

Małgorzata Sobol-Kwapińska

Katedra Psychologii Osobowości
Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

ORIENTACJA POZYTYWNA – KONCEPCJE TEORETYCZNE I PRZEGLĄD BADAŃ

Celem artykułu jest przybliżenie koncepcji pozytywnej orientacji według Caprary. Ta stosunkowo nowa zmienna szybko staje się coraz bardziej popularna w literaturze psychologicznej. Orientacja pozytywna to ogólna tendencja do odbierania doświadczeń życiowych z pozytywnym nastawieniem. W artykule przedstawiony jest przegląd badań, w których testowano teoretyczny model orientacji pozytywnej oraz badań nad zależnościami między nią i innymi zmiennymi psychologicznymi. W dalszej części artykułu znajdują się odpowiedzi na pytanie o naturę i charakter orientacji pozytywnej oraz jej miejsce wśród innych charakterystyk osobowości, odnoszących się do dobrostanu psychicznego.

Słowa kluczowe: samoocena, orientacja pozytywna, satysfakcja z życia, optymizm

WPROWADZENIE

Koncepcję pozytywnej orientacji (positive orientation, POS) sformułował Gian Vittorio Caprara – włoski psycholog z Uniwersytetu „La Sapienza” w Rzymie. Pierwszy artykuł Caprary, w którym pojawia się termin „pozytywna orientacja”, ukazał się w 2009 roku (wcześniej określana była jako „pozytywne myślenie”; Caprara i Steca, 2005, 2006). W ciągu kilku lat zainteresowanie nową koncepcją szybko rosło. Każdego roku ukazywały się kolejne publikacje doniesień z badań nad orientacją pozytywną, nie tylko z Włoch, ale również z Kanady, Stanów Zjednoczonych, Niemiec, Japonii, Hiszpanii i Polski. Nowa koncepcja zyskuje szybko nowych zwolenników, tym bardziej że wpisuje się w nurt, określany mianem psychologii pozytywnej, który w ostatnim ćwierćwieczu wzbudza

coraz większe zainteresowanie (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000).

Pozytywna orientacja jest definiowana przez Caprara, jako podstawowa cecha (w sensie stałej właściwości) osobowości odzwierciedlająca ogólną skłonność do odbierania doświadczeń życiowych z pozytywnym nastawieniem (Caprara, 2009, 2010; Caprara, Steca, Alessandri, Abela i McWhinni, 2010; Caprara, Alessandri i Tisak, 2012a). To, jak określa Caprara, przeciwieństwo depresji, podstawowa tendencja do pozytywnego postrzegania, oceniania i konstruowania życia, przyszłości i samego siebie (Caprara i in., 2012). Według Caprary (2010) orientacja pozytywna to coś bardzo podstawowego, to „instynkt” (w sensie wrodzonej, genetycznie uwarunkowanej dyspozycji), który umożliwia człowiekowi życie. Ma ona korzenie w biologicznym systemie, nadającym zabarwienie emocjonalne doświad-

* Artykuł finansowany w ramach Grantu MNiSW: „Orientacja pozytywna: struktura i funkcje” 1/6-3-8-27.

czeniu człowieka. Podstawowe założenie teorii orientacji pozytywnej jest takie, że postrzeganie siebie, życia i przyszłości w pozytywny sposób, świadczy o podstawowej predyspozycji, pełniącej ważną biologiczną funkcję – czynienia człowieka skłonny do radzenia sobie w życiu mimo porażek, przeciwności losu i perspektywy śmierci. Takie spojrzenie na rzeczywistość jest potrzebne ludziom po to, aby się rozwijać, dbać o życie mimo nieuchronności jego kresu (Alessandri, Caprara i Tisak, 2012a). Człowiek nie byłby w stanie znieść świadomości własnych ograniczeń i radzić sobie z trudnościami, przeciwnościami i stratami w życiu, gdyby nie miał predyspozycji do wiary w to, że jest godny szacunku, że życie jest warte życia i że przyszłość jest obiecująca (Caprara i in., 2012).

W analizach statystycznych, w których wykorzystuje się równania strukturalne, orientacja pozytywna jest ujmowana jako latentna zmienna, wyjaśniająca (współ)zmiennosc w obrębie samooceny, zadowolenia z życia i optymizmu. Każdy z tych podwymiary można dalej podzielić na kolejne podwymiary, czyli poszczególne pozycje testowe. Jak wskazują wyniki analiz statystycznych, orientacja pozytywna wyjaśnia więcej wariacji zmiennych zależnych (pozytywnych i negatywnych stanów afektywnych, jakości relacji interpersonalnych i stanu zdrowia) niż samoocena, zadowolenie z życia i optymizm traktowane oddzielnie (Caprara i in., 2010).

DROGA (STATYSTYCZNA) DO ORIENTACJI POZYTYWNEJ

Jaka jest historia powstania koncepcji orientacji pozytywnej? Caprara (2010; Caprara i Steca, 2005; Caprara i in., 2010) zwrócił uwagę na trzy zmienne psychologiczne, których, według niego, nie da się sprowadzić do Wielkiej Piątki cech osobowości. Są to: samoocena, zadowolenie z życia oraz optymizm. Dlaczego akurat nimi zainteresował się Caprara? Ponieważ zajmując się dobrostanem psychicznym zauważył, że są

one z nim silnie związane (Caprara, Alessandri i Barbaranelli, 2010). Stanowią równocześnie, można powiedzieć, odwrotność triady depresyjnej według Becka (negatywnego przekonania na temat własnej osoby, własnego życia i własnej przyszłości). Ponadto są, podobnie jak cechy Wielkiej Piątki, w znacznym stopniu odziedziczone i w miarę stałe. Caprara podkreśla, że aby mieć całościowy opis osobowości trzeba uwzględniać zarówno pięć podstawowych cech osobowości, jak i samoocenę, zadowolenia z życia i optymizm (Caprara, 2010; Caprara i in., 2010).

Aby potwierdzić statystycznie swoje stanowisko, Caprara i współpracownicy poddali analizie czynnikowej wyniki uzyskane z kwestionariusza mierzącego cechy Wielkiej Piątki (Big Five Questionnaire, BFQ; Caprara, Barbaranelli i Borgogni, 1993) oraz kwestionariuszy badających samoocenę (Self-Esteem Scale, SES, Rosenberg, 1965), zadowolenie z życia (Life Satisfaction Scale, SWLS, Diener i in., 1985) i optymizm (Life Orientation Test, LOT-R, Scheier i in., 1994). W wyniku analizy czynnikowej uzyskano sześć czynników – pięć odpowiadających czynnikom Wielkiej Piątki oraz szósty, w skład którego weszły samoocena, optymizm i zadowolenie z życia. Czynniki te określono mianem orientacji pozytywnej (Caprara, 2010; Caprara i in., 2010). Jak podkreśla Caprara, orientacja pozytywna ma inny charakter, w porównaniu z pięcioma czynnikami osobowości. Nie da się jej określić wyłącznie na podstawie obserwacji człowieka, ponieważ odzwierciedla wzory doświadczeń i sposób postrzegania i oceny zdarzeń (Caprara, 2010; Caprara, Alessandri i Barbaranelli, 2010; Alessandri, Caprara i Tisak, 2012).

ZMIENNE POKREWNE W STOSUNKU DO ORIENTACJI POZYTYWNEJ

Wielu psychologów, oprócz Caprary, zwracało uwagę na istnienie w człowieku pewnej ogólnej skłonności do odbierania doświadczeń życiowych w pozytywny sposób. Spośród kla-

syków psychologii, Fromm (1996) wyróżnił w psychice podobną tendencję, którą określił mianem syndromu wzrostu – miłości do życia, życzliwej postawy wobec innych, niezależności i wolności.

Konstruktem teoretycznym o podobnym charakterze, lecz o szerszym znaczeniu, jest optymalne istnienie według Sheldona (2004). Składa się ono, między innymi, z umiejętności harmonijnego zaspokajania potrzeb, skutecznej aktywności celowej, zadowolenia z życia, dojrzałości, optymizmu, poczucia sensu życia i pozytywnej samooceny. Orientacja pozytywna rozumiana jako instynkt życia jest podobna do woli życia w „cebulowej teorii szczęścia” według Czapińskiego (1994, 2001). Wola życia to rdzeń, najgłębsza, najbardziej podstawowa warstwa. Posiada ją każdy człowiek. Jest to trwałe źródło energii do codziennej aktywności. Kolejna warstwa szczęścia to ogólny dobrostan psychiczny, czyli dobry nastrój, doświadczanie pozytywnych emocji, optymizm i radość życia (warstwa środkowa). Warstwę najpłytszą stanowi poczucie zadowolenia z poszczególnych dziedzin życia (rodziny, pracy, sytuacji finansowej, relacji towarzyskich, itp.).

Można dostrzec analogie między orientacją pozytywną a wrodzonym potencjałem szczęścia w ujęciu Lyubomirsky i Sheldona (Sheldon i Lyubomirsky, 2006). Autorzy ci skonstruowali tzw. kołowy model szczęścia, zakładający że ogólny poziom szczęścia wyznaczany jest przez: wrodzony potencjał szczęścia (ok. 50%), życiowe okoliczności (ok. 10%) i intencjonalna aktywność danego człowieka (ok. 40%). Lyubomirsky podkreśla znaczenie intencjonalnej aktywności zwiększającej ogólne poczucie szczęścia, takiej jak: ćwiczenie umiejętności wdzięczności, pokory, wybaczenia, uprzejmości (Layous, Nelson, Oberle, Schonert-Reichl i Lyubomirsky, 2012), pozytywna interpretacja doświadczeń życiowych, zaradność, czerpanie radości z życia codziennego, zaangażowanie w realizację celów, zgodnych z zainteresowaniami i umiejętnościami (Lyubomirsky, 2001;

Liberman, Boehm, Lyubomirsky i Ross, 2009; Lyubomirsky, Boehm, Kasri i Zehm, 2011).

Można ponadto doszukiwać się treściowego podobieństwa między koncepcją orientacji pozytywnej i innymi konstrukcjami teoretycznymi, opisującymi różne zmienne osobowościowe. Jednym z nich jest nadzieja podstawowa (Trzebiński i Zięba, 2004). To ogólne przekonanie o tym, że świat ma sens, jest przychylny ludziom i panuje w nim porządek. W pewnym stopniu, podobny do orientacji pozytywnej, jest tzw. rdzeń samooceny (Core-Self Evaluation, CSE) (Judge, Erez i Bono, 1998). Rdzeń samooceny CSE jest definiowany jako złożona cecha wyznaczana przez samoocenę, poczucie kontroli, poczucie własnej skuteczności oraz zrównoważenie emocjonalne. Teoria rdzenia samooceny ma na celu wyjaśnienie dlaczego pewne cechy (samoocena, poczucie skuteczności, wewnętrzne umiejscowienie kontroli, pozytywny afekt) są predyktorami satysfakcji z pracy. Teoria pozytywnej orientacji z kolei, dotyczy komponentów dobrostanu psychicznego w codziennym życiu (Alessandri, Caprara i Tisak, 2012).

Kolejne zmienne psychologiczne zbliżone do orientacji pozytywnej, to osobowościowe potencjały zdrowia (*self-healing personality*), czyli wielowymiarowe style emocjonalnego reagowania, odpowiadające za dopasowanie między jednostką a środowiskiem (Friedman, 1991/2000) oraz witalność (Ryan i Frederick, 1997). Witalność w ujęciu Ryan’a i Fredericka (1997) to stan, w którym człowiek czuje, że jest pełen energii i gotowości do działania, stan, w którym, jak to się mówi, ktoś czuje że żyje. Porównując orientację pozytywną i osobowościowe potencjały zdrowia oraz witalność, można powiedzieć, że orientacja pozytywna jest zmienną bardziej poznawczą i szerszą – obejmuje więcej elementów (poznawczą ocenę życia, świata, osoby), witalność i osobowościowe potencjały zdrowia – zmiennymi bardziej emocjonalnymi, dotyczącymi energii i chęci do działania.

Warto zwrócić jeszcze uwagę na ogólny czynnik osobowości (General Factor of Personality,

GFP, Rushton, Bons i Hur, 2008). GFP został wyłoniony za pomocą analiz statystycznych z interkorelacji między różnego rodzaju kwestionariuszami osobowości (Rushton i Irving, 2013). Osoby uzyskujące wysokie wyniki w tym czynniku, charakteryzują się altruizmem, stabilnością emocjonalną, ugodowością, sumiennością, ekstrawersją, otwartością na doświadczenia, silnym dobrostanem psychicznym, dużą satysfakcją z życia, wysoką samooceną oraz dużą inteligencją emocjonalną (Rushton i in., 2008). Można powiedzieć, że orientacja pozytywna w większym stopniu odpowiada za poznawcze i emocjonalne ustosunkowanie do świata, życia i siebie, natomiast ogólny czynnik osobowości w większym stopniu dotyczy cech przejawiających się w działaniu. Powracając do badań Caprara i współpracowników, które zapoczątkowały historię orientacji pozytywnej, widzimy, że stanowiła ona oddzielny czynnik, o odmiennym charakterze, w stosunku do Wielkiej Piatki. Ponadto, ogólny czynnik osobowości bardziej związany jest ze skutecznością działania, sprytem, radzeniem sobie w relacjach interpersonalnych, zaradnością, czyli tymi cechami, które pozwalają przetrwać i osobie i całemu gatunkowi (Rushton, Bons i Hur, 2008). Orientacja pozytywna, natomiast, łączy się bardziej z pozytywną oceną życia, świata i osoby. Innymi słowy, orientacja pozytywna zachęca do życia i działania, a ogólny czynnik osobowości kształtuje do działanie.

Będąc na gruncie filozofii, można odnieść stanowisko Epikura na temat szczęścia, do koncepcji pozytywnej orientacji według Caprara. Epikur uważał, iż: „Niech tylko ciało będzie zdrowe i dusza spokojna, a życie będzie rozkoszą.” (za Tatarkiewicz, 1990, s. 139). Epikurejski kult życia polega na traktowaniu życia jako jedynego dobra, jakie jest nam dane na własność. Rysuje się więc nam pewna analogia – wrodzona radość z życia – pozytywna orientacja; życie jako dobro – pozytywne nastawienie do siebie, życia i świata. Gdy skierujemy się w stronę filozofii stoickiej, powiemy, że pozytywna orientacja to

naturalna postawa wobec życia, do której dociera się uniezależniając się od czynników zewnętrznych i życiu zgodnie z naturą. Przy tym, według stoików, naturą człowieka jest rozum, więc szczęście zyskujemy, gdy kierujemy się rozumem (Tatarkiewicz, 1990). Moglibyśmy więc ujmować pozytywną orientację jako mądrość życiową. Gdy się ją zdobędzie, wtedy będzie się szczęśliwym człowiekiem.

JAK MIERZYĆ ORIENTACJĘ POZYTYWNA?

Orientacja pozytywna mierzona jest zazwyczaj za pomocą trzech skal, ujmujących: samoocenę, zadowolenie z życia i optymizm. Warto podkreślić, że do ich pomiaru, Caprara i jego współpracownicy, jak również zespoły badawcze z innych krajów, zawsze stosują te same metody. Samoocena jest mierzona Skalą Samooceny (Self- Esteem Scale, SES, 10 itemów) autorstwa Rosenberga (1965). Zadowolenie z życia bada się za pomocą Skali Zadowolenia z Życia (Life Satisfaction Scale, SWLS, 5 itemów) Dienera i współpracowników (Diener i in., 1985). Optymizm mierzony jest za pomocą Skali Orientacji Życiowej (Life Orientation Test, LOT-R, 10 itemów) Scheiera i współpracowników (Scheier i in., 1994). W oparciu o wyniki tych trzech skal oblicza się wynik czynnikowy (factor score), na podstawie analizy czynnikowej, który jest miarą pozytywnej orientacji.

Caprara i współpracownicy skonstruowali ponadto krótką metodę do pomiaru orientacji pozytywnej – Skalę Orientacji Pozytywnej, Skalę P, Positivity Scale (Caprara i in., 2012). Skala składa się z ośmiu stwierdzeń. Wyniki badań wskazują na wysoką rzetelność i stabilność skali, również w różnych kręgach kulturowych: w USA, Japonii, Włoszech i Hiszpanii. Wyniki konfirmacyjnej analizy czynnikowej potwierdziły jednoczynnikową strukturę skali (Caprara i in., 2012). Istnieje też polska wersja skali. Wyniki badań nad polską wersją Skali Orientacji

Pozytywnej (905 osób badanych) wskazują na jej jednoczynnikowy charakter, satysfakcjonującą stałość, spójność wewnętrzną oraz trafność zbieżną (Łaguna, Oleś i Filipiuk, 2011).

BADANIA NAD ZALEŻNOSCIAMI MIĘDZY ORIENTACJĄ POZYTYWNA A INNYMI ZMIENNYMI

Od czasu wprowadzenia przez Caprara terminu orientacja pozytywna, badacze w kilku różnych krajach analizują jej strukturę, próbują włączać do niej inne zmienne (np. poczucie własnej skuteczności, poczucie sensu życia) oraz mierzą zależności korelacyjne między nią a innymi charakterystykami osobowości i właściwościami funkcjonowania. Poniżej przedstawiony jest krótki przegląd wybranych badań nad orientacją pozytywną. Najpierw przedstawione zostały badania prowadzone przez zespół Caprara głównie we Włoszech, następnie rezultaty wybranych projektów badawczych realizowanych w Polsce.

Caprara i in. (2010) opublikowali wyniki badań, których celem było potwierdzenie, że wspólny, ukryty wymiar leży u podłoża samooceny, zadowolenia z życia i optymizmu. W badaniach wzięło udział 1 331 Włochów (49% mężczyzn), w wieku od 20 do 92 lat (średnia wieku 48,49). Zastosowano następujące metody: RSES (Rosenberg Self-Esteem Scale, Rosenberg, 1965), SWLS (Satisfaction with Life Scale, Diener i in., 1985) i LOT-R (Life Orientation Test, Scheier i Carver, 1985), do pomiaru, odpowiednio, samooceny, zadowolenia z życia i optymizmu. Posłużono się ponadto skalą PANAS (Watson, Clark i Tellegen, 1988) do pomiaru pozytywnego i negatywnego afektu. Oceniano również postrzeganą jakość relacji interpersonalnych – osoby badane ustosunkowywały się do stwierdzeń, odnoszących się do jakości relacji rodzinnych, małżeńskich/partnerskich i relacji z przyjaciółmi. Badani odpowiadali również na 6 pytań dotyczących częstotliwości występowania

problemy zdrowotnych. Do analiz statystycznych zastosowana została confirmacyjna analiza czynnikowa. Modelem najlepiej dopasowanym do danych okazał się model, w którym orientacja pozytywna była ukrytym wymiarem wyjaśniającym zmienność samooceny, zadowolenia z życia i optymizmu. Ponadto, orientacja pozytywna korelowała dodatnio istotnie z, kolejno, hedoniczną równowagą (różnicą między częstotliwością doświadczania emocji pozytywnych i negatywnych), postrzeganą jakością relacji interpersonalnych z małżonkiem/partnerem, postrzeganym stanem zdrowia i w mniejszym, ale nadal istotnym stopniu, postrzeganą jakością relacji rodzinnych oraz postrzeganą jakością relacji z przyjaciółmi (Caprara i in., 2010).

W kolejnych badaniach, opisanych w omawianym artykule (Caprara i in., 2010), wzięło udział 236 Kanadyjczyków (136 dziewcząt i 100 chłopców). Średnia wieku była równa 14,69. Badani wypełniali kwestionariusze RSES, SWLS i LOT-R oraz ankietę dotyczącą postrzeganego stanu zdrowia, Positive and Negative Affect Scale for Children (Laurent, i in., 1999) do pomiaru pozytywnego i negatywnego afektu oraz kwestionariusz „People in my life” (Harter, 1986), mierzący jakość relacji interpersonalnych. Wyniki analizy confirmacyjnej, podobnie jak w pierwszej części badań, potwierdziły słuszność modelu z orientacją pozytywną jako zmienną ukrytą, wyjaśniającą zmienność samooceny, zadowolenia z życia i optymizmu. Orientacja pozytywna korelowała istotnie dodatnio z, kolejno, hedoniczną równowagą, postrzeganą jakością zdrowia, postrzeganym wsparciem ze strony rodziców, wychowawcy i w mniejszym, lecz nadal istotnym stopniu, ze strony nauczycieli oraz przyjaciół. Przy tym, warto podkreślić, że zarówno w pierwszej części badań, jak i w drugiej, samoocena, zadowolenie z życia i optymizm, traktowane oddzielnie, znacznie słabiej korelowały lub w ogóle nie korelowały z ujmowanymi w badaniach zmiennymi, związanymi z jakością życia (Caprara i in., 2010).

Caprara i współpracownicy (Caprara i in., 2009) przeprowadzili również badania gene-

tyczne nad orientacją pozytywną. Przebadano 428 par bliźniąt, pomiędzy 23 a 24 rokiem życia. Zastosowano kwestionariusze RSES, SWLS i LOT-R. Wyniki badań sugerują wspólne podłoże genetyczne tych trzech zmiennych. Obliczono, między innymi, wskaźnik odziedziczalności orientacji pozytywnej. Okazało się, że jest on wysoki (około 70%), nawet wyższy od wskaźników odziedziczalności Wielkiej Piątki i inteligencji (Caprara i in., 2009).

Alessandri, Caprara i Tisak (2012a), poddali kolejnym analizom statystycznym wyniki badań 1 331 osób (ta sama badana grupa jak w artykule Caprara i in., 2010, opisana powyżej). Wykorzystując metodologię SEM (Edwards, 2001), badacze sprawdzili czy wspólna zmienna ukryta leży u podstaw samooceny, zadowolenia z życia i optymizmu. Testowali, między innymi model, który traktował pozytywną orientację jako nadrzędny konstrukt, jej trzy wymiary jako pierwszorzędowe czynniki a itemy poszczególnych trzech skal (mierzących samoocenę, zadowolenie z życia i optymizm) jako zmienne obserwowalne. Analizy statystyczne potwierdziły hipotezę o istnieniu orientacji pozytywnej, rozumianej jako wspólny rdzeń tych trzech badanych zmiennych. Orientacja pozytywna, w prezentowanych badaniach, wyjaśniała 78%, samooceny, 51% zadowolenia z życia i 69% optymizmu.

Caprara i współpracownicy (2012b) zbadali zależność między wynikami Skali Orientacji Pozytywnej (The Positivity Scale) i cechami Wielkiej Piątki, mierzonymi skalą BFQ (Big Five Questionnaire; Caprara, Barbaranelli i Borgogni, 1993). Badaną grupę stanowiło 3589 Włochów w wieku od 17 do 75 lat. Uzyskano istotne dodatnie zależności między orientacją pozytywną a energią (odpowiednik ekstrawersji), stabilnością emocjonalną, ugodowością oraz w mniejszym, ale istotnym stopniu, również dodatnio z sumiennością i otwartością. W analogicznych badaniach, prowadzonych przez zespół Caprary (Caprara, 2012b) uczestniczyło 689 Włochów (18-28 lat, w tym 301 mężczyzn), 302 Hiszpanów (18-34, w tym 110 mężczyzn),

291 Japończyków (18-33 lata, w tym 112 mężczyzn). Zastosowano, podobnie, Skalę Orientacji Pozytywnej (The Positivity Scale) oraz skalę BFQ (Big Five Questionnaire; Caprara, Barbaranelli i Borgogni, 1993), do pomiaru cech Wielkiej Piątki. We wszystkich grupach badanych stwierdzono dodatnie istotne zależności między orientacją pozytywną i cechami Wielkiej Piątki.

Alessandri, Caprara i Tisak (2012b) opublikowali rezultaty czteroletnich badań podłużnych, w których do analizy orientacji pozytywnej zastosowali model LC-LSTM (Latent Curve, Latent State-Trait Model). Badaną grupę stanowiło 228 osób. Badani byli trzykrotnie: w wieku 16 lat, w wieku 18 lat oraz w wieku 20 lat. Celem badań było zbadanie zmian rozwojowych w obrębie orientacji pozytywnej oraz przeanalizowanie powiązań między orientacją pozytywną a osobistym i społecznym przystosowaniem w okresie wczesnej dorosłości. W badaniach mierzono, oprócz samooceny (RSES), zadowolenia z życia (SWLS) i optymizmu (LOT-R), następujące zmienne: jakość doświadczeń afektywnych (PANAS), jakość społecznych interakcji (Quality of Friendships Questionnaire, QDA; Hartup, 1993) oraz psychologiczną elastyczność, czyli prężność ego, tłumaczoną też jako sprężystość psychiczna (Ego Resiliency Scale, ER89; Block i Kremen, 1996), odnoszącą się do ogólnej umiejętności elastycznego i zaradnego dostosowywania się do zmieniających się zewnętrznych warunków otoczenia i wewnętrznych stanów. Wyniki tych badań wskazują na to, że poziom orientacji pozytywnej nie zmieniał się w sposób istotny u osób badanych, w ciągu tych kilku lat. Im wyższy był poziom orientacji pozytywnej, tym częstsze doświadczanie emocji pozytywnych, lepsza jakość postrzeganych relacji interpersonalnych (zwłaszcza rodzinnych), większa prężność ego (sprężystość psychiczna), silniejsze poczucie uzyskiwania wsparcia od rodziców, przyjaciół i nauczycieli. Ponadto, mężczyźni charakteryzowali się wyższym poziomem orientacji pozytywnej niż kobiety. Podobne wyniki, odnośnie różnic w pozytywnej orientacji w zależno-

ści od płci, uzyskano też w innych badaniach (Caprara, Caprara i Steca, 2003; Caprara i in., 2009; Caprara i in., 2010).

Alessandri i in. (2012c) badali zależność między orientacją pozytywną a zachowaniami w organizacji. W pierwszej części badań uczestniczyły 203 osoby. W drugiej części – 372 osoby a w trzeciej – 311 osób. Zastosowano kwestionariusze RSES, SWLS i LOT-R. Ponadto wykorzystano skalę PANAS, kwestionariusz BFQ a także Skalę Wartościowania Siebie, Core Self-Evaluations Scale (CSES; Judge, Erez i Bono, 1998) oraz ankietę do oceny zachowań w organizacji. W trzeciej części badań zastosowano ponadto Skalę Orientacji Pozytywnej. Zmienna mierzona skalą CSES, określana jako rdzeń samooceny okazała się zmienną związaną z orientacją pozytywną, ale oddzielną od niej. Orientacja pozytywna istotnie wiązała się z wybranymi zachowaniami w organizacji: zachowaniami przynoszącymi bezpośrednią korzyść organizacji jako całości oraz altruistycznymi zachowaniami mającymi na celu przyniesienie korzyści konkretnym osobom.

Caprara i współpracownicy (Caprara, Alessandri, Colaiaco i Zuffianñ, 2013) przeprowadzili badania wśród 190 studentów, nad zależnością między orientacją pozytywną a motywacją do umacniania siebie (self-enhancement). Jako przejaw motywu umacniania siebie obrali ocenianie własnych możliwości osiągnięcia oceny wyższej niż średnia (better-than-average effect, BTA). Okazało się, że samoocena, zadowolenie z życia i optymizm, analizowane oddzielnie, korelowały istotnie dodatnio z ocenianiem siebie powyżej przeciętnej, natomiast nie korelowały z rzeczywistymi uzyskanymi ocenami. Orientacja pozytywna jako zmienna nie korelowała istotnie z tak ujmowanym przejawem motywu umacniania siebie.

Caprara, Alessandri i Barbaranelli (2010) opublikowali wyniki badań nad poczuciem własnej skuteczności w kontekście orientacji pozytywnej. Badania te przeprowadzane były na grupie 195 osób, kilka razy w ciągu pięciu lat (od 17 do 21 roku życia osób badanych). Jak pokazały wyniki

badania, w im większym stopniu ludzie są przekonani, że panują nad swoimi emocjami i im bardziej wierzą, że są w stanie kierować własnymi relacjami interpersonalnymi, tym mocniej chroniona jest ich pozytywna orientacja (Caprara, Alessandri i Barbaranelli, 2010). Autorzy ci zwracają uwagę na znaczenie doświadczeń mistrzostwa (mastery experiences) w kształtowaniu się poczucia własnej skuteczności i tym samym w rozwijaniu tkwiących w człowieku potencjalności do pozytywnej oceny siebie, świata i życia.

Podobne badania prowadzili w Polsce Oleś i współpracownicy (Oles i in., 2013). Jednym z celów ich badań było sprawdzenie czy poczucie własnej skuteczności wchodzi w skład orientacji pozytywnej, obok samooceny, zadowolenia z życia i optymizmu. Badana grupa składała się 672 osób (274 mężczyzn), w wieku od 15 do 72 lat. Zastosowane zostały kwestionariusze RSES, SWLS i LOT-R. Ponadto wykorzystano Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności GSES Schwarzera i Jerusalema (Juczyński, 2009). Rezultaty analiz statystycznych pokazały, że orientacja pozytywna i poczucie własnej skuteczności to dwie istotnie związane ze sobą, ale oddzielne zmienne. Ponadto okazało się, że wiek badanych nie ma wpływu na relację między orientacją pozytywną a poczuciem własnej skuteczności.

W innych badaniach polskich (Łaguna, Oleś i Filipiuk, 2011), przeprowadzonych na grupie 905 osób badanych, orientacja pozytywna mierzona polską wersją Skali Orientacji Pozytywnej korelowała ujemnie istotnie ($r = -0,81$) z poczuciem beznadziejności, mierzonym Skalą Beznadziejności Becka HS (Beck, Weissman, Lester i Trexler, 1974; Oleś i Juros, 1985–86) oraz dodatnio istotnie z nadzieją podstawową, w ujęciu Trzebińskiego i Zięby (2004). Uzyskano również dodatnią istotną, choć niską korelację między wynikami w Skali Orientacji Pozytywnej a preferencją wartości osiągnięć i stymulacji, mierzoną za pomocą Portretowego Kwestionariusza Wartości Schwartz (Cieciuch i Zaleski, 2011).

Miciuk (2013) prowadził badania wśród 200 studentów. Otrzymał umiarkowane korelacje między orientacją pozytywną a uogólnionym poczuciem skuteczności, mierzonym Skalą Uogólnionej Własnej Skuteczności GSES Schwarzera i Jerusalema (Juczyński, 2009), pozytywnym afektem (PANAS Watsona i Clarka; Fajkowska i Marszał-Wiśniewska, 2009) i poczuciem sensu i celu w życiu mierzonym Skalą Zaangażowania w Życie, LET, Scheier'a i innych (2006). Orientacja pozytywna korelowała natomiast negatywnie z neurotyzmem, dodatnio z ekstrawersją i z sumiennością. Nie stwierdzono istotnych zależności między orientacją pozytywną a otwartością na doświadczenia i ugodowością. Cechy Wielkiej Piątki mierzone były za pomocą Kwestionariusza Osobowości NEO-FFI Costy i Mc Crae (Zawadzki, Strelau, Szczepaniak i Śliwińska, 1998). W badaniach tych uzyskano również model orientacji pozytywnej, o satysfakcjonującym dopasowaniu do danych, zawierający oprócz samooceny, zadowolenia z życia i optymizmu także poczucie sensu życia. Podobny model uzyskała Chałubińska-Gonerko (2011), stosując jako miarę poczucia sensu życia Skalę Sensu Życia PIL Crumbaugh'a i Maholicka (Popielski, 1987) oraz Skalę Postaw Wobec Życia LAP-R Reker'a (Klamut, 2010).

Bieniek (2013) badała wpływ zaangażowania religijnego na nasilenie orientacji pozytywnej. Prowadziła badania wśród uczestników rekolekcji religijnych (112 dziewcząt, 37 chłopców, w wieku 14 do 20 lat). Badania prowadzone były przed rekolekcjami, po 15 dniach od rozpoczęcia i kilka tygodni po wyjeździe z miejsca rekolekcji. Wyniki wskazują na zwiększenie poziomu orientacji pozytywnej u dziewcząt po przebyciu rekolekcji, u chłopców – brak zależności.

Voytzel (2012) analizowała zależności między orientacją pozytywną (RSES, LOT-R, SWLS), poczuciem skuteczności (GSES) i uczestnictwem w tzw. treningach neurofeedback. Neurofeedback to forma biofeedback, czyli systemu treningu, w którym zastosowanie aparatury elektronicznej ma pomóc pacjentowi w uświadomieniu sobie

procesów fizjologicznych i w kontrolowaniu ich. Pacjent obserwuje swoje fale mózgowo zarejestrowane przez urządzenia EEG i uczy się na nie oddziaływać. W badaniach prowadzonych przez Voytzel (2012) wzięło udział 30 osób. Okazało się, że po 10 treningach u badanych zwiększył się poziom, przede wszystkim, optymizmu, a także samooceny, poczucia własnej skuteczności i zadowolenia z życia.

DYSKUSJA

Podsumowując powyższy przegląd badań, można powiedzieć, że liczne wyniki statystyczne, zarówno zespołu włoskiego, jak i badaczy z innych krajów, potwierdzają model orientacji pozytywnej według Caprari. Analizy statystyczne wskazują na istnienie zmiennej latentnej – orientacji pozytywnej, wyjaśniającej zmienność w obrębie samooceny, zadowolenia z życia i optymizmu. Ma ona w dużym stopniu podłoże genetyczne. Tak ujmowana orientacja pozytywna istotnie łączy się z charakterystykami osobowości związanymi z jakością życia, takimi jak, na przykład, równowaga hedoniczna, jakość relacji interpersonalnych, postrzegane wsparcie społeczne, stan zdrowia, prężność ego (sprężystość psychologiczna), przekonanie o własnej skuteczności i nadzieja podstawowa. Orientacja pozytywna najsilniej jest związana z samooceną, czyli najważniejsza jest ocena własnej osoby, ważniejsza niż optymizm i zadowolenie z życia (Alessandri, Caprara i Tisak, 2012a). Być może dlatego, że na ocenę życia i przyszłości, na ich jakość, ma wpływ wiele różnych czynników pozaosobowościowych (zdarzenia losowe, inni ludzie, itd.). Samoocena, natomiast, w większym stopniu zależy od samej osoby. Odnosząc się do cebulowej teorii szczęścia (Czapiński, 1994, 2001, 2004), moglibyśmy powiedzieć, że samoocena jest bliżej rdzenia szczęścia (niezależnego od czynników zewnętrznych) niż optymizm i zadowolenie z życia. Z kolei optymizm okazał się bardziej związany z orientacją pozytywną niż

zadowolenie z życia. Idąc za tym tokiem myślenia, można powiedzieć, że ocena przyszłości również bardziej związana jest z własnymi, subiektywnymi odczuciami osoby, niż ocena życia, a więc zdarzeń, które już się wydarzyły. Takie spojrzenie na powyższe wyniki badań zespołu Caprara, rysuje nam orientację pozytywną jako w pewnym stopniu analogiczną do rdzenia szczęścia – woli życia z „cebulowej teorii szczęścia”. Za słusznością takiego spojrzenia na orientację pozytywną przemawiają również wyniki badań zespołu Olesia (Burdon-Bilewicz, 2013; Miciuk, 2013), wskazujące na to, że poczucie sensu życia można traktować jako czwartą zmienną (obok samooceny, optymizmu i zadowolenia z życia) wyjaśnianą przez wspólny wymiar. Wiele badań koncentrowało się wokół pytania czy do triady wyjaśnianej przez orientację pozytywną można dodać jeszcze inne zmienne. Alessandri, Caprara i Tisak (2012) podkreślają, że nie jest wykluczone, iż również inne zmienne, oprócz samooceny, zadowolenia z życia i optymizmu, mogą przynależeć do orientacji pozytywnej. Wyniki badań (Miciuk, 2013; Burdon-Bilewicz, 2013) sugerują, że do triady pozytywnej można jeszcze dodać poczucie sensu życia. Są to wyniki bardzo interesujące, zwłaszcza, że mają charakter nowatorski. Można je interpretować w taki sposób, że ocena sensowności życia niekoniecznie opiera się na systemie wartości, ale może mieć uwarunkowania neurobiologiczne i podstawy genetyczne (Oleś, 2011). Wyniki te staną się również zrozumiałe, jeśli będziemy ujmować poczucie sensu życia jako raczej właściwie przeczucie, że życie ma sens, tylko nie wiadomo jaki sens. Czyli, przeczucie płynące gdzieś z głębi „ja” – z orientacji pozytywnej? Poczucie sensu życia, bardzo osobiste i głębokie przekonanie, że życie ma jakiś cel, niezależnie od napotykaných trudności i przeciwności losu.

Wyniki badań sugerujące zasadność włączenia poczucia sensu życia do orientacji pozytywnej, stają się zrozumiałe również w świetle modelu PURE oraz modelu Podwójnych Systemów autorstwa Wonga (2012). Model

Podwójnych Systemów zakłada, że funkcjonowanie człowieka regulowane jest za pomocą systemu dążenia i systemu unikania, które są współzależne, Model PURE, natomiast, zawiera następujące elementy, określające znaczenie (sens): cel (purpose), zrozumienie (understanding), odpowiedzialne działanie (responsible action) i radość lub ocenę (enjoyment or evaluations). Funkcjonowanie człowieka opiera się na współdziałaniu tych modeli: znaczenie (sens) kieruje systemem dążenia i unikania, np. warstwa znaczenia pozwala nam uświadomić sobie to, do czego dążymy i dzięki temu możemy uniknąć np. ślepej pogoni za celem, który wydaje się atrakcyjny, ale ostatecznie może nas zniszczyć. Jasne poczucie sensu i znaczenia może również zwiększać motywację do osiągnięcia celu, który wydaje się trudny i ryzykowny. Według Wonga (2012), szczęście jest nieodłącznym elementem znaczenia (sensu), ponieważ satysfakcja płynie naturalnie z tego, co jest sensowne i wartościowe. Szczęście w tym ujęciu, to radość, satysfakcja z posiadania i realizacji celu życia.

Ponadto, zwróćmy uwagę na zależności między orientacją pozytywną a różnymi obszarami relacji interpersonalnych (Caprara i in., 2010). I znów, widzimy tutaj, że im bardziej osobiste, intymne relacje społeczne (a więc, kolejno, z małżonkiem/partnerem, rodzinne, z przyjaciółmi; wsparcie społeczne ze strony rodziców, wychowawcy, innych nauczycieli), tym silniejszy związek oceny ich jakości z orientacją pozytywną. Być może również tak można tłumaczyć, zaskakujący niektórych wynik, że poczucie własnej skuteczności okazało się zmienną odrębną od pozytywnej orientacji, aczkolwiek istotnie z nią związaną (Caprara, Alessandri i Barbaranelli, 2010; Miciuk, 2013; Oleś i in., 2013). Można powiedzieć, że skuteczność jest wówczas, gdy wynik jest pomyślny. Rezultaty działań, tymczasem, zależą w większej bądź mniejszej mierze od warunków zewnętrznych, kompetencji, możliwości. Czyli jest to już sfera bardziej podatna na czynniki zewnętrzne, na ocenę ze strony innych ludzi, a nie tylko zwią-

zana z samooceną. Nie jest to już czysta wola życia, radość istnienia, ale podporządkowywanie się pewnym wymogom, aby coś osiągnąć, bardziej samoakceptacja warunkowa, niż bezwarunkowa. Podobnie można tłumaczyć fakt, że rdzeń samooceny według Judge (samoocena związana z karierą zawodową; Judge, Erez i Bono, 1998) również okazał się zmienną oddzielną w stosunku do orientacji pozytywnej. Podobnie wyniki badań przejawów motywu umacniania siebie wśród studentów (Caprara, Alessandri, Colaiaco i Zuffianñ, 2013) wskazujące na brak istotnej zależności między orientacją pozytywną a oceną własnych możliwości osiągnięcia oceny wyższej od średniej, potwierdzają tak ujmowaną orientację pozytywną – jako niezależną od oceny innych i własnych osiągnięć, wolę i radość życia. Oczywiście, takie rozumienie nie wyklucza istotnego znaczenia osiągnięć, doświadczeń „mistrzostwa” w różnych dziedzinach życia dla orientacji pozytywnej (zob. Caprara, Alessandri i Barbaranelli, 2010).

Skoro orientacja pozytywna to coś bardzo głębokiego i stałego, w dużym stopniu uwarunkowanego genetycznie (Caprara i in., 2009), to możemy zadać sobie pytanie czy mamy jakiś wpływ na nią? W wielu pracach Caprary i współpracowników (Caprara i in., 2010; Alessandri, Caprara i Tisak, 2012a, 2012b) pojawia się pytanie, w jaki sposób oddziaływać na osobowość człowieka, aby zwiększać orientację pozytywną? Pytanie trudne, gdyż jak wskazują badania, orientacja pozytywna w dużej mierze jest dziedziczna i stała w ciągu życia. Czyżby więc niewiele dało się zrobić? Wydaje się, że odpowiedzi należy szukać w zmiennych pośredniczących między orientacją pozytywną a jakością funkcjonowania psychicznego i behawioralnego w różnych sferach życia. O ile w niewielkim stopniu można wpływać na czynnik w dużym stopniu genetycznie uwarunkowany, o tyle zmienne pośredniczące, jak zresztą pokazują wyniki badań, są podatne na zmianę. W obrębie badań nad orientacją pozytywną daje się zauważyć kierunek analiz, zmierzający do identyfikacji mediatorów między

orientacją pozytywną a innymi wyznacznikami jakości funkcjonowania. Jedną z takich zmiennych pośredniczących, która zresztą najczęściej była brana pod uwagę w badaniach i której wpływ na orientację pozytywną został wielokrotnie potwierdzony empirycznie (Caprara, Alessandri i Barbaranelli, 2010; Tokarczuk, 2011; Voytsel, 2012; Miciuk, 2013; Oles i in., 2013), jest poczucie własnej skuteczności w panowaniu nad emocjami i w obrębie relacji interpersonalnych. Inną zmienną zwiększającą orientację pozytywną okazał się u nastoletnich dziewcząt kilkunastodniowy udział w rekolekcjach młodzieżowych. Z jednej strony było to doświadczenie konfrontacji z podstawowymi pytaniami egzystencjalnymi (o sens życia, sposób na dobre życie, znaczenie różnych wydarzeń życiowych, itd.). Z drugiej, jak pisze autorka badań: „Doświadczenie braterskiej wspólnoty pełnej akceptacji i życzliwości” (Bieniek, 2013, s. 54).

Dyskusję zakończmy pytaniami, jakie warto postawić i podjąć w kolejnych badaniach tego intrygującego zjawiska psychologicznego. Caprara i jego współpracownicy oraz inni badacze zajmujący się orientacją pozytywną, zawsze stosowali do pomiaru triady pozytywnej (samooceny, zadowolenia z życia i optymizmu) te same metody (RSES, SWLS, LOT-R). Pytanie brzmi, jakie wyniki uzyskamy w analizach strukturalnych, gdy zastosujemy inne metody pomiaru? Zwłaszcza niezwykle interesujące byłoby wprowadzenie do badań orientacji pozytywnej, miar ukrytej samooceny. Kolejne pytanie to, czy pozytywna orientacja jest tożsama z optymalną orientacją? Czyli czy prawdziwe jest stwierdzenie, że im wyższa pozytywna orientacja, tym bardziej jest optymalna, w sensie adaptacyjnym? Ustosunkowując się do tych pytań, można przytoczyć badania nad dysfunkcjonalnością zbyt wysokiego optymizmu, czy nieadekwatnie wysokiej samooceny (Crocker i Park, 2004; Baumeister i in., 2003).

Czym więc jest pozytywna orientacja? Trudno na tym etapie badań dać jednoznaczna odpowiedź, ponieważ historia badań psycholo-

gicznych nad tym zagadnieniem jest stosunkowo krótka. Odpowiedzi na pytanie o charakter i genezę pozytywnej orientacji zależą od ram teoretycznych, w obrębie których będziemy ją analizować (instykt, schemat poznawczy, wola życia, nawyk w ocenianiu świata, siebie i życia, wrodzona cecha osobowości). Wyniki przedstawionych badań sugerują, że pozytywna orientacja ma wiele wspólnego z radością życia, moglibyśmy nawet powiedzieć pasją życia, związaną ze świadomością sensu i znaczenia życia. Jak do niej dotrzeć? Poprzez zrozumienie, odkrywanie pozytywnych znaczeń doświadczeń życiowych, racjonalny dystans do spraw nieistotnych, naturalną postawę do życia? Tędy droga do orientacji pozytywnej? Być może. Być może również zawsze pozostanie ona niejasna, w końcu jest to zmienna ukryta.

LITERATURA

- Alessandri, G., Caprara, G. V. i Tisak, J. (2012a). The unique contribution of positive orientation to optimal functioning: Farther explorations. *European Psychologists*, 17, 44–54.
- Alessandri, G., Caprara, G. V. i Tisak, J. (2012b). A unified latent curve, latent state-trait analysis of the developmental trajectories and correlates of positive orientation. *Multivariate Behavioral Research*, 47, 341–368.
- Alessandri, G., Vecchione, M., Tisak, J., Deiana, G., Caria, S. i Caprara, G. V. (2012c). The utility of positive orientation in predicting job performance and organizational citizenship behaviors. *Applied Psychology*, 61, 4, 669–698.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. i Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyle? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1–44.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. i Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 861–865.
- Bieniek, A. (2013). *Wpływ zaangażowania religijnego na nasilenie orientacji pozytywnej*. Niepublikowana Praca Magisterska. Lublin: Katolicki Uniwersytet Lubelski.
- Block, J. H. i Kremen, A. M. (1996). IQ and ego resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349–361.
- Burdon-Bilewicz, M. (2013). *Orientacja pozytywna a wymiary osobowości oraz koncepcje siebie*. Niepublikowana Praca Magisterska. Warszawa: Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.
- 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. (2010). W kierunku integracji teorii cech i społeczno-poznawczej. Współczesne badania nad przekonaniem o własnej skuteczności: podejście modułowe, [w:] S. Nowosada, B. Żurek (red.), *Barwy Nauki. Nowoczesne technologie ICT w upowszechnianiu osiągnięć nauki* (s. 315–335). Lublin: TN KUL.
- Caprara, G. V., Alessandri, G. i Barbaranelli, C. (2010). Optimal functioning: The contribution of self-efficacy beliefs to positive orientation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 79, 328–330.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Colaiaco, F. i Zuffianò, A. (2013). Dispositional bases of self-serving positive evaluations. *Personality and Individual Differences*, 55, 864–867.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Eisenberg, N., Kupper, A., Yamaguchi, S., Fukusawa, A., Steca, P., Caprara, M. G., i Abela, J. R. (2012b). *The Positivity Scale*. *Psychological Assessment*. Advance online publication, doi: 10.1037/a0026681.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., Trommsdorff, G., Heikamp, T., Yamaguchi, S. i Suzuki, F. (2012a). Positive orientation across three cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43, 77–83.
- Caprara, G. V., Barbaranelli, C. i Borgogni, L. (1993). *BFQ: Big Five Questionnaire. Manuale*. Firenze, Italy: Organizzazioni Speciali.
- Caprara, G. V., Caprara, M. i Steca, P. (2003). Personality's correlates of adult development and aging. *European Psychologist*, 8, 131–147.
- Caprara, G. V., Fagnani, C., Alessandri, G., Steca, P., Gigantesco, A., Cavalli-Sforza, L. i Stazi, M. A. (2009). Human optimal functioning. The genetics of

- positive orientation towards self, life, and the future. *Behaviour Genetics*, 39, 277–284.
- Caprara, G. V. i Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, 10(4), 275–286.
- Caprara G. V. i Steca, P. (2006). The contribution of self-regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationships to positive thinking and hedonic balance. *Journal of Social Clinical Psychology*, 25, 601–625.
- Caprara, G. V., Steca, P., Alessandri, G., Abela, J. R. i McWhinni, C. D. (2010). Positive orientation: Exploration on what is common to life satisfaction, self-esteem, and optimism. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 19, 63–71.
- Chałubińska- Gonerko, A. (2011). *Orientacja pozytywna a sens życia. Niepublikowana praca magisterska*. Lublin: Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II.
- Cieciuch, J. i Zaleski, Z. (2011). Polska adaptacja Portretowego Kwestionariusza Wartości Shaloma Schwartza. *Czasopismo Psychologiczne*, 17(2), 251–262.
- Crocker, J. i Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392–414.
- Crumbaugh, J. C. i Maholick, L. T. (1981). *Manual and Instructions for the Purpose in Life Test*. Munster, Indiana: Psychometric Affiliates.
- Czapiński, J. (1994). *Psychologia szczęścia*. Warszawa: PTP.
- Czapiński, J. (2001). Szczęście – złudzenie czy konieczność? Cebulowa teoria szczęścia w świetle nowych danych empirycznych, [w:] M. Kofta, T. Szustrowa (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć* (s. 266-306). Warszawa: PWN.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J. i Griffin, S. (1985). *The Satisfaction With Life Scale*. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Edwards, J. R. (2001). Multidimensional constructs in organizational behavior research: An integrative analytical framework. *Organizational Research Methods*, 4, 144–192.
- Fajkowska, M. i Marszał-Wiśniewska, M. (2009). Właściwości psychometryczne Skali Pozytywnego i Negatywnego Afektu – Wersja Rozszerzona (PANAS-X). Wstępne wyniki badań w polskiej próbie. *Przegląd Psychologiczny*, 52(4), 355-388.
- Friedman, H. S. (1991/2000). *Self-healing personality: why some people achieve health and others succumb to illness*. New York, NY.
- Fromm E. (1996). *Ucieczka od wolności*. Warszawa: Czytelnik.
- Harter S. (1986). *Manual for the Social Support Scale for Children*. Unpublished questionnaire. University of Denver: Denver.
- Hartup, W. W. (1993). Adolescents and their friends. In B. Laursen (Ed.), *New directions for child development: No. 60. Close friendships in adolescence* (pp. 2–22). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Irving, P. (2013). The general factor of personality: Substance or artefact? *Personality and Individual Differences*, 55 (3), 234–242.
- Judge, T. A., Erez, A. i Bono, J. E. (1998). The power of being positive: The relation between positive self-concept and job performance. *Human Performance*, 11, 167–187.
- Klamut, R. (2010). *Kwestionariusz Postaw Życiowych KPŻ. Podręcznik do polskiej adaptacji kwestionariusza Life Attitude Profile – Revised (LAP-R) Gary’ego T. Reker’a*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Laurent J., Catanzaro S. J., Joiner T. E. Jr., Rudolph K. D., Potter K. I., Lambert S., Osborne L. i Gathright T. (1999). A measure of positive and negative affect for children: Scale development and preliminary validation. *Psychological Assessment*, 11, 326–338.
- Layous, K., Nelson, S. K., Oberle, E., Schonert-Reichl, K. i Lyubomirsky, S. (2012). Kindness counts: Prompting prosocial behavior in preadolescents boosts peer acceptance and well-being. *PLOS ONE*, 7, e51380.
- Lieberman, V., Boehm, J. K., Lyubomirsky, S. i Ross, L. D. (2009). Happiness and memory: Affective significance of endowment and contrast. *Emotion*, 9, 666–680.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239–249.
- Lyubomirsky, S., Boehm, J. K., Kasri, F. i Zehm, K. (2011). The cognitive and hedonic costs of dwelling on achievement-related negative experiences: Implications for enduring happiness and unhappiness. *Emotion*, 11, 1152–1167.

- Laguna, M., Oleś, P. i Filipiuk, D. (2011). Orientacja pozytywna i jej pomiar: Polska adaptacja skali orientacji pozytywnej. *Studia Psychologiczne*, 49, 4, 47–54.
- Miciuk, Ł. R. (2013). *Positive orientation and the Big Five*. Unpublished Master's Thesis. Lublin: Catholic University of Lublin.
- Oleś, P. (2011). *Orientacja pozytywna: struktura i funkcje*. Prezentacja przedstawiona na VIII Zjeździe PSPS, Poznań, 8–10 września.
- Oleś, P. K., Alessandri, G., Oleś, M., Bąk, W., Jankowski, T., Laguna, M. i Caprara, G. V. (2013). Positive orientation and generalized self-efficacy. *Studia Psychologica*, 55, 1, 47–59.
- Oleś, P. i Juros, A. (1985–86). Symptom poczucia bez nadziei w kognitywno-afektywnej teorii depresji A. T. Becka: Skala „Hopelessness” – polska adaptacja. *Summarium*, 34–35, 289–298.
- Popielski, K. (red.), (1987). *Człowiek – pytanie otwarte*. Lublin: RW KUL.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Rushton, J. P., Bons, T. A. i Hur, Y.-M. (2008). The genetics and evolution of a general factor of personality. *Journal of Research in Personality*, 42, 1173–1185.
- Rushton, J. P. i Irwing, P. (2009). A general factor of personality in 16 sets of the Big Five, the Guilford Zimmerman Temperament Survey, California Psychological Inventory, and Temperament and Character Inventory. *Personality and Individual Differences*, 47, 558–564.
- Ryan, R. M. i Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529–565.
- Scheier, M. F. i Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: Benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26–30.
- 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, 1063–1078.
- Scheier, M. F., Wrosch, C., Baum, A., Cohen, S., Martire, L. M., Matthews, K. A., Schulz, R. i Zdaniuk, B. (2006). The Life Engagement Test: Assessing purpose in life. *Journal of Behavioral Medicine*, 29, 291–298.
- Seligman, M. E. i Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Sheldon, K. M. (2004). *Optimal human being. An integrated multi-level perspective*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Sheldon, K. M. i Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 55–86.
- Tatarkiewicz, W. (1990). *Historia filozofii*. Warszawa: PWN.
- Tokarczuk, I. (2011). *Pozytywna orientacja i poczucie własnej skuteczności a radzenie sobie ze stresem*. Niepublikowana praca magisterska. Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II.
- Trzebiński, J. i Zięba, M. (2004). Basic hope as a worldview: An outline of a concept. *Polish Psychological Bulletin*, 35 (3), 173–182.
- 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, 1063–1070.
- Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living, [w:] P.T.P. Wong (red.), *The human Quest for meaning. Theories, research, and applications* (s. 3–22). New York, London: Routledge.
- Wong, P. T. P. i Weiner, B. (1981). When people ask “why” questions and the heuristic of attributional search. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 650–663.
- Voitsel, N. (2012). *Orientacja pozytywna, poczucie skuteczności a treningi neurofeedback*. Niepublikowana praca magisterska. Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II.
- Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P. i Śliwińska, M. (1998). *Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.

Małgorzata Sobol-Kwapińska

Katedra Psychologii Osobowości
Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

POSITIVE ORIENTATION - THEORETICAL CONCEPTS AND REVIEW OF RESEARCH

ABSTRACT

The aim of this article is to introduce the concept of positive orientation by Caprari. This relatively new variable is quickly becoming more and more popular in the psychological literature. Positive orientation is a general tendency to receive life experience with a positive attitude. The article presents an overview of studies that have tested the theoretical model of positive orientation and research on the relationships between it and other psychological variables. Later in this article are the answers to the question about the nature and character of a positive orientation and its place among other personality characteristics relating to mental well-being.

Keywords: positive orientation, self-esteem, life satisfaction, optimism