

Skale do pomiaru nastroju i sześciu emocji¹

Bogdan Wojciszke*

Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Warszawa

Wiesław Baryła

Instytut Psychologii, Uniwersytet Gdański, Gdańsk

SCALES FOR THE MEASUREMENT OF MOOD AND SIX EMOTIONS

Three scales measuring mood and six scales measuring frequency of discrete emotions were devised and validated in a series of studies. The *General Mood Scale* consists of 10 self-descriptive statements. The *Positive Mood Scale* consists of 10 positive adjectives referring to mood. The *Negative Mood Scale* consists of 10 negative adjectives referring to mood. The *Emotion Questionnaire* consists of six 4-adjective scales measuring the frequency of experiencing two positive emotions (joy and love) and four negative emotions (anger, fear, sadness, and guilt). Analyses of the data presented showed the validity, internal consistency, test-retest reliability, and the expected factorial structure of each of the scales. Moreover, the mood scales scores appeared amenable to situational influences to a degree which makes them appropriate measures of dependent and mediating variables in psychological research.

Psychologia zajmuje się pięcioma głównymi klasami zjawisk afektywnych: 1) dyskretnymi, jakościowo odmiennymi emocjami, 2) ogólnym pobudzeniem emocjonalnym; 3) nastrojem, 4) afektem pierwotnym (rozdzielaniem bodźców na dobre i złe, co często miewa charakter nieświadomy) oraz 5) ocenami i postawami. Pierwsze i ostatnie z tych zjawisk cieszy się nieodmiennie trwałym zainteresowaniem psychologów, problematyka ogólnego pobudzenia zdaje się natomiast tracić, zaś problematyka nastroju i afektu pierwotnego – zyskiwać na znaczeniu jako przedmiot teorii i badań psychologicznych.

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie skonstruowanych przez nas skal do pomiaru nastroju i sześciu emocji (dwóch pozytywnych: radości i miłości oraz czterech negatywnych: strachu, gniewu, poczucia winy i smutku). Choć zarówno nastrój, jak i dyskretne emocje są ważnymi zmiennymi psychologicznymi, w polskiej literaturze niewiele można napotkać dobrze sprawdzonych (rzetelnych i trafnych) narzędzi przeznaczonych do ich pomiaru. Zamiarem naszym jest wypełnienie tej luki.

Nastrój rozumiany jest zwykle jako stan afektywny o umiarkowanej intensywności, rozlanym charakterze,

pozbawiony wyraźnego odniesienia (subiektywnej przyczyny oraz specyficznego obiektu, na który jest kierowany) oraz pozbawiony wyraźnego komponentu pobudzenia fizjologicznego. Natomiast emocje dyskretne (jakościowo odrębne) rozumiane są zwykle jako stany afektywne o swoistej ekspresji mimicznej i pantomimicznej oraz jasno określonych przyczynach. W odróżnieniu od nastroju, emocje charakteryzują się stosunkowo silnym pobudzeniem fizjologicznym i stosunkowo krótkotrwałym przebiegiem. Dyskretne emocje mają zdolność wywoływania lub wzmacniania konkretnych, związanych z nimi zachowań (np. gniew – agresji, czułość – poświęcenia, poczucie winy – zadośćuczynienia). Doświadczenie jakiejś konkretnej emocji dyskretnej jest zwykle dostępny podmiotowi w postaci świadomej oceny własnego stanu afektywnego w formie sądu typu: Jestem wesoły, Jestem zakłopotany, itp.

Nastrój jest ważną zmienną psychologiczną. Po pierwsze dlatego, że decyduje o tym, co człowiekowi przychodzi na myśl, wpływając na treść sądów i zachowań. Liczne badania przekonują, że dobry nastrój wywołany ładną pogodą, miłym wspomnieniem z przeszłości, odniesieniem sukcesu, czy znalezieniem drobnej monety w automacie, ułatwia przypominanie sobie

* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Bogdan Wojciszke, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, ul. Chodakowska 19/31, 03-851 Warszawa
e-mail: bogdan@psychpan.waw.pl

¹ Badania relacjonowane w tym artykule finansowane były z grantów badawczych KBN: nr 1020/H01/2002/23 kierowanego przez B. Wojciszke oraz nr 0109/H01/2002/22 kierowanego przez W. Baryłę.

pozytywnych treści i podnosi oceny innych ludzi, produktów konsumpcyjnych, ogólnej satysfakcji z życia, a także nasila skłonność do pomagania innym (por. Forgas, 1995; Isen, 1987; Wojciszke, 1991). Początkowo wyjaśniano te zjawiska w kategoriach asocjacyjnych modeli pamięci. W myśl tego rozumowania, dobry nastrój jest jednym z węzłów sieci asocjacyjnej, jaką stanowi nasza pamięć, a jego wzbudzenie wywołuje aktywizację innych, skojarzonych z nim węzłów pozytywnie nacechowanych (Bower, 1981). Rozumowanie to wspierają dwa zjawiska wykryte w badaniach nad pamięcią: zgodność pamięci z nastrojem (w dobrym nastroju łatwiej jest zapamiętać, a także przypomnieć sobie informacje o pozytywnym zabarwieniu niż o negatywnym, zaś w nastroju złym – odwrotnie) oraz zależność pamięci od stanu organizmu (łatwiej sobie przypomnieć zdarzenia w stanie podobnym do tego, w jakim byliśmy w momencie zapamiętywania tych zdarzeń). Szybko jednak okazało się, że wpływy pozytywnego nastroju na sądy i zachowania są znacznie silniejsze i rzetelniejsze od obu tych zjawisk pamięciowych (które czasami pojawiają się, a czasami zanikają – Blaney, 1986), tak więc trudno tymi ostatnimi tłumaczyć skutki nastroju.

Po drugie, nastrój stanowi ważną zmienną psychologiczną, ponieważ jest używany jako źródło informacji i podstawa do formułowania złożonych sądów w o-parciu o uproszczoną heurystykę „jak to czuję.” Zamiast rozważać szczegółowo różne przesłanki sądu np. o własnej satysfakcji z życia (co wymagałoby uwzględnienia bardzo dużej ilości informacji) ludzie korzystają z własnego nastroju jako wskazówki wydając tym bardziej pozytywny sąd, w im lepszym są nastroju – o ile nastrój nie zostanie zdyskredytowany jako źródło informacji (Schwarz, 1990). Posługiwanie się heurystyką „jak to czuję” narasta w warunkach wymuszających pobieżne przetwarzanie informacji (np. silna presja czasowa), co utrudnia zakwestionowanie nastroju jako wiarygodnej podstawy sądu (Bless, 2001).

Po trzecie, nastrój decyduje, czy przetwarzanie informacji ma charakter pobieżny i heurystyczny, czy też głęboki, dokładny i przemyślany (Lewicka, 1993; Schwarz i Clore, 1996). Pozytywny nastrój stanowi dla umysłu informację o tym, że otoczenie nie sprawia problemów i nie wymaga podejmowania żadnych szczególnych działań. Negatywny nastrój traktowany jest jak informacja, że otoczenie stwarza problemy i konieczność podejmowania jakichś działań zaradczych. Wiele badań z lat dziewięćdziesiątych dowodzi, że ludzie w dobrym nastroju bardziej pobieżnie przetwarzają informacje – silniej ulegają heurystyce dostępności (Bless, Clore i in., 1996), w większym stopniu opierają swoje sądy i zachowania na kategoryalnych reprezentacjach rzeczywistości, łatwiej popadając w stereotypy i uprzedzenia (Bless, Schwarz i Wieland, 1996; Bodenhausen, 1993; Edwards i Weary, 1993) zaś

w trakcie perswazji słabo rozróżniają między argumentami silnymi i słabymi (Schwarz, Bless i Bohner, 1991; Wegener i Petty, 1994). Natomiast w nastroju negatywnym ludzie stają się bardziej uważni – mniej ulegają heurystykom i stereotypom, a uwzględniają zindywidualizowaną informację na temat spostrzeganych osób, zaś w trakcie perswazji bardziej ulegają argumentom silnym niż słabym (por. Lewicka, 1993). Ponadto, ludzie w nastroju pozytywnym funkcjonują w sposób bardziej twórczy i oryginalny (Isen, 1984) oraz myślą bardziej abstrakcyjnie i globalnie, podczas gdy ludzie w nastroju negatywnym bardziej skłonni są „dostrzegać pojedyncze drzewa nie widząc całego lasu” (Gasper i Clore, 2002).

Po czwarte, nastrój wpływa na zachowanie. Pozytywny nastrój podnosi poziom wykonania przynajmniej w niektórych rodzajach zadań ponieważ wzmacnia motywację za pośrednictwem wzrostu subiektywnej atrakcyjności nagrody pozyskiwanej dzięki działaniu oraz wzrostu subiektywnego prawdopodobieństwa sukcesu. Nastrój nasila także przekonania o instrumentalności, czyli oczekiwanie, że własne działania doprowadzą do pożądanego efektów (Erez i Isen, 2002). Ponadto ludzie w pozytywnym nastroju stają się bardziej prospołeczni i uprzejmi, zachowują się w swobodniejszy i przyjemniejszy sposób, a także stają się bardziej skłonni do współpracy, zaś mniej – do rywalizacji (Forgas, 2002).

Powyższy przegląd wyników świadczących o wielorakich konsekwencjach nastroju uzasadnia konieczność postawienia pytań o przyczyny jego powstawania oraz mechanizmy, poprzez które nastrój oddziałuje na myślenie i działanie. Innymi słowy, nastrój stanowić może w badaniach psychologicznych nie tylko ważną zmienną niezależną, ale także – zależną i pośredniczącą. W tych ostatnich dwóch przypadkach konieczne jest dysponowanie odpowiednią jego miarą o charakterze samoopisowym. Konstrukcja takiej skali była naszym głównym zamierzeniem. Przedstawiamy tu trzy skale mierzące nastrój: Skalę Nastroju Ogólnego (składającą się 10 twierdzeń o własnym bieżącym samopoczuciu) Skalę Nastroju Pozytywnego (składającą się z 10 przymiotników wyrażających nastrój pozytywny) oraz Skalę Nastroju Negatywnego (składającą się z 10 przymiotników wyrażających nastrój negatywny).

Drugim zamierzeniem tej pracy była konstrukcja samoopisowych skal mierzących częstość przeżywania sześciu dyskretnych emocji: radości, miłości, strachu, gniewu, poczucia winy i smutku. W literaturze przedmiotu nie ma pełnej zgodności co do tego, jakie emocje wyczerpują zbiór tzw. emocji podstawowych, tj. występujących uniwersalnie, cechujących się specyficzną ekspresją mimiczną, której emisja prawdopodobnie nie wymaga uczenia się (Ekman i Davidson, 1999). Niemniej, większość badaczy zgadza się że wymienionych sześć emocji objętych przedstawianym tu Kwestiona-

riuszem Emocji ma charakter podstawowy, choć różni psychologowie dodają tu jeszcze i inne emocje (np. wstręt, zakłopotanie czy zaskoczenie).

METODA

SKALE NASTROJU

Skala Nastroju Ogólnego składa się z twierdzeń sformułowanych w taki sposób, by wyrażały ogólny nastrój pozytywny lub negatywny, choć nie specyficzne emocje. Stwierdzenia te zostały skonstruowane zgodnie z podaną w poprzednim zdaniu regułą podczas dyskusji na seminariach magisterskich prowadzonych przez B. Wojciszke. Po wyeliminowaniu z wyjściowej puli kilkudziesięciu stwierdzeń pozycji o podobnej treści pozostało 12 pozycji (6 takich, w których odpowiedź twierdząca wskazuje na pozytywny nastrój i 6 z kluczem odwrotnym). Z tych 12 pozycji 10 wykazało zadawalające wskaźniki psychometryczne na próbie konstrukcyjnej i te weszły w skład Skali Nastroju. Wypełniający skalę badani wskazują na pięciostopniowych skalach szacunkowych, jak dalece zgadzają się lub nie z każdym z tych twierdzeń. Wynikiem ogólnym skali jest średnia ocen z poszczególnych skal szacunkowych (tak więc wynik może się zmieniać w przedziale od 1 do 5). Dodatek A przedstawia treść poszczególnych twierdzeń z instrukcją, by opisywać nastrój przeżywany w chwili badania; w przytaczanych tu badaniach stosowaliśmy także instrukcję nakazującą opisywanie nastroju w ciągu całego tygodnia poprzedzającego badanie, co nie powodowało żadnych zmian wyników (ani natężenia relacjonowanego nastroju, ani wewnętrznej zgodności skali). Wydaje się więc, że skala ta – podobnie jak i pozostałe skale omówione poniżej – może być stosowana z instrukcjami dla różnych przedziałów czasowych.

Niezależnie od skali nastroju ogólnego próbowaliśmy także skonstruować odrębne skale nastroju pozytywnego i negatywnego podobne do często używanego narzędzia PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) skonstruowanego przez Watsona, Clark i Tellegen (1988). Skale te są listami przymiotnikowymi – zawierają 10 przymiotników pozytywnych i negatywnych określających nastrój (a nie specyficzne emocje) wymienionych w Dodatku B. W naszych założeniach przymiotnikowe skale nastroju pozytywnego i negatywnego miały odrębnie mierzyć, podobnie jak PANAS, dwa składniki nastroju: pozytywny i negatywny; miały być narzędziem krótkim i prostym w użyciu. Mając na uwadze prostotę użycia skal zrezygnowaliśmy z szacowania stopnia w jakim określenia nastroju odpowiadają nastrojowi osoby badanej (w PANAS badani posługują się 5-cio stopniową skalą szacunkową) na rzecz zwykłego wskazywania określeń najlepiej opisujących nastrój. Dobierając pozycje do skali poprosiliśmy 60 studentów o odpowiedź na pytanie, czy

określili by swój bieżący nastrój jako raczej pozytywny, czy raczej negatywny, a następnie o opisanie tego nastroju listą pojedynczych określeń. Z wyjściowej puli określeń wybraliśmy po 10 najczęściej powtarzających się dotyczących odpowiednio – nastroju pozytywnego i negatywnego. Określenia te są wyrazem bieżących zwyczajów językowych dotyczących opisywania nastroju, co jak się wydaje dobrze służy trafności ekologicznej skal. W związku z takim doбором pozycji testowych słabo pokrywają się one z pozycjami PANAS, choć założenia teoretyczne obu narzędzi są identyczne. Wydaje się jednak, że nasze narzędzie lepiej spełnia te założenia, w PANAS znajdują się określenia, które tylko z największym trudem można uznać za określenia nastroju, np. zainteresowany (interested), silny (strong), aktywny (active), czujny (alert); brakuje natomiast określeń odnoszących się do dobrostanu psychicznego i określeń odnoszących się do wartościowości afektu (krytyka PANAS por. (Diener, Smith, Fujita, 1995; Egloff, Schmukle, Burns, Lawrence, Kohlmann, Hock, 2003).

Zadaniem osób wypełniających przymiotnikowe skale nastroju jest zaznaczenie wszystkich tych określeń, które trafnie wyrażają ich nastrój (bieżący albo za jakiś niedługi okres czasu). Wynikiem ogólnym jest liczba zaznaczonych określeń (każde zaznaczenie punktowane jest jako 1; tak więc wyniki skali nastroju zarówno pozytywnego, jak i negatywnego zawierają się w przedziale od 0 do 10).

KWESTIONARIUSZ EMOCJI

Kwestionariusz Emocji składa się z 24 przymiotników oznaczających nazwy dyskretnej emocji, po cztery na każdą z sześciu emocji głównych (radość, miłość, strach, gniew, poczucie winy i smutek – por. Dodatek C i Tabela 5 pokazująca, które ze szczegółowych emocji wchodzi w skład każdej z kategorii emocji). Zarówno zamysł teoretyczny konstrukcji tego kwestionariusza, jak i poszczególne pozycje, którymi są tu nazwy konkretnych emocji, zaczerpnęliśmy od Eda Dienera i jego współpracowników (Diener, Smith i Fujita, 1995). Z uwagi na to, że celem pracy Dienera nie była konstrukcja kwestionariusza, lecz weryfikacja hipotez dotyczących struktury afektu, nasz kwestionariusz nie jest adaptacją kulturową gotowego narzędzia, jednak w istocie Kwestionariusz Emocji jest przetłumaczoną na język polski wersją narzędzia Dienera. Zadaniem osób wypełniających te skale jest wskazanie na siedmiostopniowej skali szacunkowej od 1 (nigdy) do 7 (zawsze), jak często przeżywali każdą z emocji w okresie czasu wskazanym w instrukcji. Wyniki dla każdej z sześciu emocji głównych są średnią czterech składających na nią emocji szczegółowych, zawierają się więc w przedziale od 1 do 7.

PRÓBY BADANE

Próba 1 ($N = 325$) składała się z 208 kobiet i 117 mężczyzn w wieku od 20 do 27 lat, studentów różnych kierunków uniwersytetu i politechniki. Na próbie tej dokonaliśmy pomiaru nastroju i specyficznych emocji (przeżywanych w ciągu ostatniego tygodnia licząc od momentu pomiaru), zaś na wybranych 120 osobach z tej próby pomiary te powtórzono w 8 tygodni później. Próba 1 była dla nas próbą konstrukcyjną i w oparciu o jej wyniki dokonaliśmy pomiaru mocy dyskryminacyjnej pozycji i początkowej selekcji pozycji z uwagi na to kryterium.

Na kolejnych próbach dokonaliśmy replikacji obliczeń związanych z wewnętrzną strukturą skal oraz zbadaliśmy korelacje wyników konstruowanych skal z innymi zmiennymi. Próba 2 ($N = 245$) składała się z uczniów technikum (tylko mężczyźni) w wieku od 17 do 19 lat. Próba 3 ($N = 190$) składała się ze 117 kobiet i 73 mężczyzn o średniej wieku 31,05 ($SD = 8,28$), urzędników z dwóch instytucji finansowych. Próba 4 składała się ze 134 kobiet bezdomnych o średniej wieku 32,98 (8,84).

WYNIKI

RZETELNOŚĆ

Początkowa wersja Skali Nastroju Ogólnego liczyła sobie 12 pozycji, na które odpowiadali badani studenci z próby 1. W wyniku analizy mocy dyskryminacyjnej dwie z tych pozycji usunięto pozostawiając po pięć twierdzeń wyrażających nastrojów pozytywny i negatywny. Jak wskazują dane z Tabeli 1 wszystkie te pozycje cechuje bardzo wysoka moc dyskryminacyjna, co zaowocowało bardzo wysokimi wskaźnikami zgodności wewnętrznej całej skali (por. Tabela 3), zarówno dla skali pełnej, jak i wersji skróconej zawierającej sześć pozycji. Wysoką zgodność wewnętrzną (.89 i .88) zachowują nawet dwie czteropozycyjne wersje równoległe A i B (por. Tabela 1), które są użyteczne przy dwukrotnym pomiarze nastroju w krótkim odstępie czasu, np. przed i po manipulacji eksperymentalnej. Przykładem takiego użycia równoległych wersji skali jest omawiane dalej badanie, którego wyniki ilustruje Rycina 3.

Tabela 1

Moc dyskryminacyjna pozycji składających się na Skalę Nastroju Ogólnego w różnych próbach

Pozycja	Próba 1 (studenci)	Próba 1 (uczniowie)	Próba 3 (urzędnicy)	Próba 4 (bezdomne)
1. Jestem w złym humorze.*	.76	–	.79	–
2. Czuję się świetnie.	.77	.69	.72	.64
3. Jestem w złym nastroju.*	.82	.74	.80	.51
4. Czuję się rozluźniony i spokojny.	.77	–	.72	–
5. Czuję się szaro i beznadziejnie.*	.82	–	.77	–
6. Jestem w dobrym humorze.	.87	.70	.83	.77
7. Jestem pogodny.	.86	.74	.70	.67
8. Czuję się przygnębiony.*	.81	.71	.81	.64
9. Moje samopoczucie jest złe.*	.84	.71	.81	.61
10. Moje samopoczucie jest dobre.	.76	–	.85	–

Uwaga: gwiazdką oznaczono pozycje odwrócone; pełną wersję skali tworzą pozycje od 1 do 10; wersję skróconą tworzą pozycje 2, 3, 6, 7, 8 i 9; wersję równoważną A tworzą pozycje 2, 3, 5 i 6, wersję równoważną B tworzą pozycje 1, 4, 8 i 10; wersje równoważne A i B mają jednakowe wartości średnie i odchylenia standardowe.

W części dotyczącej trafności Skal Nastroju i Kwestionariusza Emocji posługujemy się także danymi pochodzącymi z innych prób badanych, w których narzędzia te używane były w charakterze wskaźników zmiennych zależnych oraz pośredniczących; prób tych nie charakteryzujemy szczegółowo poprzestając na przytoczeniu ich liczebności.

Nieco niższe okazały się współczynniki mocy dyskryminacyjnej pozycji wchodzących w skład przymiotnikowych skal nastroju pozytywnego i negatywnego (Tabela 2). Jednak z jednym wyjątkiem wszystkie one przekraczały wartość .30 i w rezultacie obie skale cechowały się zadowalającymi wskaźnikami zgodności wewnętrznej (Tabela 3), choć były one wyraźnie niższe niż w przypadku Skali Nastroju Ogólnego.

Tabela 2

Moc dyskryminacyjna pozycji składających się na Skalę Nastroju Pozytywnego i Skalę Nastroju Pozytywnego w Próbach 1 i 2 (w nawiasach odsetki osób w próbie wybierających dane określenie jako opisujące ich nastrój)

Pozycja	Próba 1 (studenci)	Próba 1 (uczniowie)
Skala Nastroju Pozytywnego		
1. beztroski	.26 (19)	.19 (31)
2. pogodny	.57 (51)	.56 (62)
4. na luzie	.44 (31)	.33 (62)
6. promienny	.36 (16)	.44 (25)
8. podbudowany	.34 (19)	.40 (31)
9. przyjemnie	.51 (41)	.49 (54)
11. spokojny	.31 (36)	.19 (53)
14. optymistyczny	.54 (40)	.44 (52)
16. pełen chęci życia	.50 (26)	.50 (39)
18. miło	.50 (36)	.57 (52)
Skala Nastroju Negatywnego		
3. zmartwiony	.51 (34)	.50 (33)
5. skwaszony	.39 (07)	.51 (06)
7. niespokojny	.43 (48)	.41 (32)
10. cierpiący	.43 (11)	.44 (10)
12. zgaszony	.49 (18)	.36 (11)
13. nieswój	.45 (19)	.55 (15)
15. podminowany	.31 (22)	.44 (18)
17. spięty	.49 (36)	.43 (24)
19. zniechęcony	.57 (33)	.58 (30)
20. nieszczęśliwy	.44 (14)	.52 (18)

Pierwotna wersja Kwestionariusza Emocji zawierała po pięć określeń odnoszących się do każdej z 6 mierzonych emocji podstawowych. W wyniku analizy danych z próby 1, z każdej piątki określeń usunięto to z nich, które cechowało się najniższym wskaźnikiem

Tabela 3

Zgodność wewnątrzna (α Cronbacha) dla skal nastroju i emocji w czterech zbadanych próbach

	Próba 1 (studenci)	Próba 2 (uczniowie)	Próba 3 (urzędnicy)	Próba 4 (bezdomne)
Nastrój				
Ogólny	.96	.89	.95	.85
Nastrój pozytywny	.78	.75	–	.84
Nastrój negatywny	.77	.79	–	.85
Emocje				
Radość	.88	.81	.89	.82
Miłość	.86	.82	.87	.82
Strach	.88	.80	.89	.82
Gniew	.87	.85	.89	.81
Poczucie winy	.75	.55	.76	.79
Smutek	.91	.86	.89	.82

mocy dyskryminacyjnej (analizy prowadzono odrębnie dla każdej z sześciu emocji głównych). Pozwoliło to skrócić każdą ze skal do czterech jedynie określeń wymienionych w Tabeli 5. Wszystkie one cechowały się mocą dyskryminacyjną przekraczającą .50, co zaowocowało dość wysokimi wskaźnikami wewnętrznej zgodności poszczególnych skal emocji (por. Tabela 3). Wyjątkiem była skala poczucia winy, która w próbie uczniów ujawniła α Cronbacha = .55. Jednak w pozostałych przypadkach wskaźnik ten zawsze przekraczał .70. Można więc zasadnie twierdzić, że skonstruowane przez nas skale cechują się wysoką (a w przypadku nastroju ogólnego – bardzo wysoką) rzetelnością w sensie zgodności wewnętrznej.

Tabela 4

Stabilność (r Pearsona) po 4 i 8 tygodniach dla skal nastroju i emocji

	4 tygodnie Próba 3 (N=190)	8 tygodni Próba 1 (N=120)	t Studenta
Nastrój			
Ogólny	.46	.25	2.00*
Nastrój pozytywny	.48	.34	1.49
Nastrój negatywny	.44	.23	1.77*
Emocje			
Radość	.44	.38	.66
Miłość	.61	.49	1.40a
Strach	.54	.39	1.63 a
Gniew	.52	.31	2.19*
Poczucie winy	.51	.53	-0.23
Smutek	.55	.36	2.04*

* $p < .10$ * $p < .05$ (testy jednostronne); wszystkie współczynniki korelacji są istotne przy $p < .05$

Drugim podstawowym rodzajem rzetelności jest stabilność wyników w czasie. Ponieważ stany emocjonalne zdają się być z natury mniej stabilne od cech osobowości (dla których zwykle taką rzetelność się oblicza), trudno określić, jak wysoki powinien być dla nich współczynnik wiarygodności. Sformułować można jednak przynajmniej trzy hipotezy dla dwukrotnego badania tych samych osób konstruowanymi tu skalami nastroju i emocji. Po pierwsze, że korelacja pomiędzy pierwszym a drugim pomiarem będzie przynajmniej istotna statystycznie (choć zapewne niezbyt wysoka). Po drugie, że korelacja ta będzie spadała wraz z długością czasu oddzielającego oba pomiary (co jest regułą w przypadku miar kwestionariuszowych). Po trzecie, że korelacja ta będzie wyższa dla wskaźników specyficznych emocji niż dla wskaźników nastroju, ponieważ

nastrój pozostaje pod wpływem licznych i sytuacyjnie zmiennych źródeł i stanowi swoisty „licznik” bieżących doświadczeń afektywnych (Bargh, Chartrand, 1999).

Celem sprawdzenia tych przewidywań dokonaliśmy pomiaru skalami nastroju i emocji u części osób z próby 3 ($N = 190$, po czterech tygodniach) oraz u części osób z próby 1 ($N = 120$, po ośmiu tygodniach). Jak wskazują dane z Tabeli 4, wszystkie współczynniki korelacji między pierwszym i drugim pomiarem okazały się istotne, choć w przypadku nastroju mierzonego po ośmiu tygodniach były one bardzo niskie. Co więcej, dla pomiaru po dłuższym okresie czasu współczynniki korelacji były albo istotnie niższe, albo wskazywały na taką tendencję na poziomie pojedynczych skal. Analiza wariancji na tych współczynnikach korelacji (poddanych transformacji na statystykę zr Fishera) w ukła-

dzie 2 (rodzaj wskaźnika: nastrój – emocje) \times 2 (okres czasu między pomiarami: 4 do 8 tygodni) wykazała istotność obu efektów głównych pomimo bardzo niskiej liczby stopni swobody. Zgodnie z oczekiwaniem, średni współczynnik korelacji drugiego pomiaru z pierwszym był istotnie wyższy po czterech niż po ośmiu tygodniach, $F(1,7) = 31.29$; $p < .001$. Również w zgodzie z przewidywaniem, współczynnik ten okazał się istotnie wyższy dla wskaźników emocji niż nastroju, $F(1,7) = 7.02$, $p < .05$. Interpretując te dane w konwencji informacji o stanach afektywnych (a nie o psychometrycznej wartości konstruowanych tu skal) powiedzieć więc można, że stany te zachowują pewien niewielki poziom stałości w okresie kilku tygodni oraz że stałość ta spada z upływem czasu i że jest ona wyższa dla specyficznych emocji niż dla nastroju.

Tabela 5

Wyniki analiz czynnikowych przeprowadzonych oddzielnie dla każdej kategorii emocji (ładunki czynnikowe bez rotacji, w nawiasach procent wariancji wyjaśnianej przez pierwszy czynnik) w czterech próbach badanych

Nazwa kategorii emocji i nazwy emocji	Próba 1 (studenci)	Próba 1 (uczniowie)	Próba 3 (urzędnicy)	Próba 4 (bezdonne)
Radość	(74.1)	(63.7)	(63.6)	(65.5)
Zadowolenie	.87	.82	.87	.85
Wesołość	.86	.73	.84	.78
Radość	.86	.81	.88	.83
Szczęście	.85	.83	.89	.78
Miłość	(70.2)	(65.9)	(72.3)	(65.0)
Czułość	.88	.85	.86	.84
Oddanie	.85	.76	.84	.79
Przywiązanie	.82	.83	.86	.75
Miłość	.81	.81	.85	.84
Strach	(74.4)	(63.1)	(76.2)	(65.5)
Lęk	.90	.85	.87	.86
Obawa	.87	.78	.85	.76
Strach	.86	.82	.91	.88
Niepokój	.82	.74	.86	.73
Gniew	(71.6)	(68.9)	(75.3)	(63.6)
Złość	.88	.87	.87	.86
Wściekłość	.86	.84	.82	.78
Gniew	.85	.82	.89	.77
Wzburzenie	.79	.79	.89	.78
Poczucie winy	(58.0)	(44.6)	(66.6)	(64.9)
Wstyd	.77	.79	.73	.79
Upokorzenie	.77	.66	.83	.80
Żal	.76	.61	.84	.78
Poczucie winy	.75	.60	.87	.85
Smutek	(78.1)	(70.5)	(76.7)	(61.8)
Nieszczęście	.91	.84	.78	.84
Załamanie	.91	.85	.92	.83
Depresja	.89	.85	.91	.74
Smutek	.82	.82	.89	.72

STRUKTURA WEWNĘTRZNA

Wszystkie analizy czynnikowe Skali Nastroju Ogólnego nieodmiennie ujawniały tylko jeden silny czynnik o wartości własnej przekraczającej 1.0, który w różnych próbach wyjaśniał od 59 do 68 procent wariancji wyników skali. Skala ta ma więc charakter zdecydowanie jednoczynnikowy. Analogicznych analiz nie można było przeprowadzić dla skal nastroju pozytywnego i negatywnego ponieważ odpowiedzi na ich pozycje mają charakter dychotomiczny (zaś analiza czynnikowa wymaga danych przynajmniej porządkowych).

Analizy czynnikowe przeprowadziliśmy też dla każdej z sześciu skal mierzących specyficzne emocje. Każda z tych analiz na każdej z czterech prób badanych ujawniała tylko jeden czynnik o wartości własnej przekraczającej 1.0. Czynnik ten wyjaśniał zwykle znaczną większość wariancji każdej ze skal, jak wskazują dane z Tabeli 5. Z kolei Tabela 6 przedstawia wyniki wspól-

nej analizy czynnikowej dla wszystkich sześciu skal łącznie (dla najliczniejszej próby 1). Analiza ta ujawniała pięć czynników. Pierwszym i najsilniejszym z nich okazał się dwubiegunowy czynnik radość-smutek. Kolejne czynniki dokładnie odpowiadały pozostałym skalom emocji: gniewu, strachu, miłości i poczucia winy. Dane te przekonują, że czynnikowa struktura skal emocji jest bardzo zbliżona do teoretycznie zakładanej. Z jednym wszakże wyjątkiem – pozycje składające się na skale radości i smutku najwyraźniej nasycone są tym samym czynnikiem, choć z przeciwnymi znakami.

WZAJEMNE KORELACJE SKAL

Zgodnie z tym, czego należałoby oczekiwać, we wszystkich badanych próbach przymiotnikowa Skala Nastroju Pozytywnego okazała się dodatnio i silnie skorelowana z zawierającą twierdzenia Skalą Nastroju

Tabela 6

Wyniki analizy czynnikowej przeprowadzonej łącznie dla wszystkich emocji (ładunki czynnikowe po rotacji varimax, Próba 1, studenci)

Wartość własna % wariancji	Czynnik 1	Czynnik 2	Czynnik 3	Czynnik 4	Czynnik 5
	9.62 40.01	2.85 11.9	1.88 7.8	1.35 5.6	1.19 5.0
Wesołość	-.81	-.07	-.16	.11	-.11
Radość	-.79	-.16	-.21	.15	-.07
Zadowolenie	-.76	-.14	-.20	.26	-.16
Szczęście	-.73	-.17	-.16	.38	-.11
Depresja	.62	.24	.19	-.06	.41
Nieszczęście	.56	.34	.23	-.01	.51
Smutek	.54	.22	.36	-.02	.30
Załamanie	.52	.24	.36	-.05	.50
Złość	.23	.80	.14	-.05	.16
Wściekłość	.17	.80	.06	-.10	.23
Wzburzenie	.03	.79	.16	-.04	.11
Gniew	.23	.77	.10	-.13	.15
Lęk	.17	.14	.84	-.05	.27
Strach	.21	.11	.81	-.04	.23
Obawa	.26	.12	.79	-.1	.18
Niepokój	.52	.22	.62	-.03	.08
Oddanie	-.04	-.11	.04	.86	.07
Przywiązanie	-.05	.01	-.05	.83	-.03
Czułość	-.30	-.12	-.07	.83	.01
Miłość	-.20	-.06	-.02	.77	-.25
Wstyd	.01	.05	.20	-.10	.77
Upokorzenie	.11	.20	.21	-.10	.66
Poczucie winy	.35	.19	.06	.03	.66
Zal	.27	.39	.27	.07	.52

Tabela 7
Wzajemne korelacje (*r* Pearsona) wskaźników nastroju w trzech badanych próbach

Korelowane wskaźniki	Próba 1 (studenci)	Próba 2 (uczniowie)	Próba 4 (bezdumni)
SNO – SNP	.73	.61	.59
SNO – SNN	-.78	-.60	-.60
SNP – SNN	-.57	-.57	-.52

SNO – Skala Nastroju Ogólnego (twierdzenia samoopisowe),
SNP – Skala Nastroju Pozytywnego (przymiotniki),
SNN – Skala Nastroju Negatywnego (przymiotniki).
Wszystkie korelacje istotne $p < .001$

Ogólnego. Natomiast przymiotnikowa Skala Nastroju Negatywnego okazała się ujemnie i silnie skorelowana z nastrojem ogólnym (Tabela 7). Korelacje są na tyle silne, że można uznać, iż wszystkie trzy skale mierzą ten sam konstrukt psychologiczny. Natomiast obie skale przymiotnikowe okazały się skorelowane ujemnie, wbrew twierdzeniom o niezależności afektu pozytyw-

Wzajemnie skorelowane okazały się także poszczególne skale wchodzące w skład Kwestionariusza Emocji (Tabela 8). Korelacje te okazały się być bardzo zróżnicowanej wielkości, jednak większość z nich jest na tyle słaba, że nie zagrażają one różnicowej trafności poszczególnych skal. Skale te zdają się więc mierzyć odrębne, choć powiązane konstrukty psychologiczne. Szczególnie skala miłości wyodrębnia się spośród pozostałych, zapewne dlatego, że miłość jest nie tylko emocją, ale także pewnym rodzajem relacji interpersonalnej.

Tabela 9 przedstawia korelacje poszczególnych wskaźników nastroju z kolejnymi emocjami. Zgodnie z tym, czego należałoby oczekiwać, emocje pozytywne korelują dodatnio z nastrojem we wszystkich próbach (przy czym najniższe są korelacje radości). Natomiast emocje negatywne nieodmiennie korelują z nastrojem ujemnie. Korelacje te są jednak w pewnym stopniu „zanieczyszczone” wzajemnymi związkami między poszczególnymi skalami emocji, niekiedy dość silnymi; skutek czego część z tych korelacji może mieć charakter pozorny. W tej sytuacji zastosowaliśmy

Tabela 8
Wzajemne korelacje skal emocji w grupie uczniów (pod przekątną) i studentów (nad przekątną)

Korelowane wskaźniki	1	2	3	4	5	6
1. Radość		.32**	-.28**	-.22**	-.17**	-.46**
2. Miłość	.42**		.05	-.11	.14*	.04
3. Strach	-.56**	-.13*		.36**	.51**	.56**
4. Gniew	-.41**	-.22**	.42**		.37**	.56**
5. Poczucie winy	-.48**	-.15*	.57**	-.53**		.67**
6. Smutek	-.68**	-.22**	.65**	-.54**	.69**	

* $p < .05$ ** $p < .01$

nego i negatywnego (Watson i in., 1988). Problem wzajemnych relacji pomiędzy afektem pozytywnym i negatywnym jest w istocie problemem z powodów czysto konceptualnych, czym innym są procesy fizjologiczne i psychologiczne utożsamiane przez badaczy z afektem/nastrojem pozytywnym i negatywnym – tu oba afekty wydają się być niezależne. Czym innym są jednak subiektywnie odczuwane przez jednostkę skutki działania tych mechanizmów – tu na tyle, na ile je rozumiemy, procesy budowania spójnego obrazu siebie i świata powodują, że doświadczenie nastroju ma charakter jednowymiarowy, subiektywnie jesteśmy albo w dobrym, albo w złym nastroju. Ponieważ nasze skale mierzą oczywiście subiektywne doświadczenie emocji i nastrojów, to negatywna korelacja pomiędzy wynikami Skal Pozytywnego i Negatywnego nastroju jest jak najbardziej zrozumiała.

analizy regresji z emocjami jako predyktorami i nastrojem jako zmienną objaśnianą (mierzonym za pomocą Skali Nastroju Ogólnego; wyniki dla nastroju mierzonego skalami przymiotnikowymi okazały się bardzo zbliżone). Jak przekonują dane z Tabeli 10, częstość przeżywania poszczególnych emocji wyjaśniała większość wariacji nastroju (skorygowane wartości R^2 każdorazowo przekraczały .50). Jest to zgodne z przywoływaną poprzednio ideą Bargha i Chartrand (1999), że nastrój jest swoistą średnią kroczącą z przydarzających się człowiekowi zdarzeń afektywnych. Nietrudno jednak zauważyć, że wkład poszczególnych emocji w nastrój okazał się bardzo niejednakowy. Tylko radość i smutek były konsekwentnie (w każdej próbie badanej) silnymi predyktorami nastroju. Pozostałe emocje były takimi predyktorami tylko w jednej lub

Tabela 9
Korelacje wskaźników nastroju ze skalami emocji w czterech zbadanych próbach

Z nastrojem ogólnym (SNO)	Próba 1 (studenci)	Próba 1 (uczniowie)	Próba 3 (urzędnicy)	Próba 4 (bezdonne)
Radość	.79	.62	.76	.63
Miłość	.31	.10	.27	.33
Strach	-.66	-.33	-.66	-.41
Gniew	-.46	-.43	-.60	-.43
Poczucie winy	-.50	-.33	-.54	-.45
Smutek	-.78	-.64	-.74	-.57
Z nastrojem pozytywnym (SNP)				
Radość	.70	.60	–	.46
Miłość	.30	.21	–	.27
Strach	-.51	-.32	–	-.48
Gniew	-.31	-.30	–	-.49
Poczucie winy	-.38	-.24	–	-.35
Smutek	-.59	-.42	–	-.60
Z nastrojem negatywnym (SNN)				
Radość	-.63	-.47	–	-.56
Miłość	-.22	-.04	–	-.32
Strach	.61	.46	–	.33
Gniew	.47	.39	–	.40
Poczucie winy	.50	.37	–	.41
Smutek	.67	.61	–	.42

Istotne są wszystkie korelacje gdzie $r > .15$.

dwóch próbach badanych, a szczególnie słabym predyktorem była miłość. Tylko w próbie urzędników okazała się ona predyktorem istotnym i w dodatku paradoksalnym pod względem znaku. Jednak bez dalszych badań trudno rozstrzygnąć, czy urzędnicy

cechują się szczególną skłonnością do nieszczęśliwej miłości, czy też wynik ten ma jakieś inne przyczyny (np. wiek – ta grupa była stosunkowo najstarsza wśród badanych prób).

Tabela 10
Emocje jako predyktory nastroju ogólnego w czterech zbadanych próbach (standaryzowane współczynniki β ; każda kolumna przedstawia wyniki oddzielnej analizy regresji z nastrojem ogólnym jako zmienną objaśnianą)

Z nastrojem ogólnym (SNO)	Próba 1 (studenci)	Próba 1 (uczniowie)	Próba 3 (urzędnicy)	Próba 4 (bezdonne)
Radość	.46**	.44**	.59**	.47**
Miłość	.03	-.04	-.13**	.02
Strach	-.17**	.07	-.02	-.07
Gniew	-.06	-.13*	-.12	-.03
Poczucie winy	.15**	-.04	.14*	-.08
Smutek	-.41**	-.38**	-.47**	-.31**
R ² skorygowane	.75	.56	.77	.54

* $p < .05$ ** $p < .01$

TRAFNOŚĆ SKAL

Zbadane przez nas próby zostały celowo dobrane w taki sposób, aby były możliwie zróżnicowane. Ponieważ badaliśmy uczniów, studentów, urzędników i osoby bezdomne podejrzewać można, że grupy te znajdowały się w niejednakowej kondycji emocjonalnej. Sądzić można, iż stosunkowo najgorsza będzie sytuacja emocjonalna osób bezdomnych (z powodu trudnej sytuacji życiowej), zaś stosunkowo najlepsza – uczniów i studentów (z powodu wieku – w Polsce wiele wskaźników emocjonalności silnie koreluje z wiekiem, por. Czapiński, 1998). Jeżeli skonstruowane przez narzędzia są trafne, to powinny one przynajmniej w jakimś stopniu ujawnić tego rodzaju różnice. Wszystkie rozważane wskaźniki poddaliśmy więc jednoczynnikowej analizie wariancji z rodzajem grupy jako zmienną niezależną.

Jak przekonują dane z Tabeli 11, badane grupy różniły się istotnie (choć niezbyt silnie) pod względem wszystkich wskaźników nastroju i emocji. Zgodnie z przewidywaniami, nastrój osób bezdomnych okazał się gorszy niż większości pozostałych grup, zaś stosunkowo dobrym nastrojem cechowali się uczniowie i urzędnicy. Deklarowany nastrój okazał się też wyraźnie pozytywny (we wszystkich grupach, nawet wśród osób bezdomnych, wyniki przymiotnikowej Skali Nastroju Pozytywnego były istotnie wyższe od wyników Skali Nastroju Negatywnego). Podobny jest wydźwięk analiz deklarowanej częstości przeżywania poszczególnych emocji – osoby bezdomne cechowały się stosunkowo niższą częstością radości, a wyższą – smutku i gniewu. Nie dotyczyło to jednak strachu i poczucia winy. Ogólnie rzecz biorąc, wyniki poszczególnych grup różnią się jedynie słabo, być może dlatego, że oceny

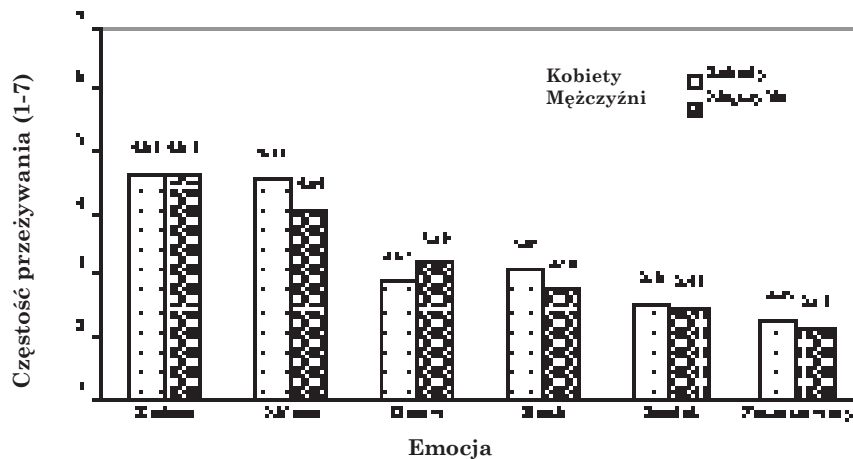
Tabela 11

Wartości średnie (w nawiasach odchylenia standardowe) dla skal nastroju i emocji oraz ich porównania w czterech zbadanych próbach

Wartość własna % wariancji	Próba 1 (studenci)	Próba 2 (uczniowie)	Próba 3 (urzędnicy)	Próba 4 (bezdomne)	F
Nastrój					
Ogólny	3.44 _{ab} (1.10)	3.55 _b (1.01)	3.90 _c (0.94)	3.27 _a (1.08)	10.62**
Nastrój pozytywny	3.14 _a (2.58)	4.60 _b (2.66)	–	3.27 _a (2.92)	17.35**
Nastrój negatywny	2.41 _{ab} (2.36)	1.98 _a (2.30)	–	2.59 _b (2.79)	3.03*
Emocje					
Radość	4.48 _a (1.21)	4.88 _b (1.01)	4.45 _a (1.32)	4.39 _a (1.23)	7.64**
Miłość	4.32 _b (1.46)	3.97 _a (1.55)	4.80 _c (1.40)	4.69 _c (1.57)	12.46**
Strach	3.20 _b (1.34)	2.70 _a (1.11)	2.90 _a (1.40)	2.93 _a (1.40)	6.76**
Gniew	2.97 _b (1.22)	3.57 _c (1.33)	2.22 _a (1.20)	3.36 _c (1.29)	43.77**
Poczucie winy	2.35 _b (1.09)	2.11 _a (0.87)	2.14 _{ab} (1.07)	2.27 _{ab} (1.22)	2.61*
Smutek	2.72 _b (1.51)	2.47 _b (1.34)	2.11 _a (1.19)	2.69 _b (1.31)	7.29**

* $p < .05$ ** $p < .01$

Średnie w wierszu oznaczone różnymi indeksami dolnymi różnią się przy $p < .05$ (test Duncana)



Rycina 1. Deklarowana częstość przeżywania różnych emocji przez młode kobiety i mężczyzn (do 30 roku życia, $N = 822$)

emocji w różnych grupach dostosowane są do różnych standardów. Np. podejrzewać można, że dla osób bezdomnych „częste” doświadczanie radości zaczyna się od znacznie niższego kryterium niż dla uczniów lub studentów i gdyby wszystkie te grupy posługiwały się tym samym punktem odniesienia, różnice między nimi okazałyby się większe.

Ponieważ większość badanych przez nas osób to ludzie młodzi, nie mogliśmy oszacować związku mierzonych tu nastrojów i emocji z wiekiem, choć ta ostatnia zmienna jest prawdopodobnie istotna dla stanów emocjonalnych. Mogliśmy jednak porównać częstość przeżywania różnych emocji dla obu płci. Aby jednak uniknąć zaburzającego wpływu wieku wybraliśmy do analiz (spośród wszystkich zbadanych przez nas prób) osoby do 30 roku życia. Grupa ta liczyła sobie 413 kobiet i 409 mężczyzn (w 45% byli to studenci a w 26% – uczniowie; średnia wieku wynosiła 21.4 lat). Jej wyniki poddaliśmy analizie wariancji w układzie 2 (płeć) \times 6 (treść emocji) z powtarzaniem pomiarów na drugim czynniku. Jak ilustruje Rycina 1, analiza ta ujawniła silny efekt rodzaju emocji, $F(5,816) = 541.45$, $p < .001$, polegający na tym, że obie emocje pozytywne były doświadczane znacznie częściej niż cztery badane emocje negatywne. Tak więc przynajmniej w przypadku ludzi młodych, emocje pozytywne są znacznie częstsze od negatywnych. Spośród emocji negatywnych najczęściej deklarowany był gniew, nieco rzadziej strach. Wreszcie najrzadziej doświadczane były smutek i poczucie winy (wszystkie różnice między emocjami negatywnymi były istotnie statystycznie według analiz za pomocą testu t Studenta dla danych zależnych).

Analiza wariancji ujawniła także istotną interakcję płci z treścią emocji, $F(5,816) = 11.51$, $p < .001$. Jak ilu-

struje Rycina 1, polegała ona na tym, że mężczyźni nie różnili się od kobiet deklarowaną częstością doświadczania radości, smutku i poczucia winy. Natomiast częściej niż kobiety przeżywali gniew $t(821) = 3.50$, $p < .001$, $d = .24$. Różnica ta jest niewielka, ale zgodna z licznymi danymi wskazującymi na większą skłonność mężczyzn do agresji (Bettencourt i Miller, 1996), a więc działań, których podłożem jest z reguły właśnie ta emocja. Z kolei kobiety cechuje większa częstość doświadczania miłości, $t(821) = 4.95$, $p < .001$, $d = .34$, co jest zapewne wyrazem powszechnie stwierdzanego, silniejszego ich nastawienia relacyjnego (Hall, 1984). Kobiety istotnie częściej doświadczają też strachu, $t(821) = 3.66$, $p < .001$, $d = .25$; co również zgodne z wynikami istniejących metaanaliz afektywnych różnic między płciami (Feingold, 1994). W sumie, stwierdzone różnice płci są niewielkie, ale te z nich, które okazały się istotne, zgodne są z wynikami dotychczasowych (zacytowanych) metaanaliz. Można to zatem uznać za argument na rzecz trafności skal składających się na przedstawiany tu Kwestionariusz Emocji.

Argumentem na rzecz trafności skal nastroju są także ich związki z innymi zmiennymi przedstawione w Tabeli 12, z których większość jest mierzona za pomocą aktualnie konstruowanych przez nas narzędzi psychometrycznych. Nastrój w konsekwentny sposób wiąże się ze Skalami Obniżania i Podwyższania Nastroju mierzącymi osobowościową tendencję do nawykowego stosowania różnych zabiegów obniżających lub podwyższających przeżywane przez jednostkę nastroje (Wojciszke, 2003). Skale te są dobrym predyktorem przyszłego nastroju (np. za 8 tygodni od momentu pierwszego pomiaru) nawet po wyeliminowaniu jego związku z nastrojem bieżącym (z pierwszego, począt-

Tabela 12
Korelacja wskaźników nastroju z wybranymi innymi zmiennymi

		Nastrój ogólny	Nastrój pozytywny	Nastrój negatywny
Skala Obniżania Nastroju	(N=325)	-.43***	-.35***	.39***
Skala Podwyższania Nastroju	(N=325)		.31***	.37***
Chroniczne narzekanie	(N=116)	-.15	-.19*	.23**
Chroniczne narzekanie	(N=235)	-.21**	-.07	.24**
Chroniczne narzekanie	(N=190)	-.13	–	–
Ruminacja o sobie	(N=116)	-.09	-.16	.14
Ruminacja o sobie	(N=235)	-.22**	-.14*	.27**
Ruminacja o sobie	(N=164)	-.19*	–	–
Satysfakcja z życia	(N=190)	.51**	–	–
Wiara w niesprawiedliwość świata	(N=190)	-.38**		
Dowartościowanie przez innych	(N=164)	.44**		

* $p < .05$ ** $p < .01$ (testy dwustronne)

kowego pomiaru). Jak wskazują dane z Tabeli 12, osoby o chronicznej skłonności do obniżania nastroju cechują się faktycznie niższymi wskaźnikami nastroju bieżącego, natomiast osoby o chronicznej skłonności do podwyższania nastroju cechują się wyższym nastrojem bieżącym.

Wyraźnie słabiej, choć dosyć konsekwentnie, wskaźniki nastroju korelują z dwoma innymi skalami mierzącymi pewne tendencje emocjonalne. Pierwsza z nich to Skala Narzekania mierząca skłonność do chronicznego wyrażania niezadowolonia, czyli prowadzenia negatywnych rozmów na różne tematy (Wojciszke Baryła, 2004). Druga z nich to Skala Ruminacji o Sobie mierząca chroniczną skłonność do doświadczenia nawracających, niechcianych (i negatywnych) myśli na własny temat (Baryła i Wojciszke, 2004). Jak wskazują dane z Tabeli 12, skłonności zarówno do narzekania, jak i ruminacji o sobie lekko korelują ze wskaźnikami nastroju – tak więc osoby o takich skłonnościach zdają się być stale w stanie nieco obniżonego nastroju w porównaniu z osobami o słabej skłonności do narzekania i ruminacji. Wreszcie Skala Nastroju Ogólnego (dla pozostałych skal nastroju związków tych nie mierzyliśmy) dość silnie koreluje z trzema innymi zmiennymi. Po pierwsze z ogólną satysfakcją z życia (mierzoną za pomocą skal dotyczących zadowolenia z 15 różnych dziedzin życia, takich jak własne zdrowie, rodzina czy praca – Czapiński, 1998). Po drugie z przekonaniem, że świat społeczny jest niesprawiedliwy (mierzoną za pomocą konstruowanego aktualnie kwestionariusza zawierającego kilkanaście twierdzeń mówiących o tym, że cnota nie jest nagradzana, a wy-

stępek – karany). Po trzecie z przekonaniem, że inni ludzie nas dowartościowują (mierzoną za pomocą konstruowanego aktualnie kwestionariusza zawierającego kilkadziesiąt twierdzeń mówiących o tym, że inni nas doceniają, szanują i wspierają nasze poczucie własnej wartości, bądź przeciwnie). Tak więc osoby w niższym nastroju są mniej zadowolone z życia i czują się mniej dowartościowane przez innych, a bardziej są przekonane o niesprawiedliwości świata niż osoby w lepszym nastroju. Ponieważ wszystkie te korelacje są dość znacznej wielkości, wymienione przekonania zdają się mieć nadspodziewanie silny komponent emocjonalny. Z punktu widzenia celów obecnego artykułu stwierdzić natomiast można, iż korelacje te są istotnym argumentem na rzecz trafności skal nastroju.

O trafności Kwestionariusza Emocji świadczą natomiast dane zamieszczone w Tabeli 13. Podobnie jak w przypadku nastroju, również poszczególne skale emocji korelują z nawykowymi skłonnościami do podwyższania i obniżania nastroju, przy czym logika tych korelacji jest podporządkowana zgodności znaku stanów afektywnych: obniżanie nastroju koreluje ujemnie z emocjami pozytywnymi, dodatnio z emocjami negatywnymi, zaś dla podwyższania nastroju korelacje te układają się odwrotnie. Nieco inaczej przedstawia się wzorzec korelacji dla skłonności do chronicznego narzekania i ruminacji na własny temat: obie te zmienne korelują wyłącznie z negatywnymi emocjami (na ogół słabo, choć istotnie) natomiast nie korelują z emocjami pozytywnymi. Zmienne te zdają się więc być osobowościową podstawą czy korelatem emocjonalności negatywnej (ale nie pozytywnej). Relacjonowana częstość

Tabela 13
Korelacja sześciu emocji z wybranymi innymi zmiennymi

Korelowane wskaźniki	Radość	Miłość	Strach	Gniew	Poczucie winy	Smutek
Satysfakcja z życia (N=190)	.54**	.35**	-.43**	.29**	.29**	.41**
Satysfakcja z życia (drabina, N=60)	.27*	.02	.35**	.08	.29*	.24
Samoocena (N=60)	.41**	.14	.56**	.20	.59**	.49**
Dowartościowanie przez innych (N=164)	.52**	.32**	-.23**	-.28**	-.35**	-.38**
Skala Obniżania Nastroju (N=325)	-.39**	-.16*	.44**	.28**	.43**	.55**
Skala Podwyższania Nastroju (N=325)	.39**	.34**	-.18**	-.14*	-.21**	-.28**
Chroniczne narzekanie (N=116)	-.02	.08	.34**	.12	.30**	.25**
Chroniczne narzekanie (N=236)	-.05	.15	.32**	.25**	.30**	.30**
Chroniczne narzekanie (N=190)	-.01	.12	.22**	.14	.18*	.17*
Ruminacja o sobie (N=116)	-.02	-.04	.33*	.18	.20*	.15
Ruminacja o sobie (N=235)	-.10	.12	.29**	.19*	.38**	.33**
Ruminacja o sobie (N=164)	-.10	-.02	.33**	.27**	.35**	.38**
Wiara w niesprawiedliwość świata (N=190)	-.28**	-.01	.42**	.31**	.29**	.36**

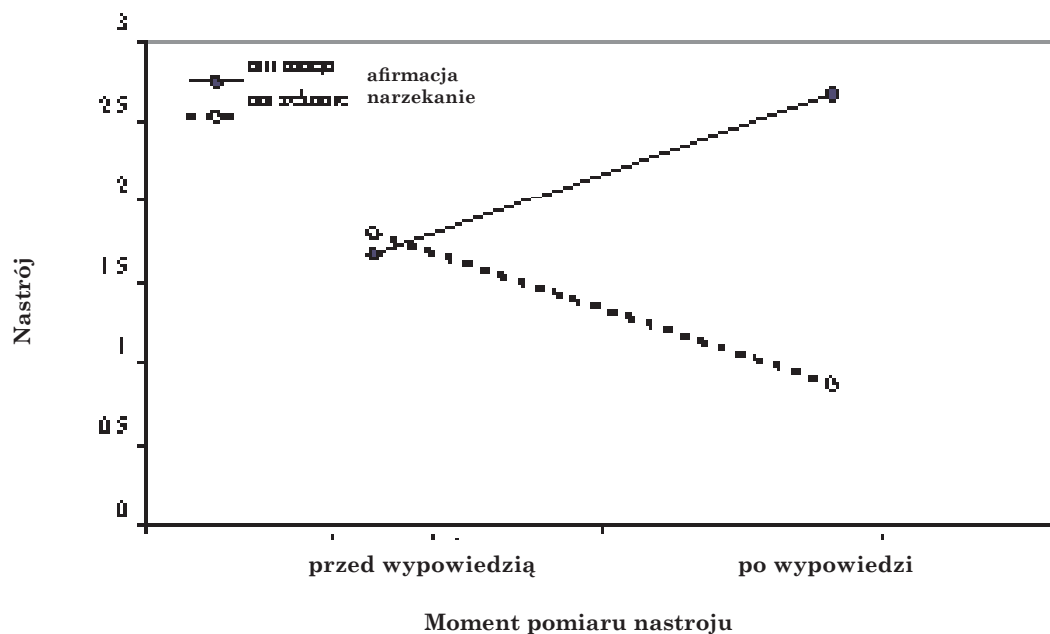
* $p < .05$ ** $p < .01$ (testy dwustronne)

emocji koreluje też w stopniu znacznym z satysfakcją z życia oraz z samooceną (mierzona polską wersją skali Rosenberga, 1965) i poczuciem dowartościowania przez innych – wzrostowi tych dwóch zmiennych towarzyszy nasilenie emocji pozytywnych i osłabienie emocji negatywnych. Odwrotnie sprawy się mają dla „ujemnie skierowanego” konstruktów, jakim jest wiara w niesprawiedliwość świata społecznego (Wojciszke, 2004) – jej wzrostowi towarzyszy spadek radości a nasilenie wszystkich emocji negatywnych.

Najważniejszym jednak rodzajem trafności narzędzia psychometrycznego jest trafność teoretyczna, dotycząca kwestii, czy osoby o różnych wynikach zachowują się w sposób odmienny, a przewidywany przez teorię leżącą u podstaw konstrukcji narzędzia. W przypadku takiej zmiennej jak nastrój, która jest silnie wrażliwa na warunki sytuacyjne, trafność ta dotyczy także kwestii, czy teoretycznie przewidywane warunki faktycznie wywołują odpowiednie zmiany w natężeniu zmiennej mierzonej danym narzędziem. Przeprowadziliśmy dotąd kilka badań eksperymentalnych, w których nastrój występował w roli zmiennej zależnej lub pośredniczącej.

Jedno z tych badań dotyczyło wpływu afirmacji i narzekania na własny nastrój wypowiadającej się osoby. Wiązało się ono z przewidywaniem, że wbrew powszechnemu przekonaniu o dobroczynnym wpływie narzekania na nastrój („ludzie narzekają, aby sobie

ulżyć”), rzeczywistą konsekwencją narzekania jest często spadek, a nie wzrost nastroju, natomiast do tego ostatniego doprowadza afirmacja – pozytywne wypowiedzi na temat świata społecznego. W związku z tym poprosiliśmy 30 osób o wypowiedzianie się na kilka tematów, o których sądzić można było, że sprzyjają narzekaniu (ceny, politycy) lub afirmacji (rodzina, wakacje). Nastrój osób wypowiadających się był mierzony dwukrotnie – tuż przed wypowiedziami i tuż po nich. Ponieważ nie chcieliśmy, aby miara nastroju wymagała dłuższego skupiania uwagi badanych na sobie (co mogłoby nastrój ten zmienić), postanowiliśmy zastosować możliwie prostą miarę składającą się z krótkiej listy przymiotników. W oparciu o dane na temat częstości, z jaką badani zaznaczają poszczególne określenia nastroju w warunkach neutralnych, tj. bez żadnej manipulacji (zamieszczone w Tabeli 2) wybraliśmy dwie takie równoważne pod względem częstości zaznaczania listy. Każda z nich zawierała cztery określenia pozytywne i cztery negatywne. Jedna lista stosowana była do pomiaru nastroju przed wypowiedzią (pogodny, podminowany, cierpiący, spokojny, zmartwiony, miło, bez troski i skwaszony), druga lista stosowana była do pomiaru nastroju po wypowiedzi (podbudowany, nieprzyjemnie, optymistycznie, zgaszony, przyjemnie, zniechęcony, nieswojo, na luzie). Wskaźnikiem nastroju była liczba zaznaczonych określeń pozytywnych minus negatywnych.



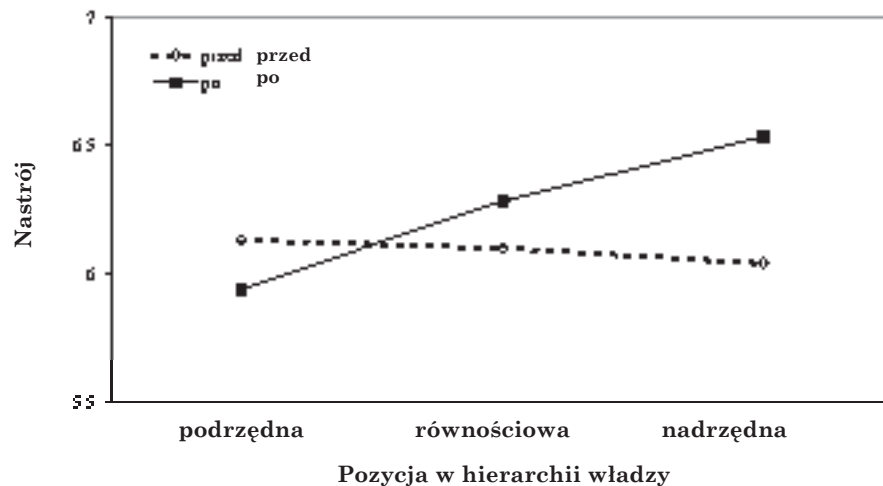
Rycina 1. Deklarowana częstość przeżywania różnych emocji przez młode kobiety i mężczyzn (do 30 roku życia, $N = 822$)

Wskaźnik nastroju został poddany analizie wariancji w układzie 2 (narzekanie-afirmacja) \times 2 (przed – po) z powtarzonymi pomiarami na drugim czynniku. Analiza ta ujawniła oczekiwaną interakcję, $F(1,28) = 5.73$, $p < .03$. Jak ilustruje Rycina 2, interakcja ta polegała na wzroście nastroju osób wskutek wyrażania afirmacji, a jego spadku wskutek narzekania. Wynik tej jest oczywiście ważny psychologicznie z uwagi na dużą częstość narzekania Polaków w połączeniu ze wskazywaną na wstępie rozległością wpływów nastroju na przebieg procesów psychicznych i zachowania. Jednak w tym miejscu koncentrujemy się na aspektach metodologicznych tego badania, wskazać więc należy, iż przymiotnikowe skale nastroju okazały się trafne teoretycznie w tym sensie, że są w stanie wychwycić teoretycznie przewidywane efekty afirmacji i narzekania. Dodać można, że wyniki ten został zreplicowany na innej próbie, a jeszcze inne badania pokazały, że z kolei wyniki Skali Nastroju Ogólnego zmieniają się w podobny sposób wskutek wysłuchiwania cudzej afirmacji lub narzekania.

Właśnie Skala Nastroju Ogólnego była używana w innym badaniu dotyczącym zupełnie odmiennej problematyki. Badanie dotyczyło emocjonalnych konsekwencji sprawowania władzy. Keltner, Gruenfeld i Anderson (2003) sformułowali teorię zakładającą, że

istotą psychologicznych efektów sprawowania władzy jest włączenie ogólnego systemu apetytywnego czy też „dążenia do” (*approach system*), podczas gdy istotą konsekwencji zajmowania podporządkowanej pozycji w hierarchii władzy jest włączenie ogólnego systemu hamowania (*inhibition system*). Z teorii tej wynika przewidywanie, że sprawowanie władzy nasila nastrój i samoocenę człowieka, podczas gdy zajmowanie pozycji podporządkowanej je obniża. Aby sprawdzić to przewidywanie wykonaliśmy eksperyment, w którym badani wykonywali w parach pewne zadanie (polegające na decydowaniu, który z ubiegających się o pracę kandydatów ją dostanie). Przy tym jedna trzecia badanych zajmowała pozycję nadrzędną (sprawowała władzę będąc szefem dwuosobowego zespołu), jedna trzecia zajmowała pozycję podrzędną (była podwładnym w tym samym zespole), zaś pozostała jedna trzecia zajmowała pozycję równorzędną (w parach gdzie nikt nie był przypisany do roli szefa, ani podwładnego).

W badaniu tym mierzyliśmy różne zmienne, m.in. samoocenę jako stan oraz nastrój. Ten ostatni był mierzony dwukrotnie – przed zadaniem (i przydzieleniem pozycji w hierarchii władzy) oraz po jego wykonaniu, a więc i po zajmowaniu określonej pozycji w hierarchii władzy. Do jego pomiaru posłużyły dwie równoważne wersje A i B Skali Nastroju Ogólnego wskazane w Ta-



Rycina 3. Nastój przed i po zadaniu jako funkcja pozycji w hierarchii władzy

beli 1. Połowa badanych dostawała w pierwszym pomiarze nastroju wersję A, zaś w drugim pomiarze – wersję B. Druga połowa odwrotnie – wypełniała wersję B w pomiarze pierwszym, a wersję A w pomiarze drugim. Wersje te okazały się równoważne także i w tym badaniu (tzn. wersja skali nie wchodziła w żadne interakcje z omówionymi dalej efektami). Wyniki skal nastroju poddano analizie wariancji w układzie 3 (pozycja w hierarchii władzy: podrzędna-równorzędną-nadrzędną) \times 2 (moment pomiaru nastroju: przed-po zadaniu). Analiza ta ujawniła oczekiwaną interakcję obu tych czynników, $F(2,116) = 34.47, p < .001$. Jak ilustruje Rycina 3, interakcja polegała na tym, że choć badani nie różnili się nastrojem w pomiarze początkowym, w pomiarze końcowym wystąpił silny, liniowy efekt władzy: im wyższa pozycja badanego w hierarchii władzy (podczas rozwiązywania zadania eksperymentalnego), tym bardziej pozytywny jego nastój. Analiza efektów prostych pokazała też, że nastój osób sprawujących władzę był istotnie wyższy po zadaniu niż przed nim, natomiast nastój osób zajmujących pozycję podrzędną istotnie spadał (nastój osób zajmujących pozycję równościową również ulegał wzrostowi, choć stosunkowo słabemu, co wskazuje, że rozwiązywanie zadania eksperymentalnego było dla badanych samo w sobie przyjemne). Wszystkie te porównania uprawniają więc do wniosku, że sprawowanie władzy faktycznie podnosi nastój, podczas gdy zajmowanie pozycji nadrzędnej nastój obniża.

Inną zmienną zależną w tym badaniu była samoocena rozumiana jako stan (a nie cecha). Również ona wzrastała liniowo jako funkcja pozycji w hierarchii władzy, $F(2,117) = 5.03, p < .01$. Równoczesny pomiar

nastroju umożliwił weryfikację hipotezy, że wzrost samooceny pod wpływem sprawowania władzy jest zapośredniczony wzrostem nastroju. Celem sprawdzenia tej hipotezy przeprowadziliśmy analizę kowariancji wskaźnika samooceny z pozycją w hierarchii władzy jako czynnikiem i nastrojem końcowym jako zmienną towarzyszącą. Po włączeniu nastroju jako zmiennej towarzyszącej, wpływ pozycji na samoocenę zanikł do nieistotnej wartości, $F(2,115) = 1.62, p < .21$. Wskazuje to, że wpływ władzy na samoocenę jest całkowicie zapośredniczony zmianami nastroju, czego zresztą dowodzi także bezpośrednie testowanie istotności ścieżki pozycja \rightarrow nastój \rightarrow samoocena za pomocą testu Sobela, $z = 2.55, p < .02$.

Przytoczone badania pokazują więc, że skonstruowane przez nas skale nastroju są na tyle wrażliwe (i trafne) by z powodzeniem mogły być używane jako wskaźniki zmiennych zależnych i pośredniczących w eksperymentalnych badaniach psychologicznych.

PODSUMOWANIE

Subiektywnie doświadczany afekt, czy to w postaci niespecyficznego nastroju, czy też konkretnych emocji jest głównym wątkiem ludzkiego życia psychicznego. Subiektywne emocje i nastój konstytuują jakość życia jednostki i już tylko z tego powodu warto je mierzyć. W artykule przedstawiliśmy cztery narzędzia do pomiaru subiektywnych ocen afektu: Kwestionariusz Emocji, Skale Nastroju Ogólnego, Skalę Nastroju Pozytywnego i Skalę Nastroju Negatywnego. W świetle zebranych przez nas danych wszystkie cztery skale charakteryzują się wysoką rzetelnością i wiarygodnością.

Wykazaliśmy, że prezentowane skale charakteryzują się również wysoką trafnością teoretyczną i różnicową oraz wrażliwością na oddziaływania sytuacyjne, dzięki czemu mogą służyć jako wskaźniki zmiennych pośredniczących i zależnych. W pracach nad wieloma naszymi projektami badawczymi wyłoniła się potrzeba rzetelnego mierzenia nastroju i emocji, stworzyliśmy więc prezentowane tu skale. Ponieważ wydają się one udane, postanowiliśmy je opisać i udostępnić wszystkim zainteresowanym.

LITERATURA

- Bargh, J.A., & Chartrand, T.L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American Psychologist*, 54, 462–479.
- Baryła, W., Wojciszke, B. (2004). *Skale do pomiaru trzech rodzajów ruminacji*. Maszynopis w przygotowaniu. Instytut Psychologii UG.
- Bettencourt, B.A., Miller, N. (1996). Gender differences in aggression as a function of provocation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 119, 422–447.
- Blaney, P.H. (1986). Affect and memory: A review. *Psychological Bulletin*, 99, 229–246.
- Bless, H.M. (2001). The consequences of mood on the processing of social information. W: A. Tesser, N. Schwarz (red.), *Blackwell handbook of social psychology: Intraindividual processes* (s. 391–412). Oxford: Blackwell Publishers.
- Bless, H., Clore, G.L., Schwarz, N., Gollwitzer, P.M., Rabe, C., Woelk, M. (1996). Mood and the use of scripts: Does happy mood make people really mindless? *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 585–595.
- Bless, H., Schwarz, N., Wieland, R. (1996). Mood and stereotyping: The impact of category and individuating information. *European Journal of Social Psychology*, 26, 935–959.
- Bodenhausen, G.V. (1993). Emotions, arousal, and stereotype-based discrimination: A heuristic model of affect and stereotyping. W: D.M. Mackie, D.L. Hamilton (red.), *Affect, cognition and stereotyping: Interactive processes in group perception* (s. 13–35). San Diego, CA: Academic Press.
- Bower, G.H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129–148.
- Czapiński, J. (1998). *Jakość życia Polaków w czasie zmiany systemowej*. Warszawa: Instytut Studiów Społecznych UW.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 130–141.
- Edwards, J.A., Weary, G. (1993). Depression and impression-formation continuum: Piecemeal processing despite the availability of category information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 636–645.
- Egloff, B., Schmukle, S.C., Burns, L.R., Lawrence, R.B., Kohlmann, C.W., & Hock, M. (2003). Facets of dynamic positive affect: Differentiating Joy, interest, and activation in the positive and negative affect schedule (PANAS). *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 528–540.
- Ekman, P., Davidson, J.R. (red.). (1999). *Natura emocji*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Erez, A., Isen, A.M. (2002). The influence of positive affect on the components of expectancy motivation. *Journal of Applied Psychology*, 87, 1055–1067.
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116, 429–456.
- Forgas, J.P. (1995). Mood and judgment: The affect infusion model (AIM). *Psychological Bulletin*, 117, 39–66.
- Forgas, J.P. (2002). Feeling and doing: Affective influences on interpersonal behavior. *Psychological Inquiry*, 13, 1–28.
- Gasper, K., Clore, G.L. (2002). Attending to the big picture: Mood and global versus local processing of visual information. *Psychological Science*, 13, 34–40.
- Hall, J.A. (1984). *Nonverbal sex-differences: Communication accuracy and expressive style*. Baltimore: John Hopkins.
- Isen, A.M. (1984). Toward the understanding the role of affect in cognition. W: R.S. Wyer, T.K. Srull (red.), *Handbook of social cognition* (t. 3, s. 179–236). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Isen, A.M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 203–253.
- Keltner, D., Gruenfeld, D.H., Anderson, C. (2003). Power, approach, and inhibition. *Psychological Review*, 110, 265–284.
- Lewicka, M. (1993). *Aktor czy obserwator: Psychologiczne mechanizmy odchylenia od racjonalności w myśleniu potocznym*. Warszawa-Olsztyn: Pracownia Wydawnicza PTP.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Schwarz, N. (1990). Feelings as information: Informational and motivational functions of affective states. W: R.M., Sorrentino, E.T. Higgins (red.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (t. 2, s. 527–561). New York: Guilford Press.
- Schwarz, N., Bless, H., Bohner, G. (1991). Mood and persuasion: Affective states influence the processing of persuasive communications. *Advances in Experimental Social Psychology*, 24, 161–199.
- Schwarz, N., Clore, G.L. (1996). Feelings and phenomenal experiences. W: E.T. Higgins, A.W. Kruglanski (red.), *Social psychology: A handbook of basic principles* (s. 433–465). New York: Guilford Press.
- Watson, D., Clark, L.A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of a brief measure of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- 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.
- Wojciszke, B. (1991). *Procesy oceniania ludzi*. Poznań: Wydawnictwo Nakom.
- Wojciszke, B. (2003). *Skale regulacji nastroju*. W: M. Marszał-Wiśniewska, T. Klonowicz, M. Fajkowska-Stanik (red.), *Psychologia różnic indywidualnych*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wojciszke, B. (2004). *Zakład pracy jako inkubator kultury narzekania*, w druku.
- Wojciszke, B., Baryła, W. (2004). *Skala Narzekania*. Maszynopis w przygotowaniu. Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Warszawa.

DODATEK A: *Skala Nastroju Ogólnego*

Jak dalece zgadzasz się lub nie zgadzasz z następującymi zdaniami opisującymi Twój aktualny nastrój? Zakreśl odpowiednią liczbę przy każdym zdaniu, staraj się nie opuścić żadnego:

- 1 = nie zgadzam się
 2 = raczej się nie zgadzam
 3 = trochę tak, trochę nie
 4 = raczej się zgadzam
 5 = zgadzam się

1. Jestem w złym humorze	1	2	3	4	5
2. Czuję się świetnie	1	2	3	4	5
3. Jestem w złym nastroju	1	2	3	4	5
4. Czuję się rozluźniony i spokojny	1	2	3	4	5
5. Czuję się szaro i beznadziejnie	1	2	3	4	5
6. Jestem w dobrym humorze	1	2	3	4	5
7. Jestem pogodny	1	2	3	4	5
8. Czuję się przygnębiony	1	2	3	4	5
9. Moje samopoczucie jest złe	1	2	3	4	5
10. Moje samopoczucie jest dobre	1	2	3	4	5

DODATEK B: *Skale nastroju*

Celem dalszej części badania jest zorientowanie się w treści uczuć, jakie ludzie przeżywają na co dzień oraz w częstotliwości, z jaką są one przeżywane przez różnych ludzi (np. w zależności od płci, wieku itp.). Stąd też prosimy Cię o anonimową odpowiedź na szereg pytań dotyczących o uczucia przeżywane przez Ciebie w ciągu ostatniego tygodnia.

Prosimy o zakreślenie wszystkich tych słów, które najlepiej oddają sposób, w jaki czułeś/czułaś się /i w ciągu ostatniego tygodnia:

beztroski	spokojny
pogodny	zgaszony
zmartwiony	nieswój
na luzie	optymistyczny
skwaszony	podminowany
promienny	pelen chęci życia
niespokojny	spięty
podbudowany	miło
przyjemnie	zniechęcony
cierpiący	nieszczęśliwy

DODATEK C: *Kwestionariusz Emocji*

Jak często odczuwałeś w minionym tygodniu wymienione niżej uczucia ?

(zakreśl odpowiednią liczbę przy każdym zdaniu, staraj się nie opuścić żadnego):

- 1 = nigdy 2 = bardzo rzadko 3 = rzadko 4 = czasami
 5 = często 6 = bardzo często 7 = zawsze

1	2	3	4	5	6	7	radość
1	2	3	4	5	6	7	niepokój
1	2	3	4	5	6	7	strach
1	2	3	4	5	6	7	miłość
1	2	3	4	5	6	7	gniew
1	2	3	4	5	6	7	wesołość
1	2	3	4	5	6	7	upokorzenie
1	2	3	4	5	6	7	smutek
1	2	3	4	5	6	7	wzburzenie
1	2	3	4	5	6	7	lęk
1	2	3	4	5	6	7	żal
1	2	3	4	5	6	7	obawa
1	2	3	4	5	6	7	oddanie
1	2	3	4	5	6	7	złość
1	2	3	4	5	6	7	żałamanie
1	2	3	4	5	6	7	szczęście
1	2	3	4	5	6	7	wściekłość
1	2	3	4	5	6	7	zadowolenie
1	2	3	4	5	6	7	czułość
1	2	3	4	5	6	7	wstyd
1	2	3	4	5	6	7	poczucie winy
1	2	3	4	5	6	7	przywiązanie
1	2	3	4	5	6	7	depresja
1	2	3	4	5	6	7	nieszczęście