

TOMASZ NIEMIEC

Zespół Badawczy Psychologii Poznawczej i Stosowanej

Dolnośląska Szkoła Wyższa, Wrocław

e-mail: tomasz.niemiec@dsw.edu.pl; ORCID: 0000-0003-4615-5633

Specyficzne poczucie samoskuteczności jako moderator związku pozytywnego nastroju z wydajnością poznawczą

Wyniki badań nad związkiem między nastrojem a wydajnością poznawczą nadal pozostają niejasne. W niniejszym badaniu zakładano, że związek ten może być modelowany przez specyficzne poczucie samoskuteczności. Przyjęto, że pozytywny nastrój osób o wyższym poczuciu samoskuteczności powinien korelować dodatnio z wydajnością poznawczą. Osoby takie są w zadaniu wysoce umotywowane, bo na bazie wysokiego poczucia samoskuteczności antycypują sukces, mogący podtrzymać ich pozytywny nastrój. W przypadku osób o niskim specyficznym poczuciu samoskuteczności założono, że cecha ta będzie współwystępować z niską motywacją zadaniową w pozytywnym nastroju. Wyniki badania korelacyjnego ($N = 49$) potwierdziły hipotezę dotyczącą pozytywnego nastroju u osób o wysokim poczuciu samoskuteczności. Dyskusji poddano potencjalne implikacje uzyskanych zależności między poczuciem samoskuteczności, wydajnością poznawczą a odczuwanym afektem w sferze edukacyjnej.

Słowa kluczowe: *pozytywny nastrój, wydajność poznawcza, specyficzne poczucie samoskuteczności, związek pozytywnego nastroju z wydajnością poznawczą*

Wstęp

W niniejszej pracy podejmowana jest istotna dla edukacji problematyka, którą stanowią badania związków między emocjonalnością a wydajnością poznawczą (inaczej zwaną: wydajnością wykonania zadań poznawczych), dotyczącą takich procesów, jak uczenie się, myślenie, pamięć, wyobrażenia i wnioskowanie (Maruszewski 2011). Jednocześnie należy podkreślić, że związki między emocjonalnością (czyli afektem¹) a wydajnością poznawczą do dziś pozostają niejasne. Między innymi kluczową kwestią do rozstrzygnięcia w obrębie tego pola badawczego stanowi problem oceny związku poszczególnych walencji afektu z poznaniem. Przykładowo, dotychczasowe wyniki badań wskazują na to, że afekt pozytywny może być związany z wyższą wydajnością poznawczą (Fredrickson, Branigan 2005; Isen, Daubman, Nowicki 1987). Występują jednak też zgoła przeciwne wyniki badań, w ramach których afekt negatywny okazuje się związany ze zwiększoną wydajnością poznawczą (Mackie, Worth 1989; Schwarz, Clore 1983). W odpowiedzi na sprzeczności w wynikach badań pojawiają się nowe koncepcje, pokazujące, że wpływ afektu na wydajność poznawczą może być zmienny, czyli kształtowany przez tzw. moderatory (Bless, Schwarz, Golisano, Rabe, Wolk 1996; Martin, Ward, Achee, Wyer 1993; Wegener, Petty, Smith 1995). Oznacza to, że zwiększona wydajność poznawcza może w pewnych przypadkach wiązać się z działaniem afektu pozytywnego, a w innych negatywnego. To, która z walencji afektu będzie prowadzić do wyższej wydajności poznawczej, jest zależne od moderatora.

W dotychczasowych pracach udowodniono, że moderatami takimi mogą być okoliczności sytuacyjne (Bless i in. 1996) lub czynniki związane z regulacyjnymi aspektami samego afektu (Martin i in. 1993; Wegener i in. 1995). Okoliczności sytuacyjne uznano za moderator wydajności poznawczej afektu w badaniach Blessa i współpracowników (1996). Zgodnie z ich stanowiskiem osoba, znajdując się w pozytywnym nastroju², nie przetwarza wydajnie informacji, ponieważ korzysta z wiedzy ogólnej, obejmującej uproszczone konstrukty, w tym stereotypy. Jeśli jednak osoba w pozytywnym nastroju natrafi na informacje niestereotypowe, wobec których posiadana przez nią wiedza ogólna nie znajduje zastosowania, to przetwarza informacje w wydajny sposób. To oznacza, że pozytywny nastrój czasem wiąże się z wydajnym przetwarzaniem informacji, a czasem nie – zależy to od natury informacji obecnych w ramach konkretnej sytuacji zadaniowej.

W pracy Martina i współautorów (1993) wskazuje się, że moderatorem wydajności poznawczej w warunkach pozytywnego nastroju mogą być regulacyjne aspekty tego nastroju. Zgodnie z tą koncepcją osoba może przyjąć, że pozytywny nastrój ma

¹ W ramach afektu w psychologii mieszczą się różne zjawiska emocjonalne, takie jak emocje, nastroje czy epizody emocjonalne.

² Nastrój definiowany jest jako doświadczenie afektywne o umiarkowanej sile, trwające co najmniej kilka minut i niezwiązane z obiektem lub związane z quasi-obiektem (Goryńska 2005).

wartość regulacyjną, informując ją, że wykonywane zadanie poznawcze jest interesujące. Wówczas osoba wykonuje zadanie dostatecznie długo, aby osiągnąć w nim wysoką wydajność poznawczą. Jednak osoba przeżywająca pozytywny nastrój może też uznać ten stan za informację, że już wystarczająco dobrze wykonała zadanie poznawcze. Wówczas zaprzestaje ona wykonywania zadania i w efekcie wydajność poznawcza się obniża. Podsumowując, stanowisko to podkreśla znaczenie pozytywnego nastroju (które osoba odczytuje jako informację zwrotną o tym, że zadanie ją interesuje, bądź też, że już wykonała ona dobrze zadanie), pozwalające regulować to, czy osoba w zadaniu osiągnie wysoką czy też niską wydajność poznawczą.

Wegener i Petty (Wegener i in., 1995) pokazują, że istnieje inny regulacyjny aspekt nastroju, który może decydować o wydajności poznawczej. Według nich kluczowe dla wydajności poznawczej w pozytywnym nastroju staje się to, jaki nastrój ostatecznie pojawi się po realizacji zadania poznawczego. Ponieważ pozytywny nastrój jest pożądanym stanem dla jednostki i po wykonaniu zadania pragnie ona nastrój ten podtrzymać, zatem osoba w pozytywnym nastroju będzie wykonywać wydajnie tylko te zadania poznawcze, które będą służyć podtrzymaniu pozytywnego nastroju, czyli zadania zawierające przyjemne informacje. Natomiast jeżeli zadanie zawiera informacje nieprzyjemne, to osoba w pozytywnym nastroju nie będzie go wykonywać wydajnie.

Rola specyficznego poczucia samoskuteczności (SPS)

Przedstawione powyżej koncepcje moderacyjne pokazują, że moderator może wynikać zarówno z czynników sytuacyjnych, jak i z regulacyjnych właściwości afektu. Proponowane tu ujęcie związku afektu z wydajnością poznawczą mieści się w obrębie drugiej kategorii i jest zbliżone do koncepcji Wegenera i Petty'ego (Wegener i in. 1995). Wegener i Petty ukazują, że osoby badane w pozytywnym nastroju starają się podtrzymać własny nastrój, wykonując wydajnie tylko te zadania, które zawierają przyjemne treści. Jednak, zgodnie z propozycją Niemca i Lachowicz-Tabaczek (2015), kontynuowaną w tej pracy, podtrzymanie pozytywnego nastroju może być niemożliwe, jeżeli osoba odczuwa, że jest niewystarczająco skuteczna, wykonując dane zadanie poznawcze.

Zgodnie z koncepcją Niemca i Lachowicz-Tabaczek (2015) wydajność poznawcza osób w pozytywnym nastroju będzie zależała od poczucia samoskuteczności. W szczególności w warunkach przetwarzania informacji istotne staje się specyficzne poczucie samoskuteczności (SPS), wyrażające przekonanie, że można zmobilizować motywację i własne zasoby poznawcze oraz tak ukierunkować działanie, by sprostać wymaganiom konkretnej sytuacji (Wood, Bandura 1989). Jeżeli poczucie samoskuteczności jest niskie i osoba nie czuje się efektywna, to wówczas antycypuje ona porażkę w zadaniu.

W takim wypadku wykonanie zadania może istotnie zagrażać pozytywnemu nastrojowi. Dlatego można oczekiwać, że osoba w pozytywnym nastroju będzie wykazywać w zadaniu niższą motywację i w efekcie osiągnie niższy wynik. Jednak jeżeli poziom SPS osoby jest wysoki i odczuwa ona własną skuteczność w zadaniu, to będzie antycypować sukces, który w dalszej kolejności będzie służyć podtrzymaniu pozytywnego nastroju. Dlatego w takim wypadku można zakładać, że motywacja zadaniowa osoby będzie w pozytywnym nastroju wysoka i osiągnie ona lepszy wynik. To oznacza, że specyficzne poczucie samoskuteczności może być moderatorem wydajności poznawczej nastroju pozytywnego.

Cel badania

W niniejszej pracy rozwijany jest wątek badań nad moderacyjną rolą specyficznego poczucia samoskuteczności w ramach wydajności poznawczej nastroju pozytywnego, zapoczątkowany w badaniach Niemca i Lachowicz-Tabaczek (2015). W tych badaniach eksperymentalnie eksplorowano związki między poczuciem samoskuteczności i wydajnością poznawczą w warunkach pozytywnego nastroju (tamże). Ustalono wtedy, że specyficzne poczucie samoskuteczności (SPS) wpływa na wydajność poznawczą, ale wyłącznie w pozytywnym nastroju (w innych nastrojach zaś nie). Stwierdzono, że w warunkach pozytywnego nastroju wysoki poziom SPS prowadzi do najwyższej wydajności poznawczej w badaniu, zaś niski poziom SPS do najniższej wydajności poznawczej. W niniejszej pracy postanowiono zbadać powyższe związki w podejściu korelacyjnym, analizując zależności między pozytywnym nastrojem a wydajnością poznawczą i wykorzystując metody kwestionariuszowe.

Postawiono tutaj hipotezę zakładającą, że pozytywny nastrój osób o wyższym poziomie SPS powinien korelować dodatnio z wynikiem zadania. Osoby te mają wysoką motywację, ponieważ antycypują w zadaniu sukces, mogący służyć podtrzymaniu pozytywnego nastroju. Z kolei osoby o niższym poziomie SPS powinny ujawniać przeciwny wzorzec zachowania – wykazywać niską motywację zadaniową w pozytywnym nastroju, ponieważ antycypują one porażkę, zagrażającą ich pozytywnemu nastrojowi. Toteż wśród takich osób nastrój pozytywny powinien ujemnie korelować z wynikiem zadania.

Metoda

Osoby badane

W badaniu uczestniczyło 49 studentów pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego. Wiek badanych wynosił od 21 do 26 lat ($M = 22.58$, $SD = .99$). W próbie badawczej były 43 kobiety (87%).

Narzędzia badawcze

Pomiar pozytywnego nastroju

Pomiar nastroju odbywał się za pomocą Przymiotnikowej Skali Nastroju UMACL (Goryńska 2005). Kwestionariusz ten zawiera 29 przymiotników, za pomocą których ludzie zwykle opisują swój nastrój. Badani przy użyciu tego narzędzia mają za zadanie oceniać przymiotniki na czteropunktowej skali („zdecydowanie tak” – „raczej tak” – „raczej nie” – „zdecydowanie nie”) jako opisujące, lub nie, ich aktualny nastrój. W ramach kwestionariusza UMACL (Goryńska 2005) nastrój definiuje się jako doświadczenie afektywne o umiarkowanym czasie trwania (co najmniej kilka minut), niezwiązane z obiektem lub związane z quasi-obiektem. Nastrój obejmuje trzy wymiary rdzennego afektu, stanowiące trzy podskale testu. Należą do nich: Pobudzenie Napięciowe (9 pytań), Pobudzenie Energetyczne (10 pytań) i Ton Hedonistyczny (10 pytań). Pobudzenie Napięciowe można określić jako lękotwórcze, Pobudzenie Energetyczne natomiast jako poczucie energii do działania. Ton Hedonistyczny zaś sprowadza się do subiektywnego odczucia przyjemności – nieprzyjemności (tamże). Pomiar pozytywnego nastroju odbywał się na podskali Tonu Hedonistycznego.

Pomiar wydajności poznawczej

W pracy do pomiaru wydajności poznawczej użyto Testu Potencjału Intelktualnego TPI, opracowanego przez Ricana (1984). Test ten zawiera 29 zadań niewerbalnych. Stopień ich trudności rośnie. W każdym zadaniu badany ma wybrać spośród sześciu obrazków ten, który adekwatnie uzupełnia ciąg wcześniejszych trzech. W poszczególnych zadaniach mierzy się zdolność do wykrywania reguł rządzących relacjami pomiędzy obrazkami. Występują dwie równoległe wersje testu (wersje A i B). Zawierają one różne zadania, lecz ich poziom trudności jest bardzo zbliżony (Rican 1984).

Kwestionariusz poczucia samoskuteczności w zadaniach intelektualnych (Skala SI)

Na potrzeby badania opracowano kwestionariusz do pomiaru specyficznego poczucia samoskuteczności w zakresie zadań intelektualnych (wykonywanych w ramach tego studium empirycznego). Badanych w kwestionariuszu proszono, aby przywołali sobie z przeszłości sytuacje, gdy wykonywali różnego rodzaju aktywności angażujące tego typu skuteczność, tj. „zadania intelektualne, łamigłówki itp.”, a następnie ustosunkowali się do 6 stwierdzeń o treści: „Kiedy się postaram, potrafię nieźle rozwiązywać łamigłówki”; „Zadania intelektualne są moją mocną stroną”; „Łamigłówki mnie męczą”; „Pomimo dokładanych starań, nie zawsze dobrze mi szło w zadaniach intelektualnych”; „Rozwiązywanie łamigłówek przychodzi mi z łatwością” i „W zadaniach intelektualnych wypadam dobrze”. Badani mieli na sześciostopniowej skali opisać, w jakim stopniu zgadzają się z tymi stwierdzeniami, od 1 – ‘zdecydowanie nie zgadzam się’ do 6 – ‘zdecydowanie zgadzam się’. Pomiar rzetelności wykazał, że współczynnik alfa Cronbacha dla kwestionariusza równy był wartości .81.

Sprawdzono korelację użytej tu skali specyficznego poczucia samoskuteczności (Skali SI) z pomiarem wydajności poznawczej. Wyniki w Skali SI korelowały z rezultatami TPI na poziomie $r(48) = .51, p < .01$. Może to świadczyć o trafności proponowanej tu skali samoskuteczności, ponieważ inni twórcy takich skal również donosili o podobnych związkach tych skal z miarami wykonania zadań (Chen, Gully, Whiteman i Kilcullen, 2000). Jeśli chodzi o tworzenie skal specyficznego poczucia samoskuteczności, to ocenianie ich trafności, poprzez analizę ich związków z rzeczywistą skutecznością, jest polecaną metodą (patrz Gupta, Ganster, Kepes 2013).

Procedura badania

Badanie odbywało się w dwóch sesjach, oddalonych od siebie miesięcznym odstępem czasu. Na początku pierwszej sesji uczestnicy byli informowani, że badanie dotyczy zależności między przekonaniami i odczuciami a wyciąganiem wniosków. Następnie badani proszeni byli o określenie swojego nastroju na Skali UMACL. W dalszej kolejności badani wykonywali zadania zawarte w kwestionariuszu TPI, za pomocą którego zoperacjonalizowano pomiar wydajności poznawczej. Po wysłuchaniu instrukcji TPI badani przystępowali do udzielania odpowiedzi na pytania jego wersji B. Czas na wykonanie testu TPI był ograniczony i wynosił 12 minut.

Na początku drugiej sesji badani ponownie opisywali nastrój za pomocą narzędzia UMACL. W razie wątpliwości badanych informowano, że wykonują drugi raz te same skale, bo mierzą one wartości zmieniające się w czasie. Następnie badani przystępowali do wykonywania zadań zawartych w wersji A kwestionariusza TPI. Ostatnie zadanie w drugiej sesji badania stanowiła Skala SI, mierząca specyficzne poczucie samoskuteczności. Na końcu drugiej sesji badania uczestnicy byli szczegółowo informowani o celu badania i przewidywanych wynikach badań.

W tym badaniu jako miarę wydajności poznawczej zastosowano Test Potencjału Intelktualnego (TPI), więc wzięto pod uwagę wyjściowe różnice zdolności intelektualnych. Mianowicie osoba o wysokich zdolnościach intelektualnych osiągnie najczęściej w Teście Potencjału Intelktualnego wyższy wynik niż osoba o niskich zdolnościach, niezależnie od nastroju i jakichkolwiek zjawisk z nim związanych. Zdolności intelektualne wiążą się z wykonaniem zadań intelektualnych o wiele silniej, niż wszelkie inne czynniki (Maruszewski 2011; Sternberg 1999). Zatem takie wyjściowe różnice zdolności intelektualnych zaburzają korelację nastroju i wyniku Testu Potencjału Intelktualnego w jednym pomiarze.

W związku z tym zastosowano dwa pomiary w niezależnych sesjach. W ten sposób korelowano różnice nastroju z różnicami między pierwszym i drugim pomiarem wydajności poznawczej. Dzięki temu wynik korelacji nie zależał od wyjściowych różnic zdolności intelektualnych. Innymi słowy – niezależny był on od tego, na którym poziomie skali TPI zachodziły zmiany wydajności poznawczej. Dla przykładu, jeśli osoba o wysokich zdolnościach intelektualnych osiągnęła w pierwszym pomiarze wynik 29 punktów, a w drugim 25, to różnica wynosi 4. Podobnie, osoba o niskich zdolnościach intelektualnych mogłaby, przypuśćmy, w pierwszym z pomiarów uzyskać 13 punktów, w drugim 9 i różnica też wynosiłaby 4. Zatem stosując dwa następujące po sobie pomiary, uwzględniono zmiany wydajności poznawczej, uwalniając wynik od wpływu wyjściowych różnic w zakresie zdolności intelektualnych, sprawiających, że u jednych te zmiany wydajności poznawczej mają miejsce na wyższej części skali testowej (np. pomiędzy 29 a 25 punktów), a u innych – na niższej części skali (np. pomiędzy 13 a 9 punktów).

Analiza statystyczna

W ramach analizy statystycznej obliczano korelację zmian wydajności poznawczej (w teście TPI) ze zmianami pozytywnego nastroju. Czyli sprawdzano korelację różnicy między drugim a pierwszym pomiarem TPI z różnicą między drugim a pierwszym wynikiem w zakresie Tonu Hedonistycznego (określającego pozytywność nastroju).

Wyniki

Przystąpiono do analizy korelacji u osób o wyższym i niższym poziomie specyficznego poczucia samoskuteczności (SPS). Uzyskane wartości SPS mieściły się przedziale od 9 do 31. Badanych podzielono na dwie grupy o wyższym i niższym poziomie poczucia samoskuteczności, bazując na medianie tej zmiennej ($M = 23$). Analiza korelacji pokazała, że u osób o wyższym poczuciu samoskuteczności zmiana pozytywnego

nastroju korelowała istotnie ze zmianą wydajności poznawczej na poziomie $r(48) = .57, p < .02$. W grupie osób o niskim poziomie poczucia samoskuteczności nie wykazano istotnych związków między zmianami nastroju pozytywnego i wydajności poznawczej, $r(48) = .02, p = .9$.

Dyskusja

Niniejsze badanie służyło weryfikacji związku między nastrojem a wydajnością poznawczą. Postulowano, że związek ten jest moderowany przez specyficzne poczucie samoskuteczności (SPS). Wyniki wykazały, że w grupie o wysokim poczuciu samoskuteczności zachodzi związek między pozytywnym nastrojem a wysoką wydajnością poznawczą. W przypadku niższego poczucia samoskuteczności związek taki nie zachodzi. Wyniki potwierdzają więc przyjmowaną tutaj hipotezę dotyczącą relacji poczucia samoskuteczności z wydajnością poznawczą w pozytywnym nastroju. Hipotezę tę zbadano wcześniej w paradygmacie eksperymentalnym (Niemiec, Lachowicz-Tabaczek 2015). Podsumowując te wyniki badań, można stwierdzić, że osoby o wysokim poczuciu samoskuteczności antycypują sukces, który podtrzymuje pozytywny nastrój. To z kolei może podnosić motywację tych osób do wykonywania zadań w pozytywnym nastroju. Takie zjawiska mogą przyczyniać się do zależności między pozytywnym nastrojem a wysoką wydajnością poznawczą u osób o wysokim poczuciu samoskuteczności.

Wyniki badania ponadto pokazały, że u osób o niższym poczuciu samoskuteczności nie obserwowano korelacji pozytywnego nastroju z wydajnością poznawczą. Wyniki te sugerują, że osoby o niskim poczuciu samoskuteczności, gdy odczują nastrój pozytywny, mogą unikać zadań poznawczych, jako że nie czują się w nich skuteczne. Mogłyby one ponieść w zadaniu porażkę i w efekcie utracić pozytywny nastrój. Wobec tego, będąc w nastroju pozytywnym, mają one słabszą motywację zadaniową. Dlatego u tych osób pozytywny nastrój nie wykazuje związku z wydajnością poznawczą. W poprzednim badaniu poczucia samoskuteczności (zob.: Niemiec, Lachowicz-Tabaczek 2015) u osób o niskim poziomie SPS pozytywny nastrój istotnie pogarszał wydajność poznawczą. Tutaj taka relacja nie jest obserwowana, czego prawdopodobną przyczyną jest zastosowanie innej metodologii – metodologii korelacyjnej. Co więcej, można przypuszczać, że trudność mógł stanowić materiał do pomiaru wydajności poznawczej w postaci figuratywnego Test Potencjału Intelaktu (Rican 1984). W poprzedniej metodologii był to test czytania ze zrozumieniem.

Można podkreślić, że proponowany tutaj moderator wydajności poznawczej pozytywnego nastroju należy do rzadko podejmowanej tematyki badawczej, poza pracą zaproponowaną przez Niemca i Lachowicz-Tabaczek (2015). Poczucie samoskuteczności

jest bowiem uznawane za zmienną osobowościową (Chen, Gully, Whiteman, Kilcullen 2000), a takich zmiennych dotychczas nie uwzględniano w roli moderatorów. W badaniach Blesa i współpracowników (1996) moderatorem była zmienna sytuacyjna (otoczenie zawierające niestereotypowe informacje). W badaniach Martina i współautorów (1993) moderatorem była interpretacja pozytywnego nastroju (jako wskaźnika poziomu wykonania zadania vs. jako wskaźnika zainteresowania zadaniem). W badaniach Wegenera i Petty'ego (Wegener i in. 1995) moderatorem była natura informacji (przyjemna vs. nieprzyjemna).

Perspektywa zastosowania wyników badań w edukacji

Wyniki tego badania pokazują, że wysoka wydajność poznawcza może zależeć od łącznego występowania pozytywnego nastroju oraz wysokiego specyficznego poczucia samoskuteczności. Poprzednie badania autora (Niemiec, Lachowicz-Tabaczek 2015) w modelu eksperymentalnym pokazały, że przyczyną wysokiej wydajności poznawczej jest właśnie łączne występowanie tych dwóch czynników (wysokiego poziomu SPS i pozytywnego nastroju). Wobec tego wspieranie tych dwóch czynników w dziedzinie edukacji może mieć niebagatelne znaczenie dla wzrostu wydajności poznawczej. Badania wyraźnie pokazują, że specyficzne poczucie samoskuteczności wzrasta, gdy osoba dostrzeże swoje osiągnięcia (Oleś 2003). Zatem wspieranie poczucia samoskuteczności może być w prosty sposób implementowane poprzez akcentowanie osiągnięć pracownika czy też ucznia w obszarze edukacji. Warto podkreślić, że można również efektywnie indukować pozytywny nastrój, i to w różnoraki sposób, przykładowo poprzez wspieranie poczucia bezpieczeństwa (Oatley, Jenkins 2003) czy też budowanie sprzyjającej atmosfery organizacyjnej poprzez bliskie, przyjazne relacje członków organizacji. Niewykluczone są również próby implementowania w ramach placówek edukacyjnych klasycznych metod indukcji nastroju, używanych w psychologii (Niemiec 2014). Obejmują one przykładowo indukcję nastroju przez wytwory artystyczne, np. muzykę.

Należy także zauważyć, że osoby o niskim poziomie SPS nie są umotywowane do wykonywania zadań w pozytywnym nastroju, co powoduje, że w tym nastroju prawdopodobnie unikają zadań, w których nie czują się skuteczne. Dlatego nie korzystają z licznych zasobów, jakie nastrój ten wykazuje w sferach: społecznej, psychofizycznej i związanej z kreatywnością (Forgas 2001; Goryńska 2005; Isen, Daubman, Nowicki 1987). Niewykorzystywanie tych zasobów prowadzić może do gorszych wyników i zwrótnie do obniżenia specyficznego poczucia samoskuteczności (czyli możemy mieć do czynienia z niekorzystnym sprzężeniem zwrotnym). A poczucie samoskuteczności, które jest kluczowym elementem wszystkich opisywanych tu mechanizmów,

jest subiektywne – jego korelacja z faktyczną skutecznością osoby jest umiarkowana. Poczucie to może być zatem nieadekwatne. W przypadku nieadekwatnego niskiego poczucia samoskuteczności pożądanym działaniem może być psychoedukacja osoby, skoncentrowana na podnoszeniu jej specyficznego poczucia samoskuteczności.

Co więcej, nawet jeżeli niskie specyficzne poczucie samoskuteczności osoby jest adekwatne, czyli rzeczywiście nie jest ona skuteczna w danej dziedzinie, to wspieranie u niej wysokiego poczucia samoskuteczności może poprawić jej efektywność w tej dziedzinie. Jeśli bowiem osoba taka odczuje wysokie poczucie samoskuteczności, to z dużym prawdopodobieństwem zaangażuje się ona w aktywność z danej dziedziny w pozytywnym nastroju. A nastrój ten jest korzystny w wielu dziedzinach aktywności, czyli wzrosną w ten sposób szanse na uzyskanie przez tę osobę wysokich wyników. Te wysokie wyniki mogą zwrócić wreszcie wysokie poczucie samoskuteczności tej osoby. Wtedy będziemy mieli do czynienia z korzystnym sprzężeniem zwrotnym.

Podsumowując, prezentowane tu badanie odnosi się do wydajności poznawczej, która jest bardzo ważna w procesie edukacji. Jednocześnie badanie to rzuca nieco światła na wciąż niejasną kwestię, jaką są związki między wydajnością poznawczą a doświadczanym afektem.

Podziękowania

Pragnę złożyć bardzo serdeczne podziękowania Profesorowi Remigiuszowi Szczepanowskiemu za pomoc udzieloną przy tworzeniu niniejszego tekstu.

Bibliografia

- BANDURA A., 1997, *Self-efficacy: The exercise of control*, Macmillan, Toronto.
- BLESS H., SCHWARZ N., CLORE G.L., GOLISANO V., RABE C., WÖLK M., 1996, *Mood and the use of scripts: does a happy mood really lead to mindlessness?*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(4), 665–679. doi:10.1037/0022-3514.71.4.665.
- BOHN-GETTLER C.M., RAPP D.N., 2011, *Depending on my mood: mood-driven influences on text comprehension*, *Journal of Educational Psychology*, 103(3), 562–577. doi:10.1037/a0023458.
- CHEN G., GULLY S.M., WHITEMAN J.A., KILCULLEN R.N., 2000, *Examination of relationships among trait-like individual differences, state-like individual differences, and learning performance*, *The Journal of Applied Psychology*, 85(6), 835–847. doi:10.1037/0021-9010.85.6.835.
- FORGAS J.P. (red.), 2001, *Affect and social cognition*, Lawrence Erlbaum Associates Publisher, New Jersey.
- FREDRICKSON B.L., BRANINGAN Ch., 2005, *Positive emotions broaden the scope of attention and thought – action repertoires*, *Cognition and Emotion* 19, 313–332.
- GORYŃSKA E., 2005, *Przymiotnikowa Skala Nastroju UMACL* Geralda Matthews, A. Grahama Chamberlaina, Dylana M. Jonesa, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa.
- GUPTA N., GANSTER D.C., KEPES S., 2013, *Assessing the validity of sales self-efficacy: a cautionary tale*, *The Journal of Applied Psychology*, 98(4), 690–700. doi:10.1037/a0032232.

- ISEN A., DAUBMAN K., NOWICKI G., 1987, *Positive affect facilitates creative problem solving*, Journal of Personality and Social Psychology, 52(6), 1122–1131. doi:10.1037/0022-3514.52.6.1122.
- MACKIE D.M., WORTH L.T., 1989, *Processing deficits and the mediation of positive affect in persuasion*, Journal of Personality and Social Psychology, 57(1), 27–40. doi:10.1037/0022-3514.57.1.27.
- MARTIN L.L., WARD D.W., ACHEE J.W., WYER R.S., 1993, *Mood as input: People have to interpret the motivational implications of their moods*, Journal of Personality and Social Psychology, 64(3), 317–326. doi:10.1037//0022-3514.64.3.317.
- MARUSZEWSKI T., 2011, *Psychologia poznania. Umysł i świat*, GWP, Gdańsk.
- NIEMIEC T., 2014, *Polska specyfika manipulacji afektem w eksperymentach*, [w:] G. Tokarz, T. Marczak (red.), *Wybrane problemy nauk humanistycznych*, Arboretum, Wrocław.
- NIEMIEC T., LACHOWICZ-TABACZEK K., 2015, *The moderating role of specific self-efficacy in the impact of positive mood on cognitive performance*, Motivation & Emotion. 39(4), 498–505. doi:10.1007/s11031-014-9469-3.
- OATLEY J., JENKINS J., 2003, *Zrozumieć emocje*, PWN, Warszawa.
- OLEŚ P.K., 2003, *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Scholar, Warszawa.
- RICAN P., 1984, *Test potencjału intelektu*, Psychodiagnostické a Didaktické Testy, Bratislava.
- SCHWARZ N., CLORE G.L., 1983, *Mood, misattribution, and judgments of well-being: informative and directive functions of affective states*, Journal of Personality and Social Psychology, 45(3), 513–523. doi:10.1037/0022-3514.45.3.513.
- STERNEBERG R., 1999, *Psychologia poznawcza*, Warszawa: WSiP.
- WEGENER D.T., PETTY R.E., SMITH S.M., 1995, *Positive mood can increase or decrease message scrutiny: the hedonic contingency view of mood and message processing*, Journal of Personality and Social Psychology, 69(1), 5–15. doi:10.1037/0022-3514.69.1.5.
- WHITE R.W., 1959, *Motivation reconsidered: The Concept of Competence*, Psychological Review, 66, 297–333.
- WOOD R., BANDURA A., 1989, *Impact of conceptions of ability on self-regulatory mechanisms and complex decision making*, Journal of Personality and Social Psychology, 56(3), 407–415. doi:10.1037/0022-3514.56.3.407.

Specific self-efficacy as a moderator of the relation between positive mood and cognitive performance

Research findings on the relation between mood and cognitive performance are still inconclusive. In this study, there was an assumption that this relationship could be moderated by specific self-efficacy. It was posited that the positive mood of people with higher self-efficacy level would be positively correlated with their cognitive performance. This expectation was based on the idea that such people are highly motivated in what they do, because their high self-efficacy makes them anticipate success, which can maintain their positive mood. Another assumption was that low self-efficacy would be associated with low task motivation in positive mood. The results of the correlational study ($N = 49$) confirmed the hypothesis about the positive mood and high self-efficacy. Possible educational implications of the established relation among self-efficacy, cognitive performance and affect are discussed.

Keywords: *positive mood, cognitive performance, specific self-efficacy, relation between positive mood and cognitive performance*