

Związek indukowanych emocji z ruminacjami i orientacją pozytywną

Tomasz Wirga*, Grzegorz Pajestka
Instytut Psychologii, Uniwersytet Opolski, Opole

Anna Kopczak-Wirga
Instytut Socjologii, Uniwersytet Opolski, Opole

THE ASSOCIATION OF INDUCED EMOTIONS WITH RUMINATIONS AND POSITIVE ORIENTATION

The article, based on the theory of Barbara Fredrickson (1998), shows the connection of positive emotions (satisfaction, joy) and negative emotions (sadness, disgust) with positive orientation, the belief that life is a zero-sum game and emerging ruminations. Emotions were induced by means of multimedia induction, one for each of the emotions. Dependent variables were measured using the "Positive Orientation" questionnaires by Łaguna, Oleś i Filipiuk (2011), "Scale of Belief in a Zero-sum Game" by Różycka and Wojciszke (2010) and "Ruminations Questionnaire" Baryły and Wojciszke (2005). 120 students took part in the study (59 men and 61 women at the age of $M=22.4$). The results show that the strongest of the variables measured are joy and sadness, but also – in the case of ruminations – disgust. In addition, practical implications useful in the professional work of the psychologist have been described.

Key words: emotions, positive orientation, belief that life is a zero-sum game, rumination

WPROWADZENIE

To, że emocje są istotnym czynnikiem związanym z zachowaniem człowieka wydaje się być truizmem. Jak pisze Nussbaum (2001), już Platon zwracał uwagę na to, że emocje są przewodnikiem działania człowieka, to one czasami mają związek z irracjonalnością zachowania, a ich obecność w każdym momencie funkcjonowania człowieka jest niezaprzeczalna. W podobnym duchu wypowiada się Obuchowski (1982, s. 223) dla którego emocje: „...w swojej pierwotnej postaci nie są niczym innym niż stanem wyróżnionym organizmu, oznaczającym zakłócenie homeostazy”. Można dyskutować o ośrodkach ich powstawania, wzajemnych oddziaływaniach między nimi czy wręcz o stałości lub ich zmienności (por. Barrett, 2018) jednak ich rola w funkcjonowaniu człowieka jest niezaprzeczalna. Dla Lazarusa (1991) stanowią one specyficzną relację między jednostką a jej otoczeniem. Są wynikiem oceny sytuacji (Oatley i Jenkins, 1992; Stain i Trabasso, 2005), impulsem do działania (Arnold, 1960), czy też gotowością do aktywności (Frijda, 1986). Na ciekawy efekt działania emocji zwróciła uwagę Fredrickson (2001, 2013), która zasugerowała, że emocje pozytywne zwiększają m.in: kreatywność, elastyczność rozwiązywania problemów, trafność podejmowania de-

cyzji, motywację do działania, czy skuteczność rozwiązywania zadań logicznych. Jednak czy wszystkie emocje mają podobny związek z zachowaniem człowieka? Korzystając z wprowadzonej przez Reykowskiego (1976) klasyfikacji emocji ze względu na siłę, treść i znak, spośród sześciu emocji podstawowych wyróżnionych przez Ekmana (1992) do badań wybraliśmy cztery. Są to: wstręt (negatywna, silna), smutek (negatywna, słaba), radość (silna, pozytywna) i zadowolenie (pozytywna, słaba). Obecnie klasyfikacja emocji opierająca się na walencji, sile i treści jest coraz częściej stosowana (por. Adolphs i Anderson, 2018). Emocje są również składnikiem innych konstruktów mających związek z zachowaniem człowieka. Filozof żyjący w IV przed naszą erą, Arystoteles, w pierwszym rozdziale trzeciej księgi Etyki nikomachejskiej (Arystoteles, 2007) zwrócił uwagę na to, że działanie „dobrowolne” zasługuje na pochwałę lub na naganę. Do dnia dzisiejszego filozofowie spierają się między sobą o naturę zwrotu działanie „dobrowolne”: czy chodzi o zachowania czynione dobrowolnie czy też o cnotę charakteru dotyczącą działań, pragnień czy uczuć lub po prostu odpowiedzialność za swoje działania. Bez względu na to jaka jest natura i znaczenie słowa „dobrowolnie”, to pojawia się tu inna ważna kwestia. Tendencja do zauważania, jak również przywiązywania znaczenia do pozytywnych stron swojego życia. Prawie dwa i pół tysiąca lat później takimi słowy określił Caprara (2009, 2010) coś co nazwał orientacją pozytywną. Jest to zwrócenie uwagi na siłę jaka leży w człowieku, jego potencjał

* Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Tomasz Wirga, Instytut Psychologii, Uniwersytet Opolski, ul. Plac Staszica 1, 45-052 Opole. wirga@uni.opole.pl

do rozwoju oraz możliwości samospelnienia. Jest to coś, co leży u źródeł psychologii pozytywnej, która skupia się na optymizmie jednostki, jej zadowoleniu z życia czy też samorealizacji i spostrzegania pozytywnych stron życia (Caprara i in., 2013). To właśnie w orientacji pozytywnej niektórzy badacze (por. Czapiński, 1985; Alessandri, Caprara i Tisak, 2012; Caprara i Steca, 2005) szukali ukrytego czynnika psychologii pozytywnej. Orientacja pozytywna polega na skupieniu się na pozytywnych stronach siebie i posiada funkcje adaptacyjne. Dzięki niej człowiek dostrzega swoje możliwości co może przełożyć się na poczucie jakości życia (Caprara, 2009). Należy jednak zwrócić uwagę na to, że istotnym czynnikiem orientacji pozytywnej są przeżywane przez człowieka emocje. Emocje, jak pokazują niektóre badania (por. McIntosh i Martin, 1992), mają również związek z ruminacjami, czyli nawracającymi myślami, które nie mają związku z wykonywanymi czynnościami, mogą jednak na te czynności wpływać. Już Kartezjusz (2001) w Medytacjach, zauważa, że nawracające myśli utrudniają poznanie. Badania pokazują, że ruminacje zaburzają skuteczność rozwiązywania zadań wykorzystujących rozwiązywanie problemów, poprzez angażowanie zasobów poznawczych (Nolen-Hoeksema i Lyubomirsky, 1994). Ich pojawianie się ma związek z przeżywanymi emocjami (Jarmakowski, 2011). W większości wypadków analizowane były w odniesieniu do smutku oraz depresji (Nolen-Hoeksema, Wisco, Lyubomirsky, 2008; Watkins, 2009; Nolen-Hoeksema i Watkins, 2011). W wielu badaniach pokazano, że smutek i depresja zwiększają częstotliwość ruminacji (Mor i Winquist, 2000; Watkins, 2008; Radoń, 2014). Mogą również mieć związek z życiem społecznym i formułowaniem opinii interpersonalnych (Martin, 1986). Łączą się z wycofaniem i biernym stylem radzenia sobie z problemami (Hong, 2007; Marroquin i in., 2010). Nie poddają się świadomej kontroli dlatego trudno je opanować (Grimm, 2009). Ich pojawienie się może być konsekwencją przeżytych wydarzeń traumatycznych (Ogińska-Bulik, 2017). Specyficzne własności ruminacji (m.in. niechciane, angażujące czy nawracające myśli) powodują, że drenowane są zasoby poznawcze, jak również utrudniona jest skuteczność funkcjonowania jednostki. Według niektórych badaczy (McIntosh i Martin, 1992) przyczyną ruminacji jest negatywny afekt, a one same są istotnym predyktorem poczucia jakości życia. Według Wojciszke (2005) ruminacje można podzielić na dwa wymiary: skupiony na sobie i społeczny. Pierwszy z nich związany jest z nawracającymi myślami dotyczącymi rozbieżności między tym jak jest, a jak być powinno, w takich aspektach jak np.: postrzeganie własnej osoby, swoje możliwości, umiejętności, odnoszenie porażek, czy sukcesów. Drugi wymiar dotyczy rozbieżności między tym jaki świat jest a jaki powinien być. Ten wymiar wywodzi się raczej ze sfery wartości niż obserwowalnego świata.

Emocje, jak pokazały niektóre badania (Derbis i Wirga, 2009), łączą się z poczuciem sprawiedliwości. Pojęcie sprawiedliwości zmieniało się na przestrzeni wieków. Dla Platona poza wstrzemięźliwością, mądrością i męstwem,

sprawiedliwość jest czwartą z cnót (Tatarkiewicz, 2002). Dla Arystotelesa sprawiedliwość nierozdzielnie łączy się z prawami natury. Obecnie niektórzy badacze skłaniają się do stwierdzenia, że wiara ludzi w sprawiedliwość otaczającego ich świata jest fundamentalna (Lerner, 1965). Stanowi ona swoistą tarczę, która umożliwia funkcjonowanie, m.in. w sytuacji odniesienia porażki. Ludzie są motywowani do podtrzymywania tej wiary (Lerner, 1980). W Polsce badania nad wiarą w świat sprawiedliwy przeprowadzali m.in. Doliński i Dolińska (1993), Baka i Derbis (2007), Baka (2009, 2012) czy Skarżyńska (2002), która akcentuje wiarę ludzi w świat niesprawiedliwy. Istnieje konstrukt, który bazuje, ale w trochę odmienny sposób na poczuciu sprawiedliwości. Nosi nazwę wiary, że życie jest grą o sumie zerowej. Tak pojmowana sprawiedliwość opiera się na założeniu, że istnieje skończona liczba zasobów (Wojciszke i Baryła, 2006). Jeżeli ktoś zyska, to inna osoba musi stracić. To podejście ekonomiczne zakłada, że możemy odnieść sukces tylko kosztem innej osoby. Jeżeli my przegrywamy, to ktoś inny wygrywa. Ten sposób postrzegania sprawiedliwości może charakteryzować zarówno jednostki jak i grupy społeczne. Pod koniec ubiegłego wieku pojawiły się badania, które ilustrują to zjawisko. Cichomski i Sawiński (1993) w ogólnopolskich próbach pokazali, że Polacy czują się skrzywdzeni, często przez wielu krzywdzicieli, a ich krzywda jest źródłem bogacenia się innych. Późniejsze badania pokazały, że pomimo tego, iż liczba osób skrzywdzonych malała (por. Baryła i Wojciszke, 2000; Czapiński i Panek, 2015), to samo zjawisko wiary, że życie jest grą o sumie zerowej pozostało. Celem niniejszego badania jest, między innymi, zbadanie zależności tego zjawiska od indukowanych emocji. Jednak głównym celem badań jest zbadanie jak doświadczanie indukowanych emocji łączy się z orientacją pozytywną, wiarą, że życie jest grą o sumie zerowej oraz pojawiającymi się ruminacjami. Biorąc pod uwagę przesłanki zawarte w powyższym wywodzie teoretycznym, będziemy starali się odpowiedzieć na pytania:

- Jak znak indukowanych emocji różnicuje deklarowaną orientację pozytywną, wiarę, że życie jest grą o sumie zerowej oraz ruminacje?
- Jak rodzaj indukowanych emocji pozytywnych różnicuje deklarowaną orientację pozytywną, wiarę, że życie jest grą o sumie zerowej oraz ruminacje?
- Jak rodzaj indukowanych emocji negatywnych różnicuje deklarowaną orientację pozytywną, wiarę, że życie jest grą o sumie zerowej oraz ruminacje?

Przepuszczamy, że:

H1: Osoby u których indukowano emocje pozytywne będą miały wyższą deklarowaną orientację pozytywną i niższą wiarę, że życie jest grą o sumie zerowej, oraz niższe ruminacje niż osoby u których indukowano emocje negatywne.

H2: Indukowanie emocji zadowolenia zwiększy deklarowaną orientację pozytywną, jednak w mniejszym stopniu niż indukowanie radości, przy czym indukcja

emocji zadowolenia zmniejszy deklarowaną wiarę, że życie jest grą o sumie zerowej i ruminacje, jednak nie w takim stopniu jak indukcja radości.

H3: Indukowanie emocji wstrętu zmniejszy deklarowaną orientację pozytywną, jednak w mniejszym stopniu niż indukowanie smutku, przy czym indukcja emocji wstrętu zwiększy deklarowaną wiarę, że życie jest grą o sumie zerowej.

H4: Indukowanie emocji wstrętu zwiększy w podobnym stopniu co indukowany smutek deklaratywne ruminacje.

Źródłem tak postawionych hipotez są badania Isen (2005) czy Pyone i Isen (2011), które weryfikowały teorię pozytywnej emocjonalności (*broaden-and-build theory of positive emotions*) Barbary Fredrickson (1998, 2005, 2013). Według niej funkcje emocji pozytywnych nie są tożsame z funkcją emocji negatywnych. Emocje negatywne służą temu, żeby jednostka przetrwała w środowisku. Całkiem inne jest zadanie emocji pozytywnych. Służą one temu, żeby polepszyć funkcjonowanie człowieka w sytuacji niezagrażającej. Niektóre badania pokazują, że przeżywanie niektórych emocji może mieć związek z postrzeganiem moralności czy interpretacją zachowań innych ludzi (Haidt, 2002). Na przykład, gdy czujemy dumę, to staramy się osiągnąć większe cele (Tracy i Robins, 2007). Jak pokazały badania (Derbis i Wirga, 2009) emocje mają związek z postrzeganiem sprawiedliwości i zaufania do innych ludzi. Przy czym w badaniach tych pokazano, że emocje pozytywne tj. zadowolenie czy radość mają inny związek z mierzonymi zmiennymi. Dużą rolę odgrywa intensywność tych emocji. Ze względu na mniejszą intensywność zadowolenia niż radości, słabiej działała ona na mierzone zmienne. W przypadku emocji negatywnych tj. smutku i wstrętu, to nie intensywność różnicuje ich związek z zachowaniem człowieka. Smutek działał silniej od wstrętu. Prawdopodobną przyczyną jest sytuacja pojawiania się tych emocji. Smutek pojawia się w kontekście interakcji społecznych częściej niż wstręt. Stąd też różnice w wynikach, które pojawiły się w opisywanym badaniu. Dlatego uważamy, że związek emocji zadowolenia, radości i smutku z orientacją pozytywną, wiarą, że życie jest grą o sumie zerowej oraz ruminacjami, będzie analogiczny jak związek emocji z postrzeganą sprawiedliwością i zaufaniem do innych (Derbis i Wirga, 2009). Podobnie będzie w przypadku wstrętu, poza jego związkiem z ruminacjami. Doznawanie wstrętu, zgodnie z mechanizmem przemienności warunkowania emocjonalnego (Derbis i Wirga, 2009), przywołuje obrazy, które w konsekwencji zwiększają ruminacje. Przeżywane emocje mają związek nie tylko z uwagą czy podejmowaniem decyzji, ale również z wyobrażeniami i pojawiającymi się myślami (Kozielecki, 1992). Emocje działają również na postrzeganie swoich możliwości i dokonywaniu ocen związanych m.in. z przyszłością jednostki (Schwarz i Clore, 2003). Dodatkowo doznawane emocje mają związek z poziomem poczucia jakości życia (Wirga, 2010).

METODA

Testując postawione hipotezy przeprowadzono badanie mające na celu znalezienie związku indukowanych emocji pozytywnych (zadowolenia i radości) oraz negatywnych (smutku oraz wstrętu) z orientacją pozytywną, wiarą, że życie jest grą o sumie zerowej oraz pojawiającymi się ruminacjami. Ze względów etycznych zrezygnowano z takich emocji jak złość, czy strach, ponieważ mogą nazbyt angażować AUN i układ hormonalny, powodując dyskomfort psychiczny większy niż jedyna tutaj silna emocja negatywna – wstręt. Przeprowadzono sześć analiz statystycznych. Pierwsze trzy z nich miały na celu analizę związku emocji pozytywnych i negatywnych z badanymi trzema zmiennymi zależnymi. Uwzględniały one podział w którym dwie indukowane emocje pozytywne traktowano łącznie, podobnie jak dwie emocje negatywne. W celu zbadania bardziej szczegółowych zależności, przeprowadzono następne trzy analizy. Polegały one na badaniu związków dla każdej z czterech emocji rozłącznie.

OSOBY BADANE I PRZEBIEG BADANIA

Przebadano losowo dobranych 120 studentów (59 mężczyzn i 61 kobiet: M wieku = 22.4 lat, $SD=3.6$). Badane osoby były studentami wyższych uczelni znajdujących się na terenie Opola (Uniwersytetu Opolskiego, Politechniki Opolskiej, Wyższej Szkoły Zarządzania i Administracji). Osoby badane były przydzielane losowo do pięciu grup, które różniły się rodzajem wywoływanych emocji. W grupie kontrolnej indukcji emocji nie było. Każdy z badanych pracował przy osobnym stoliku. Na początku następował losowy przydział osób do grup – eksperymentalnej i kontrolnej. Osobom badanym prezentowano wcześniej przygotowaną prezentację wywołującą wybraną emocję, której skuteczność wcześniej sprawdzono w badaniach (por. Derbis i Wirga, 2009; Wirga, 2010, 2013; Derbis i Wirga, 2017). W grupie kontrolnej procedura ze wzbudzeniem emocji była pomijana. W następnym etapie każda z osób otrzymywała do wypełnienia kwestionariusze do pomiaru: orientacji pozytywnej, wiary, że życie jest grą o sumie zerowej oraz ruminacji. Po zakończeniu badania odpowiadano na ewentualne pytania badanych.

ZMIENNE I ICH OPERACJONALIZACJA:

W prezentowanych badaniach zmiennymi zależnymi były: orientacja pozytywna, wiara, że życia jest grą o sumie zerowej, oraz ruminacje. Orientacja pozytywna mierzona była za pomocą „Kwestionariusza Orientacja Pozytywna”, którego autorami są Mariola Łąguna, Piotr Oleś, Dorothea Filipiuk. Własności psychometryczne są zadowalające (rzetelność na poziomie od $\alpha=.77$ do $\alpha=.84$, w zależności od badanej grupy, w naszych badaniach wartość wynosiła $\alpha=.78$) i zostały opisane przez Łagunę, Olesia i Filiouka (2011). Kwestionariusz składa się z ośmiu stwierdzeń

na które osoba badana odpowiada na 5 stopniowej skali, gdzie „1” oznacza nie zgadzam się, zaś „5” zdecydowanie zgadzam się. Wiara, że życia jest grą o sumie zerowej został zmierzony za pomocą „Skali Wiary, w Grę o Sumie Zerowej”. Skala została stworzona przez Joannę Różycką i Bogdaną Wojciszke. Jego własności psychometryczne są dobre (rzetelność na poziomie od $\alpha=.7$ do $.87$ w zależności od badanej grupy, w naszych badaniach wartość wynosiła $\alpha=.75$) i zostały opisane przez Różycką i Wojciszke (2010). Kwestionariusz ten składa się z dwunastu stwierdzeń do których osoba badana ustosunkowuje się na siedmiostopniowej skali, gdzie „1” oznacza zdecydowanie nie zgadzam się, zaś „7” zdecydowanie zgadzam się. Poziom ruminacji został zmierzony za pomocą „Kwestionariusza Ruminaacji”, autorstwa Wiesława Baryły i Bogdaną Wojciszke. Jego własności psychometryczne są zadowalające (rzetelność na poziomie $\alpha=.89$, w naszych badaniach wartość wynosiła $\alpha=.86$) i zostały opisane przez Baryłę i Wojciszke (2005). Kwestionariusz składa się z 20 stwierdzeń do których osoba badana ustosunkowuje się na 5 stopniowej skali, gdzie „1” oznacza nigdy, zaś „5” bardzo często. Zmienną niezależną były emocje: radość, zadowolenie, smutek i wstręt. Indukowano je za pomocą czterech prezentacji multimedialnych składającej się z 10 odrębnych dla każdej emocji zdjęć i podkładem muzycznym. Zarówno zdjęcia jak i podkłady muzyczne zostały wcześniej ocenione przez łącznie 143 osoby. Każdy z uczestników został poproszony o ocenę jakie odczucie wywołuje u niego dane zdjęcie i podkład muzyczny oraz ocenę na skali od 1 do 10 siły tego odczucia. Prezentacje zostały stworzone jedynie z tych zdjęć i podkładów które wywoływały preferowane emocje. Następnie skuteczność tych prezentacji została sprawdzona w kolejnych badaniach pilotażowych na grupie 50 osób, potwierdzających, że rzeczywiście indukują pożądane przez badacza emocje. Skuteczność tych prezentacji została potwierdzona także w innych badaniach (Derbis i Wirga, 2009, 2017; Wirga, 2010, 2013).

WYNIKI

W celu weryfikacji hipotez wykonano sześć analiz statystycznych. Pierwsza z nich wg modelu ANOVA 5 (smutek, wstręt, zadowolenie, radość i brak procedury indukcji) \times 1 (orientacja pozytywna), pokazała, że porównywane grupy różnią się istotnie statystycznie

[$F(4,59)=53.443$; $p<.001$], zaś wielkość efektu $n^2=55.2\%$. Druga analiza również została wykonana wg modelu ANOVA 5 (smutek, wstręt, zadowolenie, radość i brak procedury indukcji) \times 1 (wiara, że życie jest grą o sumie zerowej), pokazała, że porównywane grupy różnią się istotnie statystycznie [$F(4,59)=26.634$; $p<.05$], zaś wielkość efektu w tym przypadku wynosiła $n^2=50.1\%$. Trzecia analiza, tak jak dwie poprzednie, została wykonana wg modelu ANOVA 5 (smutek, wstręt, zadowolenie, radość i brak procedury indukcji) \times 1 (ruminacje), ona także pokazała, że porównywane grupy różnią się istotnie statystycznie [$F(4,59)=34.211$; $p<.05$], zaś wielkość efektu w tym przypadku wynosiła $n^2=52.2\%$. Przeprowadzono również trzy analizy kontrastów dotyczących grup u których indukowano emocje pozytywne (łącznie grupy: zadowolenie i radość) i grup, u których wzbudzano emocje negatywne (łącznie grupy: smutek i wstręt) a poziomem zmiennych: orientacja pozytywna, wiara, że życie jest grą o sumie zerowej i ruminacjami. Wyniki przedstawiają się następująco: różnica pomiędzy grupą, u której indukowano emocje pozytywne a grupą, u której indukowano emocje negatywne, są istotnie statystycznie i wynoszą odpowiednio: [$F(4,46)=44.145$; $p<.001$] dla zmiennej orientacja pozytywna, [$F(4,46)=42.816$; $p<.001$] dla zmiennej wiara, że życie jest grą o sumie zerowej oraz [$F(4,46)=39.251$; $p<.001$] dla zmiennej ruminacje. Poszczególne wartości średnich zawiera Tabela 1.

Tabela 1
Średnie wartości (M) dla zmiennych: orientacja pozytywna, wiara, że życie jest grą o sumie zerowej i ruminacje w zależności od znaku indukowanych emocji

Indukowane emocje	Orientacja pozytywna	Wiara, że życie jest grą o sumie zerowej	Ruminacje
	M	M	M
Pozytywne	65.9	51.85	54.25
Negatywne	21.3	92.15	73.95

Dodatkowe, szczegółowe analizy kontrastów wykazały istotne różnice statystyczne zaprezentowane w Tabeli 2, Tabeli 3 oraz Tabeli 4.

Tabela 2
Średnie wartości (M) oraz zróżnicowanie orientacji pozytywnej

Wzbudzone emocje	M	Radość	Zadowolenie	Grupa kontrolna	Smutek	Wstręt
Radość	38.7	–	.001	.001	.001	.001
Zadowolenie	27.2	.001	–	n.s.	.001	n.s.
Grupa kontrolna	26.4	.001	n.s.	–	.001	n.s.
Smutek	18.5	.001	.001	.001	–	.001
Wstręt	24.1	.001	n.s.	n.s.	.001	–

Tabela 3
Średnie wartości (*M*) oraz zróżnicowanie wiary, że życie jest grą o sumie zerowej

Wzbudzone emocje	<i>M</i>	Radość	Zadowolenie	Grupa kontrolna	Smutek	Wstręt
Radość	48.4	–	.001	.001	.001	.001
Zadowolenie	55.3	.001	–	n.s.	.001	n.s.
Grupa kontrolna	53.8	.001	n.s.	–	.001	n.s.
Smutek	63.2	.001	.001	.001	–	.001
Wstręt	57.9	.001	n.s.	n.s.	.001	–

Tabela 4
Średnie wartości (*M*) oraz zróżnicowanie ruminacji

Wzbudzone emocje	<i>M</i>	Radość	Zadowolenie	Grupa kontrolna	Smutek	Wstręt
Radość	38.7	–	.001	.001	.001	.001
Zadowolenie	27.2	.001	–	n.s.	.001	n.s.
Grupa kontrolna	26.4	.001	n.s.	–	.001	n.s.
Smutek	18.5	.001	.001	.001	–	.001
Wstręt	24.1	.001	n.s.	n.s.	.001	–

Dla grup u których indukowano zadowolenie i radość:

Dla zmiennej orientacja pozytywna:

- Grupa kontrolna a grupa u której indukowano radość ($p < .001$) – wzrost poziomu orientacji pozytywnej przy indukcji radości.
- Grupa u której indukowano radość i grupa u której indukowano zadowolenie ($p < .001$) – wzrost poziomu orientacji pozytywnej przy indukcji radości.

Dla zmiennej wiara, że życie jest grą o sumie zerowej:

- Grupa kontrolna a grupa u której indukowano radość ($p < .05$) – spadek poziomu przy indukcji radości.
- Grupa u której indukowano radość i grupa u której indukowano zadowolenie ($p < .01$) spadek poziomu przy indukcji radości.

Dla zmiennej ruminacje:

- Grupa kontrolna a grupa u której indukowano radość ($p < .001$) – spadek przy indukcji radości.
- Grupa u której indukowano radość i grupa u której indukowano zadowolenie ($p < .001$) – spadek przy indukcji radości.

Dla grup u których indukowano smutek i wstręt:

Dla zmiennej orientacja pozytywna:

- Grupa kontrolna a grupa u której indukowano smutek ($p < .001$) – spadek przy indukcji smutku.
- Grupa u której indukowano smutek i grupa u której indukowano wstręt ($p < .001$) – spadek przy indukcji smutku.

Dla zmiennej wiara, że życie jest grą o sumie zerowej:

- Grupa kontrolna a grupa u której indukowano smutek ($p < .001$) – wzrost p przy indukcji smutku.

- Grupa u której indukowano smutek i grupa u której indukowano wstręt ($p < .01$) – zwiększenie liczby punktów przy indukcji smutku.

Dla zmiennej ruminacje:

- Grupa kontrolna a grupa u której indukowano smutek ($p < .001$) – wzrost przy indukcji smutku.
- Grupa kontrolna a grupa u której indukowano wstręt ($p < .001$) – spadek przy indukcji wstrętu

WNIOSKI I DISKUSJA WYNIKÓW:

Przeprowadzone badania pozwalają na wyciągnięcie dwóch wniosków. Po pierwsze potwierdzone zostały hipotezy H1, H2, H3 i H4, czyli indukowane emocje różnicują deklarowaną orientację pozytywną, wiarę, że życie jest grą o sumie zerowej oraz ruminacje. Emocje pozytywne w przeciwieństwie do emocji negatywnych, mają inny związek nie tylko z np.: życiem społecznym, rozwiązywaniem problemów, czy myśleniem logicznym, ale również z niechcianymi myślami, optymizmem życiowym oraz poczuciem sprawiedliwości. Nie można jednak powiedzieć, że wszystkie emocje pozytywne, lub negatywne mają podobny związek ze wariacją badanych zmiennych. Analizowanie związków emocji z zachowaniem człowieka i kierowanie się jedynie znakiem emocji jest niewystarczające. Indukowanie radości i smutku powodowało większe zmiany w mierzonych zmiennych niż indukowanie wstrętu i zadowolenia. Radość zwiększa optymizm i wiarę, że życie jest grą o sumie zerowej, jak również zmniejsza ruminację. Spowodowane to może być naturą samej emocji radości. Radość jak pisze Łosiak (2007) łączy się z dumą, zaś ta pojawia się w sytuacji zadowolenia z siebie, jako osoby wartościowej i mającej za-

sady oraz standardy które dobrze rokują na przyszłe jej działanie. Dodatkowo indukcja radości łączy się ze wzrostem optymizmu (Isen i Patrick, 1983; Isen, 1984; Mellers i in., 2010) i pozytywnym postrzeganiem rzeczywistości (Kraiger Billings, Isen., 1989). Możliwe, że właśnie to było przyczyną wzrostu orientacji pozytywnej w sytuacji indukcji emocji radości. Jednak radość, to również irracjonalność w działaniu (Simon, 1990). Dodatkowo zwiększa wiarę w innych ludzi, wspaniałomyślność, przyjaźliwość, towarzyskość (Isen, 2005), jak również altruizm oraz humanitarne podejście do innych ludzi (Estrada, Isen, Young., 1994). Badania (Derbis i Wirga, 2009) pokazały, że indukcja radości zwiększa optymistyczne nastawienie do poczucia sprawiedliwości. Wszystko to mogło spowodować, że postrzeganie świata jako prostego układu ktoś przegrywa, żeby inny wygrał, zostało osłabione. Radość ma również związek z organizacją myśli, a dokładniej ich porządkowaniem (Isen, 1987). Ma także związek z elastycznością myślenia oraz perspektywicznym działaniem (Pyone i Isen, 2011). Ruminacje wiążą się z negatywnymi przeżyciami, czy też utrzymującymi się negatywnymi emocjami, które staramy się zinterpretować oraz znaleźć ich przyczynę w sytuacji analizy nawracających myśli (Nolen-Hoeksema, 2000). Tymczasem jak pokazuje Isen (Isen i in., 1978) czy inni badacze (por. Nasby i Yando, 1982; Teasdale i Fagarty, 1979) indukcja pojedynczej emocji pozytywnej ułatwia dostęp do innych emocji pozytywnych. Może to tymczasowo blokować pojawianie się negatywnych myśli, które są istotą ruminacji. Jednak indukcja innej emocji pozytywnej – zadowolenia, nie powodowała statystycznie istotnych zmian w poziomie trzech mierzalnych zmiennych zależnych. Wydaje się, że przyczyna leży również w samej charakterystyce emocji zadowolenia. Jest emocją o zbyt słabym poziomie aktywacji. Zadowolenie jest, jak pisze Averill (2005), bliskie „spokojowi ducha”. Jest więc mało energetycznym stanem, co może przekładać się na otrzymane wyniki. Inaczej było z emocją smutku. Smutek jest emocją która pojawia się w sytuacji utraty lub nieosiągnięcia celu (por. Ellsworth i Smith, 1988; Camras i Allison, 1985). Przez niektórych badaczy łączony jest on z poczuciem bezradności i braku własnej skuteczności (Cunningham, 1988) czy wręcz depresją (Swallow i Kuiper, 1987). Dlatego poziom orientacji pozytywnej uległ zmniejszeniu. Dodatkowo smutek powoduje rozpamiętywanie przeszłości i próby nadawania jej sensu (Goodwin i Johnson-Laird, 2005). Smutek to nie tylko sygnalizowanie problemu (Tomkins, 1963), ale również przekonanie, że źródło tej emocji tkwi w interakcjach społecznych (np. Lutz, 1988; Abu-Lughod, 1986). Dlatego właśnie u osób u których indukowano smutek wiara w to, że świat jest „zerojedynkowy” (jeżeli ja tracę, to ktoś zyskuje) – wzrasta. Ostatnia zależność, która została pokazana w badaniach, polega na tym, że smutek powoduje wzrost pojawiających się ruminacji. Jest to zgodne z tym, co piszą niektórzy badacze (np. Nolen-Hoeksema, 2000) dla których ruminacje są utrzymującym się skupieniem procesów uwagowych na odczuwalnych negatywnych emocjach, jak również

ich przyczynach oraz skutkach mających źródło w wydarzeniach. Dlatego indukcja smutku zwiększa dostępność negatywnych wydarzeń, a w konsekwencji również prowadzi do zwiększenia się poziomu ruminacji.

Ostatnią badaną emocją był wstręt. Nie zaobserwowano jego związku ze zmianą orientacji pozytywnej, ani wiary w to, że życie jest grą o sumie zerowej. Zaobserwowano natomiast jego związek ze wzrostem pojawiających się ruminacji. Również tutaj wyjaśnienie leży w samej naturze emocji jaką jest wstręt. Pojawia się on w sytuacjach w których organizm narażony jest na kontakt z substancjami zagrażającymi zdrowiu czy też życiu jednostki i pełni funkcję obronną (np. Angyal, 1941; Izard, 1977; Rozin i Fallon, 1987; Tubur i in., 2016). Badania (por. Wrońska, 2007) pokazują, że wstręt wywołują bodźce takie jak np. zepsute pożywienie, robaki, węże, zmiany chorobowe na skórze, bród czy rozkładające się zwłoki. Wstręt ma uwarunkowania ewolucyjne – w założeniu ma chronić jednostkę (Molho i in., 2017). W większości wypadków bodźce wywołujące wstręt nie są związane z optymizmem, wiarą w swoje możliwości jak i poczuciem sprawiedliwości, co jest zgodne z badaniami (Derbis i Wirga, 2009). Za to podobnie jak w przypadku smutku, sam znak emocji może prowadzić do zwiększenia się ruminacji, co widać w przeprowadzonych badaniach.

Podsumowując, potwierdzona została teoria Barbary Fredrickson (1998, 2005, 2013), przy czym analizując związek emocji z zachowaniem człowieka nie można kierować się jedynie ich znakiem, siłą czy treścią, ale równie ważne jest to jakie zadanie wykonuje człowiek. Kolejny wniosek płynący z badań ma charakter praktyczny. Analiza statystyczna pokazała, że indukcja zadowolenia nie ma związku z badanymi zmiennymi zależnymi. Jednak analiza jakościowa otrzymanych wyników pokazała interesującą zależność. U blisko 6% badanych u których indukowano emocję zadowolenia wyniki w orientacji pozytywnej, wiary, że życie jest grą o sumie zerowej jak również poziomu ruminacji były zbliżone do wyników grupy, u której indukowano emocję radości. Wydaje się, że część osób jest bardziej wrażliwa na bodźce emocjonalne i w ten sposób, nawet subtelne emocje, takie jak zadowolenie, mają istotny związek z ich zachowaniem. Jeżeli wyniki tych osób traktujemy łącznie z wynikami osób pozbawionymi tej wrażliwości wtedy nie widać opisywanej zależności. Z punktu widzenia badacza, który szuka i opisuje zależności w populacji, to nie ma znaczenia. Jednak trzeba zdawać sobie sprawę z tego, że część psychologów, praktyków, wykonuje swoją pracę jako interakcję indywidualną: psycholog – klient. Wtedy opisywana zależność może mieć znaczenie. Nawet subtelne emocje mogą mieć związek z otrzymanymi wynikami kwestionariuszowymi, a w konsekwencji na wyciągane przez psychologa wnioski. Trudno jest, jeżeli jest to w ogóle możliwe, zniwelować taki związek. Jednak już sama świadomość istnienia takiego zjawiska może uczulić psychologa na konsekwencje, nawet subtelnych stanów emocjonalnych, na zachowanie w przypadku niektórych jednostek.

Należy pamiętać, że badane zmienne: orientacja pozytywna, wiara, że życie jest grą o sumie zerowej i ruminacje zostały mierzone na poziomie deklaracji. Dlatego kolejnym etapem powinno być zbadanie jak doświadczane emocje sytuacyjnie przekładają się na zachowanie człowieka i to powinno być dalszym tematem eksploracji

Podsumowując, przeprowadzone badania pokazały, że emocje nie są izolowanymi stanami, których związek z zachowaniem człowieka jest podobny i niezależny od zadań stojących przed jednostką. Pomimo wielu opracowań i coraz liczniejszych badań, związek emocji z funkcjonowaniem człowieka wydaje się ciągle zaskakiwać, co wskazuje, że tematyka ta wymaga dalszej eksploracji.

LITERATURA

- Abu-Lughod, L. (1986). *Veiled sentiments: Honor and poetry in Bedouin society*. Berkley: University of California Press.
- Adolphs, R., Anderson, D. (2018). *The neuroscience of emotion: A new synthesis*. Princeton: University Press.
- Alessandri, G., Caprara, G.V., Tisak, J. (2012). The unique contribution of positive orientation to optimal functioning: Farther explorations. *European Psychologists*, 17, 44-54.
- Angyal, A. (1941). Disgust and related aversions. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 36, 393-412.
- Arnold, M.B. (1960). *Emotion and personality*. New York: Columbia University Press.
- Arystoteles (2007). *Etyka nikomachejska*. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- Averill, J. (2005). Emotions as mediators and as products of creative activity. W: J. Kaufman i J. Baer (red.), *Creativity across domains: Faces of the muse* (s. 225-243). Mahwah, New York: Erlbaum.
- Baryła, W., Wojciszke, B. (2000). Struktura i korelaty poczucia krzywdy Polaków w roku 1994 i 1998. *Czasopismo Psychologiczne*, 6, 2, 267-276
- Baryła, W., Wojciszke, B. (2005). Kwestionariusz ruminacji. *Studia Psychologiczne*, 43, 5-22.
- Baka, Ł., Derbis, R. (2007). Sposoby radzenia sobie z lękiem wśród młodzieży niedostosowanej społecznie. W: J. Klebaniuk (red.), *Oblicza nierówności społecznych. Studia interdyscyplinarne* (s. 485-504). Warszawa: Eneteia – Wydawnictwo Psychologii i Kultury.
- Baka, Ł. (2009). *Lęk przed śmiercią a światopogląd młodzieży: perspektywa teorii opanowania trwogi*. Częstochowa: Wydawnictwo AJD
- Baka, Ł. (2012). Przekonania na temat ludzi i świata a lęk w grupach młodzieży dostosowanej i niedostosowanej społecznie. *Kultura i Edukacja*, 3, 180-198.
- Barret, L.F. (2018). *Jak powstają emocje. Sekretne życie mózgu*. Warszawa: Wydawnictwo CeDeWu.
- Camras, L., Allison, K. (1985). Children's understanding of emotional facial expressions and verbal labels. *Journal of Nonverbal Behavior*, 9, 84-94.
- Caprara, G.V., Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, 10, 4, 275-286.
- Caprara, G.V. (2009). Positive orientation: Turning potentials into optimal functioning. *The Bulletin of the European Health Psychologist*, 11, 3, 46-48.
- Caprara G. (2010). W kierunku integracji teorii cech i społeczno-poznawczej W: S. Nowosad, B. Żurek (red.), *Barwy nauki. Nowoczesne technologie ICT w upowszechnianiu osiągnięć nauki* (s.). Lublin.: Wydawnictwo KUL.
- Caprara, G.V., Alessandri, G., Colaiaco, F., Zuffianñ, A. (2013). Dispositional bases of self-serving positive evaluations. *Personality and Individual Differences*, 55, 864-867.
- Cichomski, B., Sawiński, Z. (1993). *Polish General Social Surveys, 1992-93: Cumulative codebook*. Warszawa: Institute for Social Studies.
- Czapiński J., (1985). *Wartościowanie – zjawisko inklinacji pozytywnej. O naturze optymizmu*. Wrocław: Ossolineum.
- Czapiński, J., Panek, T. (2015). *Diagnoza społeczna 2015*. Warszawa: Wydawnictwo Rada monitoringu społecznego Warszawa.
- Cunningham, M. (1988). What do you do when you're happy or blue? Mood, expectancies, and behavioral interest. *Motivation and Emotion*, 12, 309-331.
- Derbis, R., Wirga, T. (2009). Rodzaj wzbudzanych emocji a zaufanie do ludzi i wiara w świat sprawiedliwy. *Czasopismo Psychologiczne*, 15, 1, 7-22.
- Derbis, R., Wirga, T. (2017). Znaczenie doświadczanych emocji dla rozwiązywania zadań problemowych przez makiawelistów. *Czasopismo Psychologiczne*, 28, 2, 383-393.
- Doliński, D., Dolińska, B. (1993). O potrzebie wiary w niesprawiedliwość świata. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Opolu, Psychologia VIII*. Opole: Wyższa Szkoła Pedagogiczna.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.
- Ellsworth, P., Smith, C. (1988). From appraisal to emotion: Differences among unpleasant feelings. *Motivation and Emotion*, 12, 271-303.
- Estrada, C.A., Isen, A.M., Young, M.J. (1994). Positive affect improves creative problem solving and influences reported source of practice satisfaction in physicians. *Motivation and Emotion*, 18, 285-299.
- Frijda, N. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotion in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 3, 218-226.
- Fredrickson, B. (2005). The broaden-and-build theory of positive emotions. W: F.A. Huppert, N. Baylis, B. Keverne (red.), *The science of well-being* (s. 217-238). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. (2013) Positive Emotions Broaden and Build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53.
- Goodwin, G.P. Johnson-Laird, P.N. (2005). Reasoning about relations. *Psychological Review*, 112, 468-493
- Grimm, S., Ernst, J., Boesiger, P., Schuepbach, D., Hell, D., Boeker, H., Northoff, G. (2009). Increased self-focus in major depressive disorder is related to neural abnormalities in subcortical-cortical midline structures. *Human Brain Mapping*, 30, 2617-2627.

- Haidt, J. (2002). Dialogue between my head and my heart: Affective influences on moral judgment. *Psychological Inquiry*, 13, 54-56
- Hong, R.Y. (2007). Differential associations with anxious and depressive symptoms and coping behavior. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 277-290.
- Isen, A., Shalcker, T., Clark, M., Karp, L. (1978). Affect, accessibility of material in memory, and behavior: A cognitive loop? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 1, 1-12.
- Isen, A., Patrick, R. (1983). The effect of positive feelings on risk taking: When the chips are down. *Organizational Behavior & Human Performance*, 31, 2, 194-202.
- Isen, A. (1984). Toward understanding the role of affect in cognition. W: R.S. Wyer, Jr., T.K. Srull (red.), *Handbook of social cognition* (s. 179-236). Mahwah, NJ.: US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Isen, A., Geva, N. (1987). The influence of positive affect on acceptable level of risk: The person with a large canoe has a large worry. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 39, 145-154
- Isen, A. (2005). Pozytywny afekt a podejmowanie decyzji. W: M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (red.), *Psychologia emocji* (s. 527-549). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Izard, C. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum Press.
- Jarmakowski, T. (2011). Rola myślenia ruminacyjnego w podatności na wyuczoną bezradność. *Studia Psychologiczne*, 49, 1, 61-72.
- Kartezjusz, (2001). *Medytacje o pierwszej filozofii*. Kęty: Wydawnictwo ANTYK.
- Kozielecki, J. (1992). Myślenie i rozwiązywanie problemów. W: T. Tomaszewski (red.), *Psychologia ogólna* (t. 1, s. 91-153). Warszawa: PWN.
- Kraiger, K., Billings, R., Isen, A. (1989). The influence of positive affective states on task perceptions and satisfaction. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 44, 12-25.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lerner, M. (1965). Evaluation of performance as a function performer's reward and attractiveness. *Journal of Personality of Social Psychology*, 21, 355-360.
- Lerner, M. (1980). *The belief in the just world. A fundamental delusion*. New York: Plenum Press.
- Lutz, C. (1988). *Unnatural emotions: Everyday sentiments on a Micronesian atoll and their challenge to Western theory*. Chicago: University of Chicago Press.
- Łaguna, M., Oleś, P., Filipiuk, D. (2011) Orientacja pozytywna i jej pomiar: Polska adaptacja skali Orientacji Pozytywnej. *Studia Psychologiczne*, 49, 4, 47-54.
- Łosiak, W. (2007). *Psychologia emocji*. Warszawa: WAiP.
- Nussbaum, M. (2001). *The fragility of goodness: Luck and ethics in Greek tragedy and philosophy*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Martin, L. (1986). Set/reset: Use and disuse of concepts in impressions formation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 493-504.
- Marroquín, M., Fontes, M., Scilletta, A., Miranda, R. (2010). Ruminative subtypes and coping responses: Active and passive pathways to depressive symptoms. *Cognition and Emotion*, 24, 8, 1446-1455
- Mellers, B., Haselhuhn, M., Tetlock, P., Silva, J., Isen, A. (2010). Predicting behavior in economic games by looking through the eyes of the players. *Journal of Experimental Psychology: General*, 139, 4, 743-755.
- Molho, C., Tybur, J. M., Güler, E., Balliet, D., Hofmann, W. (2017). Disgust and anger relate to different aggressive responses to moral violations. *Psychological Science*, 28, 609-619.
- Mor, N., Winquist, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128, 638-662.
- McIntosh, W., Martin, L. (1992). The cybernetics of happiness: The relation between goal attainment, rumination, and affect. W: M.S. Clark (red.), *Review of personality and social psychology* (s. 222-246). Newbury Park: Sage.
- Nolen-Hoeksema, S., Lyubomirsky, S. (1994). Effects of ruminative and distracting responses on problem – solving and attributions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 166-177.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed depressive/anxiety symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 3, 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S., Watkins, E. R. (2011). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: Explaining multifinality and divergent trajectories. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 589-609.
- Nasby, W., Yando, R. (1982). Selective encoding and retrieval of effectively valiant information: Two cognitive consequences of children's mood states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 6, 1244-1253.
- Oatley, K., Jenkins J. (1992). Human emotions: Functions and dysfunctions. *Annual Review of Psychology*, 43, 55-85.
- Ogińska-Bulik, N. (2017). Ruminacje a potraumatyczny wzrost u ratowników medycznych. *Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica*, 21, 5-18.
- Obuchowski, K. (1982). *Kody orientacji i struktura procesów emocjonalnych*. Warszawa: PWN.
- Pyone, J.S., Isen, A.M. (2011). Positive affect, intertemporal choice, and levels of thinking: Increasing consumers willingness to wait. *Journal of Marketing Research*, 48, 532-543.
- Radoń, S. (2014). Kwestionariusz Ruminacji-Refleksyjności – polska adaptacja the Rumination-Reflection Questionnaire. *Psychoterapia*, 169, 2, 61-72.
- Reykowski, J. (1976). Osobowość a społeczne zachowanie się ludzi. Warszawa: „Książka i Wiedza.
- Rozin, P., Fallon, A. (1987). A perspective on disgust. *Psychological Review*, 94, 23-41.
- Różycka, J., Wojciszke, B. (2010). Skala wiary w grę o sumie zerowej. *Studia Psychologiczne*, 48, 33-44.
- Schwarz, N., Clore, G. (2003). Mood as information: 20 years later. *Psychological Inquiry*, 14, 3-4, 296-303.
- Simon, H. (1990). Invariants of human behavior. *Annual Review of Psychology*, 42, 1-9.
- Skarżyńska, K. (2002). Aktywność i bierność polityczna. W: K. Skarżyńska (red.), *Podstawy psychologii politycznej* (s. 26-57). Kraków: Zysk i Spółka.

- Stein, N.L., Trabasso, T. (2005). Rozumienie emocji w teorii oceny – implikacje dla rozwoju i uczenia się. W: M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (red.), *Psychologia emocji* (s. 550-593). Gdańsk: GWP.
- Swallow, S., Kuiper, N. (1987). The effects of depression and cognitive vulnerability to depression on judgments of similarity between self and other. *Motivation and Emotion*, 11, 2, 157-167.
- Tatarkiewicz, W. (2002). *Historia filozofii* (t. 1). Warszawa: PWN.
- Teasdale, J., Fogarty, S. (1979). Differential effects of induced mood on retrieval of pleasant and unpleasant events from episodic memory. *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 3, 248-257.
- Tomkins, S.S. (1963). Affect, imagery, consciousness: Tom 2: *The negative affects*. New York: Springer.
- Tracy, J.L., Robins, R.W. (2007). Emerging insights into the nature and function of pride. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 3, 147-150.
- Tybur, J.M., Inbar, Y., Aarøe, L., Barclay, P., Barlow, F.K., de Barra, M., Żeželj, I. (2016). Parasite stress and pathogen avoidance relate to distinct dimensions of political ideology across 30 nations. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113, 12408-12413.
- Watkins, E.R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134, 163-206.
- Watkins, E.R. (2009). Depressive rumination and co-morbidity: Evidence for brooding as a transdiagnostic process. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy*, 27, 160-175.
- Wirga, T. (2010). Emocje i poczucie jakości życia a skuteczność rozwiązywania zadań przez nauczycieli akademickich. W: R. Derbis (red.), *Psychologiczne konteksty jakości życia społecznego* (s. 273-289). Częstochowa: Częstochowa: Wydawnictwo im. S. Podobińskiego AJD.
- Wirga, T. (2013). Związek wybranych emocji ze skutecznością rozwiązywania zadań wykorzystujących logiczne myślenie. *Czasopismo Psychologiczne*, 19, 2, 205-214.
- Wojciszke, B. (2005). The negative social world: The Polish culture of complain. *International Journal of Sociology*, 34, 4, 38-59.
- Wojciszke, B., Baryła, W. (2006). Perspektywa sprawcy i biorycy w spostrzeganiu siebie i innych. *Psychologia Społeczna*, 1, 9-32.
- Wrońska J. (2007). Wstręt pierwotny i moralność. W: A. Błachnio, A. Gózik (red.), *Blżej emocji* (s. 21-31). Lublin: Wydawnictwo KUL.

