

**Emocje mieszane i konflikt emocjonalny a radzenie sobie
w ze stresem**

Wstęp teoretyczny.....	2
Pytania i hipotezy badawcze.....	13
Metoda badania.....	14
Wyniki.....	17
Dyskusja.....	23

Uzyskaj pomoc - poprawprac.pl

Rozwój osobisty jednostki następuje poprzez proces definiowania celów oraz dążenia do ich realizacji (Freund, Hennecke, 2015; Hooker, 2015). Proces ten przebiega wielotorowo i dotyczy różnych aspektów funkcjonowania człowieka. Dzięki umiejętności planowania, jednostka może realizować swoje indywidualne potrzeby, nawet przy ograniczonych zasobach. Pomaga jej w tym ustalenie priorytetów. Proces określania, która z potrzeb jest najważniejsza, dzieje się najczęściej automatycznie. Kluczową rolę odgrywają emocje, które stanowią impuls do działania i określają poziom gratyfikacji. Doświadczenia są oceniane jako pozytywne, jeśli służą postępowi w kierunku osiągnięcia celów i negatywne, gdy interpretuje się je jako przeszkodę w postępie do celu. Ewaluacja doświadczeń za pomocą emocji wytycza ścieżki dalszego postępowania w kierunku osiągnięcia celu – emocje informują bowiem, czy dane doświadczenie wpływa korzystnie czy też negatywnie na realizację obranych założeń. (Oatley, Johnson-Laird, 2014). Jednocześnie złożoność większości sytuacji życiowych sprawia, iż jednoznaczna ocena doświadczenia nie zawsze jest możliwa. Współwystępowanie oceny pozytywnej i negatywnej danego zjawiska nazywane jest współpobudzeniem afektywnym.

Należy zauważyć, że mieszane schematy emocjonalne mają złożoną naturę (Carrera, Ocea, 2007) a ich różne wzorce mogą mieć różne konsekwencje adaptacyjne. Na przykład Ocea i Carrera (2009) wykryli istnienie co najmniej czterech schematów mieszanych doświadczeń emocjonalnych: 1) Sekwencyjnego; 2) Przewagi; 3) Odwrotnego; 4) Wysoce jednoczesnego. Sekwencyjny wzór występuje, gdy jedna emocja pojawia się jako pierwsza, a następnie zostaje zastąpiona drugą emocją o przeciwnej wartościowości. Wzór przewagi występuje, gdy dwie przeciwstawne emocje wyrównują się na kursie równoległym, ale jeden ma wysoką intensywność, a drugi ma niską intensywność. Odwrotny wzorec ma miejsce, gdy pozytywne i negatywne emocje ewoluują w odwrotny sposób, tj. gdy intensywność jednej emocji stopniowo wzrasta, intensywność drugiej emocji maleje. Wreszcie, schemat wysoce

Uzyskaj pomoc - poprawprac.pl

jednoczesny pojawia się, gdy obie przeciwstawne emocje występują w tym samym momencie, zwykle w całym emocjonalnym epizodzie. Warto zauważyć, że badania wykazały, że mieszane emocje wiążą się z pewnymi poziomami ambiwalencji i napięcia afektywnego, które różnią się w zależności od doświadczanego wzoru (Oceja, Carrera, 2009).

Współpobudzenie afektywne może skutkować wystąpieniem dwojakiej reakcji emocjonalnej; konfliktu emocjonalnego oraz odczuwaniem emocji mieszanych. Konflikt emocjonalny to pojęcie oznaczające jednoczesne wystąpienie emocji o sprzecznej walencji, tj. wartościowości – pozytywnej (przyjemnej) oraz negatywnej (przykrej). Z kolei emocja mieszana to emocja łącząca w sobie dwie składowe afektu – afekt pozytywny oraz negatywny. Kluczowym jest fakt, iż konflikt emocjonalny stanowi źródło dodatkowych przykrych przeżyć, ponieważ powoduje dysonans poznawczy. Natomiast odczuwanie emocji mieszanej, pomimo posiadania komponentu pozytywnego i negatywnego, odznacza się większą spójnością, niższą ambiwalencją i napięciem.

Emocje stanowią istotny wskaźnik ewaluacyjny osiągania celów życiowych. Cele i dążenia życiowe jednostek mogą być niezwykle zróżnicowane. Kształtowane są one przez wpływ czynników kulturowych, społecznych, religijnych, osobistych i środowiskowych. Poziom oddziaływania każdego z nich jest indywidualny. U niektórych osób na kształtowanie celów będą silnie wpływały czynniki środowiskowe, społeczne czy religijne, u innych zaś największą rolę odegrają osobiste wybory podyktowane pasją, predyspozycjami czy umiejętnościami. (Adams, Little i Ryan, 2017). Wśród celów życiowych wyróżnia się te dalekosiężne, złożone – cele wyższego rzędu, oraz cele konkretne, o krótszym czasie realizacji – niższego rzędu. Obieranie celu, szczególnie o złożonym charakterze, rozpoczyna się na ogół od jego konceptualizacji, czyli przełożenia ogólnej idei na konkretne składowe prowadzące do realizacji założenia. Postęp w kierunku osiągnięcia celu wyższego rzędu może być długotrwały i wieloetapowy. Cele niższego rzędu, z których wiele może służyć celowi wyższego rzędu, są

Uzyskaj pomoc - poprawaprac.pl

bardziej konkretne i można je osiągnąć stosunkowo szybko. Przykładem może być cel uzyskania funkcji lidera w danej społeczności – jest to dalekosiężne założenie wymagające na ogół długotrwałych starań, wśród których wyróżnia się pomniejsze cele na przykład organizowanie zbiórki pieniędzy, prowadzenie forum społecznościowego lub uczestnictwo w grupie „toastmaster” w celu poprawy publicznego przemawiania. Chociaż te cele różnią się poziomem abstrakcji i ramami czasowymi, to tworzą spójną strukturę organizacyjną, która motywuje zachowania.

Emocje stanowią źródło informacji zwrotnych, które są niezbędne do samoregulacji procesów, intensyfikacji dążeń bądź ich zaniechania. Teorie oceny zakładają, że emocje wynikają z interpretacji doświadczeń w stosunku do ich zgodności lub niezgodności z celami (Lazarus, 1991). Emocje pozytywne i negatywne dostarczają niezależnych informacji o doświadczeniach (Cacioppo, Berntson, 1994). Zbliżanie się do celu jest postrzegane jako pozytywne doznanie, a zwiększanie się dystansu od celu jest odczuwane jako doznanie negatywne (Carver, Scheier, 1990). Ponadto emocje wspomagają ustalanie priorytetów. Pozytywne i negatywne odczucia dostarczają informacji zwrotnej dotyczącej złożonych przedsięwzięć i mogą pomóc jednostkom w określeniu, które pomniejsze cele należy osiągnąć w pierwszej kolejności, aby zrealizować założenia o szerokiej perspektywie (Carver, 2015). Jednak skuteczne dążenie do celu nie zawsze charakteryzuje się podążaniem za pozytywem i unikaniem negatywu. Doświadczenie negatywnych emocji, naturalnie występujące w długotrwałych staraniach dążących do osiągnięcia celów złożonych, balansowane jest przez pozytywne odczucia związane z oczekiwaniem na nagrodę, dzięki czemu możliwa jest wytrwała, regularna praca nad danym założeniem. (McClelland, Ponitz, Messersmith i Tominey, 2010) Postęp może wymagać poświęcenia, pokonywania przeszkód i własnej frustracji (Duckworth, Gross, 2014). Chociaż postęp w osiągnięciu celu może być ostatecznie związany z pozytywnymi uczuciami, to praktyka dążenia do celu może wymagać pracy w trybie negatywnym i radzenia sobie z

Uzyskaj pomoc - poprawaprac.pl

nieprzyjemnymi emocjami towarzyszącymi procesowi (np. Hennecke, Freund, 2016; Moeller, Troop-Gordon, Robinson, 2015; Wilkowski, Ferguson, 2016). Przykładowo, bezwładność istniejących procedur, przyzwyczajenia i nawyki bliskich czy utracenie dawnej przyjemności mogą przyczynić się do powstania trudności w podtrzymaniu danego starania (Baumeister, Vohs, Tice, 2007; Wood, Runger, 2016). Zdolność do rozumienia i regulowania tych negatywnych doświadczeń to warunek wytrwałej pracy, a co za tym idzie osiągnięcia celów (Duckworth, Gross, 2014; Hennecke, Freund, 2010; Moberly, Watkins, 2010). Dążenie do celu może być trudne, niepewne, niejednoznaczne i generować zyski oraz straty. Ten szeroki kontekst umożliwia zbadanie doświadczeń i implikacji rozwojowych mieszanek emocji.

Jednoczesne doświadczenie pozytywnych i negatywnych lub „mieszanych” emocji zbiega się ze złożonością dążenia do celu w kontekście konkurencyjnych wymagań w codziennym życiu. Z perspektywy procesu kontroli, Carver i Scheier (1990) sugerują dwie sytuacje, w których emocje mieszane zajmują miejsce w kontekście celów. Po pierwsze, doświadczenia mogą mieć sprzeczne interpretacje, nawet w odniesieniu do tego samego celu. Na przykład przekroczenie - często kamieni milowych w dążeniu do celu - może mieć smak słodko-gorzki (Ersner-Hershfield, Mikeles, Sullivan, Carstensen, 2008; Roseman, 2017). Osiągnięcia dziecka wskazują na postęp w kierunku celu, jakim jest udane rodzicielstwo. Jednak w miejscu tym spotykają się dwa uczucia, wielka duma i poczucie straty, gdy relacja rodzic-dziecko ewoluuje w czasie. Z początku życia dziecka rodzic jest dlań osobą najbliższą i niekwestionowanym autorytetem, natomiast w toku dojrzewania jednostki wchodzi ona w różne interakcje ze światem zewnętrznym, co często wiąże się z posiadaniem odmiennego niż rodzic zdania, buntowniczym zachowaniem. Etap oddalenia się od rodziców jest konieczny dla właściwego rozwoju młodego człowieka. Rodzice, czyniąc wysiłki mające na celu wychowanie dziecka i przygotowanie go do dorosłości, niejednokrotnie muszą mierzyć się z własnymi przykrymi emocjami towarzyszącymi dystansowaniu się dziecka. W tej sytuacji postęp wywołuje zarówno

Uzyskaj pomoc - poprawaprac.pl

emocje przyjemne, jak i te negatywne. Drugim zjawiskiem, w którym emocje mieszane zajmują miejsce w kontekście celów są sprzeczne implikacje zdarzeń dla konkurencyjnych dążeń. Przykładem takiej sytuacji może być wybór spotkania z kolegami z pracy ponad spędzeniem czasu z dziećmi czy partnerem. Takie postępowanie z jednej strony może wspierać cele zawodowe czy towarzyskie, z drugiej zaś utrudniać postęp w kierunku celów rodzinnych. Również i to zjawisko wywołują jednoczesne pojawienie się emocji pozytywnych i negatywnych.

Zdolność do przeżywania mieszanych emocji jest cechą osobniczo zmienną. Otwartość na doświadczenia i wysoki poziom inteligencji powiązane są z większą możliwością doświadczania i przetwarzania mieszanych emocji (Barford, Smillie, 2016; Brose i in., 2015; Hui, Fok, Bond, 2009). Co więcej, u tej samej osoby zdolność odczuwania takich emocji różni się w zależności od sytuacji. Stwierdzono, że doświadczanie mieszanych emocji słabnie w przypadku narażenia na stres i ból fizyczny (Zautra, Smith, Affleck, Tennen, 2001). Emocje mieszane, podobnie jak przeżywanie konfliktu emocjonalnego, czyli jednoczesne odczuwanie emocji przyjemnych oraz przykrych, stanowi źródło informacji umożliwiające ocenę danego doświadczenia w kontekście dążenia do obranych założeń. Badania dążenia do celu (in situ) pokazały, że oba te doświadczenia, poczucie sukcesu i przeszkody na drodze do celu, nie są niczym niezwykłym (Hooker, Choun, Miejsa, Pam, Metoyer, 2013). Ponadto wykazano, że sprzeczne cele wywołują mieszane emocje (Berrios, Totterdell, Kellett, 2014). Wzięte razem, mieszane emocje mogą być odczuwane jako niepewność, które cele traktować priorytetowo (Kelly, Mansell, Wood, 2015), niejasność, czy wydarzenie służyło, czy utrudniało postęp w osiągnięciu celu (Carver, 2015) lub wzruszenie w „słodko gorzkim” momencie rozpoznania strat, które towarzyszą zyskom (Berrios, Totterdell, Kellett, 2017; Ersner-Hershfield i in., 2008). Naturalnym jest, że doświadczenia mieszanych emocji występują powszechnie w dążeniu do celu, zwłaszcza zaś towarzyszą staraniom ku osiągnięciu celów wyższego poziomu

Uzyskaj pomoc - poprawprac.pl

lub w kierunku wielu celów, które mają podobne znaczenie i miejsce w hierarchii. Dążenie do celów wyższego poziomu (np. bycie dobrym ojcem) może wywoływać mieszane emocje, ponieważ cele te mogą być realizowane na wiele sposobów. Ponadto sam cel może być różnorodnie definiowany w zależności od własnej hierarchii wartości, światopoglądu i doświadczeń. Dobre ojcostwo może być postrzegane np. jako umiejętność stawiania wymagań i dyscyplinowania dziecka, jako zdolność okazywania wsparcia emocjonalnego czy też umiejętność nawiązania dialogu z dzieckiem. Definicja celu może także ulegać ewolucji na przestrzeni życia jednostki. Wraz ze zdobywaniem doświadczeń oraz ich interpretacji dzięki emocjom, człowiek może zmienić swoje postrzeganie danego dążenia. Przykładowo, ojciec, który dotychczas nie był względem dzieci konsekwentny, co wywołało niekorzystne doświadczenia i nieprzyjemne emocje, może zmienić swoje postępowanie dzięki tej informacji zwrotnej. Różnicowanie się w skuteczności ścieżek dążenia do celu może być trudne, co tworzy mieszaną reakcję emocjonalną w odpowiedzi na wydarzenia i działania. Cele na poziomie równoległym w hierarchii ważności, na przykład cele rodzinne i kariera, są trudniejsze w ustaleniu priorytetów i niejednokrotnie mogą generować doświadczenie mieszanych emocji bądź konfliktu emocjonalnego w wyniku występowania współpobudzenia afektywnego. Możliwość zaobserwowania długoterminowych perspektyw może być pomocna w radzeniu sobie w takich sytuacjach.

Doświadczenie mieszanych emocji często towarzyszy dążeniu do celu. Mogą one utrudniać interpretację danego doświadczenia jako sprzyjającego osiągnięciu celu lub niekorzystnego dla obranego dążenia (Carver, 1990). Mieszane emocje stanowią zatem problem, który musi zostać rozwiązany – poprzez ustalenie priorytetów sprzecznych celów, zmniejszenie negatywności reakcji afektywnej lub zaniechanie celu – zanim rozpocznie się podążanie za nim (Brandtstander, Herrmann, 2016; Carver, 2015; Shane, Heckhausen, 2016). Hierarchiczna struktura celów pomaga ustalić motywacyjny zarys, który rozstrzyga mieszane odczucia

Uzyskaj pomoc - poprawprac.pl

podczas konfliktu celów (Adams, Little, Ryan, 2017; Carver, 2015). Cele na szczycie hierarchii są celami związanymi z tożsamością i wywołują silne emocje mające wielkie osobiste znaczenie i dlatego są kluczowe dla dobrego samopoczucia (Kelly, Mansell, Wood, 2015). W kontekście codziennego życia procesy regulacji emocji mogą rozwiązać doświadczanie mieszanych emocji.

Pracując w kierunku osiągnięcia celu, jednostki mogą albo ignorować i pracować nad swoimi negatywnymi doświadczeniami, albo rozkoszować się ich pozytywnymi doświadczeniami, aby rozwiązać mieszane emocje. Oba procesy – bagatelizowanie negatywów czy cieszenie się pozytywnymi – pomniejszają znaczenie dynamicznej interakcji pozytywnych i negatywnych emocji w kontekście dążenia do celu (Hennecke, Freund, 2010; Hooker i in., 2013). Zdarza się także, że najlepszą odpowiedzią na konflikt celów jest zrezygnowanie z danego celu (Brandtstadter, Herrmann, 2016; Kingler, 1975; Wrosch, Scheier, Carver, Schulz, 2003). Porzucenie danego celu jest najbardziej korzystne, gdy rezygnacja z jednego celu pozwala na dalszy postęp w kierunku innego celu (Heckhausen, Wrosch, 2016). Chociaż celowe odejście może uwolnić od konfliktu, to wycofanie może generować poczucie ulgi oraz straty.

Poprzez proces doświadczania i radzenia sobie z mieszanymi emocjami, wraz z upływem czasu jednostki gromadzą zbiór złożonych, istotnych i wzruszających doświadczeń zwycięstw i strat, triumfów i zawodów. W drugiej połowie życia, rozwój staje się po części zadaniem równoważenia zysków i strat. Z literatury przedmiotu wynika, iż mieszane emocje są powszechnym doświadczeniem w wieku dorosłym (Carstensen, Pasupathi, Mayr, 2000; Schneider, Stone, 2015). Teorie rozwoju ludzi dorosłych zakładają wzrost potencjału i zdolności do różnicowania doświadczeń emocjonalnych (Magai, Consedine, King, 2003) i integracji złożonych emocji (Labouvie-Vief, Gruhn, Studer, 2010). Prawdopodobieństwo wystąpienia mieszanych emocji może wzrosnąć wraz z wiekiem, podobnie jak umiejętność ich

Uzyskaj pomoc - poprawprac.pl

rozwiązania. Osoby dojrzałe wiekiem mają tendencję do osiągania celów, które są samoistne, i raczej dążą do ułatwień, a niżeli do sprzeczności celów (Riediger, Freund, Baltes, 2005). Ponadto stwierdzono, że osoby te są bardziej zaangażowane w szczególności w sprawy zdrowotne i postrzeganie samego siebie (Frazier, Hooker, 2006; Freund, Hennecke, 2015). To zestrojenie celów z samym sobą powoduje większy dzienny postęp w kierunku celów w kontekście codziennego życia (Ko, Meija, Hooker, 2014). Wraz z wiekiem, oczekujemy, że cele i emocje staną się łatwiejsze w uszeregowaniu pod względem ważności, a zatem będzie to skutkowało redukcją konfliktu. Koncentracja na pozytywnych stronach i unikanie negatywnych doświadczeń z wiekiem, (Brose, de Roover, Ceulemans, Kuppens, 2015; Charles, Hong, 2016) może wspierać zdolność do interpretowania mieszanych emocji i radzenia sobie z nimi.

Implikacja celów i ich związek z mieszаныmi emocjami są takie, że doświadczenie mieszanych emocji jest silne i niezapomniane (Larsen, McGraw, 2014). Okazało się, że zrozumienie konfliktu w trakcie dążenia do celu wywołuje rozważanie szerszych perspektyw krytycznego myślenia o ważności celów i o samym dążeniu do celu (Kleiman, Hassin, 2013). Doświadczenie mieszanych uczuć skłania jednostkę do refleksji i przeanalizowania sytuacji na nowo. Konflikt celów i pojawienie się mieszanych emocji może zatem prowadzić do dokładniejszego oszacowania priorytetów i zasobów, a co za tym idzie osiągnięcia największych korzyści.

Praca w kierunku osiągnięcia wielu celów jednocześnie może być niepewna i dezorientująca. Zdolność i chęć doświadczania mieszanych emocji predysponuje do trafniejszego reagowania na oceny doświadczeń mających charakter współpobudzenia afektywnego. W danym momencie mieszane emocje mogą być nieprzyjemne, jednakże w dłuższej perspektywie czasowej, osoby z większą predyspozycją do złożoności emocjonalnej - co sugeruje umiejętność zarówno doświadczania jak i rozwiązywania mieszanych emocji - lepiej radzą sobie w dążeniu do celu (Berrios, Totterdell, Kellett, 2017; Hershfield, Scheibe, Sims, Carstensen, 2013). Utrzymanie i aktywne działanie na rzecz celów to imperatyw rozwoju

Uzyskaj pomoc - poprawaprac.pl

ludzkiego. Postęp celu pociąga za sobą konflikt, zarówno w celach, jak i w informacji zwrotnej, który prawdopodobnie wywoła mieszankę emocji. Mieszane emocje są normalnymi, przejściowymi doświadczeniami i są one konieczne dla dobrego samopoczucia psychicznego i rozwoju mentalnego w całym okresie życia jednostki. Chociaż bezpośrednie doświadczenia mieszanych emocji może być kłopotliwe, dezorientujące lub słodko-gorzkie, zdolność do przetwarzania mieszanych emocji pozwala na dokładniejsze przetwarzanie informacji i potencjału ścieżki. Z czasem otwartość na mieszane uczucia i zdolność do przetwarzania ich może skutkować znaczenia lepszymi wynikami w obrębie zdrowia i samorealizacji. Zrozumienie zróżnicowanej roli, jaką odgrywają mieszane emocje w dążeniu do celu może doprowadzić do opracowania nowych interwencji w kierunku pozytywnych zmian w zachowaniu.

Istnieje silne poparcie empiryczne sugerujące, że generowanie etykiety językowej dla obecnego doświadczenia emocjonalnego ma tendencję do tłumienia emocjonalnego wpływu tego doświadczenia. Nadanie nazwy emocjom jest prostsze dla wysoce jednoczesnego wzorca mieszanych doświadczeń emocjonalnych niż dla innych modeli odczuwania emocji mieszanych. (Kircanski, Lieberman, Craske, 2012; Lieberman, Inagaki, Tabibinia, Crockett, 2011; Lieberman i in., 2007). Zatem umiejętność znalezienia pojedynczego słowa opisującego konkretną emocję, takiego jak nostalgia, wzruszenie, podziw lub czułość, a przez to zwerbalizowanie ambiwalentnego doświadczenia, może pomóc w uregulowaniu tego doświadczenia i zmniejszeniu napięcia. Co więcej, ten model mieszanych doświadczeń emocjonalnych, w porównaniu z innymi wzorcami, wydaje się stanowić formę regulacji emocjonalnej zorientowanej na osobę (Koole, 2009). Zorientowana na osobę regulacja emocjonalna utrzymuje integralność ogólnego systemu osobowości, zwiększa zbieżność między ukrytymi i jawnymi aspektami siebie, a ponadto, zdaniem wielu badaczy, redukuje poziom emocjonalnego cierpienia, co poprawia zarówno fizyczne, jak i psychiczne

Uzyskaj pomoc - poprawprac.pl

funkcjonowanie. W odniesieniu do różnych analogii między zorientowaną na człowieka regulacją emocjonalną a doświadczaniem jednoczesnych emocji mieszanych, podobnie pożądane efekty wydają się występować, gdy jednostka doświadcza tego wzorca w stresujących sytuacjach życiowych.

Podsumowując powyższe rozważania, przytoczone dane empiryczne dostarczają dowodów na adaptacyjną rolę, jaką doświadczanie mieszanych emocji może odgrywać w radzeniu sobie z przeciwnościami losu. Można postawić hipotezę, że doświadczanie pozytywnych i negatywnych afektów razem, w postaci mieszanej emocji, a nie doświadczanie tych afektów oddzielnie w postaci dwóch pojedynczych emocji o różnej walencji, jest bardziej korzystne w procesie adaptacji. Jak już wspomniano, doświadczanie przeciwstawnych afektów oddzielnie wiąże się z wysokim poziomem ambiwalencji i napięcia emocjonalnego, co może skutkować upośledzeniem motywacyjnych i informacyjnych funkcji emocji, a tym samym zmniejszyć zdolność radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Jednakże doświadczanie przeciwstawnych afektów w obrębie jednej dyskretnej emocji - mieszanej emocji - zapewnia sposób zintegrowania ich współwystępowania, a tym samym może zmniejszyć dwuznaczność, która mogłaby zapewnić właściwą orientację w sytuacji stresowej, wywołać odpowiednie tendencje behawioralne i motywować odpowiednie działanie. Innymi słowy, w przypadku emocji mieszanych, ambiwalencja i napięcie wynikające z przeciwstawnych afektów wydają się być mniej destrukcyjne niż doświadczenie konfliktu emocjonalnego, a w konsekwencji umożliwiają skuteczniejsze radzenie sobie niż sekwencyjne i jednoczesne wzorce.

Uzyskaj pomoc - poprawprac.pl

Pytania i hipotezy badawcze

Pytania i hipotezy badawcze w niniejszej pracy sformułowano w oparciu o dostępną literaturę przedmiotu, która wykazuje, że jednoczesne doświadczanie pozytywnych i negatywnych afektów może być korzystne pod względem radzenia sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi. Tugade i Fredrickson wykazali, że pozytywne stany emocjonalne dodane do negatywnych odczuć w obliczu awersyjnych wydarzeń odgrywają kluczową rolę w zwiększaniu zasobów radzenia sobie w sytuacjach wymagających adaptacji. Doświadczanie mieszanych emocji wydaje się szczególnie korzystne w sytuacjach stresowych, ponieważ w takich okolicznościach niemożliwe jest uniknięcie negatywnego wpływu związanego z wydarzeniami awersyjnymi.

Emocje mieszane to takie emocje, które nazywamy emocjami złożonymi, ponieważ łączą w sobie dwa afekty: jeden to pozytywny drugi negatywny. Przykładem może być emocja nostalgia. Łączy ona w sobie doświadczenie straty oraz świadomość przeżycia niezapomnianych, wzruszających, budujących naszą tożsamość chwil.

Konflikt emocjonalny polega na przeżywaniu sprzecznych emocji. Badania nad współpobudzeniem afektywnym wykazały, że konflikt jest kosztowny psychicznie i mniej służy adaptacji. Z tego względu w swoim badaniu przewiduję, że studenci, którzy mają predyspozycje do odczuwania emocji mieszanych będą mieli wyższe zadowolenia z życia, wyższy poziom szczęścia i lepsze oceny, niż osoby, które przeżywają konflikt emocji.

Postawione pytanie brzmi:

Czy studenci pierwszego roku studiów u których współpobudzenie afektywne przybiera formę emocji mieszanych, będą lepiej adaptować się do nowych warunków funkcjonowania niż studenci, u których współpobudzenie afektywne przybiera formę konfliktu emocjonalnego?

Uzyskaj pomoc - poprawaprac.pl

Hipoteza badawcza brzmi:

Studenci u których współpobudzenie afektywne przybiera formę emocji mieszanych będą skuteczniej radzić sobie ze zmianą życiową, będą odznaczać się wyższym poziomem zadowolenia ze studiów, niższym poziomem odczuwanego stresu i wyższym poziomem szczęścia, niż studenci u których współpobudzenie afektywne przybiera formę konfliktu emocjonalnego.

Uzyskaj pomoc - poprawprac.pl

Metoda badania

Przebieg badania

Badanie zostało przeprowadzone z udziałem studentów pierwszego roku USWPS wszystkich kierunków. Badania było przeprowadzone od 12 czerwca 2018 do 11 lipca 2018 na terenie Uniwersytetu SWPS w Warszawie. Studenci byli proszeni o wypełnienie czterech kwestionariuszy, co zwykle trwało ok. 20 min.

Narzędzia badawcze

Kwestionariusz MIX-E. Jest to kwestionariusz autorstwa Ewy Trzebińskiej i Diany Basarab który służy do określenia nasilenia tendencji do przeżywania emocji mieszanych i konfliktu emocjonalnego w niejednoznacznych sytuacjach życiowych. Narzędzie zawiera osiem krótkich opisów „słodko-gorzkich” sytuacji, np. uiszczenie opłaty w szpitalnym parkometrze przez obcą osobę, która widząc problem z zapłaceniem za parking postanawia bezinteresownie pomóc, albo oglądanie zdjęć z dzieciństwa w rodzinnym albumie. Badany proszony jest o wczucie się w daną sytuację i wybranie spośród dwóch podanych możliwości takiej reakcji emocjonalnej, która w tej sytuacji bardziej do niego pasuje. Podane opcje to emocja mieszana pasująca do danej sytuacji oraz konflikt pasujących do niej emocji jednoznacznych (czystych) afektywnie, np. nostalgia bądź szczęście i smutek. Dla każdej z opisanych sytuacji student wybiera emocje, które towarzyszą wyobrażeniu. Wybory te korespondują z typowym modelem reagowania osoby badanej na współpobudzenie afektywne.

Kwestionariusz Ja i Studia autorstwa Ewy Trzebińskiej i Diany Basarab Kwestionariusz dotyczy tego, jak badany ocenia swoją satysfakcję ze studiów. Kwestionariusz zawiera pięć twierdzeń oceniających poziom zadowolenia z relacji z kolegami i koleżankami, radzenie sobie z nauką i zaliczeniami. Badany ustosunkowuje się do tych stwierdzeń na pięcio-stopniowej

Uzyskaj pomoc - poprawaprac.pl

skali Likerta, w zależności od stopnia identyfikowania się z danym zdaniem (1 – wcale, 5 – maksymalnie). Wskaźnikiem zadowolenia ze studiów jest dobre radzenie sobie z nauką, nawiązywanie relacji z kolegami i koleżankami oraz odnoszenie sukcesów na kolokwjach i egzaminach. Im wyższa wartość wskaźnika, tym większe zadowolenie ze studiów. Wyznaczona rzetelność jest na poziomie zadawalającym.

Skala satysfakcji z życia (SWLS) autorstwa Dienera i współpracowników (1985), polska adaptacja: Juczyński (2001). Skala zawiera pięć twierdzeń, co do których badany ustosunkowuje się, określając na 7 – stopniowej skali Likerta, w jakim stopniu zgadza się z danym stwierdzeniem (1 – zupełnie się nie zgadzam, 7 – całkowicie się zgadzam). Przykładowe twierdzenie: „Pod wieloma względami moje życie jest zbliżone do ideału”. Wskaźnikiem poczucia satysfakcji z życia jest wynik globalny. Oceny po zsumowaniu dają ogólny wynik, który oznacza stopień satysfakcji z własnego życia. Zakres wyników mieści się w granicach od 5 do 35 punktów. Im wyższy wynik, tym większe poczucie satysfakcji z życia. W interpretacji wyniku w skali stenowej wartości w granicach od 1. do 4. stena traktowane są jako wyniki niskie, zaś w granicach od 7. do 10. stena jako wysokie. Zaś wyniki w granicach 5. i 6. stena traktuje się jako przeciętne. Im większa wartość tym większe poczucie satysfakcji z życia. Trafność potwierdzona. Wyznaczona rzetelność jest na poziomie zadawalającym.

Skala Odczuwanego Stresu (PSS – 10), została opracowana przez Sheldona Cohena i in. (1983), polskiej adaptacji podjęli się Zygfryd Juczyński i Nina Ogińska-Bulik (2009). Test zawiera 10 pytań dotyczących poziomu odczuwanego stresu w życiu. Badany podaje swoje odpowiedzi, wpisując właściwą cyfrę (0 — nigdy, 1 — prawie nigdy, 2 — czasem, 3 — dość często, 4 — bardzo często), w zależności od częstotliwości pojawiania się u niego danego zjawiska. Ogólny wynik skali jest sumą wszystkich punktów, której rozkład teoretyczny wynosi od 0 do 40. Im wyższy wynik, tym większe nasilenie odczuwanego stresu. Ogólny wskaźnik po

Uzyskaj pomoc - poprawaprac.pl

przekształceniu na jednostki standaryzowane podlega interpretacji stosownie do właściwości charakteryzujących skalę stenową. Wyniki w granicach 1–4 stena traktuje się jako wyniki niskie, zaś w granicach 7–10 stena jako wysokie. Wyniki w granicach 5 i 6 stena traktuje się jako przeciętne. Narzędzie służy do oceny natężenia stresu związanego z własną sytuacją życiową na przestrzeni ostatniego miesiąca. Trafność potwierdzona. Wyznaczona rzetelność jest na poziomie zadawalającym.

Uzyskaj pomoc - poprawprac.pl

Wyniki

Analiza rzetelności zastosowanych narzędzi pomiaru

Skala zadowolenia ze studiów

Tab. 1. Wartość statystyki Alfa

Alfa Cronbacha	Liczba pozycji
0,92	5

Tab. 2. Statystyki pozycji

	Średnia skali po usunięciu pozycji	Wariancja skali po usunięciu pozycji	Korelacja pozycji Ogółem	Alfa Cronbacha po usunięciu pozycji
W jakim stopniu jesteś obecnie zadowolona/zadowolony. Ze swoich ocen na zliczenie semestru zimowego	14,55	20,75	0,89	0,89
W jakim stopniu jesteś obecnie zadowolona/zadowolony. Ze swoich relacji z kolegami	14,49	21,53	0,76	0,91
W jakim stopniu jesteś obecnie zadowolona/zadowolony. Z ilości pracy, jaką musisz wkładać w studia	14,66	21,87	0,74	0,91
W jakim stopniu jesteś obecnie zadowolona/zadowolony. Z perspektyw, jakie masz na zaliczenie semestru letniego	14,73	20,59	0,79	0,90
W jakim stopniu jesteś obecnie zadowolona/zadowolony. Z wybranego kierunku studiów	14,51	20,11	0,80	0,90

Uzyskaj pomoc - poprawprac.pl

W celu zweryfikowania rzetelności skali zadowolenia ze studiów składającej się z 5 pytań została przeprowadzona analiza rzetelności metodą Alfa Cronbacha. W wyniku przeprowadzonej analizy uzyskano wartość statystyki Alfa = 0,920. Nie zaobserwowano, aby usunięcie, któregoś z pytań wchodzących w skład skali powyższa wartość statystyki Alfa. Należy więc uznać, że skala: zadowolenie ze studiów jest rzetelnym narzędziem pomiarowym.

Skala Satysfakcji z życia

Tab.3 Wartość statystyki Alfa

Alfa Cronbacha	Liczba pozycji
0,91	5

Tab. 4 Statystyki pozycji

	Średnia skali po usunięciu pozycji	Wariancja skali po usunięciu pozycji	Korelacja pozycji Ogółem	Alfa Cronbacha po usunięciu pozycji
Pod wieloma względami moje życie jest zbliżone do ideału	17,73	29,23	0,75	0,89
Warunki mojego życia są doskonałe	17,95	28,11	0,82	0,89
Jestem zadowolony z mojego życia	17,47	28,81	0,75	0,90
W życiu osiągnąłem najważniejsze rzeczy, które chciałem	18,07	25,95	0,85	0,88
Gdybym mógł jeszcze raz przeżyć swoje życie, to nie chciałbym prawie nic zmienić	18,00	26,39	0,74	0,91

W celu zweryfikowania rzetelności skali satysfakcji z życia składającej się z 5 stwierdzeń została przeprowadzona analiza rzetelności metodą Alfa Cronbacha. W wyniku przeprowadzonej analizy uzyskano wartość statystyki Alfa = 0,91 Nie zaobserwowano, aby usunięcie, któregoś ze stwierdzeń wchodzących w skład skali powyższa wartość statystyki Alfa. Należy więc uznać, że skala: satysfakcji z życia jest rzetelnym narzędziem pomiarowym.

Uzyskaj pomoc - poprawaprac.pl

Uzyskaj pomoc - poprawprac.pl

Skala Odczuwanego Stresu

Tab.5 Wartość statystyki Alfa

Alfa Cronbacha	Liczba pozycji
0,89	10

Tab. 6. Statystyki pozycji

	Średnia skali po usunięciu pozycji	Wariancja skali po usunięciu pozycji	Korelacja pozycji Ogółem	Alfa Cronbacha po usunięciu pozycji
Jak często w ciągu ostatniego miesiąca byłeś/aś zdenerwowany/a, ponieważ zdarzyło się coś niespodziewanego?	14,21	59,19	0,67	0,88
Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że ważne sprawy w twoim życiu wymykają ci się spod kontroli?	14,29	58,15	0,78	0,88
Jak często w ciągu ostatniego miesiąca odczuwałeś/aś zdenerwowanie i napięcie?	14,23	59,96	0,64	0,883
Jak często w ciągu ostatniego miesiąca byłeś/aś przekonany/a, że jesteś w stanie poradzić sobie z problemami osobistymi? (R)	14,73	63,59	0,36	0,90
Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że sprawy układają się po twojej myśli? (R)	14,88	59,47	0,68	0,88
Jak często w ciągu ostatniego miesiąca stwierdzałeś/aś, że nie radzisz sobie ze wszystkimi obowiązkami?	14,37	59,85	0,59	0,89
Jak często w ciągu ostatniego miesiąca potrafiłeś/aś opanować swoje rozdrażnienie (R)	14,81	59,07	0,67	0,88
Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że wszystko ci wychodzi? (R)	15,04	57,73	0,75	0,88
Jak często w ciągu ostatniego miesiąca złościłeś/aś się, ponieważ nie miałeś/aś wpływu na to co się zdarzyło?	14,32	56,97	0,72	0,88
Jak często w ciągu ostatniego miesiąca czułeś/aś, że nie możesz przezwyciężyć narastających trudności?	14,37	59,57	0,56	0,89

Uzyskaj pomoc - poprawprac.pl

W celu zweryfikowania rzetelności skali odczuwanego stresu składającej się z 10 pytań została przeprowadzona analiza rzetelności metodą Alfa Cronbacha. W wyniku przeprowadzonej analizy uzyskano wartość statystyki Alfa = 0,89. Zaobserwowano, że usunięcie pytania: Jak często w ciągu ostatniego miesiąca byłeś/aś przekonany/a, że jesteś w stanie poradzić sobie z problemami osobistymi podwyższyłoby wartość statystyki Alfa do wartości 0,90. Postanowiono jednak pytania nie usuwać, ze względu na fakt, że narzędzie jest wystandaryzowanym narzędziem pomiarowym, a różnica ta jest niewielka. Należy uznać, że skala odczuwanego stresu jest rzetelnym narzędziem pomiarowym.

Skala odczuwania emocji mieszanych

Tab.7 Wartość statystyki Alfa

Alfa Cronbacha	Liczba pozycji
0,66	8

Tab.8 Statystyki pozycji

	Średnia skali po usunięciu pozycji	Wariancja skali po usunięciu pozycji	Korelacja pozycji Ogółem	Alfa Cronbacha po usunięciu pozycji
wsp_1	3,60	2,96	0,72	0,52
wsp_2	3,60	3,10	0,62	0,55
wsp_3	3,58	3,03	0,69	0,53
wsp_4	3,77	4,01	0,09	0,69
wsp_5	3,49	3,64	0,33	0,63
wsp_7	3,59	3,88	0,16	0,67
wsp_8	3,86	3,70	0,28	0,64
wsp_6	3,85	4,16	0,03	0,70

W celu zweryfikowania rzetelności skali odczuwanego stresu składającej się z 8 pytań została przeprowadzona analiza rzetelności metodą Kundera-Richardsona. W wyniku

Uzyskaj pomoc - poprawprac.pl

przeprowadzonej analizy uzyskano wartość statystyki K-R = 0,66. Zaobserwowano, że usunięcie, pytania: wsp. podwyższyłoby wartość statystyki K-R do wartości 0,70. Postanowiono jednak pytania nie usuwać, ze względu na fakt, że różnica ta jest niewielka. Należy uznać, że skala odczuwania emocji mieszanych jest rzetelnym narzędziem pomiarowym.

Następnie przeanalizowane statystyki opisowe mierzonych zmiennych oraz normalności rozkładów zmiennych za pomocą testu Kołmogorowa-Smirnowa. Dane przedstawiono w tabeli poniżej.

Tab. 9. Podstawowe statystyki opisowe mierzonych zmiennych.

	M	Me	SD	Min	Max	Kołmogorow-Smirnow
Skala satysfakcji z życia	4,46	4,40	1,30	1,00	7,00	0,20
Skala zadowolenia ze studiów	3,65	3,80	1,13	1,00	5,00	0,02
Skala odczuwalnego stresu	16,14	16,00	8,51	2,00	40,00	0,20
skala odczuwania emocji mieszanych	4,31	5,00	2,01	1,00	8,00	0,00

W wyniku przeprowadzonej analizy zauważa się, że skala zadowolenia ze studiów oraz skala odczuwania emocji mieszanych, nie charakteryzują się rozkładami wyników zbliżonymi do rozkładu normalnego ($p < 0,05$). Natomiast zarówno skala satysfakcji z życia jak i skala odczuwalnego stresu charakteryzują się rozkładami wyników zbliżonymi do rozkładu normalnego ($p > 0,05$).

W celu zweryfikowania związków pomiędzy skalą odczuwania emocji mieszanych a skalami: satysfakcji z życia, zadowolenia ze studiów oraz odczuwanego stresu została przeprowadzona analiza korelacji rho Spearmana.

Uzyskaj pomoc - poprawprac.pl

W wyniku przeprowadzonej analizy stwierdzono, że skala odczuwania emocji mieszanych jest silnie i dodatnio skorelowana z satysfakcją z życia: $\rho=0,56$; $p<0,01$; bardzo silnie i dodatnio skorelowana ze skalą zadowolenia za studiów: $\rho=0,74$; $p<0,01$; oraz bardzo silnie i ujemnie skorelowana ze skalą odczuwalnego stresu: $\rho=-0,73$; $p<0,01$.

Wyniki świadczą o tym, że im silniejsza zdolność do doświadczania emocji mieszanych, tym wyższy poziom zadowolenia ze studiów oraz satysfakcja z życia, natomiast słabsze nasilenie odczuwanego stresu.

Uzyskaj pomoc - poprawprac.pl

Dyskusja

W badaniu stwierdzono związek pomiędzy nasileniem tendencji do przeżywania emocji mieszanych zamiast konfliktu emocjonalnego w sytuacjach niejednoznacznych a poczuciem satysfakcji z życia, zadowoleniem ze studiów i nasileniem odczuwanego stresu. Im większe nasilenie emocji mieszanych tym większa satysfakcja z życia i większe zadowolenie ze studiów oraz mniejszy odczuwany stres. Wyniki przeprowadzonego badania wskazują zatem, iż przeżywanie emocji mieszanych jest bardziej korzystne dla procesów adaptacyjnych jednostki niż przeżywanie emocji o sprzecznej walencji.

Czas rozpoczęcia studiów to okres, w którym młody człowiek narażony jest na wiele sytuacji stresowych. Wejście w nowe środowisko, konieczność dostosowania się do innego niż szkolny system nauki, nieznane dotąd wyzwania to czynniki, które sprzyjają występowaniu współpobudzeń afektywnych. Sytuacje mogą być odbierane jako jednocześnie korzystne i niesprzyjające. Reagowanie na współpobudzenie afektywne odczuwaniem mieszanych emocji może redukować poczucie dysonansu emocjonalnego, w porównaniu z odczuwaniem emocji o różnej walencji (konflikt emocjonalny). Można zatem przypuszczać, iż taka forma reakcji afektywnych na sytuacje wymagające adaptacji, ułatwia jej proces oraz pozwala przejść go w bardziej komfortowych warunkach.

Stwierdzone związki pomiędzy nasileniem emocji mieszanych z satysfakcją z życia i nasilenia odczuwanego stresu jest spójna z danymi z literatury przedmiotu. W zależności od okoliczności możliwe jest jednoczesne odczuwanie zarówno pozytywnych, jak i negatywnych emocji (Larsen, McGraw, 2011). Mieszane emocje mogą pojawiać się w słodko-gorzkich sytuacjach, takich jak wygranie rozczarowującej nagrody lub wspomnianie utraconej miłości z ciepłem i radością. Doświadczanie mieszanych emocji wydaje się być bardziej korzystną reakcją afektywną na takie emocjonalnie złożone zdarzenia niż emocji o rozbieżnej walencji

Uzyskaj pomoc - poprawprac.pl

(pozytywnej i negatywnej) , ponieważ równie dokładnie reprezentuje pozytywne i negatywne aspekty zdarzenia, ale jest bardziej spójne i z tego powodu w mniejszym stopniu obciążone odczuciem ambiwalencji i napięcia.

Mieszane przeżycie emocjonalne wydaje się szczególnie korzystne w sytuacjach stresowych, gdyż w przeciwieństwie do konfliktu emocjonalnego, który, obok trudnego zdarzenia stanowi dodatkowe źródło dyskomfortu ze względu na generowanie napięcia i ambiwalencji, emocja mieszana jest bardziej spójna i nie powoduje tak przykrych przeżyć. Adaptacyjna funkcja mieszanych emocji może objawiać się obniżeniem negatywności związanej z awersyjnym zdarzeniem: pozytywny kontekst afektywny zmienia doświadczenie negatywnej emocji poprzez zmniejszenie jej fizjologicznego pobudzenia, bez eliminowania doświadczenia negatywnego afektu jako informacji (Davydov, Zech, Luminet, 2011). Zatem doświadczanie raczej mieszanych emocji niż konfliktu emocjonalnego wydaje się sprzyjać mniejszemu nasileniu stresu, ale nie koliduje z funkcją informacyjną emocji. Co więcej, Larsen i współpracownicy (2003) sugerują, że „branie dobra ze złego” może rzeczywiście przynieść korzyści osobom w trudnych momentach, pozwalając im stawić czoła przeciwnościom i ostatecznie znaleźć sens w stresowych sytuacjach, a także zredukować nasilenie towarzyszących im przykrych odczuć.

Istnieją zatem dowody empiryczne wskazujące, że doświadczanie mieszanych emocji może być korzystne pod względem radzenia sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi. Tugade i Fredrickson (2004) wykazali, że pozytywne stany emocjonalne dodane do doświadczanych uczuć negatywnych odgrywają kluczową rolę w zwiększaniu zasobów radzenia sobie w obliczu awersyjnych wydarzeń. Ponadto istnieją dowody na poparcie tezy, że wyrażanie zarówno pozytywnych, jak i negatywnych uczuć w obliczu żałoby zmniejsza żal z upływem czasu

Uzyskaj pomoc - poprawprac.pl

(Bonanno, Keltner, 1997) a dodawanie pozytywnych uczuć do silnie negatywnego stanu psychicznego podczas żałoby sprzyja skuteczności radzenia sobie z bólem (Folkman, 1997).

Podobnie, pozytywne wspomnienia towarzyszące smutkowi po stracie bliskiej osoby sprawiają, iż proces żałoby przebiega zdrowiej (Folkman, Moskowitz, 2000). Co więcej, ostatnie dowody empiryczne wskazują, że mieszane doświadczenie emocjonalne może mieć pozytywny związek z dobrostanem psychicznym w kontekście psychoterapii (Adler, Hershfield, 2012), pokazując, że doświadczanie emocji mieszanych poprzedzało poprawę w zakresie dobrostanu psychicznego.

Przeprowadzone badania posiadały pewne ograniczenia: grupa badawcza była nieliczna oraz niezbyt zróżnicowana pod względem wieku. Należałoby przeprowadzić badanie obejmujące liczniejszą populację oraz dotyczące także innych grup wiekowych. Zasadne jest podjęcie dodatkowych badań, które będą lepiej mogły wyjaśnić interakcję pomiędzy odczuwaniem emocji mieszanych a możliwościami adaptacyjnymi człowieka. Sposób reagowania na współpobudzenie afektywne może istotnie wpływać na funkcjonowanie jednostki i jej zdolność radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz dążenia do obieranych celów życiowych.