

# Coraz bliżej emocji. Słowo wstępne

Agata Błachnio, Aneta Przepiórka

Katolicki Uniwersytet Lubelski, Instytut Psychologii

Artykuł stanowi wprowadzenie do numeru specjalnego poświęconego emocjom. Zaprezentowano pojęcie emocji, krótką historię badań nad emocjami i główne kierunki badań podejmowane przez psychologów w zakresie szeroko rozumianej psychologii emocji. Opisano także krótko artykuły zamieszczone w numerze, które pokazują aktualne trendy w badaniach nad emocjami.

Słowa kluczowe: *emocje, psychologia emocji, afekt*

Czy możemy sobie wyobrazić życie bez emocji? Trywialne wyda się stwierdzenie, że są obecne w każdym aspekcie naszego życia. Emocje bywają chwilowe i ulotne, ale też nadają życiu smak, doświadczamy ich na co dzień. Mogą mieć małe nasilenie, gdy zdarzy nam się coś miłego w życiu, na przykład gdy ktoś sprawi nam przyjemność. Albo też być silne, na przykład, gdy zachwycamy się pięknem świata, podziwiając Petrę w Jordanii, czy smucimy się, słysząc o śmierci cywilów w Syrii.

Choć pojęcie „emocje” w potocznym rozumieniu zdaje się być łatwo rozpoznawalne, jednak w języku naukowym trudne do zdefiniowania. Samo pojęcie pochodzi od łacińskiego słowa *movere* poruszać, a przedrostek „e” oznacza „ku czemuś”. Etymologia słowa emocje wskazuje na to, że popychają one do działania. Jeśli spojrzymy historycznie na pojęcie emocji, to zauważymy, jak na przestrzeni lat ewoluowało ono i właściwie do tej pory trudno znaleźć jednomysłność wśród badaczy, czym jest emocja. Nad precyzją terminologiczną emocji prowadzone są dyskusje od ponad 100 lat z pozycji psychologicznej, fizjologicznej czy filozoficznej. Za pierwszą próbę opisu emocji można uznać tekst Amerykanina Wiliama Jamesa z 1884 zatytułowany „Co to jest emocja”, opublikowany w *The Mind*. Autor w pionierskim artykule zaskakuje tym, że odwraca kierunek zależności między emocją i fizjologicznymi objawami. Według Jamesa emocja następuje po uświadomieniu sobie zmian cielesnych, powstających w narządach wewnętrznych. Odczuwamy zatem strach,

bo cali dygoczymy, a nie odwrotnie (James, 1894/1984). Zupełnie niezależnie do podobnych wniosków dochodzi w Danii Carl G. Lange, który zmiany cielesne uznaje za determinujące stany wzruszeniowe. Zmianą w myśleniu nad emocjami były prace Cannona, który stworzył talamiczną teorię uczuć, dowodząc, że oddzielenie ośrodków wewnętrznych od ośrodkowego układu nerwowego nie wpływa na zachowania emocjonalne, a bodźce, które wywołują emocje, mogą jednocześnie wywoływać subiektywne doświadczenie emocji i zmiany fizjologiczne. Kilkadziesiąt lat później Schachter próbuje niejako łączyć obie teorie, twierdząc, że aby odczuć emocję, konieczna jest równoczesna aktywacja fizjologiczna i jej poznawcza interpretacja. Duży wpływ na rozwój badań nad emocjami miał rozwój nauk neurobiologicznych i sposobów obrazowania mózgu. Krokiem milowym w badaniach nad emocjami były odkrycia LeDoux (2000), który opisał rolę układu limbicznego w tak zwanym mózgu emocjonalnym, a same emocje uważa za biologiczne funkcje układu nerwowego.

Wspólnym mianownikiem tekstów zebranych w tym numerze jest hasło emocje. Prezentowany numer *Psychologii Społecznej* to kolejna cegiełka w dyskusji nad emocjami dodana przez polskich psychologów. Patrząc na przyrost wiedzy, który dokonał się w ostatnim czasie w dziedzinie psychologii emocji, można się zastanawiać, czy istnieje możliwość wniesienia jeszcze czegoś nowego w tym zakresie. W bazach PsychInfo i PsychArticles tylko z 2012 roku można znaleźć 6638 artykułów na ten temat. Uwzględniając brak konsensusu w wielu stanowiskach, choćby przy debacie nad uniwersalnością emocji, naturą emocji złożonych, pierwszeństwem afektu czy

---

Agata Błachnio, Aneta Przepiórka, Instytut Psychologii, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II, Al. Raławickie 14, 20-950 Lublin;  
e-mail: gatta@kul.pl; aneta.przepiorka@gmail.com

poznania wydaje się, że jest wiele pytań, które wymagają jeszcze bardziej jednoznacznej odpowiedzi. Włączone teksty w debatę nad emocjami pokazują różne podejścia badawcze, odmienne metodologie, wyniki analiz uzyskane z pomiaru różnymi narzędziami począwszy od laboratoryjnych po kwestionariuszowe. Tylko takie podejście może dać całościowy obraz tak złożonego i często trudno uchwytnego pojęcia, jakim są emocje. Wszystko to ma pomóc nam w zrozumieniu emocji, zgodnie z tytułem książki Keitha Oatleya i Jennifer Jenkins (2005). Dlatego z przyjemnością włączamy się w debatę nad tym fenomenem i zapraszamy do lektury numeru specjalnego *Psychologii Społecznej* prezentującego badania polskich psychologów. Temat wydaje się ważki, bo nie bez przyczyny psychologia emocji jest wykładana jako kurs podstawowy na wszystkich uniwersytetach świata.

Przedstawiony numer *Psychologii Społecznej* składa się z ośmiu artykułów i jest to pokłosie konferencji „Bliżej emocji”, która odbyła się w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. W 2005 odbyła się pierwsza konferencja z tej serii i wtedy pewnie nikt się nie spodziewał, że będzie się cieszyła takim dużym zainteresowaniem. Dotychczas odbyło się pięć edycji konferencji, na których gościliśmy naukowców z całej Polski, a także z zagranicy: z University of Leuven, Technical University of Munich, University of Postam i Università di Sapienza (Błachnio, Przepiórka, Zaleski, 2009). Przez te lata wydałyśmy trzy książki pod tytułem *Bliżej emocji*, w tym jedną w języku angielskim. Na uwagę zasługuje fakt, że niemal jednocześnie z prezentowanym numerem *Psychologii Społecznej* wychodzi redagowany przez nas numer specjalny na temat emocji w *Polish Psychological Bulletin* [44 (2), 2013].

Zawarte w tym numerze artykuły można zasadniczo podzielić na dwie części. Dużą grupę badań nad emocjami stanowią te podstawowe, odpowiadające na pytania o istotę emocji, rozróżnienie między różnymi stanami afektywnymi, o emocje automatyczne i refleksyjne, czy wzbudzanie emocji oraz huśtawka emocjonalna. Bardzo aktualne wydają się też badania z nurtu szeroko rozumianej psychologii pozytywnej, między innymi zagadnienie poczucia szczęścia i zadowolenia z życia. Ważnym nurtem badań nad emocjami są badania emocji samoświadomościowych, których osią jest pojęcie *Ja* (por. Lewis, 2005). Pierwsza część artykułów prezentowanego numeru specjalnego wpisuje się w tę aktualną tematykę dotyczącą badań podstawowych, od stanów afektywnych po emocje samoświadomościowe. Artykuły te podejmują zagadnienie emocji, ich roli i wpływu na procesy poznawcze. Autorzy wybranych tekstów, m.in. Kuba Kryś i Bogdan Wojciszke w poszukiwaniu odpowiedzi o rolę danej emocji odwołują się do teorii pozytywnego afektu

sformułowanej przez Isen czy koncepcji poszerzania–budowania zasobów Fredrickson. Do aktualnej debaty nad uniwersalnością emocji z podziałem emocji na podstawowe i złożone, nowatorską jest propozycja wyróżnienia dwóch systemów wartościowania – automatycznego i refleksyjnego wysunięta w zespole Marii Jarymowicz.

Emocje są systemami wartościującymi zjawiska, wiążą się z tendencjami do działania „do” lub „od” danego obiektu (Frijda, 1986). Jednym z głównych wymiarów opisujących emocje są walencja, treść oraz intensywność (Łosiak, 2007). Rola znaku emocji jest także tematyką artykułów zawartych w tym numerze. Autorzy wskazują na podstawie wyników swoich badań, że ważniejszą rolę od znaku emocji pełni system wartościowania. Człowiek doświadczając różnych życiowych sytuacji, odpowiada na nie pozytywnymi lub negatywnymi stanami emocjonalnymi z różną ich siłą. Te stany emocjonalne niosą informacje na temat, na ile dane wydarzenie jest dla nas ważne, czy jest to zgodne z naszymi celami i na ile nasze ego jest zaangażowane (Lazarus, 1991). W dotychczasowych badaniach, w których dominowało podejście traktujące emocje jako statyczne i jednorodne zjawiska, poszukiwano ich wyznaczników (Kuppens, Stouten, Mesquita, 2009). Traktowanie emocji jako pewnej dyspozycji i studiowanie jedynie ich zewnętrznej ekspresji może znacząco zawężać perspektywę badawczą. Współcześnie zaczyna się rysować tendencja do ujmowania emocji jako zjawiska o dynamicznej naturze; trend ten obecny jest w prezentowanych artykułach, między innymi w badaniach Wojciecha Błaszczaka traktujących o huśtawce emocji. Jak podkreślają autorzy (Kuppens, Stouten, Mesquita, 2009) emocje charakteryzują się inter- jak i intraindywidualnym zróżnicowaniem i mają komponentowy charakter. Jest to podejście bliskie teorii Scherera (Scherera, 1999), który pisze o emocjach modalnych.

Druga grupa trzech tekstów omawia badania nad emocjami w konkretnych grupach społecznych, w środowisku pracy, wśród kierowców i emerytów. Część ta wpisuje się w tematykę aplikacyjną, która jest ciekawym kierunkiem wykorzystania badań podstawowych w życiu codziennym. Włączając te teksty chcieliśmy zwrócić uwagę na aplikacyjność badań podstawowych. Jednym z ważnych aspektów życia człowieka jest praca, a satysfakcja z niej jest powiązana z zadowoleniem z życia (Judg, Watanabe, 1993). Badania w kontekście zachowań nieprodukcyjnych w powiązaniu z emocjami wydają się być nowym kierunkiem z zakresu psychologii pracy.

W świetle statystyk wskazujących na wzrost wypadków na drodze, które często są wynikiem brawury, ale nierzadko też agresywnych zachowań, podejmowanie

badania nad emocjami na drodze wydają się kluczowe w zrozumieniu tego zjawiska. Poza tym w numerze poruszane są aktualne problemy społeczne. Jednym z nich jest zjawisko starzenia się społeczeństwa. Przejście na emeryturę to ważny moment w życiu każdego człowieka, ale określenie predyktorów satysfakcji tej grupy wiekowej wydaje się istotne nie tylko dla jednostki, lecz także dla całego społeczeństwa. W tym kontekście pojawia się pytanie, jaką rolę przy określaniu zasobów ochronnych ma odgrywać psychologia i prowadzone badania. Problem ten podejmuje artykuł Marii Finogenow.

Niniejszy numer *Psychologii Społecznej* otwiera artykuł Kamila Imbira i Marii Jarymowicz, w którym autorzy omawiają dyfuzyjny wpływ emocji (automatycznych vs. refleksyjnych) na formułowanie sądów. Przedstawiają serię eksperymentów, w których dowodzą, że emocje mogą mieć mimowolny, dyfuzyjny i globalny wpływ na poznanie.

W kolejnym tekście „Huśtawka emocjonalna: Konsekwencje afektywne wzbudzenia emocji o kontrastowych znakach” Wojciech Błaszczak dotyka zagadnień z obszaru psychologii wpływu społecznego i prezentuje konsekwencje afektywne huśtawki emocjonalnej polegającej na wzbudzaniu emocji o kontrastowych znakach. W przeprowadzonym badaniu analizowano wpływ indukowanych emocji na ekspresję emocji oraz subiektywnie doświadczany poziom afektu pozytywnego i negatywnego. Kontrolowano przy tym płeć, nastrój oraz różnice indywidualne w poziomie pobudzenia konstytucjonalnego.

Kuba Kryś i Bogdan Wojciszke analizują wybrane zmiany w funkcjonowaniu społecznym osób rozbawionych. Jak podają autorzy, rozbawienie może pełnić funkcję facylitatora w kontaktach społecznych. W swoich badaniach dowodzą tezy, że śmiałość może mieć inne podłoże w zależności od tego, czy jej podłożem jest doświadczanie rozbawienia, czy dumy. Ponadto rozbawienie powoduje zdystansowanie do siebie.

Następny artykuł autorstwa Doroty Jasielskiej i Marii Jarymowicz dotyczy roli, jaką odgrywają emocje pozytywne w poczuciu szczęścia w zależności od ich genezy. Autorki pokazały, że ważne dla szczęścia odczuwanego przez ludzi są emocje automatyczne, natomiast poziom deklarowanego własnego poczucia szczęścia ma związek z przypisywanymi wagami emocji refleksyjnych.

Barnaba Danieluk pyta, ile jest Ja w emocjach samoświadomościowych. Autor stawia sobie za cel dokonanie rozróżnienia pomiędzy wstydem, poczuciem winy a zakłopotaniem i analizę wymiaru autoatrybucyjnego w odniesieniu do tych emocji. Artykuł zawiera wyniki z dwóch badań eksperymentalnych.

Kolejny tekst dotyczy emocji i kontroli, które są regulatorami związku stresor w pracy i zachowania nieproduktywne. Łukasz Baka i Romuald Derbis omawiają zachowania nieproduktywne w pracy, czyli takie, które mają charakter działań intencjonalnych i są wymierzone przeciw organizacji lub ludziom z nią związanym. Grupę badawczą stanowili policjanci.

Aneta Przepiórka i Agata Błachnio podejmują temat zależności między agresją kierowców na drodze a samooceną i regulacją nastroju. Za pomocą badania na grupie 544 kierowców poszukują odpowiedzi na pytanie, czy samoocena i regulacja nastroju mogą być predyktorami zachowań na drodze. Przedstawiają też wersję eksperymentalną *Skali zachowań na drodze*.

W ostatnim artykule zamykającym numer Maria Finogenow szuka związków między poczuciem koherencji a satysfakcją i dobrostanem emocjonalnym w wieku emerytalnym. Prezentuje koncepcję poczucia koherencji w ujęciu Antonovsky’ego w odniesieniu do wieku emerytalnego. Autorka chce sprawdzić, czy satysfakcja z życia i dobrostan emocjonalny różnicują osoby, które przeszły już na emeryturę i osoby w podobnym wieku, które kontynuują aktywność zawodową oraz czy składniki poczucia koherencji (poczucie zrozumiałości, zaradności i sensowności) są predyktorami zadowolenia z życia osób starszych. Grupę badawczą stanowiło 240 osób w wieku emerytalnym.

Wybrane przez nas artykuły do numeru *Psychologii Społecznej* pokrywają się z aktualnymi zainteresowaniami badaczy światowych. Mamy nadzieję, że przedstawione badania wpisują się w debatę na temat emocji i będą przyczynkiem i inspiracją do przyszłych badań dla polskich psychologów badaczy. Artykuły powinny zainteresować nie tylko uczonych zajmujących się psychologią emocji, ale także szerokie grono psychologów i przedstawicieli nauk społecznych.

#### LITERATURA CYTOWANA

- Błachnio, A., Przepiórka, A., Zaleski, Z. (2009). Closer to emotions: New perspectives and approaches. A report from a conference series in Lublin. *Roczniki Psychologiczne*, 12 (1), 130–135.
- Frijda, N. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- James, W. (1894/1984). Co to jest emocja? *Przegląd Psychologiczny*, 27 (4), 863–885.
- Judge, T. A., Watanabe, S. (1993). Another look at the job satisfaction-life satisfaction relationship. *Journal of Applied Psychology*, 78 (6), 939–948.
- Kuppens, P., Stouten, J., Mesquita, B. (2009). Individual differences in emotion components and dynamics: Introduction to the special issue. *Cognition & Emotion*, 23, 1249–1258.

- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation* (tłum. A. Jankowski). New York: Oxford University Press.
- LeDoux, J. (2000). *Mózg emocjonalny* (tłum. A. Jankowski). Poznań: Media Rodzina.
- Lewis, M. (2005). Emocje samoświadomościowe: zażenowanie, duma, wstyd, poczucie winy. W: M. Lewis, J. M. Haviland-Jones (red.), *Psychologia emocji* (s. 780–787). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Łosiak, W. (2007). *Psychologia emocji*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Oatley, K., Jenkins, J. (2005). *Zrozumieć emocje* (tłum. J. Radzicki). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Scherer, K. (1999). Ku pojęciu emocji modalnych. W: P. Ekman, R. Davidson (red.), *Natura emocji* (s. 30–35). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

## Editorial: Closer to emotions

Agata Błachnio, Aneta Przepiórka

*The John Paul II Catholic University of Lublin, Institute of Psychology*

### ABSTRACT

The presented editorial is an introduction to the special issue on emotions. It describes the concept of emotions, presents a brief history of research on emotions, and major research directions undertaken by psychologists. Briefly described are articles included into the issue and their relevance for the current status of research on emotions have been noted.

Keywords: *emotions, psychology of emotions, affect*

Złożono do druku: 15.02.2012

Złożono poprawiony tekst: 5.10.2012/12.02.2013

Zaakceptowano do druku: 12.02.2013