

MONIKA WRÓBEL

Zakład Psychologii Osobowości i Różnic Indywidualnych  
Instytut Psychologii UŁ

## **NASTRÓJ A RACJONALNOŚĆ MYŚLENIA W ZALEŻNOŚCI OD DOMINUJĄCEGO MECHANIZMU REGULACJI ZACHOWANIA**

### **AFEKT I POZNANIE – W POSZUKIWANIU ZWIĄZKU MIĘDZY SERCEM A ROZUMEM**

Artykuł porusza problematykę związku procesów afektywnych z funkcjonowaniem poznawczym człowieka w kontekście koncepcji systemów regulacji zachowania A. Kolańczyk (1999). Tym samym wpisuje się w popularny w psychologii nurt rozważań nad relacją afekt – poznanie. Przegląd literatury wskazuje, że rozważania te najczęściej dotyczą zależności przyczynowo-skutkowej pomiędzy tymi zjawiskami.

Spór o pierwszeństwo procesów afektywnych bądź poznawczych w funkcjonowaniu człowieka jest obecny w literaturze psychologicznej od dawna (por. Doliński, 2000; Maruszewski, 2001). Niektóre ujęcia teoretyczne, a także wyniki badań wskazują na pierwotność afektu względem poznania (np. Zajonc, 1980). Z drugiej strony, część badaczy opowiada się za odwrotną zależnością (np. Lazarus, 1998). Jednakże oba te stanowiska podzielają wspólne przekonanie o jakościowej odmienności afektu i poznania. Ich stronnicy zgadzają się również co do faktu, iż w praktyce procesy poznawcze i afektywne są nierozzerwalne i podkreślają ich wzajemny wpływ, traktując zachowanie człowieka jako wypadkową ich współdziałania. Stąd też coraz częstsza opinia, że zbadanie funkcjonalnej zależności między nimi jest bardziej istotne niż określenie kolejności ich występowania (Kolańczyk, 1997). Zwolennicy takiego podejścia podkreślają, że ujmowanie związku afekt – poznanie w kategoriach przyczynowo-skutkowych i wynikające z niego założenie o czasowym następstwie tych procesów jest mylące i niewiele wnosi do zrozumienia istoty ich współdziałania, gdyż „nie są to kule bilardowe, popychające jedna drugą. Są to zmiany zachodzące równocześnie i nie bez wzajemnego wpływu” (Kolańczyk, 1997, s. 59). Dlatego celem prezen-

wanych tutaj badań była odpowiedź na pytanie o związek między nastrojem a procesami poznawczymi w kształtowaniu funkcjonowania człowieka, w szczególności jego racjonalności. Dodatkowo interesowała mnie rola mechanizmów regulacji zachowania w tym związku.

### PROBLEMATYKA RACJONALNOŚCI

Jedną ze sfer, w których można zaobserwować współpracę procesów poznawczych i afektywnych, jest racjonalność. Pytanie o to, czy człowiek jest racjonalny, doczekało się wielu odpowiedzi nie tylko na gruncie psychologii, ale też filozofii, antropologii czy socjologii. Psychologowie, zajmując się tą problematyką, swoją uwagę poświęcili głównie kwestii błędów występujących w myśleniu, dochodząc przy tym do wniosku, że funkcjonowanie człowieka w wielu sferach życia nie zawsze jest racjonalne (np. Wojciszke, 1991a, b; Lewicka, 1991). Dotyczy to szczególnie sytuacji, kiedy przez racjonalność rozumiemy takie myślenie, które przebiega zgodnie z zasadami logiki lub rachunku prawdopodobieństwa<sup>1</sup> (Kolańczyk, 1999).

Mimo iż przekonanie o nieracjonalności człowieka udało się zweryfikować w wielu badaniach, okazuje się, że nie zawsze odbiega ono od kanonów racjonalności. M. Lewicka (1991, 1993), poszukując podstaw tej rozbieżności, odwołuje się do koncepcji aktora i obserwatora. Aktor i obserwator to dwie postawy epistemologiczne różniące się perspektywą oceny zdarzeń. Punkt widzenia aktora jest wysoce nieracjonalny. Oceniając zdarzenia, bierze on pod uwagę jedynie warunki wystarczające do jego wystąpienia, a nie uwzględnia koniecznych. Obserwator natomiast, oceniając zdarzenia z „chłodnej”, niezaangażowanej perspektywy, nie ulega pułapkom nieracjonalności (koncentruje się w równej mierze na warunkach wystarczających i koniecznych dla wystąpienia zdarzenia).

Podział ludzi na refleksyjnych aktorów i działających obserwatorów przypomina podział stylu poznawczego na refleksyjny i impulsywny (Matczak, 1982). Jednostki refleksyjne, rozwiązując problemy poznawcze, skłonne są do zastanawiania się nad trafnością swoich hipotez, brania pod uwagę różnych rozwiązań, porównywania ich i wybierania najlepszego. Osoby impulsywne natomiast wykazują tendencję do przyjmowania pierwszego nasuwającego się rozwiązania i udzielania odpowiedzi bez dłuższego namysłu, w związku z czym popełniają więcej błędów. Podział M. Lewickiej (1993) – w odróżnieniu od koncepcji stylów poznawczych – nie dotyczy jednak stałych właściwości

---

<sup>1</sup> Takie ujęcie jest tylko jednym z możliwych podejść do problemu racjonalności (Lewicka, 1993).

człowieka, a jedynie sytuacyjnie uwarunkowanych preferencji. Zakłada on, że każdy człowiek – w zależności od warunków – może przejawiać jedną bądź drugą postawę epistemologiczną. Czynnikiem, od którego to zależy, jest wartościowość zdarzeń: w przypadku zdarzeń negatywnych jednostka skłonna jest przyjmować postawę obserwatora, natomiast wobec zdarzeń pozytywnych – postawę aktora. M. Lewicka (1993) tłumaczy ową zależność odmiennym statusem epistemologicznym zdarzeń pozytywnych i negatywnych. Uważa ona, że zdarzenia negatywne częściej traktowane są jako obiektywne fakty, swego rodzaju „dane”, dostępne intersubiektywnemu doświadczeniu.

Okazuje się jednak, że nie tylko wartościowość zdarzeń decyduje o preferowaniu postawy aktora lub obserwatora. „Potężnym i obecnym na co dzień czynnikiem sprzyjającym nieustannym oscylacjom między podmiotowym (aktor) a przedmiotowym (obserwator) zakotwiczeniem aktów poznawczych jest nastrój” (Lewicka, 1993, s. 243), ponieważ, podobnie jak w przypadku wartościowania, cechuje go asymetria (związana z podziałem: pozytywny – negatywny). Konsekwencją owej asymetrii jest fakt, że nastrój negatywny może pociągać za sobą inne konsekwencje poznawcze niż nastrój pozytywny: pierwszy z nich sprzyja przyjmowaniu perspektywy obserwatora, drugi zaś – perspektywy aktora. Tym samym nastrój negatywny powinien za sobą pociągać bardziej racjonalne rozumowanie niż nastrój pozytywny.

#### PROCESY AFEKTYWNE: NASTRÓJ A EMOCJA

Kwestia związku procesów afektywnych z funkcjonowaniem poznawczym człowieka wymaga uporządkowania podstawowych pojęć. Często terminy „emocja” i „nastrój” używane są zamiennie, co może prowadzić do wielu trudności w interpretacji wyników badań (Wróbel, 2005a). Z uwagi na to, że w niniejszym artykule ograniczono się do analizy powiązań między procesami poznawczymi a nastrojem, warto możliwie dokładnie określić granicę między nim a emocją.

Za podstawowe kryteria rozróżniania tych zjawisk uznaje się czas trwania, intensywność, przebieg czasowy, zdarzenia poprzedzające oraz powiązanie z obiektem (Larsen, 2000; Watson 2000a, b; Wróbel, 2005b). Emocje – w swej klasycznej postaci – to stany bardzo krótkotrwałe, intensywne, o wyraźnym początku, zakończeniu i punkcie kulminacyjnym, mające określoną zewnętrzną przyczynę oraz skierowane na konkretny obiekt. Nastrój natomiast jest zjawiskiem rozciągniętym w czasie, o niewielkim natężeniu. Powstaje stopniowo (dlatego trudno wskazać jego początek, zakończenie i moment szczytowy), nie ma wyraźnej zewnętrznej przyczyny oraz rzadko jest skierowany na jasno określony obiekt (Larsen, 2000; Watson 2000b). Stąd też

podkreślany przez badaczy „rozlany”, globalny charakter nastroju (Watson, 2000b; Wojciszke, 2003) oraz przekonanie, że „nastrój – przynajmniej słaby – jest zawsze obecny i nadaje afektywny koloryt wszystkiemu, co robimy. Emocje można natomiast traktować jako chwilowe perturbacje na tle nastroju” (Davidson, 1998, s. 51).

Wielu badaczy traktuje wymienione właściwości jako niewystarczającą podstawę do rozgraniczania omawianych stanów (por. Davidson, 1998; Lazarus, 1998). W swoich analizach stawiają na wyjaśnienia funkcjonalne. Zdaniem R. J. Davidsona (1998), to właśnie odmienne funkcje emocji i nastrojów decydują o różnicach między nimi. Emocje wzbudzone są w sytuacjach wymagających aktywności przystosowawczej, w związku z czym wraz z emocją pojawia się tendencja do działania. Podstawową funkcją nastrojów jest zaś zmiana w sposobie przetwarzania informacji.

Polscy badacze wyrażają podobne opinie, np. M. Lewicka pisze:

istnieją, jak się wydaje niezłe argumenty empiryczne sugerujące, że wpływ niespecyficznych stanów afektywnych (rozlanego smutku lub ogólnej euforii) na wybór strategii przetwarzania informacji jest większy niż wpływ specyficznych emocji, które niejako w naturalny sposób zakotwiczone są w konkretnych sytuacjach i obiektach je wywołujących (Lewicka, 1993, s. 247).

Nic więc dziwnego, iż w ostatnich latach obserwować można wyraźne przesunięcie akcentu z badań konkretnych emocji na badania rozlanego i mało specyficznego nastroju (Lewicka, 1993; Wojciszke, Baryła, 2004). Powyższe rozważania skłoniły mnie do tego, by w badaniach wpływu sfery afektywnej na funkcjonowanie poznawcze uwagę skoncentrować właśnie na nastroju.

### NASTRÓJ A FUNKCJONOWANIE POZNAWCZE

Nastrój i procesy poznawcze są ze sobą ściśle związane. Przegląd literatury wskazuje na istnienie związku między nastrojem a myśleniem i rozwiązywaniem problemów (Abele, 1992a; Kolańczyk, Świerzyński, 1995), uwagą (Kozielecki, 1992), pamięcią (Bower, 1981; Maruszewski, 2001; Parrot, Sabini, 1990), podejmowaniem decyzji (Kozielecki, 1992), dokonywaniem ocen (Schwarz, Clore, 2003), wyobraźnią (Kozielecki, 1992), twórczością (Abele, 1992b; Kocowski, 1991; Nęcka, 2001) czy intuicją (Kolańczyk, 1991, 1999).

Mimo iż wyniki badań bywają ze sobą sprzeczne, analiza większości z nich wskazuje, że efekty wpływu nastroju na sferę poznawczą są asymetryczne: nastrój negatywny towarzyszy bardziej złożonym strategiom przetwarzania

informacji, zgodnym z kanonami racjonalności i obiektywności, natomiast nastrój pozytywny zwiększa prawdopodobieństwo rozwiązań intuicyjnych, heurystycznych, nieracjonalnych (Abele, 1992a; Kolańczyk, Świerzyński, 1995; Lewicka, 1993). Teza o asymetrycznych efektach nastroju wydaje się dostatecznie udowodniona empirycznie. Zastanawiający jest jednak mechanizm tej zależności. Chociaż istnieje wiele koncepcji teoretycznych pozwalających formułować tego rodzaju wyjaśnienia (Łukaszewski, 2003), badacze dość często poprzestają na analizie związku między nastrojem a funkcjonowaniem, nie próbując przy tym wykazać, jakie mechanizmy pośredniczące są zaangażowane w ten proces (Wróbel, 2005a).

Koncepcje teoretyczne zakładają, iż nastrój negatywny i pozytywny pociągają za sobą odmienne tryby przetwarzania informacji. Według J. Kuhla (1983 za: Abele 1992a), nastrójowi negatywnemu towarzyszy tryb sekwencyjno-analityczny (*sequential-analytical*), zaś pozytywnemu – intuicyjnie-holistyczny (*intuitive-holistical*). Przetwarzanie informacji polega na nieustannym przełączaniu się z jednego trybu na drugi. Czynnikiem, który decyduje o potrzebie takiego przełączenia, jest właśnie doświadczany nastrój. Pełni on bowiem rolę sygnalizatora: informuje, w jakim środowisku aktualnie znajduje się podmiot, a następnie dostosowuje funkcjonowanie poznawcze człowieka do tych warunków. Nastrój pozytywny – informując, że środowisko jest bezpieczne i sprzyja realizowanym celom – pociąga za sobą stosowanie upraszczających heurystyk oraz bardziej intuicyjnych sposobów przetwarzania informacji, niewymagających wysiłku poznawczego. Nastrój negatywny zaś – niosąc ze sobą wiadomość o potencjalnym zagrożeniu – redukuje tendencję do posługiwania się heurystykami oraz sprzyja bardziej analitycznemu, systematycznemu i zorganizowanemu przetwarzaniu napływających danych. Można przypuszczać, że w proces ten mogą być zaangażowane różnego rodzaju mechanizmy pośredniczące. W moim przekonaniu, na formułowanie hipotez dotyczących tych mechanizmów pozwalają m. in. modele opisujące przebieg regulacji zachowania.

#### MODELE REGULACJI ZACHOWANIA

Codziennie obserwacje, jak również wyniki badań wskazują, że świadomość człowieka nieustannie odbiera informacje na temat procesów zachodzących w jego umyśle. Informacje te można podzielić na dwie grupy:

1) doznania, czyli informacje zmysłowe, emocjonalne (potocznie określane jako poczucia, nastroje (np. subiektywnie odczuwane drżenie rąk, „ściskanie w dołku”, poczucie przyjemności);

2) refleksje, czyli informacje o zachodzących właśnie procesach poznawczych (np. myśli, sądy, analizy) (Kolańczyk, 1999, s. 73–74).

Powyższe rozróżnienie stanowi jedno z podstawowych założeń, na których zbudowane są modele regulacji zachowania, np. koncepcja kodów orientacji K. Obuchowskiego (1982), poznawczo-doświadczeniowa teoria „ja” S. Epsteina (Epstein, 1990; Epstein i in., 1996) czy model mechanizmów regulacji zachowania A. Kolańczyk (1999).

K. Obuchowski (1982), opisując zachowanie jednostki, wyróżnił dwa układy orientacyjne: konkretny oraz abstrakcyjny (hierarchiczny). Kod „konkretny” ogranicza orientację człowieka do fizycznych cech aktualnie działającego bodźca, uzależnia ją od danej sytuacji, pozwala jedynie na natychmiastowe reakcje. Kod „abstrakcyjny” natomiast uniezależnia w pewien sposób jednostkę od zastanej sytuacji, umożliwiając tym samym większą dowolność reakcji. Postawa konkretna zatem zakotwicza jednostkę w aktualnych doznaniach zmysłowych, postawa abstrakcyjna zaś pozwala wykraczać poza te dane. Aktywizacja jednego bądź drugiego kodu zależy od znaku wzbudzonej emocji: emocje negatywne sprowadzają funkcjonowanie człowieka na poziom konkretny, natomiast pozytywne – na hierarchiczny. K. Obuchowski opowiada się zatem wyraźnie za asymetrycznym wpływem procesów afektywnych na sferę poznawczą. Przyjmuje, że to emocje pozytywne są warunkiem skierowania procesów orientacyjnych na wyższy poziom, natomiast emocje o znaku przeciwnym zatrzymują orientację na kodzie konkretnym.

Zbliżony podział można odnaleźć w poznawczo-doświadczeniowej teorii „ja” (*cognitive-experiential self-theory*) S. Epsteina (1990). Według niej, każdy człowiek ma do dyspozycji dwa systemy pojęciowe: system racjonalny i doświadczeniowy. Pierwszy z nich ma charakter emocjonalny. Działa szybko, automatycznie, nieświadomie interpretuje doświadczenie jednostki oraz ukierunkowuje jej zachowanie. W odróżnieniu od niego system racjonalny pracuje wolno oraz pod kontrolą świadomości. System ten działa zgodnie z ustalonymi regułami wnioskowania i odpowiada za dokonywanie logicznych analiz. S. Epstein zakłada, że te oba systemy pracują równolegle, ale są zdolne do wzajemnej interakcji.

#### **MODEL SYSTEMÓW REGULACJI ZACHOWANIA A. KOLAŃCZYK**

Opierając się na poznawczo-doświadczeniowej teorii „ja” S. Epsteina (1990), A. Kolańczyk (1999) stworzyła własny model systemów regulacji zachowania. Model ten zakłada współistnienie dwóch niezależnych systemów: systemu bezpośredniej regulacji zachowania oraz systemu pośredniej regulacji zachowania. Pierwszy z nich ma charakter zmysłowy, drugi – refleksyjny. Dodatkowo A. Kolańczyk wyróżnia koordynujący je mechanizm świadomości.

System bezpośredniej regulacji zachowania (BRZ) jest filogenetycznie młodszy. Jego pierwotna funkcja sprowadzała się do walki o przetrwanie, dlatego bezpośrednia regulacja zachowania przebiega – podobnie jak w przypadku kodu konkretnego (Obuchowski, 1982) – ze względu na aktualny kontekst sytuacyjny. W swej rozwiniętej formie system BRZ występuje u zwierząt. U człowieka natomiast jego aktywność przejawia się częściej w postaci zredukowanej do pierwotnej preferencji lub awersji (afektu). Aktywność systemu BRZ poprzedza refleksję właściwą systemowi pośredniej regulacji zachowania. Oznacza to, że zanim nastąpi pełna, świadoma analiza działającego bodźca, najpierw pojawia się – generowana przez system BRZ – preferencja lub awersja w stosunku do niego (Kolańczyk, 1999). System BRZ odpowiada więc za ogólne ustosunkowanie do działającego bodźca. Zmiana tej oceny następuje dopiero wówczas, gdy dojdzie do aktywacji systemu pośredniej regulacji zachowania (PRZ).

System PRZ – w odróżnieniu od systemu BRZ – nie odpowiada tylko za przetrwanie, ale ma wymiar transgresyjny. Pozwala – analogicznie do kodu abstrakcyjnego (Obuchowski, 1982) – wykraczać poza warunki dyktowane aktualnie przez otoczenie i możliwości organizmu. Zdolność systemu PRZ do przekraczania zastanych sytuacji polega na formułowaniu celów odnoszących się do przyszłości. Wymaga to przynajmniej częściowego uniezależnienia od aktualnych doznań zmysłowych i przejścia na poziom refleksji. Informacje w systemie PRZ przetwarzane są przyczynowo-skutkowo, analitycznie i liniowo.

Spójną pracę obu systemów umożliwia integrująca funkcja świadomości (Kolańczyk, 1999). Przebieg regulacji zachowania jest więc następujący: 1) w systemie BRZ zachodzi pierwotna, podstawowa integracja doznań zmysłowych; 2) na to totalne ustosunkowanie się do zdarzenia nakłada się analityczna ocena sytuacji formułowana przez system PRZ; 3) obydwie te doświadczenia łączy mechanizm świadomości. Przejawem tej integracji jest włączanie zmian zachodzących w systemie BRZ w aktywność celową (właściwą PRZ), pod warunkiem zarejestrowania ich w świadomości. Jednakże system PRZ nie zawsze wyznacza ostateczny kierunek aktywności człowieka. Czasem określa go chwilowy afekt powstający dzięki działalności systemu BRZ. Wśród czynników odpowiedzialnych za przewagę jednego bądź drugiego systemu A. Kolańczyk (1999) wymienia:

1) stany uwagi (w zależności od stopnia koncentracji na zadaniu – im większy, tym większa przewaga PRZ);

2) perspektywę działania aktor – obserwator (przewaga BRZ u aktora, będącego w asocjacji z własnym doświadczeniem; przewaga PRZ u obserwatora, czyli podczas dysocjacji z doświadczeniem);

3) sam rodzaj procesu oraz jego funkcje (np. w trakcie przeżywania emocji przeważa aktywność systemu BRZ);

4) bezpośrednie nakierowanie uwagi na doznania albo refleksje.

### ZAKRES UŚWIADAMIANYCH DOZNAŃ I REFLEKSJI A DYSOCJACJA/ASOCJACJA Z DOŚWIADCZENIEM

W neurolingwistycznym programowaniu (NLP) zaangażowany sposób przeżywania sytuacji (perspektywa aktora) nazywany jest asocjacją, natomiast refleksyjny (perspektywa obserwatora) – dysocjacją z doświadczeniem (Kolańczyk i in., 1996). Jednym ze sposobów pracy z emocjami w NLP jest właśnie uświadamianie sobie doznań zmysłowych (Grzesiuk, 1994; Kolańczyk, 1999). Zgodnie z tym podejściem, osoba zaangażowana emocjonalnie odbiera aktualną sytuację wieloma zmysłami jednocześnie. Refleksyjny obserwator reaguje inaczej – spostrzega siebie jakby z zewnątrz, sytuację rejestruje za pomocą głównie jednego kanału, np. tylko wzrokowo. W pierwszej z opisanych sytuacji mamy do czynienia z przewagą doznań zmysłowych (i afektu) w świadomości, w drugim – z przewagą refleksji.

Umysł aktora i obserwatora koncentruje się zatem na odmiennych kategoriach informacji. Może to być związane z predyspozycjami osobowościowymi. Ludzie wykazują różne tendencje do reagowania na sytuację – z perspektywy aktora lub obserwatora; ci pierwsi to tzw. intuicjoniści, drudzy zaś to racjoniści (Kolańczyk i in., 1996). Bywa też tak, że na przyjmowanie określonej perspektywy wpływają czynniki sytuacyjne. To przechodzenie od asocjacji do dysocjacji (i w odwrotnym kierunku) umożliwia zmiana zakresu uświadamiania informacji pochodzących z obu systemów regulacji. Innymi słowy: przyjmując perspektywę aktora, uświadamiamy sobie doznania (związane z BRZ), natomiast obierając perspektywę obserwatora, uświadamiamy sobie refleksje (zmiany w systemie PRZ).

Do takich wniosków prowadzą wyniki badań. W jednym z nich (Kolańczyk, 1999) u jednej połowy badanych wzbudzano emocje z perspektywy aktora, u drugiej – z perspektywy obserwatora. W tym celu wykorzystano techniki zaczerpnięte z NLP: jedna grupa została poddana manipulacji asocjacyjnej, druga – dysocjacyjnej. Skuteczność manipulacji mierzono Testem AR (badającym świadomość doznań i refleksji). Zgodnie z przewidywaniami, podczas asocjacji z doświadczeniem zakres doznań był istotnie wyższy niż zakres refleksji, natomiast podczas dysocjacji z doświadczeniem – proporcje były odwrotne. W tym samym eksperymencie manipulowano dodatkowo znakiem emocji. Część badanych proszono o przypomnienie sobie sytuacji przykrew, część – sytuacji przyjemnej. Wyniki eksperymentu ujawniły silny wpływ znaku emocji na zakres doznań oraz słaby, graniczący z istotnym, związek znaku z zakresem refleksji. Świadomość doznań była wyższa podczas przeżywania emocji pozytywnych niż emocji negatywnych. Zakres świadomości refleksji był natomiast przy obu rodzajach emocji podobny. A. Kolańczyk podsumowuje:



Emocje pozytywne mają więc charakter bardziej zmysłowy od emocji negatywnych i w takim samym stopniu refleksyjny. [...] Nie potwierdziło się przewidywanie większego zakresu refleksji w wypadku emocji negatywnych w porównaniu z emocjami pozytywnymi. Faktem jest natomiast, że relatywny wkład refleksji w całość doświadczenia emocjonalnego, w emocjonalne znaczenie sytuacji jest tu znacznie większy. Oddając rzecz metaforycznie: jeżeli badamy, ile gorącego (zmysłowo-afektywnego) i zimnego (refleksyjnego) oleju przepływa przez głowę badanego, to ta mieszanka dla emocji pozytywnych okazuje się zdecydowanie cieplejsza (K o l a ń c z y k, 1999, s. 104–105).

Wnioski te korespondują z przytaczanymi wcześniej przewidywaniami M. L e w i c k i e j (1993), według której postawie aktora towarzyszy nastrój pozytywny, zaś postawie obserwatora – nastrój negatywny.

#### ZAKRES UŚWIADAMIANYCH DOZNAŃ I REFLEKSJI A RACJONALNOŚĆ MYŚLENIA

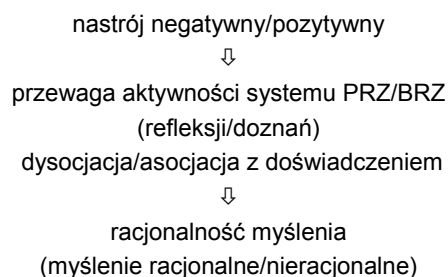
S. E p s t e i n (1990), poszukując podłoża nieracjonalnego myślenia, wiąże je z przewagą systemu doświadczeniowego nad systemem racjonalnym. W jednym z przeprowadzonych przez niego eksperymentów (K i r k p a t r i c k, E p s t e i n, 1992) osoby badane uczestniczyły w grze losowej, w której warunkiem wygranej było wylosowanie czerwonego groszku z jednej z urn: małej, zawierającej 10 groszków, w tym jeden czerwony, lub dużej, w której znajdowało się 100 groszków, w tym 10 czerwonych. Szansa wygranej była więc taka sama bez względu na rodzaj urny. Badanym pozwolono jednak wybrać urnę, z której będą losować, jeżeli za to zapłacą. Większość badanych – mimo obowiązku zapłaty – zdecydowała się na losowanie z dużej urny. Sytuacja zmieniła się, kiedy wyeliminowano możliwość wygranej, zmniejszając tym samym zaangażowanie emocjonalne, a więc dominację systemu doświadczeniowego.

A. K o l a ń c z y k (1999), na podstawie wyników własnych badań, przyjmuje dla przejawów nieracjonalności w myśleniu alternatywne wytłumaczenie, zgodnie z którym błędy poznawcze są skutkiem ograniczenia zakresu świadomości do doznań bądź refleksji. Według niej, każde ograniczenie świadomości do zmian w jednym z systemów regulacji obniża efektywność myślenia. A. Kolańczyk nie wiąże zatem inklinacji poznawczych bezpośrednio z przewagą jednego z systemów, lecz z ograniczeniem dostępu świadomości do jednego lub obu z nich.

#### CEL BADAŃ I HIPOTEZY

Dotychczasowe rozważania prowadzą do wniosku, że czynnikami mogącymi mieć związek z racjonalnością myślenia są: aktualnie doświadczany nastrój, przyjęta postawa epistemologiczna (aktor vs. obserwator), zakres zmian

uświadamianych w obu systemach regulacji zachowania (doznania vs. refleksje), a także związane z nimi asocjacja vs. dysocjacja z doświadczeniem. Powyższe zestawienie pozwala wnioskować o następującej ogólnej prawidłowości: pojawienie się pozytywnego/negatywnego nastroju towarzyszy zwiększeniu dostępu świadomości do jednego z systemów regulacji zachowania (zwiększa asocjację/dysocjację z doświadczeniem), co może mieć związek z racjonalnością myślenia (por. rys. 1). Takie ujęcie problemu pozwoliłoby odpowiedzieć na pytanie, dlaczego będąc w pozytywnym nastroju, jesteśmy bardziej skłonni do popełniania błędów poznawczych niż będąc w nastroju negatywnym, poprzez wskazanie mechanizmu pośredniczącego, jakim byłaby przewaga aktywności jednego z systemów regulacji zachowania. Kwestia ta zatem wymaga rozważenia odpowiedzi na następujące pytanie badawcze: czy nastrój negatywny sprzyja racjonalnemu myśleniu dzięki przewadze aktywności systemu PRZ, natomiast nastrój pozytywny zmniejsza racjonalność myślenia dzięki przewadze aktywności systemu BRZ?



Rys. 1. Zakładany związek nastroju oraz dysocjacji/asocjacji z doświadczeniem z racjonalnością myślenia

Dotychczasowy tok rozumowania pozwala na sformułowanie następujących hipotez.

**H1.** Istnieje zależność między nastrojem a racjonalnością myślenia. Negatywny nastrój sprzyja racjonalnemu myśleniu, natomiast nastrój pozytywny – występowaniu błędów w rozumowaniu.

**H2.** Istnieje zależność między nastrojem a aktywnością systemów regulacji zachowania. Pozytywny nastrój sprzyja przewadze aktywności systemu BRZ (świadomości doznań), natomiast nastrój negatywny – przewadze systemu PRZ (świadomości refleksji).

**H3.** Istnieje zależność między aktywnością systemów regulacji zachowania a myśleniem. Dominacja systemu BRZ (świadomość doznań) zmniejsza, natomiast przewaga systemu PRZ (świadomość refleksji) zwiększa poprawność myślenia.

**H4.** Pozytywny nastrój wraz z przewagą systemu BRZ towarzyszą spadkowi racjonalności myślenia, natomiast negatywny nastrój wraz z przewagą systemu PRZ sprzyjają wzrostowi jego poprawności.

#### BADANA GRUPA I NARZĘDZIA

W celu weryfikacji postawionych hipotez przeprowadzono eksperyment na próbie składającej się ze 155 osób. W skład próby weszło 104 studentów I roku psychologii (dwie grupy eksperymentalne: pozytywna składająca się z 53 osób i negatywna licząca 51 osób) oraz studenci I roku pedagogiki specjalnej (grupa kontrolna) Uniwersytetu Łódzkiego w liczbie 51 osób w wieku od 19 do 21 lat. Dodatkowo w badaniach udział wzięła 104-osobowa grupa tzw. osób słuchających. Stanowili ją również studenci I roku psychologii UŁ. W badaniach wykorzystano następujące narzędzia: Skalę Nastroju, Zestaw Zadań, Ankiety dla Osoby Słuchającej oraz Test AR A. Kolańczyk.

**Skala Nastroju.** Jest to narzędzie stworzone przez autorkę artykułu w ramach seminarium magisterskiego. Inspiracją do jego powstania była tzw. Drabina Cantrila (por. Czapiński, 1995). W oryginalnej wersji skala ta przedstawia rysunek 11-stopniowej drabiny, na której badany – poprzez zakreślenie odpowiedniej cyfry – ocenia zadowolenie ze swojego życia. Tworząc Skalę Nastroju, oparła się ona na podobnej konstrukcji. Zadaniem badanego było wskazanie na drabinie cyfry, która zgodnie z jego odczuciem najlepiej odzwierciedla, w jakim jest on aktualnie nastroju. Krańcowe szczeble drabiny zdefiniowano jako: „Najlepszy nastrój, w jakim kiedykolwiek byłem/byłam” oraz „Najgorszy nastrój, w jakim kiedykolwiek byłem/byłam”. Dodatkową modyfikacją Drabiny Cantrila była jej zamiana na skalę 8-stopniową zgodnie z uwagami A. Abele (1992a), która w swoich badaniach do pomiaru nastroju wykorzystwała skalę o analogicznej rozpiętości, co okazało się w pełni satysfakcjonujące.

**Zestaw Zadań.** Metoda ta służy do pomiaru racjonalności myślenia w sensie poprawności rozumowania statystycznego (tzn. racjonalne jest to, co zgodne z zasadami rachunku prawdopodobieństwa; por. Lewicka, 1993). Według M. Lewickiej (2000, s. 299), „umiejętność poprawnego oceniania prawdopodobieństw jest warunkiem koniecznym podjęcia racjonalnej decyzji”. Prawdopodobnie umiejętność ta zależna jest od aktywności systemów regulacji zachowania<sup>2</sup>. Zestaw składa się z 4 zadań reprezentujących błędy w ocenie

---

<sup>2</sup> To przypuszczenie oparte jest na założeniach psychologów ewolucyjnych. D. B u s s (2001) sugeruje, iż nasi przodkowie nie byli przygotowani do rozwiązywania problemów „statystycznych”, ze względu na ich sztuczny charakter oraz brak znaczenia adaptacyjnego. System BRZ nie potrafiłby zatem – jako filogenetycznie starszy, wspólny dla człowieka i zwierząt oraz pełniący funkcje przystosowawcze – rozwiązywać zadań wymagających sprawnego posługiwania się

prawdopodobieństwa, które najczęściej występują w ludzkim myśleniu (por. Kolańczyk, 1999; Lewicka, 2000; Maruszewski, 2001; Sheridan, Radmacher, 1998). Są to: złudzenie gracza (1 zadanie), błąd koniunkcji (2 zadania – za: Tversky, Kahneman, 1983) oraz błąd pomijania częstości wyjściowej (1 zadanie – za: Aronson, Wieczorkowska, 2001).

**Test AR (Kolańczyk, 1999).** Jest to narzędzie służące do pomiaru relatywnego wkładu dwóch systemów regulacji zachowania w aktywność świadomą. Składają się na nie dwie skale: Skala A przeznaczona do pomiaru świadomości doznań zmysłowo-afektywnych (aktywności systemu BRZ) oraz Skala R służąca do pomiaru świadomości refleksji (aktywności systemu PRZ). Każdą z nich tworzy 10 przymiotników, spośród których badany wybiera dowolną liczbę, udzielając odpowiedzi na pytanie: „Jaki byłeś/byłaś w tej sytuacji?” Rzetelność testu jest zadowalająca ( $\alpha$  Cronbacha dla Skali A wynosi 0,60–0,70; dla Skali R – 0,62–0,70).

**Ankieta dla Osoby Słuchającej.** Rolą „osób słuchających” było wypełnienie w trakcie eksperymentu ankiety dotyczącej zachowania osób badanych. Pytania ankiety dotyczyły 5 kategorii: 1) zachowania osoby badanej (pobudzona vs. zdystansowana), 2) struktury opowieści (chaotyczna vs. logiczna), 3) dokładności opowieści (powierzchnowa vs. szczegółowa), 4) czasu stosowanego w trakcie opowiadania (przeszły vs. teraźniejszy) oraz 5) perspektywy, z jakiej dokonywano opowiadania (obserwator vs. aktor). Odpowiedzi na pytania zawarte w ankiecie służyły zebraniu informacji na temat dwóch kwestii: 1) czy sposób opowiadania osoby badanej świadczył o większym wkładzie systemu BRZ czy PRZ w jej zachowanie? oraz 2) czy osoba badana opowiadała przeszłe zdarzenie z perspektywy aktora czy obserwatora? Ankieta opierała się na założeniu, że opowiadanie chaotyczne, szczegółowe, dokonywane w czasie teraźniejszym, któremu towarzyszyło większe pobudzenie emocjonalne może świadczyć o większej przewadze systemu BRZ, natomiast dystansowanie się do opowiadanej historii, opowiadanie w czasie przeszłym w sposób bardziej logiczny i uporządkowany mogło sugerować dominację systemu PRZ.

#### PROCEDURA BADAWCZA

Badania odbywały się podczas zajęć dydaktycznych. Za każdym razem udział w eksperymencie brało przeciętnie 10 osób badanych i 10 słuchających. Przed rozpoczęciem właściwej części eksperymentu studenci losowo dzieleni

---

rachunkiem prawdopodobieństwa. Za rozumowanie statystyczne natomiast odpowiedzialny powinien być bardziej zaawansowany ewolucyjnie mechanizm PRZ. W związku z tym zadania polegające na ocenianiu prawdopodobieństw powinny dobrze nadawać się do pomiaru wkładu systemów regulacji zachowania w aktywność poznawczą.

byli na osoby badane i osoby słuchające. Osoby badane proszono o opuszczenie sali. Pod ich nieobecność osoby słuchające dowiadywały się, że ich zadanie polega na uważnym słuchaniu i obserwowaniu osoby badanej, ponieważ później będą musiały dokładnie powtórzyć usłyszaną historię i wypełnić krótką ankietę dotyczącą sposobu opowiadania.

Następnie zapraszano do sali osoby badane. Od tego momentu rozpoczynała się właściwa część eksperymentu, która przebiegała analogicznie w obu grupach eksperymentalnych. Najpierw – posługując się Skalą Nastroju – dokonywano pomiaru wyjściowego nastroju badanych. Następnie stosowano manipulację eksperymentalną służącą wywołaniu pozytywnego bądź negatywnego nastroju (stąd podział badanej próby na grupy pozytywną i negatywną). Wykorzystano tu technikę wspomnień autobiograficznych (por. Abele, 1992b; Urada, Miller, 2000; Westermann i in., 1996). Osoby badane miały za zadanie przypomnieć sobie możliwie dokładnie przyjemne/nieprzyjemne zdarzenie ze swojego życia, a następnie opowiedzieć je osobie słuchającej tak, aby mogła je sobie wyobrazić. Po usłyszeniu historii osoby słuchające powtarzały ją osobom badanym. Pomiaru skuteczności manipulacji dokonywano ponownie za pomocą Skali Nastroju. Następnie badani rozwiązywali Zestaw Zadań, po czym proszeni byli o wypełnienie Testu AR w odniesieniu do sytuacji całego eksperymentu. W tym czasie osoby słuchające odpowiadały na pytania ankiety. Osoby z grupy kontrolnej wyłącznie wypełniały Zestaw Zadań oraz Test AR.

## WYNIKI

**Skuteczność manipulacji eksperymentalnej.** W celu zbadania skuteczności zastosowanej manipulacji porównano średnie wyniki w Skali Nastroju uzyskane przed i po manipulacji przez obie grupy eksperymentalne. Otrzymano istotne statystycznie różnice pomiędzy średnimi nastroju wyjściowego i nastroju po manipulacji w przypadku obu grup (por. tab. 1). Zgodnie z zamierzeniem, w grupie negatywnej nastrój obniżył się, a w grupa pozytywnej – podwyższył. Można zatem uznać, że zastosowana manipulacja była skuteczna.

Tabela 1

Porównanie średnich nastroju przed i po manipulacji dla obu grup eksperymentalnych

Grupa	Nastrój przed manipulacją		Nastrój po manipulacji		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Negatywna	4,25	1	3,24	1,26	7,51	< 0,001
Pozytywna	4,21	0,91	5	1,02	-7,76	< 0,000

**Weryfikacja hipotezy H1.** W celu zbadania zależności między nastrojem a poprawnością myślenia porównano poszczególne grupy pod względem poziomu rozwiązania Zestawu Zadań (por. tab. 2). Zgodnie z przewidywaniami, grupa negatywna uzyskała najwyższe wyniki, grupa pozytywna – najniższe. Analiza wariancji ANOVA wskazuje, iż uzyskane różnice są istotne statystycznie. Hipoteza H1 została potwierdzona.

Tabela 2

Porównanie średnich wyników uzyskanych w Zestawie Zadań przez poszczególne grupy

Grupa	Średni wynik w Zestawie Zadań		<i>F</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Negatywna	1,65	1,65	27,91	< 0,001
Pozytywna	0,55	0,55		
Kontrolna	0,75	0,75		

**Weryfikacja hipotezy H2.** Aby zbadać związek między nastrojem a aktywnością systemów regulacji zachowania, porównano osoby z grup: pozytywnej, negatywnej i kontrolnej ze względu na średnie wyniki Testu AR (por. tab. 3). Zgodnie z hipotezą, różnice w wynikach w Skali A i Skali R pomiędzy grupami okazały się istotne statystycznie. Najwyższe wyniki w Skali A uzyskała grupa pozytywna, zaś najniższe – grupa negatywna. Wyniki w Skali R są natomiast odwrotne. Hipoteza H2 została zatem potwierdzona.

Tabela 3

Porównanie średnich wyników w skalach Testu AR dla poszczególnych grup

Skala	Grupa						<i>F</i>	<i>p</i>
	negatywna		pozytywna		kontrolna			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
A	2,67	1,69	4,02	2,08	2,75	1,57	9,31	< 0,001
R	4,37	2,02	3,08	1,92	3,12	1,75	7,73	< 0,001

**Weryfikacja hipotezy H3.** W celu zbadania zależności między aktywnością systemów regulacji zachowania a racjonalnością myślenia porównano średnie wyniki w teście AR ze względu na poziom wykonania Zestawu Zadań (por. tab. 4). Średnie wyniki w Skali A są istotnie wyższe w przypadku osób, które

uzyskały niski wynik w Zestawie Zadań. W przypadku skali R brak jest natomiast istotnych statystycznie różnic pomiędzy osobami o odmiennych wynikach w Zestawie Zadań. Hipoteza H3 została zatem potwierdzona częściowo (jedynie w zakresie związku między racjonalnością myślenia a aktywnością systemu BRZ). Nie uzyskano natomiast potwierdzenia związku między poprawnością rozumowania a aktywnością systemu PRZ.

Tabela 4

Porównanie średnich wyników w Teście AR uzyskanych przez osoby z niskim i wysokim wynikiem w Zestawi Zadań

Skala	Wynik w Zestawie Zadań				<i>t</i>	<i>p</i>
	niski		wysoki			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
A	3,35	2,01	2,62	1,41	-2,17	< 0,05
R	3,35	1,93	3,98	2,08	1,77	ni

**Weryfikacja hipotezy H4.** Ostatni etap analizy statystycznej służył sprawdzeniu, czy nastrój pozytywny towarzyszy błędom w myśleniu dzięki przewadze aktywności systemu BRZ, a nastrój negatywny sprzyja poprawnemu myśleniu dzięki przewadze aktywności systemu PRZ. Wykorzystując model analizy wariancji ANOVA, zbadano istotność różnic pomiędzy średnimi wynikami w Zestawie Zadań ze względu na interakcję dwu zmiennych: grupa (pozytywna, negatywna, kontrolna) – dominacja systemu regulacji zachowania (przewaga BRZ, równowaga, przewaga PRZ). Analiza ta pozwoliła stwierdzić, że chociaż pomiędzy grupą pozytywną z przewagą BRZ a grupą negatywną z przewagą PRZ występują istotne statystycznie różnice pod względem wyników w Zestawie Zadań, to efekt ten związany jest z silnym oddziaływaniem samej grupy ( $F = 10,10$ ;  $p < 0,001$ ), a nie przewagi jednego z systemów regulacji zachowania ( $F = 0,36$ ;  $p = ni$ ) czy też interakcji obu zmiennych ( $F = 0,79$ ;  $p = ni$ ). Nie pozwala to zatem potwierdzić hipotezy H4.

**Analiza jakościowa Ankiety dla Osoby Słuchającej.** Analizując Ankiety dla Osoby Słuchającej, oparto się na metodach analizy materiału stosowanych w antropologii (por. Karpińska, 2000). Polegają one na poszukiwaniu wspólnych cech (np. podobnych zwrotów, wątków) w wypowiedziach różnych osób. W trakcie analizy starano się odpowiedzieć na pytanie, co różniło osoby z grup: negatywnej i pozytywnej. Porównania grup dokonano według 5 kryteriów: 1) zachowania osoby badanej, 2) struktury opowieści, 3) dokładność opowieści, 4) czasu stosowanego w trakcie opowiadania oraz 5) perspektywy, z jakiej dokonywano opowiadania.

Tak jak przypuszczano, osoby badane z obu grup eksperymentalnych różniły się pod względem zachowania. Osoby z grupy pozytywnej charakteryzowane były jako bardziej pobudzone emocjonalnie. Do ich opisu osoby słuchające używały np. określeń: „uśmiech”, „zarumienienie”, „żywa gestykulacja”, „błyszczące oczy”, „niespokojna/y”, „podniesiony ton głosu”, „zabawa długopisem/pierścionkiem/włosami”. Osoby z grupy negatywnej opisywano przeciwstawnie – najczęściej pojawiającym się słowem był „dystans”<sup>3</sup>. Powyższe wyniki sugerują, że w zachowaniu większości osób z grupy pozytywnej wystąpiła asocjacja, natomiast u osób z grupy negatywnej – dysocjacja z doświadczeniem.

Pod względem struktury opowieści nie wystąpiły tak wyraźne różnice między grupami. W obu pojawiały się zarówno osoby, których opowiadanie miało charakter logiczny i uporządkowany, jak i osoby opowiadające chaotycznie i przypadkowo. Co jednak istotne, często osoby przysłuchujące się badanym z grupy pozytywnej zauważały, że początkowo uporządkowana historia w trakcie opowiadania przechodziła w chaotyczną. Odwrotna prawidłowość pojawiała się w grupie negatywnej (opowieść stawała się bardziej uporządkowana). Obserwacje te sugerują, że w miarę jak osoby badane wprawiały się w nastrój zgodny z celem manipulacji, przewagę zdobywał u nich odpowiedni system regulacji zachowania (w grupie pozytywnej – BRZ, w grupie negatywnej – PRZ).

Grupy eksperymentalne nie różniły się ze względu na szczegółowość opowieści. Choć – według relacji osób słuchających – opowiadanie często było bardzo dokładne, dotyczyło to w porównywalnym stopniu osób z obu grup. Także pod względem czasu stosowanego podczas opowiadania nie wystąpiły różnice między grupami (w obu przeważał czas przeszły). Natomiast pod względem przyjmowanej perspektywy (aktor/obserwator) osoby z obu grup różniły się dość znacznie. Wiele osób z grupy negatywnej opowiadało tak, jakby całą sytuację widziało na ekranie (np. „Raczej wyglądało to tak, jakby po latach oglądała tę sytuację na video”; „Osoba opowiadająca nie patrzyła na mnie w trakcie opowiadania. Sprawiała wrażenie, jakby patrząc gdzieś przed siebie, widziała to, co opowiada”). Odmienne opisy pojawiły się w grupie pozytywnej, np. „Całkowicie «wczuła» się w swoją dawną rolę. Mówiła o szczęściu, jakiego doznała i łatwo można było zauważyć, że mówiąc o tej sytuacji, była zadowolona”; „Osoba opowiadała, jakby na nowo przeżywała. Opowiadała o szczęściu i była wtedy szczęśliwa, gdy opowiadała”. Powyższe relacje potwierdzają, że grupa pozytywna prawdopodobnie częściej asocjowała się z doświadczeniem niż grupa negatywna.

---

<sup>3</sup> Słowo „dystans” pojawia się prawie we wszystkich relacjach dotyczących osób badanych z grupy negatywnej i ani raz nie występuje w relacjach dotyczących osób z grupy pozytywnej.



### DYSKUSJA WYNIKÓW I PODSUMOWANIE

Przeprowadzony eksperyment służył odpowiedzi na pytanie o związek między nastrojem a racjonalnością myślenia, a także o rolę, jaką w tym związku odgrywają mechanizmy regulacji zachowania. Analiza wyników pozwala wysnuć wniosek, iż mimo skuteczności zastosowanej manipulacji eksperymentalnej nie wszystkie postawione hipotezy znalazły potwierdzenie.

Zgodnie z przewidywaniami wykazano, że negatywny nastrój sprzyja racjonalnemu myśleniu, natomiast nastrój pozytywny towarzyszy występowaniu błędów logicznych. Wydaje się, że dodatkowym wyjaśnieniem różnic w myśleniu pomiędzy grupami eksperymentalnymi może być przeprowadzona w trakcie trwania eksperymentu obserwacja: osoby z grupy negatywnej zachowywały się cicho i spokojnie, sprawiały wrażenie skoncentrowanych na wykonywanym zadaniu, dłużej rozwiązywały Zestaw Zadań; osoby z grupy pozytywnej (i kontrolnej) natomiast zachowywały się hałaśliwie, szybciej oddawały testy, sprawiały wrażenie słabo zmotywowanych i rozkojarzonych.

Zależnością, która również znalazła potwierdzenie w wynikach eksperymentu, jest związek między nastrojem a aktywnością systemów regulacji zachowania. Najwyższe wyniki w Skali R (świadczące o wysokiej świadomości refleksji) osiągały osoby z grupy negatywnej, natomiast w Skali A (świadomość doznań) – osoby z grupy pozytywnej. Należy jednak zaznaczyć, że badani najczęściej osiągnęli przeciętne wyniki w obu skalach. Sugeruje to, że choć nastrój jest związany z aktywnością systemów regulacji zachowania, to związek ten nie jest bardzo silny. O tym, że w grupie pozytywnej aktywował się system BRZ, a w grupie negatywnej – PRZ, świadczą także obserwacje przeprowadzone przez osoby słuchające. Badani, u których wzbudzano pozytywny nastrój, częściej sprawiali wrażenie zasocjowanych z opowiadaniem zdarzeniem, w większym stopniu koncentrowali się na własnych doznaniach. Osoby z grupy negatywnej natomiast dystansowały się w stosunku do przypominanego doświadczenia i nie zdradzały tak wyraźnych śladów pobudzenia emocjonalnego jak osoby z grupy pozytywnej.

Jeśli chodzi o związek aktywności systemów regulacji zachowania z racjonalnością myślenia, to chociaż wyniki wskazują na zależność między dominacją systemu BRZ a spadkiem racjonalności myślenia, w przypadku dominacji systemu PRZ nie potwierdzono istnienia tego typu związku. Prawdopodobnie więc optymalne funkcjonowanie poznawcze człowieka związane jest przede wszystkim z ograniczoną świadomością doznań. Świadomość refleksji natomiast przy tego typu zadaniach nie odgrywa większej roli. Przy założeniu, że racjonalność myślenia zależy od interakcji nastroju oraz przewagi aktywności jednego z systemów regulacji zachowania również nie uzyskało potwierdzenia. Chociaż osoby z negatywnym nastrojem oraz przewagą aktywności systemu

PRZ faktycznie cechuje bardziej racjonalne myślenie, jest to związane jedynie z silnym wpływem nastroju, a nie interakcji obu zmiennych.

Przeprowadzony eksperyment pozwolił zatem odpowiedzieć na część postawionych przeze mnie pytań, a także wskazał na konieczność przeprowadzenia podobnych badań w bardziej reprezentatywnej i liczniejszej grupie. Jego poważnym ograniczeniem był fakt, iż zastosowane narzędzia (poza Testem AR A. Kolańczyk) zostały stworzone tylko na jego potrzeby. Mimo tych ograniczeń warto jednak podkreślić, że badanie to zwróciło uwagę na możliwość zastosowania modelu systemów regulacji zachowania do wyjaśniania związków między nastrojem a myśleniem, czy – szerzej – funkcjonowaniem poznawczym. Sygnalizuje to potrzebę poszukiwania mechanizmów pośredniczących w relacji afekt – poznanie, a istniejące modele teoretyczne mogą być dobrą inspiracją do stawiania hipotez w tym obszarze.

Jeśli chodzi o praktyczne implikacje przeprowadzonych przeze mnie badań, podważają one w pewnym sensie stwierdzenie T. Maruszewskiego, zgodnie z którym „wiele problemów, będących przedmiotem psychologicznych badań eksperymentalnych, to bardzo interesujące łamigłówki, których rozwiązanie ma niewielką przydatność praktyczną” (Maruszewski, 1996, s. 212). W stwierdzeniu tym jest wiele racji, warto jednak zauważyć, że człowiekowi zdarza się – poza zadaniami mającymi dużą przydatność praktyczną – w ciągu swojego życia rozwiązywać także te o mniejszym pragmatycznym znaczeniu (jak choćby niektóre zadania matematyczne). Także w tej sferze może on być racjonalny bądź nie.

#### BIBLIOGRAFIA

- Abele A. (1992a), *Positive versus negative mood influences on problem solving: A review*, „Polish Psychological Bulletin”, **23**, 187–202
- Abele A. (1992b), *Positive and negative mood influences on creativity: Evidence for asymmetrical effects*, „Polish Psychological Bulletin”, **23**, 203–221
- Aronson E., Wieczorkowska G. (2001), *Kontrola naszych myśli i uczuć*, Jacek Santorski & Co. Agencja Wydawnicza, Warszawa
- Bower G. H. (1981), *Mood and memory*, „American Psychologist”, **36**, 129–148
- Buss D. (2001), *Psychologia ewolucyjna. Jak wytłumaczyć społeczne zachowania człowieka? Najnowsze koncepcje*, GWP, Gdańsk
- Czapiński J. (1995), *Psychologia szczęścia*, Wydawnictwo PTP, Warszawa
- Davidson R. J. (1998). *O emocji, nastroju i innych pojęciach afektywnych*, [w:] P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji*, GWP, Gdańsk, 50–54
- Doliński D. (2000), *Emocje, poznanie, zachowanie*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, GWP, Gdańsk, 369–394

- Epstein S. (1990), *Cognitive-experiential Self-theory*, [w:] L. Pervin (ed.), *Handbook of personality theory and research: Theory and research*, Guilford Publications, Nowy Jork, 165–192
- Epstein S., Pacini R., Denes-Raj V. (1996), *Individual differences in intuitive-experiential and analytical-rational thinking styles*, „Journal of Personality and Social Psychology”, **71**, 390–405
- Grzesiuk L. (1994), *Psychoterapia. Szkoły, zjawiska i specyficzne problemy*, PWN, Warszawa
- Karpińska E. (2000), *Miejsce wyodrębnione ze świata: przykład łódzkich kamienic czynszowych*, Polskie Towarzystwo Ludoznawcze, Łódź
- Kirkpatrick L. A., Epstein S. (1992), *Cognitive-Experiential Self-Theory and subjective probability. Further evidence for two conceptual systems*, „Journal of Personality and Social Psychology”, **63**, 534–544
- Kocowski T. (1991), *Szkice z teorii twórczości i motywacji*, SAWW, Poznań
- Kolańczyk A. (1991), *Intuicyjność procesów przetwarzania informacji*, Wydawnictwo UG, Gdańsk
- Kolańczyk A. (1997), *O współzmienności emocji i poznania*, „Przeгляд Psychologiczny”, **49**, 57–79
- Kolańczyk A. (1999), *Czuję – myślę – jestem. Świadomość i procesy psychiczne w ujęciu poznawczym*, GWP, Gdańsk
- Kolańczyk A., Świerzyński R. (1995), *Emocjonalne wyznaczniki stylu i plastyczności myślenia*, „Przeгляд Psychologiczny”, **38**, 279–304
- Kolańczyk A., Dembowska A., Krysińska A. (1996), *Dwa sposoby przeżywania emocji a efekty asymilacji i kontrastu*, „Czasopismo Psychologiczne”, **2**, 161–182
- Kozielecki J. (1992), *Myślenie i rozwiązywanie problemów*, [w:] T. Tomaszewski (red.), *Psychologia ogólna. Percepcja. Myślenie. Decyzje*, t. 1, PWN, Warszawa, 91–154
- Larsen R. J. (2000), *Toward a Science of Mood Regulation*, „Psychological Inquiry”, **11**, 129–141
- Lazarus R. (1998), *Ocena poznawcza*, [w:] P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji*, GWP, Gdańsk, 183–190
- Lewicka M. (1991), *Czy jesteśmy racjonalni?*, [w:] M. Kofta, T. Szustrowa (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć. Szkice z psychologii społecznej*, PWN, Warszawa, 15–66
- Lewicka M. (1993), *Aktor czy obserwator. Psychologiczne mechanizmy odchylenia od racjonalności w myśleniu potocznym*, Pracownia Wydawnicza PTP, Warszawa–Olsztyn
- Lewicka M. (2000), *Myślenie i rozumowanie*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, GWP, Gdańsk, 275–316
- Łukaszewski W. (2003), *Umysł smutny i zmęczony*, [w:] Z. Piskorz, T. Zaleśkiwicz (red.), *Psychologia umysłu*, GWP, Gdańsk, 144–159
- Maruszewski T. (1996), *Psychologia poznawcza*, Polskie Towarzystwo Semiotyczne, Warszawa
- Maruszewski T. (2001), *Psychologia poznania*, GWP, Gdańsk
- Matczak A. (1982), *Style poznawcze. Rola indywidualnych preferencji*, PWN, Warszawa
- Nęcka E. (2001), *Psychologia twórczości*, GWP, Gdańsk
- Obuchowski K. (1982), *Kody orientacji i struktura procesów emocjonalnych*, PWN, Warszawa
- Parrot W. G., Sabin J. (1990), *Mood and memory under natural conditions: Evidence for mood incongruent recall*, „Journal of Personality and Social Psychology”, **59**, 321–336
- Schwarz N., Clore G. L. (2003), *Mood as Information: 20 Years Later*, „Psychological Inquiry”, **14**, 296–303

- Sheridan C. L., Radmacher S. A. (1998), *Psychologia zdrowia*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa
- Tversky A., Kahneman D. (1983), *Extensional vs. intuitive thinking. The conjunction fallacy in probability judgment*, „Psychological Review”, **90**, 293–315
- Urada D. I., Miller N. (2000), *The Impact of Positive Mood and Category Importance on Crossed Categorization Effect*, „Journal of Personality and Social Psychology”, **78**, 417–433
- Watson D. (2000a), *Basic Problems in Positive Mood Regulation*, „Psychological Inquiry”, **11**, 205–209
- Watson D. (2000b), *Mood and Temperament*, Guilford Press, New York
- Westermann R., Spies K., Stahl G., Hesse F. W. (1996), *Relative effectiveness and validity of mood induction procedures: A meta-analysis*, „European Journal of Social Psychology”, **26**, 557–580
- Wojciszke B. (1991a), *Procesy oceniania ludzi*, Wydawnictwo Nakom, Poznań
- Wojciszke B. (1991b), *Korzystanie z danych i pseudodanych przy poznawaniu ludzi*, [w:] M. Kofta, T. Szutrowa (red.), *Złudzenia, które pozwalają żyć. Szkice z psychologii społecznej*, PWN, Warszawa, 15–66
- Wojciszke B. (2003), *Skale Regulacji Nastroju*, [w:] M. Marszał-Wiśniewska, T. Klonowicz, M. Fajkowska-Stanik (red.), *Psychologia różnic indywidualnych*, GWP, Gdańsk, 163–179
- Wojciszke B., Baryła W. (2004), *Skale do pomiaru nastroju i sześciu emocji*, „Czasopismo Psychologiczne”, **11**, 31–47
- Wróbel M. (2005a), *Podstawowe problemy w badaniach nad wpływem nastroju na funkcjonowanie człowieka*, „Acta Universitatis Lodzianensis”, Folia Psychologica, **9**, 81–93
- Wróbel M. (2005b), *Sposoby zmiany nastroju. W poszukiwaniu związku między aktywnością człowieka a samopoczuciem*, „Psychologia Jakości Życia”, **4**, 89–106
- Zajonc R. B. (1980), *Feeling and thinking. Preferences need no inferences*, „American Psychologist”, **35**, 151–172