

RENATA MAKSYMIUK

*Deformacje w spostrzeganiu nastroju jako sposób
utrzymania i wzmacniania pozytywnego obrazu siebie*

Deformations in the perception of mood as a way of maintaining
and strengthening a positive image of oneself

WPROWADZENIE

Zachowania ludzi, choć z pozoru wydawać się mogą przemyślane i świadome, bardzo często są wynikiem działania bodźców pozostających poza świadomością podmiotu. Procesy spostrzegania, myślenia, oceniania są zatem starannie filtrowane, w dużej mierze w sposób nieświadomy. Zniekształcenia poznawczej aktywności są przedmiotem badań coraz większej grupy psychologów. Występują one bowiem powszechnie i mają istotne znaczenie dla funkcjonowania człowieka, a ich badanie pozwala lepiej poznać mechanizmy odbierania i przetwarzania informacji. Reguły rządzące tymi procesami są rozmaite, ale duża ich część związana jest ze szczególnym znaczeniem własnej osoby dla samego siebie. Wiele zniekształceń jest więc wynikiem tendencji do bronięcia się człowieka przed informacjami mogącymi obniżyć poczucie własnej wartości. Samopoczucie człowieka zależy więc nie tylko od obiektywnej sytuacji, w jakiej znajduje się człowiek, ale także od procesów w nim zachodzących. Określając swój nastrój, człowiek może bowiem stosować szereg nieświadomych strategii poznawczych osłabiających poczucie zagrożenia i podtrzymujących wiarę we własne siły.

OBRONA POZYTYWNEGO OBRAZU SIEBIE

We współczesnej psychologii panuje pogląd, że każdy człowiek dąży do zachowania i umocnienia pozytywnej oceny siebie (Greenwald 1987, Tesser 1988, Baumeister 1993, Aronson 1992 za: Aronson i inni 1997, Banaji i Prientice 1994, Myers i Ridl 1979, Taylor i Brown 1988 za: Greenwald i Banaji 1995, Mądrzycki 1986). Jest to jeden z warunków funkcjonowania człowieka.

Świadomość odrębności własnego Ja w stosunku do innych zawiera element oceny siebie w wielu zakresach: wyglądu, własności fizycznych, umiejętności, potrzeb, postaw, własnej pozycji wśród innych (Olszewska-Kondratowicz 1976). Poziom samooceny stanowi więc określony i ważny fragment obrazu własnej osoby. Czynniki warunkujące jej ukształtowanie tworzą dwa układy odniesienia: zewnętrzny i wewnętrzny. Układ zewnętrzny to społeczna ocena jednostki (zbiór ocen, których dokonują względem niej inni ludzie) oraz informacje o obiektywnych wynikach funkcjonowania człowieka (informacje o wynikach jego działania). Wewnętrzny układ odniesienia to własny system standardów jednostki, stworzony przez nią idealny obraz siebie. Ukierunkowuje on działania osoby tak, by zmniejszyć rozbieżność między rzeczywistością a „wzorcem”. Badania dotyczące percepcji społecznej wskazują, że ludzie przejawiają tendencję do zachowania oraz umocnienia pozytywnej samooceny (*self-serving bias*), na przykład do jej podwyższenia po sukcesie (*self-enhancing bias*) i obrony po porażce (*self-protective bias*) (Bradley 1978, Schneider i inni, 1979, Zuckerman 1979, Arkin 1980 za: Mądrzycki 1986, Skarżyńska 1986). Prawdopodobnie pozytywna samoocena, wiara we własne możliwości stanowią czynnik mobilizujący motywację jednostki skierowaną na osiągnięcie określonych celów oraz czynnik zabezpieczający przed zniechęceniem i załamaniem w przypadku ich nieosiągnięcia.

Zgodnie z teorią dysonansu poznawczego Festingera (1957 za: Aronson i inni 1997) człowiek zawsze doświadcza przykrego napięcia, gdy staje wobec informacji odnoszących się do jakiegoś aspektu zachowania niezgodnego z jego pojęciem Ja jako osoby rozsądnej i pod wieloma względami wartościowej. Dąży zatem do zlikwidowania powstałego dysonansu albo przez zmianę zachowania, albo przez jego usprawiedliwianie tak, by było zgodne z jego obrazem siebie. Kiedy więc działanie podmiotu zakończy się niepowodzeniem lub zdarzy się coś, co ma negatywne dla niego konsekwencje i powstaje zagrożenie Ja, najczęściej podaje on obronne wyjaśnienia swojego postępowania, prowadzące niekiedy do tzw. pułapki racjonalizacji. Dążenie do pozytywnej samooceny wpływa więc na odmienne spostrzeganie i interpretowanie własnego zachowania niż zachowania innych, co jest wyraźnie widoczne w przypadku atrybucji przyczyn własnych sukcesów i porażek w porównaniu z sukcesami i porażkami innych (Aronson 1997). W sytuacji porażki także sfera emocjonalna dostarcza wielu możliwości poprawienia własnego obrazu siebie oraz samopoczucia.

SPOSTRZEGANIE EMOCJI U SIEBIE I INNYCH

Emocje są nieodłącznym elementem życia człowieka. Przeżywamy je wszyscy, a ich wpływ jest tak duży, że trudno przecenić ich rolę. Rozwój badań dotyczących tego zjawiska wywołał polemiki na temat kwestii świadomości emocji oraz związków między poznaniem i emocjami. Obecnie coraz większa grupa badaczy godzi się z możliwością powstawania emocji bez udziału świadomego poznania (Clore, Le Doux za: Davidson i Ekman 1994, Plutchik i Kellerman 1980, por. też Jarymowicz 1997a, Kolańczyk 1997 i Ohme, Pochwatko, Błaszczak 1999). Jeżeli zatem poznawczy komponent emocji może pozostawać poza świadomością podmiotu, to nasuwa się pytanie, czy istnieje możliwość wystąpienia nieświadomych emocji? Kwestia ta ściśle wiąże się z możliwością trafnego spostrzegania i interpretowania własnego stanu emocjonalnego, a także emocji przeżywanych przez inne osoby.

Na pytanie, czy istnieją emocje nieświadome, zadane przez Davidsona i Ekmana (1994) czołowym psychologom zajmującym się emocjami, uzyskano różne odpowiedzi.

Clore (1994) uzasadnia, że emocje zawsze są świadome, mogą być jedynie wynikiem nieświadomej oceny poznawczej. Zgodnie z jego poglądami, nawet gdy powodujące emocje informacje są przetwarzane nieświadomie, to ważność skutków emocji zależy od świadomego jej doświadczenia i świadomego ukierunkowania uwagi podmiotu, a zatem emocje odczuwane muszą być świadome.

Z kolei LeDoux (1994), odpowiadając na to samo pytanie, stwierdza, że emocje są świadomymi stanami będącymi wynikiem działania nieświadomych procesów emocjonalnych. Podobne stanowisko przedstawia Plutchik (Plutchik i Kellerman 1980) w psychoewolucyjnej teorii emocji, stwierdzając, że pojawienie się emocji zakłada, że wcześniej musiał wystąpić akt poznania, choć nie zawsze jest ono świadome lub możliwe do wyrażenia.

Ustosunkowując się do spornej kwestii, Zajonc (1994) przytacza badania uzasadniające zgoła odmienny punkt widzenia. W eksperymentach polegających na wielokrotnym eksponowaniu bodźców zdegradowanych do takiego stopnia, że osoba badana nie zdawała sobie sprawy z tego, że cokolwiek było jej pokazywane (Kunst-Wilson i Zajonc 1980 za: Zajonc, *op. cit.*), oraz w eksperymentach polegających na nieświadomym poprzedzeniu (*priming*) afektywnym (Kitayama 1991, Murphy i Zajonc 1987, 1988, 1993, Niedenthal 1987, 1990 za: Zajonc, *op. cit.*) uzyskano wyniki, których wyjaśnienie opiera się na założeniu, że afekt nieświadomy istnieje i różni się od afektu opartego na poznawczych ocenach bodźca. Według Zajonc'a nieświadomy afekt (tzn. afekt, którego źródło jest nieświadomione) ma charakter globalny i może „przenosić” się z jednego bodźca na drugi. Tym właśnie różni się od nieświadomego poznania, ponieważ poznanie zawsze musi mieć jakieś odniesienie przedmiotowe.

Także w polskiej literaturze podejmowany był problem uświadamiania emocji. Zdaniem Reykowskiego (1992), procesy emocjonalne mogą, ale nie muszą, być rejestrowane w świadomości podmiotu. Typowym zjawiskiem jest bowiem występowanie „jakiejs” rejestracji, tzn. może ona być cząstkowa, ogólnikowa, niepoprawna. Zachodzą również takie przypadki, gdy emocja w ogóle nie jest rejestrowana i jedynie z pewnych cech zachowania można wnosić o jej istnieniu. U człowieka dorosłego, charakteryzującego się w pełni rozwiniętą świadomością, procesy emocjonalne, z reguły, docierają do świadomości i zostawiają swój ślad – znajdują odbicie w formach symbolicznych. Tworzenie się świadomości reprezentacji emocjonalnej jest szczególnym przypadkiem powstawania zdolności do rejestracji i regulacji procesów wewnętrznych – może dokonywać się na różnych poziomach i występować w formach świadomych i nieświadomych.

Koncepcje zróżnicowania poziomów regulacji psychicznej odwołują się do rozróżnień w zakresie najbardziej podstawowych właściwości i zdolności człowieka (Jarymowicz 1997b).

Idea poziomów regulacji stanowi także podstawę wyjaśnienia fenomenu samooszukiwania (Greenwald 1986). Paradoks wynikający z faktu, że podmiot może nieuświadamiać sobie pewnych treści dzięki temu, że nieświadomie o nich wie, zanika, gdy założy się istnienie kilku poziomów przetwarzania napływających informacji i reprezentacji umysłowych. Greenwald (*op. cit.*) wyróżnił następujące cztery poziomy regulacji: poziom pierwszy – analiza cech sensorycznych – jest to proces nieświadomy, nie pozostawiający śladów pamięciowych, poziom drugi – identyfikacja obiektów i rozumienie słów, poziom trzeci – dekodowanie informacji werbalnych oraz poziom czwarty – wnioskowanie z obserwowanych zdarzeń na podstawie nagromadzonej wiedzy. Jeśli zagrożające bodźce zostaną dostrzeżone i rozpoznane, podmiot może zablokować proces świadomego wnioskowania, ponieważ poszczególne poziomy świadomego i nieświadomego przetwarzania informacji są wzajemnie funkcjonalnie powiązane i wzbudzenie jednego elementu wywołuje wzbudzenie innych elementów tej całości. Samooszukiwanie polegające na powstrzymaniu percepcji jest przejawem procesów związanych z faktem, że impuls wywołany bodźcem istnieje, zanim zostanie odzwierciedlony w świadomości. Dalsze świadome przetwarzanie informacji i towarzyszące im przeżycia sprawiają, że ponownie pojawiający się impuls jest przedświadomym sygnałem czegoś, co w przeszłości okazało się niewygodne dla świadomości. Takie rozpoznanie sprawia, że w tym przypadku dalsze przetwarzanie może zostać zablokowane, by nie wzbudzać treści świadomych.

Regulacja afektywna pozaświadoma (oprócz wartościowania afektywnego zachodzącego automatycznie i nieintencjonalnie podmiot dokonuje także wartościowania świadomego, tj. oceniania) są to procesy zachodzące wówczas, gdy podmiot nie jest świadom: 1) obecności bodźca, ani 2) jego źródła, ani 3) jego wpływu na zachowanie (Bargh 1994 za: Jarymowicz, *op. cit.*).

Określenie i zrozumienie możliwości orientacji i wzbudzania motywacji pozostających w sferze nieświadomości ułatwi zdefiniowanie, w jaki sposób używany będzie termin „świadomość”. W dalszej części pracy świadomość rozumiana będzie jako, określona przez Armstronga (1989), świadomość percepcyjna. Wiąże się ona z wglądem i przejawia tym, że podmiot coś spostrzega, w odróżnieniu od świadomości minimalnej, którą podmiot posiada nawet we śnie, kiedy odbiera bodźce z otoczenia, jak np. hałas, który może obudzić. W tym rozumieniu świadomości pojawia się możliwość występowania emocji nieuświadomionych, emocji poza chęciami i przytomnością podmiotu, jak choćby w przypadku, gdy osoba budzi się z koszmarne go snu z sercem kołaczącym ze strachu.

W tym miejscu należy zaznaczyć, że przebieg części zjawisk psychicznych ma charakter pierwotnie nieświadomy, a uświadomienie ich jest stanem wtórnym, który wymaga rozwoju zdolności powstających w późniejszych etapach rozwoju (za: Jarymowicz 1997b). Podkreślić należy również, że najbardziej pierwotnym poziomem kontaktu ze światem jest recepcja bodźców sensorycznych, czyli reakcja komórek receptorowych na bodźce. Do percepcji dochodzi, kiedy impuls zostanie przetworzony dzięki procesom korowym. Ścisłej są to pierwsze etapy percepcji, tj. powstawanie wrażeń, odczuć i rozpoznanie obiektu (Jarymowicz, *op. cit.*). Dzięki połączeniom z korą ośrodki podkorowe mogą uczyć się odczytywania znaczeń pozasensorycznych i reagować napięciem na bodźce pierwotnie neutralne, ale w przeszłości rozpoznane i znaczące semantycznie (np.: słowo AIDS). Dzięki temu, jeszcze zanim impuls dotrze do kory, można rejestrować reakcje organizmu (np. reakcja skórno-galwaniczna). Zdarza się także, że impuls w ogóle nie dotrze do kory – ponieważ był zbyt słaby lub został zahamowany – wówczas nie wzbudzi świadomości. Jednak dzięki powiązaniu struktur regulacji pozaświadomej ze strukturami odpowiedzialnymi za swoiste wartościowanie stymulacji, zanim wzbudzona zostanie świadomość (a nawet jeśli nie zostanie wzbudzona), impulsy te wpływają na dokonanie wstępnego rozpoznania i wartościowania bodźca. Niskie piętra układu nerwowego (jak również prymitywne gatunki zwierząt) posiadają zdolność odruchowego reagowania na bodźce zagrażające (np.: cofnięcie ręki po zetknięciu z ogniem). Sekwencja bodziec – reakcja (S → R) oznacza, że bezpośrednio (tzn. nawet bez pośrednictwa doznania) w odpowiedzi na bodziec może dojść do reakcji noszącej znamiona ustosunkowania, wyrażającego się zbliżeniem lub oddaleniem od źródła bodźców.

Zachowania oparte na najprostszych antycypacjach skutków zetknięcia z bodźcami warunkowymi świadczą o pośrednictwie pamięci związków S → R – i to właśnie skłania niektórych autorów do mówienia o pośrednictwie procesów poznawczych (Jarymowicz 1997b). Odwołując się do przytoczonej wcześniej definicji świadomości, zauważyć można, że takie mechanizmy „poznania” pozostają poza „świadomością percepcyjną”, tak więc należą do „pozaświadomo-

mych”. Reakcje emocjonalno-wegetatywne, takie jak strach i skurcz żołądka, mogą zachodzić bez pośrednictwa świadomości. Zdaniem Murphy i Zajonca (1994), neuroanatomiczna konstrukcja człowieka pozwala mu „lubić coś, o czym nawet nie wie, czym jest” (*op. cit.*, s. 294). Wyniki badań prowadzonych przez tych badaczy, np.: „efekt ekspozycji” (Zajonc 1985) czy pierwszeństwo afektu względem ocen poznawczych, potwierdzają tę tezę. Inne badania, prowadzone przez Bornsteina i jego współpracowników (1988 za: Jarymowicz, *op. cit.*), wskazują, że pierwotna, nieuświadomiona preferencja może wpływać na złożone zachowania, np. suboptymalna ekspozycja zdjęć wybranych osób biorących wraz z badanymi udział w późniejszej dyskusji sprawia, że badani zgadzali się ze stanowiskiem prezentowanym przez te osoby w większym stopniu niż ze stanowiskami pozostałych członków grupy. Także w życiu codziennym przejawia się ta zależność. Badania Maison (1997) wskazują, że kiedy osobie występującej w reklamie powiększy się źrenice oczu zarówno ona, jak i reklamowany przez nią produkt oraz sama reklama oceniane są wyżej. Bodźce pozostające poza świadomością podmiotu oddziałują bowiem w sposób nazywany „efektem odbicia” (*reverberatory effect*), co oznacza, że afekt wywołany przez taki bodziec „odbija się” w ustosunkowaniach do innych obiektów pojawiających się równocześnie w danym kontekście sytuacyjnym (Bargh za: Maison, *op. cit.*).

Według Jarymowicz (1997a,b) podstawę pozaświadomej orientacji i automatycznego odczytywania znaczeń stanowią emocje jako kody orientacji (Obuchowski 1970). Dana stymulacja prowadzi na poziomie przedświadomym do automatycznych reakcji afektywnych, bezpośrednio ukierunkowanych na zachowanie – tak np. strach wywołany zapachem dymu może popychać do ucieczki, nawet gdy źródło dymu nie zostało rozpoznane i nie dokonano oceny rzeczywistego zagrożenia. Do określonej, automatycznej reakcji afektywnej i odruchowego zachowania dochodzić może w sytuacji zaburzenia homeostazy biologicznej (pierwotnie) lub homeostazy struktur pozacielesnych, jak np.: równowaga psychiczna czy poznawcza (wtórnie). Dzieje się tak w przypadku derywacji potrzeb biologicznych w pierwszej sytuacji oraz derywacji podstawowych potrzeb psychicznych (bezpieczeństwa, afiliacji) w drugiej. Źródłem afektu mogą być też bodźce sensoryczne neutralne afektywnie, którym znaczenie nadały procesy korowe, wówczas reakcje pojawiają się w wyniku rozkodowania znaczenia bodźca (np.: wynik gwarantujący uzyskanie pierwszego miejsca w zawodach).

Charakteryzując procesy afektywne wzbudzone poza świadomością podmiotu, możemy mówić jeszcze o jednym rodzaju regulacji. Regulacja afektywna świadoma to procesy zachodzące w następujących warunkach: 1) podmiot jest świadom obecności bodźca oraz 2) jego źródła, jednak 3) nie jest świadom lub też nie jest w stanie opanować jego wpływu na funkcjonowanie (Bargh 1994 za: Jarymowicz 1997b).

Sfera afektywna operuje w sposób szybki i uproszczony, realizując tym samym podstawowe potrzeby obronno-adaptacyjne organizmu. Z drugiej strony jednak mechanizmy te utrudniają wgląd we własne Ja oraz w relacje podmiotu z innymi, ponieważ reakcje na odnoszące się do Ja informacje wartościujące są szybsze niż reakcje na informacje wzbogacające samowiedzę (Swann i inni 1990 za: Jarymowicz, *op. cit.*). Liczne badania (por. Kofta i Szustrowa 1991) dały podstawy do stwierdzenia, że percepcja społeczna deformowana jest przez złudzenia będące często wynikiem afektywnych stanów podmiotu. Jednak ludzie różnią się podatnością na wpływ nastroju, a nawet jeśli mu ulegają, są w stanie ocenić dane zjawisko bardziej rzeczowo, kiedy nastrój minie. W przypadku gdy źródła jawnie przeżywanych afektów są względnie trwałe, ale pozostają nierozpoznane przez podmiot, mogą wywoływać efekty w postaci np. lubienia lub wrogości wobec świata, pojawiające się w sposób niekontrolowany. Afektom tym podporządkowane jest spostrzeganie świata, myślenie o sobie, innych ludziach.

Tak więc podstawą afektu (jako rodzaju reakcji spontanicznych) są: pamięć konkretnych bodźców sensorycznych oraz nastawienia afektywne (uprzedzenia), które – będąc zaktualizowane – wywołują stany dominujące nad procesami przetwarzania informacji. Biorąc pod uwagę fakt, że oddziaływanie pozaświadomego afektu może przenosić się (i obejmować różne obiekty), nawet złożone zachowania i działania podmiotu mogą być kierowane przez wiele czynników, czasem błahych, które pozostają ukryte przed świadomością ze względu na obronę Ja lub po prostu dlatego, że impuls był zbyt słaby, by wzbudzić świadomość.

SPOSTRZEGANIE EMOCJI INNYCH

Emocje uzewnętrzniają się w wyglądzie człowieka i dlatego nawet gdy podmiot nie uzyska werbalnej informacji na temat emocjonalnego stanu innej osoby, dokonuje próby określenia obserwowanych u niej uczuć (Reykowski 1992, Zimbardo i Ruch 1994). Jej podstawą są zachowania niewerbalne, stanowiące ważny czynnik w komunikacji interpersonalnej. Emocje przejawiają się w mimice twarzy, reakcjach wokalnych, postawie ciała, ruchach, gestach. Największe znaczenie dla poprawnego odczytania emocji ma mimika twarzy. Darwin (1988), prekursor badań na ten temat, uważał, że reakcje mimiczne są wynikiem ewolucji. Ich biologiczne uwarunkowanie sprawia, że są one (w obrębie jednego gatunku) na stałe przyporządkowane określonym emocjom. Poznanie tego przyporządkowania pozwala rozpoznawać emocje przeżywane przez innych. Badania porównawcze prowadzone przez Ekmana (za: Reykowski, *op. cit.*) pozwalają przypuszczać, że istnieje kilka podstawowych „wzorów mimicznych” rozpoznawanych w różnych kulturach – są to wzory odpowiadające emocjom: szczęścia, smutku, wstrętu, zdziwienia, strachu, gniewu. Związek

między emocjami a ekspresją jest jednak ograniczany przez różne czynniki utrudniające okazywanie emocji oraz ich rozpoznawanie.

Stosunkowo proste wzory mimiczne u osoby dobrze znanej podmiotowi lub osoby o wyraźnej ekspresji mogą być rozpoznawane łatwo i trafnie. Na ogół jednak ludzie przeżywają wymieszane uczucia, jak zakłopotanie, frustracja, a ich ekspresja jest raczej niejednoznaczna. Do prawidłowej interpretacji komunikatów emocjonalnych niezbędna jest więc znajomość kontekstu sytuacyjnego, w jakim się one pojawiają (Frijia 1970 za: Zimbardo i Ruch, *op. cit.*). Jednym ze składników kontekstu jest stan emocjonalny obserwatora (Reykowski, *op. cit.*). Może on powodować zniekształcenia zarówno w postrzeganiu, jak i interpretowaniu stanu innych osób. Również stany i potrzeby innych osób mogą wywoływać u obserwatora specyficzny zespół reakcji o charakterze emocjonalno-motywacyjnym i poznawczym. Elementarną, pierwotną – jak się zdaje – przesłanką tego procesu jest wrażliwość emocjonalna na sygnały wysyłane przez inną osobę, czyli empatia (patrz: Reykowski 1986, Knowska 1986, Davis 1999).

Jak wspomniano wyżej, ważnym czynnikiem modyfikującym procesy poznawcze są przeżywane aktualnie przez podmiot emocje (Wojciszke 1991). Spostrzeganie społeczne w dużej mierze opiera się na wnioskowaniu o cechach nieobserwowalnych na podstawie obserwowalnych zachowań. Ponieważ zachowania te, na ogół, charakteryzują się wieloznacznością, ostateczne znaczenie nadaje im obserwator. Kategorie, którymi się posługuje, są silnie wysycane afektem, tak więc jego własny stan emocjonalny może wpływać na dobór kategorii, w jakich rozpatrywane będzie obserwowane zachowanie. To z kolei decyduje o ostatecznych wnioskach i ocenach interpersonalnych.

Dobry nastrój obserwatora sprawia, że spostrzega on i reaguje na świat, innych ludzi i siebie samego w sposób bardziej pozytywny niż w sytuacji, gdy jego nastrój jest obniżony czy choćby neutralny. Pod jego wpływem podmiot lepiej ocenia ludzi, spada agresywność wobec innych, natomiast wzrasta prawdopodobieństwo zachowań prospołecznych – skłonność do pomagania innym i nawiązywania kontaktów interpersonalnych. O ile jednak w badaniach dotyczących wpływu pozytywnego nastroju uzyskiwano dużą rzetelność wzrostu ocen i pozytywnych zachowań interpersonalnych, to w badaniach nad wpływem nastroju negatywnego stwierdzono, że efekty tego drugiego są niestabilne i mniej przewidywalne. Wnioskiem nadrzędnym wpływającym ze wszystkich badań dotyczących nastroju jest stwierdzenie, że efekty nastroju pozytywnego i negatywnego nie są symetryczne (Wojciszke, *op. cit.*).

Badania prowadzone przez Reykowskiego (1963) dały wyniki świadczące o tym, że napięcie emocjonalne związane ze zdawaniem egzaminu wpłynęło na ogólne obniżenie oceny spostrzeganej osoby. Wydawała się ona mniej atrakcyjna, mniej przyjazna i smutniejsza niż w przypadku, gdy oceniana była przez osoby pozostające w nastroju neutralnym. Okazało się również, że własny stan emocjonalny największy wpływ wywarł na ocenę nastroju innych, następnie na ich ustosunkowanie, a najmniejszy na ocenę wyglądu zewnętrznego. Z innych

badania wynika też, że spostrzegając emocje innych, odczytujemy je przez pryzmat własnego stanu emocjonalnego, np. osoby przestraszone skłonne są dostrzegać w zachowaniu innych oznaki strachu.

Badania nad „fenomenem towarzyszy niedoli”, prowadzone przez R. Ohme (1997, 1996), również przyniosły ciekawe wyniki dotyczące asymetrii zniekształcania spostrzegania własnego nastroju i nastroju innej osoby w sytuacji przeżywania negatywnych emocji. Świadczą one, że informacja o otrzymaniu złego wyniku silniej wpływa na nastrój badanego, niż ta sama wiadomość połączona z informacją, że innym też się nie powiodło. Okazało się również, że badani przypisują partnerom nastrój niższy od swojego. Różnica ta uwidoczniła się przy opisie za pomocą przymiotników o znaczeniu negatywnym, nie wystąpiła zaś, gdy opis dokonywany był za pomocą przymiotników pozytywnych. Przypuszcza się, że wystąpienie tej pozytywno-negatywnej asymetrii wiąże się z aktywnością obronną, która jest reakcją badanych na negatywny werdykt zagrażający poczuciu własnej wartości. Aktywność owa polega na wybiórczym uruchamianiu mechanizmów obronnych, przede wszystkim przez przymiotniki o negatywnym ładunku afektywnym, ponieważ w przypadku, gdy podmiot jest przygnębiony i musi zaznaczyć na skali, jak bardzo jest rozdrażniony czy spięty, sformułowanie takie koncentruje jego uwagę na poniesionej porażce. Przypomina mu o niej pojęciowo i wizualnie, to zaś sprzyja zniekształcaniu opisu. Jeśli opis własnego nastroju był dokonywany za pomocą pozytywnych przymiotników, to deformacja ta nie była aż tak silna (i różnice nie osiągnęły istotności statystycznej). Natomiast opisując podobny nastrój innej osoby, podmiot nie aktywizuje mechanizmów obronnych przy negatywnych przymiotnikach i w ten sposób opis staje się bardziej obiektywny. Świadczyć to może o tym, że deformacje w spostrzeganiu nastroju mają charakter motywacyjny i obronny.

BIBLIOGRAFIA

- Armstrong D. M., *Czym jest świadomość?*, „Studia Psychologiczne” 1989, nr 23.
- Aronson E., *Człowiek – istota społeczna*, PWN, Warszawa 1997.
- Aronson E., Wilson T. D. i Akert R. M., *Psychologia społeczna, serce i umysł*, Zysk i ska, Poznań 1997.
- Clore G. L., *Why emotions are never unconscious*, [w:] P. Ekman i R. J. Davidson (red.), *The Nature of Emotion. Fundamental Questions*, Oxford University Press, New York 1994.
- Darwin K., *O wyrazie uczuć u człowieka i zwierząt*, PWN, Warszawa 1988.
- Davis M. H., *Empatia. O umiejętności współodczuwania*, GWP, Gdańsk 1999.
- Ekman P. i Davidson R. J. (red.), *The Nature of Emotion. Fundamental Questions*, Oxford University Press, New York 1994.
- Greenwald A. G., *Samowiedza i samooszukiwanie*, „Przegląd Psychologiczny” 1986, nr 29.
- Greenwald A. G. i Banaji M. R., *Utajone poznanie społeczne: postawy, wartościowanie siebie i stereotypy*, „Przegląd Psychologiczny” 1995, nr 38.
- Jarymowicz M., *O afekcie zawiadującym podmiotem i możliwościach podmiotu panowania nad emocjami*, „Przegląd Psychologiczny” 1997a, nr 40.

- Jarymowicz M., *Dociekania nad naturą emocji: o emocjach poza świadomością, spontanicznością*, „Czasopismo Psychologiczne” 1997b, nr 3.
- Knowska H., *O badaniu empatii*, „Przegląd Psychologiczny” 1986, nr 29.
- Kofta M. i Szustrowa T. (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć*, PWN, Warszawa 1991.
- Kolańczyk A., *O współzmienności emocji i poznania*, „Przegląd Psychologiczny” 1997, nr 40.
- LeDoux J. E., *Emotional processing, but not emotions, can occur nonconsciously*, [w:] P. Ekman i R. J. Davidson (red.), *The Nature of Emotion. Fundamental Questions*, Oxford University Press, New York 1994.
- Maison D., *Wpływ utajonych sygnałów afektywnych na formułowanie ocen*, „Studia Psychologiczne” 1997, nr 35.
- Mądrzycki T., *Deformacje w spostrzeganiu ludzi*, PWN, Warszawa 1986.
- Murphy S. T. i Zajonc R. B., *Afekt, poznanie i świadomość: rola afektywnych bodźców poprzedzających, eksponowanych w warunkach optymalnych i suboptymalnych*, „Przegląd Psychologiczny” 1994, nr 37.
- Obuchowski K., *Kody orientacji i struktura procesów emocjonalnych*, PWN, Warszawa 1970.
- Ohme R. K., *Dzielenie niepowodzenia z innymi a samopoczucie: fenomen towarzyszy niedoli*, „Studia Psychologiczne” 1996, nr 34.
- Ohme R. K., *Świadomość własnego nastroju: pozytywno-negatywna asymetria zniekształcania*, „Studia Psychologiczne” 1997, nr 35.
- Ohme R. K., Pochwatko G. i Błaszczak W., *Paradygmat afektywnego poprzedzania: W poszukiwaniu nowej procedury badawczej*, „Studia Psychologiczne” 1999, nr 37.
- Olszewska-Kondratowicz A., *Techniki kształtowania pozytywnych postaw interpersonalnych a spostrzeganie własnego ja i uświadomienie sobie własnych działań*, [w:] S. Mika (red.), *Studia nad postawami interpersonalnymi*, Ossolineum, Wrocław 1976.
- Plutchik R. i Kellerman H. (red.), *Emotion: Theory, Research and Experience*, Academic Press, New York 1980.
- Reykowski J., *Stan emocjonalnego napięcia a spostrzeganie ludzi*, „Studia Psychologiczne” 1963, nr 4.
- Reykowski J., *Motywacja, osobowość a postawy prospołeczne*, PWN, Warszawa 1986.
- Reykowski J., *Emocje, motywacje, osobowość*, [w:] T. Tomaszewski (red.), *Psychologia ogólna*, PWN, Warszawa 1992.
- Skarżyńska K., *Wyjaśnianie własnych porażek: usprawiedliwianie i przyjmowanie odpowiedzialności*, „Przegląd Psychologiczny” 1986, nr 29.
- Wojciszke B., *Procesy oceniania ludzi*, NAKOM, Poznań 1991.
- Zajonc R. B., *Uczucia a myślenie: nie trzeba się domyślać, by wiedzieć co się woli*, „Przegląd Psychologiczny” 1985, nr 28.
- Zajonc R. B., *Evidence for nonconscious of emotion*, [w:] P. Ekman i R. J. Davidson (red.), *The Nature of Emotion. Fundamental Questions*, Oxford University Press, New York 1994.
- Zimbardo P. G., Ruch F. L., *Psychologia i życie*, PWN, Warszawa 1994.

SUMMARY

The paper is an attempt to analyze the relation between man's natural tendency to defend and strengthen the positive picture of himself and the processes of perceiving the emotional states. The subject unconsciously undertakes a variety of activities which allow him to keep the feeling of his value. The use of defensive mechanisms constitutes a temporary solution, since it makes it possible to reduce the unpleasant tension. One of these can be deformations in perceiving one's own and others' mood. The problem is closely associated with the possibility of occurrence of unconscious emotions. The studies conducted by a number of psychologists dealing with the problem have not as yet provided any common conclusion, and the literature abounds in polemics on this issue.