

Analiza wybranych zmian w funkcjonowaniu społecznym osób rozbawionych

Kuba Kryś¹, Bogdan Wojciszke²

¹ Instytut Psychologii PAN

² Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy w Sopocie

Rozbawienie, w odróżnieniu od niektórych innych pozytywnych emocji, może pełnić funkcję facylitatora śmiałości w kontaktach społecznych (Kryś, 2010). W dwóch badaniach zaprezentowanych w niniejszym artykule autorzy eksplorują możliwe mechanizmy kryjące się za tą właściwością emocji rozbawienia. Śmiałość wynikająca z doświadczania rozbawienia może mieć inne podłoże niż śmiałość wiążąca się z doświadczaną dumą (badanie 1), a osoby rozbawione okazują się bardziej zdystansowane do siebie (badanie 2).

Słowa kluczowe: *rozbawienie, śmiałość społeczna, pozytywne emocje, humor, społeczne funkcje emocji, psychologia pozytywna*

Rozbawienie to przyjemna emocja doświadczana w trakcie wydarzenia humorystycznego (Martin, 2007), a także w trakcie społecznej lub poznawczej zabawy (Griskevicius, Shiota, Neufeld, 2010). Podobnie jak inne emocje, rozbawienie może mieć różną intensywność. W języku polskim niełatwo wskazać synonimy dla emocji rozbawienia, choć bliskie znaczeniowo są emocje wesołości (można czuć się rozweselonym) oraz rozradowania. Język angielski dostarcza takich pojęć jak *amusement*, *mirth*, *hilarity*, *cheerfulness* oraz *merriment*, z których wszystkie zawierają w sobie komponent związany z różnymi stopniami rozbawienia. Rozbawienie będące przyjemną emocją związaną z humorem (i często niesłusznie z nim utożsamianą) stanowi tylko jedną z czterech składowych humoru (Martin, 2007). Pozostałe trzy komponenty humoru to: (1) kontekst społeczny humoru, (2) poznawcze przetwarzanie humoru, oraz (3) wokalno-behawioralna ekspresja śmiechu, która często wiąże się z humorem (choć nie tylko z nim: Ekman, 1997; Szarota, 2006).

Rozbawienie jest emocją doświadczaną powszechnie chyba we wszystkich kulturach (np. Darwin, 1872), emocja ta znana jest prawie każdemu człowiekowi, badania Kryś (2011) wskazują zaś, że młodzi ludzie deklarują doświadczanie 12–16 epizodów rozbawienia dziennie. Mimo tego rozbawienie jest przedmiotem niewielu badań i publikacji. Liczne badania eksplorowały funkcje pozytywnego nastroju, również w kontekście społecznym, jednak dopiero najświeższe prace różnicują efekty poszczególnych pozytywnych emocji (Griskevicius, Shiota, Neufeld, 2010; Christie, Friedman, 2004; Goetz, Frenzel, Stoeger, Hall, 2010; Herring, Burleson, Roberts, Devine 2011; Shiota, Keltner, John, 2006). Niniejsza praca wpisuje się w nurt badań nad zróżnicowaniem efektów poszczególnych emocji pozytywnych i jest kontynuacją wcześniejszych dociekań nad facylitowaniem śmiałości w trakcie doświadczania rozbawienia (Kryś, 2010). Przedmiotem naszych rozważań są mechanizmy odpowiadające za wzrost śmiałości osób doświadczających rozbawienia.

SPÓŁECZNE FUNKCJE POZYTYWNEGO AFEKTU

Pionierką badań nad społecznymi funkcjami pozytywnego afektu jest Alice Isen. W klasycznych już badaniach (1970; Isen, Levin, 1972) uczestnicy znajdowali drobny pieniążek w automacie telefonicznym (w grupie kontrolnej takiego pieniążka nie znajdowali) podrzucony tam

Kuba Kryś, Instytut Psychologii PAN, ul. Jaracza 1, 00-378 Warszawa, e-mail: kuba@krys.pl

Bogdan Wojciszke, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Wydział Zamiejscowy w Sopocie, ul. Polna 16/20, 81-745 Sopot, e-mail: bogdan.wojciszke@ewps.edu.pl

Przedstawione badania były finansowane z grantu promotorskiego MNiSW, numer N N106 3239 39. Korespondencję można kierować do Kuby Kryś.

przez eksperymentatorów. Szczęściarze okazywali się bardziej skłonni do pomocy (noszenia ciężkich książek; zbierania rozsypanych papierów). Stąd się wnioskuje, że pozytywny afekt powstały po znalezieniu pieniążka zwiększa skłonność do zachowań altruistycznych. Odczuwanie pozytywnych emocji może również okazać się pomocne w rozwiązywaniu zadań problemowych, a także przy wyszukiwaniu wskazówek potrzebnych do skutecznego podejmowania decyzji (Estrada, Isen, Young, 1997). Pozytywne emocje wpływają na skuteczniejsze rozwiązywanie problemów dzięki uelastycznieniu procesów poznawczych, zwiększeniu innowacyjności i kreatywności, przy braku strat w efektywności i spójności myślenia (Isen, 2001). Isen i współpracownicy postulują, że dzieje się tak dzięki zwiększonej produkcji dopaminy w trakcie przeżywania pozytywnych emocji (Ashby, Isen, Turken, 1999), która odpowiada za zwiększoną elastyczność poznawczą.

Inne badania Isen pokazały, że pomocność rośnie wraz z pozytywnymi emocjami powstałymi dzięki odniesionemu sukcesowi (Isen 1970; Isen, Horn, Rosenhan, 1973) czy otrzymanemu podarkowi (Isen, Clark, Schwarz, 1976; Isen, Levin, 1972; Levin, Isen, 1975), jednak okazuje się, że pomocność nie rośnie, jeśli akt pomocy zagraża dobremu nastrojowi (Batson, O'Quin, Fultz, Vanderplas, Isen, 1983; Isen, Levin, 1972; Isen, Simmonds, 1978). Erez i Isen (2002) pokazali też, że pozytywny afekt wzbudzony otrzymaniem podarunku bądź też spisaniem skójarzeń dla dziesięciu pozytywnych słów wpływa na motywację – uczestnicy w pozytywnym nastroju osiągnęli lepsze wyniki w postawionych im zadaniach (rozwiązywanie anagramów; test składający się z 50 pytań), byli bardziej wytrwali w jego realizacji, a także relacjonowali większą motywację do wykonania tych zadań. Podobne wyniki uzyskali Isen i Reeve (2005), których badani w dobrym nastroju (wzbudzonym otrzymaniem torebeczki z łakociami) mieli silniejszą wewnętrzną motywację. Isen, Nygren i Ashby (1988) pokazali także, że pozytywne emocje nasilają subiektywne odczuwanie poniesionej straty.

Pozytywne emocje zwiększają też inkluzywność kategorii poznawczych (Isen, Daubman, 1984) oraz kreatywność badanych (Isen, Daubman, Nowicki, 1987; Isen, Labroo, Durlach, 2004). Z perspektywy niniejszego artykułu ważna jest uwaga, że w badaniach z 1987 roku (Isen, Daubman, Nowicki, 1987) jednym ze sposobów wzbudzania pozytywnych emocji było pokazywanie badanym urywków filmu komediowego, omawiany efekt dotyczy zatem również rozbawienia. Podobnie istotny dla niniejszych rozważań jest wynik badania, w którym uczestnicy okazali się bardziej kreatywni i podawali mniej typowe

skojarzenia po wzbudzeniu pozytywnego afektu między innymi przy pomocy krótkiego filmiku komediowego (Isen, Johnson, Mertz, Robinson, 1985).

KONCEPCJA POSZERZANIA/BUDOWANIA ZASOBÓW

Pomysły badawcze Isen są z powodzeniem rozwijane przez zespół Barbary Fredrickson, która zaproponowała koncepcję poszerzania/budowania zasobów – *The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions* (1998, 2001). Fredrickson zauważyła, że naukowcy zwyczajowo skupiają się na emocjonalności negatywnej i to na niej opierają większość swoich modeli emocji. I tak na przykład modele emocji jako tendencji do pewnych zachowań (np. Frijda, 1986; Lazarus, 1991; Levenson, 1994) powstawały głównie jako modele reakcji w trakcie przeżywania negatywnych emocji (np. jako wbudowane w człowieka programy typu ucieczka bądź atak), podczas gdy reakcje człowieka na pozytywne emocje często są mniej specyficzne behawioralnie i fizjologicznie oraz mają też zupełnie odmienne podłoże poznawcze. Według Fredrickson pozytywne emocje zamiast zawęzić nasze zachowania do pewnej konkretnej wiązki reakcji behawioralnych, raczej poszerzają repertuar naszych myśli i działań w danym momencie, co z kolei przyczynia się do budowy istotnych dla człowieka zasobów – poczynając od zasobów intelektualnych, poprzez fizyczne, społeczne aż do zasobów psychologicznych (Fredrickson, 1998, 2001, 2003). Świadome przeżywanie dojrzałych emocji pozytywnych może być fundamentalnym czynnikiem zdrowego rozwoju człowieka.

Teorię Fredrickson potwierdzają badania pokazujące, że emocje pozytywne (w tym rozbawienie) w przeciwieństwie do emocji negatywnych wiążą się z globalnym przetwarzaniem informacji oraz poszerzają repertuar zachowań (Fredrickson, Branigan, 2005; Fredrickson, 2003). Przeżywanie pozytywnych emocji, w tym rozbawienia, przyspiesza uspokojenie akcji serca po stresującym wydarzeniu (Fredrickson, Mancuso, Branigan, Tugade, 2000). Przeżywanie pozytywnych emocji stanowi również podstawę niezłomności psychicznej (*resilience*), która wraz z umiejętnością precyzyjnego i specyficznego rozpoznawania własnych pozytywnych emocji może odgrywać istotną rolę w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami (Cohn, Brown, Fredrickson, Mikels, Conway, 2009; Tugade, Fredrickson, 2004; Tugade, Fredrickson, Barrett, 2004). Częstsze przeżywanie pozytywnych emocji aniżeli negatywnych może z kolei ułatwić nowym współmieszkańcom pokojów w akademikach ułożenie wzajemnych pozytywnych relacji (Waugh, Fredrickson, 2006).

Fredrickson i Losada (2005) badali przeżywanie emocji w grupach, wykazując, że najbardziej optymalna propor-

cja przeżywanych emocji pozytywnych do negatywnych waha się w okolicach trzech do jednego. Wynik ten jest zgodny z tezą Fredrickson (2011), że zdrowe przeżywanie emocji wymaga przeżywania również emocji negatywnych (a przynajmniej nieunikania ich). Unikanie za wszelką cenę przeżywania emocji negatywnych i zastępowanie ich wyłącznie emocjami pozytywnymi Fredrickson nazwała podejściem Pollyanny i jest wobec takiego stylu krytyczna. Fredrickson przygotowała też ze współpracownikami interwencję polegającą na zliczaniu aktów doznanej życzliwości, która to interwencja podnosi subiektywny dobrostan osób ją stosujących (Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, Fredrickson, 2006). W innym zespole badawczym (Cohn, Fredrickson, 2010; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, Finkel, 2008) wraz ze współpracownikami rozwinęła własną technikę medytacyjną miłości–życzliwości, która wiąże się z aktywnym przeżywaniem pozytywnych emocji, oraz wykazała jej skuteczność w budowaniu niezłomności psychicznej.

Johnson, Waugh, Fredrickson (2010) uważają, że budowanie zasobów poznawczych w trakcie przeżywania pozytywnych emocji (wywołanych filmikiem wzbudzającym rozbawienie) może być powiązane z częstą ekspresją mimiczną pozytywnych emocji – mianowicie szczerym uśmiechem (nazywanym też uśmiechem Duchenne’a). Inne badania (Johnson, Fredrickson, 2005) pokazały, że przeżywanie rozbawienia obniża efekt tendencyjności w rozpoznawaniu twarzy własnej rasy. Rozbawieni biali uczestnicy badania równie trafnie rozpoznawali twarze białe, jak i o ciemnym odcieniu skóry, podczas gdy w pozostałych warunkach (negatywna emocja, warunek neutralny) rozpoznawanie twarzy o innym odcieniu skóry niż własna było znacznie mniej trafne aniżeli rozpoznawanie twarzy białych.

Badacze rozwijający koncepcję budowania–poszerzania zasobów pokazują różnymi metodami, że przeżywanie pozytywnych emocji wiąże się z lepszym funkcjonowaniem i rozwojem człowieka. Z punktu widzenia opisanych w niniejszym artykule dociekań ważny jest też fakt, że w eksperymentach dokumentujących swoje tezy badacze ci niejednokrotnie posługiwali się manipulacjami wzbudzającymi rozbawienie.

FUNKCJE POZYTYWNEGO NASTROJU CZY POSZCZEGÓLNYCH POZYTYWNYCH EMOCJI?

W wielu badaniach wnioskuje się na temat całych grup emocji (np. funkcji pozytywnego afektu bądź też funkcji pozytywnego nastroju) na podstawie eksperymentów, w których wzbudza się zjawisko z najniższego poziomu afektywnego, czyli emocję. Czy takie rozciągnięcie zawsze można uznać za trafne? Częstą praktyką w badaniach

nad emocjami, jest wzbudzanie jednej (rzadziej dwóch) konkretnej emocji pozytywnej – np. wdzięczności, radości czy rozbawienia – a następnie rozszerzenie interpretacji otrzymanego wyniku i wyciąganych wniosków na cały afekt pozytywny (np. Fredrickson, 2001; Fredrickson, Branigan, 2005; Isen, Clark, Schwartz, 1976; Isen, Levin, 1972; Isen, Reeve, 2005; Levin, Isen, 1975). Sugerujemy, że podobnie jak automatyczne rozciąganie spostrzeżeń z emocji negatywnych na emocje pozytywne może prowadzić do wniosków nie do końca trafnych, tak rozciąganie interpretacji funkcji jednej emocji pozytywnej na cały nastrój pozytywny może również być obarczone ryzykiem błędu. Mogą o tym świadczyć badania ujawniające jakościowe różnice między (1) radością, zadowoleniem, dumą, miłością, współczuciem, rozbawieniem oraz podziwem (Shiota, Keltner, John, 2006), a także między (2) entuzjazmem, zadowoleniem, miłością, rozbawieniem, troskliwością, podziwem oraz odczuwaniem szczęścia (Griskevicius, Shiota, Neufeld, 2010), jak również między (3) odczuwaniem przyjemności, dumy, oraz zadowolenia (Goetz, Frenzel, Stoeger, Hall, 2010), oraz między (4) tak bliskimi sobie emocjami, z których obie wiążą się ze śmiechem, jak rozbawienie i radość (Herring, Burlison, Roberts, Devine, 2011), a także między (5) rozbawieniem i zadowoleniem (Christie, Friedman, 2004).

Zasadne wydaje się zatem pytanie o funkcje poszczególnych pozytywnych emocji, a nie tylko zgeneralizowanego pozytywnego afektu. Trafną ilustracją tego problemu są badania Griskeviciusa, Shiota i Neufeld (2010), którzy dociekali, jak zmienia się łatwość ulegania argumentom silnym bądź słabym w zależności od wzbudzonej pozytywnej emocji. Jeszcze do niedawna przyjmowano, że pozytywny nastrój nasila uległość wobec słabej argumentacji (Bless, Mackie, Schwarz, 1992; Bohner, Crow, Erb, Schwarz, 1992; Innes, Ahrens, 1991; Mackie, Worth, 1989; Sinclair, Mark, Clore, 1994; Worth, Mackie, 1987). Griskevicius i współpracownicy (2010) porównali uległość wobec słabych argumentów osób odczuwających entuzjazm, zadowolenie, dwa rodzaje miłości: partnerską i opiekuńczą, rozbawienie oraz podziw, a do eksperymentu wprowadzili również warunek neutralny. We wszystkich siedmiu warunkach (sześć pozytywnych emocji oraz warunek neutralny) silne argumenty równie silnie wpływały na opinie badanych. Natomiast w przypadku, gdy oceniany tekst wsparty był argumentami słabymi, pojawiły się istotne statystycznie różnice w skuteczności perswazji. Odczuwanie podziwu bądź miłości opiekuńczej osłabiło siłę słabych argumentów (w porównaniu do warunku kontrolnego), natomiast odczuwanie rozbawienia, entuzjazmu bądź miłości partnerskiej spowodowało, że badani silniej ulegali słabym argumentom (w porównaniu

do warunku kontrolnego). W przypadku emocji zadowolenia uleganie słabej perswazji nie różniło się od warunku kontrolnego. Badania te, obrazując różnice między poszczególnymi emocjami pozytywnymi, stanowią zachętę do podjęcia prób różnicowania emocji pozytywnych.

Funkcja przygotowawcza rozbawienia

Choć teoretycy emocji prowadzą długie dyskusje i spory, to wydaje się, że większość z nich jest zgodna, iż emocje wyewoluowały, ponieważ pełnią jakąś adaptacyjną funkcję (Ekman, 1992; Fischer, Manstead, 2008; Fiske, 2002; Keltner, Haidt, 1999; Lazarus, 1991; Shiota, Campos, Keltner, Hertenstein, 2004; Tomkins, 1984; Tooby, Cosmides, 1990). Doświadczanie emocji musiało pomagać w przetrwaniu i sukcesie reprodukcyjnym.

Wielu badaczy akcentowało intrapersonalne funkcje emocji (Ekman, 1992; Levenson 1999; Tooby, Cosmides, 1990) i ich wpływ na pamięć, percepcję oraz uwagę, a także próbowało zmieścić swoje analizy w perspektywie ewolucyjnej. Z drugiej strony człowiek jest istotą społeczną, dla której uczestniczenie w sieciach społecznych znacząco zwiększa szanse przeżycia i rozpropagowania genów. Człowiek od początku istnienia naszego gatunku wytwarzał, zbierał i dzielił się zasobami, rozpoznawał i zwalczał zagrożenia czy wychowywał potomstwo w grupie. Można zatem przypuszczać, że funkcjonowanie w diadach i większych grupach silnie wpłynęło na ukształtowanie emocji. Stąd coraz częściej akcentuje się społeczną stronę przeżywania emocji oraz ich funkcje w regulacji zachowań społecznych (Averill, 1980; Barrett, Campos, 1987; Keltner, Haidt, 1999).

Keltner i Haidt (1999) dokonali przeglądu prac poświęconych społecznym funkcjom emocji i zaproponowali cztery poziomy analizy, które porządkują i ułatwiają badanie tychże funkcji. Badacze ci proponują, by emocje badać na poziomach: indywidualnym, diadycznym, grupowym oraz kulturowym. Na każdym z tych poziomów wskazują różne funkcje potencjalnie pełnione przez emocje. Na poziomie indywidualnym, interesującym dla prowadzonych w niniejszym tekście rozważań, emocje mogą pełnić dwie funkcje. Po pierwsze, funkcję informacyjną – przeżywana emocja informuje jednostkę o specyficznych zmianach w otoczeniu i warunkach społecznych, np. gniew dostarcza informacji o niesprawiedliwości wydarzenia (Solomon, 1990), miłość informuje o poziomie zaangażowania wobec drugiej osoby (Frank, 1988), a szczęście sygnalizuje duży potencjał danej sytuacji (Nesse, 1990) (patrz też: Campos i in., 1989; Clore, 1994; Schwarz, 1990; wszystkie pozycje za: Keltner, Haidt, 1999). Po drugie, funkcję przygotowawczą – zmiany związane z przeżywanymi emocjami przygotowują jednostkę do

reakcji na zmieniające się otoczenie – zarówno do radzenia sobie z problemami, jak i do skorzystania z rodzących się szans, np. złość wiąże się z dążeniem do ataku, strach z tendencją do ucieczki, a wstręt z dążeniem do wyplucia/odsunięcia się od obiektu emocji (Frijda, 1986; patrz też: Clore, 1994; Levenson, 1992; Schwarz, 1990; wszystkie pozycje za: Keltner, Haidt, 1999).

Ważniejszą od funkcji informacyjnej, i znacznie częściej analizowaną przez badaczy emocji, wydaje się funkcja przygotowawcza emocji. Próbę odpowiedzi na pytanie o wpływ rozbawienia na tendencje behawioralne podjął Kryś (2010, 2011), testując hipotezę o zwiększonej śmiałości społecznej osób rozbawionych. Osoby rozbawione okazały się bardziej śmiałe w sytuacjach zarówno rzeczywistych (wywiady radiowe lub telewizyjne), jak i wyobrażonych, a ten wzrost śmiałości nie był prostym efektem polepszenia nastroju. Poniżej przedstawiamy dwa badania próbujące odpowiedzieć na pytanie o mechanizmy kryjące się za nasilaniem śmiałości osób rozbawionych.

BADANIE 1. SAMOOCENA, POCZUCIE SKUTECZNOŚCI I NIEŚMIAŁOŚĆ

Kryś wnioskuje, że jedną z funkcji przygotowawczych emocji rozbawienia może być zwiększanie śmiałości osób doświadczających tej emocji zarówno w sytuacjach rzeczywistych, jak i wyobrażonych (Kryś, 2010). W pierwszym badaniu autorzy postanowili sprawdzić, jakie zmiany w funkcjonowaniu społecznym rozbawionej jednostki mogą wiązać się z jej zwiększoną deklarowaną śmiałością. W tym celu uczestnicy badania, po uprzedniej manipulacji eksperymentalnej emocjami, wypełniali kwestionariusze mierzące samoocenę oraz poczucie skuteczności. Mierzone były również nieśmiałość, poziom lęku, nastroj oraz przeżywane przez uczestników emocje. Za włączeniem samooceny do puli weryfikowanych zmiennych pośredniczących przemawiają prace Zimbardo (2002), pokazujące, że niska samoocena wiąże się z nieśmiałością. Natomiast włączenie do analizy poczucia skuteczności motywowane jest pracami Schwarzera (1997), według którego poczucie skuteczności prowadzi do podejmowania śmiałych zachowań. Przeprowadzone badanie miało pomóc w odpowiedzi na pytanie o to, jakie mechanizmy mogą pośredniczyć w zwiększonej śmiałości osób rozbawionych.

Metoda

Osoby badane. W badaniu udział wzięły 262 osoby (109 kobiet, 152 mężczyzn, 1 osoba nie zaznaczyła płci) mieszkające w miasteczku studenckim w Częstochowie bądź w Łodzi.

Procedura. Uczestnicy zostali poproszeni o pomoc w badaniach nad równoległym wykonywaniem kilku zadań pamięciowych w jednym czasie. Uczestnicy otrzymywali zestaw arkuszy w postaci zwartej książeczki. W pierwszej fazie badania uczestnicy zostali poproszeni o przeczytanie albo zestawu dowcipów (warunek rozbawienia), albo fragmentu naukowego raportu, z którego wynikało, że studenci z Łodzi (bądź Częstochowy – w zależności od miejsca zbierania danych) plasują się wysoko w porównaniu ze studentami z innych polskich miast na wielu wymiarach kompetencji i zdolności (warunek duma), bądź też zestawu porad z podręcznika *savoir-vivre*'u (warunek neutralny). Wszystkie trzy zestawy tekstów/informacji stanowią załącznik nr 1.

W drugiej fazie eksperymentu uczestnicy odnosili się do zestawu twierdzeń umieszczonych pod jednym zbiorczym hasłem „Jakie masz odczucia po wykonaniu pierwszego zadania?”. Na skali od 1 (*w ogóle nieprawda*) do 7 (*stuprocentowa prawda*) uczestnicy musieli odnieść się do następującego zestawu stwierdzeń: (1) „Zadanie nie wzbudziło we mnie silnych emocji”. (2) „Odczuwam ekscytację”. (3) „Odczuwam dumę”. (4) „Odczuwam rozbawienie”. (5) „Odczuwam wzruszenie”. (6) „Zadanie pogorszyło mój humor”. (7) „Zadanie poprawiło mój humor”.

W trzeciej fazie zadaniem uczestników było odniesienie się do trzech stwierdzeń wzorowanych na *Stanfordzkim kwestionariuszu nieśmiałości* (SKN) Zimbardo (2002). (1) „Uważam, że jestem osobą nieśmiałą” – *zdecydowanie zgadzam się; zgadzam się; nie zgadzam się; zdecydowanie nie zgadzam się*. (2) „Jak bardzo jesteś nieśmiała/-y, gdy czujesz się nieśmiała/-y?” – *potwornie nieśmiała/y; bardzo nieśmiała/y; dość nieśmiała/y; trochę nieśmiała/y; umiarkowanie nieśmiała/y; tylko nieznacznie nieśmiała/y*, oraz (3) „Na ile jesteś nieśmiała/y w porównaniu ze swoimi rówieśnikami (w podobnym wieku, tej samej płci, z podobnego środowiska)?” – *wiele bardziej nieśmiała/y; bardziej nieśmiała/y; mniej więcej tak samo nieśmiała/y; mniej nieśmiała/a; dużo mniej nieśmiała/a*. Następnie uczestnicy wypełniali kolejno *Skalę uogólnionej własnej skuteczności* (Juczyński 2009; Schwarzer 1993), *Skalę samooceny* Rosenberga (Dzwonkowska, Lachowicz-Tabaczek, Łaguna, 2008) oraz kilka pozycji z *Inwentarza stanu i cechy lęku* (Spielberger, Strelau, Tysarczyk, Wrześniewski, 2006). Na koniec badani odpowiadali na kilka pytań dotyczących tekstu czytanego w pierwszej fazie badania. Celem tej części było jedynie uwiarygodnienie deklarowanego celu badania, więc dane zebrane w tej fazie nie będą poddane dalszej analizie.

Wyniki i dyskusja

Manipulacja przyniosła pożądany skutek – tabela 1 przedstawia zebrane wskazania dla poszczególnych emocji. Osoby czytające dowcipy wskazały, że przeżywały rozbawienie oraz odrobinę ekscytacji. Studenci czytający skrót raportu informującego o ich wysokich kompetencjach odczuwali przede wszystkim dumę. Wreszcie osoby czytające rady z podręcznika *savoir-vivre*'u odczuwały lekkie rozbawienie, co można tłumaczyć tezą teorii niespójności (np. Deckers, Salais, 1983; Nerhardt, 1970, 1975; Koestler, 1964; Shultz, 1972, 1974), której zwolennicy twierdzą, że sytuacje trudne, niezrozumiałe czy po prostu dziwne mogą wzbudzać rozbawienie – zadanie polegające na czytaniu rad *savoir-vivre*'u może być odebrane jako dziwne¹.

Interesujący jest wynik wskazujący, że doświadczanie dumy nie wiąże się z wyraźnym podniesieniem nastroju (mierzonym jako różnica między wskazaniami polepszenia nastroju i pogorszenia nastroju) – u osób doświadczających dumy zmiana nastroju jest taka sama, jak w warunku zbliżonym do neutralnego. Pozwala to stawiać pytania o przyjemność i pozytywność doświadczania dumy, jednak temat ten wykracza poza ramy niniejszego artykułu i nie będzie tutaj dalej rozwijany.

Trzy twierdzenia wzorowane na SKN korelowały ze sobą ($0,51 < r < 0,61$) i stworzyły wskaźnik o satysfakcjonującej rzetelności ($\alpha = 0,75$) nazwany dalej *deklarowaną śmiałością*. Wskaźnik ten został utworzony według następującego wzoru²:

$$\text{Śmiałość} = \frac{\frac{P1-1}{3} + \frac{P2-1}{5} + \frac{P3-1}{4}}{3} * 100\%$$

gdzie $P1$, $P2$ i $P3$ to wskazania dla kolejnych trzech pytań wzorowanych na SKN.

Wskaźnik ten okazał się różnicować trzy grupy badanych: badani rozbawieni oraz ci, u których wzbudzono dumę, deklarowali większą śmiałość od badanych w warunku neutralnym (dla porównania warunków rozbawienia i neutralnego $t(170) = 2,22$; $p = 0,028$; dla porównania warunków dumy i neutralnego $t(156) = 1,67$; $p = 0,097$). Okazuje się zatem, że deklarowana śmiałość pobudzana

¹ W innym przeprowadzonym badaniu (Kryś, 2011) uczestnicy oceniający chińskie ideogramy również twierdzili, że odczuwają lekkie rozbawienie. Stąd wnosimy, że wykonywanie czynności dziwnej może wzbudzać lekkie rozbawienie.

² Zasada konstrukcji wzoru opierała się na przydzieleniu każdemu pytaniu tej samej wagi oraz rozciągnięciu wyniku na skali 0–100%.

przeżywanym rozbawieniem jest równie silna jak deklarowana śmiałość pobudzana dumą (choć być może trafniejsze będzie określenie *śmiałość pobudzona zwiększonym poczuciem kompetencji*). Dalsze analizy pokazują jednak, że w obu przypadkach nasilenie śmiałości dochodzi do skutku na mocy różnych mechanizmów.

Analiza korelacji dla całej przebadanej próby pokazuje, że miara deklarowanej śmiałości najsilniej wiązała się z miarą poczucia skuteczności, co przedstawia tabela 2. Jednak zależność śmiałości od poczucia własnej skuteczności nie jest taka sama we wszystkich warunkach. W warunku neutralnym zmiany zarówno poczucia skuteczności, jak i samooceny pozwalają w równym (choć umiarkowanym) stopniu przewidywać zmiany deklarowanej śmiałości. W warunku dumy zmiany poczucia skuteczności odpowiadają za zmiany deklarowanej śmiałości, a wprowadzenie samooceny do modelu nie poprawia jego dopasowania. Natomiast w warunku rozbawienia poczucie skuteczności przestaje pozwalać przewidywać zmiany deklarowanej śmiałości, gdy do modelu wprowadzić samoocenę. W grupie osób rozbawionych model ten wyjaśnia deklarowaną śmiałość w stopniu najwyższej niewielkim. W tabeli 3 przedstawione zostały wskaźniki β oraz skorygowane R^2 dla testowanych modeli.

Analiza mediacji, w której zmienną pośredniczącą była zmiana nastroju, a zmienną niezależną i zależną były odpowiednio aktywizacja emocji (rozbawienie kontra neutralna) oraz deklarowana śmiałość, pokazała, że zmiany nastroju nie pośredniczyły we wzroście śmiałości. Można zatem przypuszczać, że zwiększona śmiałość osób doświadczających dumę ma inne podłoże (pośredniczy w tym procesie poczucie własnej skuteczności) aniżeli zwiększona śmiałość osób rozbawionych (pośredniczenie samooceny oraz innych niezidentyfikowanych w opisywanym badaniu czynników). Otrzymane rezultaty mogą być interesujące ze względu na wskazanie różnych mechanizmów kryjących się za zjawiskiem śmiałości w zależności od przeżywanej emocji (rozbawienia bądź dumy), choć pozostawiają niedosyt w wyjaśnieniu śmiałości osób rozbawionych – zaproponowany model wyjaśnia śmiałość osób rozbawionych w stopniu co najwyżej umiarkowanym. Dalsze dociekania w tym obszarze wydają się konieczne.

BADANIE 2. DYSTANS DO SIEBIE

Innym możliwym pośrednikiem wpływu rozbawienia na wzrost śmiałości w kontaktach społecznych może być zwiększenie dystansu do własnej osoby. Przesłanki ku temu mają charakter bardziej popularnonaukowy aniżeli naukowy, jako że fenomen dystansu do siebie, choć termin ten spotykany jest często w mowie potocznej, nie ma

swojego odpowiednika w psychologii empirycznej. Na korzyść weryfikowanej w niżej opisanym badaniu tezy mogą jednak świadczyć refleksje Olesia (2006) twierdzącego, iż poczucie humoru to właściwość obrazująca dystans wobec siebie, świata i innych ludzi. Według niego dystans do siebie to zdolność wzięcia w cudzysłów czegoś ważnego i dostrzeżenia drugiej tego strony – komicznej, groteskowej. Dystans do siebie może stanowić warstwę ochronną przed światem, jak również przed samym sobą. W podobnym tonie wypowiada się Zijderveld (2008), pisząc, że humor i śmiech są w dużej mierze związane ze światem społecznym, ale w swawolnej wesołości wykraczają poza ten świat, uwalniając ludzi od tego, co powinni myśleć, odczuwać, mówić i robić. Choć nie ma tu bezpośredniego odwołania do nabrania dystansu, wspomniane uwolnienie się człowieka od tego, co powinien, może być pojęciem niedalekim od nabrania dystansu.

May (1953, za: Ruch, 1998) twierdzi, że humor jest zdrowym sposobem na poczucie dystansu między czymś Ja a problemem; humor jest sposobem na spojrzenie z perspektywy na jakiś problem. Natomiast Allport (1961) utrzymywał, że jednostki dobrze dopasowane charakteryzują się szczególnym stylem humoru: niewrogim, filozoficznym oraz autoironicznym. Choć przywołana przez Allporta autoironia nie jest pojęciem tożsamym z dystansem do siebie, można domniemywać, że zjawiska te są pokrewne. Choć termin *dystans do siebie* pozostawia w naukowej psychologii wiele wątpliwości, celem niniejszego badania było sprawdzenie, czy osoby rozbawione nabierają większego dystansu do własnego Ja.

Metoda

Osoby badane. W badaniu udział wzięło 241 osób (145 kobiet, 92 mężczyzn, 4 osoby nie zazaczyły swojej płci) mieszkających w miasteczku studenckim w Częstochowie.

Procedura. Uczestnicy zostali poproszeni o pomoc w badaniach prowadzonych do pracy magisterskiej, której tematem jest autopercepcja. Uczestnicy otrzymywali arkusz z kilkoma zadaniami. W pierwszej fazie eksperymentu uczestnicy mieli za zadanie zastanowić się chwilę nad samą/samym sobą. Polecenie miało następującą treść: „Spróbuj przez chwilę spokojnie zastanowić się, jakim jesteś człowiekiem. Poświęć na to proszę 10 sekund. Gdy już masz w wyobraźni swój typowy obraz, to podpisz proszę krzyżyk na środku kartki swoim imieniem, swoją ksywą, lub po prostu podpisz go: «Ja»”.

W drugiej fazie eksperymentu uczestnicy mieli za zadanie przeczytać jeden z tekstów, który posłużył również do manipulacji stanem emocjonalnym w badaniu 1. Były

to albo zestaw dowcipów (warunek rozbawienie), albo zestaw informacji o wysokim poziomie zdolności częstochowskich studentów – (warunek duma), albo zestaw rad z podręcznika *savoir vivre*'u (warunek neutralny).

W trzeciej fazie badani zostali poproszeni o graficzne wskazanie dystansu do własnego Ja. Polecenie miało następującą postać: „Spróbuj teraz przez chwilę zastanowić się, czy jesteś osobą, która ma dystans do samej siebie. Innymi słowy zastanów się, jak łatwo jest Ci zdystansować się od swoich niedociągnięć, swoich wad czy swoich zalet. Gdy już to przemyślisz, to wróć proszę na pierwszą stronę i namaluj proszę drugi krzyżyk – im bardziej potrafisz nabrać dystansu do siebie tym DALEJ namaluj nowy krzyżyk od istniejącego krzyżyka (czyli Twojego typowego Ja)”.

Następnie uczestnicy ponownie wskazywali dystans do siebie, lecz tym razem miarą były deklarowana gotowość zrobienia *dziwnych* (wymagających dystansu do siebie) rzeczy w trakcie imprezy studenckiej. Polecenie miało następującą treść: „Wiemy już czy i jak bardzo potrafisz nabrać dystansu do siebie. A czy w trakcie dobrej imprezy potrafił(a)byś... ☺? Zaznacz proszę, czy był(a)byś w stanie to zrobić”. Stwierdzeniami, do których badani mieli się odnieść były: (a) „Założyć duży czerwony nos klauna?”, (b) „Zamienić się ciuchami z kimś płci przeciwnej?”, (c) „Tańczyć na stole?”, (d) „Zaśpiewać piosenkę karaoke”, (e) „Założyć się, że pocałujesz w policzek kogoś obcego?”. Uczestnicy dokonywali ocen gotowości do powyższych zachowań na skali od 0 [*w ogóle bym tego nie zrobił(a)*] do 10 [*bez problemu mógłbym/mogłabym to zrobić*].

Wyniki i dyskusja

Pięć pytań dotyczących możliwości podjęcia dziwnych zachowań (w założeniu wymagających dystansu do siebie) okazało się ze sobą korelować ($0,14 < r < 0,50$) i stworzyło jeden wskaźnik nazwany dalej dystansem do Ja (jego rzetelność osiągnęła satysfakcjonujący poziom $\alpha = 0,73$). Wskaźnik ten istotnie korelował z dystansem deklarowanym graficznie w trzeciej fazie badania ($r = 0,43$; $p < 0,001$).

Nie wszystkie różnice osiągnęły istotność statystyczną. W przypadku miary opartej na pięciu twierdzeniach dystans osób rozbawionych był większy aniżeli dystans osób odczuwających dumę $t(159) = 2,43$; $p = 0,016$, jednak porównanie do warunku neutralnego nie ujawnia takiej różnicy $t(161) = 1,25$; $p = 0,21$. W przypadku miary graficznej dystans osób rozbawionych jest większy niż osób w warunku neutralnym $t(152) = 2,62$; $p = 0,01$, ale różnica ta maleje dla porównania z osobami, u których wzbudzono dumę $t(155) = 1,72$; $p = 0,09$.

Natomiast jeśli wystandaryzować obie zmienne zależne i na podstawie wystandaryzowanych wskaźników dystansu skonstruować zagregowany wskaźnik dystansu, okazuje się, że różnice międzygrupowe stają się wyraźne $F(2, 226) = 4,83$; $p = 0,009$; $\eta^2 = 0,041$. Tabela 4 przedstawia omawiane parametry.

Zatem zgodnie z postulatami Olesia (2011) i Maya okazuje się, że osoby rozbawione deklarują czasem większy dystans do własnej osoby. Oczywiście aktualnym pozostaje pytanie o trafność mierników dystansu do Ja. Dystans do Ja jest pojęciem, z którym nie spotkaliśmy się w psychologii empirycznej, choć jest ono często używane w języku potocznym – szczególnie w kontekście rozbawienia i humoru. By nabrać większej pewności, należałoby przeprowadzić kolejne badania eksplorujące ten wątek prezentowanego projektu oraz sprawdzić trafność zastosowanych miar dla zmiennych zależnych. Warto empirycznego sprawdzenia wydaje się rozumowanie zakładające powiązanie nieśmiałości z autokoncentracją oraz postulujące, że zwiększenie śmiałości osób rozbawionych może wynikać z odciążenia uwagi od własnej osoby. Sprawdzenie tej hipotezy wymaga jednak odrębnych dociekań.

PODSUMOWANIE I DISKUSJA

Przeprowadzone badania empiryczne wskazują, że śmiałość może mieć różne źródła – zwiększona śmiałość osób doświadczających dumy była powiązana ze zwiększonym poczuciem własnej skuteczności, a u osób rozbawionych efekt ten był częściowo zapośredniczony zmianami w samoocenie osób rozbawionych. U osób rozbawionych stwierdzono również zwiększony dystans do własnego Ja. Zarazem pokazano, że śmiałość osób rozbawionych nie zawsze bywa zapośredniczona podwyższonym nastrojem.

Wadą przedstawionych tu badań są niewielkie siły uzyskanych efektów. Liczne nieudane próby eksperymentalne przeprowadzone w niniejszym projekcie pokazały, że wbrew pozorom bardzo trudno jest wzbudzić w warunkach eksperymentalnych szczerze i naturalne rozbawienie. Autorzy sądzą, że opisane wyżej mechanizmy nabierają znacznie większej mocy w warunkach naturalnych: gdy rozbawienie odczuwane jest spontanicznie i szczerze. Oglądanie rysunków satyrycznych, wspomnianie zabawnych wydarzeń bądź czytanie dowcipów zazwyczaj bawią, ale (po)waga sytuacji eksperymentalnej znacznie osłabia doświadczaną emocję rozbawienia. W przyszłych eksperymentach konieczne wydaje się zastosowanie manipulacji silnie wzbudzającej rozbawienie badanych.

Prezentowane wyniki stanowią początek dalszych badań. Po pierwsze, interesujące wydają się mechanizmy leżące u podłoża zwiększonej śmiałości osób rozbawionych

– opisane zależności wyjaśniały śmiałość w stopniu co najwyżej umiarkowanym. Podobnie zidentyfikowana wcześniej (Kryś, 2010, 2011) funkcja przygotowawcza rozbawienia – zwiększona śmiałość – wydaje się być tylko jedną z możliwych funkcji przygotowawczych rozbawienia. Rezultaty badań Cohena, Nisbetta, Bowdle, Schwarza (1996) nad kulturą honoru na południu USA pokazują, że rozbawienie może również pełnić funkcję rozładowującą napięcie. Podobnie analiza emocji wzbudzanych przez wydarzenia niespójne (opisana w badaniu 1) ujawnia, że rozbawienie może pełnić funkcję oswojającą zdarzenia dziwne/niespójne. Choć przesłanki te wymagają dopiero rzetelnego rozwinięcia w postaci serii badań, to wydaje się, że rozbawienie nie tylko ułatwia relacje społeczne poprzez zwiększenie śmiałości w kontaktach z innymi, lecz może ono także być adaptacyjną formą radzenia sobie z sytuacjami dziwnymi, trudnymi czy potencjalnie wywołującymi agresję. Być może rozbawienie będące reakcją zastępczą dla gniewu jest czynnikiem rozładowującym spiralę agresji. Pozostaje aktualne pytanie o naturę tych dwóch rodzajów rozbawień – czy to jest ta sama emocja, czy może dwie różne emocje, które oznaczamy tym samym słowem. Wszak rozbawienie może być emocją niejednorodną o zróżnicowanych funkcjach dla naszego życia społecznego.

LITERATURA CYTOWANA

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Ashby, F. G., Isen, A. M., Turken, A. U. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106, 529–550.
- Averill, J. R. (1980). A constructivist view of emotion. W: R. Plutchik, H. Kellerman (red.), *Emotion: Theory, research, and experience* (s. 305–339). New York: Academic Press.
- Barrett, K. C., Campos, J. J. (1987). Perspectives on emotional development. II. A functionalist approach to emotions. W: J. D. Osofsky (red.), *Handbook of infant development* (s. 555–578). New York: Wiley.
- Batson, C., O'Quin, K., Fultz, J., Vanderplas, M., Isen, A. (1983). Influence of self-reported distress and empathy on egoistic versus altruistic motivation to help. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 706–718.
- Bless, H., Mackie, D., Schwarz, N. (1992). Mood effects on attitude judgments: Independent effects of mood before and after message elaboration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 585–595.
- Bohner, G., Crow, K., Erb, H., Schwarz, N. (1992). Affect and persuasion: Mood effects on the processing of message content and context cues and on subsequent behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 22, 511–530.
- Boucher, J., Osgood, Ch. (1969). The Polyanna hypothesis. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 8, 1–8.
- Campos, J. J., Campos, R. G., Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25, 394–402.
- Christie, I. C., Friedman, B. H. (2004). Autonomic specificity of discrete emotion and dimensions of affective space: A multivariate approach. *International Journal of Psychophysiology*, 51, 143–153.
- Clore, G. (1994). Why emotions are felt. W: P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *The nature of emotion* (s. 103–111). New York: Cambridge University Press.
- Cohen, D., Nisbett, R. E., Bowdle, B., Schwarz, N. (1996). Insult, aggression, and the southern culture of honor: An experimental ethnography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 945–960.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B.L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 355–366.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9, 361–368.
- Czapiński, J. (1985). *Wartościowanie – zjawisko inklinacji pozytywnej (o naturze optymizmu)*. Warszawa: Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk.
- Czapiński, J. (1988). *Wartościowanie. Efekt negatywności (o naturze realizmu)*. Warszawa: Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk.
- Darwin, C.R. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. London: John Murray.
- Deckers, L., Salais, D. (1983). Humor as a negatively accelerated function of the degree of incongruity. *Motivation and Emotion*, 7, 357–363.
- Dzwonkowska, I., Lachowicz-Tabaczek, K., Łaguna, M. (2008). *Samoocena i jej pomiar: Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169–200.
- Ekman, P. (1997). *Kłamstwo i jego wykrywanie w biznesie, polityce, małżeństwie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Erez, A., Isen, A. M. (2002). The influence of positive affect on components of expectancy motivation. *Journal of Applied Psychology*, 87, 1055–1067.
- Estrada, C. A., Isen, A. M., Young, M. J. (1997). Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organizational and Human Decision Processes*, 72, 117–135.
- Estrada, C., Isen, A. M., Young, M. J. (1994). Positive affect influences creative problem solving and reported source of practice satisfaction in physicians. *Motivation and Emotion*, 18, 285–299.

- Fischer, A. H., Manstead, A. (2008). Social functions of emotion. W: M. Lewis, J. Haviland, L. Feldman Barrett (red.), *The handbook of emotion* (s. 456–468). New York: Guilford.
- Fiske, A. P. (2002). Moral emotions provide the self-control needed to sustain social relationships. *Self and Identity*, 1, 169–175.
- Frank, R. H. (1988). *Passions within reason*. New York: Norton.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 173–186.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330–335.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. New York: Crown Publishing Group.
- Fredrickson, B. L. (2011). *Love: A new lens on positive emotions research*. Referat wygłoszony na 2011 Emotion Pre-conference przed dorocznym spotkaniem Society for Personality and Social Psychology, San Antonio, USA.
- Fredrickson, B., Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313–332.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045–1062.
- Fredrickson, B. L., Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172–175.
- Fredrickson, B. L., Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12, 191–220.
- Fredrickson, B. L., Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678–686.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237–258.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365–376.
- Frijda, N. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Goetz, T., Frenzel, A. C., Stoeger, H., Hall, N. C. (2010). Antecedents of everyday positive emotions: An experience sampling analysis. *Motivation and Emotion*, 34, 49–62.
- Griskevicius, V., Shiota, M. N., Neufeld, S. L. (2010). Influence of different positive emotions on persuasion processing: A functional evolutionary approach. *Emotion*, 10, 190–206.
- Herring, D. R., Burleson, M. H., Roberts, N. A., Devine, M. J. (2011). Coherent with laughter: Subjective experience, behavior, and physiological responses during amusement and joy. *International Journal of Psychophysiology*, 79, 211–218.
- Innes, J., Ahrens, C. (1991). Positive mood, processing goals and the effects of information on evaluative judgment. W: J. Forgas (red.), *Emotion and social judgments* (s. 221–239). Elmsford: Pergamon Press.
- Isen, A. M. (1970). Success, failure, attention, and reactions to others: The warm glow of success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 15, 294–391.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. W: L. Berkowitz (red.), *Advances in experimental social psychology* (s. 203–253). New York: Academic Press.
- Isen, A. M. (2001). An influence of positive affect on decision making in complex situations: Theoretical issues with practical implications. *Journal of Consumer Psychology*, 11, 75–85.
- Isen, A. M. (2008). Some ways in which positive affect influences decision making and problem solving. W: M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, L. F. Barrett (red.), *Handbook of emotions* (s. 548–573). New York: Guilford Press.
- Isen, A. M., Clark, M., Schwartz, M. F. (1976). Duration of the effect of good mood on helping: 'Footprints on the sands of time'. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 385–393.
- Isen, A. M., Daubman, K. A. (1984). The influence of affect on categorization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1206–1217.
- Isen, A. M., Daubman, K. A., Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122–1131.
- Isen, A. M., Horn, N., Rosenhan, D. L. (1973). Effects of success and failure on children's generosity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27, 239–247.
- Isen, A. M., Johnson, M., Mertz, E., Robinson, G. (1985). Positive affect and the uniqueness of word association. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1413–1426.
- Isen, A. M., Labroo, A. A., Durlach, P. (2004). An influence of product and brand name on positive affect: Implicit and explicit measures. *Motivation and Emotion*, 28, 43–63.
- Isen, A. M., Levin, P. F. (1972). The effect of feeling good on helping: Cookies and kindness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27, 384–388.
- Isen, A., Nygren, T. E., Ashby, F. G. (1988). Influence of positive affect on the subjective utility of gains and losses: It is just not worth the risk. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 710–717.
- Isen, A., Reeve, J. (2005). The influence of positive affect on intrinsic and extrinsic motivation: Facilitating enjoyment of play, responsible work behavior, and self-control. *Motivation and Emotion*, 29, 297–325.
- Isen, A., Simmonds, S. (1978). The effect of feeling good on a helping task that is incompatible with good mood. *Social Psychology Quarterly*, 41, 346–349.

- Johnson, K. J., Fredrickson, B. L. (2005). We all look the same to me: Positive emotions eliminates the own-race bias in face recognition. *Psychological Science*, 16, 875–881.
- Johnson, K. J., Waugh, C. E., Fredrickson, B. L. (2010). Smile to see the forest. Facially expressed positive emotions broaden cognition. *Cognition and Emotion*, 25, 299–321.
- Juczynski, Z. (2009). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Keller, M. C., Fredrickson, B. L., Ybarra, O., Cote, S., Johnson, K., Mikels, J., Conway, A., Wager, T. (2005). A warm heart and a clear head: The contingent effect of weather on mood and cognition. *Psychological Science*, 16, 724–731.
- Keltner, D., Haidt, J. (1999). The social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion*, 13, 505–522.
- Koestler, A. (1964). *The act of creation*. London: Hutchinson and Co.
- Kryś, K. (2010). May amusement serve as a social courage engine? *Polish Psychological Bulletin*, 41, 67–73.
- Kryś, K. (2011). *Spoleczne funkcje rozbawienia*. Nieopublikowana rozprawa doktorska. Instytut Psychologii PAN, Warszawa.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Levenson, R. W. (1992). Autonomic nervous system differences among emotions. *Psychological Science*, 3, 23–27.
- Levenson, R. W. (1994). Human emotions: A functional view. W: P. Ekman, R. Davidson (red.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (s. 123–126). New York: Oxford University Press.
- Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition and Emotion*, 13, 481–504.
- Levin, P. F., Isen, A. M. (1975). Further studies on the effect of feeling good on helping. *Sociometry*, 38, 141–147.
- Mackie, D., Worth, L. (1989). Processing deficits and the mediation of positive affect in persuasion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 27–40.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Burlington: Elsevier Academic Press.
- May, R. (1954). *Man's search for himself*. New York: Random House.
- Nerhardt, G. (1970). Humor and inclinations of humor: Emotional reactions to stimuli of different divergence from a range of expectancy. *Scandinavian Journal of Psychology*, 11, 185–195.
- Nerhardt, G. (1975). Rated funniness and dissimilarity of figures: Divergence from expectancy. *Scandinavian Journal of Psychology*, 16, 156–166.
- Nesse, R. (1990). Evolutionary explanations of emotions. *Human Nature*, 1, 261–289.
- Oleś, P. (2006). Do dyskusji dla czasopisma *Diametros*. *Diametros*, 7, 155–159.
- Otake, K., Shimai, S., Tanaka-Matsumi, J., Otsui, K., Fredrickson, B. L. (2006). Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention. *Journal of Happiness Studies*, 7, 361–375.
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2, 247–270.
- Ruch, W. (1998). *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*. Berlin: Mouton de Gruyter.
- Schwarz, N. (1990). Feelings as information: Informational and motivational functions of affective states. W: E. T. Higgins, R. M. Sorrentino (red.), *Handbook of motivation and cognition* (s. 527–561). New York: Guilford Press.
- Schwarzer, R. (1993). *Measurement of perceived self-efficacy. Psychometric scales for cross-cultural research*. Berlin: Freie Universität Berlin.
- Schwarzer, R. (1997). Poczucie własnej skuteczności w podejmowaniu i kontynuacji zachowań zdrowotnych. Dotychczasowe podejścia teoretyczne i nowy model. W: I. Heszen-Niejodek, H. Sęk. (red.), *Psychologia zdrowia* (s. 175–205). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D., Hertenstein, M. (2004). Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. W: P. Phillipot, R. Feldman (red.), *Emotion regulation* (s. 127–156). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Shiota, M. N., Keltner, D. (2005). What do emotion words represent? A commentary on Sabini and Silver. *Psychological Inquiry*, 16, 32–36.
- Shiota, M. N., Keltner, D., John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *Journal of Positive Psychology*, 1, 61–71.
- Shultz, T. R. (1972). The role of incongruity and resolution in children's appreciation of cartoon humor. *Journal of Experimental Child Psychology*, 13, 456–477.
- Shultz, T. R. (1974). Order of cognitive processing in humor appreciation. *Canadian Journal of Psychology*, 28, 409–420.
- Sinclair, R., Mark, M., Clore, G. (1994). Mood-related persuasion depends on (mis)attributions. *Social Cognition*, 12, 309–326.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J. (2002). The future of positive psychology: A declaration of independence. W: C. R. Snyder, S. J. Lopez (red.), *Handbook of positive psychology* (s. 751–767). New York: Oxford University Press.
- Solomon, R. C. (1990). *A passion for justice*. Reading: Addison-Wesley.
- Spielberger, C., Strelau, J., Tysarczyk, M., Wrześniewski, K. (2006). *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Szarota, P. (2006). *Psychologia uśmiechu. Analiza kulturowa*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Tomkins, S. S. (1984). Affect theory. W: K. Scherer, P. Ekman (red.), *Approaches to emotion* (s. 163–195). Hillsdale: Erlbaum.
- Tooby, J., Cosmides, L. (1990). The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethology and Sociobiology*, 11, 375–424.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320–333.

- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions. *Journal of Personality*, 72, 1161–1190.
- Waugh, C. E., Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 93–106.

- Worth, L., Mackie, D. (1987). Cognitive mediation of positive affect in persuasion. *Social Cognition*, 5, 76–94.
- Zijderveld, A. C. (2008). Humor i śmiech w tkance społecznej. W: P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska (red.), *Socjologia codzienności* (s. 628–655). Kraków: Znak.
- Zimbardo, P. (2002). *Nieśmiałość* (tłum. A. Sikorzyńska). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

ZAŁĄCZNIK 1
ZESTAWY TEKSTÓW
BĘDĄCE ELEMENTAMI BADAŃ 2 I 3
Dowcipy (warunek rozbawienie)

Baca słyszy krzyki z podwórka:

- Czego tam?
- Baco!!! Potrzebujecie drewna?
- Niiiee!

Rano baca budzi się, wychodzi na podwórko, patrzy:

- O kur..! Gdzie moje drewno?!
- Babciu, widziałaś gdzieś moje tabletki? Były oznaczone LSD.
- Wnusi.. chrzanić tabletki, widziałaś smoka w kuchni?

Student pyta kumpla:

- Co ty jesteś taki smutny?
- Wywalili mnie z uczelni...
- A za co?!?
- A skąd mam wiedzieć? Pół roku mnie tam nie było!

Profesor filologii polskiej na wykładzie:

- Jak państwo wiecie, w językach słowiańskich jest nie tylko pojedyncze zaprzeczenie. Jest też podwójne zaprzeczenie. A nawet podwójne zaprzeczenie jako potwierdzenie. Nie ma natomiast podwójnego potwierdzenia jako zaprzeczenia.

Na to głos z ostatniej ławki:

- Dobra, dobra...

Prawdziwe studiowanie zaczyna się w miejscu, gdzie Google nie wie, o co chodzi.

Co się otrzyma po skrzyżowaniu słonia z kangurem?
Ogromne dziury w całej Australii.

Informacje o studentach z Łodzi (warunek duma)

Jedna z renomowanych firm doradczych przeprowadziła na początku 2011 roku badania potencjału studentów

w 12 ośrodkach akademickich w Polsce. Wyniki tej analizy wypadły korzystnie dla osób studiujących na Politechnice Łódzkiej (wyniki analizy nie były jeszcze uopowszechniane).

W testach myślenia syntetycznego i analitycznego studenci z Politechniki w Łodzi wypadli odrobinę lepiej niż przeciętny polski student uczelni technicznych (choć różnica ta nie jest duża, to jednak jest istotna statystycznie).

Największe zalety osób studiujących na PŁ (w porównaniu do innych uczelni technicznych w Polsce) to:

- wysoki poziom zdolności intelektualnych,
- wysoka kreatywność,
- ponadprzeciętna sumienność,
- posiadane kompetencje miękkie.

Wśród wad osób studiujących na PŁ pojawiły się:

- niska majątność,
- niska mobilność (gotowość do przenoszenia się do innych miast).

Zarówno studenci, jak i studentki PŁ wypadają nadzwyczaj dobrze w testach i zadaniach mierzących zdolności przywódcze.

Generalnie potencjał osób studiujących na Politechnice Łódzkiej został oceniony wysoko (Politechnika Łódzka zajęła jedno z wyższych miejsc w rankingu).

Rady savoir-vivre'u (warunek neutralny)

Dobre maniery przy stole to bardzo ważny element każdego posiłku – nie tylko służbowego.

Kiedyś zasady obowiązujące przy stole były bardzo rygorystyczne, ale czasy się zmieniają, a wraz z nimi ludzie – i zmienia się również kodeks dobrych obyczajów. Niektóre reguły pozostały jednak do dzisiaj i warto o nich pamiętać.

Serwetę z materiału rozkładamy i kładziemy na kolanach.

Jeśli gospodarze proszą nas o punktualne przybycie, bo zaplanowali gorące danie, bezwzględnie dostosujemy się do ich prośby.

Nie należy upominać się o następny kieliszek alkoholu.

Nie można podczas posiłku poprawiać fryzury albo makijażu.

Nie wypada gestykulować, trzymając w rękach sztućce.

Kieliszki chwytamy za nóżkę. Schłodzone napoje utrzymują wówczas właściwą temperaturę.

Gdy nie wiemy, do czego służą podane sztućce, zerknijmy dyskretnie na zachowanie sąsiadów.

Nie można nikogo namawiać i zmuszać do picia alkoholu.

Należy jeść estetycznie, aby nie sprawiać swoim sposobem jedzenia przykrości innym.

Nie można rozmawiać z pełnymi ustami ani dmuchać na zbyt gorące potrawy.

Potrawy podaje się zawsze z lewej strony siedzącego gościa, tylko napoje i zupy z prawej. Opróżnione talerze zabieramy z prawej strony, czyste podajemy z lewej.

Kiedy można sprzątać nakrycie gościa? Jeżeli nóż i widelec leżą na talerzu skrzyżowane lub stykają się końcami tworząc odwróconą literę V, znaczy to, że nasz gość jeszcze będzie jadł. Gdy sztućce leżą równolegle, możemy sprzątać nakrycie.

Tabela 1

Nasilenie przeżywania poszczególnych pozytywnych emocji, zmiany w nastroju, ogólne pobudzenie emocjonalne w trakcie czytania trzech różnych tekstów oraz śmiałość, samoocena i poczucie skuteczności po ich lekturze

	Neutralny		Rozbawienie		Duma	
	M	SD	M	SD	M	SD
Brak silnych emocji	5,43^a	2,1	4,51^b	2,1	5,29^a	1,8
Ekscytacja	1,76 ^a	1,3	2,71^b	1,6	2,49 ^b	1,6
Duma	1,97 ^a	1,6	2,00 ^a	1,3	3,58^b	2,0
Rozbawienie	3,37^a	2,0	4,42^b	1,7	2,67 ^c	1,8
Wzruszenie	1,28 ^a	0,8	1,6 ^b	1,2	1,78 ^b	1,4
Pogorszyło nastrój	1,29 ^a	0,9	1,49 ^{ab}	1,2	1,68 ^b	1,4
Polepszyło nastrój	2,88^a	2,1	4,54^b	1,9	3,12^a	2,0
Zmiana nastroju*	1,56 ^a	8,8	3,01^b	10,3	1,44 ^a	0,5
Śmiałość	53,3 ^a	19	60,0 ^b	20	58,9 ^b	22
Samoocena	2,91 ^a	0,43	3,00 ^a	0,49	3,02 ^a	0,44
Poczucie skuteczności	3,04 ^a	0,41	3,07 ^a	0,40	3,13 ^a	0,39

Pogrubione zostały te parametry afektu, których wskazania w teście *t* dla jednej próby były istotnie statystycznie większe od 2 ($p \leq 0,001$). Natomiast indeksami a, b, lub c oznaczone zostały podobieństwa w nasileniu poszczególnych parametrów (sprawdzone testem *t* dla prób niezależnych, $p < 0,05$).

* Wskaźnik zmiana nastroju skonstruowany został jako różnica między deklaracjami polepszenia nastroju a deklaracjami pogorszenia nastroju w trakcie wykonywania zadania.

Tabela 2

Korelacje między poczuciem śmiałości, poczuciem uogólnionej własnej skuteczności oraz samooceną badanych

	Poczucie skuteczności	Samoocena
Śmiałość	*** $p < 0,001$	0,331***
Poczucie skuteczności		0,411***

*** $p < 0,001$.

Tabela 3

Poczucie własnej uogólnionej skuteczności oraz samoocena jako predyktory deklarowanej śmiałości w trzech warunkach eksperymentalnych

Model	Predyktor	Neutralny		Rozbawienie		Duma	
		β	R^2	β	R^2	β	R^2
1	Poczucie skuteczności	0,34**	0,11	0,22*	0,04	0,51***	0,25
2	Poczucie skuteczności	0,27*	0,16	0,10	0,10	0,48***	0,25
	Samoocena	0,27*		0,30**		0,06	

Wszystkie przedstawione R^2 to R^2 skorygowane.

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Tabela 4

Dystans do Ja – miara graficzna, miara oparta na pięciu stwierdzeniach oraz wskaźnik zagregowany oparty na wystandaryzowanych dwóch pierwszych miarach

	Rozbawienie		Duma		Neutralny	
	M	SD	M	SD	M	SD
Miara graficzna (milimetry)	65,0 ^a	30	57,1 ^{ab}	26	53,0 ^b	25
Pięć twierdzeń	7,30 ^a	2,3	6,44 ^b	2,2	6,87 ^{ab}	2,1
Wskaźnik zagregowany	0,24 ^a	0,9	-0,12 ^b	0,8	-0,12 ^b	0,8

Indeksami a lub b zostały oznaczone podobieństwa między grupami.

Analysis of selected changes in the social functioning of amused individuals

Kuba Kryś¹, Bogdan Wojciszke²

¹ Polish Academy of Sciences, Institute of Psychology

² Warsaw School of Social Science and Humanities, Faculty in Sopot

ABSTRACT

Amusement, unlike some other positive emotions, may facilitate social courage in the interpersonal relations (Kryś, 2010). In two experiments we explore possible mechanisms underlying this effect. The social courage of amused people may have different roots than the social courage of people experiencing pride (experiment 1) and amused participants turned out to be more distanced to their self (experiment 2).

Keywords: *amusement, social courage, positive emotions, humor, social functions of emotions, positive psychology*

Złożono do druku: 31.12.2011

Złożono poprawiony tekst: 8.03.2013

Zaakceptowano do druku: 25.03.2013