego ładunki wahają się od .85 do .95 (Lachowicz-Tabaczek i Śniecińska, 2007). W związku z tym obliczono średni wynik dla wszystkich pięciu pytań, który miał odzwierciedlać uogólnione poczucie zdolności do działania.

POMIAR DYSPOZYCJI TEMPERAMENTALNYCH

Do badania temperamentu został wykorzystany kwestionariusz Zawadzkiego i Strelaua (1997) Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu, u którego podstaw stoi Regulacyjna Teoria Temperamentu (Strelau, 1986, 1998). Stworzony w jej ramach podział na energetyczne i czasowe własności zachowania znajduje odzwierciedlenie w poszczególnych skalach kwestionariusza. Do czasowych charakterystyk zachowania ujętych w kwestionariuszu należą żwawość oraz perseweratywność a do energetycznych – reaktywność emocjonalna, aktywność, wytrzymałość i wrażliwość sensoryczna (Strelau i Zawadzki, 1993). W analizach będą brane pod uwagę trzy skale odzwierciedlające energetyczne charakterystyki zachowania, których wzajemny układ jednocześnie najlepiej odzwierciedla możliwości podmiotu w zakresie regulacji zachowania i radzenia sobie z trudnościami w realizacji zadań i podejmowanej aktywności (Zawadzki i Strelau, 1997).

Energetyczne charakterystyki zachowania ujęte w kwestionariuszu to reaktywność emocjonalna wyrażająca „tendencję jednostki do intensywnego reagowania na emotogenne bodźce, wyrażającą się w dużej wrażliwości emocjonalnej i małej odporności emocjonalnej” (Strelau i Zawadzki, 1993, s. 327), wytrzymałość – „zdolność do adekwatnego reagowania na sytuacje wymagające długotrwałego lub bardzo stymulującego działania oraz zdolność do działania w warunkach silnej stymulacji zewnętrznej” (Strelau i Zawadzki, 1993, s. 327), oraz aktywność zdefiniowana jako „tendencja jednostki do podejmowania zachowań o dużej wartości stymulacyjnej lub zachowań prowadzących do osiągnięcia silnej stymulacji zewnętrznej” (Strelau i Zawadzki, 1993, s. 327).

POMIAR DYSPOZYCJI EMOCJONALNYCH

Do pomiaru dyspozycji emocjonalnych została wykorzystana adaptacja skali PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*; Watson, Clark i Tellegen, 1988), mierząca dyspozycyjne predyspozycje do przeżywania pozytywnych i negatywnych emocji. Adaptacja tej skali (Lachowicz-Tabaczek i Śniecińska, 2007) różniła się od pierwowzoru ilością pozycji mierzących pozytywny i negatywny afekt. Polska wersja skali, sprawdzana na grupie 126 studentów Uniwersytetu Przyrodniczego, została skrócona do 18 pozycji, w stosunku do oryginalnej wersji zawierającej 20 pozycji. Analiza

czynnikowa przeprowadzona dla tej wersji ujawniła, podobnie jak w przypadku oryginału (Watson i in., 1999) dwa czynniki grupujące pozycje mierzące pozytywny i negatywny afekt. Rzetelność obu podskal mierzona wskaźnikiem *alfa* Cronbacha była wysoka i dla podskali pozytywnego afektu wyniosła .87 a dla skali negatywnego afektu .86.

POMIAR WYKONAWCZYCH ASPEKTÓW JA

Pomiar poczucia samoskuteczności

Poczucie samoskuteczności było mierzone za pomocą polskiej wersji Skali Uogólnionej Własnej Skuteczności – GSES Schwarzera, Jerusalema i Juczyńskiego (2001). Składa się ona z 10 pozycji dotyczących przekonań na temat skuteczności własnych działań w radzeniu sobie z trudnościami i problemami, np. „Jeśli ktoś mi się sprzeciwi, mam sposoby, aby osiągnąć to, co chcę” czy „Jestem przekonany, że skutecznie poradziłbym sobie z niespodziewanymi wydarzeniami”. Zadaniem osoby badanej jest ustosunkowanie się do tych stwierdzeń na czterostopniowej skali, w której 1 – oznacza „nie”, a 4 – „tak”.

Pomiar umiejscowienia kontroli wzmocnień

Do pomiaru poczucia kontroli została wykorzystana skala I-E Juliana B. Rottera, w opracowaniu Radosława Ł. Drwala (1978). Składa się ona z 29 itemów, a w każdym z nich są dwa stwierdzenia (np. a) Bez sprzyjających okoliczności nie można wybić się; b) Zdolni ludzie, którym nie udało się wybić, to ci, którzy nie potrafili wykorzystać swoich możliwości). Zadaniem osoby badanej jest wybór tego, które jej zdaniem jest bardziej prawdziwe. Pozwala ona określić umiejscowienie poczucia kontroli osoby badanej, czyli określić, na ile spostrzega ona, że pojawiające się skutki są efektem jej własnych działań, a na ile uważa je ona za wynik działań czynników, na które nie ma i nie może mieć wpływu.

GLOBALNA SAMOOCENA

Do badania samooceny została wykorzystana Morissa Rosenberga w adaptacji Dzwonkowskiej, Lachowicz-Tabaczek i Łaguny (2008). Składa się ona z 10 twierdzeń, dotyczących postawy osoby wobec samego siebie (np. „Uważam, że jestem osobą wartościową przynajmniej w takim stopniu, co inni”, „Lubię siebie”, „Niekiedy uważam, że jestem do niczego”), do których osoba badana ustosunkowu-

je się na czterostopniowej skali, gdzie 1 – oznacza „zdecydowanie zgadzam się”, a 4 – „zdecydowanie nie zgadzam się”.

WYNIKI

Analiza korelacji

W celu sprawdzenia zakładanych związków między samooceną a dyspozycjami temperamentalnymi, emocjonalnymi, subiektywnymi ocenami zdolności oraz wykonawczymi aspektami Ja, zostały w pierwszej kolejności przeprowadzone analizy korelacji (Tabela 1).

Tabela 1

Korelacje między globalną samooceną, dyspozycjami do przeżywania pozytywnych i negatywnych emocji, cechami temperamentalnymi, samoskutecznością i umiejscowieniem kontroli wzmocnień

	NA	PA	Kontr	Sskut	Akt	Wytrż	Reakt	UPZdD
Smoc	-.34**	.26*	-.31**	.46***	.16	.31**	-.53***	.56***
UPZdD	-.30**	.32**	-.29**	.39***	.26*	.30**	-.45***	1
Reakt	.34**	-.36***	.47***	-.54***	-.36***	-.65***	1	—
Wytrż	-.20	.18	-.23*	.29**	.28**	1	—	—
Akt	-.14	.17	-.18	.20	1	—	—	—
Sskut	-.27*	.33**	-.36***	1	—	—	—	—
Kontr	.27**	-.25*	1	—	—	—	—	—
PA	-.40***	1	—	—	—	—	—	—

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$;

Sskut – samoskuteczność, PA – pozytywny afekt, NA – negatywny afekt, Smoc – samoocena, UPZdD – uogólnione poczucie zdolności do działania, Reakt – reaktywność, Wytrż – wytrzymałość, Akt – aktywność, Kontr – poczucie kontroli

Wyniki analiz pokazały, że większość badanych zmiennych jest ze sobą związana w stopniu umiarkowanym bądź wysokim. Obserwacje te potwierdzają dotychczasowe wyniki badań pokazujące, że samoocena koreluje zarówno z poczuciem skuteczności jak też z dyspozycjami emocjonalnymi (Judge i in., 2002). Stwierdzono, że globalna samoocena koreluje najsilniej z globalnym poczuciem zdolności do działania ($r = .56$) oraz poziomem reaktywności emocjonalnej ($r = .53$). Samoocena koreluje silniej z negatywnymi emocjami ($r = -.34$) niż z pozytywnymi emocjami ($r = .26$) a także umiarkowanie koreluje z poczuciem kontroli ($r = -.31$) i dość wysoko – z poczuciem samoskuteczności ($r = .46$)

Globalne poczucie zdolności do działania przeciętnie wysoko koreluje z poczuciem kontroli ($r = .29$)

i poczuciem samoskuteczności ($r = .39$), co pokazuje na względną niezależność obu grup zmiennych.

Analizy regresji

W celu zweryfikowania hipotezy zakładającej, że subiektywne odczucia zdolności do działania pośredniczą między – z jednej strony dyspozycjami emocjonalnymi i temperamentem, a z drugiej – globalną samooceną, przeprowadzono szereg hierarchicznych analiz regresji. Ich wykonanie było uprawnione z tego względu, że wszystkie te zmienne były ze sobą istotnie skorelowane, z wyłączeniem korelacji między globalną samooceną a aktywnością.

W pierwszej kolejności sprawdzono, czy uogólnione poczucie zdolności do działania pośredniczy między dyspozycjami temperamentalnymi (tj. poziomem reaktywności emocjonalnej i wytrzymałości) a globalną samooceną. Przeprowadzono dwie oddzielne analizy – osobno dla reaktywności emocjonalnej i wytrzymałości jako zmiennych niezależnych wpływających na samoocenę (Tabela 2).

Pierwsza z tych analiz pokazała, że reaktywność emocjonalna wprowadzona w pierwszym kroku ma silny wpływ na samoocenę ($\beta = -.55$, $p < .001$) (Tabela 2). Jednak w drugim kroku, gdy reaktywność emocjonalna i subiektywne oceny zdolności do działania zostały wprowadzone jednocześnie, siła wpływu reaktywności emocjonalnej na samoocenę znacząco spadła (do poziomu $\beta = -.36$). Zatem część

Tabela 2

Mediacyjna analiza regresji z samooceną jako zmienną zależną

Zmienne	Krok 1 B	Krok 2 B
Poczucie zdolności do działania jako mediator		
Reaktywność emocjonalna	-.55***	-.36***
Poczucie zdolności do działania		.41***
R ²	.30***	.43***
Δ R ²		.13***
Poczucie zdolności do działania jako mediator		
Wytrzymałość	.32***	.15*
Poczucie zdolności do działania		.53***
R ²	.10**	.35***
Δ R ²		.25***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .1$;

wariancji wcześniej wyjaśnianej przez reaktywność emocjonalną została odebrana przez subiektywne odczucia ($\beta = .41$; $p < .001$). Potwierdził to test Sobela pokazujący, że pośredni efekt obu czynników wpływających na samoocenę był istotny statystycznie ($Z = 2.76$; $p < .01$).

Z kolei w przypadku wytrzymałości, po włączeniu jej w drugim kroku w jednym czasie z poczuciem zdolności do działania, znacząco zmniejszył się wpływ tej cechy temperamentalnej na samoocenę, w stosunku do pierwszego kroku ($\beta = .32$, $p < .001$),

tak, że stała się ona marginalnie istotna statystycznie ($\beta = .15$, $p < .1$). Oznacza to, że poczucie zdolności do działania w pełni mediuje wpływ wytrzymałości na samoocenę. Potwierdził to test Sobela pokazujący, że pośredni efekt obu czynników wpływających na samoocenę był wysoce istotny statystycznie ($Z = -3.36$; $p < .001$).

Wyniki te potraktowane łącznie pokazują więc, że globalne poczucie zdolności do działania częściowo lub całkowicie mediuje wpływ dyspozycji temperamentalnych na samoocenę globalną (Tabela 3).

Tabela 3

Mediacyjna analiza regresji z samooceną jako zmienną zależną

Zmienne	Krok 1 B	Krok 2 B
Poczucie zdolności do działania jako mediator		
Negatywny afekt	-.34***	-.19*
Poczucie zdolności do działania		.52***
R ²	.12***	.36***
Δ R ²		.25***
Poczucie zdolności do działania jako mediator		
Pozytywny afekt	.25*	.09
Poczucie zdolności do działania		.55***
R ²	.07*	.34***
Δ R ²		.27***

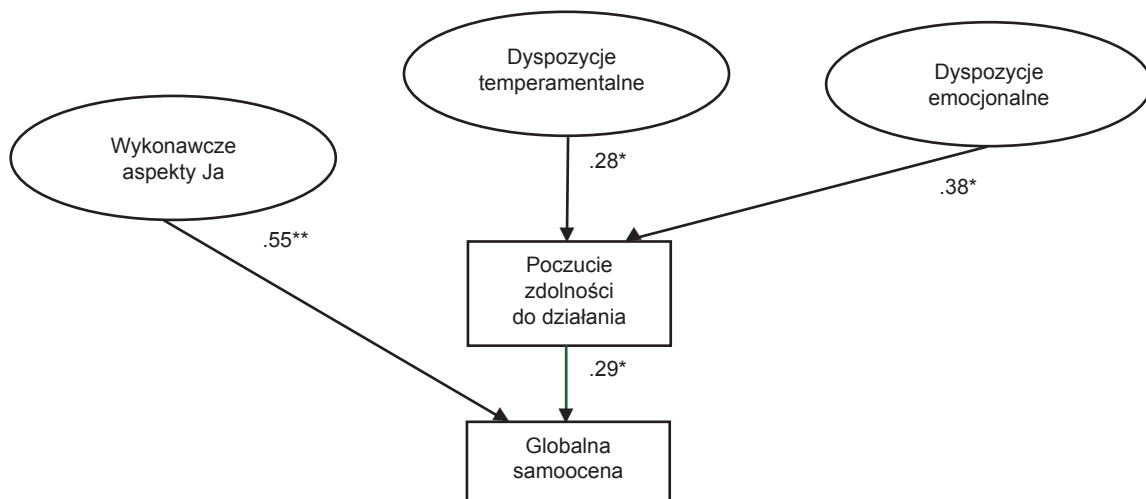
*** $p < .001$, * $p < .05$;

Analizy przeprowadzone dla dyspozycji emocjonalnych ujawniły nieco odmienny układ wyników dla emocji pozytywnych i negatywnych (Tabela 3). W momencie, gdy do równania regresji zostały wprowadzone jednocześnie negatywne emocje i poczucie zdolności do działania, siła związku negatywnego afektu z samooceną globalną zmniejszyła się z poziomu $\beta = -.34$; $p < .001$, do poziomu $\beta = -.19$, $p < .05$ (pośredni efekt wpływu obu czynników: $Z = 2.67$; $p < .01$). Tymczasem podobne analizy przeprowadzone dla pozytywnych dyspozycji emocjonalnych pokazały, że wprowadzenie poczucia zdolności do działania spowodowało, iż wpływ pozytywnego afektu – z istotnego ($\beta = .25$, $p < .05$) – stał się nieistotny statystycznie ($\beta = .09$) (pośredni efekt wpływu obu czynników $Z = 2.76$; $p < .01$). Oznacza to, że subiektywne oceny własnej zdolności do działania mediują częściowo wpływ negatywnych dyspozycji emocjonalnych na samoocenę i całkowicie – wpływ pozytywnego afektu na samoocenę globalną.

W celu zweryfikowania całego modelu zależności między samooceną a dyspozycjami temperamentalnymi i emocjonalnymi, poczuciem zdolności do działania a także wykonawczymi aspektami Ja, zostało przetestowanych szereg modeli ścieżkowych obrazujących różne kierunki powiązań między tymi zmiennymi. Porównywano parametry modeli,

w których dyspozycje emocjonalne i temperamentalne wpływają bezpośrednio na samoocenę globalną (tj. bez pośrednictwa poczucia zdolności do działania), zarówno w wariancie, w którym każda z dyspozycji jest traktowana niezależnie, jak też w warunkach, gdy każda grupa zmiennych łączy się w zmienną ukrytą. Sprawdzano także model, w którym zmienna ukryta obrazująca wykonawcze aspekty Ja (tworzyły ją poczucie samoskuteczności i poczucie umiejscowienia wzmocnień) pośredniczy między dyspozycjami temperamentalnymi i emocjonalnymi a samooceną globalną oraz taki, w którym takiej roli nie pełni.

Najlepiej dopasowany do danych okazał się model, w którym poczucie zdolności do działania pośredniczyło we wpływie dyspozycji emocjonalnych i temperamentalnych na samoocenę globalną, a wykonawcze aspekty Ja wpływały na samoocenę niezależnie od wszystkich innych zmiennych ($c^2 = 12.16$; $p < .11$, $RMSEA = .038$, $GFI = .972$, $AGFI = .818$) (Rysunek 1). Parametry tego modelu pogarszały się w sposób istotny, gdy oprócz uwzględnienia pośrednictwa poczucia zdolności do działania między dyspozycjami temperamentalnymi i emocjonalnymi a samooceną, uwzględniano także bezpośredni wpływ tych dyspozycji na samoocenę (Rysunek 1).



Rys.1. Model ścieżkowy obrazujący zależności między globalną samooceną, a poczuciem zdolności do działania, dyspozycjami emocjonalnymi, temperamentalnymi i wykonawczymi aspektami Ja
(* $p < .05$; ** $p < .01$)

DYSKUSJA

Uzyskane wyniki pokazują, że globalna samoocena wprost zależy od natężenia zmiennych składających się na wykonawcze aspekty Ja oraz zmiennych tworzących wymiar nazywany przez nas poczuciem zdolności do działania. Na wymiar ten składają się odczucia własnej siły lub słabości, poziomu własnej wytrzymałości, energii do działania, odczucia własnej kondycji fizycznej, związane z oceną tego, na ile zwykle jest się wypoczętym lub zmęczonym. Analizy ścieżkowe pokazały, że w najlepiej dopasowanym do danych modelu dyspozycje emocjonalne i temperamentalne wpływają na samoocenę, za pośrednictwem globalnego poczucia zdolności do działania. Oznaczałoby to, że zarówno dyspozycje temperamentalne jak też emocjonalne mogą doprowadzać do ukształtowania względnie trwałych odczuć, które towarzyszą jednostce w związku z tym, iż posiada określone zasoby energii do działania i reagowania na bodźce o różnej intensywności. Osoby, których cechy temperamentalne sprawiają, iż reagują one silnymi emocjami (zwłaszcza negatywnymi) na słabe bodźce, są mało odporne i wytrzymałe, zwykle też odczuwają własną słabość, niską wytrzymałość, a także zwykle czują się zmęczone. Wszystko to sprzyja obniżaniu poziomu samooceny. Z kolei osoby, które mają większą odporność, wytrzymałość i są mniej wrażliwe emocjonalnie a także mają skłonność do reagowania raczej pozytywnymi niż negatywnymi emocjami – mają poczucie własnej siły i energii do działania. Odczucia te z kolei przyczyniają się do kształtowania pozytywnego stosunku do własnej osoby.

W celu sprawdzenia, czy rzeczywiście zaobserwowane prawidłowości zachodzą w kierunku zakładanym przez opisywany tutaj model zaplanowano dwa kolejne badania o charakterze eksperymentalnym. W jednym wzbudzano negatywny stan emocjonalny o charakterze lękowym, a w drugim – stan zmęczenia a nawet wyczerpania energetycznego. Zakładano, że w obu przypadkach, obniży się ogólne poczucie zdolności do działania a wraz z nim globalna samoocena jako stan.

BADANIE 2

Celem tego badania było wzbudzenie negatywnych emocji o charakterze lękowym i sprawdzenie, czy stan ten wpływa na obniżenie poczucia zdolności do działania oraz samooceny jako stanu. Został zatem zaprojektowany jednoczynnikowy eksperyment, w którym manipulowano lękiem przed bólem a następnie sprawdzano, jak u osób badanych kształtu-

je się subiektywne odczucie zdolności do działania oraz poziom samooceny.

OSOBY BADANE I PROCEDURA BADANIA

W badaniu wzięły udział 22 studentki pierwszego roku pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego. Odbywało się ono indywidualnie. Spośród badanej grupy 13 losowo wybranych osób zostało przydzielonych do grupy eksperymentalnej. Zostały one poproszone o udział w badaniu, które rzekomo miało na celu sprawdzenie powiązań między wytrzymałością na ból a różnymi zmiennymi psychologicznymi. W rzeczywistości uczestnicy nie byli poddawani badaniu wytrzymałości na ból. Osoby badane były natomiast informowane, że w pierwszej kolejności będą wypełniać kilka kwestionariuszy, następnie zostaną poproszone o poddanie się badaniu wytrzymałość na ból, zadawany za pomocą urządzenia emitującego prąd o różnym natężeniu. Urządzenie, które rzekomo miało być wykorzystane w badaniu leżało na stole przed osobą badaną. Eksperymentator wyjaśniał zasady jego działania, wskazywał na skalę informującą o aktualnym natężeniu prądu oraz na sposób, w jaki osoba będzie do urządzenia podłączona (blaszka mocowana do palca za pomocą rzepu).

Osoby wypełniały zestaw kwestionariuszy. W pierwszej kolejności wypełniały kwestionariusz samooceny, następnie skalę subiektywnych ocen zdolności do działania, w dalszej kolejności skalę mierzącą poziom przeżywanego lęku, a na samym końcu odpowiadały na pytanie mające na celu wskazanie, na ile wierzyły w to, że badanie prądem się odbędzie. Przed przystąpieniem do wypełniania kwestionariuszy badanych proszono, aby wypełniali je zgodnie z tym, jak czują się w danym momencie.

Osoby z grupy kontrolnej (dziewięć badanych kobiet) uzyskiwały informację, że badanie ma na celu sprawdzenie powiązań między różnymi zmiennymi osobowościowymi. Wypełniały one jedynie kwestionariusze (taki sam zestaw jak w grupie eksperymentalnej), kierując się podobnie jak badani z grupy eksperymentalnej aktualną perspektywą. W ich przypadku nie wspomniano nic o urządzeniu do badania wytrzymałości na ból.

POMIAR ZMIENNYCH ZALEŻNYCH

Pomiar globalnej samooceny jako stanu

Do pomiaru samooceny jako stanu została wykorzystana opisana powyżej polska adaptacja kwestionariusza Rosenberga. Jedyna różnica polegała

na tym, że badani byli proszeni o odpowiedź na pytania skali w odniesieniu do tego, jak ustosunkowują się do siebie w momencie wypełniania kwestionariusza.

Pomiar subiektywnego poczucia zdolności do działania

Do pomiaru poczucia zdolności do działania została wykorzystana ta sama skala, za pomocą której mierzono tą zmienną w badaniu 1, prosząc także badanych o to, by odpowiadali na pytania uwzględniając to, jak czują się w momencie badania.

Pomiar skuteczności manipulacji

Skuteczność manipulacji była sprawdzona za pomocą pytania: „Czy wierzyłeś w to, że badanie wytrzymałości na ból odbędzie się?” Osoby odpowiadały na to pytanie wybierając swoją odpowiedź spośród pięciu możliwych (nie wierzyłem, raczej nie wierzyłem, trudno powiedzieć, raczej wierzyłem, wierzyłem).

Poziom lęku

Do pomiaru poziomu lęku została wykorzystana 10-itemowa, skrócona wersja kwestionariuszu STAI Spielbergera, Gorsucha i Lushene w polskiej adaptacji Spielbergera, Strelaua, Tysarczyka i Wrześniewskiego. Pięć z wykorzystanych twierdzeń było pozytywnych (typu: „jestem spokojny”, „czuję się bezpiecznie”, „jest mi przyjemnie”), pięć dotyczyło odczuć negatywnych (typu: „jestem napięty”, „odczuwam niepokój”, „jestem zdenerwowany”). Badani odnosili się do każdego z twierdzeń na czterostopniowej skali, w której 1 oznaczało zdecydowanie nie, a 4 zdecydowanie tak, starając się określić, jak czują się w tej chwili. Parametry psychologiczne tej wersji były satysfakcjonujące. *Alfa* Cronbacha obliczona dla wszystkich 10-ciu pozycji wyniosła .80. Korelacja tej wersji z całością skali mierzącej lęk jako stan wyniosła .92 (Lachowicz-Tabaczek, Śniecińska, 2007).

WYNIKI

Sprawdzian skuteczności manipulacji

W pierwszej kolejności zostały przeanalizowane wyniki sprawdzające skuteczność zastosowanej manipulacji. Pokazały one, że trzy osoby były przekonane, że nie zostaną poddane badaniu wytrzymałości na ból (dwie odpowiedziały, że „nie wierzyły”

a jedna, że „raczej nie wierzyła” w to, iż badanie się odbędzie). Dlatego do dalszej analizy zostały włączone wyniki 10 osób, u których takie przekonanie udało się wzbudzić.

Sprawdzono także, czy w grupie eksperymentalnej udało się wzbudzić lęk. Jednoczynnikowa ANOVA z udziałem lęku, jako zmiennej zależnej wykazała, że wystąpiły istotne statystycznie różnice w poziomie przeżywanego przez obie grupy lęku [$F_{(1,17)}=5.46$; $p<.03$]. Osoby z grupy eksperymentalnej odczuwały wyższy poziom lęku ($M=22.5$) niż osoby z grupy kontrolnej ($M=18.22$).

Poczucie zdolności do działania i samoocena

W celu zweryfikowania pierwszej z hipotez, że przeżywanie emocji lęku będzie wiązało się z subiektywnym odczuciem spadku poczucia zdolności do działania została przeprowadzona jednoczynnikowa analiza wariancji, z poczuciem zdolności do działania jako zmienną zależną. Wykazała ona, że osoby z grupy eksperymentalnej odczuwały istotnie niższy poziom zdolności do działania ($M=33.22$) niż osoby z grupy kontrolnej ($M=27.10$) [$F_{(1,17)}=6.76$; $p<.02$].

Kolejna jednoczynnikowa analiza ANOVA została przeprowadzona dla zweryfikowania hipotezy, że równoległe do poczucia zdolności do działania, będzie również obniżała się samoocena. Analiza ta pokazała, że osoby z grupy eksperymentalnej miały istotnie niższy poziom samooceny mierzonej jako stan ($M=28.10$), niż osoby z grupy kontrolnej ($M=31.56$) [$F_{(1,17)}=4.64$; $p<.05$]. Układ wyników był zatem zgodny z tym, jaki został uzyskany dla poczucia zdolności do działania.

DYSKUSJA

Uzyskane wyniki ujawniły analogiczny wzorzec zależności między emocjami, poczuciem zdolności do działania a samooceną, jak w pierwszym badaniu; tym razem jednak umożliwiającą określenie kierunku tych związków. Okazało się, że wzbudzenie negatywnych emocji (konkretnie – lęku) prowadzi do obniżenia poczucia zdolności do działania – powstania poczucia zmęczenia, wyczerpania, niewielkiej energii do działania. Jednocześnie okazało się także, że wzbudzenie lęku prowadzi do spadku samooceny. Tak więc przeżywanie negatywnych emocji z jednej strony powoduje u jednostki powstanie subiektywnych odczuć sygnalizujących niewielką zdolność do działania a z drugiej – obniżenie poczucia własnej wartości mierzonego jako stan.

BADANIE 3

Model uzyskany w badaniu pierwszym, poza wskazaniem pośrednictwa poczucia zdolności do działania we wpływie dyspozycji emocjonalnych na samoocenę, wskazał jeszcze na ich pośredniczącą rolę między zmiennymi temperamentalnymi decydującymi o zasobach energetycznych podmiotu, a samooceną. W celu sprawdzenia, czy rzeczywiście aktualne zasoby energetyczne podmiotu wpływają na samoocenę zaplanowano eksperyment, w którym manipulowano trudnością wykonywanego zadania intelektualnego. Zakładano, że zaangażowanie badanych w wykonywanie zadania o dużej trudności spowoduje u nich spadek odczuwanej energii oraz zmęczenie i przyczyni się w efekcie do obniżenia samooceny.

OSOBY BADANE I PROCEDURA BADANIA

W badaniu wzięło udział 20 studentów I roku psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego w wieku 19-23 lat. Informowano badanych, że jego celem jest określenie tego, jakie uczucia towarzyszą ludziom przy wykonywaniu różnych zadań. Było ono przeprowadzane grupowo. W pierwszej kolejności osoby rozwiązywały zadanie intelektualne. Dziewięć osób zostało losowo przydzielonych do jego wersji trudnej, a dziesięć – do wersji łatwej. Następnie osoby wypełniały kwestionariusz samooceny jako stanu, potem oceniali poziom zmęczenia i wyczerpania oraz to, ile wysiłku kosztowało ich wykonanie zadania. Na końcu oceniali trudność wykonywanego zadania.

Zadanie, które wykonywali badani zostało stworzone specjalnie na potrzeby tego badania i było oparte na metodach wykorzystywanych do badania rozumowania generatywnego dotyczącego porządku linearnego. (Smith i Foos, 1975; Sędek i von Hecker, 2004). Polegało ono na tym, żeby uszeregować osoby na podstawie informacji zawartych w zdaniach – od posiadających daną właściwość w największym stopniu do posiadającej daną właściwość w najmniejszym stopniu, posługując się pierwszymi literami imion i znakami większości. (Przykład: Michał jest wyższy od Łukasza, Piotrek jest niższy od Wojtka, Łukasz jest wyższy od Artura, Michał jest niższy od Piotrka, Wojtek jest wyższy od Artura. Rozwiązanie: $W > P > M > L > A$). W łatwej wersji zadania badani szeregowali maksymalnie pięć osób według podanej właściwości, natomiast w trudnej – od pięciu do ośmiu osób. Zadanie to wymaga dość dużej koncentracji uwagi i wysiłku

intelektualnego. Szczególnie w wersji trudnej badani wskazują, że jego rozwiązywanie jest męczące (Lachowicz-Tabaczek, 2006).

POMIAR ZMIENNYCH ZALEŻNYCH

Pomiar skuteczności manipulacji

Skuteczność manipulacji mierzono za pomocą pytania o ocenę trudności zadania. Na pięciostopniowej skali badani odpowiadali na pytanie o to, jaki jest według nich stopień trudności rozwiązywanego zadania (1 – minimalna trudność do 5 – maksymalna trudność).

Subiektywne oceny zdolności do działania

W celu pomiaru poczucia zdolności do działania poproszono badanych, aby określili na ile czują się zmęczeni-wypoczęci, wyczerpani-wzmocnieni oraz jak dużo w swojej ocenie włożyli wysiłku w wykonanie zadania. Odpowiadali na te pytania posługując się pięciostopniową skalą, gdzie 1 – oznaczało w bardzo małym stopniu a 5 – w bardzo dużym stopniu.

Samoocena jako stan

Do pomiaru samooceny jako stanu została wykorzystana polska adaptacja kwestionariusza Rosenberga, omówiona przy okazji opisu Badania 2.

WYNIKI

Sprawdzian skuteczności manipulacji

Manipulacja trudnością zadania okazał się skuteczna. Osoby z grupy wykonującej łatwą wersję zadania rzeczywiście oceniały je jako łatwiejsze ($M=2.0$) niż osoby z grupy rozwiązującej jego trudniejszą wersję ($M=2.85$) [$F_{(1,17)}=7.16; p<.01$].

Subiektywne oceny zdolności do działania i samoocena globalna

Jednoczynnikowa ANOVA, wykonana dla każdej z subiektywnych ocen zdolności do działania niezależnie pokazała, że osoby, które wykonywały test trudniejszy ($M=2.67$) czuły się istotnie bardziej wyczerpane jego rozwiązywaniem niż osoby, które wykonywały jego łatwiejszą wersję ($M=1.5$) [$F_{(1,17)}=8.77; p<.01$]. Podobne prawidłowości pojawiły się przy ocenie stopnia, w jakim osoby czuły się

zmęczone wykonywaniem testu. Badani rozwiązujący test trudny czuli się istotnie bardziej zmęczeni ($M=2,4$) niż osoby, które rozwiązywały jego łatwiejszą wersję ($M=1,3$) [$F_{(1,17)}=16,68$; $p<.001$]. Ponadto grupa, która rozwiązywała test trudny włożyła w swojej ocenie istotnie więcej wysiłku w jego wykonanie ($M=2,78$) niż grupa rozwiązująca test łatwy ($M=1,8$) [$F_{(1,17)}=8,41$; $p<.01$].

Jeśli samoocena odzwierciedla zamiany w subiektywnych ocenach poziomu zdolności do działania, to wyniki powinny ujawnić jej niższy poziom u osób rozwiązujących trudniejszą wersję zadania niż u tych, które rozwiązywały łatwiejszą jego wersję. Wyniki potwierdziły oczekiwania, choć ujawniły prawidłowość, która była marginalnie istotna statystycznie. Okazało się, że osoby, które wykonywały trudniejszą wersję zadania miały niższą samoocenę ($M=27,78$) niż osoby rozwiązujące wersję łatwą ($M=31,4$) [$F_{(1,17)}=3,41$; $p<.082$].

DYSKUSJA

Uzyskane wyniki wskazują, że zaangażowanie podmiotu w wykonywanie trudnego i wymagającego wysiłku zadania powoduje wzbudzenie odczuć zmęczenia i osłabienia a także w pewnym stopniu doprowadza do obniżenia poziomu samooceny jako stanu.

Pozwala to wysnuć wniosek, że samoocena nie tylko jako dyspozycja wiąże się z poziomem odczuwanych zasobów energetycznych i zdolności do działania ale także w pewnym stopniu odzwierciedla je wówczas, gdy jest mierzona jako stan. Pokazuje to, że jednym z mechanizmów kształtowania samooceny mogą być właśnie posiadane zasoby energetyczne wyznaczone przez temperament, które decydują o tym, że podmiot ma wysoką lub niską energię i zdolność do działania oraz przeciwstawiania się trudnościom.

Ponadto układ wyników wskazujący, że warunki, które wywołują spadek energii powodują też obniżenie samooceny, może świadczyć o tym, że stanowi ona rodzaj informatora, dzięki któremu jednostka wie o tym, czy ma wystarczającą ilość energii, by podjąć stojącemu przed nią zadaniu. Wyniki tego badania mogą zatem wskazywać na to, że obserwowane w eksperymentach prowadzonych w paradygmacie „wyczerpania ego” badania (Muraven i Baumeister, 2000; Schmeichel i in., 2003) wpływają na obniżenie poziomu wykonania, za pośrednictwem samooceny. Hipotezę tę jednak należałoby sprawdzić w badaniu mierzącym oprócz

samooceny i poczucia zdolności do działania, także wskaźniki efektywności wykonania zadań.

DYSKUSJA OGÓLNA

Zaprezentowane w tym artykule zarówno badania korelacyjne, jak też eksperymentalne, pokazały na związki globalnej samooceny z poczuciem zdolności do działania. Badania korelacyjne ujawniły, że samoocena jako dyspozycja wiąże się bezpośrednio z oceną własnej zdolności do działania wyrażoną zwykle przeżywanymi przez podmiot odczuciami, które można opisać na wymiarach: zmęczony-wypoczęty, słaby-silny, wyczerpany-wzmocniony, bez energii-pełen energii, bez sił-pełen sił.

Podobne prawidłowości obserwowano w przypadku sytuacji sprzyjających powstawaniu subiektywnych odczuć sygnalizujących poziom zdolności do działania. Okazało się, że wzbudzenie lęku może prowadzić do powstania poczucia słabości, obniżonej energii do działania, czy wyczerpania, a jednocześnie – do obniżenia samooceny jako stanu.

Podobnie do obniżenia samooceny prowadzą okoliczności, w których osłabi się zasoby energetyczne podmiotu i doprowadzi do sytuacji, że podmiot poczuje się zmęczony i wyczerpany.

Wyniki te uprawdopodobniają tezę, że zaobserwowane w badaniach korelacyjnych związki wynikają stąd, iż to dyspozycje emocjonalne i temperamentalne prowadzą do tego, że podmiot ma skłonność do częstego przeżywania określonych odczuć sygnalizujących poziom zdolności do działania, co w bezpośredni sposób przyczynia się do ukształtowania określonego poziomu jego samooceny.

Opisany mechanizm powstawania i funkcjonowania samooceny pozwala zintegrować dwie grupy wyników badań – po pierwsze te, które pokazują, że samoocena silnie wiąże się z emocjami, zwłaszcza lękiem i emocjami o charakterze depresyjnym, a po drugie – rezultaty analiz przeglądowych, które ujawniły, że samoocena odpowiada przede wszystkim za poziom wytrwałości oraz inicjatywy w podejmowaniu działań i wyzwań.

Jest prawdopodobne, że jeśli samoocena kształtuje się na bazie emocji i dyspozycji temperamentalnych, które także decydują o tym, jakie emocje podmiot przeżywa i jaką ma zdolność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, to powinna ona posiadać zdolność do regulacji zachowania w taki sposób, jak te dyspozycje.

Generalnie, można stwierdzić, że emocje i cechy temperamentalne, z którymi najsilniej wiąże się samoocena odpowiadają za inicjowanie działania

i kontynuowanie aktywności w sytuacji pojawiających się trudności i przeszkód. Lęk i depresyjność a także niska wytrzymałość skłaniają podmiot do niskiej aktywności, unikania zadań wymagających wysiłku, czy konfrontowania z trudnościami i obciążającymi emocjonalnie sytuacjami. Z kolei niska reaktywność, niski poziom lęku, jako cechy, a także niska depresyjność wiążą się z większą gotowością do działania, podejmowania wyzwań i konfrontowania z trudnymi sytuacjami.

W zaproponowanym modelu zakładamy, że samoocena zyskuje zdolność do regulowania w taki sam sposób zachowaniem, dzięki temu, że posiadane przez podmiot dyspozycje emocjonalne i temperamentalne odnoszone są przez podmiot do Ja w postaci subiektywnych odczuć sygnalizujących poziom energii i zdolności od działania. To odniesienie do Ja prawdopodobnie pozwala podmiotowi lepiej oszacować własne możliwości sprostania wymaganiom sytuacji czy zadania i podjęcie bardziej świadomej decyzji o tym, czy zainicjować działanie, realizację zadania, wyzwania, czy też wycofać się z określonej sytuacji – niż miałoby to miejsce w przypadku, gdyby kierował się jedynie emocjami. Takie oszacowania zabezpieczają podmiot przed zaangażowaniem się w działanie, które przekraczałoby jego możliwości energetyczne i emocjonalne. Dlatego też samoocena, odzwierciedlająca poziom takich możliwości, może być rodzaju zaworem bezpieczeństwa, który chroni podmiot przed podjęciem działań niedostosowanych do własnych możliwości.

W naszym ujęciu samoocena jest efektem integracji sygnałów płynących z psychiki a pochodzących od przeżywanych emocji i dyspozycji decydujących o posiadanych możliwościach energetycznych, które zostają odniesione do Ja i przekładają się na emocje związane z własną osobą i ustosunkowanie do niej. Pozytywne emocje związane z Ja i pozytywny stosunek do własnej osoby aktywizują podmiot do działania poprzez poczucie wysokich zdolności do działania i możliwości radzenia sobie z trudnościami. Z kolei niska ocena własnej osoby i negatywny stosunek do niej zniechęca do działania, gdyż wiąże się z poczuciem, iż człowiek nie jest w stanie podjąć trudnościom i ma generalnie niewielkie możliwości działania.

Zaprezentowany model źródeł i funkcji samooceny wyjaśniałby zatem, dlaczego samoocena jest tak odporna na zmianę, nawet jeśli wydaje się, że w krótkiej perspektywie zmiana ta mogłaby być dla podmiotu korzystna. Jeśli samoocena rzeczywiście pełni funkcję monitora zasobów podmiotu decydujących o jego możliwości działania i pokonywania

trudności, to zmiana poziomu samooceny, nawet w kierunku bardziej pozytywnym byłaby dla niego zupełnie nieadaptacyjna. Mogłoby się zdarzyć, że poprzez chwilowe podwyższenie samooceny osoby o niskiej wytrzymałości czy dużej wrażliwości zaangażowałby się w trudne zadanie, które przeciążyłoby je emocjonalnie i doprowadziło do poniesienia bardzo wysokich kosztów psychicznych. Można więc stwierdzić, że obniżony poziom samooceny, choć łączy się z dyskomfortem, chroni podmiot przed sytuacją, w której jego cierpienie mogłoby być jeszcze większe, bo spotęgowane o silne negatywne przeżycia towarzyszące przekroczeniu poziomu własnej wytrzymałości i wrażliwości.

Przedstawione w tym opracowaniu badania dają głównie podstawę do określenia postulowanych związków między dyspozycjami emocjonalnymi i temperamentalnymi oraz poczuciem zdolności do działania a samooceną. Pozwalają więc na wsparcie zakładanego tutaj mechanizmu powstawania samooceny. Dla pełnego zweryfikowania modelu opisującego zarówno pochodzenie, jak też funkcje samooceny należałoby w dalszych badaniach sprawdzić, czy rzeczywiście w sytuacjach doprowadzających do obniżenia lub podwyższenia zasobów decydujących o zdolności do działania, samoocena pośredniczy między oceną tych zdolności, a rzeczywistym zachowaniem i podejmowaną aktywnością.

LITERATURA

- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger J.I., Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1, 1–44.
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I., Vohs, K.D. (2005). Exploding the self-esteem myth. *Scientific American*, 292, 1, 84–91.
- Baumeister, R.F., Leary, M.R. (2000). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. W: Higgins, E.T.; Kruglanski, A.W. (red.) *Motivational science: Social and personality perspectives* (s. 24–49). New York, NY, US: Psychology Press.
- Blaine, B., Crocker, J. (1993). Self-esteem and self-serving biases in reactions to positive and negative events: An integrative review. W: R.F. Baumeister (red.) *The puzzle of low self-regard* (s. 55–86), New York: Plenum Press.
- Brown, J.D. (1993). Self-esteem and self-evaluation: Feeling is believing. W: J. Suls (red.), *Psychological perspectives on the self* (s. 27–58). Hillsdale, NY: Erlbaum.
- Brown, J.D., Dutton, K.A., Cook, K.E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and Emotion*, 15, 615–631.
- Brown, J.D., McGill, K.L. (1989). The cost of good fortune: When positive life events produce negative health consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1103–1010.

- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: CA: Freeman.
- Crocker, J., Wolfe, C.T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593–623.
- Drwal, R. (1978). *Poczucie kontroli jako wymiar osobowości – postulaty teoretyczne, techniki badawcze i wyniki badań. Materiały do nauczania psychologii* (t. 3, seria 3). Warszawa: PWN.
- Dzwonkowska, I., Lachowicz-Tabaczek, K., Łaguna, M. (2008). *Samoocena i jej pomiar. Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Epstein, S. (1983). The conscious, the preconscious, and the self-concept. W: J. Suls i A. Greenwald (red.), *Psychological perspective on the self* (s. 219–247) Tom 2, Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. W: R. Baumeister (red.), *Public self and private self* (s. 189–297) New York: Springer-Verlag.
- Greenwald, A.G. (1980). The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history. *American Psychologist*, 35, 603–618.
- Harter, S. (2003). The development of self-representations during childhood and adolescence. W: M. Leary, J.P. Tangney (red.), *Handbook of self and identity* (s. 610–642). New York: Guilford Press.
- Heimpel, S.A., Wood, J.V., Marshall, M.A., Brown, J.D. (2002). Do people with low self-esteem really want to feel better? Self-esteem differences in motivation to repair negative moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1, 128–147.
- Heimpel, S.A.; Elliot, A.J., Wood, J.V. (2006) Basic personality dispositions, self-esteem, and personal goals: An approach-avoidance analysis. *Journal of Personality*, 74, 1293–1319.
- Heinonen, K., Räikkönen, K., Keskivaara, P., Keltikangas-Järvinen, L. (2002) Difficult temperament predicts self-esteem in adolescence. *European Journal of Personality*, 16, 6, 439–455.
- James, W. (1890/1952). *Principles of psychology*. University of Chicago. Encyclopedia Britannica.
- Judge, T.A., Erez, A., Bono, J.E., Thoresen, C.J. (2002). Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicator of a common core construct? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 693–710.
- Kernis, M.H., Goldman, B.M. (2006). Assessing stability of self-esteem and contingent self-esteem. W: M.H. Kernis (red.), *Self-esteem: Issues and answers* (s. 77–85). NY, Hove: Psychology Press.
- Korman, A.K. (1968). Task success, task popularity, and self-esteem as influences on task liking. *Journal of Applied Psychology*, 52, 6, cz. 1, 484–490.
- Lachowicz-Tabaczek, K. (2006). *Self-esteem as a monitor of an individual's emotional and energy resources*. Referat wygłoszony na 8th Conference European Social Cognition Network, Pułtusk, 6-10 września Pułtusk.
- Lachowicz-Tabaczek, K., Śniecińska, J. (2007). *Samoocena, emocje i subiektywne odczucia własnej zdolności do działania*. Dane nie opublikowane.
- Lachowicz-Tabaczek, K., Śniecińska, J. (w druku) Samowiedza i samoocena – wzajemne relacje. W: A. Niedźwieńska, J. Neckar (red.), *Poznaj samego siebie. O źródłach samowiedzy*. Warszawa: Wydawnictwo Academia.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Leary, M.R. (1999). Making sense of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 32–35.
- Leary, M.R. (2003). Commentary on self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis (1995). *Psychological Inquiry*, 14, 270–274.
- Leary, M.R. (2004). The function of self-esteem in Terror Management Theory and Sociometer Theory: Comment on Pyszczynski et al. (2004). *Psychological Bulletin*, 130, 3, 478–482.
- Leary, M.R., Baumeister, R.F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. W: M.P. Zanna, (red.), *Advances in experimental social psychology* (t. 32, s. 1–62.). San Diego, CA, US: Academic Press.
- Leary, M.R., Gallagher, B., Fors, E., Buttermore, N., Baldwin, E., Kennedy, K., Mills, A. (2003). The invalidity of disclaimers about the effects of social feedback on self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 623–636.
- Leary, M.R., Tambor, E.S., Terdal, S.K., i Downs, D.L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 518–530.
- Marsh, H.W. (1993). Relations between global and specific domains of self: The importance of individual importance, certainty, and ideals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 975–992.
- Marsh, H.W., Craven, R.G., Martin, A.J. (2006). What is the nature of self-esteem? Unidimensional and multidimensional perspectives. W: M.H. Kernis (red.), *Self-esteem: issues and answers* (s. 161–62.24). NY, Hove: Psychology Press.
- Muraven, M.R., Baumeister, R.F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126, 247–259.
- Neiss, M.B., Sedikides, C., Stevenson, J. (2002). Self-esteem: a behavioural genetic perspective. *European Journal of Personality*, 16, 351–367.
- Neiss, M.B., Sedikides, C., Stevenson, J. (2006). Genetic influences on level and stability of self-esteem. *Self and Identity*, 5, 247–266.
- Neiss, M.B., Stevenson, J., Sedikides, C., Kumashiro, M., Finkel, E.J., Rusbult, C.E. (2005). Executive self, self-esteem, and negative effectivity: Relations at the phenotypic and genotypic level. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 4, 593–606.
- Newman, B.M., Newman, P.R. (1987). *Development through life: A psychosocial approach*. Chicago, IL: The Dorsey Press.
- Pelham, B.W., Swann, Jr., W.B. (1989). From self-conceptions to self-worth: on the source and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 672–68.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130, 435–468.

- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. New York: Princeton University Press.
- Rothbart, M.K., (1998a). Rozwój emocjonalny: zmiany reaktywności i samoregulacji. W: P. Ekman, R.J. Davidson (red.), *Natura emocji – podstawowe zagadnienia* (s. 310–313) Gdańsk: GWP.
- Rothbart, M.K., (1998b). Szerokie wymiary temperamentu i osobowości. W: P. Ekman, R.J. Davidson (red.), *Natura emocji – podstawowe zagadnienia* (s. 283–288), Gdańsk: GWP.
- Rothbart, M.K., (2007). Temperament, development, and personality. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 4, 207–212.
- Schwarzer, R., Jerusalem, M., Juczyński, Z. (2001). Adaptacja skali uogólnionej własnej skuteczności – GSES. W: Z. Juczyński (red.), *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia. Część B: Przekonania i oczekiwania* (s. 93–98) Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Sędek, G., von Hecker, U. (2004). Effects of subclinical depression and aging on generative reasoning about linear orders: same or different processing limitations. *Journal of Experimental Psychology: General*, 133, 237–260.
- Shimizu, M., Pelham, B.W. (2004). The unconscious cost of good fortune: Implicit and explicit self-esteem, positive life events, and health. *Health Psychology*, 23, 1, 101–105.
- Schmeichel, B.J., Vohs, K.D., Baumeister, R.F. (2003). Intellectual performance and ego depletion: Role of the self in logical reasoning and other information processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 33–46.
- Shrauger, J.S. (1975). Responses to evaluation as a function of initial self-perception. *Psychological Bulletin*, 82, 581–596.
- Shrauger, J.S.; Lund, A.K. (1975). Self-evaluations and reactions to evaluations from others. *Journal of Personality*, 43, 94–108.
- Smith, C.A., Haynes, K.N., Lazarus, R.S., Pope, L.K. (1993). In search of the „hot” cognitions: Attributions, appraisals, and their relation to emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 916–929.
- Smith, C.A., Lazarus, R.S. (1993). Appraisal components, core relational themes, the emotions. *Cognition and Emotion*, 7, 3/4, 223–269.
- Smith, K.H., Foos, P.W. (1975). Effect of presentation order on the construction of linear orders. *Memory and Cognition*, 3, 614–618.
- Strelau, J. (1998). *Psychologia temperamentu*. Warszawa: PWN.
- Strelau, J. (2006). *Temperament jako regulator zachowania*. Gdańsk: GWP.
- Swann, W.B. (1990). To be adored or to be known? The interplay of self-enhancement and self-verification. W: E.T. Higgins, R.M. Sorrentino (red.), *Handbook of motivation and cognition* (t. 2, s. 408–448). New York: Guilford Press.
- Swann, W.B., Hixon, J.G., de la Ronde, Ch. (1992). Embracing the bitter “truth”: Negative self-concepts and marital commitment. *Psychological Science*, 3, 2, 118–121.
- Swann, W.B., Stein-Seroussi, A., Giesler, R. B. (1992). Why people self-verify. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 3, 392–401.
- Taylor, S.E., Brown, J.D. (1988). Illusion and well-being: A psychological perspective of mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193–210.
- Taylor, S.E.; Brown, J.D. (1994). Positive illusions and well-being revisited: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116, 1, 21–27.
- Teglasi, H., Epstein, S. (1998). Temperament and personality theory: The perspective of cognitive-experiential self-theory. *School Psychology Review*, 27, 4, 534.
- Tesser, A. (2000). On the confluence of self-esteem maintenance mechanisms. *Personality & Social Psychology Review*, 4, 4, 290–299.
- Watson, D., Clark, L.A., Tellegen, A. (1988) Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- Watson, D., Suls, J., Haig, J. (2002). Global self-esteem in relation to structural models of personality and affectivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 185–197.
- Watson, D.; Wiese, D.; Vaidya, J.; Tellegen, A.,(1999). The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 5, 820–838.
- Zajonc, R.B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35, 2, 151–175.
- Zawadzki, B., Strelau, J. (1997). *Formalna Charakterystyka Zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT). Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.