

# Pozahedonistyczna tendencja w regulacji emocji

Aleksandra Jasielska\*

Instytut Psychologii, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Poznań

## THE NONHEDONISTIC TENDENCY IN REGULATION OF EMOTIONS

The typical emotion regulatory goals are understood in hedonistic terms: people are motivated to avoid pain and seek pleasure. In this meaning individuals often seek to decrease negative emotions and increase the positive ones. But emotion regulation is broader than a simple hedonistic accounts suggests. Emotion regulation also involves increasing or initiating negative emotions or decreasing or stopping positive ones. This nonhedonistic tendency in the regulation of emotion was analyzed. The inventory for measuring nonhedonistic tendency in emotional regulation was constructed (PHR-28). After that, the experiment was conducted with PHR-28. The results of experiment confirmed the validity of the inventory. Furthermore, it was proved that people who report higher nonhedonistic tendency in regulation of emotions actually behave in this way. The achieved results were discussed. Analysis concerned the individual motives and the situational circumstances which initiate the nonhedonistic regulation of emotions.

W ostatnich dwóch dekadach został otwarty nowy rozdział w starej dyskusji na temat tego, w jaki sposób jednostka radzi sobie z emocjami. Badania w dziedzinie psychologii emocji zaczęły wyraźnie koncentrować się na procesie regulacji emocji i problematyka ta stanowi, w chwili obecnej, niezależny obszar badań. Temu też zagadnieniu poświęcony będzie niniejszy artykuł, choć przewrotnie jego tematyka dotyczyć będzie zjawiska marginalnie referowanego w literaturze przedmiotu i rzadko poddawanego analizom empirycznym, a mianowicie motywacji pozahedonistycznej w regulowaniu emocji. Przystępując do analizy niniejszego zjawiska, przyjąłam następujące założenia co do istoty procesu regulacji emocji:

1. Jednostka może intensyfikować, utrzymywać lub osłabiać pozytywne i negatywne emocje.
2. Jednostka wpływa na swoje emocje.
3. Nie istnieje dobra lub zła regulacja emocji.

---

\* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Aleksandra Jasielska, Instytut Psychologii, Uniwersytet im. A. Mickiewicza, ul. Szamarzewskiego 89, 60-568 Poznań.  
e-mail: jasielsk@amu.edu.pl

## POJĘCIE REGULACJI EMOCJI

Analiza kluczowego dla niniejszej pracy pojęcia regulacji emocji zostanie poprzedzona definicją emocji oraz przeglądem i opisem innych sposobów kierowania emocjami, podobnych w mechanizmie działania do regulacji emocji. Emocje zatem to naturalnie pojawiające się, biologicznie ukształtowane reakcje na znaczące wydarzenia w otoczeniu jednostki. Rozumiana w ten sposób emocja to „struktura” trójelementowa (*The ACE model*, od: A – *arousal*, C – *cognition* i E – *expression*; Basset, Hill, 1998) złożona z:

- pobudzenia – czyli nerwowego ekwiwalentu obejmującego neurofizjologiczne aspekty emocji, takie jak: aktywizacja ośrodkowego i autonomicznego układu nerwowego, wydzielanie neuroedokrynne, tzw. rezonans biologiczny w funkcjach oddychania, krążenia, sekrecji hormonów (por. Paul-Cavallier, 1992, s. 54);
- ekspresji – czyli obserwowalnych zmian w zakresie programów behawioralnych obejmujących zachowania werbalne w formie artykułowanej (np. kondolencje, wyznanie miłosne) lub niear-

tykułowanej (np. zjawiska parajęzykowe: płacz, krzyk) i niewerbalne (np. mimika, pantomimika, akty proksemiczne), itp.;

- doznania – czyli subiektywnie doświadczanych stanów emocjonalnych będących wyrazem zmian w zakresie świadomości podmiotu.

Niestety w literaturze przedmiotu brak równie precyzyjnej definicji pojęcia regulacji emocji. Moim zdaniem brak jednoznacznych rozstrzygnięć terminologicznych w tym obszarze wynika z dwóch powodów:

1. Teoretycy emocji zorientowani funkcjonalistycznie mówią, iż regulacja emocji jest czwartym elementem tworzącym przedstawioną powyżej „strukturę” emocji (Greenberg, Snell, 1999; Keltner, Gross, 1999). I tak przykładowo Frijda (1989, 1998) w swojej teorii emocji ujmuje przeżycia emocjonalne w kategoriach funkcji adaptacyjnych, jakie pełnią dla jednostki. W tym sensie pojęcie regulacji emocji odnosi się do emocji, które pełnią funkcję regulacyjną w stosunku do myśli czy zachowań związanych z tą emocją. Równocześnie regulacja emocji jest rozumiana jako proces modyfikowania (regulowania) emocji jako takich (por. ang. regulation of emotion: regulation by emotion, Gross, 1999) z czego wynika dwuznaczność w rozumieniu pojęcia regulacji emocji. Wydaje się jednak, że pierwszy przedstawiony sposób pojmowania regulacji emocji jest homogeniczny względem emocji, natomiast drugi trafniej oddaje istotę pojęcia regulacji emocji, czyli heterogenicznego zbioru procesów regulujących emocje.

2. W literaturze przedmiotu istnieje bogate spektrum pojęć zbliżonych do pojęcia regulacji, które niekiedy używane są zamiennie (por. Ben-Ze'ev, 2000, s. 221; Doliński, 2000, s. 382; Gross, 1999, s. 562; Kokkonen, Pulkkinen, 1999, s. 914; Sarnii, 1999). Przykładem niektórych z tych pojęć są: kontrola emocji, zarządzanie emocjami czy strategie radzenia sobie z emocjami. Dzięki Kofcie (1979) pojęcie kontroli emocji, a dokładniej samokontroli, ma bogatą tradycję w polskiej psychologii. Autor proponuje rozróżnienie samokontroli jako właściwości: osobowości, czynności oraz procesów. Najbardziej zbieżne z regulacją emocji są procesy samokontroli rozumiane jako „...reakcje inicjowane przez podmiot, za których pomocą osiąga on zbieżność między własnymi zachowaniami emocjonalnymi, myślami i odczuciami afektywnymi a akceptowanymi standardami wewnętrznymi (zinternalizowanymi zasadami funkcjonowania) lub zewnętrznymi (zasadami aprobowanymi społecznie)” (Doliński, 2000, s. 384). Różnica pomiędzy analizowanymi pojęciami polega na tym, iż samokontrola jest w porównaniu z regulacją emocji pojęciem o szerszym zakresie i uwzględnia *implicite* wiedzę o tym, jak i kiedy przeżywać emocje w zależności od kontekstu osobistego i społecznego (por. Saarni, 1999). Z kolei termin zarządzanie emocjami odnosi się do sytuacji, w których jednostka podejmuje

działania, którym towarzyszą emocje. W takiej sytuacji jednostka ma za zadanie tak nimi pokierować, aby optymalizowały daną aktywność. W tym sensie regulacja czy zarządzanie emocjami jest tylko kontekstem, elementem sytuacji, epifenomenem dla procesu np. rozwiązywania problemu czy podejmowania decyzji. Trzeci z przytoczonych powyżej terminów – strategia radzenia sobie z emocjami dotyczy przede wszystkim nawykowo stosowanego przez jednostkę sposobu myślenia, który pojawia się w sytuacjach subiektywnie trudnych i ukierunkowany jest szczególnie na emocje negatywne i ich znaczenie (Oatley, Jenkins, 2003). Termin ten wyraźnie ciąży w kierunku niezmiennej cechy jednostkowej, którą można utożsamiać z określonym stylem funkcjonowania w sferze emocji. Wśród omawianych strategii wyróżnia się między innymi: styl ruminacyjny, odwracanie uwagi, poszukiwanie wsparcia społecznego czy orientację refleksyjną (McFarland, Buehler, 1998; Salovey, Bedell, Detweiler, Mayer, 1998).

Obserwowane trudności definicyjne pojęcia regulacji emocji wynikają także z faktu, iż większość badaczy dąży do opisanie tym terminem jak największej grupy procesów regulacyjnych. Jest to zadanie trudne, zważywszy na fakt, że przykładowo wyróżnia się trzy typy procesów regulacyjnych: regulację emocji, regulację kontekstu i regulację zachowań pobudzonych przez emocje. Pełniejsza lista możliwych typów regulacji zostanie przedstawiona poniżej.

W niniejszej pracy regulacja emocji rozumiana jest jako proces wywoływania, kontrolowania oraz modulowania częstości pojawiania się, intensywności i czasu trwania wewnętrznych odczuć oraz procesów fizjologicznych związanych z emocjami, zachowań wywołanych emocjami, jak również prób zmiany sytuacji zewnętrznej, która wywołała ową reakcję emocjonalną (por. Eisenberg, Fabes, Losoya, 1999; Gross, 1998a; Kokkonen, Pulkkinen, 1999; por. Górńska, 2004).

## TAKSONOMIA REGULACJI EMOCJI

Emocje mogą być przedmiotem regulacji na różnych poziomach. Repertuar potencjalnie dostępnych jednostek form regulacji emocji jest bardzo bogaty. W Tabeli 1 przedstawiam możliwe odmiany regulacji emocji wyróżnione ze względu na określone kryteria. Zastrzegam jednak, iż zestawienie to nie jest skończone oraz że niektóre z wymienionych form regulacji mogą występować w kilku miejscach tabeli. Naczelną zasadą konstrukcji poniższego zestawienia i immanentną cechą wszystkich wymienionych w nim form regulacji jest aktywny stosunek jednostki do doświadczanej emocji.

Większość analiz empirycznych dotyczy regulacji polegającej na neutralizacji emocji negatywnej względnie wywołaniu emocji pozytywnej. Dominacja tego kierunku w teorii regulacji emocji wynika zapewne z faktu, iż u podstaw niemal wszystkich teorii moty-

**Tabela 1**  
Zestawienie dostępnych jednostek form regulacji emocji

Kryterium regulacji	Formy regulacji
ukierunkowanie	– nasilanie emocji (in. intensyfikacja) – hamowanie emocji (in. stłumienie)
liczba regulowanych emocji	– emocje pojedyncze – sekwencje emocji
natura transformacji	– przekształcanie poziomów intensywności emocji – zastępowanie lub maskowanie jednych emocji innymi
umiejscowienie	– zmiana warunków poprzedzających emocję – zmiana subiektywnych doznań – zmiana zachowania ekspresyjnego – zmiana reakcji fizjologicznych
wolincjonalność	– mimowolna – dowolna
udział świadomości	– regulacja nieświadoma (automatyczna) – regulacja świadoma
moment zadziałania	– przed pojawieniem się emocji – działania antycypacyjne – po pojawieniu się emocji – działania korygująco-kontrolujące
obiekt	– własne emocje – cudze emocje
umiejscowienie	– wewnętrzna strategia regulacyjna – zmiana wewnętrznych przeżyć jednostki, (tj. myśli i odczuć subiektywnych) – zewnętrzna strategia regulacyjna – zmiana zachowania jednostki lub otaczającego środowiska
przedmiot	– emocja – zachowanie związane z emocjami – sytuacje wywołujące emocje
forma	– kognitywna – behawioralna – sytuacyjna
poziom energetyczny	– aktywny (np. zabawa zabawką) – pasywny (np. przyglądanie się zabawce)
cechy temporalne	– czas pojawienia się – trwałość
cel	– hedonistyczny – pozahedonistyczny
dobrostan jednostki	– adaptacyjny – funkcjonalny – nieadaptacyjny – dysfunkcjonalny: – internalizujące, np. lęk, depresja – eksternalizujące, np. hiperaktywność, agresja

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Brenner, Salovey, 1999; Gross, 1998a; Kokkonen, Pulkkinen, 1999; Levenson, 1998; Mayer, Salovey, 1995.

wacji tkwi założenie, iż jednostka determinowana jest odczuwaniem przyjemności. Trend ów jest prawdopodobnie konsekwencją postmodernistycznej (ponowoczesnej) koncepcji człowieka, w której za jedną z doktrynalnych cech uznaje się poszukiwanie przyjemności (Jan Paweł II, 2005; Łukaszewski, 2000) oraz lansowanej ostatnio psychologii pozytywnej (Czapiński, 2004;

Seligman, 2005). Moim zdaniem, można jednak ostatnio zaobserwować tendencję, zgodnie z którą zasada przyjemności traci monopol na wyjaśnianie wszystkich zjawisk psychicznych i zachowań celowych jednostki np. w obszarze psychologii zdrowia (Dafer, 1996) czy psychologii konsumenta (Tutak, Słysz, Paluchowski, 2003).

## TENDENCJA POZAHEDONISTYCZNA W REGULACJI EMOCJI

Tradycyjnie regulacji procesów emocjonalnych przypisuje się orientację hedonistyczną (Parkinson, 1995; Wegener, Petty, 1994; Wegener, Petty, Smith, 1995), która głosi, że człowiek dąży do stanów i celów korzystnych dla siebie. Orientacja hedonistyczna dla procesów regulacji emocji oznacza przede wszystkim, że jednostka podejmuje działania, które mają na celu przeciwdziałanie emocjom negatywnym i podtrzymanie, względnie intensyfikację, emocji pozytywnych. Istnieją dane empiryczne, które wskazują, że ludzie nie zawsze unikają przykrych wydarzeń, odnajdują coś atrakcyjnego w tragicznych i przygnębiających wydarzeniach oraz podejmują pozahedonistyczne strategie regulacji przeżycia emocjonalnego (Fultz, Nielson, 1993; Heath, 1996; Masters, 1991; Mills, 1993; Wegner, Bragh, 1998).

Teoretycy emocji (Ben-Ze'ev, 2000; Gross, 1998a; Gross, 1999) zwracają uwagę na istnienie tego typu aspektu w regulacji. Z kolei Wenzlaff, Wegner, Klein (1991) są przekonani, że skłonność do tłumienia pozytywnych myśli podczas doświadczania pozytywnej emocji jest artefaktem obserwowanym w laboratorium i że zachowanie tego typu pojawia się w naturalnych warunkach tylko wtedy, kiedy jednostka jest nieproporcjonalnie szczęśliwa.

Faktycznie zjawisko takie obserwowano dotychczas przede wszystkim poza psychologią akademicką, czego dowodzą cytowane przez Schallera (1993) deklaracje takich autorów, jak: Dostojewski, Kirkegaard czy Sartre, czy wypowiedź na ten temat Reykowskiego (1968, s. 197): „... człowiek niekiedy szuka przykrości. Lubi, kiedy go straszą, kiedy demonstrują mu rzeczy potworne, kiedy przedstawiają mu cierpienie, ból i inne negatywne uczucia”. Poddając analizie wpływ emocji na przebieg procesów twórczych, Tokarz (1991) także dostrzegła prawidłowość przeciwną do zasady hedonizmu. Człowiek tworzy dąży niekiedy do stanów i celów korzystnych dla twórczości, nawet jeśli są one niekorzystne dla niego samego: „... wywoływanie przez samego twórcę emocji korzystnych dla twórczości nie jest korzystne dla niego samego – przykład Kafki nieomal podsycającego swoje stany urojeniowe (por. *Listy do Felicji*), których dywergencyjna interpretacja stanowiła źródło pomysłów literackich. Oznacza to, że w przypadku, gdy motywacja do pracy twórczej jest bardzo silna, stabilna i ma strukturę polimotywacyjną, to satysfakcja płynąca z pracy (lub nawet tylko nadzieja na satysfakcję) jest tak wielka, że wydaje się być większą korzyścią niż aktualne emocje negatywne („udręki”). Tak więc zasada algohedonizmu (por. Zawadzki, 1970; Kocowski, 1982) wydaje się działać u twórców w postaci specyficznej” (Tokarz, 1991, s.104).

Nieliczne badania w tym obszarze dostarczyły empirycznego uzasadnienia dla wydaje się paradoksal-

nego upodobania w cierpieniu. Przykładowo Mitchell, Thompson, Peterson, Cronk (1997) zaobserwowali, że w trakcie wydarzenia, które może być przyczyną rozczarowania lub spowodować spadek samooceny, wzrasta ilość negatywnych myśli. W badaniu kontrolerów biletów dowiedziono, że mogą oni intensyfikować odczuwanie przez siebie złości, gdyż pomaga im to karać osoby popełniające wykroczenie (Sutton, 1991). Z kolei osoby, które przekazują innym złe informacje, syntonicznie ograniczają odczuwanie przez siebie emocji pozytywnych (Tesser, Rosen, Waranach, 1973, za Gross, 1998a). Podobne zachowania do przedstawionych powyżej zaobserwował Parrot (1993). Ze względu na cel regulacji wyróżnił w obszarze regulacji nastroju dwie kategorie: podtrzymanie lub tłumienie nastroju. Dychotomia ta w połączeniu z dwoma rodzajami nastrojów: pozytywnym i negatywnym dostarcza czterech możliwych typów regulacji: hedonistycznej – eliminacja złego nastroju, pozostawanie w pozytywnym nastroju, i pozahedonistycznej – eliminacji dobrego nastroju, pozostawanie w nastroju negatywnym. Wśród możliwych motywów pozahedonistycznej regulacji nastroju autor wymienia różnice w przekonaniach jednostek, co do natury i znaczenia nastrojów, przy czym niektóre z tych różnic mogą mieć źródło w różnorodnej tradycji kulturowej. Zestaw tych motywów przedstawiony jest w Tabeli 2.

Podejmując analizę zjawiska pozahedonistycznej regulacji emocji należy podkreślić, iż mowa o adaptacyjnej formie regulacji, a nie zjawisku dysregulacji emocji, które można obserwować w przebiegu takich zaburzeń afektywnych, jak schizofrenia czy depresja (Górska, 2004; Oatley, Jenkins, 2003). Objawy występujące u tych dwóch grup chorych mogą pozornie wskazywać na pozahedonistyczną tendencję w regulacji emocji. Schizofrenicy doświadczają ahedonii, czyli niezdolności do przeżywania przyjemności (Drat-Ruszczak, 1995). Z kolei u pacjentów depresyjnych centralną pozycję w sposobie interpretowania rzeczywistości zajmuje ujemne doświadczenie emocjonalne, co prowadzi do eskalacji objawu, jakim jest dominacja emocji negatywnych, przede wszystkim smutku, przygnębienia czy samoobwiniania (Huflejt-Łukasik, 1995).

Zbliżona także do omawianej tendencji wydaje się być biologiczna teoria poszukiwania doznań autorstwa Zuckermana (Gross, 1999; Kaliszewska, 2004; Zaleski, 2002). Także w tym przypadku podobieństwo wydaje się być pozorne. Zgodnie z koncepcją Zuckermana (Strelau, 2002) poszukiwanie doznań uznane jest za stałą cechę temperamentu w przeciwieństwie do różnych sposobów regulacji emocji, które są tendencjami temporalnymi, uwarunkowanymi cechami sytuacji. Niewykluczone jednak, że członkowie grupy nazywanej przez Zuckermana „poszukiwacze doznań” (np. hazardziści, amatorzy marihuany, alpinieści) częściej niż inni uruchamiają pozahedonistyczną regulację emocji, choć na razie jest to spekulacja czysto teoretyczna.

**Tabela 2**  
 Motywy uruchamiające odmienne sposoby regulacji nastroju

	Hamowanie pozytywnych nastrojów	Utrzymanie negatywnych nastrojów
Motywy niespoleczne	<p><b>ogólne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aby promować realistyczne myślenie</li> <li>– Aby uniknąć rozkojarzenia i polepszyć koncentrację</li> <li>– Aby motywować siebie do większego wysiłku</li> <li>– Aby ochronić siebie przed przyszłym rozczarowaniem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aby promować skupiające uwagę, analityczne rozwiązywanie problemów</li> <li>– Aby motywować siebie do większego wysiłku</li> <li>– Aby podtrzymać perspektywę lub motywację potrzebne później</li> <li>– Aby postrzegać siebie jako posiadającego pewne cechy</li> </ul>
	<p><b>specyficzne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Aby zapobiegać nieszczęściu (jeśli ktoś wierzy, że nadmierne szczęście może w następstwie spowodować niepowodzenie)</li> <li>– Aby eliminować złe uczucia w stosunku do dobrego nastroju (jeśli ktoś czuje się winny lub czuje, że nie zasłużył na dobry nastrój)</li> <li>– Aby kształtować swój charakter (jeśli ktoś wierzy, że odmawianie sobie wzmacnia charakter)</li> <li>– Aby osiągnąć duchowy dobrostan (jeśli ktoś wierzy, że dobry nastrój powoduje nadmierne zainteresowanie nieznaczącymi rzeczami)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aby ukarać siebie, odpokutować winę</li> <li>– Aby przygotować się lub zapobiec przyszłemu niepowodzeniu</li> <li>– Aby zbadać konsekwencje negatywnego obrazu świata</li> <li>– Aby zapobiegać gorszym nastrojom</li> </ul>
Motywy społeczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aby zachowywać się właściwie w sytuacji społecznej</li> <li>– Aby liczyć się z innymi i traktować ich z szacunkiem</li> <li>– Aby ukryć swój nastrój przed innymi</li> <li>– Aby wpłynąć na nastrój innych ludzi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aby empatyzować z innymi</li> <li>– Aby komunikować swoją potrzebę pomocy, wsparcia lub szczególnego zainteresowania</li> <li>– Aby znosić protest, agresję lub zemstę</li> <li>– Aby wpływać na cudzy nastrój lub zachowanie</li> </ul>

Źródło: opracowanie własne na podstawie Parrot 1993.

### MOTYWY URUCHAMIANIA POZAHEDONISTYCZNEJ REGULACJI EMOCJI

Zachowanie związane z uruchomieniem pozahedonistycznej regulacji emocji może być efektem uruchomienia mechanizmu porównania społecznego. Ludzie mogą wybierać treści o znaku negatywnym, aby się pocieszyć, że z nimi samymi nie jest tak źle. Informacja bowiem o nieszczęściu drugiego człowieka wywołuje na drodze empatii emocje negatywne u jednostki i dostarcza jednocześnie przyjemnego poczucia, że jej sytuacja jest lepsza niż tej osoby. W takiej sytuacji podjęcie pozahedonistycznej regulacji emocji byłoby uwarunkowane aktualną kondycją psychiczną jednostki. Permanentne doświadczanie przez jednostkę negatywnych stanów emocjonalnych może, podobnie jak narzekanie, służyć celom autoprezentacyjnym. Podtrzymanie negatywnej emocji umożliwia wykorzystanie zasady „cierpienie uszlachetnia” (osoby cierpiące i ciężko doświadczone przez los zasługują przez samo to na pozytywną ocenę) (Szymków, Wojciszke, Baryła, 2003).

Podobnych wyjaśnień obserwowanego zachowania dostarcza Schaller (1993). Pełna lista przyczyn, dla których jednostki przejawiają orientację „ahedonistyczną” w regulacji emocji, obejmuje (por. Doliński, 2000):

1. Przeżycie i ekspresja negatywnych uczuć może pełnić funkcję *katharsis* (oczyszczenia), uwalnia-

jąc człowieka od negatywnego napięcia (*to offer catharsis*).

2. Człowiek może dążyć do przyjemnego stanu ulgi, wynikającego z nagłego ustąpienia źródeł emocji negatywnej (*to allow for the joy of relief*).
3. Obserwacje tragedii innych ludzi rodzą u jednostki wprawdzie negatywne emocje, ale zarazem dostarczają przyjemnego poczucia, że jej sytuacja jest względnie dobra (*to provide for downward social comparison*).
4. Ludzie „zaszczepiają się” na wypadek konieczności poradzenia sobie w przyszłości z jeszcze silniejszymi i niekontrolowanymi emocjami negatywnymi (*to inoculate*).
5. Ludzie żyją w świecie pozytywnych iluzji. Od czasu do czasu chcą jednak z tym zerwać, schodząc w świat realny, w którym muszą być także obecne emocje negatywne (*to provide a reality check*).
6. Sądy ewaluatywne są uzależnione od kontekstu. Wzbudzenie w sobie od czasu do czasu emocji negatywnych może powodować, że w innych sytuacjach jednostka będzie jeszcze lepiej niż dotychczas oceniać obiekty pozytywne (*to afford a context for happiness*).
7. Niektórzy ludzie wierzą, że w życiu musi istnieć równowaga radości i nieszczęść. Wzbudzając w sobie w sposób kontrolowany emocje negatywne, subiektywnie zwiększają w ten sposób

prawdopodobieństwo pojawienia się w przyszłości powodów do przeżywania emocji pozytywnych (*to increase the likelihood of future positive events*).

8. Istnieje norma kulturowa mówiąca, że ludzie czasami powinni czuć się źle. Przeżywanie wyłącznie szczęścia jest fałszywe (*to appreciate one's affective abilities*).
9. Poszukiwanie i doświadczanie negatywnych emocji może być ucieczką od samoświadomości (*to escape from the self*).
10. Wzbudzenie w sobie emocji negatywnych zwiększa doświadczenie realności – jest to „ucieczka od banału w poczucie, że żyjesz naprawdę” (*to feel alive*).

Trudno na tym etapie analizy zjawiska pozahedonistycznej regulacji emocji polemizować na temat trafności zaproponowanej przez Schellera listy. Zestawienie to ma charakter spekulacyjny, ale sadzę, że warto uzupełnić je o motywy o charakterze kulturowym (por. listę motywów zaproponowanych przez Parrota w Tabeli 2). Moim zdaniem mogą istnieć specyficznie polskie źródła regulacji pozahedonistycznej. Jednym z nich jest dominujące wśród Polaków relacjonowanie swojej emocjonalności jako negatywnej (por. Wojciszke, Baryła, 2001). Przykładowo tak zwany ogólny nastrój (*general mood*, por. Jasielska, Leopold, 2000) Polaków jest niższy niż Amerykanów. Dowiódł tego Doliński (1997) w badaniu przeprowadzonym na grupie polskich studentów. W badaniu tym okazało się, że poddając ocenie przez okres 100 dni swój nastrój deklarowali oni, że są w gorszym nastroju niż zwykle, natomiast Amerykanie w takim samym badaniu deklarowali, że czują się lepiej niż zazwyczaj. Zależność taką odnotowano także w badaniach międzykulturowych satysfakcji życiowej (*life satisfaction*) (Suh, Diener, Oishi, Triandis, 1998). Badaniem objęto 41 krajów; średni poziom satysfakcji w badanej populacji wyniósł  $M=5.69$ . Polska uplasowała się na 24 miejscu (wskaźnik satysfakcji = 5).

Drugim, możliwym, „rodzimym” źródłem uruchamiania regulacji pozahedonistycznej jest istnienie polskiej rzeczywistości stosunków społecznych nazwanej przez autorów „kulturą narzekania” (Wojciszke, Baryła, 2002). Polacy tworzą specyficzną kulturę narzekania, w której to wyrażanie dezaprobaty i niezadowolenia jest w dobrym tonie oraz jest aprobowane społecznie. Badacze tego zjawiska dowiedli, że narzekanie służy nawiązywaniu, podtrzymywaniu i pogłębianiu relacji społecznych (Szymków, Wojciszke, Baryła, 2003). Narzekanie zatem jest oplacalne i pozwala zaistnieć jednostce w grupie społecznej. Zatem „narzekacz”, który próbuje wpisać się w określona grupę społeczną, musi być postrzegany przez odbiorców jako autentyczny. Poza tym, że werbalizuje on głośno swoje niezadowolenie powinien, zgodnie z zasadą kongruencji, doświadczać emocji negatywnych, czemu może służyć pozahedonistyczna regulacja emocji. Tłu-

mienie emocji pozytywnych i podtrzymywanie poprzez narzekanie stanu negatywnego może przyczynić się do nawiązania relacji społecznych. Narzekanie z kolei może przyczynić się do dalszego tłumienia odczuć pozytywnych i eskalacji negatywnych, czyli być jednym z mechanizmów regulacyjnych.

Kolejnym czynnikiem podmiotowym uruchamiającym proces pozahedonistycznej regulacji może być także światopogląd. Praktykujący medytację zen zachęceni są przez swych nauczycieli do ofensywnego traktowania przeżywanych emocji negatywnych i ćwiczenia kontemplacji uczuć. Działanie to polega na tym, że „Nic nie jest tłumione (...) ćwiczymy czystą obserwację, czystą uważność, bez oceniania, bez opętania. Emocje i lęki muszą zostać porządnie przeżyte. Bez komentarza, bez kontynuacji, bez wykrzywania, bez tłumienia” (Jäger, 2002, s. 163).

Z kolei teoretycy przetwarzania informacji interpretują odraczenie przyjemności przez jednostki jako równoczesne i równoważne z aktywizacją immanentnej potrzeby poznania. Twierdzą oni, że ludzie wydają się być przede wszystkim „poszukiwaczami informacji” i mniej im zależy na przeżywaniu natychmiastowej przyjemności (Gagne, Yekovich, Yekovich, 1993 za Mietzel, 2003).

Dotychczasowe rozważania teoretyczno-przeładowe miały na celu przekonać czytelnika o realności i istotności pozahedonistycznych regulatorów emocji oraz o istnieniu motywów o takim charakterze. W dalszej części przedstawię konstrukcję narzędzia do pomiaru przejawów niniejszej regulacji.

## KONSTRUKCJA NARZĘDZIA DO POMIARU POZAHEDONISTYCZNEJ REGULACJI EMOCJI

Konstrukcja narzędzia do pomiaru tendencji w regulacji emocji realizowana była w oparciu o dwa założenia:

- 1) Zachowanie regulacyjne w stosunku do emocji oznacza zbiór świadomych działań podejmowanych przez jednostkę po pojawieniu się emocji w zintegrowanej formie (in. w pełni skonstruowanej), które to zachowania mają na celu modyfikację emocji (por. Mayer, Salovey, 1995, s. 200).
- 2) Wśród możliwych rodzajów zachowań regulacyjnych należy wyraźnie oddzielić te, których celem jest obiektywne polepszenie aktualnego odczucia (motywacja hedonistyczna), od tych, których celem jest obiektywne pogorszenie aktualnego odczucia (motywacja pozahedonistyczna) (Mayer, Stevens, 1994, s. 356; Parrot, 1993; Schaller, 1993).

Wspomniane tendencje mogą powodować dwa rodzaje zachowań, tj.: mających na celu zmianę znaku aktualnie doświadczanej emocji lub podtrzymanie ak-

tualnej emocji. Jednostka kierująca się motywacją hedonistyczną powinna redukować emocje negatywne w kierunku emocji pozytywnej oraz podtrzymywać emocję pozytywną (ewentualnie pogłębiać emocję pozytywną). Kiedy jednostka podejmuje zachowania motywowane pozahedonistycznie może wówczas: redukować natężenie emocji pozytywnej lub podtrzymywać emocje negatywne (względnie ją intensyfikować). Zbiór możliwych rodzajów regulacji poszczególnych emocji zależnych od dominacji określonej tendencji przedstawia Tabela 3.

w regulacji emocji (PHR-32). Zgodnie z przesłankami teoretycznymi w skład skali weszły omawiane wcześniej cztery podskale, utworzone z takiej samej liczby pozycji testowych. W trakcie pracy nad testem szczególną uwagę zwracano na sposób formułowania kolejnych pozycji testowych, aby jednoznacznie opisywały one zachowania podejmowane przez jednostkę po pojawieniu się doświadczenia emocjonalnego oraz poprawność stylistyczną. Dla opisu przeżycia emocjonalnego stosowano cały repertuar synonimicznych

**Tabela 3**  
Rodzaje motywacji zaangażowanej w regulowanie emocji

		Rodzaj emocji	
		Pozytywna	Negatywna
zachowanie regulacyjne	podtrzymanie lub intensyfikacja	<b>motywacja hedonistyczna</b>	motywacja pozahedonistyczna
	redukcja	motywacja pozahedonistyczna	<b>motywacja hedonistyczna</b>

Posiłkując się istniejącymi skalami do pomiaru regulacji przeżycia emocjonalnego (*The Negative Mood Regulation Scale* – Catanzaro, Mearns, 1990; *The state Meta-mood Regulation Scale* – Mayer, Gaschke, 1988; *The Mood Awareness Scale* – Swinkels, Giuliano, 1995; *State Meta-Mood Scale*, Mayer, Stevens, 1994, *Trait Meta-Mood Scale*, Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, Palfai, 1995) i w oparciu o literaturę przedmiotu (Mayer, Gaschke, 1988; Parrot, 1993) skonstruowano 32-pozycyjną skalę samoopisu do pomiaru tendencji

określeń typu: odczucie, uczucie, samopoczucie, nastrój, emocja itp. (*Słownik Synonimów*, 1998). Wybrane pozycje testowe tworzące konstruowane narzędzie przedstawia Tabela 4.

Zadaniem osoby badanej było przypisanie wartości liczbowej będącej miarą częstotliwości podejmowania przez nią opisywanego w pozycji testowej zachowania. Do dyspozycji badani mieli 5-wagową skalę typu Likerta („NIGDY nie zachowuję się w ten sposób – ZAWSZE zachowuję się w ten sposób”).

**Tabela 4**  
Treść wybranych pozycji testowych wchodzących w skład poszczególnych podskal w skali do badania pozahedonistycznej regulacji emocji (PHR-32)

		Rodzaj podejmowanej regulacji	
		Podtrzymanie	Redukcja
Znak przeżycia emocjonalnego	Pozytywny 3. Pozwalam trwać pozytywnej emocji. 15. Nie próbuję zmienić korzystnego dla mnie stanu. 19. Nie chcę tłumić dodatniego nastroju. 23. Staram się utrzymać optymistyczne samopoczucie.	4. Jeśli jestem w dobrym nastroju, przypominam sobie o rzeczywistości, aby sprowadzić się na ziemię. 8. Kiedy jestem szczęśliwy/szczęśliwa, myślę o wszystkim, co mogłoby się nie udać. 12. Próbuję się zrelaksować, gdy nastrój jest zbyt pozytywny. 32. Aby zachować zdrowie psychiczne, blokuję niektóre dodatnie uczucia.	
	Negatywny 2. Kiedy jestem zły/zła, pozwalam sobie tak się czuć. 10. Kiedy jestem przygnębiony/przygnębiona, nie umiem uwolnić się od złych myśli. 14. Aby kontrolować ujemne emocje, staram się je w pełni przeżyć. 18. Nie zmieniam negatywnych emocji.	1. Aby poprawić sobie nastrój, próbuję wyobrazić sobie coś przyjemniejszego. 5. Kiedy jestem przygnębiony/przygnębiona, przypominam sobie o życiowych przyjemnościach. 9. Staram się myśleć pozytywnie, gdy źle się czuję. 13. Chcę zmienić przykre uczucia.	

\* liczba oznacza kolejność występowania danego stwierdzenia w teście

**WŁAŚCIWOŚCI PSYCHOMETRYCZNE PHR-28**

Skalą PHR-32 zbadano 85 osób. Analizy rzetelności poszczególnych podskal oraz całego testu dokonano za pomocą współczynnika *alfa* Cronbacha. Uzyskane wartości *alfa* były satysfakcjonujące dla dwóch podskal oraz całego testu. Dla podniesienia rzetelności poszczególnych podskal usunięto cztery pozycje, które obniżały rzetelność narzędzia. W Tabeli 5 przedstawiona jest rzetelność poszczególnych podskal przed i po usunięciu wspomnianych pozycji testowych.

podskale: podtrzymanie pozytywnego i naprawa negatywnego przeżycia emocjonalnego z poprzedniej wersji (PHR-32)

- skalę G (robocza nazwa „gorzej”) obejmująca zachowania podejmowane przez jednostkę pod wpływem tendencji pozahedonistycznej, co oznacza połączenie następujących podskal z PHR-32: obniżenie pozytywnego i podtrzymanie negatywnego przeżycia emocjonalnego.

W założeniach teoretycznych niniejszy kwestionariusz miał na celu wykazać jakiego rodzaju motywację:

**Tabela 5**  
Rzetelność skali PHR-32

Podskala	Wartość	Pozycje usunięte	Wartość <i>a</i> po usunięciu pozycji
naprawa negatywnego przeżycia	.83	Kiedy czuję, że zaczynam się złościć, próbuję się uspokoić.	.83
podtrzymanie negatywnego przeżycia	.68	Nie unikam negatywnych nastrojów.	.70
		Kiedy jestem przygnębiony/przygnębiona, nie umiem uwolnić się od złych myśli.	.70
podtrzymanie pozytywnego przeżycia	.65	Nie martwię się, że jestem w zbyt dobrym nastroju.	.66
obniżenie pozytywnego przeżycia	.80		
cała skala	.70		

Następnie przeprowadzono ponowne badanie zmodyfikowaną wersją testu, składającą się z 28 pozycji (PHR-28).

Skalą PHR-28 zbadano 148 osób w wieku od 20 do 65 lat, w tym 76 kobiet i 72 mężczyzn. Ponownie dokonano analizy rzetelności kwestionariusza z tym, że w jego konstrukcji uwzględniono dwie czternastopozycyjne podskale:

- skalę L (robocza nazwa „lepiej”) uwzględniającą zachowania podejmowane przez jednostkę zgodnie z tendencją hedonistyczną, czyli skumulowane

hedonistyczną czy pozahedonistyczną uruchamia jednostka doświadczająca pozytywnego lub negatywnego stanu emocjonalnego. Uwzględnione w niniejszym kwestionariuszu dwa typy zachowań regulacyjnych: zmiana i podtrzymanie w połączeniu z różnym znakiem emocji: pozytywnym i negatywnym (por. Tabela 3), dostarczyły teoretycznego podziału na cztery kategorie zachowań regulacyjnych. Te cztery czynniki poddane analizie w pierwszej wersji testu (PHR-32) mogą wskazywać zafałszowany obraz, ponieważ kiedy jednostka częściej doświadcza stanów negatywnych

**Tabela 6**  
Rzetelność podskal kwestionariusza Regulacji Emocji (PHR-28)

	Regulacja	Podskala	Wartość <i>a</i>
lepiej	hedonistyczna	podtrzymanie pozytywnego przeżycia emocjonalnego	.82
		naprawa negatywnego przeżycia emocjonalnego	
gorzej	pozahedonistyczna	obniżenie pozytywnego przeżycia emocjonalnego	.79
		podtrzymanie negatywnego przeżycia emocjonalnego	



częściej jest zmuszona do regulowania tych przeżyć, nie podejmując tym samym regulacji przeżyć o znaku przeciwnym. Pomiar czterech tendencji sprawia zatem trudności dalszej analizie. Dlatego też zdecydowano się na analizę uzyskanych w pomiarze zmodyfikowanym kwestionariuszem wyników w oparciu o dwa wyróżnione powyżej czynniki.

Uzyskane wartości *alfa* były satysfakcjonujące dla wskazanych dwóch podskal – co obrazują dane w Tabeli 6.

### PARAMETRY STATYSTYCZNE PHR-28

W Tabeli 7 przedstawione zostały podstawowe parametry statystyczne Skali Regulacji Emocji (PHR-28).

Związek między dwoma skalami, mierzony korelacją *r*-Pearsona, jest słaby  $r = -.211$ ,  $p < .01$ . Wynika z tego, że lepiej analizować każdy z tych wyników niezależnie.

Dlatego też do dalszej analizy wykorzystuję podskale dotyczące pozahedonistycznej regulacji (G).

### TRAFNOŚĆ TEORETYCZNA PHR-28

Celem potwierdzenia trafności teoretycznej skonstruowanego narzędzia do pomiaru pozahedonistycznej regulacji emocji przeprowadzono eksperyment odwołujący się do obserwowalnych danych behawioralnych.

Przeprowadzony eksperyment był wzorowany na badaniu Fultza i Nielsona (1993; por. Schaller, 1993). W oryginalnym badaniu osoby poinformowano, że mogą wysłuchać jednej z trzech informacji radiowych, których motywem przewodnim będzie: szczęście, smutek lub afektywny stan neutralny. Audycje miały kolejno opowiadać: o powodzeniu bohatera (tytuł nagrania: „Przyjemna niespodzianka”), o pechu bohatera („Wiadomości prywatne”) i o wydarzeniu społecznym (serwis „Tablica ogłoszeń”). Uzyskane wyniki nie do końca były w sprzeczności z powszechnie akceptowaną ideą

hedonizmu: choć uczestnicy eksperymentu generalnie zdecydowali się na wysłuchanie szczęśliwej audycji, to te same osoby przejawiały tendencje do preferowania smutnej informacji, a nie neutralnej. Dodatkowa analiza ujawniła, że preferencja ta powodowana była przewidywaniem uczucia rozpaczy. Dane te wskazują jednoznacznie, że ludzie nie zawsze unikają przykrych wydarzeń. Jak widać w omówionym eksperymencie osoby badane przewidywały uczucia, jakie mogą się u nich pojawić i w konsekwencji tej antycypacji podejmowały decyzje o tym, czy zaangażują się w daną sytuację czy nie, czyli żadna emocja nie musiała się u nich pojawić. Badani zatem nie regulowali emocji, przeciwnie – „przygotowywali się” do ich konstrukcji. W przeprowadzonym przeze mnie eksperymencie osoby określały swoje preferencje co do zaangażowania się w sytuację po uprzednim wzbudzeniu u nich emocji o znaku pozytywnym lub negatywnym oraz w dalszej części eksperymentu wykonywali zadanie o charakterze poznawczym związane analizą sytuacji emoto-gennej.

Materiałem służącym do wzbudzenia emocji były fotografie. Wybrano materiał wizualny, a nie akustyczny (jak to miało miejsce w pierwowzorze badania), sugerując się danymi empirycznymi, które wskazują, iż przedstawienie wizualne budzi silne emocje ze względu na swoje podobieństwo do świata realnego (Bailey, 1991; Mayer, DiPaolo, Salovey, 1990; Tan, 1994; Tan, Frijda, 1999). Zapleczem teoretycznym jest jedno z praw emocji sformułowane przez Frijdę (1989) – prawo bezpośrednio spostrzeganej rzeczywistości (*the law of apparent reality*) (por. Zdankiewicz-Ścigala, Maruszewski, 2000): „Emocje są wywoływane przez zdarzenia, uważane za rzeczywiste, a ich intensywność odpowiada temu, do jakiego stopnia są za takie uważane”. Jak zaznacza autor, prawo to odnosi się do zdarzeń uważanych za rzeczywiste, podczas gdy faktycznie takie nie są.

**Tabela 7**  
Statystyka opisowa Skali Regulacji Emocji (PHR-28)

	Regulacja	
	Hedonistyczna (L)	Pozahedonistyczna (G)
Średnia arytmetyczna	51.54	33.62
Mediana	52.00	34.00
Modalna	49.00	27.00 i 36.00
Odchylenie standardowe	7.45	7.24
Wariancja	55.88	52.86
Wynik minimalny	22.00	17.00
Wynik maksymalny	68.00	54.00

Sformułowano następujące hipotezy:

Hipoteza 1: Osoby o wysokiej tendencji pozahedonistycznej częściej będą angażowały się w sytuacje o charakterze afektywnie negatywnym.

Hipoteza 2: Osoby o niskiej tendencji pozahedonistycznej będą angażowały się w sytuacje o charakterze afektywnie pozytywnym.

#### UCZESTNICZY EKSPERYMENTU

Z grupy 142 ochotników, którzy wypełnili Kwestionariusz Regulacji Emocji (PHR-28) i wykonali zadania eksperymentalne, analizie statystycznej poddano wyniki 89 osób, które charakteryzowała wysoka tendencja do pozahedonistycznej regulacji emocji, oraz wyniki 47 osób, które ukonstytuowały grupę badanych o niskiej tendencji do regulacji pozahedonistycznej. Podstawę wyłonienia obu grup stanowił wynik uzyskany na skali PHR-28. Jeżeli osoba uzyskała wynik poniżej średniej zaliczano ją do grupy osób o niskiej tendencji do podejmowania regulacji pozahedonistycznej, natomiast jeżeli uzyskała wynik wyższy od średniej – została uznana za osobę o wysokiej tendencji (por. Tabela 7).

#### MATERIAŁ BADAWCZY

Materiał badawczy stanowiły trzy zdjęcia oznaczone jako: pozytywne, negatywne i „neutralne”. Poszczególne zdjęcia przedstawiały kolejno:

- 1) pozytywne – roześmiane, kilkunastoletnie dziewczynki w strojach kąpielowych, które wykorzystywały pomarańczę jako imitację biustu;
- 2) negatywne – kobietę w stroju sportowym, kłęczącą w szatni z głową ukrytą w ramionach;
- 3) tzw. „neutralne” – mężczyznę w uniformie robotycznym kontrolującego linię produkcyjną w fabryce.

#### PRZEBIEG BADANIA

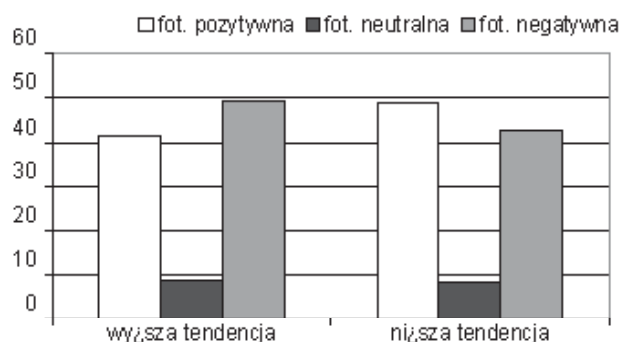
Badanie składało się z dwóch etapów. W pierwszym badani mieli za zadanie wypełnić kwestionariusz PHR-28. W drugim etapie brali udział w eksperymencie. Eksperyment składał się z dwóch zadań. Wszystkim jego uczestnikom prezentowano jednocześnie trzy zdjęcia i informowano, że prezentowane fotosy są ilustracjami artykułów pochodzących z codziennej prasy. W zadaniu nr 1 proszono, aby osoby przyjrzały się zdjęciom i następnie, poprzez wybór zdjęcia, podjęły decyzję, który z artykułów chciałyby przeczytać. Po wyborze zdjęcia w zadaniu nr 2 proszono osoby badane, aby krótko opisały przewidywaną treść artykułu.

#### UZYSKANE WYNIKI

Obydwie hipotezy zostały potwierdzone. Dla pierwszej hipotezy zakładającej negatywny wybór u osób

o wysokiej tendencji pozahedonistycznej  $\chi^2$ -kwadrat = 24.562,  $df=2$ ,  $p<.001$ . Dla hipotezy drugiej mówiącej o wyborze pozytywnym osób o niskiej tendencji pozahedonistycznej w regulacji emocji  $\chi^2$ -kwadrat = 13.319,  $df=2$ ,  $p<.001$ .

Rycina 1 przedstawia różnice w wyborze poszczególnych fotografii dokonywane przez osoby o różnym natężeniu tendencji pozahedonistycznej w regulacji emocji.



Rycina 1. Porównanie wyborów dokonywanych przez osoby o wysokiej i niskiej tendencji pozahedonistycznej

Osoby badane należące do grupy o wysokiej tendencji pozahedonistycznej prawie tak często deklarowały chęć przeczytania historii negatywnej – „reklamowanej” smutnym zdjęciem – jak osoby o niskiej tendencji decydowały się na przeczytanie historii pozytywnej, którą ilustrowało zdjęcie „radosne”. W Tabeli 8 umieszczono przewidywaną i opisaną przez osoby badane tematykę artykułów ilustrowanych zdjęciami. Dodatkowo zaobserwowano interesującą zależność w grupie osób, które zaliczono do grupy o wyższej tendencji regulacji pozahedonistycznej. Dwie osoby z tej grupy wykonały zadanie na zasadzie kontrastu. Zdjęcia oznaczone jako radosne opatrzyły one wypowiedzią negatywną (np. „Tak pożądanę, a tak zaniedbaną, artykuł dotyczy raka piersi”, „Artykuł mógłby mówić o problemach dorastania dzieci i młodzieży”). Pozostałe osoby z wspomnianej grupy dokonały interpretacji na zasadzie asymilacji: negatywne zdjęcie – negatywna wypowiedź. Fakt ten również może świadczyć o tym, że łatwiej podtrzymać jednostkę emocję negatywną, niż stłumić pozytywną.

#### WNIOSKI

Uzyskane wyniki wskazują, że skonstruowana skala pomiaru pozahedonistycznej regulacji emocji trafnie diagnozuje różnice w zakresie podejmowanych przez

**Tabela 8**  
Przykładowe tematy artykułów przewidywane przez osoby badane

Zdjęcie pozytywne	Zdjęcie neutralne	Zdjęcie negatywne
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Artykuł byłby z pewnością utrzymany w radosnej atmosferze, mówiłby o dzieciństwie, co od razu zachęca do przeczytania.</li> <li>– Artykuł opisywałby rozwój seksualny dzieci.</li> <li>– Przyjemną lekturą byłby artykuł o dzieciach chcących być dorosłymi, zapewne mogłoby to być zabawne, ale i zawierać ciekawe i ważne spostrzeżenia na ten temat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Artykuł mógłby zawierać informację o pracy lub bezrobociu.</li> <li>– Artykuł o: stosunku człowieka do wykonywanej pracy, nowej metodzie zwiększania wydajności, jakiejś dobrze prosperującej fabryce.</li> <li>– Artykuł o treści historycznej lub publicystyczno-gospodarczej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Artykuł o tym, że z daleka od ludzi rozgrywa się dramat człowieka. Osoba ta z pewnością przeżywa konflikt.</li> <li>– Myślę, że będzie mówił o tym, jak szybko może dojść do załamania nerwowego, gdy odczuwamy silną presję ze strony otaczających nas ludzi.</li> <li>– Artykuł mógłby mieć tytuł „Porażka po-wodem depresji”. Miałabym nadzieję, że znaję w nim fragmenty wywiadów z ludźmi, których dotknęła depresja.</li> </ul>

jednostki zachowań „zaradczych” w stosunku do przeżywanych emocji. Ponadto dane wskazują jednoznacznie, że osoby o wysokiej tendencji do pozahedonistycznej regulacji podejmą zachowania mające na celu realizację tej tendencji.

## DYSKUSJA

Uwzględniając wyniki uzyskane w referowanym powyżej eksperymencie, przedstawię hipotetyczny mechanizm uruchamiania pozahedonistycznej regulacji emocji.

Konstruowanie kwestionariusza samoopisu do oceny tendencji pozahedonistycznej zakładało *implicite*, że omawiany sposób regulowania emocji jest względnie stałą cechą indywidualną (por. Jasielska, 2002). I chociaż wyniki eksperymentu dowiodły trafności stworzonego narzędzia, warto jednak zastanowić się: czy poza cechą osoby istnieją także inne determinanty regulacji pozahedonistycznej? czy może regulacja pozahedonistyczna jest manifestowana temporalnie w zachowaniu jednostki w zależności od sytuacji? W kwestionariuszu osoby badane wyrażały gotowość zarówno do tłumienia emocji pozytywnej, jak i podtrzymania emocji negatywnej, w eksperymencie podtrzymywały emocję negatywną. Deklarację można uznać za manifestację „regulacji latentnej”, natomiast faktyczny akt regulowania emocji w sytuacji emotogennej jako przejaw „regulacji skryzalizowanej”. *In verbis* jednostka może regulować jednocześnie emocję negatywną i pozytywną, natomiast *in operandi*, jest to niemożliwe. Czym innym bowiem jest tłumienie emocji pozytywnej i czym innym podtrzymanie emocji negatywnej. W dalekim planie faktycznie cel tych dwóch form regulacji jest klasyfikowany jako taki sam, czyli pozahedonistyczny, ale emocje pozytywne i negatywne spełniają odmienne funkcje adaptacyjne. Emocje pozytywne sygnalizują możliwość zdobycia brakującej wiedzy oraz szansę na doskonalenie programów czynnościowych. Emocje negatywne natomiast sygnalizują konieczność zdoby-

cia wiedzy po to, aby ratować porządek własny przed rozpadem i zagrożone samozachowawcze cele organizmu. Ta obligatoryjność pojawiająca się w związku z emocjami negatywnymi powoduje, że są odbierane jako sygnał braku wiedzy, natomiast emocje pozytywne jako konsekwencja wzrostu wiedzy (Czapiński, 1988). Choć proces regulacyjny emocji negatywnej i pozytywnej podporządkowany jest podobnemu celowi to przebiega inaczej i w różnym stopniu angażuje jednostkę. Uważam, że poza różnicami indywidualnymi można wskazać także dwa inne czynniki, które potencjalnie mogą wpłynąć na aktywizację określonej strategii regulowania. Są to: cechy sytuacji oraz cechy zadania stojącego przed jednostką.

Sytuację, w której znalazły się osoby badane, da się opisać w dwóch kategoriach, jako sytuację aspołeczną i sytuację kontaktu z emocjonalnym komunikatem symbolicznym. Sytuacja eksperymentalna działa się poza kontekstem społecznym. Osoby badane nie były wystawione na działanie aprotaty społecznej czy zmuszone do spełnianie określonych norm, co mogło sprzyjać stworzonej przez Erbera (Erber, Wegner, Therriault, 1996) zasadzie dopasowywania nastroju do aktualnej sytuacji społecznej. W serii badań dowiódł on, że podstawowymi regułami kierującymi zarządzaniem emocjami są reguły bezwładności i zgodności. Zdaniem autora jednostki podejmują działania mające na celu neutralizację nastroju w sytuacji, kiedy antycypują ocenę lub zagrożenie ze strony innych. W innych natomiast sytuacjach, kiedy nic się nie wydarza, jednostki nic nie robią ze swoim bieżącym nastrojem. Co oznacza, że utrzymują go niezależnie od tego czy jest pozytywny, czy negatywny (Baryła, 2002).

Emocje w sytuacji eksperymentalnej zostały wywołane poprzez kontakt badanych z emocjonalnym komunikatem symbolicznym (Jasielska, 2002; Jasielska, 2004). Wybór materiału emotogennego o takim charakterze mógł spowodować uruchomienie regulacji pozahedonistycznej. Za jeden z mechanizmów regulacji emocji uznaje się bowiem zmiany poznawcze

(*cognitive change*, Gross, 1998a; por. Górska, Soroko, 2004). W okolicznościach ekspozycji emocjonalnych fotosów przetwarzanie poznawcze, mające na celu „przetłumaczenie” fikcyjnego obrazu na rzeczywistą reakcję emocjonalną, jest niezbędne. Tym samym zasoby poznawcze, zaangażowane w regulację emocji, zostają uszczuplone i emocja może być regulowana w mniejszym zakresie. Zależność tego typu zaobserwowano w badaniach, w których reakcje fizjologiczne organizmu nie zawsze wskazywały na tłumienie emocji wstrętu podczas oglądania wysoce niesmacznego filmu (Gross, 1998b; Steptoe, Vogele, 1986, za Gross, 1998a). Zatem złożoność sytuacji, która zmusza podmiot do głębszych analiz poznawczych, może pośrednio przyczynić się do hamowania aktywności mającej na celu tłumienie emocji negatywnej.

Aktywne dystrybuowanie zasobami poznawczymi wynikało także z cech zadania, jakie stanęło przed jednostką w eksperymencie. Osoba badana miała do wykonania zadanie, które wymagało od niej m.in. myślenia o charakterze generatywnym i heurystycznym. Ponadto w eksperymencie mogło wystąpić obciążenie dwutorowe. Z jednej strony osoba badana musiała radzić sobie z emocją wywołaną przez zdjęcie, z drugiej zaś zmuszona była przetwarzać informacje, aby wykonać zadanie (a dodajmy, że samo zadanie i jego wykonywanie też mogło wywołać emocje). Zatem wielkość obciążenia poznawczego w tej sytuacji mogła wiązać się z zsumowaną absorpcją zasobów przez czynności poznawcze i emocjonalne. Tak interpretowane zadanie przypomina stosowany powszechnie schemat zadań podwójnych (*dual task*), będący metodą weryfikującą pojęcie alokacji zasobów. Poziom wykonania określonych zadań jest uzależniony od ilości dostępnych zasobów uwagowych, które jednostka może wykorzystać, aby poradzić sobie z określonym zadaniem. Określona pula zasobów jest rozdzielana na każde zadanie, przy czym zadanie trudniejsze czy subiektywnie ważniejsze pochłania ich więcej (Maruszewski, 2001, Nęcka, 2000). Osoby badane wybrały taki sposób regulacji emocji, który jest mniej „zasobochłonny”, aby uniknąć zmniejszenia dostępności wolnych zasobów mentalnych dla wykonania zadania centralnego. Zasoby te są bowiem częściowo związane poprzez myślenie o własnym stanie emocjonalnym, jak również przez przetwarzanie treści niezwiązanych z zadaniem (por. koncepcja myśli intruzywnych Wegner, 1994) czy też powiązanych z zadaniem, lecz nieprowadzących do jego rozwiązania (*irrelevant-task processing*, Ellis i Asbrook, 1988, za Wytykowska, 2004).

Idąc dalej tym tokiem rozumowania, można przyjąć, iż podtrzymanie emocji negatywnej wymaga od jednostki mniejszych nakładów i jest mniej obciążające niż tłumienie tejże emocji czy podtrzymanie pozytywnej. Potwierdzają to badania, które wykazały, że próba regulowania emocji negatywnej w trakcie tłumienia

myślenia powoduje paradoksalny wzrost odczuć negatywnych. Zjawisko to występuje wtedy, kiedy system poznawczy jest nadmiernie obciążony (Wegner, Erber, Zanakos, 1993). Zatem w zadaniach „poznawczo-emocjonalnych”, kiedy zasoby uwagowe jednostki są ograniczone – zaangażowane w wykonywanie zadania centralnego, umysł może poszukiwać takich procedur regulacji emocji, które są mniej obciążające. Uznanie podtrzymania emocji negatywnej za procedurę regulacyjną absorbującą mniejsze zasoby mentalne jest uprawnione, ponieważ zdaniem Czapińskiego (1988) emocje negatywne ustępują łatwiej, natomiast emocje pozytywne wygaszane są wolniej. Ponadto zgodnie ze sformułowanym przez Frijde (1989) „prawem hedonistycznej asymetrii” jednostka musi podjąć celowy wysiłek i przyjąć postawę refleksyjną, aby doświadczać emocji pozytywnych, natomiast emocje negatywne mają pozycję uprzywilejowaną w naszym życiu.

## PODSUMOWANIE

Uważam, że codzienna praktyka społeczna dostarcza licznych dowodów na to, iż perspektywa hedonistyczna nie może być jednym dostępnym sposobem interpretowania ludzkich zachowań. Mam zatem nadzieję, że niniejszym opracowaniem dowiodłam, że istnieje fascynujący obszar „poza zasadą przyjemności”. Dalsza analiza tendencji pozahedonistycznej w regulacji emocji powinna rzucić światło na udział takich czynników, jak zmęczenie czy przeciążenie poznawcze, które moim zdaniem ingerują w umiejętności jednostki osiągania specyficznych celów regulacyjnych. Wydaje się, że projektując dalsze badania empiryczne należy przyjąć podejście interakcyjne uwzględniające wpływ zarówno różnic indywidualnych, jak i warunków sytuacyjnych oraz cech zadania na sposób regulowania emocji. Uwzględnienie tych kategorii zmiennych pozwoli przede wszystkim analizować i zrozumieć zachowanie jednostki w zmieniających się warunkach. Interesującym obszarem dalszych penetracji teoretycznych byłyby także zyski i straty, jakie ponosi jednostka decydując się na wybraną regulację emocji ze szczególnym uwzględnieniem kosztów krótko- i długoterminowych, wynikających z podjęcia „nieprzyjemnej” strategii regulacji.

## LITERATURA

- Bailey, W.S. (1991). Videotape Evidence: Show Me, Don't Tell Me. *Trail*, 3, 52–57.
- Baryła, W. (2002). Warto się spotykać z obcymi osobami. *Charaktery*, 65, 44–45.
- Basset, R.L., Hill, P. (1998). The ACE model of emotion. *Journal of Psychology and Theology*, 26, 232–246.
- Ben-Ze'ev, A. (2000). *The subtlety of emotions*. Massachusetts: Institute of Technology.
- Brenner, E.M., Salovey, P. (1999). Regulacja emocjonalna w

- okresie dzieciństwa: aspekty rozwojowe, interpersonalne i indywidualne. W: P. Salovey, D. Sluyter (red.), *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna. Problemy edukacyjne* (s. 288–327). Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Catanzaro, S.J., Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, 54, 546–563.
- Czapiński, J. (1988). *Wartościowanie. Efekt negatywności*. Wrocław: Ossolineum.
- Czapiński, J. (2004). *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnocie człowieka*. Warszawa: PWN.
- Dafer, R.E. (1996). Why „negative” emotions can sometimes be positive: The spectrum model of emotions and their role in mind-body healing. *Advances*, 12, 6–19.
- Doliński, D. (1997). Zazwyczaj smutniejszy niż zwykle. *Przeгляд Psychologiczny*, 4, 21–25.
- Doliński, D. (2000). Emocje, poznanie i zachowanie. W: J. Strelau (red.), *Psychologia – podręcznik akademicki* (t. 2, s. 369–394). Gdańsk: GWP.
- Drat-Ruszczak, K. (1995). *Poznanie i emocje w schizofrenii. Różnicujący wpływ kontekstu społecznego*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., Losoya, S. (1999). Reakcje emocjonalne: ich regulacja, korelaty społeczne i socjalizacja. W: P. Salovey, D. Sluyter (red.), *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna. Problemy edukacyjne* (s. 223–280). Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Erber, R., Wegner, D.M., Theriault, N. (1996). On Being Cool and Collected: Mood regulation in Anticipation of Social Interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 757–766.
- Frijda, N.H. (1989). Prawa Emocji. *Nowiny Psychologiczne*, 2, 24–49.
- Frijda, N.H. (1998). Emocje są funkcjonalne – na ogół. W: P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia* (s. 102–111). Gdańsk: GWP.
- Fultz, J., Nielsen, M.E. (1993). Anticipated vicarious affect and willingness to be exposed to another's suffering. *Basic and Applied Social Psychology*, 14, 273–283.
- Górska, D. (2004). *Arkusze oceny wypowiedzi. Zeszyt instrukcji dla sędziów kompetentnych*. Poznań: Instytut Psychologii. Maszynopis nieopublikowany.
- Górska, D., Soroko, E. (2004). Poznawcze aspekty regulacji emocjonalnej. W: K. Kaliszewska, O. Sakson-Obada, M. Zielona-Jenek, J. Zinzuk (red.), *Emocja – subiektywne doświadczenie czy zdarzenie interpersonalne? Problematyka emocji w perspektywie różnych dziedzin nauki* (s. 31–44). Poznań: Bogucki Wydawnictwo Naukowe.
- Greenberg, M.T., Snell, J.L. (1999) Rozwój mózgu a rozwój emocjonalny: Rola nauczania w kształtowaniu płata czołowego. W: P. Salovey, D. Sluyter (red.), *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna. Problemy edukacyjne* (s. 167–208). Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Gross, J.J. (1998a). The emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.
- Gross, J.J. (1998b). Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224–237.
- Gross, J.J. (1999). Emotion Regulation: Past, present, Future. *Cognition and Emotion*, 13, 551–573.
- Heath, C. (1996). Do People prefer to pass along good or bad news? Valence and relevance of News is predictors of Transmission Propensity. *Organizational Behavioral Human Decision Process*, 68, 79–94.
- Huffejt-Łukasik, M. (1995). Wprowadzenie do problematyki depresji. W: L. Grzesiuk (red.), *Psychoterapia. Szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy* (s. 339–340). Warszawa: PWN.
- Jan Paweł II (2005). List do kobiet. *Wysokie Obcasy*, 312, 16–19.
- Jasielska, A. (2002). *Komunikaty symboliczne a emocje postkognitywne w krótkiej perspektywie czasowej*. Poznań: Instytut Psychologii. Praca doktorska nieopublikowana.
- Jasielska, A. (2004). Ekspresja emocji w dziełach sztuki oraz emocjonalna impresja odbiorcy w perspektywie psychologicznej. W: K. Kaliszewska, O. Sakson-Obada, M. Zielona-Jenek, J. Zinzuk (red.), *Emocja – subiektywne doświadczenie czy zdarzenie interpersonalne? Problematyka emocji w perspektywie różnych dziedzin nauki* (s. 96–130). Poznań: Bogucki Wydawnictwo Naukowe.
- Jasielska, A., Leopold, M.A. (2000). Kompetencja a inteligencja emocjonalna – pojęcia tożsame czy różne? *Forum Oświatowe*, 23, 3–32.
- Jäger, W. (2002). *Fala jest morzem – rozmowy o duchowości*. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.
- Kaliszewska, K. (2004). Emocjonalno-motywacyjne aspekty uprawiania sportów przestrzennych na przykładzie alpinizmu. W: K. Kaliszewska, O. Sakson-Obada, M. Zielona-Jenek, J. Zinzuk (red.), *Emocja – subiektywne doświadczenie czy zdarzenie interpersonalne? Problematyka emocji w perspektywie różnych dziedzin nauki* (s.74–83). Poznań: Bogucki Wydawnictwo Naukowe.
- Keltner, D., Gross, J.J. (1999). Functional Accounts of Emotions. *Cognition and Emotion*, 13, 467–480.
- Kocowski, T. (1982). *Potrzeby człowieka. Koncepcja systemowa*. Wrocław: Wyd. Ossolineum.
- Kofta, M. (1979). *Samokontrola a emocje*. Warszawa: PWN.
- Kokkonen, M., Pulkkinen, L. (1999). Emotion regulation strategies in relation to personality characteristics indicating low and high self-control of emotions. *Personality and Individual Differences*, 27, 913–932.
- Levenson, R.W. (1998). Kontrola emocji: odmiany i konsekwencje. W: P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia* (s. 233–239). Gdańsk: GWP.
- Łukaszewski, W. (2000). Psychologiczne koncepcje człowieka. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Podstawy psychologii* (t. 1, s. 67–92). Gdańsk: GWP.
- Maruszewski, T. (2001). *Psychologia poznania*. Gdańsk: GWP.
- Masters, J.C. (1991). Strategies and mechanisms for the personal and social control of emotion. W: J. Garber, K.A. Dodge (red.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (s. 182–207). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Mayer, J.D., DiPaolo, M., Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54, 772–781.
- Mayer, J.D., Gaschke, Y.N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 102–111.
- Mayer, J.D., Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197–208.

- Mayer, J.D., Stevens, A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood. *Journal of Research in Personality*, 60, 100–111.
- McFarland, Buehler, R. (1998). The impact of negative affect on autobiographical memory: the role of self-focused attention on moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1424–1440.
- Mietzel, G. (2003). *Psychologia kształcenia*. Gdańsk: GWP.
- Mills, J. (1993). The appeal of tragedy: An attitude interpretation. *Basic and Applied Social Psychology*, 14, 255–271.
- Mitchell, T.R., Thompson, L., Peterson, E., Cronk, R. (1997). Temporal Adjustments in the Evaluation of Events: The „Rosy View”. *Journal of Experimental and Social Psychology*, 33, 421–448.
- Necka, E. (2000). Procesy uwagi. W: J. Strelau (red.), *Psychologia – podręcznik akademicki* (t. 2, s. 77–96). Gdańsk: GWP.
- Oatley, K., Jenkins, J. M. (2003). *Zrozumieć emocje*. Warszawa: PWN.
- Parkinson, B. (1995). *Ideas and realities of emotion*. London: Routledge.
- Parrot, W.G. (1993). Beyond hedonism: motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. W: D. M. Wegner, J. W. Pennebaker (red.), *Handbook of mental control* (s. 278–305). Englewood Cliffs, NY: Prentice-Hall.
- Paul-Cavallier, F.J. (1992). *Wizualizacja*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Reykowski, J. (1968). *Eksperymentalna psychologia emocji*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Saarni, C. (1999). Kompetencja emocjonalna i samoregulacja w dzieciństwie. W: P. Salovey, D. Sluyter (red.), *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna. Problemy edukacyjne* (s. 75–125). Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Salovey, P., Bedell, B.T., Detweiler, J.B., Mayer, J.D. (1998). Coping Intelligently: Emotional Intelligence and the Coping Process. W: C.R. Snyder (red.), *Coping: The psychology of what works* (s. 1–36). New York: Oxford University Press.
- Salovey, P., Mayer, J.D., Goldman, S.L., Turvey, C., Palfai, T.P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. W: J.W. Pennebaker (red.), *Emotion, disclosure, and health* (s. 123–153). Washington, DC: American Psychology Association.
- Schaller, M. (1993). Feeling bad to feel good: Comments and observations. *Basic and Applied Social Psychology*, 14, 285–294.
- Seligman, M., E.P. (2005). *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*. Poznań: Media Rodzina.
- Słownik Synonimów* (1998). Warszawa: Świat Książki.
- Strelau, J. (2002). *Psychologia temperamentu*. Warszawa: PWN.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., Triandis, H.C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotion versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482–493.
- Sutton, R.I. (1991). Maintaining norms about expressed emotions: The case of bill collectors. *Administrative Science Quarterly*, 36, 245–268.
- Swinkels, A., Giuliano, T.A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Attention directed toward one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 934–949.
- Szymków, A., Wojciszke, B., Baryła, W. (2003). Psychologiczne funkcje narzekania. *Czasopismo Psychologiczne*, 9, 47–64.
- Tan, E.S.H., (1994). Film-induced affect as a witness emotion. *Poetics*, 23, 7–32.
- Tan, E.S.H., Frijda, N.H. (1999). Sentiment in film viewing. W: C. Plantinga, G. Smith (red.), *Passionate views* (s. 48–64). Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Tokarz, A. (1991). Emocje i ich stymulatory w przebiegu procesu twórczego. W: A. Tokarz (red.) *Stymulatory i inhibitory aktywności twórczej* (s. 96–107). Kraków: SAWW.
- Tutak, A., Słysz, A., Paluchowski, W.J. (2004). O niezupełnie hedonistycznych korzyściach wynikających z konsumpcji. W: W.J. Paluchowski, G. Bartkowiak (red.), *Psychologia a rynek – zachowania konsumentów* (s. 251–272.). Poznań: Wydawnictwo Rys.
- Wegner, D.M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34–52.
- Wegner, D.M., Bragh, J.A. (1998). Control and automaticity in social life. W: D. Gilbert, S.T. Fiske, G. Lindzey (red.), *Handbook of social psychology* (s. 446–496). New York: McGraw Hill.
- Wegner, D.M., Erber, R., Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1093–1104.
- Wegener, D.T., Petty, R.E. (1994). Mood Management Across Affective States: The hedonic Contingency Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 1034–1048.
- 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, 5–15.
- Wenzlaff, R.M., Wegner, D.M., Klein, S.B. (1991). The Role of Thought Suppression in the Bonding of Thought and Mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 500–508.
- Wojciszke B., Baryła W. (2001). Kultura narzekania i jej psychologiczne konsekwencje. W: J. Bralczy i K. Mosiołek-Kłosińska (red.), *Zmiany publicznych zwyczajów językowych* (s. 45–64). Warszawa: Kuman-Art.
- Wojciszke B., Baryła W. (2002). Jak odstrzelić sobie nogę: psychologiczne konsekwencje narzekania. *Kolokwia Psychologiczne*, 10, 213–235.
- Wytykowska, A. (2004). *Nastrój a procesy przetwarzania informacji*. Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej: Maszynopis niepublikowany.
- Zaleski, Z. (2002). *Recenzja pracy doktorskiej mgr A. Jasielskiej pt. „Komunikaty symboliczne a emocje postkognitywne w krótkiej perspektywie czasowej”*. Instytut Psychologii UAM. Maszynopis nieopublikowany.
- Zawadzki, B. (1970). *Wstęp do teorii osobowości*. Warszawa: PWN.
- Zdankiewicz-Ściagała, E., Maruszewski, T. (2000). Teorie emocji. W: J. Strelau (red.), *Psychologia – podręcznik akademicki* (t. 2, s. 395–426). Gdańsk: GWP.