

# Analiza struktury optymizmu

Agnieszka Czerw\*

Instytut Organizacji i Zarządzania, Politechnika Wroclawska, Wroclaw

## OPTIMISM STRUCTURE ANALYSIS

**This article describes optimism structure analysis. That analysis was developed during the construction of a new method for optimism measurement. Factor analysis indicated that „optimism” is composed of four factors. Those factors have different origins: cognitive, emotional, behavioural and mixed.**

W literaturze dotyczącej badań optymizmu spotykamy się z różnorodnymi metodami pomiaru tej zmiennej. Próbując uporządkować znane i stosowane w badaniach kwestionariusze można stwierdzić, że należą one do trzech grup.

Pierwsza grupa metod opiera się na założeniu probabilistycznym. Wyznacznikami optymizmu używanymi do konstruowania narzędzi w tym ujęciu są sądy dotyczące zaistnienia pewnych pozytywnych bądź negatywnych zdarzeń oraz oszacowywanie prawdopodobieństwa wystąpienia tych zdarzeń. Ta grupa jest reprezentowana między innymi przez: O/P Questionnaire (Wengler i Svenson, 1982) oraz Unrealistic Optimis (Weinstein, 1980). Do drugiej grupy należą: LOT (Scheier, Carver, 1993; Andersson, 1996), LOPS (Levy, 1985), O/P Scale (Dember i in., 1989). Jest to grupa metod opierających się na wskaźnikach poznawczych. Tego typu kwestionariusze operują pytaniami dotyczącymi jedynie osoby badanej a nie żadnymi konkretnymi zdarzeniami. Osoba wypełniająca kwestionariusz wyraża swoją zgodę bądź nie (czasami ma możliwość stopniowania swojej opinii, gdy swoje odpowiedzi umieszcza na skali) wobec sądów dotyczących jej osoby.

Kolejna grupa metod diagnozujących optymizm posługuje się opisem czy też oceną przyszłości. Przy czym nie wyróżnia się tu żadnych konkretnych zdarzeń z tej przyszłości. Do tej grupy należy test Three Futures (Wengler, Rosen, 1995). Korzystając z tej metody prosi się osobę badaną o określenie, jaka będzie jej przyszłość, przyszłość jej kraju i przyszłość świata. Zupełnie odmiennym ujęciem problematyki optymizmu jest podejście M. Seligman'a oparte na teorii atrybucji niepowodzeń. To, czy dana osoba jest optymistą zależy od tego, gdzie skłonna jest szukać przyczyn swoich sukcesów i niepowodzeń. Skłonności te osoba ta ujawnia w skonstruowanym przez niego teście (Seligman, 1993).

Analizując wszystkie znane mi metody pomiaru optymizmu stwierdziłam, że najtrafniejsze wydają mi się te, opierające się na wskaźnikach poznawczych. Jednak nawet one wydają się zbyt jednostronnie traktować zmienną – optymizm. Zastanawiając się w jaki sposób rozpoznajemy osoby optymistyczne w życiu codziennym dojdziemy do wniosku, że nie tylko na podstawie analizy jej sądów ale również po ocenie widocznych dla innych zachowań oraz pozytywnych emocjach ujawniających się w tych zachowaniach (Matlin, Stang, 1979).

Widzimy, że takie osoby oczekują pozytywnego rozwoju sytuacji nawet wtedy gdy wszystko wskazuje na nieuchronną klęskę. Ciągłe podejmują nowe próby rozwiązywania swoich problemów i

---

\* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Agnieszka Czerw, Instytut Organizacji i Zarządzania, Politechnika Wroclawska, ul. Smoluchowskiego 25, 50-372 Wroclaw.

wierzą, że ich trud nie pójdzie na marne (Gasparski, 1997). Dlaczego więc w kwestionariuszach badających optymizm nie ma miejsca na behawioralny wskaźnik optymizmu? Stwierdzamy, że optymiści nie boją się zmian w swoim życiu, są pełni nadziei, że im się powiedzie, myślą pozytywnie widząc w każdej sytuacji jej dobre strony (Weinstein, 1980). Dlaczego więc w znanych nam metodach nie ma wskaźnika emocjonalnego? Wydawało mi się, że warto skonstruować taką metodę do pomiaru optymizmu, która posługiwałaby się zarówno wskaźnikiem poznawczym tej zmiennej, jak i behawioralnym oraz emocjonalnym. W tym artykule przedstawione są wyniki podjętej przeze mnie próby stworzenia kwestionariusza badającego optymizm, który ujmuje go jako zmienną składającą się z trzech czynników: poznawczego, emocjonalnego i behawioralnego. Kwestionariusz nazwano OPEB. Jest to skrót od: optymizm poznawczy, emocjonalny, behawioralny.

## OSOBY BADANE I PRZEBIEG BADAŃ

W badaniach wzięło udział ogółem 266 osób. Osobami badanymi byli studenci II i III roku Politechniki Wrocławskiej. Wszystkie osoby badane wypełniały kwestionariusz OPEB w pierwszym etapie badań i OPEB 2 (OPEB po modyfikacji) w drugim etapie badań.

Modyfikacja kwestionariusza OPEB polegała na wyeliminowaniu tych pozycji, które po badaniach wstępnych i analizie statystycznej tych badań były reprezentowane we wszystkich czynnikach. Zmieniono również te pozycje, które jak się okazało zostały niefortunnie sformułowane. Kwestionariusz OPEB składał się z 44 pozycji. Po przeprowadzeniu modyfikacji kwestionariusz OPEB-2 liczył 37 pozycji.

Osoby badane udzielały odpowiedzi przypisując danej pozycji kwestionariusza odpowiednią cyfrę od 1 do 5, gdzie: 1 – całkowicie się nie zgadzam; 2 – raczej się nie zgadzam; 3 – nie wiem; 4 – raczej się zgadzam; 5 – całkowicie się zgadzam.

Celem przeprowadzonych badań było wykrycie podstawowych czynników optymizmu. Aby tego dokonać zastosowano wielowymiarową metodę statystyczną: analizę czynnikową z rotacją Oblimin (Tabachnick, Fidel, 1996), która pozwala na wyodrębnienie względnie niezależnych grup pozycji kwestionariusza jako podstawowe wymia-

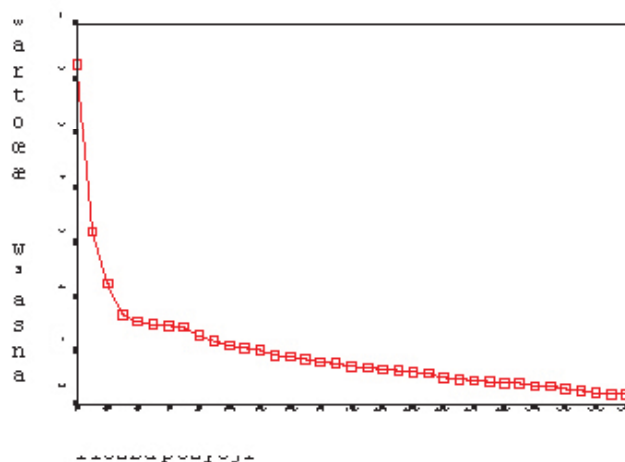
ry (czynniki) optymizmu. Aby ustalić ostateczną liczbę czynników przyjęto cztery kryteria: – analiza graficznej interpretacji analizy czynnikowej; – różnice wartości własnych pomiędzy czynnikami; – różnice w procencie wyjaśnionej wariancji całkowitej pomiędzy czynnikami; – treściowa zawartość czynników (Zakrzewska, 1994).

## WYNIKI BADAŃ

Wyniki analizy głównych składowych optymizmu przeprowadzonych w ramach przedstawionych badań, podane są w tabeli 1.

W załączniku 1 przedstawiona została treść wszystkich pozycji wchodzących w skład skali OPEB-2.

Graficzną interpretację wyników analizy głównych składowych przedstawiono na rycinie 1. Na osi odciętych znajdują się poszczególne pozycje kwestionariusza, na osi rzędnych zaś zaznaczone są ich wartości własne.



Ryc. 1. Interpretacja graficzna wyników Metody Głównych Składowych dla poszczególnych pozycji kwestionariusza OPEB-2

Z analizy interpretacji graficznej wynika możliwość wyodrębnienia 3, 4 ewentualnie 8 czynników. Analiza wartości własnych w tym przypadku również nie rozstrzyga dylematu wyboru ilości czynników. Analiza procentów wyjaśnionej wariancji sugeruje, że należałoby przyjąć wariant czterech czynników lub ośmiu czynników.

**Tabela 1**

Wyniki analizy głównych składowych dla pozycji kwestionariusza OPEB-2 (badania końcowe)

czynnik	początkowa wartość własna			sumy kwadratów ładunków			rotacja
	całkowita	% wariacji	skumulowany %	całkowita	% wariacji	skumulowany %	sumy całkowite
1	6.255	16.904	16.904	6.255	16.904	16.904	3.026
2	3.188	8.617	25.521	3.188	8.617	25.521	2.118
3	2.251	6.084	31.605	2.251	6.084	31.605	2.707
4	1.655	4.472	36.078	1.655	4.472	36.076	2.602
5	1.525	4.122	40.200	1.525	4.122	40.200	2.469
6	1.466	3.963	44.163	1.466	3.963	44.163	1.876
7	1.428	3.861	48.024	1.428	3.861	48.024	2.630
8	1.409	3.809	51.833	1.409	3.809	51.833	1.560
9	1.262	3.411	55.243	1.262	3.411	55.243	2.062
10	1.159	3.133	58.376	1.159	3.133	58.376	2.806
11	1.070	2.892	61.267	1.070	2.892	61.267	2.617
12	1.034	2.795	64.062	1.034	2.795	64.062	2.375
13	1.007	2.723	66.785	1.007	2.723	66.785	2.015
14	.905	2.447	69.232				
15	.872	2.356	71.588				
16	.814	2.199	73.787				
17	.770	2.082	75.869				
18	.756	2.042	77.911				
19	.704	1.903	79.814				
20	.669	1.809	81.623				
21	.650	1.757	83.380				
22	.616	1.665	85.045				
23	.582	1.574	86.619				
24	.567	1.553	88.153				
25	.498	1.346	89.499				
26	.467	1.263	90.762				
27	.442	1.195	91.957				
28	.420	1.136	93.093				
29	.393	1.062	94.155				
30	.391	1.057	95.212				
31	.340	.918	96.130				
32	.322	.870	97.000				
33	.285	.770	97.769				
34	.253	.683	98.452				
35	.214	.578	99.030				
36	.188	.507	99.537				
37	.171	.463	100.000				

Ostateczną decyzję podjęto po treściowej analizie czynników i wybrano wariant czteroczynnikowy. W tabeli 2 przedstawione są wyniki wybranego wariantu 4-czynnikowego.

W przyjętym wariacie 4-czynnikowym wyróżniono następujące czynniki: I czynnik – nastawienie na osiągnięcia, II czynnik – ostrożność (behawioralny), III czynnik – pozytywne myślenie (emocjonalny), IV czynnik – otwartość (poznawczy).

*I czynnik:* nastawienie na osiągnięcia ma dwójaki charakter. Część pozycji w tym czynniku dotyczy aktywnego działania podmiotu czyli przekonania, że dana osoba potrafi działać skutecznie (np. „mogę poradzić sobie z każdym czekającym mnie wyzwaniem”), a druga część odwołuje się do przekonania, że los sprzyja osobie badanej w osiągnięciu założonego celu (np. „wierzę, że los mi sprzyja”).

Jak widać można postawić w tym miejscu hipotezę o związku tego czynnika z umiejscowieniem poczucia kontroli. Wewnętrzne umiejscowienie poczucia kontroli byłoby odpowiedzialne za przekonanie o własnej skuteczności, natomiast zewnętrzne umiejscowienie poczucia kontroli odpowiada przekonaniu o przychylności losu. Jest to pomysł warty osobnych badań. Być może różnice jakościowe w odpowiedziach osób badanych na pozycje tego czynnika pozwoliłyby na diagnozę optymistów wewnątrz kontrolnych i optymistów zewnątrz kontrolnych.

Analiza ładunków czynnikowych poszczególnych pozycji kwestionariusza wskazuje na statystyczne powiązanie niektórych z nich również z innymi czynnikami. Pozycje: „wierzę, że los mi sprzyja” oraz „myślę, że mam większego pecha niż inni ludzie” poprzez swoje wyraźne emocjonalne zabarwienie odwołują się także do III czynnika (ich ładunki w III czynniku są znaczące; dla pierwszej z nich ładunek wynosi  $-.36$ , dla drugiego ładunek wynosi  $.30$ ).

Podobnie pozycja „nawet po kilku nieudanych próbach nie zaprzestaję prób w osiągnięciu celu” ma wysoki ładunek również w II czynniku ( $.32$ ) ponieważ ta pozycja odwołuje się do konkretnego zachowania czyli ma również charakter behawioralny.

Natomiast pozycja „nie lubię niespodziewanych zmian” treściowo wyraźnie pasuje do IV czynnika. Jednak ze względu na występowanie istotnych

**Tabela 2**

Ładunki czynnikowe dla pozycji kwestionariusza OPEB-2 po rotacji Oblimin, wariant 4-czynnikowy

	czynniki			
	1	2	3	4
P37	.710			
P27	-.625			
P19	-.622			
P33	-.608			
P14	-.575			-.327
P26	.528		-.362	
P7	-.508			
P32	.466			
P9	.463	.319		
P20	-.407	.370		-.398
P34		.599		
P3		.592		-.320
P1		.538		
P29		.517		
P36		.488		-.481
P28		.475		
P10		.475	.400	
P8		.256		
P35	.403		-.600	
P4		-.413	-.530	
P16			-.527	
P22	.407		-.517	
P12			-.517	
P17			-.509	
P15			-.482	
P13			-.478	.420
P21	.329		-.433	
P25			-.424	
P31	.390	.362	-.404	
P30				.690
P11				.599
P6				.560
P23	.346			.479
P5	.337			.464
P24	.363			.439
P18			-.323	.412
P2				.340

\* podano ładunki powyżej wartości  $.3$  (z wyjątkiem pozycji nr 8).  
W załączniku przedstawiona została treść wszystkich pozycji wchodzących w skład skali OPEB-2.

ładunków we wszystkich czynnikach (w czynniku I ładunek wynosi  $-.41$ , w czynniku II  $.37$ , w czynniku IV  $-.40$ ) jest to pozycja, którą powinno się zmienić lub wyeliminować z kwestionariusza.

*II czynnik:* ostrożność, jest czynnikiem o charakterze behawioralnym. Jest to czynnik klarowny i wyrazisty. Praktycznie wszystkie pozycje dotyczą zachowań, które prowadzą zarówno do zwiększenia prawdopodobieństwa sukcesu (np. „zachowuję się ostrożnie aby niczego nie stracić”) jak i do zmniejszenia emocjonalnych skutków porażki (np. „wolę przygotować się na najgorsze”).

Tylko jedna pozycja: „niestety świat jest nieprzyjazny” dotyczy również III czynnika (ładunek  $.40$ ).

Natomiast pozycja „nie lubię niepewności” ma niski ładunek zarówno w tym czynniku ( $.26$ ) jak i w czynnikach III ( $-.22$ ) i IV ( $-.22$ ). Z tego właśnie powodu jest to kolejna pozycja, którą należałoby usunąć z kwestionariusza.

*III czynnik:* dotyczy oczekiwania pozytywnych zdarzeń niezależnie od podejmowanych działań czy też braku takich działań. Można więc powiedzieć, że ten czynnik dotyczy nadziei czy też pozytywnego myślenia (np. „z radością czekam na kolejny dzień”, „uwazam, że zmiany w moim życiu niosą ze sobą polepszenie mojej sytuacji”).

Tym razem w czynniku pojawia się pozycja, która treściowo pasuje do I czynnika, natomiast ze względów statystycznych może być umieszczona zarówno w I czynniku (ładunek  $.39$ ) jak i w III czynniku (ładunek  $.40$ ). Kryterium treściowe przesądza w tym wypadku o dołączeniu tej pozycji: „dążę do realizacji swoich marzeń”, do I czynnika.

*IV czynnik:* wyraża otwartość w sensie poznawczym czyli nastawienie na nowe, nietypowe zachowania i doświadczenia (np. „wchodzenie w nowe sytuacje nie sprawia mi trudności”), a częściowo także na zachowania ryzykowne (np. „ryzykuję aby coś zyskać”). W tym przypadku wszystkie pozycje kwestionariuszowe, które znalazły się w tym czynniku wyraźnie dotyczą otwartości.

Jak widać z analizy statystycznej i treściowej wyodrębnionych czynników dwie pozycje z kwestionariusza OPEB (od tej chwili kwestionariusz OPEB 2 będzie nosił nazwę OPEB) według kryteriów statystycznych wchodzi do trzech

lub wszystkich czterech czynników. Są to: „nie lubię niespodziewanych zmian” oraz „nie lubię niepewności”.

Być może problem z tymi pozycjami wynika z faktu wystąpienia zaprzeczenia w treści samej pozycji kwestionariuszowej. W takim wypadku może pojawić się kłopot ze zrozumieniem podwójnego zaprzeczenia, które pojawia się w momencie gdy osoba badana udziela odpowiedzi: „nie zgadzam się”. Jedna pozycja natomiast została przesunięta do innego czynnika ze względu na kryterium treściowe.

Istnieją dwa sposoby postępowania w sytuacji, gdy pozycje kwestionariuszowe dotyczą więcej niż jednego czynnika. Można pozostawić je w nie zmienionym kształcie, szczególnie gdy kwestionariusz jest krótki. Można też wyeliminować je z metody w przypadku, gdy kwestionariusz składa się z wielu pozycji i ma dobre parametry statystyczne. W przypadku kwestionariusza OPEB zachodzi ta druga sytuacja dlatego można z nich zrezygnować modyfikując tę metodę.

Podsumowując przedstawione badania warto podkreślić, że pierwotne założenie istnienia w zmiennej (optymizm) trzech wymiarów odmiennego rodzaju: poznawczego, emocjonalnego i behawioralnego, potwierdziło się w badaniach. Nowy kwestionariusz, który powstał dzięki omówionym badaniom składa się z czterech czynników. Jeden z nich ma charakter poznawczy – jest to czynnik IV nazwany otwartością, drugi ma charakter

**Tabela 3**  
Statystyki opisowe dla korelacji OPEB ( $N = 132$ )  
– OPEB ZOZ ( $N = 50$ )

	średnia	odchylenie standardowe
suma	132.682	14.626
suma ZOZ	84.560	11.657
nastawienie na osiągnięcia	35.280	6.094
nastawienie na osiągnięcia ZOZ	21.480	5.679
ostrożność	26.220	5.479
ostrożność ZOZ	24.260	6.493
pozytywne myślenie	44.924	5.018
pozytywne myślenie ZOZ	19.780	5.144
otwartość	26.386	5.109
otwartość ZOZ	18.680	5.534



emocjonalny – jest to czynnik III nazwany pozytywnym myśleniem, kolejny ma charakter behawioralny i jest to czynnik II, który nazwano ostrożnością. Natomiast czynnik I ma charakter mieszany.

W celu sprawdzenia trafności nowo powstałego narzędzia przeprowadziłam również dodatkowe badanie osób depresyjnych. W badaniach wzięło udział 50 osób leczących się w szpitalu psychiatrycznym lub pozostających pod stałą opieką lekarza psychiatry w poradni zdrowia psychicznego.

Badania porównawcze kwestionariuszem OPEB osób z depresją oraz osób zdrowych wskazują na dużą trafność zewnętrzną tej metody. Korelacja ( $r$  Pearson'a) ogólnych wyników pomiaru optymizmu wyniosła  $r = -.593$ ; dla I czynnika  $r = -.607$ ; dla II czynnika  $r = -.210$ ; dla III czynnika  $r = -.832$ ; dla IV czynnika  $r = -.740$ . Dla wszystkich wartości korelacji poziom istotności wynosi  $p = .01$ . Jak widać najwyższą wartość ujemną zgodnie z oczekiwaniami uzyskał czynnik III czyli „pozytywne myślenie”, natomiast najmniejsza różnica w wynikach pojawiła się w czynniku II „ostrożność”.

## PLANOWANA KONTYNUACJA BADAŃ

Analiza zreferowanych badań sugeruje sensowność przeprowadzenia jeszcze jednej niewielkiej korekty pozycji kwestionariusza. Celem tej korekty byłoby wyczyszczenie narzędzia pomiarowego z tych itemów, które wyraźnie wchodzi do więcej niż jednego czynnika z wysokimi ładunkami oraz tych, które charakteryzują się niskimi ładunkami we wszystkich czterech przyjętych czynnikach.

Następną wartą kontynuacji sprawą jest problem dwoistej natury czynnika I. Być może próba rozbicia go na dwie podskale (poprzez dodanie większej ilości pozycji) pozwoliłaby na określenie charakterystyki dwóch typów optymizmu. Jeden z nich charakteryzowałby się wewnętrznym, a drugi zewnętrznym umiejscowieniem poczucia kontroli.

W związku z powyższym interesujące wydaje się przeprowadzenie badań poszukujących związku pomiędzy umiejscowieniem poczucia kontroli, nie tyle ze zmienną optymizm ujętą całościowo, ile z pierwszym czynnikiem kwestionariusza OPEB.

Kolejnym problemem, który pojawił się przy okazji tych badań jest możliwość stworzenia modelu strukturalnego. W jego skład wchodziłby optymizm oraz otwartość, która w tych badaniach ujawniła się jako jeden z czynników optymizmu czyli czynnik IV.

## LITERATURA

- Andersson, G. (1996). The benefits of optimism: a meta-analytic review of the Life Orientation Test. *Personal Individual Differences*, 21, 719-725.
- Dember, W.N., Martin, S.H., Hummer, M.K., Howe, S.R., Melton, R.S. (1989). The measurement of optimism and pessimism. *Current Psychology: Research and reviews*, 8, 102-119.
- Gasparski, P. (1997). Wiara w sukces i gotowość do działania na przekór porażkom. *Psychologia Wychowawcza*, 5, 398-412.
- Levy, D.A. (1985). Optimism and pessimism: relationship to circadian rhythms. *Psychological Reports*, 57, 1123-1126.
- Matlin, M.W., Stang, D.J., (1979). *The Pollyanna principle*. Shenkman: Cambridge, Mass.
- Scheier, M.F., Carver, C.S. (1993). On the power of positive thinking :the benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26-30.
- Seligman, M.E.P. (1993). *Optymizmu można się nauczyć*. Media Rodzina of Poznań.
- Tabachnick, B., Fidell, L. (1996). *Using Multivariate Statistics*. New York: Harper Collind Publishers Inc.
- Wenglert, L., Rosen, A.S. (1995). Optimism, self-esteem, mood and subjective health. *Personal Individual Differences*, 18, 653-661.
- Weinstein, N.D. (1980). Unrealistic optimism about future life events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 806-820.
- Wenglert, L., Swenson, W. (1982). Self-image and predictions about future events. *Scandinavian Journal of Psychology*, 23, 153-155.
- Zakrzewska, M. (1994). *Analiza czynnikowa w budowaniu i sprawdzaniu modeli psychologicznych*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.

## Załącznik 1

Treść wszystkich pozycji wchodzących w skład skali OPEB-2.

1. Wolę przygotować się na najgorsze.
2. Lubię zaczynać ciągle od nowa.
3. Długo rozmyślam zanim podejmę decyzję, w obawie przed niespodziewanymi skutkami.
4. Uważam, że ludzie są życzliwi.
5. Nie boję się przeszłości.
6. Wchodzenie w nowe sytuacje nie sprawia mi trudności.
7. Myślę, że mam większego pecha niż inni ludzie.
8. Nie lubię niepewności.
9. Nawet po kilku nieudanych próbach nie zaprzestaję prób w osiągnięciu celu.
10. Niestety świat jest nieprzyjazny.
11. Nie obawiam się improwizacji.
12. Każdy dzień rozpoczynam z nadzieją na jakieś przyjemne zdarzenia.
13. Uważam, że zmiany w moim życiu niosą ze sobą polepszenie mojej sytuacji.
14. Obawiam się niepowodzeń.
15. Sądzę, że na moją życzliwość ludzie odpowiedzą tym samym.
16. W każdej złej sytuacji można znaleźć jakieś dobre strony.
17. Z radością czekam na kolejny dzień.
18. Rzykuję aby coś zyskać.
19. Marzenia rzadko się spełniają.
20. Nie lubię niespodziewanych zmian, bo mogą oznaczać kłopoty.
21. Uśmiecham się i jestem pogodny.
22. W każdej sytuacji można mieć nadzieję na pomyślne rozwiązanie.
23. Lęk przed nieznanym jest dla mnie niezrozumiały.
24. Próbuję rozwiązać każdy problem nawet taki, który wydaje się niemożliwy do rozwiązania.
25. Nowe doświadczenia wzbogacają moje życie.
26. Wierzę, że los mi sprzyja.
27. Niepowodzenia bardzo mnie przygnębiają i odbierają mi energię do działania.
28. Planuję swój dzień, tydzień, rok.
29. Rozmyślam o swoich niepowodzeniach.
30. Dużo radości czerpię z igrania z losem.
31. Dążę do realizacji swoich marzeń.
32. Jeśli bardzo czegoś chcę to mogę to osiągnąć niezależnie od okoliczności.
33. Obawiam się, że jedno niepowodzenie pociągnie za sobą lawinę klęsk.
34. Przewiduję wszystkie możliwe negatywne skutki zanim zajmę się nowym problemem.
35. Szukam jasnych stron w każdej trudnej sytuacji.
36. Zachowuję się ostrożnie aby niczego nie stracić.
37. Mogę poradzić sobie z każdym czekającym mnie wyzwaniem.