

Krystian Hartmann

Emocja JAKO CECHA

Identyfikacja i walidacja
pięcioczynnikowego modelu
dyspozycji afektywnych



Wydawnictwo Academicon

w wykazie wydawców MNiSW [120 pkt]!

Zapraszamy **AUTORÓW** monografii, prac doktorskich, habilitacyjnych i innych prac naukowych, popularnonaukowych i dydaktycznych do wydania książki w **nowoczesnym wydawnictwie**.

Zapraszamy także do współpracy wydawniczej **REDAKTORÓW** czasopism, serii wydawniczych i prac zbiorowych.

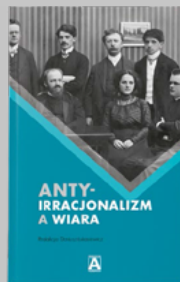
Publikuj
z nami
w open
access!



POLECANE



Anna Brożek
Miłośniczek
mądrości. Kobiety
z kręgu Szkoły
Lwowsko-
-Warszawskiej



**Red.: Dariusz
Łukasiewicz**
Antyirracjonalizm
a wiara



Anna Brożek
Światło rozumu
i odruchy serca.
Szkoła Lwowsko-
-Warszawska
wobec wojny



**Anna Brożek,
Jacek Jadacki**
Złota epoka
filozofii
we Lwowie

www: wydawnictwo.academicon.pl, omp.academicon.pl
e-mail: wydawnictwo@academicon.pl
tel.: 603 072 530

www: ksiegarnia.academicon.pl
e-mail: ksiegarnia@academicon.pl
tel.: 603 072 530

Emocja JAKO CECHA

Identyfikacja i walidacja
pięcioczynnikowego modelu
dyspozycji afektywnych



Emocja JAKO CECHA

Identyfikacja i walidacja
pięcioczynnikowego modelu
dyspozycji afektywnych

Krystian Hartmann

Lublin 2025

Recenzent: prof. dr hab. Kamil Imbir

Przygotowanie wydawnicze:

Studio DTP Academicon | dtp.academicon.pl | dtp@academicon.pl

Redaktor prowadząca: Monika Pecyna

Redakcja językowa: Anna Wewior

Korekta: Milena Witkowska

Projekt okładki i stron tytułowych: Marta Szajdzińska

Skład i łamanie: Marta Szajdzińska

© Copyright by Wydawnictwo Academicon, Lublin 2025

ISBN 978-83-67833-48-6

DOI: 10.52097/acapress.9788367833448

Publikacja sfinansowana przez Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie.

Wydawca: Wydawnictwo Academicon

ul. H. Modrzejewskiej 13, 20-810 Lublin

tel.: 603 072 530

e-mail: wydawnictwo@academicon.pl

[www: omp.academicon.pl](http://www.omp.academicon.pl)

Drukarnia: Elpil

Spis treści

Wstęp	9
1. Emocje i ich język	17
1.1. Struktura przestrzeni emocjonalnej	24
1.1.1. Modele kategoryjne	25
1.1.2. Modele wymiarowe	26
1.1.3. Synteza klasyfikacji emocji	28
1.2. Regulacyjne aspekty emocji	31
1.3. Doświadczenie emocjonalne a jego werbalna etykieta	32
1.4. Rola języka w konstruowaniu emocji	38
1.5. Społeczna funkcja języka emocji	48
1.6. Rola języka w badaniach nad emocjami w konstruowaniu teorii naukowej	52
1.7. Podsumowanie	62
2. Inteligencja emocjonalna	65
2.1. Emocje jako źródło informacji i regulacji	66
2.2. Geneza i ewolucja pojęcia inteligencji emocjonalnej	73
2.3. Inteligencja emocjonalna jako konstrukt wspierający efektywność wykorzystywania informacji emocjonalnej	75
2.4. Modele mieszane – inteligencja emocjonalna jako połączenie cech i zdolności	79
2.5. Inteligencja emocjonalna jako cecha osobowości	82
2.6. Różnice indywidualne w przetwarzaniu informacji emocjonalnych	85
2.7. Relacja inteligencji emocjonalnej z wybranymi konstruktami psychologicznymi	89
2.8. Podsumowanie. Inteligencja emocjonalna jako konstrukt na styku zdolności i cech osobowości	92
3. Emocje a osobowość	95
3.1. Ramy teoretyczne łączące emocje i osobowość	97
3.1.1. Historyczne ujęcie relacji temperamentu i afektu	97
3.1.2. Cechy osobowości a dyspozycje emocjonalne	100
3.1.2.1. Neurotyczność/Emocjonalność – predyspozycja do afektu negatywnego	102
3.1.2.2. Ekstrawersja – predyspozycja do pozytywnego afektu	103

6 ♦ Spis treści

3.1.2.3. Uczciwość-Pokora, Ugodowość, Sumienność i Otwartość – społeczne, moralne i poznawcze aspekty emocji	104
3.2. Związek emocji z osobowością – spór o hierarchię i autonomię	105
3.2.1. Afekt jako element osobowości	106
3.2.2. Afekt jako konstrukt równoległy do osobowości	108
3.3. Propozycja syntezy: model współzależności emocji i osobowości	110
4. Metodologia programu badań własnych	115
4.1. Cel badań	115
4.2. Etapy programu badawczego i plan analiz statystycznych	115
4.3. Operacjonalizacja wybranych zmiennych	118
4.3.1. PANAS-X	118
4.3.2. Kwestionariusz Emocji	119
4.3.3. IPIP-50	119
4.3.4. HEXACO-100	120
4.3.5. INTE	120
5. Badania własne	123
5.1. Etap I: Eksploracja leksykalnej struktury deskryptorów emocji (badanie 1)	123
5.1.1. Metoda badania 1	123
5.1.1.1. Cel badania	123
5.1.1.2. Operacjonalizacja zmiennych	123
5.1.1.2.1. Lista deskryptorów emocji	123
5.1.1.2.2. UMACL	124
5.1.1.2.3. Skala 24 Uczuć Hermansa	124
5.1.1.2.4. Pozostałe wykorzystane narzędzia	124
5.1.1.3. Próba i procedura badania	125
5.1.2. Wyniki badania 1	125
5.1.2.1. Deskryptory emocji-cech w języku polskim	125
5.1.2.2. Optymalne rozwiązanie czynnikowe dla deskryptorów emocji języka polskiego	126
5.1.3. Optymalna struktura czynnikowa deskryptorów emocji-cech a emocje i konstrukty pokrewne	127
5.1.3.1. Emocje główne	128
5.1.3.2. Specyficzny jakościowo afekt	129
5.1.3.3. Skala 24 Uczuć Hermansa	131
5.1.3.4. Przymiotnikowa Skala Nastroju	133
5.1.4. Optymalna struktura czynnikowa deskryptorów emocji a inteligencja emocjonalna ...	134
5.1.5. Optymalna struktura czynnikowa deskryptorów emocji a cechy osobowości	135
5.1.5.1. Wielka Piątka	136
5.1.5.2. Sześcioczynnikowy model osobowości HEXACO	137
5.1.6. Dyskusja wyników badania 1	138
5.2. Etap II: Opracowanie i weryfikacja psychometryczna listy specyficznych deskryptorów emocji (badanie 2)	148
5.2.1. Metoda badania 2	148
5.2.1.1. Cel badania	148

5.2.1.2. Operacjonalizacja zmiennych	149
5.2.1.2.1. Lista Specyficznych Deskryptorów Emocji	149
5.2.1.2.2. SUPIN	151
5.2.1.3. Próba i procedura badania	151
5.2.2. Wyniki badania 2	151
5.2.3. Dyskusja wyników badania 2	156
5.3. Etap III: Konstrukcja modelu teoretycznego i walidacja	161
jego operacjonalizacji	161
5.3.1. Badanie 3. Kwestionariusz Cech Emocjonalnych – tworzenie narzędzia oraz jego weryfikacja psychometryczna	161
5.3.1.1. Metoda	161
5.3.1.1.1. Cel badania	161
5.3.1.1.2. Operacjonalizacja zmiennych	161
5.3.1.1.2.1. Pilotażowa wersja Kwestionariusza Cech Emocjonalnych ...	161
5.3.1.1.2.2. Kwestionariusz Emocji	163
5.3.1.1.3. Próba i procedura badań	163
5.3.1.2. Wyniki badania 3	164
5.3.1.2.1. Analiza rzetelności oraz stabilności w czasie	166
5.3.1.2.2. Korelacja pilotażowej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych z Kwestionariuszem Emocji	173
5.3.1.3. Dyskusja wyników badania 3	174
5.3.2. Badanie 4	182
5.3.2.1. Metoda	182
5.3.2.1.1. Cel badania	182
5.3.2.1.2. Operacjonalizacja zmiennych	183
5.3.2.1.2.1. Rozszerzona wersja Kwestionariusza Cech Emocjonalnych. ...	183
5.3.2.1.2.2. Kwestionariusz Emocji	185
5.3.2.1.3. Próba i procedura badań	185
5.3.2.1.4. Plan analizy statystycznej pilotażowej rozszerzonej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych	185
5.3.2.2. Wyniki badania 4	186
5.3.2.2.1. Optymalna struktura czynnikowa pilotażowej rozszerzonej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych	186
5.3.2.2.1.1. Wycofanie Emocjonalne	188
5.3.2.2.1.2. Hiperczułość Lękowa	189
5.3.2.2.1.3. Życiowa Ekscytacja	190
5.3.2.2.1.4. Dezadaptacyjna Nieśmiałość	191
5.3.2.2.1.5. Dysregulacja Gniewu	192
5.3.2.2.2. Interkorelacje skal dla operacjonalizacji modelu WHEND	193
5.3.2.2.3. Operacjonalizacja modelu WHEND a Emocje Główne	194
5.3.2.3. Dyskusja wyników badania 4	195
5.3.3. Badanie 5	201
5.3.3.1. Metoda	201
5.3.3.1.1. Cel badań	201
5.3.3.1.2. Operacjonalizacja zmiennych	203

8 ♦ Spis treści

5.3.3.1.2.1. Kwestionariusz Cech Emocjonalnych – wersja z elementami o najwyższym ładunku specyficzności	203
5.3.3.1.2.2. TEIQue-SF	203
5.3.3.1.2.3. MCQ-30	204
5.3.3.1.2.4. STAXI-2	204
5.3.3.1.2.5. Pozostałe wykorzystane narzędzia	204
5.3.3.2. Próba i procedura badań	205
5.3.3.3. Plan analizy w celu weryfikacji modelu cech emocjonalnych	205
5.3.3.4. Wyniki badania 5	206
5.3.3.4.1. Interkorelacje skal Kwestionariusza Cech Emocjonalnych w wersji 30-elementowej	208
5.3.3.4.2. Cechy emocjonalne a cechy osobowości	212
5.3.3.4.3. Cechy emocjonalne a inteligencja emocjonalna	213
5.3.3.4.4. Emocje główne	214
5.3.3.4.5. Specyficzny jakościowo afekt	215
5.3.3.4.6. Złość jako cecha	217
5.3.3.4.7. Metapoznanie	218
5.3.3.5. Dyskusja wyników badania 5	220
5.3.3.5.1. Kwestionariusz Cech Emocjonalnych	220
5.3.3.5.2. Cechy emocjonalne a cechy osobowości	223
5.3.3.5.3. Cechy emocjonalne a inteligencja emocjonalna	226
5.3.3.5.4. Emocje główne	228
5.3.3.5.5. Specyficzny jakościowo afekt	229
5.3.3.5.6. Złość jako cecha	230
5.3.3.5.7. Metapoznanie	232
5.3.3.5.8. Podsumowanie dyskusji wyników badania 5	233
6. Ogólna dyskusja wyników	237
Finansowanie	241
Bibliografia	243
Spis tabel i rysunków	327
Załączniki	329
Załącznik A. Kod Python do analizy równoległej Horna	329
Załącznik B. Wyniki analizy głównych składowych dla 322 deskryptorów emocji	331
Załącznik C. Optymalna struktura czynnikowa deskryptorów emocji a szczegółowa operacjonalizacja modelu HEXACO	342
Załącznik D. Kwestionariusz Cech Emocjonalnych – druga wersja pilotażowa oraz operacjonalizacja modelu Cech Emocjonalnych WHEND	343
Streszczenie	353
Summary	355

Wstęp

Emocje stanowią centralny wymiar ludzkiego doświadczenia, związany m.in. z podejmowaniem decyzji, kształtowaniem relacji społecznych i nadawaniem sensu otaczającej nas rzeczywistości. Pomimo trwających już od ponad wieku intensywnych badań prowadzonych na gruncie psychologii, neuronauki, socjologii czy filozofii, natura emocji pozostaje przedmiotem żywej – i w wielu obszarach nierozstrzygniętej – debaty naukowej. Można tutaj wskazać chociażby historyczne rozróżnienie pomiędzy ujęciem kategoriałnym a wymiarowym, spór na linii uniwersalizm *vs* relatywizm, jak również pytanie o to, czy emocje są nam dane, czy też są one aktywnie konstruowane.

Wskazane powyżej wątki wciąż wyznaczają główne osie dyskursu teoretycznego w psychologii emocji. We współczesnej nauce dostrzega się coraz wyraźniej, że żadna z tych dróg nie oddaje w pełni złożoności zjawiska, jakim są emocje. Są one bowiem jednocześnie zakorzenione w biologii i ukształtowane przez kulturę; mają aspekt uniwersalny oraz zindywidualizowany; są reakcjami automatycznymi i procesami podlegającymi regulacji. Ponadto mogą być rozumiane zarówno jako cecha, jak i stan. Ta dychotomiczna natura domaga się ujęcia integrującego, które byłoby w stanie pogodzić pozorną sprzeczność tych perspektyw. Kluczem do takiej syntezy może być język – nie tylko jako narzędzie opisu, ale jako aktywna część emocjonalnego świata jednostki, która dodatkowo ma związek z indywidualną predyspozycją do odczuwania określonych emocji.

Pierwszy rozdział stanowi tło teoretyczne oraz historyczne ujęcie teorii natury emocji. Opisano w nim ewolucję koncepcji emocji – od fizjologicznego redukcjonizmu i behawioryzmu przez teorie oceny poznawczej (Lazarus) i ujęcie funkcjonalne (Frijda) po współczesne spory między uniwersalizmem a konstruktywizmem. W rozdziale

tym przedstawiono także klasyfikację emocji, wraz z omówieniem i skontrastowaniem modeli kategorialnych (emocje jako odrębne, biologicznie ugruntowane jednostki) oraz wymiarowych (emocje jako kontinuum, np. na osi walencji i pobudzenia). Wskazano przy tym na komplementarność, a nie wykluczanie się obu perspektyw. Rozdział opisuje również aktywną rolę języka w nauce o emocjach. Język nie jest bowiem jedynie biernym narzędziem opisu, ale również aktywnym narzędziem wspierającym proces konstruowania doświadczeń emocjonalnych. Przeanalizowany zostaje m.in. problem podwójnej hermeneutyki w naukach o emocjach. Psycholog, badając emocje, posługuje się pewnymi pojęciami (np. „lęk”, „złość”), które już wcześniej istniały i wciąż istnieją w języku potocznym. Pojęcia te są więc obciążone zarówno kulturowymi znaczeniami, jak i potocznymi teoriami. Badacz nie stoi zatem na zewnątrz przedmiotu badań, lecz jest jego uczestnikiem. Język w nauce nie jest neutralnym medium, ale aktywnym narzędziem, które współtworzy przedmiot badań na trzech poziomach: (a) metodologicznym, (b) interpretacyjnym oraz (c) teoretycznym. W pierwszym rozdziale podkreślono również eksploracyjną moc języka. Język naturalny, potraktowany jako zbiór danych (np. w założeniu leksykalnym), może być źródłem odkryć naukowych, o czym świadczy wyłonienie się modeli osobowości, takich jak Wielka Piątka czy HEXACO. Omówiono również perspektywę, w której skłonność do doświadczenia określonych emocji traktowana jest jako różnica indywidualna. W ten sposób „emocja jako cecha” łączy się z główną tezą rozdziału – to posiadany repertuar pojęć i styl ich wykorzystania decydują o tym, jakie emocje i z jaką częstotliwością konstruujemy oraz mogą stanowić podstawę do wnioskowania o posiadanych emocjach rozumianych jako cechy.

W rozdziale drugim podjęte zagadnienia przesuwają się z natury emocji na indywidualne różnice w przetwarzaniu i zarządzaniu emocjami – koncentrując się przede wszystkim na koncepcji inteligencji emocjonalnej (IE). Przedstawiono ewolucję pojęcia – od wczesnych idei inteligencji społecznej (Thorndike) i personalnej (Gardner) po formalne zdefiniowanie IE jako konstruktu naukowego przez Petera Saloveya i Johna D. Mayera. Punkt wyjścia w tym rozdziale stanowią dwie perspektywy: funkcjonalna i ewolucyjna, które to przedstawiają emocje nie jako irracjonalne zakłócenia, lecz jako wyspecjalizowane, zorganizowane reakcje o określonym, adaptacyjnym, celu. W tym ujęciu emocje stanowią system, który optymalizuje relację organizmu

z jego środowiskiem poprzez koordynowanie procesów fizjologicznych, poznawczych i behawioralnych. Rozdział zawiera opis ewolucji koncepcji IE od wczesnych intuicji Edwarda Thorndike'a i Howarda Gardniera po współczesne naukowe modele. Prezentuje i konfrontuje ze sobą 3 dominujące perspektywy: (1) model zdolnościowy Saloveya i Mayera – który lokuje IE w sferze zdolności poznawczych, definiując ją jako zdolność do percepcji, wykorzystywania, rozumienia i zarządzania informacjami emocjonalnymi, mierzoną obiektywnymi testami wydajnościowymi; (2) będące w opozycji do tego stanowiska modele mieszane (Golemana, Bar-Ona), które poszerzają zakres pojęcia o cechy osobowości, kompetencje społeczne i motywacyjne; (3) model cechy (*trait EI*) zaproponowany przez Konstantina V. Petridesa, który redefiniuje inteligencję emocjonalną jako zbiór stałych dyspozycji i subiektywnych przekonań na temat własnych kompetencji emocjonalnych, tym samym integralnie wpisując ją w strukturę osobowości. Aby w pełni zrozumieć jego znaczenie, konieczne jest umieszczenie go w szerszym kontekście emocji rozumianych jako cechy. W psychologii różnic indywidualnych pojęcie to odnosi się do stabilnych w czasie utrwalonych tendencji do doświadczania określonych stanów afektywnych z charakterystyczną dla danej osoby częstotliwością i intensywnością. Przykładem są tu takie dyspozycje jak podatność na lęk, skłonność do gniewu czy predyspozycja do odczuwania radości, które często znajdują swoje odzwierciedlenie w wymiarach ugruntowanych modeli osobowości, np. neurotyczności czy ekstrawersji. Ponadto w rozdziale drugim podkreślono funkcjonalne znaczenie IE dla adaptacyjnego funkcjonowania, wykazując jej udokumentowany związek z dobrostanem psychicznym, jakością relacji oraz odpornością na stres. Podjęto również kwestię trafności dyskryminacyjnej, rozpatrując związki IE z inteligencją ogólną oraz cechami osobowości.

Trzeci rozdział niniejszej monografii podejmuje zadanie systematyzacji relacji między osobowością a emocjami. Jego zasadniczym celem jest przejście od dobrze udokumentowanego faktu współwystępowania cech osobowości i częstotliwości doświadczania określonych stanów emocjonalnych do bardziej złożonej analizy natury tego związku. Podstawową osią konstrukcyjną rozdziału jest zatem spór o status ontologiczny obu konstruktów: czy emocje, rozumiane jako trwałe dyspozycje, stanowią jedynie afektywny rdzeń nadrzędnych cech osobowości, czy też wyznaczają odrębny, choć silnie współwystępujący, system różnic indywidualnych. Aby rozstrzygnąć to pytanie, rozdział

w części wprowadzającej rekonstruuje ramy teoretyczne, koncentrując się na dominujących modelach psychometrycznych – Wielkiej Piątce i HEXACO – oraz wskazując udowodnione empirycznie zależności, takie jak związek neurotyzmu z negatywną afektywnością czy ekstrawersji z pozytywną wrażliwością na nagrodę. W rozdziale przywołane zostały historyczne koncepcje Hansa Eysencka i Jeffreya Graya, których wkład polegał na przejściu od opisu korelacji do poszukiwania ich przyczynowych mechanizmów w postaci reaktywności podstawowych systemów mózgowych. Wspomniane modele stanowią punkt wyjścia dla centralnej dyskusji rozdziału, która zostaje ustrukturyzowana wokół dwóch konkurencyjnych perspektyw. Pierwsza z nich, perspektywa integracyjna, czerpie z zasady parsymonii i bezpośredniej interpretacji silnych korelacji i argumentuje, że dyspozycje emocjonalne są immanentną składową cech osobowości, czyniąc postulat odrębnego systemu redundantnym. W opozycji do niej perspektywa autonomiczna, powołując się na dowody pochodzące z neuronauki afektywnej, psychologii rozwojowej (temperament) i obserwacji klinicznych, wskazuje, że pierwotne systemy emocjonalne zachowują funkcjonalną odrębność od korowo zlokalizowanych systemów osobowości. Rozdział nie zmierza do arbitralnego rozstrzygnięcia tego sporu, lecz proponuje produktywną syntezę obu podejść poprzez wskazanie współzależności. Omówiony jest w nich pogląd, że emocje (jako system określający mikroparametry reaktywności afektywnej) i osobowość (jako system celów, strategii i nawyków) są odrębnymi, lecz dynamicznie sprzężonymi systemami, które współewoluują przez całe życie jednostki, wzajemnie się kształtując – od wczesnych podstaw temperamentalnych po zoptymalizowane wzorce funkcjonowania osoby dorosłej. Ta wizja ma poparcie we współczesnych teoriach, takich jak koncepcja temperamentu Mary Rothbart czy Cybernetyczna Teoria Wielkiej Piątki Colina DeYounga. Ukazują one osobowość jako system operacyjny, a emocje jako przetwarzane przez niego dynamiczne sygnały. Finalnie w rozdziale wskazuje się, że proponowane ujęcie pozwala inaczej zinterpretować konstrukty graniczne takie jak inteligencja emocjonalna rozumiana jako cecha – postrzegając je nie jako odrębne twory, lecz jako wskaźniki jakości i efektywności komunikacji pomiędzy systemem afektywnym a systemem osobowości.

Rozdział czwarty odnosi się do celu serii przeprowadzonych badań, którym jest przejście od eksploracji języka naturalnego do konstrukcji i walidacji nowego modelu teoretycznego cech emocjonalnych wraz

z jego operacjonalizacją. Zawarto w nim rozkład poszczególnych etapów badania wraz z planem analiz statystycznych. W rozdziale tym pojawia się też uzasadnienie podjętych decyzji metodologiczno-statystycznych oraz zaprezentowano operacjonalizację zmiennych, dodając do tego opis narzędzi psychometrycznych, które na dalszych etapach pracy posłużyły do oceny trafności zbieżnej i różnicowej nowo powstałego modelu. Znajduje się tu charakterystyka szerokiego spektrum kwestionariuszy – od miar afektu i nastroju, przez klasyczne modele osobowości, po narzędzia do pomiaru inteligencji emocjonalnej.

Rozdział piąty to opis wieloetapowych i wieloaspektowych badań własnych, które realizowały zamierzenia wskazane w rozdziale czwartym. Otwiera go opis badania 1, którego celem było odkrycie podstawowej struktury językowej deskryptorów emocji w języku polskim. Przedstawiona została w nim procedura analizy czynnikowej rozbudowanej listy deskryptorów emocji, której rezultatem było wyłonienie 8-czynnikowej struktury, stanowiącej fundament dla dalszych prac. Co istotne, rozdział ten nie tylko prezentuje samą strukturę, ale także weryfikuje jej trafność poprzez analizę związków z ugruntowanymi narzędziami do pomiaru emocji, nastroju, uczuć, inteligencji emocjonalnej i cech osobowości. Kolejny fragment tego rozdziału stanowi logiczną kontynuację wskazanej eksploracji. W badaniu 2, na nowej próbie, dokonano wstępnej weryfikacji psychometrycznej krótkich skal opartych na tzw. „deskryptorach specyficznych” – czyli tych słowach, które najtrafniej i najwyraźniej reprezentowały każdą z wyłonionych składowych dla cech emocjonalnych. W tej części znajduje się opis procedury selekcji tych deskryptorów wraz z analizą podstawowych właściwości psychometrycznych nowo utworzonego pilotażowego narzędzia. Ostatni fragment tego rozdziału zawiera natomiast opis tego etapu prac, który – za sprawą następujących po sobie kolejnych badań (badanie 3, 4 i 5) – doprowadził do konstrukcji finalnego modelu teoretycznego cech emocjonalnych wraz z jego zwalidowaną psychometrycznie operacjonalizacją. Przedstawia on przejście od początkowej 8-czynnikowej struktury do finalnego 5-wymiarowego modelu teoretycznego cech emocjonalnych pod akronimem WHEND. Model ten, wyłoniony w drodze dalszych analiz, integruje perspektywę deficytów ora zasobów emocjonalnych i składa się z następujących cech emocjonalnych: Wycofanie Emocjonalne – chroniczny stan psychicznego i emocjonalnego odrętwienia; Hiperczuyność Lękowa – uogólniony, przewlekły stan podwyższonej czujności i niepokoju;

Życiowa Ekscytacja – przyjemny stan podwyższonego pobudzenia, energii i zaangażowania; Dezadaptacyjna Nieśmiałość – paraliżujący lęk przed oceną społeczną; Dysregulacja Gniewu – trudności w kontrolowaniu gniewu. W tym fragmencie znajduje się uzasadnienie redukcji wymiarów oraz charakterystyka każdej z cech. Zawarto w nim również weryfikację modelu teoretycznego poprzez analizę związków z ugruntowanymi narzędziami do pomiaru emocji, nastroju, uczuć, inteligencji emocjonalnej, cech osobowości, strategii metapoznawczych oraz złości rozumianej jako cecha. Ta część rozdziału zawiera również opis właściwości psychometrycznych dla opracowanego narzędzia, w tym weryfikację statystyczną postulowanego modelu za pomocą konfirmacyjnej analizy czynnikowej (CFA).

Ostatni rozdział, szósty, zawiera syntetyczne przedstawienie całego procesu badawczego wraz z dyskusją kluczowych wniosków z badań. Prezentuje spójność i komplementarność ustaleń z poszczególnych działań badawczych, które łącznie stanowią argument za trafnością modelu WHEND. Rozdział zamyka krytyczna refleksja nad ograniczeniami całego programu badawczego oraz nakreślenie perspektyw dla przyszłych badań, które mogłyby dalej rozwijać i weryfikować potencjał Kwestionariusza Cech Emocjonalnych oraz modelu teoretycznego WHEND w nauce i praktyce klinicznej.

Przedstawiony program badawczy, mimo że ma charakter eksploracyjny, charakteryzuje się systematycznością i rygiorem metodologicznym. Każde kolejne badanie bazuje na wynikach poprzednich, stopniowo precyzując i udoskonalając zarówno model teoretyczny, jak i jego operacjonalizację. Ta iteracyjna natura procesu badawczego, choć czasochłonna, pozwoliła na głębokie zrozumienie badanych konstruktów i stworzenie narzędzia o solidnych podstawach psychometrycznych.

Warto podkreślić, że choć model WHEND i Kwestionariusz Cech Emocjonalnych stanowią główne „wytwory” tego programu badawczego, ich wartość wykracza poza same narzędzia. Przeprowadzone analizy dostarczyły wglądu w fundamentalne kwestie dotyczące natury emocjonalności człowieka, m.in. w to, w jaki sposób cechy emocjonalne łączą się z innymi konstruktami psychologicznymi, np. osobowością czy inteligencją emocjonalną. W kontekście współczesnych wyzwań praktycznej psychologii i psychoterapii model WHEND oferuje możliwość jednoczesnej oceny różnych aspektów dysregulacji oraz zasobów emocjonalnych. Tym samym może przyczynić się

do rozwoju bardziej spersonalizowanych i skutecznych interwencji terapeutycznych. Jednocześnie włączenie perspektywy pozytywnej poprzez wymiar Życiowej Ekscytacji odpowiada na współczesne zapotrzebowanie na holistyczne rozumienie zdrowia psychicznego, gdzie dobrostan nie jest jedynie brakiem patologii, ale aktywnym stanem optymalnego funkcjonowania.

Na zakończenie tego wprowadzenia warto zaznaczyć, że każde z 5 badań ma unikalny wkład w rozwój modelu. Ich sekwencyjna natura pozwoliła na stopniowe budowanie wiedzy, gdzie każdy etap weryfikował i rozszerzał ustalenia poprzednich, dostarczając dowodów na wartość proponowanego modelu cech emocjonalnych.

1. Emocje i ich język

Termin „emocja” wyłonił się w dyskursie naukowym na przełomie XVIII i XIX wieku, choć jego prekursorskie formy pojawiały się już w XVII-wiecznych rozważaniach filozoficznych (Dixon, 2012). Wczesne konceptualizacje postrzegały emocje głównie jako zaburzenia homeostazy organizmu. Ten fizjologiczny redukcjonizm utrzymywał się w naukach przyrodniczych aż do czasu, kiedy to emocje stały się przedmiotem systematycznych badań m.in. w medycynie czy antropologii (Dixon, 2012; Gendron i Barrett, 2009; Scheer, 2012). W pierwszej połowie XX wieku, pod wpływem behawioryzmu jako dominującego paradygmatu badawczego, emocje konceptualizowano w zasadzie wyłącznie poprzez pryzmat obserwowalnych reakcji na bodźce (Devonis, 2019). Perspektywa ta pomijała więc zarówno subiektywny wymiar doświadczenia emocjonalnego, jak i redukowała emocje do rozumienia ich jako „bodźce motywacyjne” – i to pomimo tego, że teoretycznie traktowano emocję i motywację rozłącznie (Buck, 2019; Devonis, 2019). Niemniej jednak w drugiej połowie XX wieku pojawiło się zrewidowane spojrzenie na emocje, w którym to m.in. za sprawą teorii oceny poznawczej (Cognitive Appraisal Theory) Richarda Lazarusa (1984, 1991a), podkreślającej rolę oceny poznawczej w doświadczaniu emocji, czy też za sprawą funkcjonalnej teorii emocji (Functional Theory of Emotions) Nico Frijdy (1986), która podkreślała adaptacyjną rolę emocji jako wsparcia w radzeniu sobie z wyzwaniami codziennego życia. Tym samym wskazano na znaczenie emocji jako mechanizmu wspierającego funkcjonowanie w bardziej złożony sposób niż poprzez wykorzystanie prostej relacji bodziec–reakcja.

Mimo wielu lat badań nad emocjami, współczesna psychologia wciąż stoi przed wyzwaniami związanymi z definiowaniem czy taksonomią emocji (Dąbrowski, 2020; Hartmann, 2024). David Sander (2013)

wskazuje, że przez dziesięciolecia różne dyscypliny (m.in. psychologia, neurobiologia, filozofia) rozwijały swoje modele emocji niezależnie od siebie. Ponadto kluczowe elementy definicyjne emocji zmieniały się na przestrzeni czasu. Jak zauważa Thomas Dixon (2012), Arystoteles analizował *pathos* jako środek perswazji czy narzędzie retoryczne i artystyczne, podkreślając jego społeczny wymiar. Równocześnie w medycynie hipokratejskiej koncepcja czterech humorów (krwi, flegmy, żółci czarnej i żółtej) łączyła stany emocjonalne z fizjologią, tworząc holistyczny model doświadczenia afektywnego (Konstan, 2015). W XVIII wieku nastąpiła znacząca zmiana w postrzeganiu emocji. Termin „emocja” zaczął oznaczać gwałtowne reakcje somatyczne (np. drżenie, przyspieszone tętno) czy też zredukowanie racjonalności ze względu na doświadczany stan (Dixon, 2012). Na początku kolejnego stulecia ciężar badania emocji przeniósł się m.in. na analizy na poziomie biologicznym (Reisenzein, 2025). Charles Bell (1844) był jedną z pierwszych osób opisujących emocje przez rozpatrywanie związków pomiędzy strukturami mózgu a objawami emocji pochodzącymi z ciała. W tym czasie pojawiła się również teoria Jamesa–Langeego, zgodnie z którą emocja jest wynikiem dostrzeżenia zmian fizjologicznych (James, 1884; Lange, 1885 za: Lange, 1994)¹; światło dzienne ujrzała też ewolucyjna perspektywa Karola Darwina (1873), zgodnie z którą emocje należy rozumieć jako uniwersalne mechanizmy wspomagające organizmy w przetrwaniu. Niewątpliwie XIX wiek przyniósł patrzenie na emocje jako na zjawisko ściśle powiązane z neuroanatomią i funkcjonowaniem układu nerwowego.

W początkach wieku XX rozumienie emocji spolaryzowało się. Z jednej strony do głosu doszedł behawioryzm, m.in. za sprawą prac Johna Broadusa Watsona (1913) i Burrhusa Frederica Skinnera (1981), traktujący emocje jako wyuczone reakcje na bodźce, z pominięciem subiektywnego doświadczenia. Z drugiej strony prace Zygmunta Freuda czy Carla Gustava Junga opisywały emocje z perspektywy dynamicznych, wewnętrznych – niekiedy nawet nieuświadomionych czy wypartych – sił (Gyemant, 2025; Żechowski, 2017). Natomiast druga połowa XX wieku przyniosła powrót do silniejszego uwzględnienia subiektywnego aspektu emocji. Zgodnie z 2-czynnikową teorią emocji

¹ Mimo, że obecnie teoria ta nazywana jest teorią Jamesa–Langeego, również inny naukowiec – Aleksander Sutherland (1898, za: Lang, 1994) opublikował w tym czasie pracę przedstawiającą zbliżone poglądy.

(*Two-Factor Theory of Emotion*) Schachtera–Singera (1962) emocje są efektem znaczenia, jakie nadajemy pochodzącemu z ciała pobudzeniu. Argumentem przemawiającym za tą teorią jest chociażby uniwersalność błędów w interpretacji pobudzenia fizjologicznego. Przykładem są tutaj badania Donalda Duttona i Arthura Arona (1974), którzy wykazali, iż ludzie znajdujący się na wiszącym moście (a więc mający raczej podwyższone pobudzenie fizjologiczne) częściej oceniali inne osoby jako atrakcyjne. Pobudzenie fizjologiczne jest bowiem elementem wspólnym zarówno dla strachu, jak i dla napięcia związanego ze spotkaniem atrakcyjnej osoby. Przyczyną różnicy w ocenie najpewniej jest zatem interpretacja sytuacji, a nie pobudzenie samo w sobie.

W tym czasie w literaturze pojawiła się również dyskusja na temat współwystępowania emocji ze sferą poznawczą, znana także w literaturze jako debata Zajonc–Lazarus (Coppine i Sander, 2016). Robert Zajonc (1980) twierdził, iż emocje mogą pojawić się bez interpretacji wydarzenia – wskazując na efekt czystej ekspozycji (*mere exposure effect*), zgodnie z którym preferujemy znane sobie, powtarzane bodźce, nawet jeśli nie uświadamiamy sobie wcześniejszego kontaktu z nimi, czy też na szybkie reakcje emocjonalne (np. odskoczenie ze strachu przed wężem) jako argumenty na rzecz swojej perspektywy. Z drugiej strony Richard Lazarus (1984) głosił, iż każda emocja związana jest z jakąś formą oceny wywołującego ją bodźca. Zgodnie z teorią Lazarusa nawet fakt, że ocena jest automatyczna, nie przeczy temu, iż wciąż jest to ocena poznawcza, bowiem nawet adaptacyjne reakcje o charakterze ewolucyjnym wymagają rozumienia znaczenia bodźca wywołującego. Perspektywy te pod koniec XX wieku próbował pogodzić Joseph LeDoux (1994, 1996) proponując teorię podwójnej oceny (*double path* lub *dual-path theory*). Jedną ze ścieżek przetwarzania emocjonalnego jest droga podkorowa – nazywana również „szybką” – tłumacząca automatyczne reakcje emocjonalne, takie jak odskoczenie na widok węża. Drugą jest natomiast droga, w której informacje sensoryczne zostają przetworzone przez korę mózgową (analiza, ocena), co pozwala na szerszą analizę bodźca przed reakcją. Współcześnie teorię tę rozwija Lisa Feldman Barrett (2017), wskazując, że emocje są konstruktami opartymi na kontekście i doświadczeniu. Niemniej jednak zwolennicy uwzględniania interpretacji pobudzenia jako kluczowego elementu emocji podkreślają konieczność współwystępowania aspektu poznawczego oraz fizjologicznego (Gordon, 1978; Reisenzein, 1983).

Końcówka ubiegłego wieku została zdominowana przez próby stworzenia teorii emocji podstawowych (np. Camras, 1992; Ekman, 1992; Izard, 1992; Shaver i in., 1996), które naturalnie prowadziły do zadania pytań o ich liczbę oraz kryteria rozpoznawania (Ortony, Turner, 1990). Dążono do identyfikacji emocji w formie fundamentalnych, niepodzielnych jednostek – tak jak ma to miejsce np. w fizyce (atomy), biologii (komórki) czy genetyce (geny). W psychologii emocji z tego okresu rolę tę miały pełnić właśnie emocje podstawowe. Było to odzwierciedlenie idei, że świat ludzkich emocji można sprowadzić do ograniczonego zestawu takich emocji, które są wrodzone, biologicznie ugruntowane oraz uniwersalne. Perspektywa ta opierała się na fundamentach teoretycznych i, co ważniejsze, na serii badań empirycznych, które zdawały się jednoznacznie potwierdzać taki stan rzeczy (np. Ekman, 1992; Izard, 1992; Tomkins, 1980). Prace te, wraz z badaniami nad fizjologicznym zróżnicowaniem emocji czy obserwacjami ekspresji emocjonalnej u niemowląt (Camras i Shutter, 2010; Ruba i Repacholi, 2020), zbudowały spójny obraz, w którym złożone życie afektywne można było zredukować do kombinacji kilku pierwotnych „atomów” emocjonalnych. To właśnie w tym okresie powstawały różne, choć w dużej mierze zbieżne, listy emocji podstawowych (González-Arias i Aracena, 2022; Tracy i Randles, 2011), a kolejne badania koncentrowały się na doprecyzowaniu ich charakterystyki i neurobiologicznego podłoża. O tym, że pytania te we współczesnej literaturze wciąż nie doczekały się satysfakcjonujących odpowiedzi, świadczy fakt, że niekiedy do opisu emocji podstawowych używa się cudzysłowu (np. Alonso-Arbiol i in., 2006; E. Harmon-Jones i in., 2017) lub stosuje się określenie „tak zwane (*so-called*) emocje podstawowe” (np. Bänziger, 2016; Berry i in., 2011; Fontaine i in., 2002; Hess, 2017; Sander, 2013). Ten pozornie drobny zabieg interpunkcyjny jest istotny z perspektywy naukowego dyskursu. Użycie cudzysłowu lub frazy „tak zwane” pełni bowiem kilka potencjalnych funkcji. Po pierwsze sygnalizuje pewien rodzaj teoretycznego zdystansowania: autor daje w ten sposób do zrozumienia, że jest świadomy kontrowersji i nie przyjmuje tego terminu bezkrytycznie. Po drugie stanowi ukłon w stronę historii: jest to sposób na użycie powszechnie zrozumiałego, historycznie ugruntowanego pojęcia, niekoniecznie popierając teorię, z której się ono wywodzi. Po trzecie chroni autora przed krytyką: jest to forma asekuracji, która ma pokazać, że zdaje on sobie sprawę z uproszczeń i ograniczeń związanych z tym podejściem do klasyfikacji emocji. Ta praktyka językowa jest

dowodem, że perspektywa emocji podstawowych (a w zasadzie „emocji podstawowych”), chociaż wciąż jest obecna w podręcznikach, literaturze popularnonaukowej oraz codziennym języku, w świecie nauki nie ma już statusu bezdyskusyjnego pewnika. Stała się użyteczną heurystyką, historycznym punktem odniesienia, ale nie stanowi wystarczającego wyjaśnienia dla tak złożonego zjawiska, jakim są emocje.

Krytyka zapoczątkowana przez Ortony’ego i Turnera (1990, 1992), w połączeniu z rosnącą liczbą danych empirycznych podważających proste założenia tej teorii (np. za sprawą badań nad rolą kontekstu w percepcji ekspresji emocjonalnej), zasiała wśród naukowców zajmujących się emocjami ziarno sceptycyzmu. Początek XXI wieku przyniósł więc ze sobą krytykę uniwersalizmu. Patrząc z perspektywy czasu można stwierdzić, że psychologia emocji w tym okresie przeszła pewną transformację, dążącą do rewizji wcześniej opisanej wiedzy, rozwoju technik badawczych (w tym szybkiego rozwoju neuroobrazowania) oraz integracji ujęć teoretycznych (Barrett i in., 2019; Kober i in., 2008; Lindquist i in., 2012; Satpute i Lindquist, 2019). Pomiedzy poprzednim a obecnym stuleciem mieliśmy do czynienia w psychologii emocji z istotnym sporem natury teoretycznej na linii uniwersalizm *vs* relatywizm. Badacze publikujący pod koniec XX wieku częściej mówili o emocjach jako o uniwersalnych, niemalże „zakodowanych” w nas samych. Zaś na początku XXI wieku pojawiły się coraz mocniejsze głosy wskazujące, że emocje mogą być konstruktami, w których dużą rolę (większą niż wcześniej sądzono) odgrywają procesy poznawcze² oraz kontekst kulturowy. Za biologicznym uniwersalizmem opowiadały się m.in. prace Jaaka Pankseppa (1982, 2005, 2007), w których opisał systemy emocjonalne wspólne dla ludzi oraz zwierząt. Jednakże w kontekście opisanego sporu teoretycznego należy wspomnieć, że Panksepp na przestrzeni lat zmieniał liczbę wyróżnionych procesów, przyznając również, iż podana przez niego liczba obszarów neuronalnych może być wciąż niewystarczająca do pełnego opisu (Panksepp, Watt, 2011). Paradoksalnie mogło to wspierać teorię o złożonej naturze emocji, która przedstawiana była przez zwolenników ujęcia

² Należy wspomnieć, że rola poznawczej oceny sytuacji (*cognitive appraisal*) została opisana już w XX wieku przez Richarda Lazarusa (1984, 1991), który podkreślał rolę interpretacji znaczenia bodźców w kontekście doświadczeń emocjonalnych. Opisywana w tym miejscu debata dotyczy jednak szerszego kontekstu, zawierającego w sobie – obok procesów poznawczych – także elementy motywacyjne, społeczne, językowe czy kulturowe.

relatywistycznego (np. Barrett, 2006; Mesquita i in., 2017; Russell, 2003). Z ich perspektywy istnienie jednoznacznych „atomów” emocjonalnych zostało podważone. Jednakże badania zapoczątkowane przez to krytyczne spojrzenie były produktywne – to one skłoniły psychologów do silniejszego uwzględniania biologii, ewolucji i uniwersalności jako kluczowych pojęć w opisie emocji. Zatem należy wskazać, że spór o „emocje podstawowe” w ogólnym rozrachunku był dla nauki owocny. Doprowadził do zwiększenia zainteresowania zrozumieniem terminu „emocja” oraz tematem pomiaru i uniwersalności tego pojęcia.

Rozwój badań nad emocjami z wykorzystaniem neuroobrazowania pokazuje, jak trudnym zadaniem jest kategoryzowanie emocji. Metaanaliza danych pochodzących ze 162 artykułów opisujących wyniki neuroobrazowania emocji wskazała, że trudno w zbiorze „emocji podstawowych” wykazać ich wyraźne, jednoznaczne korelaty neuronalne, chociaż możliwe jest zaobserwowanie współpracy niektórych obszarów ze sobą w trakcie przetwarzania emocji (Kober i in., 2008). Zatem emocje nie są reprezentowane przez pojedyncze „centra” w mózgu, ale przez rozproszone sieci jego obszarów, współpracujących ze sobą. Pozwala to patrzeć na emocje jako na kombinację różnych procesów, w tym procesów poznawczych i fizjologicznych (Kober i in., 2008; Satpute i Lindquist, 2019), które nie mają unikalnego, niezmiennego umiejscowienia w autonomicznym układzie nerwowym (Celeghin i in., 2017; Barrett, 2006; Kreibig, 2010). Tym samym neurobiologia postawiła znak zapytania przy teoriach, które w dyskusji na temat emocji podstawowych pojawiły się u końca XX wieku. Kolejne lata przyniosły rozwój nowych koncepcji, w tym skierowanie się w stronę bardziej interdyscyplinarnych, systemowych modeli emocji. Współczesna psychologia emocji stoi przed wyzwaniem połączenia w jedną teorię dobrze opisanych mechanizmów biologicznych (np. reakcja „walki lub ucieczki”) oraz elementów poznawczych czy społecznych (Dąbrowski, 2020; Hartmann, 2024; Pessoa, 2019). W sposób naturalny pojawia się zatem pytanie, jak (i czy w ogóle jest to możliwe) sformułować wystarczająco precyzyjną i jednorodną definicję emocji, by mogła ona stanowić fundament badań naukowych dla specjalistów z wielu dziedzin nauki (Scarantino, 2012). Badania przeprowadzone przez Carrola Izarda (2010), obejmujące opinie 35 czołowych ekspertów w dziedzinie emocji, ujawniły znaczący brak konsensusu takiej definicji – większość respondentów określała emocję jako konstrukt niejasny i wymagający doprecyzowania.

W świetle zaprezentowanych powyżej trudności można wyróżnić co najmniej 3 stanowiska, jakie pojawiają się w literaturze przedmiotu. Pierwszym z nich jest podejście, które zostanie roboczo nazwane w niniejszej publikacji „definitywnym perfekcjonizmem”, zgodnie z którym precyzyjna, rygorystyczna definicja powinna stanowić niezbędny fundament dla empirycznej weryfikacji teorii, odpowiedniego doboru metod badawczych oraz precyzyjnej klasyfikacji konstruktów (np. Cronbach i Meehl, 1955; Flake i Fried, 2020; Jasielska, 2013). Drugie stanowisko można nazwać „pragmatyzmem badawczym” – zgodnie z nim w przypadku konstruktów o bardzo złożonej naturze (a za taką zdecydowana większość naukowców uznaje emocje) za wystarczające uznaje się jedynie przybliżenie przedmiotu badania. Zakłada się z góry, że stworzenie definicji jest niemożliwe, a nadmierną precyzję uznaje się za ograniczającą i prawdopodobnie iluzoryczną. W literaturze pojawia się stwierdzenie wprost, że wiele z funkcjonujących definicji emocji ma jedynie roboczy charakter (Doliński, 2004). Zwolennicy takiego poglądu wskazują, że jak dotąd postęp naukowy odbywa się pomimo trudności z precyzyjnym zdefiniowaniem niektórych pojęć (np. Gross, 2008; Reisenzein, 2007). Ostatnie ze stanowisk to stanowisko „społeczno-komunikacyjne”, ponieważ kładzie nacisk na kontekst kulturowy oraz rozumienie danego pojęcia w określonej społeczności. Wskazuje ono, że konceptualizacja emocji powinna uwzględniać kulturę, grupę społeczną i język, w jakim termin funkcjonuje (np. Mollaret, 2009; Wierzbicka, 1999). Za przykład mogą posłużyć te nazwy, których nie można przetłumaczyć na inne języki. Niemieckie słowo *sehnsucht* oznacza pewien specyficzny rodzaj tęsknoty, o zabarwieniu wręcz metafizycznym, która wiąże się z poszukiwaniem sensu czy pełni życia, a jednocześnie może nadawać kierunek rozwojowi i pomagać radzić sobie z doświadczanymi deficytami życia (Scheibe i in., 2007) – a słowo to nie ma odpowiednika w języku polskim. Jest to uczucie towarzyszące ludziom poszukującym sensu, pełni życia, ideałów lub poczucia spełnienia, które wydają się być zawsze tuż poza zasięgiem. Dodatkowym elementem związanym z definiowaniem konkretnej emocji z tej perspektywy jest ich interpretacja w kontekście kultury. Na przykład w kulturze zachodniej złość kojarzy się raczej z indywidualną frustracją, podczas gdy w kulturach kolektywistycznych częściej wiąże się z naruszeniem społecznej harmonii (Kitayama i in., 2006). Zatem współczesna nauka stoi przed wyzwaniem integracji różnych perspektyw, co wymaga zarówno metodologicznej innowacyjności,

jak i otwartości w dyskusji teoretycznej. Dalszy postęp w psychologii emocji wydaje się zależeć od zdolności badaczy do przekraczania tradycyjnych podziałów dyscyplinarnych i rozwijania holistycznych modeli ludzkiej emocjonalności (Cowen i Keltner, 2021; Barrett, 2017b; Lindquist, Satpute i in., 2015).

Teorie emocji odgrywają istotną rolę w psychologii, gdyż dążą do wyjaśnienia zróżnicowanego świata ludzkich emocji, istotnego m.in. w obserwacji dynamiki przeżyć i zachowań poszczególnych jednostek czy grup społecznych. Dotychczasowe modele – zarówno wymiarowe (np. koło afektu Russella (1980)), jak i kategoryjne (np. podstawowe emocje wg Ekmana i współpracowników (Ekman i in., 1969, 1972b; Ekman i Friesen, 1986)) – nie są pozbawione punktów, które stanowią pole do szerokiej dyskusji teoretycznej wśród badaczy zajmujących się tą problematyką – i to niezależnie od własnego ujęcia teoretycznego oraz preferowanego spojrzenia na kategoryzowanie emocji. Choć modele te przez dziesięciolecia stanowiły podstawę badań nad emocjami, ich uproszczone założenia nie są w stanie w pełni odzwierciedlić złożoności ludzkich stanów emocjonalnych. Biorąc jednak pod uwagę wielowymiarową naturę emocji, można wątpić, czy taki model kiedykolwiek będzie możliwy do osiągnięcia (Hartmann, 2024, w druku).

1.1. Struktura przestrzeni emocjonalnej

Bez uporządkowanej taksonomii emocji naukowa eksploracja tego obszaru byłaby niemożliwa. W psychologii istnieją dwie komplementarne, choć historycznie często sobie przeciwstawiane, tradycje konceptualizacji struktury emocji: podejście kategoryjne i wymiarowe. W pierwszym z nich emocje przedstawiane są jako procesy dające się wyraźnie od siebie oddzielić ze względu na komponent jakościowy, często tworzone są także listy emocji, które nazywane są podstawowymi. Drugie podejście traktuje emocje jako ciągłą, wielowymiarową przestrzeń, w której każdy stan afektywny można opisać za pomocą jego współrzędnych na fundamentalnych osiach, takich jak np. walencja czy poziom pobudzenia.

1.1.1. Modele kategoryalne

Podjęcie kategoryalne, którego korzenie sięgają do prac Karola Darwina (1873), opiera się na założeniu, że istnieje ograniczona liczba fundamentalnych, uniwersalnych i biologicznie ugruntowanych emocji. Zgodnie z tą perspektywą emocje, takie jak strach, złość, smutek czy radość nie są arbitralnymi konstruktami kulturowymi, lecz filogenetycznie starymi, wrodzonymi narzędziami służącymi adaptacji. Każda z emocji wyewoluowała jako odpowiedź na powtarzające się w historii naszego gatunku wyzwania o kluczowym znaczeniu dla przetrwania (Nesse, 1990; Plutchik, 1980; Tooby i Cosmides, 1990). Strach np. to zintegrowany zbiór reakcji (fizjologicznych, behawioralnych, poznawczych), który przygotowuje organizm do uniknięcia zagrożenia lub ucieczki przed nim (LeDoux, 2012; Mobbs i in., 2019; Öhman i Mineka, 2001). Złość mobilizuje zasoby do konfrontacji i pokonania przeszkody na drodze do celu (Berkowitz i Harmon-Jones, 2004; Carver i Harmon-Jones, 2009b). Radość sygnalizuje osiągnięcie celu i motywuje do powtarzania zachowania, które do tego doprowadziło (Berridge i Kringelbach, 2008; Gable i in., 2004; Kringelbach i Berridge, 2009). Zatem kategoryalne modele (*categorical models*) emocji zakładają istnienie stanów emocjonalnych o cechach pozwalających na ich jednoznaczne rozróżnienie względem siebie ze względu na różną, specyficzną dla każdego stanu, jakość (Ekman i Cordaro, 2011; Kowalska i Wróbel, 2017; Kristjánsson, 2010; Scherer i Ellgring, 2007; Terwogt i Stegge, 2001). Ten sposób patrzenia na emocje stał się inspiracją dla kolejnych pokoleń badaczy, w tym m.in. dla Silvana Tomkinsa czy Paula Ekmana. Pierwszy z nich zaproponował istnienie ograniczonej liczby wrodzonych, automatycznych reakcji emocjonalnych, do których aktywacji dochodzi na skutek istotnych bodźców pochodzących ze środowiska (Tomkins, 1980; Tomkins i McCarter, 1964). Drugi natomiast wskazywał na uniwersalne kulturowo wzorce ekspresji emocjonalnej twarzy (Ekman, 1992; Ekman i in., 1969, 1972). Zgodnie z przyjętymi przez niego kryteriami emocja podstawowa musi charakteryzować się unikalnym i uniwersalnym sygnałem ekspresyjnym, specyficznym wzorcem pobudzenia fizjologicznego, obecnością u innych naczelnych oraz szybkim i automatycznym pojawianiem się w odpowiedzi na określone ewolucyjnie relewantne bodźce. Za kategoryalnym spojrzeniem na emocje przemawia zatem porównywalna reakcja fizjologiczna ludzi oraz innych gatunków w sytuacjach, które moglibyśmy

nazwać emocjonalnymi (Al-Shawaf i in., 2016; Cochrane, 2019). W tym ujęciu bardziej złożone stany emocjonalne, takie jak duma, poczucie winy, zazdrość czy wdzięczność, są traktowane albo jako pochodne, czyli mieszanki emocji podstawowych (Plutchik, 1980), albo jako odrębne kategorie emocji społecznych, które rozwinęły się później w odpowiedzi na bardziej złożone wyzwania życia w grupie (Buss, 2000; Parkinson, 1996; Tracy i Robins, 2004). Perspektywa ta uznaje poszczególne emocje za wyspecjalizowane narzędzia informacyjno-motywacyjne. Każda emocja podstawowa niesie ze sobą precyzyjny komunikat o stanie relacji jednostki ze środowiskiem i uruchamia specyficzny dla niej skoordynowany plan działania (Cosmides i Tooby, 2005; Frijda, 1988; Lazarus, 1991b; Nesse, 1990).

1.1.2. Modele wymiarowe

Modele wymiarowe (*dimensional models*), takie jak np. koło emocji Russella (1980), opierają się na założeniu, że emocje można scharakteryzować w kategoriach kilku podstawowych wymiarów, takich jak walencja (przyjemne–nieprzyjemne) czy poziom pobudzenia (niski–wysoki). Tym samym zakładają, że emocje możliwe są do opisania na pewnym (niekoniecznie jednym) kontinuum, nie zaś jako odrębne, niezależne kategorie (Barrett i Russell, 1999). Zaletą tego podejścia jest możliwość uchwycenia subtelnych przebiegów i relacji między emocjami, a także do opisu stanów mieszanych (Larsen i in., 2001; Yik i in., 2011). W tym ujęciu emocje kategorialne są jedynie „punktami” lub werbalnymi etykietami nadawanymi określonym regionom w przestrzeni afektywnej (Barrett, 2006; Posner i in., 2005; Russell, 2003). Spojrzenie na kategoryzację emocji z perspektywy wymiarowej posiada też pewne potencjalne ograniczenia – redukuje możliwość opisu tych doświadczeń afektywnych, które są sobie przeciwstawne, a są doświadczane w tym samym czasie (Larsen i McGraw, 2011; Reich i in., 2003). Przy tym modele, które traktują pozytywny i negatywny afekt jako oddzielne wymiary, lepiej radzą sobie z opisem ambiwalencji niż modele, które traktują je jako dwa bieguny jednego wymiaru (Berrios i in., 2015).

Historycznie ten sposób patrzenia na emocje sięga późnych lat 90. XIX wieku, kiedy to Wilhelm Wundt dokonał opisu doświadczeń emocjonalnych z wykorzystaniem trzech wymiarów:

a) przyjemność–nieprzyjemność (*pleasure-displeasure*); b) podekscytowanie–hamowanie (*excitement-inhibition*) oraz c) napięcie–rozluźnienie (*tension-relaxation*) (Wundt, 1905, za: Coppine, Sander, 2016). Ujęcie to było następnie rozwijane przez kolejnych badaczy. Na przykład Harold Schlosberg w 1952 roku opisał emocje możliwe do wyrażenia za pomocą ekspresji twarzy na wymiarach przyjemność–nieprzyjemność (*pleasantness-unpleasantness*) oraz uwaga–odrzućenie (*attention-rejection*). Model ten 2 lata później został przez niego rozszerzony o trzeci wymiar, sen–napięcie (*sleep-tension*) (Schlosberg, 1954). Charles Osgood (1969) do opisu emocji wykorzystał dyferencjał semantyczny i za jego pomocą wyodrębnił 3 wymiary: ewaluacja (*evaluation*), siła (*potency*) oraz aktywność (*activity*). Później spojrzenie na emocje z perspektywy modeli wymiarowych ewoluowało za sprawą kolejnych badaczy (np. Bradley i Lang, 1994; Bush, 1973; Matthews i in., 1990; Russell i Mehrabian, 1977; Scherer i in., 2006; Schimmack i Grob, 2000). Jednakże przyglądając im się bliżej, można zauważyć, iż dominują w nich 2 te same wymiary (wartościowanie oraz pobudzenie), a jakościowa zmiana dokonuje się w trzecim z wymiarów, gdzie ciężar jest przenoszony np. na motywację (Harmon-Jones i in., 2017), reakcję (Morgan, Heise, 1988) czy poczucie siły (Fontaine i in., 2002; Russell i Mehrabian, 1977; Scherer i in., 2006).

W historii psychologii emocji występowały również kategoryzacje na innej liczbie wymiarów. Wspomniany „rdzeń” klasyfikacji 3-wymiarowych to wartościowanie i pobudzenie (np. Watson i Clark, 1994; Yik i in., 2011) – znany w literaturze z różnych wersji klasyfikacji 2-wymiarowych. Modele 4-wymiarowe są bardziej zróżnicowane. Jednak mimo tego pojawiają się w nich często te same 2 wymiary, które pojawiały się w 2- i 3-wymiarowych modelach. Na przykład, w 4-wymiarowej klasyfikacji emocji mającej swoje źródło w badaniach nad głosowymi ekspresjami emocji, obok wartościowania i pobudzenia-aktywizacji pojawia się intensywność oraz siła (Laukka, Juslin, Bresin, 2005). Chociaż modele te oferują stosunkowo prosty i zrozumiały sposób przedstawienia emocji, mogą być postrzegane również jako zbyt uproszczone. W rzeczywistości ludzkie emocje mogą wykazywać znacznie większą złożoność niż sugerują to wymiarowe modele emocji. Na przykład można wyobrazić sobie takie doświadczenie emocjonalne jak nostalgiczna radość, „złośliwa radość” (*Schadenfreude*) lub „gorzka” satysfakcja (np. gdy osiągamy cel, ale droga do niego była wyjątkowo bolesna lub okupiona stratą), które nie wpisują

się łatwo w prezentowane spektrum. Rzeczywiste doświadczenie emocjonalne rzadko ogranicza się do niskiej lub wysokiej walencji czy pobudzenia (Kranzbühler i in., 2020; Sakaki i in., 2012). Choć podejście to pozwala na większą elastyczność od tej, którą oferują modele kategoryjne, nie jest wolne od ograniczeń. Jednym z nich jest nadmierne uproszczenie doświadczeń emocjonalnych z pominięciem jakościowych różnic pomiędzy emocjami (Cowen i Keltner, 2020; Lench i in., 2011; Lerner i Keltner, 2000; Scherer, 2005) – a przecież różne emocje (np. radość, smutek, gniew) powstają w odpowiedzi na istotne zmiany jakościowe (np. osiągnięcie celu, utrata czegoś wartościowego) (Oatley i Johnson-Laird, 1987) i posiadają specyficzne dla siebie wzorce aktywności neuronalnej. Na przykład radość i zadowolenie mogą zostać zróżnicowane w ten sposób niezależnie od walencji czy poziomu pobudzenia (Kragel i LaBar, 2015). Także w obrębie jednego wymiaru, afektu pozytywnego (dodatnia walencja), istnieją różnice jakościowe. Emocje, takie jak zachwyt, radość czy duma wykazują różne wzorce reakcji autonomicznego układu nerwowego. To dowodzi, że model wymiarowy jest uproszczeniem nawet w obrębie jednego bieguna (Shiota i in., 2011).

1.1.3. Synteza klasyfikacji emocji

W literaturze już od XIX wieku pojawiała się próba opisu emocji zarówno na wymiarach, jak i z perspektywy kategoryjnej (Ekman, 2016). I chociaż najczęściej zestawia się te dwa sposoby kategoryzacji rozłącznie, to pojawiają się także głosy sugerujące ich komplementarność (Hamann, 2012). Ze współczesnej perspektywy oba podejścia nie wykluczają się wzajemnie, lecz stanowią uzupełniające się opisy tego samego zjawiska na różnych poziomach analizy. Dla zilustrowania tej zależności Eddie Harmon-Jones i współpracownicy (2017) posłużyli się analogią do klasyfikacji ptaków: można je porządkować według wymiarów (np. rozpiętość skrzydeł czy zasięg lotu), ale wyróżnia się też ich gatunki na podstawie unikalnych, specyficznych jakościowo cech. Być może synteza tych dwóch perspektyw wyznaczać będzie kierunek, w którym zmierzać będą współczesne próby klasyfikacji emocji. Również niezależnie od tego, czy spojrzymy na emocje z perspektywy wymiarowej czy kategoryjnej, w klasyfikacjach emocji niedostatecznie został uwzględniony kontekst sytuacyjny (Barrett,

2017b; Griffiths i Scarantino, 2001; Batja Mesquita i in., 2017). Niezaprzeczalnie bowiem inny jakościowo jest strach odczuwany na rollercoasterze niż strach odczuwany w sytuacji zagrożenia życia. Patrząc przez pryzmat tego przykładu, ujęcie relatywistyczne [zob. 1. *Emocje i ich język* – wprowadzenie] wydaje się więc adekwatne do psychologicznej rzeczywistości.

Obecne możliwości neuronauki, wykorzystujące zaawansowane techniki neuroobrazowania (jak fMRI, EEG, MEG) oraz metody oparte o uczenie maszynowe, służące do analizy wielowymiarowych wzorców aktywności mózgu (*Multi-Voxel Pattern Analysis*, MVPA), pozwalają na jednoczesne badanie wymiaru przyjemność–nieprzyjemność (walencja), pobudzenia, a także na mapowanie emocji rozumianych jako odrębne kategorie (Grootswagers i in., 2020; Nielen i in., 2009). Wyniki tego typu badań sugerują, iż ujęcie kategorialne (np. strach, złość, radość, wstręt) posiada powtarzalną reprezentację w rozproszonych, ale charakterystycznych wzorcach aktywności mózgowej (Hamann, 2012; Saarimäki i in., 2016); potwierdzają to również metaanalizy (Kragel i LaBar, 2016; Vytal i Hamann, 2010). Niemniej literatura z zakresu neuroobrazowania wciąż dostarcza rozbieżnych, a nawet sprzecznych danych. Źródeł tych rozbieżności upatruje się nie tylko w odmiennych metodach indukowania emocji (np. filmy, muzyka, bodźce zapachowe, wywoływane wspomnienia) czy w różnicach indywidualnych, ale także w rodzaju wykorzystywanych analiz statystycznych (Cowen i Keltner, 2017; Elfenbein i Ambady, 2002; Kragel i LaBar, 2016). Tradycyjne analizy oparte na aktywności pojedynczych regionów często nie wykrywały spójnych obszarów aktywności dla konkretnych emocji, podczas gdy nowoczesne metody uczenia maszynowego, analizujące rozproszone wzorce aktywności w całym mózgu, osiągają znaczącą dokładność w ich rozróżnianiu (Haxby i in., 2014; Koide-Majima i in., 2020). Najnowsze ujęcia teoretyczne, takie jak teoria konstruktywistyczna Barrett (2017a, 2017b), podkreślają, że emocje nie są „wbudowanymi obwodami”, ale dynamicznymi stanami mózgu, które powstają w oparciu o podstawowe wymiary afektu, integrację bodźców zmysłowych, przewidywanie oraz wiedzę konceptualną. To wyjaśnia, dlaczego lokalizacje mogą się różnić w zależności od badania – te same kategorie emocjonalne mogą być konstruowane przez nieco inne zestawy procesów neuronalnych w zależności od kontekstu, kultury i doświadczenia jednostki (Pessoa, 2017; Wilson-Mendenhall i in., 2015).

Synteza powyższych modeli ma swoje implikacje dla zrozumienia funkcjonowania emocjonalnego. Można z niej wnioskować, że dojrzały i sprawnie działający system emocjonalny musi być zdolny do operowania na obu tych poziomach. Z jednej strony posiada umiejętność umieszczenia przeżywanego stanu w odpowiedniej przestrzeni afektywnej – z uwzględnieniem nasilenia w konkretnych wymiarach. Z drugiej strony wykazuje zdolność do precyzyjnego różnicowania i etykietowania tych stanów jako konkretnych, znaczących sygnałów (poziom kategorialny) (Kragel i LaBar, 2016; Lindquist i in., 2012; Satpute i Lindquist, 2019). Koncepcja przestrzeni emocjonalnej pomaga także zrozumieć stany mieszane i ambiwalencję. Osoba, która potrafi jedynie stwierdzić, że czuje się ogólnie „źle” (poziom wymiarowy), ale nie jest w stanie zidentyfikować, czy jest to frustracja, rozczarowanie, smutek czy poczucie winy (poziom kategorialny), będzie miała znacznie mniejsze możliwości doboru adekwatnej strategii zaradczej (Barrett i in., 2001; Kashdan i in., 2015). Zatem zdolność do płynnego dojścia od ogólnego odczucia do precyzyjnej „diagnozy emocjonalnej” staje się warunkiem skutecznej samoregulacji (Barrett i in., 2001; Kashdan i in., 2015; Torre i Lieberman, 2018). Uświadomienie sobie pozycji doświadczanego stanu w przestrzeni afektywnej zwiększa szanse na zastosowanie adaptacyjnej strategii radzenia sobie z nim – chociażby poprzez zadanie sobie pytania, „gdzie” się znajduję i „dokąd” chcę przejść? (Aldao i in., 2010; Gross, 2008). W lęku celem bywa próba przesunięcia doświadczenia emocjonalnego w stronę niższego pobudzenia (Hofmann i in., 2010; Thayer i in., 2012); w depresji – zmiana walencji i umiarkowane zwiększenie pobudzenia (aktywacja behawioralna) (Cuijpers i in., 2007; Dimidjian i in., 2011; Mazzucchelli i in., 2009); w gniewie – obniżenie pobudzenia przy zachowaniu lub konstruktywnym przekierowaniu uwagi (asertywność zamiast agresji) (Beck i Fernandez, 1998; Deffenbacher i in., 2002; Howells i Day, 2003).

Jak wykazano wcześniej w tym rozdziale, ugruntowany w biologii ewolucyjnej uniwersalizm (reprezentowany przez teorie emocji podstawowych) postulował istnienie ograniczonej liczby wrodzonych, międzykulturowych „programów” afektywnych, z unikalnymi sygnaturami neuronalnymi i ekspresyjnymi. Natomiast zakorzeniony w naukach społecznych i kognitywistyce relatywizm (reprezentowany m.in. przez teorie oceny poznawczej i konstruktywizm społeczny) podkreślał kluczową rolę interpretacji, kontekstu, kultury i języka w kształtowaniu zróżnicowanego i plastycznego życia emocjonalnego.

Przez dekady debata ta obracała się wokół dychotomii natura–kultura, wrodzone–nabyte, uniwersalne–specyficzne, a naukowcy stojący za każdym z tych stanowisk gromadzili dane empiryczne wspierające swoje stanowiska. Z perspektywy czasu widocznym jest, że obie drogi doprowadziły do uchwycenia ważnych aspektów tego samego, złożonego zjawiska. Emocje są jednocześnie uniwersalne w swoim biologicznym podłożu i specyficzne w swojej kulturowej i indywidualnej naturze. Dzisiejszy stan wiedzy sugeruje zatem, że najbardziej produktywna jest perspektywa integracyjna, czyli traktowanie emocji jako zjawiska składającego się z wielu komponentów, osadzonego zarówno w przestrzeni wymiarowej, jak i kategoryjnej. To ujęcie pozwala jednocześnie zrozumieć, dlaczego rozpoznajemy gniew, radość czy strach w wielu kontekstach, i dlaczego granice między nimi są płynne oraz podatne na język, kulturę i aspekty społeczne.

1.2. Regulacyjne aspekty emocji

Emocje, postrzegane jako reakcje na bodźce zewnętrzne lub wewnętrzne, pełnią kluczowe funkcje w szeroko pojętej regulacji zachowania jednostki m.in. za sprawą ich udziału w procesach poznawczych i motywacyjnych (Aldao i in., 2016; Frijda i in., 1989; Gross, 1998; Scherer, 2005). Stanowią one integralny element systemu regulacji, w tym regulacji homeostatycznej oraz psychicznej, umożliwiającą jednostce adaptacyjne reagowanie na zmieniające się warunki środowiskowe (Frijda, 1988; Gross, 2013, 2015). Na przykład emocje postrzegane jako nieprzyjemne, takie jak złość czy lęk, pełnią funkcję ochrony przed zagrożeniem (np. poprzez zainicjowanie reakcji obronnej) (Kross i Ayduk, 2011; Pop i in., 2025). Przyjemne emocje natomiast, jak np. radość, prowadzą do rozwoju interakcji społecznych czy ułatwiają eksplorację otaczającego środowiska (Fredrickson, 2001; Gruber i in., 2020). By dobrze zrozumieć pojęcie regulacji emocji należy je odróżnić od zdolności do radzenia sobie (*coping*) z emocjami. Podczas, gdy radzenie sobie dotyczy przede wszystkim redukcji objawów/skutków emocji odczuwanych jako nieprzyjemne, proces regulacji emocji obejmuje swoim zakresem również działania potencjalnie wzmacniające przyjemne emocje (Fredrickson, 2001; Gross, 1998).

Patrząc na proces regulacji emocji, należy jednak mieć na uwadze, iż: (a) procesy regulacyjne mogą współcześnie nie zawsze być

adekwatne do sytuacji, ponieważ zmiany ewolucyjne zachodzą wolniej niż zmiany środowiskowe; (b) trudno wskazać wyraźną granicę, która pozwoliłaby w jednoznaczny sposób odróżnić proces generowania emocji od procesu regulacji emocjonalnej (Gross, 1998; Gross i Barrett, 2011). Wobec tej trudności, zakładając, że regulacja emocji stanowi kluczowy element dobrostanu fizycznego, społecznego i psychicznego (Aldao i in., 2010; Gross, 1998), można powiedzieć, że zrozumienie natury emocji, jej odpowiednie zdefiniowanie i zaklasyfikowanie oraz umieszczenie w szerszym kontekście innych procesów umysłowych (m.in. poznawczych i motywacyjnych), cech osobowości oraz innych – nazwanych w sposób roboczy – „okołoemocjonalnych” ludzkich umiejętności (jak np. inteligencja emocjonalna) może przynieść również praktyczne implikacje w dziedzinie tej regulacji i zarazem przyczynić się do dobrostanu. Celem niniejszej publikacji jest wskazanie wymienionych w poprzednim zdaniu relacji w szerszym kontekście różnic indywidualnych. Jeśli udowodniono, iż stosowanie treningu *mindfulness* czy terapii poznawczo-behawioralnej prowadzi do poprawy zdolności regulacji emocjonalnej (Barlow i in., 2010; Ling Chen i in., 2023; Gross, 2015), to można założyć, iż stworzenie szerszego i bardziej ogólnego modelu emocji w połączeniu z różnicami indywidualnymi i zdolnościami do rozumienia/regulowania emocji potencjalnie pomoże usprawnić oddziaływania terapeutyczne oraz przyczynić się do poprawy jakości indywidualnych conceptualizacji stosowanych w psychoterapii. Bowiem odpowiednia identyfikacja emocji, akceptacja oraz odpowiednio ukierunkowana, celowa ich modyfikacja stanowią transdiagnostyczne czynniki ochronne przeciwko rozwojowi psychopatologii takiej jak depresja, zaburzenia lękowe czy niektóre zaburzenia osobowości (Aldao i in., 2010; Cludius i in., 2020; Barrett i in., 2001; Gross, 2015) [zob. 2.1. *Emocje jako źródło informacji i regulacji*].

1.3. Doświadczenie emocjonalne a jego werbalna etykieta

Opisany wcześniej spór pomiędzy uniwersalizmem a konstruktywizmem/relatywizmem [zob. 1. *Emocje i ich język* – wprowadzenie] uwidacznia się również podczas patrzenia na język emocji. Zgodnie z pierwszą perspektywą (np. Ekman i in., 1972; Izard, 2007) język pełni

wyłącznie funkcje opisową dla wrodzonych stanów emocjonalnych. Natomiast zgodnie z ujęciem konstruktywistycznym (np. Barrett, 2017a, 2017b) emocje są konstruktami tworzonymi również za sprawą języka czy kultury. Problem związany z językiem w naukach o afekcie zawiera w sobie pewien rodzaj paradoksu: emocje są jednocześnie czymś niezwykle wyrazistym fenomenologicznie i niekiedy „niewyraźalnym” werbalnie. Większość ludzi zna takie stany, w których np. intensywność przeżycia – czy to wszechogarniającej radości, paraliżującego strachu, czy głębokiego smutku – zdaje się przekraczać granice tego, co możliwe do ubrania w słowa (Jackson i in., 2019; Levinson i Majid, 2014; Lindquist, MacCormack i in., 2015). Doświadczenie takie „odbiera mowę”, a próby jego werbalizacji wydają się jedynie dużym uproszczeniem. Ten rozdźwięk między doświadczeniami pochodzącymi z ciała a ich symboliczną reprezentacją werbalną jest tak powszechnie znany, że intuicyjnie skłania do wniosku, iż emocje stanowią domenę pierwotną, prelingwistyczną, a język jest jedynie narzędziem próbującym wtórnie ją opisać (Barrett, Mesquita i in., 2007; Damasio, 1999; Niedenthal, 2007).

Emocje są również wielokomponentowe: zawierają oceny sytuacyjne, tendencje do działania, zmiany pochodzące z autonomicznego układu nerwowego i szereg interoceptywnych wrażeń (Frijda, 1986; Gross i Barrett, 2011; Levenson, 1999; Scherer, 2009). Jedna etykieta werbalna (np. „złość”, „wstyd”) w pewnym sensie może redukować ten wielowymiarowy konstrukt do prostego znaku słownego, który musi dodatkowo podlegać normom pragmatycznym i kulturowym (co wolno powiedzieć, a co wypada przemilczeć) (Barrett, 2006; Batja Mesquita i Frijda, 1992). Co więcej, leksykony różnych języków dzielą przestrzeń emocjonalną w odmiennych miejscach: w jednych językach istnieją słowa na stany „nieprzekładalne” na inny język. Za potencjalny przykład wpływu języka na rozumienie/kategoryzację emocji może posłużyć fakt, iż nie każdy język posiada etykietę werbalną dla tej samej emocji lub wyróżnia stany, które zostają pominięte w innym języku (Evans i Levinson, 2009; Russell, 1991; Wierzbicka, 1999) [zob.1.4. *Rola języka w konstruowaniu emocji*].

Z perspektywy metodologii badań psychologicznych ma to swoje konsekwencje: narzędzia oparte na słowach (np. listy emocji) łączą treść afektu z komponentem językowym, elementami kulturowymi oraz indywidualnym stylem odpowiedzi (Barrett, 2006; Mesquita i Walker, 2003). W efekcie różnice międzyludzkie i międzykulturowe

mogą odzwierciedlać nie fenomenologię, lecz nawyki semantyczne. Paradoks ten nie dowodzi jednak, że emocji „nie da się” opisać; wskazuje raczej, że język jest narzędziem o własnych ograniczeniach i regułach (jak każde narzędzie pomiarowe) (Barrett, 2017; Fontaine i in., 2007; Lindquist, Satpute i in., 2015).

Niemniej uznanie tej „niewyraźności” jedynie jako dowodu na porażkę języka może być błędem. Zjawisko to może stanowić wskazówkę co do natury samego doświadczenia afektywnego. Sugeruje ono, że to, co odczuwamy przed interwencją języka nie jest w pełni ukształtowaną emocją, lecz raczej nieodróżnicowanym i wieloznacznym sygnałem somatycznym (Damasio, 1999; Fuchs i Koch, 2014; Thompson, 2007) – tym, co Gendlin (1997) nazwał „*felt sense*”, czyli przedjęzykowym, cielesnym, nieodróżnicowanym sygnałem, który poprzedza emocje i myśli. Z tej perspektywy trudność w znalezieniu słów nie jest problemem opisu gotowego bytu, lecz odzwierciedla sam proces nadawania sensu i struktury doświadczeniu pochodzącemu z ciała. Skupienie się na słowie jest więc również próbą zrozumienia doświadczenia (Barlassina i Newen, 2014; Kisley i in., 2024; E. Thompson, 2007). Ten punkt wyjścia prowadzi do postawienia pytania: Czy język tylko opisuje emocje, czy też odgrywa znacznie bardziej fundamentalną rolę w procesie ich powstawania?

W historii psychologii widoczne jest uznawanie emocji za „pregzystujące”, biologicznie zdeterminowane byty, które istnieją jako w pełni ukształtowane stany, niezależnie od tego, czy zostaną nazwane (Ekman, 1992; Panksepp, 1998). Zgodnie z tym punktem widzenia proces werbalizacji polega jedynie na odnalezieniu w mentalnym leksykonie odpowiedniego słowa i przypisaniu go do już istniejącego odczucia pochodzącego z organizmu (Izard, 2007; LeDoux, 2000; Levenson, 2011; Shaver i in., 1987). Założenie, że emocje „dzieją się” w nas, a język jedynie służy do nadania etykiety, mogą wzmacniać takie badania, w których uczestnicy są proszeni, aby zaznaczyli co czują (Mauss i in., 2005; Russell, 2003; Scollon i in., 2004). Istnieją jednak argumenty naukowe za porzuceniem tej interpretacji. Założenie to bowiem prowadzi do traktowania abstrakcyjnych pojęć emocjonalnych jak konkretne, fizyczne byty zlokalizowane w mózgu, co nie znajduje potwierdzenia w badaniach neuroobrazowych. Te raczej wskazują na rozproszone, elastyczne sieci neuronalne (Barrett i Satpute, 2013; Satpute i Lindquist, 2019; Touroutoglou i in., 2015). Ponadto proces nazywania stanów emocjonalnych (*affect labeling*) pokazuje, że już

samo nazwanie stanu zmienia jego przebieg (Torre i Lieberman, 2018): etykietowanie potrafi obniżyć reaktywność ciała migdałowatego i wzmocnić działanie kory przedczołowej – działając regulacyjnie nawet wtedy, gdy naszym celem nie jest zmiana treści myśli (Creswell i in., 2007; Kircanski i in., 2012; Moyal, 2014). Co więcej, badania nad percepcją wskazują, że słowa kształtują to, co widzimy i czujemy. Na przykład podanie etykiety „gniew” lub „smutek” przesuwają kategorię twarzą dwuznacznych (Li i in., 2022; Lindquist i in., 2006), a nauka nowych pojęć emocjonalnych zwiększa zdolność do niuansowania przeżywanych stanów (Barrett i in., 2001; Grossmann i in., 2016; Satpute i in., 2016). Sama wiedza pojęciowa (w tym język) stanowi niezbędny „materiał” do zbudowania emocji także na podstawie m.in. oceny sytuacyjnej. Bez słownika bowiem trudniej skonfigurować doświadczenie w rozpoznawalną, możliwie spójną całość (Brosch i in., 2010; Lindquist, MacCormack i in., 2015; Wilson-Mendenhall i in., 2011). Także pragmatyka i akty mowy mają swoje skutki kauzalne. Na przykład wypowiedzi „Ja jestem zły” vs „Ty mnie zezłościłeś” uruchamiają różne interpretacje odpowiedzialności i prowadzą do odmiennej interakcji społecznej; a formy grzecznościowe (także w trzeciej osobie) mogą redukować siłę odczuwanego afektu (Kross i in., 2005, 2014; Rimé, 2009). Postrzegane z perspektywy kulturowej „ideologie przyjemnych emocji” (np. preferencja wysokiego pobudzenia pozytywnego) sprzęgają się z edukacją językową, wzmacniając jedne etykiety i deprecjonując inne, co wtórnie kształtuje repertuar przeżyć afektywnych (Ford i Mauss, 2015; Jackson i in., 2019). Słowo nie jest więc neutralną metką, lecz operatorem – ingerencją w system, który ma własną dynamikę (Lindquist i Gendron, 2013; Nisbett i Wilson, 1977). Można zatem przyjąć, że język jest czynną częścią układu generującego emocje, a nie jedynie kanałem służącym do ich zakomunikowania (Barrett, 2006; Hoemann i in., 2019; Lupyan i Clark, 2015).

Samo proste nazwanie emocji stanowi pierwszy, fundamentalny krok także w jej regulacji (Kircanski i in., 2012; Niles i in., 2015), zaś pisanie ekspresywne (*expressive writing*), opracowane i spopularyzowane przez Jamesa Pennebaker (1997), stanowi ustrukturyzowaną formę wykorzystania języka jako narzędzia terapeutycznego (Park i in., 2016; Pennebaker i Chung, 2006; Smyth i Helm, 2003). Kluczowym mechanizmem w pisaniu ekspresywnym jest tworzenie spójnej, ustrukturyzowanej narracji z chaotycznych, fragmentarycznych i często przytłaczających doświadczeń afektywnych (Pennebaker i Seagal,

1999). Trauma i głęboki stres rozbijają poczucie ciągłości i spójności świata, pozostawiając po sobie zbiór bolesnych, intruzywnych obrazów, doznań cielesnych i nieodróżnicowanych nieprzyjemnych emocji. Sam akt przełożenia tego chaosu na gramatycznie uporządkowaną strukturę językową zmusza mózg do wykonania złożonej pracy poznawczej. Proces ten wymaga bowiem zidentyfikowania kluczowych elementów zdarzenia, uporządkowania ich w ciąg przyczynowo skutkowy, a co najważniejsze – zintegrowania komponentu afektywnego (Jak się czułem?) z poznawczym (Dlaczego tak się stało i co to dla mnie znaczy?) (Brewin, 2014; Pennebaker i Chung, 2012; Smyth i in., 2001). Język staje się tu narzędziem do budowania mostów między prawopółkulowym doświadczeniem a lewopółkulowymi, analitycznymi i werbalnymi procesami interpretacyjnymi. To właśnie ten proces integracji – a nie samo ujawnienie emocji – wydaje się być kluczowy dla efektów terapeutycznych (Damasio, 1999; Lane i Garfield, 2005; Lieberman i in., 2007). Wykazano także szerokie i długotrwałe korzyści zdrowotne i psychologiczne wynikające z tej formy językowej interwencji. W porównaniu do grup kontrolnych piszących na neutralne tematy osoby, które angażowały się w pisanie ekspresywne, osiągały po kilku tygodniach i miesiącach poprawę w niektórych obszarach funkcjonowania. Na poziomie psychologicznym obserwowano u nich redukcję objawów depresyjnych i lękowych, mniejszą liczbę ruminaacji i intruzywnych myśli oraz wzrost ogólnego poczucia dobrostanu (Pennebaker i Chung, 2012; Seligman i in., 2005; Smyth i in., 2001). Korzyści te przenosiły się również na zdrowie fizyczne: u uczestników stwierdzano rzadsze wizyty u lekarza (Esterling i in., 1999; Pennebaker i Beall, 1986), poprawę funkcjonowania układu odpornościowego (mierzoną m.in. aktywnością limfocytów) (Pennebaker i in., 1988), niższe ciśnienie krwi (Davidson i in., 2002; McGuire i in., 2005) a nawet lepsze wyniki w nauce (Lumley i Provenzano, 2003) czy szybsze znalezienie pracy po zwolnieniu (Spera i in., 1994). Analizy językowe pisanych tekstów wykazały, że kluczem do sukcesu nie jest ilość wyrażanych nieprzyjemnych emocji, lecz wzrost liczby słów o charakterze poznawczym (np. „ponieważ”, „zrozumiałem”, „uświadamiałem sobie”) oraz zdolność do płynnego przełączania perspektyw czasowych i osobowych w trakcie tworzenia opowieści. Pisanie ekspresywne jest zatem dowodem na to, że język użyty w sposób ustrukturyzowany staje się narzędziem stworzenia konstruktywnej, autobiograficznej opowieści, prowadzącej do pozytywnych zmian

(Campbell i Pennebaker, 2003; Lumley i Provenzano, 2003; Sloan, 2004; Smyth i in., 2001).

Poza tworzeniem złożonych narracji, dzięki językowi mamy też możliwość modyfikacji i regulacji doświadczenia emocjonalnego poprzez mechanizm psychologicznego dystansowania się. Technika ta polega na świadomym użyciu specyficznych form językowych w celu zmiany perspektywy z bezpośredniego, zanurzonego w doświadczeniu przeżywania na postawę obserwacyjną, bardziej zdystansowaną (Kross i in., 2014; Kross i Ayduk, 2011; Park i in., 2016; Powers i LaBar, 2019). Wykazano, że subtelne zmiany w sposobie, w jaki mówimy do siebie (tzw. mowa wewnętrzna) lub opisujemy swoje stany, mogą mieć szybki i mierzalny wpływ zarówno na intensywność emocji, jak i na skuteczność samoregulacji (Moser i in., 2017; Orvell i in., 2017; Zell i in., 2012). Jedną z takich technik jest użycie trzeciej osoby lub własnego imienia do opisu swoich emocji. Kiedy zamiast myśleć „Dlaczego ja jestem tak zdenerwowany?” zadajemy sobie pytanie „Dlaczego [własne imię] jest tak zdenerwowany?”, dokonujemy istotnego przesunięcia poznawczego. Zamiast identyfikować się z emocją jako jej podmiot, staje się jej obserwatorem (Grossmann i Kross, 2014; Kross i in., 2014). Ta zmiana perspektywy lingwistycznej aktywuje te same mechanizmy neuronalne, które są zaangażowane w myślenie o stanach umysłu innych ludzi (tzw. mentalizację). Prowadzi to do natychmiastowej redukcji reaktywności emocjonalnej w ciele migdałowatym i zwiększenia aktywności w obszarach kory przedczołowej odpowiedzialnych za samokontrolę i refleksję (Denny i in., 2012; Moser i in., 2017; Résibois i in., 2018). Mówienie o sobie w trzeciej osobie jest psychologicznym ekwiwalentem zrobienia „kroku w tył”, aby zobaczyć obraz z szerszej perspektywy, z mniejszym zaangażowaniem w nieprzyjemne emocje (Ayduk i Kross, 2010; Grossmann i Kross, 2014; White i in., 2019).

Podobny efekt przynosi użycie bardziej abstrakcyjnego i ogólnego języka. Opisanie kłótni jako „wymiany zdań” lub „różnicy perspektyw” zamiast „wrzeszczenia na siebie” czy „atakowania mnie” pomaga w deeskalacji nieprzyjemnych emocji. Język pojęciowy przenosi uwagę z bezpośrednich, „gorących” szczegółów na bardziej ogólną, poddającą się analizie strukturę zdarzenia; co sprzyja reinterpretacji poznawczej (Fujita i in., 2006; Watkins, 2008; White i in., 2019). Ponadto użycie języka, który umieszcza trwające bolesne doświadczenie w szerszej perspektywie czasowej (np. „Teraz czuję się okropnie, ale w przyszłości to minie”), również stanowi formę dystansowania (Bruehlman-Senecal

i Ayduk, 2015). Techniki te wspierają założenie, że gramatyka i leksykon nie są jedynie neutralnymi nośnikami znaczenia (Barrett, 2006). Są one aktywnymi narzędziami, które pozwalają skalować w czasie rzeczywistym dystans do własnego doświadczenia, a tym samym wspierać samoregulację emocjonalną (Ayduk i Kross, 2010; Kross i in., 2014).

Język pełni więc w życiu afektywnym dwie, związane ze sobą, funkcje: konstrukcyjną i różnicującą. Oznacza to, że słowa nie są jedynie etykietami dla emocji, lecz stanowią narzędzie poznawcze, które przekształca surowe, wieloznaczne sygnały płynące z ciała w zróżnicowane, znaczące i możliwe do regulacji doświadczenia psychologiczne. Funkcja konstrukcyjna polega na tym, że język pozwala mózgowi nadać sens i strukturę ciągłemu strumieniowi informacji interoceptywnych (Barrett i in., 2001; Lindquist i Gendron, 2013). Słowo takie jak „niepokój” to nie tylko nazwa; to cała koncepcja, która organizuje mgliste odczucia (np. przyspieszone bicie serca, ścisk w żołądku, spocone dłonie) w koncept zawierający informacje o potencjalnych przyczynach, przewidywanych konsekwencjach i typowych sposobach reagowania (Barrett, 2004). Nazwanie stanu „lękiem” wzmacnia detekcję zagrożeń i strategię unikania; natomiast nazwanie stanu „podekscytowaniem” zwiększa gotowość do działania, chociaż profil pobudzenia fizjologicznego może być w obu przypadkach podobny (Brooks, 2014; Barrett, 2017). Równocześnie język pełni funkcję różnicującą. Posiadanie bogatego i zniuansowanego leksykonu emocjonalnego pozwala na dokonywanie precyzyjnych rozróżnień między stanami jakościowo do siebie zbliżonymi (Hartmann, w druku). Zdolność do odróżnienia frustracji od rozczarowania, smutku od melancholii czy poczucia winy od wstydu wskazuje na szersze zrozumienie doświadczanego stanu, implikuje inne przyczyny i sugeruje inne sposoby radzenia sobie z nim (Lindquist i in., 2006; Lindquist i Gendron, 2013; Torre i Lieberman, 2018). Inaczej radzimy sobie z frustracją (próbujemy pokonać przeszkodę) niż ze smutkiem (szukamy pocieszenia). Każde z tych słów wskazuje na inny powód, potrzebę i strategię [zob. 1.1.1. *Modele kategorialne*].

1.4. Rola języka w konstruowaniu emocji

Porzucenie pasywnego ujęcia etykietowania doświadczeń afektywnych otwiera na sformułowanie teorii wyjaśniającej aktywny proces

tworzenia doświadczenia emocjonalnego, w którym udział bierze język. Najbardziej kompleksową i wpływową propozycją w tym zakresie jest konstruktywistyczna teoria autorstwa Barrett (*Theory of Constructed Emotion*) (Barrett, 2004, 2017b; Barrett i in., 2001). Założenie to wspierają również dane pochodzące z badań eksperymentalnych i międzykulturowych, wskazujące, że słowa mają swój wpływ zarówno na percepcję oraz pamięć, jak i na przebieg emocji (Barrett Feldman i in., 2016; Berrios i in., 2015; Roberson i in., 2010; Torre i Lieberman, 2018). Zgodnie z założeniem aktywnego udziału języka w konstruowaniu emocji, kategorie emocji są konstruowane *ad hoc* przez mózg na bazie odczuwanego doświadczenia afektywnego i wskazówek pochodzących z bieżącej sytuacji i/lub wcześniejszych doświadczeń – przy użyciu pojęć zakotwiczonych w języku i kulturze (Barrett, 2017b; Hoemann i in., 2019; Lindquist, Satpute i in., 2015; Lindquist i Gendron, 2013). Słowa więc nie tylko „nazywają”, ale dostarczają także reguł uogólniania, które w praktyce kształtują to, co czujemy, co przewidujemy i co robimy.

Fundamentem każdego doświadczenia emocjonalnego jest tzw. rdzeń afektywny (*core affect*). Stanowi on podstawowy, neurofizjologiczny stan organizmu, reprezentowany w mózgu za sprawą nieprzerwanie zmieniającego się strumienia informacji interoceptywnej. Rdzeń afektywny jest z natury prosty; stanowi podsumowanie stanu wewnętrznego, który można opisać za pomocą dwóch podstawowych wymiarów: walencji oraz pobudzenia (Barrett, 2017b; Lindquist i in., 2012; Russell, 2003; Russell i Barrett, 1999). W każdym momencie swojego życia człowiek znajduje się w jakimś punkcie tej 2-wymiarowej przestrzeni – możemy czuć się przyjemnie i spokojnie, nieprzyjemnie i w stanie wysokiego pobudzenia lub w dowolnej innej kombinacji (Posner i in., 2005; Russell, 2003). Jednakże niektóre kombinacje występują z większą częstotliwością niż inne (np. wysokie pobudzenie i negatywna walencja) (Kuppens i in., 2017). Kluczowe jest jednak to, że sam rdzeń afektywny nie jest jeszcze emocją. Jest on surowym, nieodróżnionym sygnałem (Barrett, 2017b). Odczucie nieprzyjemności i wysokiego pobudzenia może być spowodowane zarówno groźbą ze strony otoczenia, jak i wirusem grypy czy wysiłkiem fizycznym. Z perspektywy pracy mózgu jest to jedynie sygnał, który domaga się wyjaśnienia (Barrett i Simmons, 2015). Ten podstawowy stan, jakim jest wspomniany rdzeń afektywny, jest uniwersalny i wspólny wszystkim ludziom, ale sam w sobie nie niesie szczegółowego znaczenia

psychologicznego (Barrett i Bliss-Moreau, 2009). Jest on jedynie jednym z bodźców, z których dopiero zostanie ukształtowana konkretna emocja (Barrett, 2006; Wilson-Mendenhall i in., 2013). Teoria ta nie neguje istnienia przygotowanych ewolucyjnie reakcji, ale zakłada, że dopiero poprzez konceptualizację i przypisaną do niej etykietę werbalną stają się one rozpoznawalnymi emocjami. Taka perspektywa tłumaczy indywidualne różnice w nazywaniu emocji przy podobnych sygnałach ciała (Hoemann i in., 2019) i wyjaśnia, dlaczego działania wspierające autoregulację emocjonalną (np. oddech, ruch) potrafią zmieniać „ton” przeżycia o emocjonalnym charakterze zanim taki stan zostanie nazwany (Pace-Schott i in., 2019; Satpute i Lindquist, 2019).

Aby sygnał pochodzący z rdzenia afektywnego stał się znaczącym doświadczeniem, mózg musi wykonać wspomniany wcześniej kluczowy krok: konceptualizację. Działając predykcyjnie, mózg nieustannie zadaje sobie pytanie: „Co jest przyczyną tych sygnałów z mojego ciała?” i stara się odpowiedzieć, biorąc pod uwagę obecny kontekst i przeszłe doświadczenia. W tym celu sięga on do swojej bazy danych – sieci pojęć, które zostały nabyte w toku życia i utrwalone w połączeniach neuronalnych. Mózg porównuje napływające dane sensoryczne (zarówno z ciała, jak i ze świata zewnętrznego) z przechowywanymi wzorcami i generuje predykcję, która najlepiej wyjaśnia całą sytuację. Ten proces nadawania sensu jest niezwykle szybki i w dużej mierze automatyczny (Barrett, 2017b; Seth i Friston, 2016; Touroutoglou i in., 2015). Jeśli mózg zarejestruje negatywną walencję i wysokie pobudzenie w kontekście egzaminu, może skonstruować predykcję „lęku”. Jeśli te same sygnały cielesne pojawią się w kontekście obraźliwego komentarza, mózg może skonstruować predykcję „złości” (Barrett i in., 2011; Wilson-Mendenhall i in., 2013a). Konceptualizacja jest więc procesem kategoryzacji, w którym wieloznaczne dane sensoryczne zostają przyporządkowane do określonej, nabytej etykiety werbalnej (Barrett, 2006). Natomiast pojęcia, których mózg używa do konceptualizacji, są w dużej mierze zorganizowane i utrwalone przez język (Barrett, Lindquist i in., 2007; Lindquist, MacCormack i in., 2015). Słowa są zatem skondensowanymi zbiorami informacji, które pozwalają mózgowi szybko i efektywnie nadać sens sygnałom pochodzącym z ciała (Lindquist, 2017).

Każda etykieta werbalna emocji zawiera w sobie szereg informacji: o typowych przyczynach (np. „zazdrość” wiąże się z rywalem w relacji), typowych odczuciach, normach społecznych dotyczących ekspresji oraz typowych planach działania w związku z doświadczanym stanem

(Barrett, 2006; Shaver i in., 1987). Kiedy mózg stosuje pojęcie „zazdrość” do kategoryzacji swojego stanu, robi coś więcej niż tylko nazwanie stanu organizmu – on aktywnie konstruuje doświadczenie zazdrości. Proces ten przekształca nie w pełni określone, nieprzyjemne pobudzenie w ustrukturyzowaną, znaczącą całość, która ma swoją przyczynę, sens i konsekwencje dla zachowania (Gendron i in., 2012; Hoemann i in., 2019; Lindquist, MacCormack i in., 2015). Z tej perspektywy bogactwo leksykonu emocjonalnego jednostki jest wprost proporcjonalne do bogactwa i precyzji jej życia emocjonalnego (Kashdan i in., 2015; Smidt i Suvak, 2015), ponieważ mózg może skonstruować tylko te emocje, dla których posiada odpowiednie pojęcia (Hoemann i in., 2019; Lindquist, 2017).

Jeśli język i pojęcia są niezbędne do konstruowania emocji, to czasowe zablokowanie dostępu do pojęć emocjonalnych powinno zredukować zdolność ich percepcji. Tę hipotezę potwierdzają badania wykorzystujące zjawisko semantycznego nasycenia (*semantic satiation*). W przeprowadzonych eksperymentach badani wielokrotnie powtarzają na głos słowo opisujące emocję, np. „złość”. Takie intensywne powtarzanie prowadzi do czasowej utraty znaczenia tego słowa – staje się ono pustym dźwiękiem (Black, 2001; Gendron i in., 2012; Tian i Huber, 2010). Następnie badanym prezentuje się zdjęcia twarzy wyrażających różne emocje i prosi się ich o jak najszybsze dopasowanie twarzy do odpowiedniej kategorii. Wyniki wskazują, że po nasyceniu semantycznym słowa „złość”, badani mają znacznie większe trudności z poprawnym i szybkim skategoryzowaniem twarzy wyrażającej złość, podczas, gdy ich zdolność do rozpoznawania innych emocji (np. smutku) pozostaje nienaruszona (Gendron i in., 2012). Efekt ten dowodzi, że dostęp do funkcjonującego pojęcia językowego jest warunkiem koniecznym do sprawnego dostrzegania danej emocji (Lindquist, MacCormack i in., 2015). Innymi słowy, bez aktywnego pojęcia „złości” obraz twarzy staje się jedynie zbiorem cech fizycznych (zmarszczone brwi, zaciśnięte usta), a nie spójnym, znaczącym sygnałem emocjonalnym (Gendron i in., 2012). Stanowi to dowód, że język nie służy jedynie do komunikowania doświadczanych emocji, lecz aktywnie uczestniczy w samym akcie ich percepcji. W podobnym duchu działa uczenie nowych etykiet werbalnych: trening rozróżniania bliskich słów („irytacja” vs „frustracja”) poprawia trafność ocen, a efekty utrzymują się w czasie (Kashdan i in., 2015; Pond i in., 2012). Razem daje to obraz zgodny z konstrukcjonizmem: pozbawienie lub wzmocnienie narzędzia pojęciowego (słowa)

odpowiednio osłabia lub wzmacnia zdolność mózgu do zbudowania emocji z dostarczonych do niego sygnałów (Hoemann i in., 2019). Co ważne, efekty te nie wynikają z samego zmęczenia artykulacyjnego (Tian i Huber, 2010).

Kolejnym dowodem na konstrukcyjną rolę języka są badania międzykulturowe analizujące związek pomiędzy leksykonem emocjonalnym danej kultury a doświadczeniem afektywnym jej członków. Gdyby emocje byłyby uniwersalnymi, biologicznymi bytami, oczekivalibyśmy, że wszystkie języki świata będą posiadały dla nich proste ekwiwalenty w swoich leksykonach. Jeżeli słowa są narzędziami kategoryzacji, to różnice w leksykonie powinny pociągać za sobą różnice w doświadczeniu i percepcji – i tak właśnie bywa (Gendron i in., 2012; Jackson i in., 2019; Lomas, 2016). Istnieją bowiem emocje specyficzne kulturowo, dla których brakuje bezpośrednich tłumaczeń w innych językach; to sugeruje, że są one unikalnymi konstruktami danej kultury. Przykładem może być niemieckie słowo *Schadenfreude* (radość z cudzego nieszczęścia) czy też japońskie *amae* (uczucie przyjemnej zależności od drugiej osoby) (Wierzbicka, 1999). Brak prostego słowa na daną emocję w innej kulturze nie oznacza, że jej członkowie nigdy nie doświadczają podobnych odczuć, ale sugeruje, że nie grupują oni tych odczuć w konkretną kategorię pojęciową (Jackson i in., 2019; Batja Mesquita i Frijda, 1992; Russell, 1991). W rezultacie takie doświadczenie jest dla nich mniej dostępne, mniej wyraziste i rzadziej staje się przedmiotem refleksji (Lindquist i Gendron, 2013). Z drugiej strony posiadanie specyficznego słowa ułatwia konceptualizację i komunikację danego stanu, czyniąc go częstszym elementem życia psychicznego (Barrett, 2017b). Ta zależność między leksykonem a fenomenologią jest argumentem wskazującym, że język używany w danej kulturze dostarcza unikalnego zestawu narzędzi pojęciowych, które oddziałują na życie emocjonalne w specyficzny, kulturowo uwarunkowany sposób (Barrett i in., 2011; Russell, 1991).

Teoria emocji konstruowanych, choć wiele wyjaśnia, wciąż pozostawia przestrzeń dla kolejnych pytań. Wprawdzie opisuje ona sposób, w jaki są tworzone emocje, lecz zdaje się pomijać pytanie o to, jakie cechy indywidualne „konstruktora” wpływają na jakość, szybkość i treść procesu emocjonalnego (Kashdan i in., 2015; Nook i in., 2018; Smidt i Suvak, 2015). Model zakłada bowiem istnienie podmiotu, który posiada i wykorzystuje pojęcia, dokonuje predykcji i koryguje błędy, lecz zdaje się pomijać – a przynajmniej traktować ogólnikowo – wyniki

badan nad różnicami indywidualnymi. Proces konstrukcji emocji nie odbywa się wszakże w próżni. Jest on realizowany przez konkretne osoby, z ich unikalnymi zdolnościami językowymi, poznawczymi i z konkretnymi cechami osobowości (Brown i in., 2021; Canli i in., 2001; Oschner i Gross, 2005; Salazar Kämpf i in., 2023). Najpewniej szersze zrozumienie, dlaczego ta sama sytuacja prowadzi do radykalnie różnych doświadczeń emocjonalnych u różnych ludzi, wymaga uwzględniania trzech komponentów: kompetencji językowych, poziomu zdolności poznawczo-emocjonalnych oraz indywidualnych cech osobowości.

Co więcej, występują również różnice indywidualne w precyzji, z jaką jednostka nazywa swoje doświadczenie afektywne (*emotional granularity*) (Barrett, 2004; Lee i in., 2017). Jest to kontinuum, na którego krańcach znajdują się dwa skrajnie różne sposoby postrzegania i kategoryzowania swojego wewnętrznego świata. Na jednym biegunie znajduje się niska szczegółowość, która charakteryzuje się postrzeganiem afektu w kategoriach możliwie ogólnych, nieodróżnicowanych i opartych głównie na podstawowym wymiarze walencji. Taka osoba, zapytana o swoje samopoczucie, będzie miała tendencję do używania ogólnych, szerokich wyrażen, takich jak „Czuję się dobrze” – lub „Czuję się źle”, „Jestem zdenerwowany” lub „Jestem w stresie” (Barrett i in., 2001; Kashdan i in., 2015; Smidt i Suvak, 2015). Osoba, która cechuje się niską zdolnością do różnicowania emocji nie potrafi (lub ma z tym trudność) precyzyjnie odróżnić, czy jej negatywny stan to złość, lęk, rozczarowanie czy poczucie winy; wszystkie te stany są doświadczane jako zbiór podobnych do siebie nieprzyjemnych doświadczeń o charakterze afektywnym. Na drugim biegunie znajduje się wysoka precyzja w nazywaniu własnego doświadczenia emocjonalnego, która polega na zdolności rozróżniania specyficznych, zniuansowanych stanów emocjonalnych, nawet w obrębie tej samej walencji. Taka osoba, doświadczając negatywnego afektu, jest w stanie precyzyjnie zidentyfikować, nazwać jego konkretną jakość i – najczęściej – podać również jego przyczynę. Zamiast ogólnego „Czuję się źle”, potrafi stwierdzić: „Czuję frustrację, ponieważ moje wysiłki są blokowane”, „Czuję rozczarowanie, bo moje oczekiwania nie zostały spełnione” lub „Czuję zazdrość, ponieważ dostrzegam, że ważna dla mnie relacja może być zagrożona”. W tej zdolności nie chodzi o bogactwo słownika *per se*, lecz o precyzję: na ile szczegółowo jednostka potrafi zobrazować sobie doświadczany afekt m.in. za sprawą celnie łączonych doznań

z ciała, kontekstu sytuacyjnego oraz ich znaczenia z odpowiednią etykietą werbalną (Demiralp i in., 2012; Barrett i in., 2001; Kashdan i Farmer, 2014). Zdolność ta ma zatem charakter 2-torowy. Z jednej strony poznawczo-językowy (precyzyjne pojęcia, dostęp do słów); z drugiej – interoceptywno-doświadczeniowy (zdolność do rozróżniania subtelnych doświadczeń pochodzących z własnego ciała) (Barrett i in., 2004; Critchley i in., 2004; Lindquist, MacCormack i in., 2015). Badania mózgu dostarczają dowodów na to, iż precyzyjne nazywanie emocji ma swoje konkretne odzwierciedlenie w jego pracy. Okazuje się, że osoby które to potrafią, charakteryzują się lepszym wyczuwaniem sygnałów z własnego ciała (za co odpowiada część mózgu zwana wyspą), a obszary mózgu odpowiedzialne za rozumienie pojęć lepiej współpracują z siecią istotności (*salience network*) – odpowiedzialną za wykrywanie i zwracanie uwagi na najważniejsze bodźce, pochodzące zarówno z ciała, jak i z otoczenia. Za sprawą tej współpracy, są w stanie szybciej i precyzyjniej nadać doświadczeniu afektywnemu odpowiednią etykietę werbalną (Craig, 2009; Lee i in., 2017; Lindquist i Barrett, 2012; Satpute i Lindquist, 2019).

Różnica między niską a wysoką precyzją etykietowania stanów emocjonalnych nie jest jedynie kwestią estetyki opisu, lecz ma konsekwencje dla zdolności jednostki do adaptacyjnego funkcjonowania (Kashdan i in., 2015). Precyzyjnie nadana nazwa działa więc jak klucz diagnostyczny. Dostarcza skondensowanej informacji o prawdopodobnych przyczynach tego stanu i potrzebach, które się z nim wiążą (Lindquist, MacCormack i in., 2015). Bardzo ogólne stwierdzenie „Czuję się źle” niesie ze sobą niewiele precyzyjnych informacji – niewiele mówi o tym, co jest problemem i co należy zrobić, by poczuć się lepiej (Kang i Shaver, 2004; Vine i in., 2014). Natomiast bardziej precyzyjna etykieta, np. „Czuję się winny”, natychmiast kieruje uwagę na konkretne działanie (np. przeproszenie, naprawienie szkody, która jest przyczyną tego stanu) (Keltner i Haidt, 1999; Tangney i in., 2007). Trafne wskazanie doświadczanej emocji jest warunkiem wspierającym dobór skutecznej strategii regulacyjnej (Barrett i in., 2001). Osoba o niskiej precyzji w nazywaniu swoich emocji, doświadczając niezróżnicowanego negatywnego afektu, ma do dyspozycji jedynie ogólne strategie zaradcze, takie jak unikanie, tłumienie czy rozpraszanie uwagi, często nieadaptacyjne i na dłuższą metę wyczerpujące (Kashdan i Rottenberg, 2010). Natomiast osoba o wysokiej precyzji może dobrać strategię bardziej „szytą na miarę” konkretnej emocji

odczuwanej w określonej sytuacji (Kalokerinos i in., 2019). Inne działania są potrzebne do poradzenia sobie ze smutkiem (który sygnalizuje stratę i motywuje do poszukiwania wsparcia) (Henretty i in., 2008; Rivers i in., 2007), a inne z poczuciem winy (które sygnalizuje naruszenie normy moralnej i motywuje do zachowań naprawczych) (Baumeister i in., 1994; Tangney i in., 2007). Jeszcze inne strategie będą skuteczne w przypadku lęku (który wymaga oceny zagrożenia i planowania) (Öhman i Mineka, 2001) czy złości (która może wymagać asertywnej komunikacji lub reinterpretacji sytuacji) (Denson i in., 2011; Pond i in., 2012; Rivers i in., 2007). Badania pokazują, że osoby o wysokiej precyzji nazywania swoich stanów częściej wybierają dopasowane strategie (np. reinterpretacja poznawcza, *problem-solving*) a rzadziej korzystają z tłumienia czy unikania (Kalokerinos i in., 2019). Lepsze rozumienie własnych bieżących stanów pozwala również na bardziej trafne przewidywanie przyszłych reakcji emocjonalnych. Osoba o wysokiej precyzji, posiadając bogatą bazę danych na temat swoich zróżnicowanych reakcji afektywnych w przeszłości, jest w stanie tworzyć bardziej zniuansowane i realistyczne prognozy stanów emocjonalnych, których może doświadczyć w przyszłości (tzw. *affective forecasting*) (Dunn i in., 2007; Flynn i in., 2020). Rozumie ona np., że nowa praca może przynieść nie tylko radość, ale również specyficzną mieszankę ekscytacji, lęku przed nowymi wyzwaniami i stresu związanego z adaptacją. Ta zdolność do przewidywania złożoności afektywnej pozwala na lepsze przygotowanie się na przyszłe wyzwania i redukuje błędy w podejmowaniu decyzji, takie jak np. *impact bias* (przecenianie intensywności i czasu trwania przyszłych emocji) (Hoerger i in., 2012; Wilson i Gilbert, 2005). Ponadto zdolność do precyzyjnego nazywania własnych emocji przynosi korzyści w postaci m.in. mniejszej skłonności do zachowań ryzykownych w afekcie (np. picia alkoholu „na złość” jakiejś osobie) (Kashdan i in., 2010), większą skuteczność w relacjach (precyzyjny język uczuć pomaga w deeskalacji konfliktu) (Brackett i in., 2005; Cordova i in., 2005) i lepszą współpracę z terapeutą – dokładniejsze cele i monitorowanie postępów oraz nadawanie znaczenia swoim emocjom (*meaning making*) (Greenberg i Pascual-Leone, 2006; Kircanski i in., 2012).

Znaczenie tej zdolności ma swoje potwierdzenie w jej korelacjach ze wskaźnikami zdrowia psychicznego i cechami osobowości. Według badań niska zdolność do różnicowania swoich emocji jest skorelowana z neurotycznością (Erbas i in., 2014). Osoby neurotyczne, skłonne do

doświadczenia intensywnego, rozlanego afektu negatywnego, mają trudność w jego różnicowaniu, co tworzy błędne koło – niezróżnicowany negatywny stan jest trudniejszy do uregulowania, co prowadzi do jego nasilenia (Demiralp i in., 2012). Aleksytymia, czyli trudność w identyfikowaniu i opisywaniu uczuć, jest w swojej istocie skrajnym przypadkiem niskiej precyzji w nazywaniu emocji (Taylor i Bagby, 2004; Wotschack i Klann-Delius, 2013). Z drugiej strony wysoka precyzja jest pozytywnie skorelowana z otwartością na doświadczenie (Kang i Shaver, 2004; Kashdan i Steger, 2007; Terracciano i in., 2003), co jest zbieżne z obserwacją, że osoby ciekawe intelektualnie i introspektywne są bardziej skłonne do eksplorowania i różnicowania swoich wewnętrznych doświadczeń (Harrington i Loffredo, 2010; Kashdan i in., 2004).

Cechy osobowości można zatem postrzegać jako stabilne w czasie tendencje czy style konstruowania emocji. Wprawdzie niczego wprost nie determinują, lecz mają związek z prawdopodobieństwem zbudowania określonego typu doświadczenia emocjonalnego (Gross i in., 1998). Neurotyczność np. może być rozumiana jako chroniczna tendencja do nadreprezentacji i nadużywania negatywnych pojęć emocjonalnych (lęk, smutek, wrogość) w procesie kategoryzacji niejednoznacznych stanów afektywnych. Wysoka neurotyczność to nie tyle „posiadanie” większej ilości negatywnych emocji, co większe prawdopodobieństwo, że mózg, w obliczu nieprzyjemnego pobudzenia, sięgnie do negatywnej kategorii pojęciowej (Barlow i in., 2014; Robinson i Clore, 2002; Suls i Martin, 2005). Ekstrawersja działałaby analogicznie, jako tendencja do preferencyjnego stosowania pozytywnych pojęć emocjonalnych (Amirkhan i in., 1995; Watson i Clark, 1997a), zwłaszcza w kontekstach społecznych, co jest powiązane z większą wrażliwością systemu nagrody (Cohen i in., 2005; Lucas i Diener, 2001). Otwartość na doświadczenie wiązałaby się z większą złożonością, elastycznością i różnorodnością w stosowaniu pojęć (DeYoung i in., 2005; McCrae i Costa, 1997a; Shiota i in., 2007; Silvia i Christensen, 2020). Wreszcie ugodowość i sumienność wpływałyby na prawdopodobieństwo konstruowania emocji prospołecznych i moralnych (jak np. współczucie, poczucie winy, wdzięczność) (DeYoung, 2010; Habashi i in., 2016; Strelan, 2007; Tangney i in., 2007) [zob. 3.2. *Związek emocji z osobowością*].

Proces konstrukcji emocji jest złożonym i energochłonnym procesem poznawczym (Barrett i Simmons, 2015; Barrett, 2017b). Wymaga on od mózgu szybkiej integracji informacji z wielu źródeł, selekcji

najbardziej pasującego pojęcia i ciągłej aktualizacji predykcji (Lindquist i Barrett, 2012). Efektywność tego procesu zależy zatem od ogólnych zdolności poznawczych i emocjonalnych jednostki. Ważną rolę odgrywa tu kontrola wykonawcza i pamięć robocza (Oschner i Gross, 2005; Schmeichel i in., 2008). To one odpowiadają za zdolność do aktywnej selekcji odpowiedniego pojęcia emocjonalnego z całego ich repertuaru (Gendron i in., 2012; Kircanski i in., 2012; Lindquist i Barrett, 2008), hamowania nieadekwatnych, automatycznych interpretacji (Braunstein i in., 2017; Torre i Lieberman, 2018) oraz utrzymywania w pamięci złożonego kontekstu sytuacyjnego, który jest niezbędny do trafnej kategoryzacji (Lindquist i Barrett, 2008). Osoby z deficytami w tych obszarach mogą mieć tendencję do konstruowania emocji w sposób bardziej sztywny, stereotypowy i mniej dostosowany do niuansów sytuacji (Aldao i Nolen-Hoeksema, 2012a; Joormann i Gotlib, 2010; Koster i in., 2011). Różnice w szybkości przetwarzania informacji – czyli ogólnym tempie, w jakim mózg dokonuje predykcji i koryguje błędy – mogą w prosty sposób tłumaczyć obserwowane indywidualne różnice w reaktywności i labilności emocjonalnej (Koval i in., 2012; Phillips i in., 2002; Thompson i in., 2012).

Patrząc przez pryzmat tej teorii, kluczem do integracji rdzennego afektu i bodźców odbieranych z otoczenia jest wiedza pojęciowa, czyli cały zasób nabytych w toku życia koncepcji na temat tego, czym są emocje, jakie są ich przyczyny, konsekwencje i jak się je wyraża (Hoemann i in., 2019; Lindquist i Barrett, 2008). Emocja taka jak lęk powstaje w momencie, gdy mózg dokonuje predykcji, że bieżący stan negatywnej walencji i wysokiego pobudzenia, w połączeniu z określonymi sygnałami ze środowiska (np. zbliżający się egzamin), najlepiej pasuje do nabytej wcześniej kategorii pojęciowej „lęk” (Barrett i Simmons, 2015; Barrett, 2017b). Słowa takie jak „gniew”, „wstyd” czy „podziw” to nie tylko nazwy; to – przynajmniej w pewnym sensie – „pakiety” wiedzy, które pozwalają mózgowi przekształcić niezróżnicowane, chaotyczne pobudzenie i odpowiednią walencję w ustrukturyzowane, znaczące i możliwe do uregulowania zdarzenie psychologiczne (Gendron i in., 2012; Lindquist, MacCormack i in., 2015). Siła integracji tej teorii polega na tym, że z powodzeniem wyjaśnia ona oba bieguny wspomnianej wcześniej historycznej debaty [zob. 1. *Emocje i ich język* – wprowadzenie]. Uniwersalność emocji wynika z uniwersalności mechanizmów działających się w mózgu (Barrett i Satpute, 2013; Kober i in., 2008; Lindquist i in., 2012). Natomiast wykazywana

w badaniach zmienność – zarówno kulturowa, jak i indywidualna – wynika z faktu, że repertuar i treść pojęć emocjonalnych, których mózg używa w procesie konstrukcji, jest nabywany w toku uczenia się – w specyficznym kontekście językowym i kulturowym (Barrett, Lindquist i in., 2007; Jackson i in., 2019; Batja Mesquita i Frijda, 1992).

Uzupełnienie modelu konstruktywistycznego może polegać na sformułowaniu zarysu bardziej kompletnego, zintegrowanego modelu na linii Język–Zdolności–Osobowość. Osobowość w tym założeniu pełni rolę zwiększającą prawdopodobieństwo użycia określonych kategorii pojęciowych w procesie interpretacji sygnałów afektywnych. Zdolności poznawcze i emocjonalne determinują efektywność, szybkość i elastyczność, z jaką mózg dokonuje predykcji oraz integruje informacje (Lindquist, MacCormack i in., 2015; Oschner i Gross, 2005). Natomiast kompetencje językowe (Język) określają jakość, precyzję i różnorodność dostępnych pojęć, które mogą zostać użyte do opisu doświadczenia (Lindquist, MacCormack i in., 2015). Ta perspektywa zakłada również istnienie dynamicznych pętli sprzężenia zwrotnego – podobnie jak zostało to już opisane chociażby w odniesieniu do procesu ruminalacji (Koster i in., 2011). Na przykład chroniczne konstruowanie emocji lękowych (jako wynik wysokiej neurotyczności) może prowadzić do unikania nowych doświadczeń, co zubaża repertuar językowy i poznawczy, co z kolei jeszcze bardziej utrudnia adaptacyjną regulację i utrwała niekonstruktywne nawyki. Powyższa perspektywa sugeruje, że język, zdolności i osobowość należy kontrolować, włączać ich pomiary jako element badania emocji oraz obserwować ich interakcje.

1.5. Społeczna funkcja języka emocji

Choć dotychczasowa analiza koncentrowała się na roli języka w konstruowaniu i regulowaniu indywidualnego doświadczenia afektywnego, jego znaczenie wykracza poza granice pojedynczego umysłu. Człowiek jest gatunkiem społecznym, a jego przetrwanie i dobrostan zależą również od zdolności do koordynowania działań i budowania więzi z innymi oraz rozumienia ich intencji (Gendron i Barrett, 2018; Lopes i in., 2005; van Kleef i Côté, 2022; Zaki i Williams, 2013). W tym kontekście język emocji ujawnia swoją społeczną funkcję. Pozwala on na przekształcenie subiektywnych stanów w intersubiektywne, dostępne publicznie sygnały (Gendron i in., 2012; Jackson i in., 2019).

Język zatem nie tylko umożliwia zarządzanie własnym afektem, ale jest również narzędziem, za pomocą którego wpływamy na stany emocjonalne innych i pozwalamy im wpływać na nasze (Gable i in., 2004; Rimé, 2009). Ta interpersonalna rola języka manifestuje się w dwóch procesach: precyzyjnej komunikacji, która skutkuje skuteczną współpracą i unikaniem konfliktów, oraz koregulacji, która jest fundamentem bezpiecznych i wspierających więzi (Butler i Randall, 2013; Van Kleef, 2009).

W świecie społecznym emocje pełnią rolę stosunkowo szybkich i bogatych w treść sygnałów komunikacyjnych (Ornaghi i in., 2015; Parkinson, 1996; Van Kleef, 2009). Informują one innych o naszym stanie wewnętrznym, o naszej ocenie sytuacji oraz o naszych prawdopodobnych przyszłych działaniach czy też przewidywanych dalszych emocjach (Flynn i in., 2020). Jednakże sama niewerbalna ekspresja emocji jest często wieloznaczna. Obserwator widzący zaciśnięte pięści i zmarszczone brwi może zinterpretować je jako złość, frustrację czy też determinację (Barrett i in., 2011; Russell, 1994). Język pozwala na dookreślenie i ujednoznacznienie tego sygnału, a co za tym idzie – na możliwie precyzyjne wyrażenie potrzeb i intencji z nim związanych (Lindquist i Gendron, 2013). Zdolność do werbalizacji swojego stanu za pomocą zniuansowanego języka jest kluczowa dla skutecznego uzyskiwania wsparcia społecznego (Rimé, 2009). Stwierdzenie „Jestem przytłoczony” komunikuje potrzebę pomocy w organizacji zadań. Powiedzenie „Czuję się samotny” jest prośbą o towarzystwo i bliskość. Z kolei wyznanie „Jestem rozczarowany” sygnalizuje, że nasze oczekiwania wobec drugiej osoby nie zostały spełnione, co otwiera pole do negocjacji i naprawy relacji. Osoba, która nie dysponuje precyzyjnym leksykonem emocjonalnym, jest w znacznie trudniejszej sytuacji – jej ogólny komunikat „Jest mi źle” może być ignorowany lub błędnie interpretowany przez otoczenie, co prowadzi do frustracji i poczucia niezrozumienia, najprawdopodobniej prowadząc również do pogłębienia negatywnego stanu afektywnego (Kashdan i in., 2015). Zdolność do precyzyjnej artykulacji własnych emocji jest zatem również kompetencją społeczną, która pozwala na efektywną nawigację w sieci ludzkich zależności i zaspokajanie własnych potrzeb w możliwie konstruktywny sposób (Hoerger i in., 2012; Lopes i in., 2005; Mayer, Salovey i in., 2008; Salovey i Mayer, 1990).

Precyzyjny język emocji jest nie tylko narzędziem do wyrażania własnych potrzeb, ale również instrumentem służącym do unikania

i deeskalacji konfliktów interpersonalnych, które często rodzą się z błędnej interpretacji cudzych intencji. Wiele destrukcyjnych interakcji ma swoje źródło w tzw. błędzie atrybucji, czyli skłonności do przypisywania zachowania do cechy danej osoby (Gilbert i Malone, 1995; Ross, 1977) (np. „Zrobił to, bo jest złośliwy”), a nie do czynników sytuacyjnych czy stanów emocjonalnych. Język pozwala przełamać ten schemat. Użycie tzw. komunikatu „Ja”, w którym jednostka mówi o własnych uczuciach w odpowiedzi na czyjeś zachowanie (Gottman i Levenson, 2000; Kubany i in., 1995; Rogers i in., 2018) (np. „Kiedy spóźniłeś się na spotkanie, poczułem się zlekceważony i zaniepokojony”), zamiast oskarżycielskiego komunikatu „Ty” („Jesteś nieodpowiedzialny i mnie nie szanujesz”), zazwyczaj realnie zmienia dynamikę rozmowy. Taka werbalizacja przenosi ciężar z oceny charakteru drugiej osoby na opis własnego, subiektywnego doświadczenia, co zmniejsza postawę obronną u rozmówcy i otwiera drogę do empatii i zrozumienia. Zdolność do rozróżniania i nazywania własnych emocji (np. smutku czy lęku, które często kryją się pod wtórną reakcją złości) i komunikowania ich w sposób nieoceniający jest jedną z umiejętności w zarządzaniu relacjami (Salovey i Mayer, 1990). Brak tej umiejętności, wynikający – nawet po części – z ubożego słownika emocjonalnego, skazuje jednostkę na komunikację za pomocą bardzo ogólnych sygnałów (Ghiabi i Besharat, 2011; Kashdan i in., 2015) (jak krzyk czy wycofanie), które są znacznie bardziej podatne na błędne interpretacje. Takie praktyki językowe nie tylko wygaszają konflikty, ale też zapobiegają ich eskalacji, budując komunikację opartą na dopytywaniu, a nie domysłaniu się („czytaniu w myślach”) (Weger i in., 2010).

Poza funkcją czysto informacyjną język emocji odgrywa rolę w procesie koregulacji afektu – wzajemnym wpływaniu na swoje stany emocjonalne w trakcie interakcji społecznych. W bliskich, bezpiecznych relacjach język staje się głównym narzędziem, za pomocą którego jedna osoba pomaga drugiej zarządzać jej trudnymi emocjami (Butler i Randall, 2013; Lopes i in., 2005; Zaki i Williams, 2013). Centralnym mechanizmem jest tu walidacja i empatia werbalna. Kiedy osoba w stresie słyszy od partnera, przyjaciela czy terapeuty słowa, które precyzyjnie nazywają i akceptują jej doświadczenie (Linehan, 1997) (np. „Widzę, że jesteś kompletnie wyczerpany i czujesz się niedoceniony. To musi być strasznie frustrujące”), zachodzi wtedy w niej kilka procesów psychologicznych. Po pierwsze osoba ta czuje się zrozumiana i zauważona, co redukuje poczucie izolacji i wzmacnia więź (Reis i Shaver,

2018). Po drugie zewnętrzna etykieta werbalna dla doświadczenia emocjonalnego pomaga jej samej lepiej ustrukturyzować i zrozumieć własne odczucia (Lieberman i in., 2007; Pennebaker i Seagal, 1999; Torre i Lieberman, 2018) – działa tu ten sam mechanizm, co w *affect labeling* [zob. 1.3. *Doświadczenie emocjonalne a jego werbalna etykieta*]. Po trzecie empatyczna odpowiedź werbalna modeluje akceptującą postawę wobec trudnych emocji, co przeciwdziała tendencji do ich tłumienia i samokrytycyzmu (Neff, 2003; Neff i Germer, 2013). W ten sposób rozmowa staje się swego rodzaju zewnętrznym układem regulacyjnym, w którym jeden umysł używa swoich zasobów językowych i poznawczych, aby pomóc drugiemu w uspokojeniu i przetworzeniu jego stanu afektywnego (Butler i Randall, 2013; Zaki i Williams, 2013). Skuteczność tego procesu zależy wprost od precyzji i trafności użytego języka – ogólne frazesy („Nie martw się, wszystko będzie dobrze”) są znacznie mniej skuteczne niż dokładne, empatyczne odzwierciedlenie, które świadczy o głębokim wsłuchaniu się w doświadczenie drugiej osoby (Flückiger i in., 2018). Język to zatem narzędzie regulacyjne, które obniża emocjonalne tarcie w systemie interpersonalnym i przywraca zdolność do rozwiązywania problemów.

Proces koregulacji jest również widoczny w relacji między opiekunem a dzieckiem. W trakcie codziennych interakcji język opiekunów staje się głównym narzędziem, za pomocą którego dziecko uczy się rozumieć i zarządzać swoim rodzajem się światem emocjonalnym (Paley i Hajal, 2022; Thompson, 2001). Dziecko doświadcza intensywnych, niezróżnicowanych stanów afektywnych, ale nie posiada jeszcze narzędzi pojęciowych, by je zrozumieć. To opiekun dostarcza bazę językową (Hoemann i in., 2019; Russell, 2003). Kiedy mówi do płaczącego dziecka: „Widzę, że jesteś smutny, bo miś się zgubił” albo „Widzę, że jesteś zły, bo Kasia zabrała ci zabawkę”, robi znacznie więcej, niż tylko opisuje sytuację. Po pierwsze pomaga dziecku powiązać jego wewnętrzne, cielesne odczucia z konkretną nazwą i z konkretną przyczyną w świecie zewnętrznym – jest to pierwotny akt konstruowania emocji. Po drugie dostarcza mu gotowych kategorii pojęciowych (słów), które dziecko internalizuje i z czasem zaczyna stosować do własnej samoregulacji (Eisenberg i in., 1998; Hoemann i in., 2019; Kårstad i in., 2015). Po trzecie poprzez ton głosu i działania (np. przytulenie) modeluje adekwatne sposoby radzenia sobie z daną emocją (Feldman Barrett, 2007). Dzieci rodziców, którzy często i precyzyjnie rozmawiają o emocjach (tzw. rodzicielstwo oparte na coachingu emocjonalnym),

znacznie szybciej rozwijają wysoką precyzję w nazywaniu emocji, wykształcają lepsze zdolności regulacyjne i wyższe kompetencje społeczne (Gottman i in., 1996). W ten sposób język, przekazywany z pokolenia na pokolenie, staje się również nośnikiem kultury emocjonalnej i mechanizmem, poprzez który uczymy się być inteligentni emocjonalnie.

1.6. Rola języka w badaniach nad emocjami i w konstruowaniu teorii naukowej

Psychologia jako nauka o umyśle i zachowaniu znajduje się w unikalnej i – w pewnym sensie – zdradliwej pozycji w porównaniu np. do nauk przyrodniczych. Fizyk, badając kwarki, czy biolog, analizując DNA, operują na konstrukcjach, które istnieją wyłącznie w ramach dyskursu naukowego swojej dyscypliny i nie mają swoich odpowiedników w języku potocznym. Natomiast psycholog zajmujący się emocjami staje przed wyzwaniem, które Anthony Giddens (1984) nazwał podwójną hermeneutyką. Polega ona na tym, że przedmiotem naukowej interpretacji (pierwsza hermeneutyka) są zjawiska, które już zostały zinterpretowane i nazwane w społeczeństwie jeszcze przed pojawieniem się psychologii jako dyscypliny naukowej (druga hermeneutyka). Emocje nie są więc odkryciem naukowym; pojęcia takie jak „miłość”, „złość”, „strach” czy „smutek” istniały w języku i kulturze na długo przed powstaniem psychologii (Russell, 1991; Wierzbicka, 1999). Naukowiec badający emocje nie wkracza zatem na dziewicze terytorium. Wkracza do świata utkanego z już zakorzenionych wśród ludzi znaczeń, potocznych teorii czy stereotypów, które są zakodowane w języku (TenHouten, 2021). To uwikłanie języka naukowego w język potoczny stanowi dla psychologii emocji zarówno problem metodologiczny, jak i teoretyczny (Barrett, 2006; Lindquist i Barrett, 2008; Russell, 2003; Smedslund, 1991). Badacz, chcąc np. zdefiniować pojęcie „lęk”, nie może tak po prostu zignorować setek lat kulturowego i lingwistycznego bagażu związanego z tym słowem. Jego definicja operacyjna musi w jakiś sposób odnieść się do istniejącego pojęcia, a wyniki jego badań nieuchronnie wracają do obiegu społecznego, wpływając na to, jak ludzie rozumieją i doświadczają własnego lęku (Mesquita i Walker, 2003). Ta cyrkularna relacja między językiem nauki a językiem życia codziennego oznacza, że naukowiec jest zarówno obserwatorem, jak

i uczestnikiem badanego zjawiska (Danziger, 1997; Gergen, 1985). Nie może on stanąć na zewnątrz i opisać emocji z obiektywnej, niezależnej perspektywy. Musi posługiwać się narzędziem – językiem – które jest już „skażone” znaczeniami, które sam chce badać.

Biorąc pod uwagę problem podwójnej hermeneutyki, za niemożliwe należy uznać traktowanie języka używanego w psychologii emocji jako zupełnie neutralnego medium, które jedynie odzwierciedla obiektywną, prelingwistyczną rzeczywistość afektywną (Danziger, 1997; Hacking, 1999). Język w nauce o emocjach pełni rolę aktywnego narzędzia, które nie tylko opisuje, ale i współtworzy przedmiot badań (Gergen, 1985). Ta aktywna rola manifestuje się na każdym etapie procesu naukowego. Na poziomie metodologicznym język jest narzędziem, które operacjonalizuje abstrakcyjne konstrukty, przekształcając je w mierzalne zmienne (Cronbach i Meehl, 1955; Maul, 2017; Smedslund, 1991). Sposób, w jaki sformułujemy pytanie w kwestionariuszu czy etykietę w zadaniu rozpoznawania ekspresji emocjonalnej to decyzja, która może zmieniać to, co właściwie jest mierzone i tym samym determinuje kształt uzyskanych wyników (Robinson i Clore, 2002; Schaeffer i Presser, 2003; Schwarz, 1999). Na poziomie interpretacyjnym język kształtuje rozumienie rezultatów. Wreszcie na poziomie teoretycznym język, poprzez głęboko zakorzenione metafory (np. emocje jako „energia”), narzuca ukryte założenia ontologiczne, które kierują całymi paradygmatami badawczymi (Gentner i Grudin, 1985; Lakoff i Johnson, 1980). W ten sposób język staje się dwoistym narzędziem: z jednej strony jest on niezastąpionym kluczem do poznania, rusztowaniem, na którym budowana jest wiedza o subiektywnym afekcie (Wierzbička, 1999). Z drugiej – staje się on potencjalnym źródłem błędów systematycznych, uproszczeń i epistemologicznych pułapek (Batja Mesquita i Frijda, 1992; Teo, 2010), które mogą prowadzić do błędnych interpretacji i utrwalania kulturowo specyficznych założeń jako uniwersalnych prawd naukowych; to niekiedy ma już miejsce w psychologii, gdy większość badań zostaje wykonana na grupie specyficznej zarówno kulturowo, jak i językowo (Arnett, 2008).

Co więcej, aktywna rola języka w nauce o emocjach uwidacznia się w metodologii badań (Danziger, 1985; Smedslund, 1991). Już na etapie przekształcania abstrakcyjnych idei w zmienne obserwowalne, podejmowane są decyzje, które kształtują ostateczny wynik badania. Wybór słów użytych w definicji operacyjnej, sformułowanie pytań w kwestionariuszu czy dobór etykiet w zadaniu eksperymentalnym

nie są jedynie technicznymi szczegółami (Cronbach i Meehl, 1955; Michell, 2003; Tafreshi i in., 2016). Są to akty teoretyczne, które niosą ze sobą bagaż ukrytych założeń i wpłatają w strukturę badania określony sposób rozumienia badanego zjawiska (Slaney i Maraun, 2008). Pierwszym i być może najgłębszym problemem metodologicznym jest pułapka reifikacji, która pojawia się na etapie tworzenia definicji operacyjnych. Reifikacja to błąd poznawczy polegający na traktowaniu abstrakcyjnego pojęcia tak, jakby było ono konkretnym, materialnym obiektem (Borsboom i in., 2003; Toomela, 2008). W psychologii emocji błąd ten manifestuje się w tendencji do traktowania słów, takich jak „lęk”, „stres” czy „smutek” jako bezpośrednich wskaźników jednorodnych – np. neurobiologicznych – bytów (Barrett, 2006; LeDoux, 2014). Kiedy badacz definiuje operacyjnie „lęk” jako sumę punktów w skali lęku lub jako reakcję skórno-galwaniczną na określony bodziec, istnieje ryzyko, że zacznie on niejawnie zakładać, iż za tymi różnymi miarami kryje się jeden, spójny i uniwersalny mechanizm mózgowy (Lindquist i in., 2012; Pessoa, 2008), który jest lękiem. Język potoczny, ze swoją skłonnością do rzeczowników, zachęca do takiego myślenia – mówimy, że „czujemy lęk” lub „czujemy stres”, tak jakby były to obiekty, które można posiadać. Konsekwencje tej lingwistycznej pułapki dla praktyki badawczej to m.in. ryzyko prowadzenia jałowych poszukiwań ośrodków mózgowych dla potocznie zdefiniowanych emocji (Kagan, 2016; Wager i in., 2015). Przez dekady neuronauka afektywna poszukiwała w mózgu jednego, spójnego „ośrodka lęku” (często utożsamianego z ciałem migdałowatym) lub „ośrodka smutku” (Fanselow i Pennington, 2018; LeDoux, 2014). Jednakże jest to błąd kategorialny. Słowo „lęk” jest potoczną etykietą, którą przypisujemy do subiektywnego doświadczenia, podczas gdy obwody neuronalne, takie jak te w ciele migdałowatym, realizują bardziej fundamentalną, behawioralną funkcję – wykrywanie zagrożeń i uruchamianie reakcji obronnych. Te reakcje obronne mogą (ale nie muszą) prowadzić do subiektywnego uczucia lęku. Poszukiwanie w mózgu „lęku” jest więc myleniem mapy (języka) z terytorium (mechanizmami neuronalnymi) (Barrett, 2006; Lindquist i in., 2012). Alternatywne podejście, wolne od pułapki reifikacji, polegałoby na badaniu rozproszonych sieci neuronalnych realizujących różne, precyzyjnie zdefiniowane funkcje (np. wykrywanie zagrożenia, ocena ryzyka, zamartwianie się) (Pessoa, 2017), a dopiero wtórnie na analizie, w jaki sposób interakcje tych sieci w określonym kontekście prowadzą do doświadczeń, które ludzie

nazywają lękiem (LeDoux i Pine, 2016). Wymaga to jednak od badacza świadomego zdystansowania się od potocznej siły słów i skupienia na mechanizmach, a nie na etykietach werbalnych.

Drugim obszarem, w którym rola języka jest kluczowa, są wszechobecne w psychologii emocji kwestionariusze samoopisowe. Choć są one niezastąpionym narzędziem dostępu do subiektywnego doświadczenia, ich stosowanie wymaga świadomości pewnych założeń, które kryją się za ich wykorzystaniem. Bowiem kiedy respondent odpowiada na pytanie „Jak często w ostatnim tygodniu czułeś się zaniepokojony?”, nie dokonuje on prostego odczytu swojego stanu (Robinson i Clore, 2002; Schwarzwald, 1999). Musi on najpierw zinterpretować znaczenie słowa „zaniepokojony”, sięgnąć do swojej pamięci autobiograficznej, odfiltrować wspomnienia, uśrednić je, a następnie dopasować wynik do narzuconej skali odpowiedzi. W tym wieloetapowym procesie poznawczym istotną rolę odgrywają posiadane przez respondenta przekonania i stereotypy pojęciowe na temat danej emocji (Barrett, 1998, 2004). W rezultacie powstaje ryzyko, że kwestionariusz zmierzy nie tyle realne, surowe doświadczenie afektywne, co raczej jego reprezentację w języku (Conner i Barrett, 2012) i przekonania respondenta na temat emocji. Odpowiedzi mogą odzwierciedlać to, jak dana osoba myśli, że powinna się czuć w określonych sytuacjach, lub jak rozumie kulturowy skrypt danej emocji; niekoniecznie oddadzą to, co faktycznie badany odczuwał. Ten problem staje się jeszcze bardziej widoczny, gdy analizujemy wpływ konkretnie sformułowanych elementów na wyniki. Różnice w doborze słów mogą prowadzić do różnych rezultatów (Watson i Clark, 1997b). Na przykład pozycje testowe mierzące lęk mogą być sformułowane na poziomie somatycznym („Czuję się spięty”, „Serce mi kołacze”) lub poznawczym („Martwię się o przyszłość”, „Mam natrętne myśli”) (Clark i Watson, 1991; Spielberger i Reheiser, 2009). W zależności od tego, który typ sformułowań dominuje w danej skali, będzie ona inaczej korelować z innymi zmiennymi i wykazywać inną strukturę czynnikową. Skala oparta na elementach somatycznych może silniej korelować z miarami reaktywności fizjologicznej, podczas gdy skala mocniej skoncentrowana na poznawczych – z miarami skłonności do ruminacji. To pokazuje, że mierzony jest nie „lęk sam w sobie”, lecz jego specyficzne, lingwistycznie zdefiniowane aspekty. Zatem kwestionariusz jest zawsze interakcją między językiem badacza a językiem i naiwnymi (*folk*) teoriami osoby badanej (Parrott, 1995).

Trzecim przykładem ilustrującym wpływ języka są badania nad percepcją i uniwersalnością ekspresji mimicznych. Prace Paula Ekmana i jego współpracowników (Ekman i in., 1972; Ekman i Friesen, 1986), które dostarczyły dowodów na rzecz istnienia kilku podstawowych, uniwersalnie rozpoznawanych emocji, opierały się na specyficznej metodologii. W typowym badaniu uczestnikom prezentowano zdjęcia twarzy i proszono ich o dopasowanie ekspresji do jednej z kilku podanych na liście nazw (np. „radość”, „smutek”, „złość”, „strach”). Ta procedura, znana jako metoda wymuszonego wyboru (*forced-choice*), przez dekady była pewnym standardem w tej dziedzinie. Jednakże patrząc krytycznie, trzeba zauważyć, że rodzi ona fundamentalne pytanie: Czy prezentowanie gotowej listy słów sztucznie nie zawyża zgodności i pozornej uniwersalności rozpoznawania? (Crivelli i in., 2016; Gendron i in., 2014). Dostarczając uczestnikom gotowe etykiety werbalne dla emocji, badacz poniekąd narzuca im określoną (często bardziej zachodnią) taksonomię emocji i w pewnym stopniu nadaje kierunek dalszej kategoryzacji (Russell, 1994; Turner i Ortony, 1992). Być może bez tych językowych podpowiedzi percepcja ekspresji byłaby znacznie bardziej wieloznaczna i zależna od kontekstu (Barrett, 2017b). Ta krytyczna hipoteza została potwierdzona przez wyniki badań, w których zmodyfikowano tę metodologię, usuwając lub ograniczając rolę etykiet werbalnych. Kiedy zamiast metody wymuszonego wyboru zastosowano metody swobodnego nazywania (gdzie uczestnicy sami muszą wygenerować nazwę dla ekspresji emocjonalnej), zgodność międzykulturowa i trafność rozpoznawania znacząco spadły (DiGirolamo i Russell, 2017). Jeszcze bardziej wymowne są badania, w których całkowicie wyeliminowano język, np. prosząc uczestników o sortowanie zdjęć twarzy w grupy na podstawie podobieństwa ekspresji. W takich warunkach uczestnicy – zwłaszcza z kultur niezachodnich – często tworzyli zupełnie inne kategorie, grupując twarze nie według zachodnich kategorii emocji podstawowych, ale np. według intensywności pobudzenia czy walencji (Gendron i in., 2014; Jack i in., 2012). Te wyniki podważają wniosek o uniwersalności rozpoznawania i sugerują, że etykiety językowe nie są jedynie neutralnym narzędziem pomiaru, lecz aktywnym czynnikiem, który „uczy” badanego, jak kategoryzować wieloznaczną informację wizualną. Język w tych eksperymentach działa jak rusztowanie poznawcze – toruje określony sposób percepcji i narzuca strukturę kategoryzacji. Usunięcie języka odsłania bardziej płynną i zależną od kontekstu naturę percepcji,

co stanowi argument na rzecz konstruktywistycznego podejścia do emocji (Lindquist i Gendron, 2013).

Z drugiej strony możliwe jest spojrzenie na język jako na narzędzie opisu psychiki, ponieważ – w swojej codziennej formie – nie jest wyłącznie systemem symboli, lecz również zapisem tysięcy lat ewolucji kulturowej (Majid i Levinson, 2011). W jego strukturze – w słowach, metaforach, gramatyce i narracjach – zakodowane są informacje na tematy istotne z perspektywy danej kultury (Majid i Levinson, 2011; Sapir, 1929; Wierzbicka, 1999). Język stanowi więc zasób pełen danych (Tausczik i Pennebaker, 2010). Takie podejście zakłada, że informacje zawarte w języku nie są przypadkowe – dlatego też zamiast pytać, jak możemy ochronić badania przed wpływem języka, można to pytanie przeformułować: Czego można się nauczyć, co można odkryć o psychice i emocjach, przyglądając się temu, co zostało zapisane w języku (Hartmann, 2024, 2025)? W badaniach eksploracyjnych, których celem jest odkrywanie i generowanie teorii, a nie jej testowanie, język przestaje być pułapką, a staje się kluczem (de Raad i Mlačić, 2015; Goldberg, 1990, 2006; Saucier i Iurino, 2020). Świadoma i systematyczna analiza języka naturalnego jest skuteczną metodą budowania oddolnych (*bottom-up*) modeli psychologicznych (Garrashi i in., 2024; Pennebaker i in., 2003; Saucier, 2003b). Ta zmiana perspektywy – w kontekście badań eksploracyjnych – wskazuje, że identyfikacja wzorców i generowanie teorii z danych (a nie jej testowanie) może stanowić jeden ze sposobów dochodzenia do opisu rzeczywistości (Ashton i Lee, 2005; Sosnowski, 2004, 2012). Patrząc na badania w ten sposób, analiza języka staje się metodą budowania modeli psychologicznych, które są ugruntowane w ludzkim doświadczeniu (Lindquist i Gendron, 2013). Podejście to zakłada, że kategorie teoretyczne powinny wyłaniać się bezpośrednio z analizy danych, a nie być narzucane *a priori* (Borghi i Mazzuca, 2023; Glaser, 1965). W psychologii fundamentalnym zbiorem danych na temat subiektywnego życia jest właśnie język. Analizując, w jaki sposób używa się słów, metafor i narracji do opisu doświadczeń afektywnych (Gentner i Grudin, 1985; Jakubowicz, 2015; Kövecses, 2008; Lakoff i Johnson, 1980), można odkryć nieujawnione wzory współwystępowania ze sobą zmiennych (Hartmann, 2025; Macheta i Gorbaniuk, 2020). Takie podejście pozwala uniknąć dogmatyzmu teoretycznego, otwierając naukę na zaobserwowanie zjawisk, których istnienia badacze patrzący na rzeczywistość odgórnie (*up-down*) mogą – za sprawą przyjętej perspektywy – nigdy nie zauważyć. Natomiast

systematyczna analiza języka naturalnego pozwala odkrywać nowe konstrukty, tworzyć teorie ugruntowane w danych, a następnie przechodzić do modeli i testów konfirmacyjnych (Ashton i Lee, 2005; Goldberg, 1982; Hartmann, 2025; John i in., 1988).

Przykładem generatywnej mocy języka w badaniach psychologicznych jest hipoteza leksykalna (Allport i Odbert, 1936). Jej sednem jest założenie, że wszystkie różnice indywidualne, które ludzie dostrzegali i uznawali za istotne na przestrzeni tysięcy lat ewolucji kulturowej, zostały ostatecznie zakodowane w ich języku naturalnym w postaci pojedynczych słów. Patrząc przez ten pryzmat, postrzegamy język jako skondensowaną mądrość pokoleń na temat tego, co warto wiedzieć o drugim człowieku, aby przewidzieć/opisać jego zachowanie (Ashton i Lee, 2005; de Raad i in., 2018; Saucier i Iurino, 2020). Jeśli jakaś cecha była użyteczna w nawigacji po świecie społecznym, ludzie tworzyli dla niej słowo – jak „uczciwość”, „nerwowość” czy „towarzyskość” (Goldberg, 1982). Jeśli natomiast jakaś subtelna różnica nie miała znaczenia adaptacyjnego, nie znajdowała swojego odzwierciedlenia w leksykonie (Hartmann, 2025; Mlačić, 2016; Saucier i in., 2000; Saucier i Iurino, 2020). Zgodnie z tym założeniem słownik danego języka można traktować jako zbiór wielu informacji na temat różnic indywidualnych, stworzony nie przez naukowców, lecz przez użytkowników języka w toku wieków codziennych interakcji (de Vries i in., 2009; Saucier, 2003a; Saucier i Iurino, 2020). To właśnie ta idea stała się fundamentem procesu badawczego zapoczątkowanego przez Gordona Allporta i Sydneya Odberta (1936) i ostatecznie ugruntowanego przez Lewisa Goldberga (1990), który polegał na systematycznej, statystycznej analizie danych pochodzących z języka. Zamiast wychodzić od apriorycznej teorii na temat tego, jakie powinny być podstawowe wymiary osobowości, badacze ci zastosowali podejście czysto eksploracyjne, pozwalając, by struktura została wyłonią z języka (Goldberg, 1981; Norman, 1963; Wiggins, 1979). Wykorzystując podejście eksploracyjne, skoncentrowane na danych pochodzących z leksykonu, odkryli stabilną i replikowalną, 5-czynnikową strukturę, znaną dziś jako Wielka Piątka (Goldberg, 1990; McCrae i Costa, 1997b). Model ten nie został wymyślony, lecz odkryty na bazie analizy (Goldberg, 1990; John i Srivastava, 1999). Język, potraktowany jako zbiór danych, wolny od założeń teoretycznych badaczy (de Raad, 1998), odsłonił – z dzisiejszej perspektywy fundamentalną – taksonomię cech osobowości. Podobne badania, prowadzone w wielu różnych językach i kulturach,

doprowadziły później do wyłonienia modelu HEXACO (Lee i Ashton, 2004), co dodatkowo potwierdziło siłę tego typu podejścia w psychologii różnic indywidualnych. Sukces założenia leksykalnego stanowi dowód, że język nie jest jedynie narzędziem do opisywania rzeczywistości psychologicznej, lecz ją – w pewnym sensie – przechowuje i strukturyzuje (de Raad i in., 2010). W ten sposób, zaczynając od najprostszej jednostki – słowa, możemy zrekonstruować całą bogatą przestrzeń ludzkiego doświadczenia afektywnego (Hartmann, 2025, Macheta i Gorbaniuk, 2020). W badaniach confirmacyjnych język bywa „szumem”, ponieważ etykiety z góry ustalają granice konstruktów, a słowa w pozycjach testowych modułują odpowiedzi. W eksploracji jest na odwrót: to, co w testowaniu jawi się jako zakłócenie, w odkrywaniu bywa źródłem.

Przechodząc z poziomu pojedynczych słów na poziom bardziej złożonych struktur pojęciowych, można odkryć kolejne pole, jakie język otwiera dla badań eksploracyjnych: analizę metafor. Zgodnie z teorią metafory pojęciowej George’a Lakoffa i Marka Johnsona (1980) metafory nie są jedynie poetyckim ozdobnikiem czy figurą retoryczną, lecz również mechanizmem, za pomocą którego ludzie rozumieją abstrakcyjne i nieuchwytne pojęcia (takie jak emocje, czas czy idee) w kategoriach bardziej konkretnych, fizycznych doświadczeń. Metafory w tym ujęciu ułatwiają ustrukturyzowanie rzeczywistości, tworząc niejawne potoczne modele poznawcze, które kierują rozumowaniem i działaniem. Analiza tych zwrotów używanych w spontanicznym dyskursie może zatem stanowić narzędzie eksploracyjne, pozwalające zajrzeć do „ukrytej logiki” ludzkiego umysłu i odkryć jego potoczne teorie na temat emocji. Systematyczna analiza języka, którym ludzie mówią o swoich emocjach, ujawnia istnienie kilku powtarzających się wzorów metafor. Na przykład w kulturze zachodniej rozpowszechniona jest metafora „złość to gorący płyn w jakimś naczyniu” (Gibbs i in., 2004, s. 1195). W języku polskim przejawia się ona w takich wyrażeniach jak chociażby: „krew mnie zalewa”, „kipiałem ze złości”, „musiałem wylać z siebie złość”. Ta metafora nie jest przypadkowa. Narzuca ona określony sposób rozumienia złości jako substancji, która gromadzi się pod ciśnieniem i jeśli nie znajdzie ujścia, może prowadzić do niekontrolowanej eksplozji (np. agresji) (Gibbs i in., 2004; Kövecses, 2008). Lakoff i Johnson (1980) zwrócili uwagę, że większość naszego rozumowania jest „metaforyczna” – zakorzeniona w nawigacji po przestrzeni (góra–dół), w doświadczeniu ciała (ciepło–zimno, ciężar–lekkość),

w dynamice płynów i ciśnień, w drodze (cele, przeszkody, skróty). Emocje to obszar szczególnie gęsty od metafor: gniew jako rosnące ciśnienie („zaraz wybuchnę”), smutek jako ciężar („przygniata mnie”), lęk jako zimno i skurcz („ściska mnie w brzuchu”), wstyd jako „czerwienienie” i chęć zniknięcia („zapaść się pod ziemię”), radość jako wysokość i lekkość („unosz mnie”) (Crawford, 2009; Gibbs i in., 2004; Kövecses, 2008). Dlatego też można założyć, że metafory mogą stać się źródłem hipotez badawczych dla badań ilościowych. Na przykład wszechobecność metafor łączących emocje z temperaturą („gorąca głowa”, „chłodna ocena”) stała się bezpośrednią inspiracją dla badań z nurtu ucieleśnionego poznania (*embodied cognition*), które empirycznie wykazały związek między temperaturą fizyczną a ocenami społecznymi i zachowaniem (Ijzerman i Semin, 2010; Williams i Bargh, 2008). W ten sposób, wsłuchując się w codzienny język, badacz może odkryć głębokie struktury pojęciowe, które kierują ludzkim doświadczeniem i zachowaniem. Idąc jeszcze dalej w hierarchii złożoności językowej, dochodzimy do poziomu narracyjnego. Ludzie nie tylko używają słów i metafor; są gatunkiem opowiadającym historie (*homo narrans*) (Fisher, 1984). Posiadają wrodzoną potrzebę organizowania chaotycznych, fragmentarycznych doświadczeń życiowych, zwłaszcza tych nacechowanych silnymi emocjami, w spójne, znaczące opowieści (Bruner, 1991). Narracja nie jest jedynie kronikarskim zapisem wydarzeń; jest aktywnym procesem nadawania sensu, w którym jednostka selekcjonuje zdarzenia, łączy je w sekwencje przyczynowo-skutkowe, identyfikuje punkty zwrotne i osadza je w szerszym kontekście (Habermas i Bluck, 2000; McAdams, 2001). Z tej perspektywy opowieści, które ludzie snują o swoich emocjach, nie są wtórnym raportem, lecz sposobem ich przetwarzania i integrowania (Pennebaker i Seagal, 1999).

Tak więc w psychologii istnieją dwa podstawowe podejścia prowadzenia badań naukowych: confirmacyjne (Wagenmakers i in., 2012) i eksploracyjne (Behrens, 1997; Jebb i in., 2017; Sosnowski, 2012). W literaturze pojawia się także propozycja, by traktować wskazane rozróżnienie bardziej jako continuum niż dychotomię (Jacobucci, 2022). Celem podejścia confirmacyjnego jest testowanie istniejących teorii za pomocą apriorycznych hipotez – najlepiej postawionych jeszcze przed zebraniem danych – i najbardziej precyzyjnych miar (Nosek i in., 2018). Język jest tu narzędziem służącym do operacjonalizacji, a jego potoczna wieloznaczność jest postrzegana jako zagrożenie dla trafności i rzetelności pomiaru (Flake i Fried, 2020; Maul, 2017;

Messick, 1995). Natomiast celem podejścia eksploracyjnego nie jest weryfikacja, lecz odkrywanie – prowadzić ma ono badacza do zrozumienia zjawiska w ich własnej, naturalnej złożoności (Jebb i in., 2017; Sosnowski, 2012; Stebbins, 2001). Z tej perspektywy rola języka ulega pewnej zmianie. Z potencjalnego źródła błędu i zakłóceń staje się on zasobem, kluczem do poznania i podstawą dla budowania nowej wiedzy (Boyd i Pennebaker, 2017; Tausczik i Pennebaker, 2010). Język jest centralnym źródłem danych, tak jak w badaniach jakościowych, ale analiza z wykorzystaniem zaawansowanych technik statystycznych pozwala na odkrywanie ukrytych, latentnych struktur w zbiorach danych pochodzących z języka (Caliskan i in., 2017; Saucier i Iurino, 2020).

Język uczestników badania dostarcza zatem nie tylko surowego materiału do analizy, ale także zawiera w sobie ukryte kategoryzacje oraz intuicyjne dla użytkowników języka relacje przyczynowo-skutkowe (D'Andrade, 1987); one to – po systematycznej i refleksyjnej analizie – mogą stanowić podstawy do budowania teorii naukowej (Gendron, 2010; Kövecses, 2008). Fundamentem rzetelnej eksploracji jest zasada metodologicznej pokory – wskazywana przy „klasycznych” badaniach jakościowych opartych na wywiadach (Giorgi, 2012; Kvale, 2006). Zanim badacz zacznie budować teorię, musi najpierw odpowiednio się wsłuchać. W kontekście badań eksploracyjnych oznacza to przyznanie prymatu językowi naturalnemu uczestników. Badacz musi tymczasowo zawiesić własne, aprioryczne teorie i dać się prowadzić językowi swoich badanych. Język uczestnika staje się zatem bazowy w powstającej teorii (lecz jej nie determinuje) (Chen i in., 2018), co potencjalnie zwiększa jej trafność ekologiczną. Na tym etapie badacz nie tworzy jeszcze teorii, a kolekcjonuje jej elementy – najważniejsze fragmenty języka, z których w dalszej kolejności zostanie zbudowana teoria naukowa. Po etapie zebrania danych, rozpoczyna się proces analizy. Badacz nadaje nazwy nowym kategoriom, dokonując syntezy otrzymanych danych. I może to zrobić na dwa sposoby: jakościowy i/ lub ilościowy (Hartmann, 2025). Pierwszy sposób wykorzystuje analizę słów używanych przez respondentów, zebranych np. w trakcie wywiadów oraz swobodnych wypowiedzi, by odpowiednio je kategoryzować. Drugi wykorzystuje metody statystyczne pozwalające „oddolnie” sprawdzić, jak łączą się słowa używane przez respondentów – np. z wykorzystaniem eksploracyjnej analizy czynnikowej (EFA) (de Raad i in., 2017; De Raad i in., 2014; Fabrigar i in., 1999). Bez względu

na sposób dokonania kategoryzacji, etykieta dla uzyskanej kategorii musi być zakorzeniona w oryginalnych odpowiedziach respondentów (Corbin i Strauss, 1990). Jej trafność zależy od tego, czy rzeczywiście oddaje ona istotę terminów z których powstała (Hartmann, 2025).

Ostatnim etapem jest budowanie spójnego modelu teoretycznego. Tutaj język służy do opisu relacji między zidentyfikowanymi kategoriami. Badacz eksploracyjny, którego działania koncentrują się wokół języka, powinien być „2-języczny”. Z jednej strony poruszać się w potocznym, bogatym, metaforycznym i wieloznacznym języku uczestników, a jednocześnie być w stanie przełożyć go na precyzyjny, abstrakcyjny, spójny i falsyfikowalny język teorii naukowej. Język jest więc punktem wyjścia (surowe dane), narzędziem analizy (kodowanie, kategoryzacja) i produktem końcowym (spójna teoria). Cały ten proces został z powodzeniem wykorzystany m.in. w badaniach nad osobowością – gdzie doprowadził do stworzenia spójnych i popularnych modeli teoretycznych, takich jak np. Wielka Piątka (McCrae i Costa, 1997b) czy HEXACO (Lee i Ashton, 2004) [zob. 3.2. *Związek emocji z osobowością*] oraz do opisu struktury takich różnic indywidualnych jak światopogląd (Chen i in., 2018; Krauss, 2006; Saucier, 2000), wartości (Aavik, Allik, 2002; de Raad, van Oudenhoven, 2008; Morales-Vives i in., 2012), wygląd zewnętrzny (Saucier, 1997) czy atrybuty społeczne (Saucier, 2000). Pokazuje to, że rygor ilościowy i cel eksploracyjny nie tylko nie są ze sobą sprzeczne (Nair i Prem, 2020), ale nawet mogą się uzupełniać w procesie budowania teorii. Podejście to łączy w sobie zalety obu metodologii badań psychologicznych (de Raad, 1995; Goldberg, 1990; Saucier i in., 2005): z badań jakościowych czerpie szacunek dla języka naturalnego jako źródła danych o ludzkim doświadczeniu; z badań ilościowych bierze rygor, obiektywność i możliwość replikacji za sprawą ujednoliconych metod statystycznych.

1.7. Podsumowanie

Przeprowadzona w niniejszym rozdziale analiza historyczno-teoretyczna ukazuje ewolucję rozumienia emocji – od traktowania ich jako prostych, biologicznie zdeterminowanych reakcji, przez poszukiwanie uniwersalnych „atomów” afektu, aż po współczesne, dynamiczne i złożone modele. Ta podróż przez teorie i kategoryzacje emocji prowadzi do wniosku, że nie są one bytami, które po prostu „dzieją się”

w nas, ale złożonymi, wieloskładnikowymi stanami, które są w jakimś stopniu przez nas konstruowane.

Jednym z kluczowych narzędzi tej konstrukcji jest język. Jak wykazano, pełni on podwójnie fundamentalną rolę. Po pierwsze na poziomie indywidualnym stanowi swojego rodzaju rusztowanie poznawcze dla procesu konceptualizacji. To za jego pomocą nieokreślone sygnały z rdzenia afektywnego nabierają specyficznego znaczenia, przekształcając się w rozpoznawalne doświadczenia, takie jak gniew, smutek czy duma. Natomiast zdolność do precyzyjnego etykietowania tych stanów jest bezpośrednio powiązana z efektywnością regulacji emocjonalnej i ogólnym dobrostanem jednostki. Po drugie na poziomie społecznym i kulturowym język jest nośnikiem znaczeń, norm i „skryptów” emocjonalnych, które kształtują nie tylko to, jak i dlaczego wyrażamy emocje, ale także to, jak w ogóle są one indywidualnie doświadczane.

Wreszcie na poziomie naukowym język okazuje się nie tylko przedmiotem badań, ale także ich aktywnym współtwórcą. Problem podwójnej hermeneutyki uświadamia nam, że – w kontekście psychologii emocji – badacz nie operuje w próżni, lecz korzysta z pojęć nasyconych potocznymi znaczeniami. To zaś wymaga od niego świadomości metodologicznej, by mógł uniknąć pułapki reifikacji i dostrzec, że język jest zarówno narzędziem badawczym, jak i kluczowym elementem samego badanego zjawiska. Tym samym historia psychologii emocji to także historia stopniowego odkrywania roli języka – od ich opisu po element konstruujący emocjonalną strefę ludzkiego życia. Zrozumienie tej roli jest istotne dla spojrzenia na emocje jako na element łączący w sobie uniwersalne mechanizmy biologiczne z plastycznością i zróżnicowaniem nadawanym im przez kulturę, społeczeństwo i słowa używane do opisu stanów afektywnych.

2. Inteligencja emocjonalna

Wychodząc od wcześniejszych rozważań nad definicyjnymi i klasyfikacyjnymi aspektami zjawisk afektywnych, niniejszy rozdział rozszerza tę perspektywę. Dotychczasowe rozważania związane z kategoryzacją zjawiska stanowią swojego rodzaju fundament. Jednakże pełne zrozumienie roli emocji w życiu człowieka wymaga spojrzenia poza tematy definicyjne i taksonomiczne – w tym na funkcję emocji oraz umiejętność wykorzystywania tej funkcji. To poszerzenie horyzontu jest zakorzenione w postrzeganiu emocji przez pryzmat mechanizmów adaptacyjnych oraz skuteczności radzenia sobie z wyzwaniami otaczającego świata. Podejście ewolucyjne i funkcjonalne podkreśla, że emocje nie są przypadkowym produktem ubocznym procesów neurobiologicznych (Montag i Davis, 2018; Tracy, 2014). Przeciwnie, są one wysoce zorganizowanymi, wyspecjalizowanymi programami reakcji, które wykształciły się w toku ewolucji jako optymalne rozwiązania dla powtarzających się problemów adaptacyjnych (Nesse, 1990; Panksepp, 1998; Tooby i Cosmides, 2008). Problemy te dotyczą fundamentalnych kwestii przetrwania i reprodukcji, jak unikanie zagrożeń, zdobywanie zasobów, nawigacja w skomplikowanej strukturze społecznej czy zapewnienie opieki potomstwu (Fischer i in., 2003; Keltner i Haidt, 1999; Batja Mesquita i Boiger, 2014).

W tym ujęciu każda emocja – od strachu po radość – może być postrzegana jako integralny „system operacyjny”, który w zautomatyzowany i skoordynowany sposób zarządza fizjologią, procesami poznawczymi i zachowaniem, nastawiając organizm na efektywne sprostanie konkretnemu wyzwaniu (Scherer i Ellgring, 2007). Przyjęcie takiej optyki pozwala dostrzec w emocjach nie chaos, który należy okiełznać, lecz uporządkowany i celowy mechanizm, którego nadrzędną rolą jest optymalizacja relacji organizmu z jego złożonym,

dynamicznym otoczeniem. To właśnie z tego funkcjonalnego podejścia wyłania się przestrzeń do analizy kluczowych różnic indywidualnych i zmierzenia się z pytaniem, dlaczego niektórzy ludzie potrafią z tego mechanizmu korzystać sprawnie i efektywnie, a inni doświadczają w tym zakresie mniejszych lub większych trudności (Brackett i in., 2011; Mayer i in., 2004; Petrides i Furnham, 2001). Odpowiedź na to pytanie leży w m.in. w koncepcji inteligencji emocjonalnej (Mayer, Salovey i in., 2008).

2.1. Emocje jako źródło informacji i regulacji

Po zmierzeniu się z pytaniami „Czym jest emocja?” oraz „W jaki sposób klasyfikować emocje?” przychodzi czas na kwestię funkcji: „Do czego służy emocja?”. Taka zmiana perspektywy została zapoczątkowana zarówno przez psychologię ewolucyjną, jak i teorie funkcjonalne (Keltner i Gross, 1999; Nesse, 1990; Tracy, 2014; Workman i Reader, 2014). Pozwala odejść od występującego chociażby w filozofii postrzegania emocji jako irracjonalnych sił zakłócających logiczne myślenie (Dixon, 2012; Meyer i Barsky, 2000). Zgodnie ze współczesnym stanem wiedzy emocje są zorganizowanymi, ewolucyjnie ukształtowanymi programami adaptacyjnymi, które wyewoluowały jako narzędzie do radzenia sobie z zadaniami stawianymi przez środowisko, a także grupę społeczną, narzędzia pomagające w zaspokojeniu potrzeb gatunku i jednostki [zob. 2. *Inteligencja emocjonalna* – wprowadzenie].

Takie spojrzenie na emocje koresponduje z obserwacjami dotyczącymi regularności emocji, ich przewidywalności oraz funkcji w środowisku społecznym. Pozwala dostrzec, że optymalizacja relacji organizmu z jego złożonym i dynamicznym otoczeniem jest nadrzędną rolą emocji (Frijda, 1986; Keltner i Gross, 1999; Nesse i Ellsworth, 2009). A biorąc pod uwagę, że kompetentne działanie w sferze afektywnej wymaga zarówno trafnej interpretacji emocjonalnych sygnałów (własnych oraz pochodzących od osób z otoczenia), jak i adekwatnego reagowania na nie w odpowiednim czasie (Cowen i Keltner, 2020; Ruba i Repacholi, 2020; Shariff i Tracy, 2011), otwieramy tym samym drogę do analizy różnic indywidualnych. Innymi słowy, perspektywa funkcjonalna pozwala uchwycić adaptacyjny charakter emocji, a nie jedynie zakłócenie procesów poznawczych (Haselton i Ketelaar, 2012). Taki punkt widzenia umożliwia zatem ujęcie emocji w kategorii

mechanizmu przetwarzania informacji oraz mechanizmu sterowania działaniem (Sznycer i in., 2017; Tooby i Cosmides, 2008).

Adaptacyjna rola emocji realizuje się poprzez dwie funkcje: informacyjną oraz regulacyjną – które są ze sobą wzajemnie powiązane (Keltner i Gross, 1999; Levenson, 1999). Pierwsza z nich polega na dostarczaniu organizmowi szybkiej, skondensowanej, ale i holistycznej oceny jego aktualnej pozycji w odniesieniu do środowiska (Smith i Lazarus, 1990). Emocje działają więc jak system wczesnego ostrzegania, sygnalizując, że w otoczeniu wydarzyło się coś istotnego dla celów i dobrostanu jednostki, co wymaga uwagi i potencjalnej reakcji (Frijda, 1986; Öhman i Mineka, 2001; Workman i Reader, 2014). Z kolei funkcja regulacyjna odnosi się do mobilizowania przez emocje zasobów organizmu i inicjowania specyficznego dla sytuacji działania – w odpowiedzi na dostarczone do organizmu informacje. Emocja nie tylko mówi nam, co się dzieje, ale również przygotowuje nas do tego, by coś z tym zrobić – modyfikując procesy fizjologiczne, kierując uwagą i motywując do zachowania się w określony sposób (Lang, 1995; Panksepp, 1998). Obie te funkcje są ze sobą połączone – informacja bez możliwości reakcji byłaby bezużyteczna, a reakcja bez uprzedniej informacji byłaby nieadaptacyjna (Tooby i Cosmides, 2008).

Emocje pełnią zatem rolę „czujników” stanu organizmu, informując o relacji między tym, co obecnie dzieje się w organizmie i wokół niego, a celami, potrzebami i wartościami. Na przykład strach i lęk sygnalizują potencjalne zagrożenie, uruchamiając priorytet unikania lub obrony (Öhman i Mineka, 2001); radość i zadowolenie są odpowiedzią na realizację celu i utrwalają sekwencję zachowań, które do tego doprowadziły (Cohn i in., 2009; Fredrickson, 2001; Fredrickson i in., 2008); smutek wskazuje na stratę czegoś lub kogoś wartościowego, sprzyjając refleksji, wycofaniu i poszukiwaniu wsparcia (Henretty i in., 2008; Leventhal, 2008; Rivers i in., 2007); gniew informuje o naruszeniu granic, niesprawiedliwości lub blokadzie na drodze do celu, mobilizując do usunięcia przeszkody (Averill, 1982; Berkowitz i Harmon-Jones, 2004; Carver i Harmon-Jones, 2009a; Spielberg i Reheiser, 2009); wstręt sygnalizuje ryzyko skażenia fizycznego lub moralnego, aktywując reakcję odrzucenia i/lub izolację (Ivan, 2015; Oaten i in., 2009; Rozin i in., 2009; Valtorta i Volpato, 2018).

Jak wynika z powyższego opisu, każda z emocji zawiera w sobie informację osadzoną w kontekście, nadającą kierunek ocenie sytuacji i priorytet konkretnym działaniom. Zgodnie z teoriami oceny

poznawczej emocje są konsekwencjami interpretacji znaczenia zdarzeń dla dobrostanu jednostki. W modelach Lazarusa (1991), Frijdy (1986, 1988) czy Scherera (2001) afekt pojawia się w wyniku sekwencyjnego „sprawdzania” relacji między cechami bodźca a celami, normami i zasobami osoby. Ten proces jest relacyjny i subiektywny: to nie „obiektywne” właściwości zdarzenia, lecz jego znaczenie dla danej jednostki i w danym czasie decydują o doświadczanej emocji (Roseman, 1991; Smith i Lazarus, 1990). Przyjęcie teorii oceny poznawczej pozwala wyjaśnić, dlaczego ten sam bodziec wywołuje radość u jednej osoby (szansa), a niepokój u innej (ryzyko) oraz dlaczego zmiana interpretacji prowadzi do zmiany emocji (Aldao i Nolen-Hoeksema, 2012b; Gross, 2015; Ochsner i Gross, 2005). To spojrzenie na emocje jest zgodne z modelami, jakie wykorzystywane są w terapii poznawczo-behawioralnej (np. Clark i Beck, 2010; Dugas i in., 1998; Hayes i Hofmann, 2021; Schreiber i in., 2012). Wynika z tego, że emocje kodują nie tyle obiektywne właściwości bodźców, ile ich znaczenie (dla danej jednostki w danym kontekście), a ich pojawienie się jest również wypadkową posiadanego w konkretnej sytuacji poczucia sprawczości (Beck i Fernandez, 1998; Clark i Beck, 2010; Gross, 1998).

Emocje pełnią funkcję informacyjną także w sferze społecznej – ich ekspresja za pomocą mimiki, tonu głosu czy postawy ciała komunikuje innym nasze stany wewnętrzne, intencje i potrzeby – pozwalając na koordynację działań, budowanie więzi i unikanie/rozwiązywanie konfliktów (Adolphs, 2002; Shariff i Tracy, 2011). Wyraz strachu może ostrzegać członków grupy o niebezpieczeństwie, smutek sygnalizuje gotowość do przyjęcia wsparcia i obniża ryzyko agresji ze strony innych, a gniew wspiera w ustalaniu granic i informuje o zamiarze obrony własnych interesów (Fischer i Roseman, 2007; Keltner i Haidt, 1999; Shariff i Tracy, 2011; Stellar i in., 2017; van Kleef i Côté, 2022). Odczytywanie emocji innych jest niezwykle istotną umiejętnością społeczną, dostarczającą danych niezbędnych do adekwatnego reagowania w interakcjach z innymi. W grupie emocje działają więc jako swojego rodzaju regulator, a ich odpowiednia ekspresja i sprawne rozpoznawanie stanowi mechanizm tworzenia i podtrzymywania relacji (Fredrickson, 2001; Hoerger i in., 2012; Mayer, Salovey i in., 2008; Salovey i Mayer, 1990). System emocjonalny nieustannie przetwarza zatem dane z trzech głównych źródeł – sygnałów intrapsychicznych, oceny środowiska zewnętrznego oraz informacji płynących z interakcji społecznych (Barrett i Bliss-Moreau, 2009; Scherer i in., 2001a).

Przyglądając się emocjom z perspektywy ich funkcji regulacyjnej, można dostrzec, że pełnią rolę filtrów poznawczych: selektywnie kierują uwagę, modulują pamięć i wpływają na wnioskowanie. Lęk zawęża pole uwagi do sygnałów niebezpieczeństwa i zwiększa czułość na bodźce zagrażające (Dugas i in., 1998; Marks, 1987; Öhman i Mineka, 2001; Spielberg i Reheiser, 2009), podczas gdy pozytywny afekt poszerza repertuar skojarzeń i ułatwia myślenie dywergencyjne (Fredrickson, 2001; Layous i Lyubomirsky, 2014; Pressman i in., 2019; Seligman i in., 2005). Pamięć natomiast wykazuje tendencję do zgodności nastrojowej – co oznacza, że łatwiej odtwarzamy informacje spójne z aktualnym afektem, a to z kolei pomaga w bieżącej ocenie afektywnej sytuacji (Blaney, 1986; Bower, 1981; Westermann i in., 1996). W rezultacie emocje nie tylko sygnalizują znaczenie bodźców, ale też kształtują architekturę przetwarzania informacji, wpływając na to, co widzimy, co pamiętamy i jakie warianty działania uznajemy za możliwe (Eysenck i in., 2007; Lang i in., 1990).

Każdej emocji towarzyszy charakterystyczny dla niej profil reakcji, który organizuje odpowiedź motoryczną i motywacyjną (Gable i Harmon-Jones, 2010; Lazarus, 1991b; Zhou i in., 2021). Mechanizmy autonomiczne i hormonalne – np. przyspieszone tętno, wzrost przewodnictwa skórniego czy zmiany w napięciu mięśniowym – przygotowują ciało do określonych schematów reakcji: walki, ucieczki, zamrożenia, opieki czy eksploracji (Adolphs, 2010; Goldie, 2000; Levenson, 2003; Raccanello i in., 2023; Segerstrom i Miller, 2004). Regulacja motywacyjna przejawia się w nadawaniu energii i kierunku działaniom: gniew ukierunkowuje na konfrontację, strach na unikanie, radość na podtrzymanie aktywności przynoszącej nagrodę, a smutek na wycofanie i rekonfigurację celów (Frijda i in., 1989; Higgins, 1997; Kirchner i in., 2020; Levenson, 1992; Raccanello i in., 2023). Te wzorce są efektywne, gdy są dopasowane do wymagań sytuacji, ale uruchamiane nadmiernie lub niewłaściwie mogą prowadzić do dysfunkcji (Gross i Jazaieri, 2014; Kashdan i Rottenberg, 2010; Nesse i Ellsworth, 2009; Paulus i in., 2016). Emocje są funkcjonalnymi „programami” przełączającymi organizm w tryb optymalny – przynajmniej z założenia – dla określonego wyzwania (Tooby i Cosmides, 2008).

Istotnym aspektem funkcji regulacyjnej jest jednak nie tylko to, jak emocje regulują inne procesy, ale również to, w jaki sposób same mogą podlegać regulacji. Ponieważ udowodniono wpływ emocji na myślenie i zachowanie, to zdolność zarządzania nimi stanowi jedną

z kluczowych kompetencji adaptacyjnych (Aldao i in., 2010; Gross, 1998). Umiejętność ta, określana w literaturze jako regulacja emocji (*emotion regulation*), to procesy, za pomocą których jednostki wpływają na to, jak radzą sobie z odczuwanymi emocjami oraz – przynajmniej po części – jak ich doświadczają i jak je wyrażają (Cole i in., 2004; Gross, 2015; Thompson, 1994). Regulacja emocji to metaproces zarządzania inicjacją, intensywnością i czasem trwania stanów afektywnych, aby lepiej dopasować je do celu i kontekstu. Model Grossa (1998, 2015) porządkuje repertuar strategii na podstawie momentu, w którym jednostka dokonuje interwencji w doświadczany afekt. Te strategie to: selekcja sytuacji, modyfikacja sytuacji, ukierunkowanie uwagi, reinterpretacja poznawcza oraz modulacja reakcji. Każda z tych dróg (oraz ich pochodne) powoduje różne straty i korzyści (Webb i in., 2012). Na przykład ponowna ocena bywa skuteczna, ale wymaga zasobów poznawczych (Kalisch, 2009; Richards i Gross, 2000; Schmeichel i in., 2008), tłumienie zmniejsza ekspresję, lecz często zwiększa pobudzenie (Gross i Levenson, 1997) i obniża jakość relacji (Butler i in., 2003; van Kleef i Côté, 2022), a ruminalacje podtrzymują negatywny afekt (Gross i John, 2003; Nolen-Hoeksema i in., 2008). Zdolność do elastycznego i adekwatnego do kontekstu stosowania tych strategii pozwala wykorzystać pozytywne aspekty emocji (np. energię gniewu do przezwyciężenia przeszkody) przy jednoczesnym minimalizowaniu strat (np. destrukcyjnej agresji). Ostatecznie to zasoby jednostki (a przynajmniej ich subiektywna ocena) oraz elastyczność w doborze strategii radzenia sobie z emocjami decydują o skuteczności poczynionej interwencji (Bonanno i Burton, 2013; Hobfoll, 2002; Troy i in., 2013).

Natomiast koncepcja allostazy, rozwinięta przez Petera Sterlinga (2004), zakłada dążenie organizmu do utrzymania stałych parametrów wewnętrznych (jak termostat). Allostaza stanowi pewnego rodzaju przeciwwagę dla pojęcia homeostazy. Według tej teorii organizm osiąga stabilność poprzez ciągłą zmianę; jednostka nie reaguje na zaburzenia w sposób pasywny, lecz antycypuje przyszłe potrzeby i predykcyjnie alokuje zasoby fizjologiczne i metaboliczne, aby sprostać oczekiwaniom wyzwaniom (McEwen, 2007; Schulkin i Sterling, 2019). W tym ujęciu emocje stają się kluczowymi sygnałami i mechanizmami w procesie inteligentnego zarządzania zasobami (Craig, 2009). Stanowią one świadomy, wysokopoziomowy odczyt stanu organizmu, informując o relacji między obecnymi i przewidywanymi zasobami a wymaganiami, jakie – najprawdopodobniej – stawiać będzie przed jednostką

jej otoczenie (Barrett i Simmons, 2015). Na przykład emocja strachu czy lęku nie jest po prostu nieprzyjemnym uczuciem, ale sygnałem przewidywanego zagrożenia lub deficytu zasobów. W odpowiedzi mózg inicjuje szereg zmian w organizmie (np. wzrost ciśnienia krwi, uwolnienie kortyzolu), które przygotowują ciało do walki lub ucieczki – czyli do oczekiwanego, potencjalnie dużego, wydatku energetycznego. Subiektywne odczucie lęku jest więc bodźcem o charakterze mobilizującym (McEwen i Wingfield, 2003; Sterling, 2004, 2012). Natomiast przyjemne emocje, takie jak chociażby radość, sygnalizują, że środowisko obfituje w zasoby lub oferuje nowe możliwości. Motywują one do zachowania eksploracyjnego, prospołecznego czy też konsumpcyjnego, które służy dalszemu gromadzeniu, a nawet inwestowaniu zasobów (np. budowaniu więzi społecznych, zdobywaniu pożywienia, nauce) (Fredrickson, 2001; Fredrickson i in., 2008; Shiota i in., 2011). Zatem emocjonalne „oceny” (np. zagrożenie, okazja, strata) uruchamiają skoordynowane odpowiedzi autonomiczne, endokrynologiczne i behawioralne, zmieniając dystrybucję zasobów: przyspieszają krążenie, mobilizują glukozę, zawężają lub poszerzają pole uwagi, skracają lub wydłużają horyzont czasowy decyzji itd. (Kreibig, 2010; McEwen i Wingfield, 2003). Pełnią rolę swoistej heurystyki obliczeniowej: zamiast dokonywać złożonych, świadomych kalkulacji zysków i strat, organizm posługuje się prostym sygnałem afektywnym („to jest dobre, dąż do tego”; „to jest złe, unikaj tego”), który efektywnie kieruje zachowaniem dla optymalizacji bilansu energetycznego i maksymalizacji szans na przetrwanie i rozwój (Slovic i in., 2007). Ta perspektywa ukazuje emocje nie jako irracjonalne zakłócenia, lecz jako esencjonalny element biologicznej inteligencji organizmu (LeDoux, 1994, 2000). Konkretnie stany emocjonalne można więc rozumieć jako określoną „politykę do spraw zasobów”. Mózg – jako organ predykcyjny – dokonuje oceny i na tej podstawie dobiera reakcję minimalizującą spodziewany błąd regulacji (koszt energetyczny, ryzyko urazu, utratę okazji) (Clark, 2013; Friston, 2010; Sterling, 2012). Emocje przedstawiają systemy naszego organizmu w tryby „oszczędzania” lub „inwestowania” w zależności od kontekstu i historii wzmocnień (Keltner i Gross, 1999; Lyubomirsky i in., 2005). Allostaza to zatem regulacja o charakterze predykcyjnym: organizm szacuje potrzeby na podstawie doświadczenia i kontekstu, a emocje wpływają na sposób wartościowania bodźców i nadają priorytet tym działaniom, które – zgodnie z przewidywaniem – zoptymalizują przyszłe koszty i zyski (Sterling, 2012).

Taka optyka pozwala dostrzec w emocjach zorganizowane mechanizmy, których nadrzędną rolą jest optymalizacja relacji organizmu z jego złożonym i dynamicznym otoczeniem – relacja ta zaś z jednej strony jest potencjalną różnicą indywidualną, a z drugiej procesem, którego w jakimś stopniu można się „wyuczyć” (Brackett i in., 2011; John i Gross, 2004; Mayer i in., 2004). Efektywne działanie człowieka wymaga sprzężenia tych dwóch wymiarów emocji: trafnego odczytu informacji oraz sprawnego zarządzania ich potencjalnym wpływem (Gross, 2015; John i Gross, 2004; Mayer, Salovey i in., 2008).

Podsumowując powyższe rozważanie, można powiedzieć, że emocje stanowią ewolucyjnie ukształtowany system, który poprzez funkcje informacyjną i regulacyjną odgrywa ważną rolę w adaptacji człowieka do wymagań środowiska (Al-Shawaf i in., 2016; Nesse, 1990; Workman i Reader, 2014). Z jednej strony, dostarczają one bezcennych, skondensowanych informacji o relacji jednostki z jej wewnętrznym i zewnętrznym światem, sygnalizując co jest ważne, co zagraża, a co sprzyja jej dobrostanowi (Schwarz i Clore, 2003). Z drugiej strony, uruchamiają reakcje fizjologiczne, poznawcze i behawioralne, które przygotowują organizm do adekwatnej reakcji (Keltner i Gross, 1999; Lazarus, 1991a; Mauss i in., 2005). Efektywne funkcjonowanie w sferze afektywnej zależy zatem od płynnej współpracy obu funkcji – umiejętności trafnego odczytywania sygnałów niesionych przez emocje oraz zdolności zarządzania nimi (Boden i Thompson, 2015).

Ukazany tu model opisuje system emocjonalny jako mechanizm służący wsparciu w dążeniu do celów, jednak dane empiryczne wskazują na istnienie znaczących różnic indywidualnych i kulturowych w efektywności tego systemu (Matsumoto i in., 2008; Petrides, Pita i in., 2007). Deficyty w rozpoznawaniu i rozumieniu emocji utrudniają wybór adekwatnych strategii ich regulacji, z kolei ubogi repertuar regulacji lub jego sztywne stosowanie zniekształca przetwarzanie informacji i prowadzi do nieoptymalnych decyzji (Aldao i Nolen-Hoeksema, 2012a; Barrett i in., 2001; Kashdan i Rottenberg, 2010). Synergia obu wymiarów przesądza zatem o jakości przystosowania: od odporności psychicznej, przez jakość relacji, po sukcesy zawodowe (Côté i Miners, 2006; Lopes i in., 2005; Zeidner i in., 2012). Przyjęcie tej podwójnej roli emocji stanowi punkt wyjścia do analizy różnic indywidualnych w ich przetwarzaniu. Skoro bowiem emocje stanowią tak użyteczny system, kluczowe staje się pytanie, dlaczego ludzie różnią się w jego „obsłudze”. Jedni trafnie odczytują sygnały afektywne i elastycznie

zarządzają ich wpływem, inni zaś doświadczają przeciążeń, nieporozumień i reakcji nieadekwatnych do sytuacji (Bonanno i Burton, 2013; Mennin i in., 2005; Sheppes i in., 2011). Ponadto różnice te mogą się kumulować z upływem życia, warunkując zdrowie psychiczne, jakość bliskich więzi i skuteczność w rolach społecznych (Eisenberg i in., 2010; Eisenberg i Sulik, 2012).

2.2. Geneza i ewolucja pojęcia inteligencji emocjonalnej

Koncepcja inteligencji emocjonalnej (IE), choć formalnie zdefiniowana pod koniec XX wieku, ma swoje korzenie w znacznie wcześniejszych próbach poszerzenia tradycyjnego rozumienia intelektu. W 1920 roku Edward Thorndike, jeden z pionierów psychologii edukacyjnej, mówił o istnieniu „inteligencji społecznej”, którą zdefiniował jako zdolność do rozumienia innych ludzi oraz mądrego postępowania w relacjach międzyludzkich. Jego praca stanowiła jedno z pierwszych naukowych wyzwań rzuconych dominującemu wówczas paradygmatowi, który utożsamiał inteligencję wyłącznie ze zdolnościami abstrakcyjnymi i werbalnymi. Idea ta została szerzej spopularyzowana, także przez krytykę pojęcia inteligencji emocjonalnej (Landy, 2013). Niemalże równolegle David Wechsler (1943, 1958) wskazywał, że inteligencja obejmuje „nieintelektualne” czynniki wpływające na przystosowanie, antycypując rolę afektu w efektywnym funkcjonowaniu. Idee te przez dekady pozostawały na marginesie głównych nurtów badań, koncentrujących się na pomiarze ilorazu inteligencji (IQ) (Sternberg, 1985). Dopiero w 1983 roku Howard Gardner, tworząc teorię inteligencji wielorakich, ponownie otworzył dyskusję na temat różnorodności ludzkich zdolności. Gardner wyróżnił dwa rodzaje „inteligencji personalnych”: inteligencję intrapersonalną, czyli zdolność do wglądu we własne życie wewnętrzne, rozumienia własnych uczuć i motywacji, oraz inteligencję interpersonalną, czyli umiejętność rozumienia intencji, motywacji i nastrojów innych osób (Gardner i Hatch, 1989). Choć Gardner nie używał terminu „inteligencja emocjonalna”, jego prace przygotowały grunt pod formalne połączenie sfery emocji i poznania w ramach jednego spójnego konstruktu. Te wczesne ujęcia były jednak rozproszone pojęciowo i niespójne pomiarowo: brakowało formalnych definicji, hierarchii zdolności i odwołań wprost do treści

emocjonalnych (Locke, 2005; Walker i Foley, 1973). Na tym tle pojawienie się spójnej propozycji IE – z jasno zdefiniowaną domeną informacji (emocje) i operacjami poznawczymi (percepcja, rozumienie, użycie, regulacja) – stanowiło przełom jakościowy (Haag i in., 2025; Mayer, Roberts i in., 2008; Pérez-Fuentes i in., 2019; Rolls, 2008; Sánchez-Álvarez i in., 2016; Taylor i in., 2024).

Można przyjąć, że zmiana koncepcyjna nastąpiła w roku 1990, kiedy to psychologowie Peter Salovey i John Mayer opublikowali artykuł zatytułowany *Emotional Intelligence* [Inteligencja emocjonalna]. Kluczowe w ich pracy było świadome użycie terminu „inteligencja”, co sugerowało, że przetwarzanie informacji afektywnych jest procesem poznawczym, który można analizować i mierzyć z zachowaniem takiego rygoru, jaki stosowano podczas pomiaru zdolności intelektualnych w ich tradycyjnym rozumieniu (Mayer i in., 1999, 2001). Salovey i Mayer argumentowali, że emocje nie są chaotycznym szumem, lecz uporządkowanym systemem sygnałów niosącym cenne dane, a zdolność do ich trafnego odczytywania, rozumienia i wykorzystywania stanowi odrębną kompetencję umysłową (Mayer i Salovey, 1995; Salovey i Grewal, 2005) [zob. 2.3. – *Inteligencja emocjonalna jako konstrukt...*].

Choć praca Saloveya i Mayera zainicjowała badania w kręgach akademickich, to dopiero publikacja książki Daniela Golemana *Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ* w 1995¹ roku wprowadziła ten konstrukt do globalnej świadomości. Bestseller Golemana, opierający się na badaniach naukowych, ale przedstawiający je w przystępny, a zarazem sugestywny sposób, przekonał wielu czytelników, że sukces w życiu zależy w znacznie większym stopniu od kompetencji emocjonalnych i społecznych niż od samego IQ. Niezaprzeczalną zasługą Golemana było spopularyzowanie idei IE oraz zwrócenie uwagi na praktyczne znaczenie emocji w edukacji, biznesie i życiu osobistym. Jednakże jego sukces miał również drugą, problematyczną stronę. W swoim modelu Goleman znacząco rozszerzył pierwotną definicję, włączając do niej szeroki wachlarz cech osobowości, dyspozycji motywacyjnych i umiejętności społecznych, takich jak optymizm, sumienność, asertywność czy zdolności przywódcze. To „rozmycie pojęcia” doprowadziło do zwiększenia chaosu terminologicznego i zostało poddane krytyce przez środowiska naukowe (Locke, 2005; Matthews

¹ Polska wersja językowa pt. *Inteligencja emocjonalna: dlaczego może znaczyć więcej niż IQ* (tłum. A. Jankowski) ukazała się dwa lata później.

i in., 2004; Waterhouse, 2006). W rezultacie, konieczne było doprecyzowanie, co tak naprawdę oznacza termin „inteligencja emocjonalna”. Badacze wyodrębnili zatem 3 główne podejścia: (1) potraktowanie inteligencji emocjonalnej jako umiejętności (Mayer, 2004; Mayer i in., 2016), którą można obiektywnie zmierzyć testami; (2) uznanie jej za trwałą dyspozycję, cechę osobowości (Petrides i in., 2016; Petrides, Pita i in., 2007; Petrides i Furnham, 2001; van der Linden i in., 2018) oraz (3) patrzenie na IE jak na konstrukt łączący zarówno umiejętności, jak i cechy osobowości (podejście mieszane) (Bar-on, 2005).

2.3. Inteligencja emocjonalna jako konstrukt wspierający efektywność wykorzystywania informacji emocjonalnej

Konceptualizacja różnic indywidualnych w przetwarzaniu informacji afektywnej to konstrukt teoretyczny znany jako inteligencja emocjonalna (IE). Wprowadzony do dyskursu naukowego stanowił próbę stworzenia spójnej i mierzalnej ramy dla zrozumienia, dlaczego niektóre osoby radzą sobie w życiu emocjonalnym i społecznym znacznie lepiej niż inne (Mayer i in., 2004; Salovey i Mayer, 1990). Inteligencja emocjonalna odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu interakcji społecznych, podejmowaniu decyzji oraz osiąganiu dobrostanu psychicznego (Brackett i in., 2011; Mayer, Roberts i in., 2008). W codziennych sytuacjach życiowych osoby z wyższym poziomem inteligencji emocjonalnej mogą lepiej zarządzać swoim stanem emocjonalnym, co z kolei łączy się z częstszym przeżywaniem radości i satysfakcji, a także lepiej radzić sobie z nieprzyjemnymi emocjami, takimi jak stres czy lęk (Sánchez-Álvarez i in., 2016) – a to sprzyja poprawie lub utrzymaniu zdrowia fizycznego (Schutte i in., 2007). Twórcy tego pojęcia postawili sobie za cel zintegrowanie dwóch tradycyjnie rozdzielanych sfer ludzkiego funkcjonowania: emocji i intelektu, argumentując, że efektywne działanie wymaga ich synergii, a nie wzajemnego wykluczania (Mayer i in., 2001). Koncepcja ta zakłada, że emocje niosą ze sobą cenne informacje, a umiejętność ich przetwarzania jest formą pewnego rodzaju inteligencji, równie ważną jak zdolności analityczne czy werbalne (Mayer i in., 1999; Salovey i Grewal, 2005). Celem wprowadzenia tego pojęcia było zatem stworzenie spójnych ram teoretycznych umożliwiających systematyczne badanie zdolności leżących u podstaw efektywnego

funkcjonowania emocjonalnego, jak i uchwycenie indywidualnych różnic w zakresie spostrzegania, rozumienia, wykorzystywania i regulowania emocji (Brackett i in., 2016; Mayer, Roberts i in., 2008; Taylor i in., 2024; Thomas i in., 2023). Tym samym IE – przynajmniej w pewnym procencie – wyjaśnia, dlaczego niektóre osoby konsekwentnie radzą sobie lepiej w zadaniach interpersonalnych, w sytuacjach niepewności i pod presją oraz w procesach decyzyjnych obciążonych afektem niż pozostałe (Heilman i in., 2010; Lerner i in., 2015; O’Boyle i in., 2011).

Centralnym punktem odniesienia w naukowej dyskusji nad inteligencją emocjonalną rozumianą jako zdolność jest model zaproponowany przez Petera Saloveya i Johna D. Mayera (1990). Zdefiniowali oni IE jako „umiejętność monitorowania własnych uczuć i emocji oraz uczuć i emocji innych osób, rozróżniania ich i wykorzystywania tych informacji do kierowania własnym myśleniem i działaniem” (s. 189). Wprowadzenie konstruktów inteligencji emocjonalnej porządkuje rozproszone opisy różnic indywidualnych w spójnej ramie pewnej kompetencji (Joseph i Newman, 2010; Mayer i in., 2016). Zdolność do spostrzegania i wyrażania emocji może prowadzić do odpowiedzi na pytanie o różnice w percepcji emocji oraz zjawisko aleksytymii (Lane i in., 1990; Parker i in., 2001). Zdolność do zmiany sposobu myślenia za sprawą emocji odnosi się do różnic w umiejętności ich wykorzystania do potencjalnej modyfikacji procesów poznawczych (Isen, 2001; Mayer i Salovey, 1995). Zdolność do rozumienia i analizowania emocji połączona jest zaś z różnicami w sposobie rozumienia ich przyczyn oraz dynamiki (Gross, 2015; MacCann i Roberts, 2008). Natomiast występowanie w tym modelu zdolności do regulowania emocji wskazuje na zróżnicowanie interpersonalne w tym zakresie (Gross i Thompson, 2007).

Tym sposobem model Saloveya i Mayera (1990) w sposób systematyczny obejmuje kluczowe obszary zróżnicowania w przetwarzaniu informacji emocjonalnej. Każdy element tak definiowanej inteligencji emocjonalnej przekłada się na odrębną kompetencję. Spostrzeganie i wyrażanie obejmuje wrażliwość na sygnały mimiczne, wokalne i cielesne oraz zdolność precyzyjnego etykietowania i komunikowania stanów. Ułatwianie myślenia przez emocje dotyczy świadomego wykorzystywania afektu do modulowania uwagi, pamięci i strategii rozwiązywania problemów. Rozumienie emocji odnosi się do wiedzy semantycznej i przyczynowo-skutkowej o emocjach, w tym o ich złożonych mieszaninach i potencjalnych transformacjach. Zaś regulacja

emocji obejmuje dobór i elastyczne stosowanie strategii wpływania na emocje własne i cudze, by realizować długofalowe cele (Bonanno i Burton, 2013; John i Gross, 2004).

Koncepcja Saloveya i Mayera polega na połączeniu dwóch sfer – „gorących” emocji i „zimnego” intelektu – które w tradycji zachodniej były sobie często przeciwstawiane, a emocje – chociażby w filozofii – postrzegano jako czynnik zakłócający racjonalność (Dąbrowski, 2016; Dixon, 2012; Meyer i Barsky, 2000). Ten model zakłada, że emocje, podobnie jak inne dane sensoryczne, mogą być przetwarzane w sposób mniej lub bardziej adekwatny do rzeczywistości. Postuluje on istnienie specyficznego zestawu zdolności poznawczych, które operują na informacjach afektywnych i pozwalają na ich skuteczne wykorzystanie (MacCann i in., 2014; Mayer, 2004). W tym ujęciu inteligencja nie ogranicza się do operacji na symbolach abstrakcyjnych czy danych werbalnych, ale obejmuje również zdolność do trafnego rozumowania na temat emocji i relacji międzyludzkich (Mayer, Roberts i in., 2008). Co więcej, IE zakłada, że emocje mogą w inteligentny sposób wspierać myślenie – np. poprzez kierowanie uwagi na istotne problemy czy motywowanie do podjęcia określonych działań (Mayer i Salovey, 1995). W tym miejscu pojawia się wspomniane zerwanie z filozoficznym postrzeganiem emocji jako siły wyłącznie irracjonalnej i destrukcyjnej (Damasio, 2016; Dixon, 2012). Teoria inteligencji emocjonalnej sugeruje bowiem, że można nie tylko myśleć *o emocjach*, ale również myśleć *za pomocą emocji* i że sprzyja to adaptacji i osiągnięciu celów.

Kolejną wartością konstruktu inteligencji emocjonalnej jest jego moc wyjaśniająca, ponieważ pozwala on zrozumieć zjawiska, które pozostawały niewyjaśnione na gruncie tradycyjnych teorii inteligencji (Mayer, Roberts i in., 2008; Petrides i in., 2016). Przez dekady psychologowie zmagali się z paradoksem, dlaczego osoby o bardzo wysokim ilorazie inteligencji (IQ), mierzącym zdolności logiczno-matematyczne i werbalne, nie zawsze osiągają sukcesy w życiu zawodowym i osobistym, a czasami ponoszą wręcz spektakularne porażki (Mayer, 2004; McClelland, 1973). Teoria spopularyzowana przez Golemana (1997), zaoferowała wyjaśnienie tego fenomenu. Sugeruje ona, że sukces życiowy zależy nie tylko od zdolności czysto akademickich, ale również od kompetencji intra- i interpersonalnych: samoświadomości, samokontroli, empatii i umiejętności budowania relacji. Inteligencja emocjonalna nie jest przeciwstawiana inteligencji tradycyjnej, lecz jest postrzegana jako jej komplementarny element, niezbędny do

przełożenia potencjału intelektualnego na realne osiągnięcia (Côté i Miners, 2006; MacCann i in., 2014; O'Boyle i in., 2011). Konstruktor ten wypełnia zatem lukę między tym, co mierzy tradycyjny test IQ, a tym, co jest potrzebne do efektywnego funkcjonowania w złożonym świecie społecznym.

Badania prowadzone w ciągu ostatnich 3 dekad dostarczyły dowodów na predykcyjną wartość inteligencji emocjonalnej w odniesieniu do wielu kluczowych wskaźników dobrostanu i powodzenia życiowego (Haag i in., 2025; Joseph i Newman, 2010; Martins i in., 2010; Mayer i in., 2004). Osoba o wybitnych zdolnościach intelektualnych może ponosić porażki, jeśli nie potrafi odczytać subtelnych sygnałów emocjonalnych, nazwać własnego stanu, dopasować nastroju do zadania ani elastycznie regulować afektu pod presją (Brackett i in., 2011). Z kolei jednostki o umiarkowanym IQ, lecz wysokiej IE, często wykazują się trafnym osądem społecznym, skuteczną współpracą i odpornością w sytuacjach niepewności (Côté i Miners, 2006; Heilman i in., 2010). Tym samym IE stanowi swojego rodzaju pomost pomiędzy poznaniem a adaptacją w złożonych, dynamicznych środowiskach/sytuacjach – uzupełnia, a nie zastępuje, tradycyjne ujęcia inteligencji (MacCann i in., 2014; Mayer, Roberts i in., 2008). Wykazano wszakże, że osoby o wyższym poziomie IE cieszą się lepszą jakością relacji społecznych (Austin i in., 2005; Ghiabi i Besharat, 2011; Salovey i Grewal, 2005), budują bardziej satysfakcjonujące związki intymne (Brackett i in., 2005) i są lepiej oceniane przez rówieśników (Lopes i in., 2005). W sferze zawodowej IE jest predyktorem sukcesu, zwłaszcza na stanowiskach wymagających intensywnej pracy z ludźmi oraz w rolach przywódczych (O'Boyle i in., 2011; Walter i in., 2011). Obserwuje się również spadek skłonności do agresji wraz ze wzrostem poziomu inteligencji emocjonalnej (Castillo i in., 2013; García-Sancho i in., 2014; Vega i in., 2022). Sugeruje to, że wspiera ona regulację impulsów i rozumienie norm społecznych.

Należy jednak podkreślić, że przedstawiony model, choć bardzo popularny w dyskursie naukowym, nie jest jedynym sposobem konceptualizacji inteligencji emocjonalnej. Jak już wspomniano, w literaturze przedmiotu funkcjonują również inne podejścia, które – co naturalne – w pewien sposób między sobą się różnią (Cherniss, 2010; Mayer i in., 2000). Modele te, określane często jako mieszane (np. model Golemana (1997), model inteligencji emocjonalno-społecznej Reuvena Bar-Ona (2005) czy model IE-cechy (Petrides, 2010, 2011)), definiują IE znacznie szerzej, włączając do niej nie tylko zdolności poznawcze, ale

również szereg cech osobowości, cech motywacyjnych i umiejętności społecznych; takich jak optymizm, asertywność czy poczucie szczęścia. Rozróżnienie to bezpośrednio dotyczy granicy między zdolnościami a cechami osobowości (Mayer, Salovey i in., 2008; Petrides, Pita i in., 2007; Petrides i Furnham, 2001). I chociaż siła efektów zależy od przyjętego modelu i metody pomiaru, to jednak ogólny obraz pozostaje spójny: kompetencje w przetwarzaniu informacji emocjonalnej mają znaczenie predykcyjne – ponad i poza IQ oraz podstawowymi wymiarami osobowości (Joseph i Newman, 2010; O’Boyle i in., 2011; Van Rooy i Viswesvaran, 2004).

Obok przedstawionej powyżej koncepcji inteligencji emocjonalnej jako zdolności, rozwinięto modele mieszane i modele cech, które w inny sposób konceptualizują zakres tego konstruktu. Ujęcia mieszane łączą kompetencje emocjonalne z motywacją, cechami osobowości i kompetencjami społecznymi, stając się przez to bardziej praktyczne, co jednak grozi rozmyciem granic definiowanego pojęcia (Mayer i in., 2016). Z kolei koncepcja IE jako cechy (*trait EI*) traktuje ją jako zespół nawykowych sposobów reagowania i zbiór posiadanych przekonań na temat emocji (Petrides i in., 2016; Petrides, Pita i in., 2007; Petrides i Furnham, 2001; van der Linden i in., 2018). Współczesna debata naukowa dotyczy tego, czy IE jest formą inteligencji, zestawem cech, czy też konstruktem hybrydowym (Mayer i in., 2016; Mayer, Roberts i in., 2008; Mayer, Salovey i in., 2008; Mortillaro i Schlegel, 2023).

2.4. Modele mieszane – inteligencja emocjonalna jako połączenie cech i zdolności

Podstawowym założeniem modeli mieszanych jest traktowanie inteligencji emocjonalnej jako złożonego zbioru, który obejmuje nie tylko zdolności poznawcze związane z przetwarzaniem emocji, ale również szeroki wachlarz cech osobowości, kompetencji społecznych, strategii radzenia sobie i umiejętności motywacyjnych (Cherniss, 2010). W przeciwieństwie do wąsko zdefiniowanych modeli zdolności, które koncentrują się na obiektywnie mierzalnej wydajności w zadaniach emocjonalnych, modele mieszane celowo integrują różne konstrukty psychologiczne (Brackett i in., 2011; Zeidner i in., 2004). Tworzą w ten sposób holistyczny portret osoby skutecznie funkcjonującej w sferze społeczno-emocjonalnej (Bar-on, 2005). Podejście to zakłada, że

efektywność w życiu osobistym i zawodowym nie wynika wyłącznie z czystej zdolności do rozumienia emocji, ale z synergicznego połączenia tej zdolności z takimi dyspozycjami jak optymizm, asertywność, samoświadomość czy empatia. Znanymi przedstawicielami tego nurtu są wspomniani Goleman (1997) oraz Bar-On (2005) – mimo różnic w szczegółach, ich koncepcje łączy eklektyczne podejście do definiowania i operacjonalizacji tego konstruktu. Wspomniane modele budzą pewne kontrowersje teoretyczne, m.in. ze względu na wiele składowych i znaczny nakład treści osobowościowych (Landy, 2013; Locke, 2005; Waterhouse, 2006). W efekcie tego inteligencja emocjonalna w ujęciu mieszanym bywa pojęciem-parasolem, które zyskuje na trafności prognostycznej dzięki szerokości definicji, ale tym samym traci na precyzji (Conte, 2005; Landy, 2005; Zeidner i in., 2004).

Goleman definiuje inteligencję emocjonalną jako zbiór kompetencji emocjonalnych i społecznych, które determinują, na ile skutecznie radzimy sobie sami ze sobą oraz z innymi w różnych sytuacjach, stanowiących wyzwanie osobiste czy społeczne. Jego model został opracowany z myślą o zastosowaniu głównie w środowisku pracy (Cherniss i Goleman, 2001; Goleman, 2004). Model ten, rozwijany m.in. we współpracy z Richardem Boyatzisem (Boyatzis i in., 2000), ewoluował z pierwotnej 5-czynnikowej do 4-czynnikowej struktury, na którą składają się: Samoświadomość (rozumienie własnych emocji, mocnych stron, słabości), Zarządzanie sobą (samokontrola, zdolność adaptacji, transparentność), Świadomość społeczna (empatia, rozumienie organizacji, orientacja na usługi) oraz Zarządzanie relacjami (inspirujące przywództwo, wpływanie na innych, praca zespołowa) (Boyatzis, 2009). Kluczowe w ujęciu Golemana jest to, że kompetencje te są uważane za możliwe do wyuczenia – co otwiera drogę do rozwoju i treningu inteligencji emocjonalnej (Brackett i in., 2011; Cherniss i Goleman, 2001). Ta perspektywa, chociaż niezwykle wpływowa w sferze popularnej i biznesowej, spotkała się z krytyką w środowisku akademickim z powodu swojej szerokości i braku precyzyjnego odgraniczenia od innych ugruntowanych konstruktywów psychologicznych (Ashkanasy i Daus, 2005; Conte, 2005; Locke, 2005).

Perspektywa zaproponowana przez Bar-Ona stanowi drugi mieszany model inteligencji emocjonalnej. Ta koncepcja wyrosła z kontekstu klinicznego i psychologii zdrowia, a nie (jak wcześniejsza) z psychologii zarządzania. Bar-On (2005) definiuje inteligencję emocjonalno-społeczną jako „zbiór powiązanych ze sobą kompetencji

emocjonalnych i społecznych, umiejętności i czynników sprzyjających, które decydują o tym, jak skutecznie rozumiemy i wyrażamy siebie, rozumiemy innych i nawiązujemy z nimi relacje oraz jak radzimy sobie z codziennymi sytuacjami” (s. 15). Celem badacza było stworzenie narzędzia do pomiaru czynników determinujących dobrostan psychiczny i ogólną skuteczność życiową. Operacjonalizacja modelu za sprawą kwestionariusza EQ-i obejmuje 5 obszarów: (1) intrapersonalny (m.in. samoocena, świadomość własnych emocji, asertywność, niezależność, samorealizacja), (2) interpersonalny (m.in. empatia, odpowiedzialność społeczna, jakość relacji), (3) adaptacyjność (m.in. testowanie rzeczywistości, elastyczność, rozwiązywanie problemów), (4) zarządzanie stresem (m.in. tolerancja na stres, kontrola impulsów) oraz (5) nastrój ogólny (m.in. optymizm, szczęście) – które zostały zreplikowane również przez innych naukowców na innych próbach (Dawda i Hart, 2000; Palmer i in., 2003). Mocną stroną modelu jest szerokie pokrycie obszarów funkcjonowania psychospołecznego przy relatywnie dobrej rzetelności wewnętrznej i stabilności czasowej większości skal (Dawda i Hart, 2000; Palmer i in., 2003).

Kontrowersje wokół tego modelu dotyczą przede wszystkim definicji i struktury. Krytycy wskazują, że włączenie komponentów nastroju i dobrostanu („szczęście”, „optymizm”) skutkuje mieszaniem stanu/afektu z cechami i umiejętnościami, co rozmywa pojęcie „inteligencji” (Conte, 2005; Matthews i in., 2004). Potwierdzają to analizy czynnikowe – część wariancji EQ-i jest współdzielona z neurotycznością (ujemnie), ekstrawersją i ugodowością (dodatnio) (Austin i in., 2005; Brackett i Mayer, 2003). Zatem podobnie jak model Golemana, koncepcja Bar-Ona jest krytykowana za mieszanie cech, zdolności i kompetencji, co utrudnia jednoznaczną interpretację tego, co rzeczywiście zostało zmierzone. Mimo tego, EQ-i pozostaje wartościowym kwestionariuszem, jeśli jest interpretowany nie jako „test inteligencji”, lecz jako zintegrowany profil zasobów emocjonalno-społecznych i odporności na stres.

Pomimo ich ogromnej popularności aplikacyjnej, modele mieszane spotkały się z intensywną i wieloaspektową krytyką w literaturze naukowej. Najpoważniejszy zarzut dotyczył ich fundamentalnego problemu z trafnością dyskryminacyjną, a konkretnie – ich znacznej redundancji z ugruntowanymi modelami osobowości, zwłaszcza z modelem Wielkiej Piątki (Davies i in., 1998; Schulte i in., 2004). Krytycy argumentowali, że proponowane przez Golemana i Bar-Ona

szerokie definicje, obejmujące takie konstrukty jak optymizm, asertywność, samokontrola, empatia czy poczucie szczęścia, w rzeczywistości stanowią jedynie nowe nazewnictwo dla cech badanych już od dawna w ramach psychologii osobowości (Landy, 2005; Locke, 2005). Liczne obserwacje potwierdziły te obawy i wykazały silne korelacje między wynikami w kwestionariuszach opartych na modelach mieszanych (np. EQ-i) a wymiarami Wielkiej Piątki (Brackett i Mayer, 2003; De Raad, 2005). Na przykład skale związane z radzeniem sobie ze stresem i nastrojem wykazują silny negatywny związek z neurotycznością, kompetencje interpersonalne korelują wysoko z ekstrawersją i ugodowością, a aspekty motywacyjne i samokontrola – z sumiennością (Petrides i Furnham, 2001; Van der Zee i in., 2002). Ta konceptualna zbieżność rodzi kluczowe pytanie o wartość dodaną tych modeli: Czy inteligencja emocjonalna w ujęciu mieszanym wnosi cokolwiek nowego do predykcji ważnych kryteriów życiowych (np. wyników w pracy, zdrowia psychicznego) ponad to, co można przewidzieć na podstawie pomiaru cech osobowości i inteligencji ogólnej? (Bastian i in., 2005) Niektóre badania mniej lub bardziej wprost wskazują, że jej trafność przyrostowa (*incremental validity*) jest znikoma lub żadna (Conte, 2005; Newsome i in., 2000; Schulte i in., 2004). Drugi poważny zarzut dotyczy samej nazwy – określanie tego zbioru cech mianem „inteligencji” jest mylące, gdyż w psychologii termin ten jest zarezerwowany dla zdolności poznawczych, mierzonych za pomocą testów maksymalnego wykonania, w których istnieją obiektywnie poprawne odpowiedzi (Matthews i in., 2004; Roberts i in., 2001; Waterhouse, 2006).

2.5. Inteligencja emocjonalna jako cecha osobowości

W odpowiedzi na krytykę modeli mieszanych, Petrides wraz ze współpracownikami zaproponował odrębną perspektywę teoretyczną – model inteligencji emocjonalnej rozumianej jako cecha (*trait emotional intelligence*) (Petrides, Pita i in., 2007; Petrides i Furnham, 2001). Podejście to stanowi próbę uporządkowania definicyjnego chaosu poprzez możliwie jednoznaczne zdefiniowanie inteligencji emocjonalnej jako konstruktu należącego do psychologii osobowości. Zamiast próbować bronić statusu „inteligencji”, Petrides argumentował, że należy traktować IE jako to, czym w istocie jest – wskaźnik trwałych dyspozycji

i subiektywnych przekonań dotyczących emocji. Ten ruch koncepcyjny pozwolił na ominięcie problemu redundancji, integrując konstrukt z istniejącymi hierarchicznymi teoriami osobowości i jednocześnie wyraźnie oddzielając go od modeli zdolności (Pérez-González i Sanchez-Ruiz, 2014; Petrides i in., 2016; Petrides, Pita i in., 2007). W tym ujęciu IE nie jest zdolnością przetwarzania informacji, lecz względnie stabilnym zbiorem przekonań o własnej skuteczności w percepcji, rozumieniu, regulacji i wykorzystywaniu emocji.

U podstaw pracy Petridesa leży idea, że to, co jednostka myśli o swoich kompetencjach emocjonalnych, silnie kształtuje jej zachowanie i tym samym osiąga rezultaty. W tym ujęciu nie jest istotne, jak obiektywnie dobrze ktoś radzi sobie z zadaniem emocjonalnym, ale jak dobrze sam postrzega swoje umiejętności w tym zakresie (Petrides, 2009; Petrides, Pérez-González i in., 2007). Pytanie nie brzmi zatem: „Czy potrafisz rozpoznać smutek na twarzy innej osoby?”, lecz: „Czy uważasz, że jesteś dobry w rozpoznawaniu smutku na twarzach innych?” (Petrides, 2009). Osoby z wysoką cechą EI częściej przewidują, że poradzą sobie w trudnych kontekstach, co skłania je do sięgania po adaptacyjne strategie (reinterpretacja poznawcza, planowanie, poszukiwanie wsparcia) i podtrzymywania konstruktywnych relacji (Mavroveli i in., 2007; Mikołajczak i in., 2008). Z kolei niski poziom EI rozumianej jako cecha wiąże się z poczuciem bezradności emocjonalnej, preferencją wyboru ucieczki jako strategii zabezpieczającej czy nieadekwatnie do sytuacji zwiększoną reaktywnością (Petrides i in., 2006). Inteligencja emocjonalna z tej perspektywy bywa traktowana jako zasób osobisty (*personal resource*), uruchamiający pewien ciąg korzyści: pozytywne oczekiwania → większe zaangażowanie → lepsze strategie regulacji → wyższy dobrostan (Mikołajczak i Luminet, 2008; Zeidner i Matthews, 2016).

Jednym z wkładów teoretycznych Petridesa jest zlokalizowanie inteligencji emocjonalnej w ramach ugruntowanych hierarchicznych modeli osobowości. Zamiast traktować EI jako zupełnie nowy wymiar, niezależny od Wielkiej Piątki, Petrides postuluje, że jest to szeroka cecha niższego rzędu, która w pełni mieści się w istniejącej strukturze (Petrides i in., 2016; Petrides, Pita i in., 2007). W modelach hierarchicznych na szczycie znajdują się ogólne cechy (np. Ekstrawersja, Neurotyczność), które składają się z bardziej specyficznych podskal (*facets*) (np. Towarzyskość, Impulsywność). Inteligencja emocjonalna jest zatem konceptualizowana jako konstrukt, który przecina te

domeny, integrując te podskale, które są afektywnie silnie nasyczone (Pérez-González i Sanchez-Ruiz, 2014; Petrides, 2009). Obejmuje ona aspekty związane z regulacją nastroju (związane z Neurotycznością), asertywnością i świadomością społeczną (związane z Ekstrawersją), empatią (związaną z Ugodowością) oraz motywacją wewnętrzną (związaną z Sumiennością) (Petrides i Furnham, 2001; Van der Linden i in., 2012). Takie pozycjonowanie rozwiązuje kluczowy problem redundancji, który dotyczył modeli mieszanych. W tym ujęciu IE nie jest redundantna z osobowością, ponieważ stanowi jej część (Petrides, Pérez-González i in., 2007; Zeidner i Matthews, 2016). Nie stanowi ona zagrożenia dla trafności Wielkiej Piątki, lecz ją uzupełnia, oferując bardziej zintegrowane spojrzenie na afektywny aspekt funkcjonowania człowieka (Petrides i in., 2008). To podejście jest zgodne z zasadą głoszącą, że zamiast mnożyć byty (tworzyć nowe, niezależne wymiary), należy włączać nowy konstrukt w już istniejącą i dobrze empirycznie zweryfikowaną strukturę (Petrides, 2010). Dzięki temu możliwe staje się systematyczne badanie związków IE rozumianej jako cecha z innymi cechami; oraz precyzyjne określenie jej unikalnego wkładu w predykcję ważnych kryteriów, takich jak dobrostan, satysfakcja z życia czy wyniki w pracy (Andrei i in., 2016).

Prace Petridesa ostatecznie ugruntowały w literaturze fundamentalne rozróżnienie na dwa odrębne, choć powiązane tematycznie, konstrukty: inteligencję emocjonalną jako zdolność (*ability EI*) (Mayer i in., 2003; Salovey i Mayer, 1990; Salovey i Grewal, 2005) oraz inteligencję emocjonalną jako cechę (*trait EI*) (Petrides i Furnham, 2000). Jest to kluczowe dla uniknięcia nieporozumień i prowadzenia precyzyjnych badań w tej dziedzinie. Różnice między tymi dwoma konstruktami są fundamentalne i dotyczą zarówno poziomu conceptualnego, jak i metodologicznego (Martins i in., 2010; Schutte i in., 2007; van der Linden i in., 2018). Inteligencja emocjonalna rozumiana jako zdolność, ujęta tak w pracach Mayera i Saloveya (1990), jest definiowana jako autentyczna zdolność poznawcza – sprawność umysłowa w przetwarzaniu informacji emocjonalnych. Jest ona mierzona za pomocą testów maksymalnego wykonania (np. MSCEIT) (Mayer i in., 2003), które stawiają przed badanym zadania z obiektywnie prawidłowymi i błędnymi odpowiedziami (ustalonymi na podstawie kryterium konsensusu lub opinii ekspertów). Z kolei inteligencja emocjonalna rozumiana jako cecha, zgodnie z modelem Petridesa, jest cechą osobowości, odnoszącą się do subiektywnych i całościowych ocen jednostki

na temat jej kompetencji emocjonalnych. Jest to zatem postrzeganie zdolności, a nie zdolność sama w sobie. Mierzy się ją za pomocą kwestionariuszy typowego wykonania (np. TEIQue) (Petrides, 2009), w których badani opisują swoje nawykowe zachowania i odczucia, a odpowiedzi nie podlegają ocenie w kategoriach poprawności. Co najważniejsze, badania empiryczne konsekwentnie wykazują, że oba te konstrukty są od siebie w dużej mierze niezależne – korelacje między miarami IE rozumianej jako zdolność a IE rozumianej jako cecha są zazwyczaj niskie lub co najwyżej umiarkowane (Brannick i in., 2009; Joseph i Newman, 2010; Warwick i Nettelbeck, 2004). To empiryczne rozdzielenie potwierdza, że mierzą one zupełnie inne aspekty ludzkiego funkcjonowania. Uznanie tej dychotomii jest warunkiem koniecznym dla postępu w badaniach nad inteligencją emocjonalną, ponieważ pozwala na jasne określenie, który z konstruktów jest badany, oraz na adekwatną interpretację jego związków z innymi zmiennymi (O'Connor i in., 2019; Petrides, Pérez-González i in., 2007).

2.6. Różnice indywidualne w przetwarzaniu informacji emocjonalnych

Chociaż emocje są niezaprzeczalnym źródłem informacji o wartościach, priorytetach i motywacji, to ich rola jest również ograniczona ze względu na towarzyszące im błędy poznawcze. Badania nad przewidywaniem afektywnym (*affective forecasting*) i błędami przewidywania (*impact bias*) (Flynn i in., 2020; Gilbert i in., 1998; Wilson i Gilbert, 2005) pokazują, że informacja afektywna, choć zwykle użyteczna jako heurystyka decyzji, bywa myląca, gdy odnosimy ją do przyszłości. Dowiedziono, że ludzie przeceniają zarówno intensywność (*intensity bias*), jak i trwałość (*durability bias*) swoich przyszłych reakcji emocjonalnych – zjawisko łącznie określane jako *impact bias* (Gilbert i Wilson, 2007; Wilson i Gilbert, 2005). Niezależnie od tego, czy chodzi o wygranę na loterii (Brickman i in., 1978), przeprowadzkę (Dunn i in., 2003), czy relacje interpersonalne (Eastwick i in., 2008; Sprecher, 1999) – przewiduje się zwykle emocje silniejsze i dłuższe niż te faktycznie doświadczane. Źródłem tych błędów jest m.in. nadmierne koncentrowanie się na jednym, wybijającym się aspekcie zdarzenia przy pomijaniu innych aspektów życia (Wilson i in., 2000), ignorowanie „układu odporności psychicznej” (*immune neglect*, tj. niedoszacowanie mechanizmów

adaptacji i reinterpretacji, które osłabiają negatywne afekty) (Gilbert i in., 1998) oraz projekcja bieżącego stanu na przyszłość (*projection bias*) (Loewenstein i Schkade, 1999; Nordgren i in., 2009). Zjawisko to dowodzi, że sama zdolność do generowania informacji afektywnej nie jest wystarczająca; kluczowa staje się umiejętność oceny wiarygodności tych wewnętrznych sygnałów, co bezpośrednio nawiązuje do aspektów inteligencji emocjonalnej (Hoerger i in., 2012).

Pomimo wspólnych, biologicznych podstaw emocji, ludzie znacząco różnią się tym, w jaki sposób przeżywają emocje, jak je rozumieją i jak wykorzystują. Obserwacja kliniczna i badania naukowe jednoznacznie wskazują na istnienie różnic indywidualnych w sposobie funkcjonowania systemu emocjonalnego (Davidson, 2003; Gross i John, 2003; Hamann i Canli, 2004). Uniwersalne wzorce ekspresji i reakcji współistnieją z rozpiętością wynikającą z temperamentu, doświadczeń rozwojowych, kontekstu kulturowego i bieżących zasobów (Mesquita i Frijda, 1992; Morris i in., 2007; Paley i Hajal, 2022). Ta różnorodność jest widoczna w codziennych sytuacjach – od negocjacji (Smithey Fulmer i Barry, 2004), przez konflikty w związkach (Brackett i in., 2005; Ghiabi i Besharat, 2011), po podejmowanie decyzji pod presją (Heilman i in., 2010). Zrozumienie, skąd biorą się te różnice i jak je mierzyć, staje się kluczowe dla budowy teorii i praktyk zarówno dla utrzymania dobrostanu, jak i wspierających w radzeniu sobie z nieprzyjemnymi emocjami. Sprawność w rozpoznawaniu i interpretacji emocji łączy się z wyższą satysfakcją ze związków (Lopes i in., 2005), częstszym wyborem strategii prospołecznych (Brackett i in., 2016; Lopes i in., 2005) i lepszym radzeniem sobie ze stresem (Alessandri i in., 2018; Bruehlman-Senecal i Ayduk, 2015; Lazarus, 1974), podczas gdy deficyty sprzyjają m.in. konfliktom (Harwood i Farrar, 2006), impulsywności (Clarke, 2004) czy chronicznemu napięciu i wypaleniu (Gratz i Roemer, 2008). W pracy zawodowej umiejętne wykorzystywanie informacji afektywnej wspiera przywództwo, współpracę zespołową i adaptację do zmian (George, 2000; Gooty i in., 2010), a w zdrowiu psychicznym – daje większą odporność i niższe ryzyko zaburzeń nastroju (Aldao i in., 2010; Gross i Muñoz, 1995).

Pierwszą sferą różnic są zdolności percepcyjno-identyfikacyjne, obejmujące wrażliwość na sygnały afektywne, oraz związane z trafnością oraz szczegółowością ich nazywania (Erbas i in., 2019; Feldman-Barrett, 2006). Dotyczy to zarówno własnych, jak i cudzych emocji (Deng i Hu, 2018; Fischer i in., 2003). Niektórzy ludzie są wyczuleni na

bardzo subtelne zmiany w swoim stanie wewnętrznym lub w ekspresji mimicznej innych, podczas gdy inni zdają się nie dostrzegać tych sygnałów aż do momentu, gdy osiągną one bardzo wysoką intensywność (Barrett i in., 2001). Skrajnym, klinicznym przykładem deficytu w tym obszarze jest aleksytymia – brak zdolności identyfikowania i opisywania własnych uczuć („aleksytymia” dosłownie oznacza „brak słów dla emocji”) (Ghiabi i Besharat, 2011; Taylor i Bagby, 2004; Wotschack i Klann-Delius, 2013). Trafność identyfikacji – umiejętność precyzyjnego nazwania przeżycia – decyduje o tym, czy „przygnębień” zostanie rozpoznane przez kogoś jako znużenie, smutek czy może rozczarowanie (Kashdan i in., 2015; Smidt i Suvak, 2015). Niektóre osoby opisują swoje życie wewnętrzne za pomocą bardzo ogólnych kategorii („Czuję się dobrze” lub „Czuję się źle”), podczas gdy inne dysponują bogatszym leksykonem pojęć afektywnych, pozwalającym na bardziej precyzyjne rozróżnienie pomiędzy pokrewnymi stanami (Kuperman i in., 2014; Nook i in., 2018; Scheer, 2012), takimi jak np. rozczarowanie, nostalgia, melancholia czy żal. Już na tym poziomie percepcji rysuje się różnica indywidualna, która ma wpływ na dalsze etapy przetwarzania informacji emocjonalnej (Boden i in., 2013; Erbas i in., 2019; Kalokerinos i in., 2019).

Samo precyzyjne nazwanie emocji jest pierwszym krokiem; istotna jest także zdolność do refleksyjnej analizy źródeł, dynamiki i potencjalnych konsekwencji doświadczanej emocji oraz zachowań, do których doprowadziła lub może doprowadzić (Brackett i in., 2011; Vega i in., 2022). Ludzie różnią się w zakresie rozumienia tego, co wywołało daną emocję, jakie przekonania i oceny leżą u jej podstaw oraz jak jej pojawienie się wpłynie na ich dalsze myślenie i zachowanie (Mayer i in., 2016). Posiadają także nieidentyczną świadomość tego, jak emocje ewoluują w czasie i przechodzą jedna w drugą – np. jak nierozwiązana frustracja może przerodzić się w gniew, a ten, powiedzmy, w poczucie winy (Kuppens i in., 2003; Zhang i Chan, 2014). Rozumienie tych procesów pomaga przerwać nieadaptacyjne wzorce, zanim utrwala się w formie nawyków (Kuppens, Oravecz i in., 2010). Zatem różnica indywidualna w przetwarzaniu informacji emocjonalnej to inna zdolność odróżniania wyzwalaczy sytuacyjnych od wewnętrznych, rozpoznawania roli norm i oczekiwań oraz przewidywania, jak emocja może wpłynąć na uwagę, pamięć i decyzje (Lench i in., 2011; Rude i McCarthy, 2003). Niektórzy potrafią niemalże „intuicyjnie” używać pozytywnego nastroju do stymulowania kreatywności lub lekko

negatywnego do bardziej analitycznego i krytycznego myślenia. Inni zaś są bardziej podatni na zakłócający wpływ takich stanów (Forgas, 2013; Fredrickson, 2001; Isen i in., 1987). Nieumiejętność podjęcia refleksyjnej analizy życia emocjonalnego prowadzi do podejmowania decyzji w oparciu o niekompletne lub błędnie zinterpretowane dane (Heilman i in., 2010; Lerner i in., 2015; Vine i in., 2014).

Nawet przy wnikliwej percepcji i przy dobrym rozumieniu emocji, brak umiejętności adaptacyjnego modulowania własnych stanów afektywnych może prowadzić do życiowych trudności (Mayer, 2004; Mayer, Salovey i in., 2008). Różnice indywidualne w tym zakresie obejmują kilka obszarów. Dotyczą one m.in. repertuaru posiadanych strategii regulacyjnych. Niektóre osoby dysponują szerokim wachlarzem elastycznych i skutecznych technik, takich jak reinterpretacja poznawcza (zmiana sposobu myślenia o sytuacji), dystansowanie się czy aktywne poszukiwanie wsparcia. Inne natomiast polegają na kilku sztywnych i często nieadaptacyjnych strategiach, jak tłumienie ekspresji emocjonalnej, uporczywe ruminacje czy sięganie po używki (Aldao i in., 2010; Gross i John, 2003; John i Gross, 2004; Nolen-Hoeksema i in., 2008). Co więcej, zdolność do przełączania strategii zależnie od wymogów sytuacji jest często ważniejsza niż średnia częstotliwość użycia pojedynczej z nich. Nie występuje więc jedna najlepsza strategia – to odpowiednie dopasowanie jej do sytuacji decyduje o skuteczności procesu adaptacji (Bonanno i Burton, 2013; Cheng i in., 2014; Kashdan i in., 2015). Na przykład tłumienie emocji może być adaptacyjne podczas ważnego wystąpienia publicznego, ale staje się destrukcyjne w bliskiej relacji. Osoby o niskiej elastyczności stosują te same strategie w sposób nawykowy, niezależnie od ich skuteczności w danej sytuacji (Butler i in., 2003; Troy i in., 2013). Dysfunkcje w tym obszarze leżą u podłoża wielu zaburzeń psychicznych i uniemożliwiają budowanie satysfakcjonującego życia ze względu na doświadczanie nieuniknionych przeciw trudności (Berking i Wupperman, 2012; Gross i Jazaieri, 2014; Gross i Muñoz, 1995).

Zarysowane powyżej zróżnicowanie w funkcjonowaniu afektywnym prowadzi do sformułowania kluczowego problemu naukowego, przed którym stanęła psychologia końca XX wieku. Systematyczna analiza wskazuje, że ludzie różnią się w sposób istotny pod względem zdolności do: (1) trafnego postrzegania i identyfikowania emocji, (2) głębokiego rozumienia ich przyczyn i konsekwencji, (3) inteligentnego wykorzystywania ich do wspomagania myślenia i rozwiązywania

problemów oraz (4) elastycznego i adaptacyjnego zarządzania ich intensywnością i ekspresją. Te 4 obszary nie są od siebie niezależne, lecz tworzą spójny system kompetencji, który z jednej strony determinuje ogólną efektywność jednostki w sferze afektywnej i społecznej (Joseph i Newman, 2010; Mayer, 2004; Mayer i in., 2016; Mayer, Salovey i in., 2008), z drugiej zaś może mieć związek z częstotliwością doświadczania konkretnych stanów emocjonalnych – a więc mieć długoterminowy wpływ na posiadane cechy emocjonalne.

2.7. Relacja inteligencji emocjonalnej z wybranymi konstruktami psychologicznymi

Aby w pełni zrozumieć status naukowy pojęcia inteligencji emocjonalnej, niezbędne jest osadzenie go w sieci istniejących, dobrze ugruntowanych konstruktów psychologicznych. Analiza relacji IE z inteligencją poznawczą oraz cechami osobowości pozwala nie tylko na ocenę jej trafności dyskryminacyjnej i konwergencyjnej, ale również na wyjaśnienie mechanizmów leżących u podstaw efektywnego funkcjonowania w sferze społeczno-emocjonalnej (Brackett i Mayer, 2003; Joseph i Newman, 2010; Van Rooy i in., 2005). Kwestia ta jest istotna z perspektywy debaty nad ontologicznym statusem IE – czy stanowi ona odrębną zdolność, czy też jest raczej wyrazem dyspozycji osobowościowych? Odpowiedź na to pytanie ma bezpośrednie implikacje dla sposobu, w jaki konceptualizujemy i mierzymy różnice indywidualne w przetwarzaniu emocjonalnym (Matthews i in., 2002; Mayer, Salovey i in., 2008; Petrides i Furnham, 2001).

Debata nad odrębnością inteligencji emocjonalnej i inteligencji poznawczej – reprezentowanej przez iloraz inteligencji (IQ) – stanowi jeden z obszarów dyskursu w tej dziedzinie. Już na wczesnym etapie rozwoju konstruktów, zwłaszcza w jego popularnonaukowym wydaniu, pojawiła się hipoteza, iż EQ może być silniejszym predyktorem sukcesu życiowego niż IQ. Chociaż to hasło miało ogromną siłę marketingową, weryfikacja naukowa wymagała precyzyjnego zbadania relacji pomiędzy jednym i drugim rodzajem inteligencji (Schulte i in., 2004; Van Rooy i Viswesvaran, 2004). Kluczowe w tym kontekście jest – przywołane wcześniej – rozróżnienie na inteligencję emocjonalną rozumianą jako zdolność i na tę rozumianą jako cecha. W przypadku pierwszego rozumienia inteligencji emocjonalnej

(*ability EI*) badania empiryczne konsekwentnie wykazują, że jest ona statystycznie powiązana z inteligencją ogólną (czynnikiem *g*), ale korelacje te są jedynie niskie do umiarkowanych (MacCann i in., 2014; Mayer i in., 1999; Mayer, Roberts i in., 2008). Oznacza to, że oba konstrukty dzielą pewną wspólną wariancję – prawdopodobnie związaną z ogólną zdolnością do rozumowania i przetwarzania złożonych informacji – ale jednocześnie zachowują swoją niezależność (Brody, 2004; MacCann i in., 2004). Taki wzór współwystępowania wspiera założenie, iż IE rozumiana jako zdolność stanowi odrębną, choć nie w pełni niezależną, domenę zdolności umysłowych (Roberts i in., 2001; Van Rooy i Viswesvaran, 2004). W tym wypadku komponenty percepcyjne (np. rozpoznawanie ekspresji emocjonalnej) bywają słabiej powiązane z IQ niż komponenty rozumienia emocji (słownik, relacje przyczynowo-skutkowe), które bardziej zależą od ogólnej wiedzy i zdolności werbalnych (Farrelly i Austin, 2007; Lopes i in., 2005). Z kolei w przypadku inteligencji emocjonalnej rozumianej jako cecha (*trait EI*), korelacje z miarami inteligencji poznawczej są jeszcze niższe, często bliskie zeru (Petrides, Pérez-González i in., 2007). Wynika to z faktu, że dotyczy ona subiektywnych przekonań i dyspozycji, a nie rzeczywistej sprawności poznawczej (Petrides i Furnham, 2001; Warwick i Nettelbeck, 2004). Wnioski płynące z tych analiz są jednoznaczne: inteligencja emocjonalna, niezależnie od jej konceptualizacji, nie jest tożsama z inteligencją poznawczą. Stanowi ona komplementarny, a nie konkurencyjny, zbiór kompetencji, co podważa uproszczone hasła o wyższości jednego rodzaju inteligencji nad drugim (Côté i Miners, 2006; MacCann i in., 2014; Mayer i in., 2016).

Współwystępowanie inteligencji emocjonalnej z cechami osobowości zależy w dużej mierze od operacjonalizacji tego pierwszego konstruktu (Brackett i Mayer, 2003). Z perspektywy IE jako zdolności, jej współwystępowanie np. z cechami widocznymi w modelu Wielkiej Piątki jest stosunkowo niewielkie, co wspiera założenie o ich względnej odrębności (Lopes i in., 2005; Mayer i in., 2004). Natomiast IE rozumiana jako cecha – jako styl funkcjonowania emocjonalnego – lokuje się wprost w przestrzeni osobowości, integrując podskale z operacjonalizacji różnych modeli osobowości (Petrides i in., 2010; Petrides, Pita i in., 2007). Zatem to właśnie w zestawieniu z osobowością najwyraźniej ujawniają się fundamentalne różnice na linii postrzegania IE z perspektywy zdolność *vs* cecha (Petrides i Furnham, 2001; Warwick i Nettelbeck, 2004). Co więcej, dyskusja ta nie ma charakteru czysto

akademickiego – jej wynik decyduje o tym, czy IE należy traktować jako nową dziedzinę zdolności, czy też jako użyteczny – aczkolwiek wtórny z perspektywy teorii – aspekt struktury osobowości (Conte, 2005; Matthews i in., 2012; Zeidner i in., 2003).

Najczęściej obserwowanymi związkami są pozytywne korelacje IE (zdolności) z ugodowością i otwartością na doświadczenie. Związek z ugodowością jest zgodny z intuicyjnym założeniem – osoby empatyczne, ufne i skłonne do współpracy mogą być bardziej zmotywowane do trafnego odczytywania sygnałów emocjonalnych u innych i wykorzystywania tej wiedzy w sposób prospołeczny (Brackett i in., 2004; Mayer i in., 2004). Natomiast korelacja z otwartością na doświadczenie sugeruje, że osoby ciekawe intelektualnie, o bogatej wyobraźni i wrażliwe na estetykę, mogą być również bardziej otwarte na analizowanie własnych i cudzych złożonych stanów afektywnych (Brackett i Mayer, 2003; Mayer i in., 2016). Niektóre badania wskazują również na słabe dodatnie związki z sumiennością (być może poprzez aspekt wytrwałości w rozwiązywaniu złożonych zadań emocjonalnych) oraz słabe, negatywne korelacje z neurotycznością (stabilność emocjonalna może sprzyjać bardziej obiektywnemu przetwarzaniu informacji afektywnych, bez zakłóceń wynikających z własnego lęku czy niepokoju) (Austin i in., 2005; Joseph i Newman, 2010). Kluczowy wniosek jest jednak taki, że wielkość tych korelacji rzadko przekracza $r = 0,30$. Oznacza to, że cechy osobowości wyjaśniają jedynie niewielki procent wariancji wyników inteligencji emocjonalnej.

Obraz relacji z osobowością zmienia się, gdy przechodzimy do analizy inteligencji emocjonalnej rozumianej jako cecha. Zgodnie z modelem Petridesa jest ona zestawem dyspozycji osobowościowych, w związku z czym oczekiwane są korelacje z nadrzędnymi wymiarami osobowości (Keefer i in., 2012; Petrides i in., 2010, 2008; Petrides i Furnham, 2001). Wskaźnik IE (cechy), mierzony za pomocą kwestionariuszy takich jak np. TEIQue, wykazuje silne korelacje z czterema z pięciu wymiarów Wielkiej Piątki: wysoką korelację z ekstrawersją, sumiennością i ugodowością, wysoką korelację ujemną z neurotycznością. Otwartość na doświadczenie wykazuje zazwyczaj najslabsze, choć wciąż istotne związki. Powyższe powiązania świadczą o tym, że inteligencja emocjonalna rozumiana jako cecha może skutecznie integrować te aspekty głównych wymiarów osobowości, które zawierają komponent emocjonalny (Pérez-González i Sanchez-Ruiz, 2014; Van der Linden i in., 2012). Na przykład osoba postrzegająca siebie jako

wysoce inteligentną emocjonalnie to zazwyczaj ktoś, kto jest towarzyski i asertywny (ekstrawersja), spokojny i odporny na stres (niski neurotyzm), empatyczny i ufny (ugodowość) oraz zdyscyplinowany i zmotywowany (sumienność) (Petrides, Pérez-González i in., 2007).

2.8. Podsumowanie. Inteligencja emocjonalna jako konstrukt na styku zdolności i cech osobowości

Podsumowując dotychczasowe rozważania, można stwierdzić, że pole badawcze inteligencji emocjonalnej ostatecznie wykrystalizowało się wokół dwóch głównych, odrębnych od siebie obszarów. Pierwszy z nich traktuje IE jako sprawność poznawczą w sferze afektywnej. Drugi konceptualizuje IE jako trwałą dyspozycję osobowościową (Ashkanasy i Daus, 2005; Matthews i in., 2004). Modele mieszane, mimo ich historycznego znaczenia i popularności, okazały się teoretycznie niejednorodne, ale w dużej mierze możliwe do zintegrowania w ramach drugiego z wymienionych podejść (Zeidner i in., 2004). Prawdopodobnie aby w pełni zrozumieć różnice indywidualne w funkcjonowaniu emocjonalnym (których przejawem jest IE), konieczne jest zbadanie relacji między podstawowymi dyspozycjami emocjonalnymi a nadrzędnymi cechami osobowości.

Istnieją mocne podstawy, by inteligencję emocjonalną rozumianą jako zdolność zaklasyfikować jako odrębną dziedzinę zdolności umysłowych. Wykazuje ona spójność wewnętrzną, współwystępuje z innymi zdolnościami poznawczymi oraz, co w tym wypadku jest kluczowe, zachowuje niezależność od cech osobowości (MacCann i in., 2014). Można by ją zatem umieścić na styku psychologii poznawczej i psychologii emocji. Z kolei inteligencja emocjonalna rozumiana jako cecha jest integralnym aspektem osobowości i powinna być obserwowana raczej w ramach psychologii różnic indywidualnych i psychologii osobowości (Petrides i in., 2008). Zatem błędem byłoby dążenie do jednej, uniwersalnej definicji inteligencji emocjonalnej. Zamiast tego, należy uznać istnienie dwóch komplementarnych podejść, z których każde oferuje inną perspektywę i ma zastosowanie w innym kontekście (Fiori i Vesely-Maillefer, 2018; Joseph i Newman, 2010; Petrides, 2011).

W świetle powyższej syntezy wyłania się obraz, w którym inteligencja emocjonalna, ze względu na zakorzenienie w strukturze osobowości (przynajmniej w jednej ze swoich operacjonalizacji) może

2.8. Podsumowanie. Inteligencja emocjonalna jako konstrukt na styku zdolności i cech osobowości ♦ 93

stanowiąc punkt odniesienia w trakcie dalszych poszukiwań elementów wspólnych i rozbieżnych dla cech osobowości i cech emocjonalnych (Petrides i in., 2016; Petrides, Pita i in., 2007; Van der Linden i in., 2012). Sam konstrukt IE rozumianej jako cecha sygnalizuje istnienie powiązania pomiędzy tym, jak ludzie typowo przeżywają i wyrażają emocje, a ich innymi cechami (Petrides, 2010). Prowadzi to do założenia, iż aby w pełni zrozumieć mechanizmy leżące u podstaw różnic indywidualnych w funkcjonowaniu emocjonalnym, których przejawem jest m.in. inteligencja emocjonalna, nie wystarczy badanie samych kompetencji (Gross i in., 1998; Watson i Clark, 1992). Tę lukę w wiedzy może uzupełnić przeprowadzenie badania, w którym zweryfikowane zostanie, w jaki sposób podstawowe dyspozycje afektywne (np. skłonność do przeżywania określonych emocji) integrują się z szeroko rozumianymi cechami osobowości i jak ta integracja kształtuje całościowy profil emocjonalno-osobowościowy jednostki.

3. Emocje a osobowość

Osobowość można określić jako zestaw trwałych cech, które kształtują sposób myślenia, odczuwania i działania jednostki (Goldberg, 1990). W psychologii popularny jest model pięciu wielkich czynników (*Big Five*, B5) wyróżniający 5 kluczowych wymiarów osobowości: (1) Neurotyzm (*Neuroticism*), (2) Ekstrawersję (*Extraversion*), (3) Otwartość na doświadczenia (*Openness to Experience*), (4) Ugodowość (*Agreeableness*) i (5) Sumienność (*Conscientiousness*) (John i Srivastava, 1999; McCrae i in., 2005; Terracciano i in., 2003) oraz model osobowości HEXACO, na który których składa się 6 głównych czynników osobowościowych: (1) Uczciwość–Pokora (*Honesty-Humility*), (2) Emocjonalność (*Emotionality*), (3) Ekstrawersja (*eXtraversion*), (4) Ugodowość (*Agreeableness*), (5) Sumienność (*Conscientiousness*) oraz (6) Otwartość na Doświadczenia (*Openness to Experience*) (Ashton i in., 2004; Ashton i Lee, 2007). Cechy osobowości stanowią istotny element w rozumieniu różnic indywidualnych w doświadczanych emocjach. W literaturze występuje założenie, że na podstawie znajomości cech osobowości możliwe jest przewidywanie tendencji emocjonalnych oraz dobrostanu danego człowieka (McCrae i in., 2005). Spoglądając na model HEXACO oraz 5-czynnikowy Model Osobowości i Wielką Piątkę¹ pod kątem zależności pomiędzy strukturą osobowości a doświadczanym afektem, należy spodziewać się zbliżonych do siebie wyników (Filosa i in., 2019).

Poprzedni rozdział, analizujący konstrukt inteligencji emocjonalnej, częściowo doprowadził do wskazania powiązania pomiędzy

¹ Określenia Pięcioczynnikowy Model Osobowości (FFM) i Wielka Piątka (*Big Five*, B5) są często używane zamiennie lub traktowane tożsamo. Niemniej istnieje między nimi subtelna, acz znacząca różnica koncepcyjna. Wielka Piątka to efekt badań empirycznych z wykorzystaniem podejścia psycholeksykalnego; FFM to rozwinięcie Wielkiej Piątki w kierunku teorii psychologicznej.

inteligencją emocjonalną rozumianą jako cecha a strukturą osobowości. Wniosek ten otwiera przestrzeń do weryfikacji zależności pomiędzy emocjami (w tym rozumianymi jako cecha) a osobowością (Andrei i in., 2016; Petrides, Pita i in., 2007). To, co jednostka widzi, czuje i to, jak reaguje, jest – przynajmniej w pewnej części – produktem stałych dyspozycji (Fleeson, 2001a; Mischel i Shoda, 1995). Wykazano dotąd, że neurotyczność zwiększa czułość detektorów zagrożenia, sprzyja negatywnej interpretacji niejednoznaczności i wzmacnia pamięć zdarzeń awersyjnych (Chan i in., 2007; Mathews i MacLeod, 2005; Ormel, Bastiaansen i in., 2013), a ekstrawersja zwiększa wrażliwość na nagrodę, intensyfikuje afekt pozytywny i motywuje do eksploracji (Ashton i in., 2002; Depue i Collins, 1999; Smillie i in., 2012). Ugodo-wość z kolei ułatwia kodowanie i regulację emocji prospołecznych (współczucie, wdzięczność) i redukuje eskalację złości (Graziano i in., 2007; Meier i in., 2006; Ode i Robinson, 2009); sumienność wzmacnia samokontrolę i planową regulację afektu w służbie celów długoterminowych (Carver i Connor-Smith, 2010; Javaras i in., 2012); otwartość na doświadczenia poszerza repertuar reprezentacji emocjonalnych i tolerancję ambiwalencji (Allik i Realo, 1997; DeYoung i in., 2005; McCrae i Costa, 1997a). Zatem cechy determinują typowe wzorce uwagi (hiperczułość *vs* selektywne wygaszanie), oceny (pesymizm *vs* elastyczna reinterpretacja), reakcji (impulsywność *vs* hamowanie) oraz wyboru strategii regulacji (tłumienie, unikanie, reinterpretacja, aktywacja wsparcia) (Connor-Smith i Flachsbart, 2007; Robinson i Clore, 2002). W konsekwencji kształtują nie tylko średni poziom afektu, lecz również jego zmienność, szybkość wygaszania oraz podatność na błędy w przewidywaniu emocji (Eid i Diener, 1999; Kuppens i in., 2007; Kuppens, Oravecz i in., 2010).

Wykazane powiązanie pomiędzy inteligencją emocjonalną rozumianą jako cecha a strukturą osobowości nie zamyka dyskusji teoretycznej, a przeciwnie – prowokuje pytanie o naturę i granice tej relacji (Zeidner i in., 2003). Empirycznie obserwowana wysoka korelacja nie musi bowiem oznaczać ani tożsamości, ani hierarchicznej podrzędności (Campbell i Fiske, 1959). Zatem być może dyspozycje emocjonalne, choć współwystępują z cechami osobowości, są konceptualizowane jako odrębne cechy. W tym ujęciu osobowość stanowi system wskazujący na ogólne, szerokie tendencje behawioralne i poznawcze do zachowania się i myślenia w określony sposób; podczas gdy dyspozycje emocjonalne tworzą odrębny system, specjalizujący się w percepcji i regulacji

stanów wewnętrznych (Watson i Tellegen, 1985; Wilt i Revelle, 2015). Zamiast więc traktować osobowość jako „filtr” dla emocji, możliwe jest spojrzenie na nią jako na jeden ze współwystępujących systemów, które pozostają ze sobą w stałym „dialogu” (Cervone, 2005; Mischel i Shoda, 1995). Ich powiązanie wynikałoby wówczas nie z hierarchii, lecz np. ze wspólnych fundamentów neurobiologicznych oraz ciągłej interakcji w procesie adaptacji organizmu do środowiska (Celeghin i in., 2017; Davidson, 2003; Deyoung i Gray, 2012). Tutaj pojawia się cel niniejszego rozdziału, czyli świadome przejście od twierdzącej odpowiedzi na pytanie „Czy emocje i osobowość są powiązane?” do próby szczegółowego opisu wieloaspektowej natury ich związku.

3.1. Ramy teoretyczne łączące emocje i osobowość

Zrozumienie relacji pomiędzy emocjami a osobowością wymaga prześledzenia ewolucji teorii różnic indywidualnych. Już od dawna badacze intuicyjnie łączyli te dwa konstrukty ze sobą (Allport, 1937; Eysenck, 1983), ale dopiero rozwój zaawansowanych modeli psychometrycznych i neurobiologicznych pozwolił na większą precyzję we wskazaniu ich wzajemnych powiązań (Revelle, 2008). Analiza podejścia w historii rozwoju teorii ukazuje stopniowe przechodzenie od modeli, w których emocja była traktowana jako prosty przejaw cechy (Larsen i Ketelaar, 1991; Watson i Clark, 1984), do obecnych coraz bardziej złożonych koncepcji, w których systemy emocjonalne i dyspozycje osobowościowe są postrzegane jako dwa dynamicznie oddziałujące na siebie systemy (DeYoung i in., 2010; Fleeson i Jayawickreme, 2015; Mischel i Shoda, 1995; Read i in., 2010).

3.1.1. Historyczne ujęcie relacji temperamentu i afektu

Zanim jeszcze współczesna psychologia zaczęła posługiwać się znanymi obecnie modelami teoretycznymi, intuicyjnie wiązano trwałe dyspozycje a typowe dla danej osoby zabarwienie emocjonalne – stanowiło to rdzeń myślenia o ludzkim charakterze już w antycznej teorii humorów. Jednak dopiero w drugiej połowie XX wieku, wraz z rozwojem psychometrii i psychofizjologii, możliwe stało się systematyczne i empiryczne badanie tych związków. Dwie pionierskie,

choć konkurujące ze sobą teorie – Hansa Eysencka (1967) oraz Jeffreya Graya (1970) – położyły fundamenty pod niemal wszystkie późniejsze próby integracji osobowości i afektu (Matthews i Gilliland, 1999). Ich kluczowym wkładem było przejście od czysto opisowego stwierdzenia korelacji do poszukiwania przyczynowych, biologicznych mechanizmów leżących u podstaw obserwowanych różnic indywidualnych.

Teoria Eysencka wychodzi z założenia, że podstawowe wymiary osobowości powinny posiadać biologiczne odzwierciedlenie. Eysenck zidentyfikował 3 nadrzędne superelementy: Psychotyzm, Ekstrawersję i Neurotyczność (model PEN) (Eysenck, 1967, 1992). Dla niniejszych rozważań kluczowe znaczenie mają dwa ostatnie, które badacz wprost zdefiniował poprzez ich afektywny rdzeń i postulowane mechanizmy neurobiologiczne. Neurotyczność w jego ujęciu jest wymiarem odzwierciedlającym ogólną labilność emocjonalną i stanowi dyspozycję do doświadczania negatywnych stanów afektywnych (Matthews i Gilliland, 1999). Osoby o wysokim nasileniu tej cechy charakteryzują się tendencją do zamartwiania się, podatnością na lęk, przygnębienie, poczucie winy oraz niską odpornością na stres (Komulainen i in., 2014; Smith i MacKenzie, 2006; Watson i Clark, 1984). Eysenck (1963) postulował, że biologicznym substratem neurotyczności jest zróżnicowana reaktywność autonomicznego układu nerwowego, a w szczególności układu limbicznego. U osób neurotycznych system ten miałby charakteryzować się niskim progiem aktywacji i wysoką reaktywnością; oznacza to, że nawet stosunkowo słabe bodźce stresowe wywołują u nich silne i długotrwałe reakcje fizjologiczne i emocjonalne. W tym sensie neurotyczność nie jest jedynie korelatem negatywnego afektu – ona jest w swojej istocie cechą afektywną, pewnego rodzaju wskaźnikiem wrażliwości systemu generującego nieprzyjemne emocje (Chan i in., 2007; Larsen i Ketelaar, 1989; Ormel, Jeronimus i in., 2013; Yang i in., 2020). Natomiast Ekstrawersja została powiązana z predyspozycją do doświadczania przyjemnych emocji, towarzyskością, impulsywnością i poszukiwaniem doznań (Asendorpf i Wilpers, 1998; Gross i in., 1998; Hamann i Canli, 2004; Lucas i Fujita, 2000; Smillie i in., 2012). Jej biologicznym podłożem według Eysencka jest poziom chronicznego pobudzenia korowego, regulowany przez wstępujący siatkowaty układ aktywujący (ARAS). Ekstrawertycy mieliby charakteryzować się niskim poziomem tego pobudzenia, co skutkuje chronicznym „głodem stymulacji” – dążeniem do sytuacji społecznych, nowości i intensywnych doznań w celu osiągnięcia optymalnego,

przyjemnego poziomu aktywacji (Gale, 1983). Introwertycy, przeciwnie, byliby chronicznie przestymulowani, co skłaniałoby ich do unikania intensywnych bodźców. Choć późniejsze badania zmodyfikowały te proste wyjaśnienia (np. wskazując raczej na różnice w reaktywności na bodźce niż w spoczynkowym poziomie pobudzenia) (Matthews i Gilliland, 1999), fundamentalny wkład Eysencka polegał na wykazaniu dwóch głównych wymiarów osobowości, będących osiami, wokół których organizuje się indywidualne życie emocjonalne. Jednakże krytycy wskazywali na niejednoznaczność wskaźników biologicznych oraz ograniczoną rolę wymiaru Psychotyzm, a powoływanie się na tę koncepcję przez badaczy stopniowo słabło na rzecz 5-czynnikowej taksonomii osobowości (Eysenck, 1992; Zuckerman i in., 1993). Tym niemniej, to Eysenck jako pierwszy zaproponował klarowną oś afektu negatywnego (N) i pozytywnego (E). W świetle niniejszego rozdziału szczególnie istotne jest jego spojrzenie na kwestie emocji. „Próg wejścia” w określony stan oraz dynamika reakcji afektywnych mogą być w tym miejscu traktowane jako względnie niezależne dyspozycje, które współwystępują z cechami osobowości (Gross i in., 1998; Larsen i Ketelaar, 1991).

Teoria wrażliwości na wzmocnienie (*Reinforcement Sensitivity Theory*, RST) Jeffreya Graya (1970) stanowiła zarówno rozwinięcie, jak i krytykę modelu Eysencka. Gray argumentował, że podstawowe wymiary osobowości nie wynikają z ogólnych poziomów pobudzenia, lecz z różnic indywidualnych w reaktywności systemów neurobiologicznych, które to odpowiadają za reakcje na bodźce warunkujące – karę i nagrodę (Gray, 1981). Istotnym wkładem Graya w opisanie relacji emocje–osobowość było postulowanie istnienia co najmniej dwóch głównych systemów emocjonalno-motywacyjnych. Pierwszy z nich to behawioralny system hamowania (*Behavioral Inhibition System*, BIS), który jest aktywowany przez bodźce warunkowe awersyjne: czyli sygnały kary, braku nagrody oraz przez bodźce nowe i nieznanne. Jego funkcją jest zatrzymanie bieżącego zachowania, skierowanie wzmożonej uwagi w kierunku potencjalnego zagrożenia i uruchomienie procesów oceny ryzyka (McNaughton, 1982). Subiektywnym, emocjonalnym korelatem aktywacji BIS jest stan lęku, zamartwiania się i niepokoju. Zgodnie z tą teorią różnice indywidualne w reaktywności BIS stanowią neurobiologiczne podłoże cechy lęku, która jest rdzeniem wymiaru neurotyczności (Carver i White, 1994; Fowles, 1988). Drugim fundamentalnym systemem jest behawioralny system

aktywacji (Behavioral Activation System, BAS), który reaguje na sygnały nagrody i braku kary. Jego aktywacja prowadzi do inicjacji dążenia i generuje przyjemne emocje, takie jak radość czy entuzjazm (Gray, 1987). Wysoka reaktywność BAS miała leżeć u podstaw impulsywności, kluczowego komponentu ekstrawersji (Smillie i in., 2006). Ponadto wykazano, że wysokie BAS koreluje z ekstrawersją, pozytywną afektywnością i skłonnością do ryzyka, zaś wysokie BIS – z neurotycznością i podatnością na doświadczanie lęku (Jorm i in., 1998). Jednocześnie wskaźniki RST wnoszą wartość dodaną ponad Wielką Piątkę, ponieważ pozwalają lepiej przewidzieć niektóre zachowania, w tym zaangażowanie w zadanie/ wycofanie, podatność na uzależnienia czy reakcję na manipulację nagrodą/karą (Franken i Muris, 2006; Segarra i in., 2007). Istotą koncepcji Graya jest jej kierunek przyczynowy: to nie cechy osobowości generują emocje, lecz fundamentalne, biologiczne systemy emocjonalno-motywacyjne (BIS i BAS) stanowią pierwotną płaszczyznę zróżnicowania; wymiary osobowości, takie jak neurotyczność i ekstrawersja, są wobec nich wtórne (Corr, 2008; DeYoung i Gray, 2012). Postawienie systemów afektywnych w roli przyczynowej stanowi argument na rzecz założenia o możliwości traktowania dyspozycji emocjonalnych jako odrębnej gałęzi psychologii różnic indywidualnych (DeYoung, 2010; McNaughton i Corr, 2004; Smillie, 2008).

3.1.2. Cechy osobowości a dyspozycje emocjonalne

Współczesne próby zrozumienia relacji emocji i osobowości wyrastają m.in. z tradycji: biologicznej (Eysenck) oraz psycholektykalnej (John i in., 1988) – która to doprowadziła do stworzenia takich modeli cech osobowości, jak Wielka Piątka (Goldberg, 1992; McCrae i Costa, 1997b) czy HEXACO (Ashton, Lee, Perugini i in., 2004; Ashton i Lee, 2009; Lee i Ashton, 2004). Pierwsze usystematyzowane próby integracji emocji i osobowości wychodziły od nadrzędnych cech osobowości i poszukiwały w nich elementu afektywnego (Watson i Clark, 1992). Prace Eysencka stanowiły kamień milowy ze swoim postulatem, że dwa z trzech głównych wymiarów osobowości – Neurotyczność i Ekstrawersja – mają bezpośrednie podłoże w reaktywności systemów neurobiologicznych regulujących afekt. Neurotyczność była wprost definiowana jako labilność układu limbicznego, a więc dyspozycja do doświadczania nieprzyjemnych emocji, takich jak chociażby lęk

i smutek. Natomiast Ekstrawersję łączył on z poziomem pobudzenia korowego i poszukiwaniem stymulacji, co przekładało się na tendencję do przeżywania emocji pozytywnych (Eysenck, 1963, 1967). Dominujący obecnie model Wielkiej Piątki, a także model HEXACO, kontynuują tę tradycję, choć w bardziej zniuansowany sposób (Ashton i Lee, 2007; McCrae i Costa, 1991). Wymiary Wielkiej Piątki można interpretować jako nadrzędną dyspozycję regulującą określoną klasę emocji i zachowań: Neurotyczność (emocje negatywne), Ekstrawersja (emocje pozytywne), Ugodowość (emocje prospołeczne, np. empatia *vs* złość), Sumiennność (emocje związane z samoregulacją i realizacją celów, np. duma, poczucie winy) oraz Otwartość na doświadczenie (np. podziw, ciekawość) (DeYoung i in., 2007; Revelle, 2008; Smillie i in., 2012; Watson i Clark, 1997a; Wilt i Revelle, 2015, 2019).

Tak ujęte cechy osobowości stanowią fundament indywidualnych różnic w zachowaniu, myśleniu i odczuwaniu. Istnieją dowody wskazujące, że osobowość może wiązać się ze zdolnością do doświadczenia zarówno przyjemnych, jak i nieprzyjemnych emocji (Costa i McCrae, 1980; DeNeve i Cooper, 1998). Główną różnicą między modelem HEXACO a modelem Wielkiej Piątki (B5) jest wprowadzenie w tym pierwszym dodatkowej cechy: Uczciwość-Pokora (Ashton i in., 2019; Ashton, Lee, Perugini, i in., 2004; K. Lee i Ashton, 2004). Podczas gdy Ekstrawersja, Sumiennność i Otwartość na doświadczenie są bardzo podobne w obu modelach (Ashton i in., 2014), Emocjonalność w HEXACO różni się konceptualnie od Neurotyczności w B5. W HEXACO odzwierciedla ona pewne aspekty Neurotyczności z Wielkiej Piątki, ale dodatkowo precyzyjniej rozróżnia reakcje emocjonalne, uwzględniając stabilność emocjonalną oraz sentyment (Ashton i Lee, 2009). Również Ugodowość wykazuje pewne różnice między modelami – w HEXACO ta cecha obejmuje aspekty związane z irytacją (cierpliwość *vs* wybuchowość), które to w modelu Wielkiej Piątki wchodzi w skład Neurotyczności (Stabilności Emocjonalnej) (Ashton, Lee, i Goldberg, 2004; Ashton i Lee, 2007). Co więcej, Emocjonalność w HEXACO zawiera elementy związane z wrażliwością, które to w drugim modelu są jedną ze składowych Ugodowości (Ashton i Lee, 2007; de Vries i in., 2009; K. Lee i Ashton, 2006). Ponadto cechy osobowości opisane przez model HEXACO i B5 współwystępują w określony sposób nie tylko z doświadczeniami emocjonalnymi, lecz również z postrzeganą zdolnością do radzenia sobie z nimi (Aguirre i in., 2024; Connor-Smith i Flachsbart, 2007). Ekstrawersja jest głównie powiązana z wyrażaniem przyjemnych

emocji, natomiast Emocjonalność odnosi się bardziej do umiejętności radzenia sobie z nieprzyjemnymi fizjologicznie emocjami. Z kolei Sumienność wykazuje niewielkie powiązania z różnymi aspektami samoregulacji, zarówno w kontekście emocji przyjemnych, jak i nieprzyjemnych (Alessandri i in., 2018; Barford i in., 2015; Caprara i in., 2011; Filosa i in., 2019; Thielmann i in., 2020).

3.1.2.1. Neurotyczność/Emocjonalność – predyspozycja do afektu negatywnego. Neurotyczność w modelu Wielkiej Piątki jest definiowana przez tendencję do intensywnego i częstego doświadczania nieprzyjemnych emocji. Model HEXACO operacjonalizuje ten konstrukt jako Emocjonalność (Ashton i Lee, 2007; K. Lee i Ashton, 2004). Osoby o jej wysokim nasileniu charakteryzują się niskim progiem aktywacji afektu negatywnego (Bolger i Schilling, 1991; Larsen i Ketelaar, 1991; Norris i in., 2007). W Wielkiej Piątce neurotyczność obejmuje lęk, wrogość, depresyjność i impulsywność (Costa Jr. i McCrae, 1995; Soto i John, 2017). W HEXACO Emocjonalność koncentruje się na tendencjach do strachu (zarówno fizycznego, jak i społecznego), lęku (zamartwianie się), zależności (potrzeba wsparcia emocjonalnego) i sentymentalności (głębokie przeżywanie więzi emocjonalnych) (Ashton i in., 2014; Lee i Ashton, 2006). Kluczowa różnica pomiędzy modelami polega na tym, że komponent gniewu i wrogości, w Wielkiej Piątce, będący częścią Neurotyczności, w modelu HEXACO zostaje przeniesiony do wymiaru Ugodowości (Ashton, Lee, Perugini, i in., 2004; Ashton i Lee, 2001; Gaughan i in., 2012; K. Lee i Ashton, 2012).

Badania dzienniczkowe (*Ecological Momentary Assessment*, EMA) potwierdzają wyższy średni poziom negatywnego afektu oraz ich większą zmienność u osób wysoko neurotycznych (Bolger i Schilling, 1991; Eid i Diener, 1999); równolegle obserwuje się koncentrację na zagrożeniu (tzw. *attentional bias* – stronniczość/tendencyjność uwagi) oraz pesymistyczną interpretację niejednoznaczności (Chan i in., 2007; Mathews i MacLeod, 2005). W ujęciu HEXACO część tego spektrum została poddana, wspomnianej wcześniej, reorganizacji: Emocjonalność akcentuje lękliwość, niepokój, zależność i sentymentalność, czyli komponenty związane z przywiązaniem i wrażliwością na stratę. Skłonność do gniewu i urazy przemieszcza się natomiast do niskiej Ugodowości (Ashton i Lee, 2007; Lee i Ashton, 2006). Ta korekta rozdziela dwa obszary negatywnego afektu o różnych korelatach biologicznych i funkcjonalnych (Carver i Harmon-Jones, 2009a; Panksepp, 1998).

Emocjonalność (HEXACO) przewiduje głównie fenomenologię lęko-wo-depresyjną czy też większy koszt allostatyczny przy perspektywie rozłąki. Niska Ugodowość z kolei oznacza łatwość wzbudzania gniewu, upór i mściwość – profil bliższy wrogości i konfliktowości niż lękowi (Ashton i in., 2014; de Vries i van Gelder, 2013). Empirycznie Emocjonalność silniej niż Neurotyczność koreluje ze wskaźnikami przywiązania i reaktywnością na separację, a słabiej z agresją; niska Ugodowość – odwrotnie (Book i in., 2015; Nofhle i Shaver, 2006). Poznawczo obie cechy łączy tendencja do skupiania się na zagrożeniu, lecz występuje jakościowa różnica w treści myśli. W Emocjonalności dotyczy to straty/rozłąki; w obszarze wchodzącym w skład Ugodowości – prowokacji i niesprawiedliwości (Naragon-Gainey i Simms, 2017; Sharifibastan i in., 2025). Z perspektywy „emocji jako cechy” rozdzielenie lęku i gniewu pozwala precyzyjniej modelować dynamiczne parametry (np. „próg wejścia”, czas trwania, intensywność) i ich koszty. Na przykład osoby z wysoką Emocjonalnością mogą stosunkowo sprawnie radzić sobie z gniewem, lecz wolno wygaszać lęk.

3.1.2.2. Ekstrawersja – predyspozycja do pozytywnego afektu.

Ekstrawersja stanowi drugą główną oś afektywną, na której można zaobserwować bardzo silną zbieżność między modelem Wielkiej Piątki a HEXACO. W obu ramach teoretycznych jest ona definiowana jako tendencja do doświadczania przyjemnych emocji, aktywnego angażowania się w świat społeczny i poszukiwania stymulacji (Ashton i in., 2002; Watson i Clark, 1997a). Jej rdzeniem jest wrażliwość na sygnały nagrody i zachęty (Depue i Collins, 1999; Smillie, 2013). Spektrum afektu pozytywnego związanego z ekstrawersją obejmuje emocje o wysokim poziomie pobudzenia: radość, entuzjazm i ekscytacja (Larsen i Keteelaar, 1989; Lucas i Baird, 2004; Smillie i in., 2012). Na poziomie podskal w obu modelach Ekstrawersja manifestuje się poprzez Towarzyskość (w HEXACO: Śmiałość Społeczna i Towarzyskość), Asertywność, Aktywność (w HEXACO: Żwawość) i ogólną skłonność do odczuwania przyjemnych emocji (DeYoung i in., 2007; Lee i Ashton, 2004, 2018; Mededović i in., 2019; Misiuro i in., 2021). Osoby ekstrawertywne nie tylko częściej są w dobrym nastroju, ale także – jak wspomniano – ich system afektywny silniej reaguje na potencjalne i rzeczywiste nagrody (Costa i McCrae, 1980; Larsen i Ketelaar, 1991). U podstaw tego wzorca leży specyficzna architektura neurobiologiczna, a w szczególności rola systemu dopaminergicznego i wrażliwości na nagrodę. Ekstrawersja

jest konsekwentnie wiązana z wysoką reaktywnością behawioralnego systemu aktywacji (BAS), napędzanego przez szlaki dopaminergiczne (Carver i White, 1994; Depue i Collins, 1999; DeYoung, 2013; Read i in., 2010). System ten odpowiada za motywację i antycypację nagrody, co wyjaśnia charakterystyczny dla ekstrawertyków pęd do działania, optymizm i poszukiwanie interakcji społecznych, które są bogatym źródłem pozytywnych wzmocnień. W obu modelach/taksonomiach (Wielka Piątka i HEXACO) ma ona zbliżoną treść, chociaż w HEXACO mocniej akcentuje się śmiałość społeczną, żywotność i samoocenę społeczną niż samą wesołość (Ashton i Lee, 2007; Lee i Ashton, 2018). W przetwarzaniu informacji emocjonalnych ekstrawersja oznacza stronniczość uwagową skierowaną na bodźce o charakterze nagradzającym (zwłaszcza w kontekście społecznym) oraz optymistyczną interpretację niejednoznaczności (Tamir i Robinson, 2007; Zelenski i Larsen, 1999). Natomiast od strony regulacji widoczne są częstsze strategie wzmacniania stanów pozytywnych (np. poprzez dzielenie się radością) i większa gotowość do aktywnego angażowania się w działania poprawiające nastrój, kiedy jest on obniżony (Gable i in., 2004; Pavot i in., 1990).

3.1.2.3. Uczciwość–Pokora, Ugodowość, Sumiennność i Otwartość – społeczne, moralne i poznawcze aspekty emocji. Podczas gdy Emocjonalność/Neurotyczność i Ekstrawersja definiują podstawową walencję doświadczeń emocjonalnych (przyjemne *vs* nieprzyjemne) (Watson i Clark, 1992), pozostałe wymiary, zwłaszcza z perspektywy modelu HEXACO, można rozumieć jako pewnego rodzaju systemy regulujące emocje w kontekście społecznym, moralnym i poznawczym (Ashton i Lee, 2007; Bowling i in., 2011; Lee i Ashton, 2012). Uczciwość–Pokora (*Honesty-Humility*), unikalny wymiar modelu HEXACO, jest nadrzędnym regulatorem emocji o charakterze moralnym i prospołeczno-altruistycznym (Ashton i Lee, 2008; Hilbig i in., 2013, 2014). Osoby o wysokim nasileniu tej cechy charakteryzują się szczerością, sprawiedliwością i skromnością (Ashton i Lee, 2007; Lee i Ashton, 2012). Na poziomie afektywnym ta dyspozycja hamuje emocje związane z innymi, takie jak pycha czy radość z cudzego nieszczęścia, a promuje autentyczne poczucie winy po wyrządzeniu krzywdy – co motywuje do zachowania mającego naprawić wyrządzoną szkodę (Thielmann i Hilbig, 2015).

W modelu Wielkiej Piątki wysoka Ugodowość wiąże się z empatią, zaufaniem i współpracą; to sprzyja współczuciu, wdzięczności i przebaczeniu oraz obniża wrogość (Graziano i in., 2007; Graziano i Eisenberg,

1997). Ugodowość w modelu HEXACO jest natomiast odciążona z aspektów moralnych (przeniesionych do czynnika Uczciwość-Pokora) i staje się regulatorem reakcji na prowokację i konflikt interpersonalny (Ashton i in., 2014). Jest to dyspozycja do bycia łagodnym, cierpliwym i wybaczącym. Na poziomie afektywnym wysoka Ugodowość wiąże się ze skuteczną regulacją gniewu, hamowaniem irytacji i mniejszą skłonnością do żywienia urazy (Knight i in., 2018). Sumiennność, spójna w obu modelach, działa jako kluczowy system regulacji i kontroli impulsów (Roberts i in., 2014). Osoby sumienne są zdyscyplinowane i zorientowane na cel. Ta cecha umożliwia skuteczną regulację emocji, które mogłyby zakłócić realizację zadań (np. frustracji, zniechęcenia), a jednocześnie predysponuje do doświadczania emocji związanych z osiągnięciami, takich jak duma, satysfakcja czy motywujące poczucie winy. Chociaż z drugiej strony skrajne nasilenie tej cechy może generować dystres związany z perfekcjonizmem (Hill i Curran, 2016; Roberts i in., 2005; Stoeber i Otto, 2006). Otwartość na doświadczenie, również spójna w obu ramach, reguluje emocje w sferze poznawczej i estetycznej (McCrae, 2007). Osoby otwarte są ciekawe i kreatywne, a ich życie emocjonalne jest bogatsze i bardziej zniuansowane (Silvia i in., 2009). Otwartość wiąże się z częstszym doświadczaniem emocji takich jak m.in. podziw czy zdziwienie oraz większą tolerancją dla ambiwalencji afektywnej; pozwala to im na głębsze przeżywanie złożonych stanów emocjonalnych.

3.2. Związek emocji z osobowością – spór o hierarchię i autonomię

Patrząc na osobowość z perspektywy metacech, DeYoung i współpracownicy (2002) zidentyfikowali dwie metacechy osobowości: Stabilność (wspólny rdzeń Niskiej Neurotyczności, Ugodowości i Sumienności) oraz Plastyczność (wspólny rdzeń Ekstrawersji i Otwartości). Te nadrzędne wymiary można interpretować jako dwa fundamentalne systemy funkcjonalne regulujące zachowanie człowieka (DeYoung, 2006, 2013). Stabilność, powiązana z układem serotoninerгіcznym, reprezentuje zdolność do regulacji i kontroli impulsów oraz utrzymania porządku wewnętrznego i społecznego poprzez odporność na rozproszenie przez negatywny afekt (DeYoung i in., 2002; Hirsh i Inzlicht, 2008). Z kolei Plastyczność, związana z układem dopaminergicznym, odzwierciedla wrażliwość na nowość i nagrodę, manifestującą się jako

otwartość na pozytywny afekt i zachowania eksploracyjne (DeYoung, 2013; DeYoung i in., 2005). Te metacechy w syntetyczny sposób opisują dwa komplementarne aspekty funkcjonowania afektywnego: regulację emocji i motywację do eksploracji (Allen i DeYoung, 2017).

Analiza afektywnego rdzenia cech osobowości prowadzi do pytania o status ontologiczny obu tych konstruktów (Baumert i in., 2017). Obserwuje się powtarzalne powiązania empiryczne między wskaźnikami cech osobowości oraz emocji, co rodzi pytanie dotyczące natury ich współwystępowania (Watson i Clark, 1992): Czy należy je interpretować w kategoriach hierarchicznej zależności, w której stabilne w czasie dyspozycje afektywne są podrzędnym komponentem, nadrzędnym wobec emocji, cech osobowości? Perspektywa ta zakłada, że to, co nazywamy „emocjonalnością”, jest w gruncie rzeczy zbiorem podlegającym pod cechy osobowości; w tej logice afekt stanowi rdzeń wielu wymiarów (zwłaszcza Neurotyczności i Ekstrawersji) (Larsen i Ketelaar, 1989; Lucas i Baird, 2004), a odrębny konstrukt „emocji jako cechy” nie jest potrzebny (Costa i McCrae, 1980; Schneider i in., 2012). A może alternatywnie mamy do czynienia z dwiema odrębnymi, choć dynamicznie oddziałującymi na siebie równoległymi obszarami różnic indywidualnych? To z kolei spojrzenie zakłada, że istnieje równoległy do osobowości zestaw dyspozycji afektywnych, osadzonych w pierwotnych systemach emocji i odmiennych parametrach regulacyjnych (Izard i in., 1993), który współwystępuje z cechami, lecz nie daje się do nich zredukować. Trzecia perspektywa, integracyjna, proponuje model dynamicznej interakcji, w którym emocje i osobowość są konceptualizowane jako różne poziomy analizy tego samego systemu psychologicznego (Baumert i in., 2017; Fleeson, 2001b; Fleeson i Jayawickreme, 2015). W tym ujęciu emocje reprezentują mikroprocesy (stany), które poprzez agregację w czasie tworzą makrostruktury (cechy), przy czym oba poziomy zachowują pewną autonomię funkcjonalną i mogą wzajemnie na siebie oddziaływać poprzez sprzężenie zwrotne (Kuppens i in., 2010; Baumert i in., 2017).

3.2.1. *Afekt jako element osobowości*

Stanowisko opisujące emocje jako na element osobowości opiera się na trzech głównych argumentach: (a) dowodach z modeli hierarchicznych, (b) zasadzie parsymonii naukowej oraz (c) bezpośredniej interpretacji korelacji pomiędzy wskazanymi konstruktami.

Emocje widoczne są jako składowe nadrzędnych cech osobowości m.in. w modelu Paula T. Costy i Roberta McCrae (McCrae i in., 2005; McCrae i Costa, 1991, 1997b). W klasycznym ujęciu 5-czynnikowym wiele składowych cech osobowości jest jawnie afektywnych (Pytlik Zillig i in., 2002); np. w obrębie Neurotyczności znajdziemy lęk, wrogość, depresyjność, impulsywność i podatność na zranienie; w Ekstrawersji – ciepło i asertywność; w Ugodowości – wrażliwość; w Sumienności – samodyscyplinę, która warunkuje kontrolę afektu; a w Otwartości – otwartość na uczucia. Model HEXACO (Ashton i in., 2014; Ashton i Lee, 2009; Lee i Ashton, 2004, 2006) niuansuje afekt na dwóch wymiarach: Emocjonalność (lęklivość, zależność, sentymentalność) oraz osobno wskazuje niską Ugodowość jako predyktor gniewu. Sugeruje to, że komponenty emocjonalne naturalnie „rozpływają się” po taksonomii cech osobowości (DeYoung i in., 2007; Goldberg, 1999). Na tym tle interpretacja emocji jako składowych osobowości wydaje się zgodna z danymi czynnikowymi i paradygmatem hierarchii cech: to osobowość wskazuje również na różnice indywidualne w doświadczeniach afektywnych (Markon i in., 2005).

W oparciu o zasadę parsymonii (brzytwa Ockhama) trzeba zadać pytanie o sens tworzenia dwóch bytów (MacCallum i in., 1993), skoro jeden (osobowość) wystarczy do wyjaśnienia zjawiska (Roberts i Pomerantz, 2004). Jeśli bowiem profile osobowości przewidują średni poziom afektu, jego zmienność, preferowane strategie regulacji i inne istotne elementy życia (m.in. dobrostan, jakość relacji, wyniki w pracy), to wytwarzanie równoległej kategorii „emocjonalności rozumianej jako cecha” byłoby mnożeniem bytów ponad potrzebę (Ozer i Benet-Martínez, 2006; Steel i in., 2008). W praktyce badawczej dodatkowy konstrukt zwiększa ryzyko błędu *jingle-jangle*², podnosi koszty pomiaru i utrudnia porównywalność wyników. Zatem zgodnie z tą zasadą,

² Termin ten określa dwa osobne, lecz pokrewne wobec siebie błędy. Błąd *jingle* (błąd tożsamej etykiety) polega na założeniu, że dwie różne rzeczy lub koncepcje są tym samym tylko dlatego, że używają tej samej nazwy. Na przykład dwa testy mierzące inteligencję emocjonalną mogą w rzeczywistości mierzyć zupełnie różne konstrukty – jeden zdolność do rozpoznawania mimiki twarzy (zdolność poznawcza), a drugi – skłonność do optymizmu (cecha). Błąd *jingle* wystąpi więc, jeśli uznamy, że mierzą to samo, bo mają tę samą nazwę. Natomiast błąd *jangle* (błąd różnej etykiety) polega na założeniu, że dwie identyczne lub bardzo podobne rzeczy są różne tylko dlatego, że mają różne nazwy. Świadomość istnienia tego błędu jest kluczowa dla poprawnych badań, które powinny skupiać się nie na nazwach, ale na treściach mierzonych konstruktów i rzeczywistej wariancji, którą wyjaśniają.

jeśli jeden, dobrze ugruntowany konstrukt (osobowość) jest w stanie wyjaśnić znaczną część wariancji w funkcjonowaniu emocjonalnym, to postulowanie drugiego, silnie z nim skorelowanego systemu, jest nieekonomiczne z naukowego punktu widzenia i prowadzi do redundancji (Ashton i in., 2019; Ashton i Lee, 2005; Gray, 1981).

Perspektywa integracyjna opiera się na bezpośredniej interpretacji silnych i konsekwentnie replikowanych powiązań między miarami osobowości a wskaźnikami afektu. Skoro wyniki w skalach Neurotyczności korelują z miarami afektu negatywnego, a wyniki w skalach Ekstrawersji w podobnym stopniu z afektem pozytywnym, najprostszym i najbardziej oczywistym wnioskiem jest to, że mierzą one w dużej mierze tę samą zmienną (Costa i McCrae, 1980; Lucas i Fujita, 2000; Watson i Clark, 1992). Z tej perspektywy silna korelacja jest traktowana jako dowód na rzecz strukturalnej podrzędności lub wręcz tożsamości – dyspozycje emocjonalne są interpretowane jako afektywny element osobowości (DeYoung i in., 2007). Dowodów przemawiających za tym podejściem dostarczają analizy wskazujące, że wskaźniki emocjonalności silnie korelują z Wielką Piątką: ujemnie z Neurotycznością i dodatnio z Ekstrawersją, Ugodowością i Sumiennością. W modelu HEXACO emocjonalne elementy wiążą się, jak można przewidzieć, z Emocjonalnością oraz Ugodowością (dla gniewu); a emocje moralne – z Uczciwością–Pokorą (Ashton i Lee, 2008). Gdy kontroluje się osobowość, trafność wielu samoopisowych miar emocjonalności względem dobrostanu czy funkcjonowania społecznego maleje (James i in., 2012). Z takiej perspektywy wysokie współwystępowanie traktuje się jako dowód, iż emocjonalność jest w istocie re-etykietowaną częścią struktur osobowości – użyteczną semantycznie, lecz podrzędną strukturalnie (Cherniss i in., 2006; Joseph i Newman, 2010; Petrides, 2011).

3.2.2. Afekt jako konstrukt równoległy do osobowości

Jako opozycja modelu integracyjnego istnieje teoria dwóch równoległych, choć silnie powiązanych obszarów różnic indywidualnych: systemu osobowości i systemu dyspozycji afektywnych. Zgodnie z tym poglądem silne korelacje tych obszarów nie wynikają z hierarchicznej podrzędności, lecz ze wspólnego podłoża biologicznego i lat wzajemnych interakcji w ciągu życia jednostki.

Dowody pochodzące z neuronauki afektywnej, zwłaszcza z prac Jaaka Pankseppa (1998, 2011), wskazują na istnienie fundamentalnych, pierwotnych (ewolucyjnie starszych) systemów emocjonalnych (np. FEAR, SEEKING, RAGE)³, zakorzenionych w strukturach podkorowych i w dużej mierze niezależnych od wyższych funkcji korowych – tradycyjnie kojarzonych z osobowością i wiedzą na swój temat. Te podstawowe „obwody” emocjonalne stanowią biologiczną podstawę afektu, a różnice indywidualne w ich reaktywności (Davis i in., 2003; Montag i in., 2017; Palser i in., 2025) mogą być postrzegane jako argument wspierający istnienie cech emocjonalnych. Osobowość w tym ujęciu byłaby bardziej związana z korowymi systemami regulacji i interpretacji, które modulują działanie tych pierwotnych systemów, ale nie są z nimi tożsame (Eisenberger i in., 2005; LeDoux, 2012; Montag i Davis, 2018). Emocjonalne zachowania i odczucia (np. strach, złość) utrzymują się także przy poważnych uszkodzeniach kory, zaś selektywne uszkodzenia struktur limbicznych redukują specyficzne emocje bez widocznej zmiany cech osobowości (Etkin i Wager, 2007; Feinstein i in., 2011; LeDoux, 2003).

Dodatkowo to założenie znajduje oparcie w obserwacjach pochodzących z psychologii rozwojowej. Dyspozycje temperamentalne, które mają wyraźnie afektywny rdzeń, są obserwowalne już we wczesnym niemowlęctwie, na długo zanim ukształtuje się złożona struktura osobowości, wymagająca rozwoju samowiedzy i zdolności do autorefleksji. Temperament stanowi biologiczną „matrycę”, na której w toku interakcji ze środowiskiem rozwijają się bardziej złożone cechy osobowości (McCrae i in., 2000; Rothbart i in., 2000; Rothbart i Bates, 2006). Ta sekwencja rozwojowa sugeruje przyczynową pierwotność dyspozycji afektywnych, co jest trudne do pogodzenia z modelem, w którym są one jedynie wypadkową w pełni ukształtowanej osobowości. Z kolei określone profile osobowości (zwłaszcza treści społeczne i moralne w rozumieniu modelu HEXACO) krystalizują się dopiero we wczesnej dorosłości, m.in. pod wpływem socjalizacji i uczenia celowego (Soto i Tackett, 2015).

³ Panksepp zapisywał nazwy systemów emocjonalnych (np. SEEKING, RAGE, FEAR) wielkimi literami, aby odróżnić fundamentalne, wrodzone i podkorowe obwody neuronalne od subiektywnych uczuć, które są generowane przez te obwody (i które zapisywał wtedy małymi literami).

Ponadto kolejnych argumentów dostarczają obserwacje kliniczne. Obserwuje się przypadki, w których zdolności do regulacji emocji i ogólny profil osobowości nie idą ze sobą w parze. Na przykład osoba o profilu osobowości wskazującym na wysoką sumienność i stabilność emocjonalną może – w wyniku specyficznych doświadczeń lub zaburzeń (np. zespołu stresu pourazowego) – wykazywać głęboką dysregulację w konkretnej domenie afektywnej (np. strachu) (Ozer i in., 2003). Z drugiej strony osoba o wysoce neurotycznym profilu osobowości może wykształcić niezwykle skuteczne, wyspecjalizowane strategie radzenia sobie z lękiem (Luxi Chen i in., 2022; DeNeve i Cooper, 1998; Verduyn i Brans, 2012; Zewude i in., 2024). Zatem zaburzenia nastroju czy zaburzenia regulacji afektu (np. epizody manii/hipomanii, napady paniki, PTSD) pokazują istotne zmiany w dynamice emocji (np. próg aktywacji, amplituda intensywności doświadczenia emocjonalnego), które nie są adekwatnie przewidywane przez profil cech osobowości (Rottenberg i in., 2005; Wright i Jackson, 2022). Takie obserwacje sugerują, że systemy odpowiedzialne za ogólne tendencje behawioralne (osobowość) i te odpowiedzialne za generowanie i regulację afektu mogą funkcjonować w jakimś stopniu autonomicznie.

3.3. Propozycja syntezy: model współzależności emocji i osobowości

Zamiast wyboru jednej ze stron, bardziej produktywnie wydaje się być opracowanie modelu, który akceptuje i wyjaśnia wszystkie kluczowe obserwacje: zarówno silne korelacje empiryczne, jak i dowody na względną niezależność obu perspektyw. Taki model będzie oparty na koncepcji wzajemnej zależności, a jego kluczowym mechanizmem stanie się współewolucja obu systemów w perspektywie ontogenetycznej – bez niuansowania relacji hierarchicznej, ponieważ może ona w ogóle nie występować (Caspi i in., 2005; Mischel i Shoda, 1995). Emocje rozumiane jako cechy opisują „parametry pracy” systemu afektywnego – progi reaktywacji, tempo narastania i wygaszania, zmienność, itd. (Gray, 1991; Larsen i Ketelaar, 1991; McCrae i in., 2000; Rothbart i in., 2000; Zelenski i Larsen, 1999). Osobowość porządkuje natomiast stabilne preferencje i strategie działania w świecie społecznym i zadaniowym, integrując motywację, wartości i nawyki samoregulacyjne (Allen i DeYoung, 2016; McCrae i Costa, 1991). Oba

obszary są ze sobą sprzężone: afekt dostarcza chociażby sygnałów na temat istotności bodźca z osobistej perspektywy, osobowość zaś – reguł, które kierują przetwarzaniem emocjonalnym i samoregulacją (Gross i John, 2003; Wilt i Revelle, 2015).

Osobowość i afekt nie muszą być postrzegane jako statyczne struktury, można spojrzeć na nie również z perspektywy rozwojowej, jako na dwa systemy, rozwijające się obok siebie i wzajemnie się kształtujące przez całe życie jednostki. Zgodnie z takim spojrzeniem wczesne dyspozycje afektywne, czyli temperament, tworzą biologiczne podstawy, na których budowane są bardziej złożone dyspozycje adaptacyjne, które nazywamy osobowością (Rothbart i in., 2000). Dziecko z natury wysoko reaktywne emocjonalnie będzie miało inne doświadczenia społeczne i będzie musiało wykształcić inne strategie radzenia sobie niż dziecko o bardziej spokojnym temperamencie (Carver i Connor-Smith, 2010; Connor-Smith i Flachsbart, 2007; Mikołajczak i in., 2008). W toku tych interakcji pierwotna dyspozycja afektywna wpływa na trajektorię rozwoju cech osobowości (Caspi i in., 2005; Caspi i Silva, 1995; Wright i Jackson, 2022) – np. może sprzyjać rozwojowi introwersji (jako strategii unikania nadmiernej stymulacji) (Aron i Aron, 1997) lub wysokiej sumienności (jako strategii kompensacyjnego porządkowania świata w celu redukcji lęku) (Eisenberg i in., 2014). Jednocześnie rozwijająca się osobowość, zwłaszcza cechy takie jak sumienność czy otwartość, tworzy zestaw narzędzi poznawczych i behawioralnych do modulowania pierwotnych reakcji afektywnych (Eisenberg i in., 2010; Gross i John, 2003; John i Gross, 2004). Sumienność dostarcza strategii planowania i odraczania gratyfikacji, które pozwalają zarządzać impulsami (Duckworth i Seligman, 2005). Otwartość na doświadczenie dostarcza narzędzi do reinterpretacji i znajdowania sensu w trudnych doświadczeniach emocjonalnych (Kaufman i in., 2016; Komulainen i in., 2014; McCrae i Costa, 1991, 1997a; Silvia i Christensen, 2020).

Emocje rozumiane jako cechy mogą być konceptualizowane jako równoległy zestaw „ustawień” systemu afektywnego, np. poprzez: próg reaktywności, tempo wygaszania, precyzję używanych etykiet werbalnych itd. (Danziger, 1997; Davidson, 1998; Barrett i in., 2001; Kuppens, Oravecz i in., 2010; Larsen i Ketelaar, 1991; Zelenski i Larsen, 1999), które kształtują siłę i czas trwania emocji (Houben i in., 2015) oraz skłonność do ich regulacji (Gross i John, 2003; John i Gross, 2004). Potencjalnie zatem emocje (postrzegane jako cechy) opisują mikrodynamikę przejścia między stanami (lub utrzymania stanu) (Kuppens,

Allen i in., 2010; Pe i in., 2015), słabo uchwytną w klasycznych modelach i operacjonalizacjach osobowości (Fleeson, 2001a). Modele cech osobowości wskazują zatem punkty wspólne dla obu tych konstruktów (Revelle i Scherer, 2009) – takie spojrzenie na emocje i osobowość pozwala osadzić teoretycznie konstrukt emocji-cechy (Hamaker i in., 2007; Hartmann, 2025; Watson i Clark, 1992).

Opisane ujęcie dostarcza wyjaśnienia dla obserwowanych empirycznie silnych korelacji, bez konieczności uciekania się do koncepcji hierarchicznej. Patrząc przez ten pryzmat, związki te nie są dowodem na strukturalną tożsamość, lecz stanowią naturalną konsekwencję wzajemnego „dostrajania się” obu systemów w biegu życia (Roberts i Caspi, 2002). Z tej perspektywy osobowość i dyspozycje afektywne stają się potencjalnie niemal nierozróżnialne u dorosłej osoby nie dlatego, że są tym samym, ale dlatego, iż przez całe życie adaptowały się do siebie wzajemnie (Caspi i in., 2005; Denissen i in., 2013). Ich silne powiązania wynikają m.in. ze wspólnego podłoża neurobiologicznego (Allen i DeYoung, 2016; Depue i Collins, 1999; Deyoung i Gray, 2012; Feldman-Barrett, 2017; Montag i Davis, 2018) oraz z długotrwałego procesu wzajemnego kształtowania się i dostrajania w ontogenezie (Roberts i DelVecchio, 2000; Rothbart i in., 2000; Rothbart i Bates, 2006). Profil osobowości dorosłego człowieka jest więc w dużej mierze zoptymalizowaną odpowiedzią na jego wrodzony profil afektywny (Shiner i in., 2012), a jego wzorce afektywne są z kolei stale modulowane przez jego utrwalone nawyki myślowe i behawioralne (osobowość) (Gross i Thompson, 2007; Mõttus i in., 2017). To, co mierzymy w badaniach korelacyjnych u dorosłych, nie jest zatem czystą dyspozycją afektywną czy czystą cechą osobowości, ale produktem końcowym ich długotrwałej, nierozzerwalnej interakcji (Costa i McCrae, 1980; Fleeson i Jayawickreme, 2015). Pozwala to pogodzić dowody z obu stron debaty: uznana zostaje fundamentalna odrębność obu systemów (Watson i Clark, 1992), a jednocześnie zyskujemy wyjaśnienie, dlaczego na poziomie psychometrycznym stają się one tak trudne do rozdzielenia u dorosłych (DeNeve i Cooper, 1998; Kuppens i in., 2007; Read i in., 2010).

Uzasadnienia dla takiego spojrzenia dostarcza teoria temperamentu Mary Rothbart i współpracowników (Rothbart i in., 2000; Rothbart i Bates, 2006). W ich ujęciu temperament, definiowany jako różnice indywidualne w reaktywności i samoregulacji, stanowi biologiczną podstawę osobowości. Kluczowe jest tu rozróżnienie na

dwa podstawowe komponenty: reaktywność, obejmującą wczesne, automatyczne tendencje do pobudzenia afektywnego i motorycznego (np. strach, frustracja, pozytywny afekt), oraz samoregulację, odnoszącą się do procesów modulujących tę reaktywność (np. kontrola uwagi, hamowanie impulsów) (Derryberry i Rothbart, 1997; Posner i Rothbart, 2007). Zgodnie z tym modelem wczesne dyspozycje afektywne (temperament) tworzą biologiczny fundament, na którym w toku dojrzewania układu nerwowego i interakcji ze środowiskiem budowana jest złożona struktura osobowości (Rothbart i in., 2000). Systemy reaktywności, będące rdzeniem tego, co w dorosłości nazwiemy dyspozycjami afektywnymi, pojawiają się jako pierwsze i są silnie związane z funkcjonowaniem podkorowych obwodów neuronalnych (Rothbart i Posner, 2015). Dopiero później, wraz z mielinizacją i rozwojem kory przedczołowej, dojrzewają zdolności do samoregulacji wolicjonalnej (*effortful control*) (Rothbart i in., 2003; Rothbart i Rueda, 2006).

Zgodnie z cybernetyczną teorią Wielkiej Piątki (*Cybernetic Big Five Theory*, CB5T) DeYounga (2015), cechy osobowości nie są statycznymi zbiorami emocji czy zachowania, lecz elementami systemu dążenia do celów i radzenia sobie w życiu (DeYoung, 2013). Emocje natomiast pełnią odrębną funkcję – są dynamicznymi sygnałami zwrotnymi, które informują system o jego stanie i postępach w realizacji tych celów (Carver i Scheier, 1990; DeYoung, 2015). Z tej perspektywy Neurotyczność nie jest tożsama z lękiem czy smutkiem; jest ona parametrem określającym wrażliwość systemu na sygnały zagrożenia, kary i rozbieżności od pożądanego stanu (DeYoung i in., 2002, 2007). Wysoka Neurotyczność oznacza, że system jest „skalibrowany” na wyższą czujność, co prowadzi do częstszego generowania negatywnych sygnałów afektywnych (Elliot i Thrash, 2002). Analogicznie Ekstrawersja to parametr wrażliwości na sygnały nagrody i możliwości, co skutkuje częstszym doświadczaniem pozytywnego afektu (Depue i Collins, 1999; DeYoung, 2010). Taka konceptualizacja jest dowodem na założenie funkcjonalnej odrębności: osobowość to stabilna „architektura” lub „system operacyjny” jednostki (DeYoung, 2010), a emocje to dynamiczne „dane” lub „komunikaty” przetwarzane przez ten system (DeYoung, 2015; Gross, 2008, 2015; Gross i Barrett, 2011; Moyal, 2014). Podejście to wyjaśnia też silne korelacje empiryczne w ramach niehierarchicznego spojrzenia. Oczywiście jest, że parametry systemu i sygnały, które ten system przetwarza, będą ze sobą powiązane – są one przecież częścią tej samej, zintegrowanej pętli funkcjonalnej

(Larsen i Ketelaar, 1991; Pervin, 2008; Zelenski i Larsen, 1999). Ich korelacja nie świadczy jednak o tożsamości, lecz o spójności działania całego systemu adaptacyjnego (DeYoung, 2015).

Przyjęcie perspektywy współzależności emocji i osobowości pozwala na inne spojrzenie na miejsce i funkcję konstruktów leżących na styku obu domen, w tym inteligencji emocjonalnej rozumianej jako cecha (Austin i in., 2005; Keefer i in., 2012; Petrides, 2010, 2011; Petrides i in., 2016). Może być ona wówczas postrzegana jako wskaźnik jakości i efektywności relacji między systemem afektywnym a systemem osobowości. IE-cecha będzie pewnym markerem integracji emocji i osobowości (Matthews i in., 2012; Zeidner i Matthews, 2016). Wysokie wyniki w tym wypadku świadczyłyby o skutecznej komunikacji między sygnałami afektywnymi a preferencjami i celami zakodowanymi w cechach i obejmowałyby: (1) trafność odczytu własnych stanów (Mayer i in., 2000; Salovey i Mayer, 1990; Warwick i Nettelbeck, 2004), (2) adekwatne mapowanie na linii stan-strategia (wiem, która regulacja działa w tej sytuacji dla mojego organizmu najlepiej) (Aldao i Nolen-Hoeksema, 2012a; Gross, 2015; Mikołajczak i in., 2008; Troy i in., 2013; Zaki i Williams, 2013); (3) elastyczne przełączanie strategii działania przy zmianie kontekstu (Bonanno i Burton, 2013; Kashdan i in., 2015; Kashdan i Rottenberg, 2010). Osoba o wysokiej IE-cesze może mieć wysoki poziom Emocjonalności/Neurotyczności, ale dzięki precyzyjnej identyfikacji sygnałów, szybkim wprowadzaniu korekt i zasobom regulacyjnym, utrzymuje koszty allostatyczne na możliwie niskim poziomie (McEwen, 1993; Mikołajczak i in., 2007; Petrides i in., 2010; Zewude i in., 2024). Zatem hipotetyczna jednostka o dużej neurotyczności, ale również wysokiej sumienności i otwartości, która nauczyła się wykorzystywać te cechy do zarządzania swoim lękiem, może uzyskać wysoki wynik w IE-cesze. Nie będzie on odzwierciedlał niskiego nasilenia nieprzyjemnych emocji, lecz poczucie skuteczności w radzeniu sobie z nimi. Tak rozumiany wskaźnik jakości połączenia na linii emocje-osobowość tłumaczy, dlaczego IE (cecha) bywa predyktorem dobrostanu i jakości relacji (Malouff i in., 2014) – ponieważ mierzy sposób, w jaki oba systemy ze sobą współpracują, a współpraca ta, w świetle przedstawionych argumentów, zdaje się być istotna z perspektywy jakości życia.

4. Metodologia programu badań własnych

4.1. Cel badań

Celem prezentowanego w niniejszej publikacji projektu badawczego jest opracowanie oraz weryfikacja empiryczna modelu teoretycznego cech emocjonalnych. Realizacja tego nadrzędnego celu została zaplanowana jako proces składający się z kilku etapów, w którym eksploracja języka naturalnego będzie stanowić podstawę do indukcyjnego wyprowadzenia założeń teoretycznych modelu. Rezultatem tego przedsięwzięcia powinno być skonstruowanie oraz walidacja operacjonalizacji modelu w formie narzędzia pomiarowego, którego właściwości psychometryczne – czyli rzetelność, a także trafność zbieżna i różnicowa w odniesieniu do konstruktywów pokrewnych (takich jak m.in.: emocje, nastroje, uczucia, cechy osobowości, inteligencja emocjonalna) – poddane zostaną ewaluacji. W ten sposób projekt zrealizuje cykl badawczy, prowadzący od analitycznego „dekodowania” danych językowych do stworzenia kompletnego modelu teoretycznego wraz ze zweryfikowanym psychometrycznie narzędziem pomiarowym.

4.2. Etapy programu badawczego i plan analiz statystycznych

Zaplanowana seria badań własnych zostanie zrealizowana w trzech głównych etapach, których celem będzie odpowiednio identyfikacja podstawowej struktury cech emocjonalnych, stworzenie modelu teoretycznego cech emocjonalnych, a następnie konstrukcja i walidacja

narzędzia służącego do operacjonalizacji tego modelu. Na wszystkich stosowane będą procedury kontroli jakości danych (np. spójność odpowiedzi, brak nadmiernej liczby odpowiedzi skrajnych, odpowiednie odpowiedzi na pytania weryfikacyjne). Projekt badawczy uzyskał pozytywną opinię Rektorskiej Komisji ds. Etyki Badań Naukowych (decyzja nr DNk.0046.1.8.2021).

Na pierwszym etapie wykorzystana zostanie lista 322 deskryptorów emocji języka polskiego, która następnie zostanie poddana analizie głównych składowych (PCA) z rotacją ortogonalną Equamax. Wybór PCA uzasadniony jest dla redukcji wymiarów i identyfikacji skupisk semantycznie pokrewnych określeń emocji w dużym, leksykalnie zróżnicowanym zbiorze pozycji; rotacja Equamax została przyjęta jako kompromis pomiędzy uproszczeniem zmiennych (charakterystycznym dla Quartimax) a uproszczeniem czynników (jak w Varimax), co będzie sprzyjało uzyskaniu rozwiązania o czytelnych, wysokich ładunkach głównych i niskich ładunkach ubocznych przy zachowaniu ortogonalności składników. Analizy przeprowadzone zostaną na danych surowych, nieipsatyzowanych. Mimo że stosowanie danych ipsatyzowanych jest sugerowane przez niektórych badaczy leksykalnych (np.: Livaniene i De Raad, 2017; Saucier i in., 2005), zastosowanie danych surowych w przypadku emocji jest preferowane, ponieważ: (a) ipsatyzacja narzuca ograniczenie sumy odpowiedzi na poziomie osoby, co sztucznie wprowadza ujemne współzmienności między pozycjami i zniekształca macierz korelacji, obniżając trafność analizy czynnikowej (Baron, 1996); (b) może generować artefakty strukturalne (np. nadmiernie redukując składowe zawierające elementy wartościujące – których w przypadku emocji jest wiele). W konsekwencji dane surowe lepiej zachowają kluczowe z perspektywy deskryptorów emocji informacje – co jest kluczowe w badaniach eksploracyjnych oraz podczas późniejszych analiz trafności zbieżnej.

Analiza zostanie poprzedzona oceną adekwatności próby (KMO, test Barletta). Liczba składowych zostanie ustalona na podstawie analizy równoległej, kryterium Catella oraz kryteriów interpretowalności i replikowalności. Przyjęte rozwiązanie – będące rozszerzeniem wcześniejszych badań opartych na 167 deskryptorach spełniających restrykcyjne, 8-punktowe kryteria definicyjne stanów emocjonalnych (Hartmann, 2024) – pozwoli na wyznaczenie optymalnej struktury z bogatszą reprezentacją treści emocjonalnych, w tym określeń o różnym poziomie aktywacji, walencji i specyficzności sytuacyjnej. Uzyskana struktura

optymalna następnie zostanie zestawiona zewnętrznymi miarami i konstrukcjami pokrewnymi w celu oceny trafności zbieżnej i różnicowej.

Drugi etap badań koncentrował się będzie na opracowaniu i wstępnej weryfikacji psychometrycznej skróconej listy specyficznych deskryptorów emocji. W tym celu dla każdego deskryptora w rozwiązaniu uznanym za optymalne w pierwszym etapie obliczony zostanie tzw. wskaźnik specyficzności – definiowany jako różnica między bezwzględnym ładunkiem głównym a ładunkiem rozproszonym na pozostałe czynniki (wartość dodatnia wskazuje na przewagę trafienia w jeden komponent nad rozproszeniem na inne składowe). Następnie w ramach każdej z wyłonionych składowych wybranych zostanie od 3 do 5 deskryptorów charakteryzujących się najwyższymi ładunkami tego wskaźnika. Jednocześnie za warunek konieczny przyjęte zostanie założenie, że wartość wskaźnika specyficzności dla każdego z nich musi być większa od 0. Na tej podstawie stworzona zostanie pierwsza pilotażowa wersja narzędzia do pomiaru emocji- cech wraz z opisem jej podstawowych właściwości psychometrycznych.

Trzeci, finalny etap będzie składał się z 3 osobnych badań, które zostaną poświęcone konstrukcji i walidacji modelu cech emocjonalnych oraz jego operacjonalizacji. W celu oceny stabilności opracowanego narzędzia w czasie zaplanowano badanie o charakterze podłużnym, obejmujące dwa pomiary (T1 i T2) zrealizowane w 3-miesięcznym interwale czasowym. Zweryfikowana zostanie również zbieżność z konstrukcjami pokrewnymi. W przypadku uzyskania stabilnej w czasie struktury liczba pozycji testowych zostanie zwiększona dla stworzenia możliwie najbardziej optymalnej operacjonalizacji konstruktów emocji- cechy, przy jednoczesnym racjonalnym gospodarowaniu zasobami na wcześniejszych etapach. Na podstawie zebranych danych ponownie przeprowadzona zostanie analiza PCA, która ma zweryfikować, czy pozycje testowe w formie pojedynczych deskryptorów oraz pełnych zdań tworzą spójną i interpreowalną strukturę czynnikową. Ustalone zostanie rozwiązanie optymalne, stanowić ono będzie punkt wyjścia dla budowanego modelu teoretycznego. Ostatnie badanie z serii będzie miało na celu ostateczną weryfikację opisanego modelu konstrukcji cech emocjonalnych oraz modelu teoretycznego wraz z jego operacjonalizacją. Dodatkowo finalna wersja narzędzia zostanie zestawiona z operacjonalizacjami pokrewnych konstruktów, cech osobowości oraz inteligencji emocjonalnej, ujmowanej zarówno jako cecha, jak i jako zdolność.

Na każdym etapie planowana jest weryfikacja rzetelności wypełnienia narzędzi za sprawą stworzonego w tym celu skryptu

w programie Python, wykorzystywanego już z powodzeniem w innych badaniach (Hartmann, w druku), który zlicza częstotliwości występowania sekwencji odpowiedzi o bardzo niskim prawdopodobieństwie (np. „1,2,3,4,5,6,7”; „1,1,1,1,1,1,1”; „1,2,1,2,1,2,1” itd.). Zaplanowane zostało usunięcie odpowiedzi od tych respondentów, którzy uzyskają minimum 7 takich serii. Ponadto na każdym etapie procesu badawczego wprowadzono weryfikację jakości wypełniania narzędzi w formie 5 pytań – wplecionych w losowe miejsca badania – wymagających od respondenta konkretnej reakcji (np. braku odpowiedzi na konkretne dodatkowe pytanie czy zaznaczanie w pytaniu kontrolnym odpowiedniej, wskazanej uprzednio cyfry). Odpowiedzi respondentów, którzy nie uzyskają pełnej walidacji rzetelności wypełnienia, nie będą przyjmowane do dalszej analizy.

4.3. Operacjonalizacja wybranych zmiennych

Ze względu na fakt, iż niektóre operacjonalizacje wykorzystane zostały w więcej niż jednym badaniu z prezentowanej serii, w tym podrozdziale zebrano operacjonalizację zmiennych wykorzystywanych więcej niż raz na przestrzeni całego procesu badawczego – w celu ograniczenia redundancji treści w niniejszej publikacji.

Przy prezentacji każdego badania, w sekcji „Metoda”, zgodnie z zapotrzebowaniem, pojawiać się będzie odnośnik do wybranych poniższych punktów.

4.3.1. PANAS-X

Do pomiaru afektu wykorzystano Skalę Pozytywnego i Negatywnego Afektu w wersji rozszerzonej (PANAS-X) (Watson i Clark, 1994) w polskiej adaptacji (Fajkowska i Marszał-Wiśniewska, 2009). Polska wersja PANAS-X, podobnie jak oryginał, jest narzędziem samoopisowym, które pozwala na ocenę nie tylko dwóch globalnych wymiarów – Pozytywnego Afektu (PA) i Negatywnego Afektu (NA) – ale także na bardziej szczegółowy pomiar czynników niższego rzędu. Całe narzędzie składa się z 60 przymiotników podzielonych nierównolicznie na 13 skal.

Narzędzie to (poza wspomnianymi skalami nadrzędnymi) zawiera w sobie 11 skal niższego rzędu, które służą do pomiaru specyficznego

jakościowo afektu i które zostały podzielone na 3 kategorie: (a) Skala Podstawowych Negatywnych Emocji; (b) Skala Podstawowych Emocji Pozytywnych; (c) Inne Stany Afektywne. W skład pierwszej z nich wchodzi wymiary, takie jak: Smutek ($\alpha^1 = 0,86$), Strach ($\alpha = 0,77$), Wrogość ($\alpha = 0,76$) oraz Wina ($\alpha = 0,84$). W drugiej zawarte są wymiary: Radość ($\alpha = 0,90$), Uwaga ($\alpha = 0,77$) i Pewność Siebie ($\alpha = 0,81$). W trzeciej zaś: Nieśmiałość ($\alpha = 0,64$), Zmęczenie ($\alpha = 0,90$), Spokój ($\alpha = 0,30$) oraz Zaskoczenie ($\alpha = 0,73$). W narzędziu możliwe jest wykorzystanie jednej z 8 wersji instrukcji, które różnią się przedziałem czasowym którego dotyczy pomiar. W prezentowanych badaniach wykorzystano instrukcję zawierającą pytanie o to, jak respondent czuje się zazwyczaj – ponieważ badania skoncentrowane były wokół operacjonalizacji emocji jako cechy. Zadaniem respondenta było wskazanie, z wykorzystaniem 5-stopniowej skali (od 1 – *bardzo słabo* do 5 – *bardzo silnie*), w jakim stopniu odczuwa zazwyczaj dany stan.

4.3.2. Kwestionariusz Emocji

Kwestionariusz Emocji (Wojciszke i Baryła, 2004) został opracowany na podstawie koncepcji teoretycznej oraz pozycji testowych opisanych pod koniec XX wieku (Diener i in., 1995) i składa się z 24 pozycji, które zostały podzielone na 6 równolicznych skal. Narzędzie to jest tłumaczeniem oryginału anglojęzycznego, ale nie jego pełną adaptacją. Osoba badana ma ustosunkować się do każdej pozycji, wskazując, jak często doświadcza każdej z emocji, z użyciem 7-stopniowej skali, gdzie 1 oznacza *nigdy*, a 7 oznacza *zawsze*. Każda ze skal operacjonalizuje jedną emocję uznaną przez autorów za emocję główną. Są to: Radość ($\alpha = 0,88$), Miłość ($\alpha = 0,86$), Strach ($\alpha = 0,88$), Gniew ($\alpha = 0,87$), Poczucie Winy ($\alpha = 0,75$) oraz Smutek ($\alpha = 0,91$).

4.3.3. IPIP-50

Do pomiaru struktury cech osobowości wykorzystano Międzynarodową Pulę Pozycji Osobowości (*International Personality Item Pool*, IPIP) w wersji 50-elementowej (skrótowej), znaną jako IPIP-BFM-50

¹ W nawiasach znajdują się wartości α zadeklarowane przez autorów narzędzi.

(Goldberg, 1992; za: Strus i in., 2014) w polskiej adaptacji (Strus i in., 2014). Stanowi ona samoopisowe narzędzie służące do pomiaru 5 podstawowych wymiarów osobowości w ramach modelu Wielkiej Piątki. Zadaniem osoby badanej jest ustosunkowanie się do każdego stwierdzenia poprzez ocenę, na ile trafnie opisuje ono jej typowe zachowania lub odczucia. Każda z cech osobowości operacjonalizowana jest za pomocą 10 pozycji testowych a respondenci udzielają odpowiedzi na 5-stopniowej skali Likerta, gdzie 1 oznacza *bardzo nietrafne*, a 5 – *bardzo trafne*. Rzetelność polskiej adaptacji jest wystarczająca do badań naukowych. Zgodnie z informacjami pochodzącymi od jej autorów wartości to: Ekstrawersja – 0,87; Ugodowość – 0,81; Sumienność – 0,80; Stabilność Emocjonalna – 0,88 oraz Intelpekt – 0,77.

4.3.4. HEXACO-100

HEXACO-100 to kwestionariusz zawierający 100 pytań, będący operacjonalizacją modelu cech osobowości HEXACO (Lee i Ashton, 2018). W badaniach zaprezentowanych w niniejszej publikacji wykorzystano jego polską adaptację (Skimina i in., 2020). 96 pozycji jest rozłożonych na 6 skal mierzących 6 podstawowych wymiarów HEXACO (po 16 pozycji na jedną cechę osobowości), przy czym każda skala składa się z czterech dodatkowych podskal/aspektów (*facets*) (szczegóły zob. Lee i Ashton, 2004). Cztery dodatkowe pozycje stanowią operacjonalizację altruizmu. Uczestnicy odpowiadają z wykorzystaniem 5-stopniowej skali Likerta od 1 – *zdecydowanie się nie zgadzam* do 5 – *zdecydowanie się zgadzam*. Wszystkie skale służące do pomiaru głównych cech osobowości posiadały w polskiej adaptacji współczynnik rzetelności α Cronbacha powyżej 0,80.

4.3.5. INTE

Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE służy do pomiaru inteligencji emocjonalnej rozumianej jako zdolność (*ability EI*) i został opracowany na podstawie modelu Saloveya i Mayera (1990). Składa się z 33 pozycji; respondent odpowiada na każde ze stwierdzeń używając skali od 1 – *zdecydowanie się nie zgadzam* do 5 – *zdecydowanie się zgadzam*. Kwestionariusz przedstawia inteligencję emocjonalną (IE)

w wyniku ogólnym i w dwóch bardziej szczegółowych konstruktach, są to (a) myślenie i działanie oraz (b) rozpoznawanie emocji. W badaniach wykorzystano polską adaptację (Jaworowska i Matczak, 2008). Narzędzie posiada zadowalającą zgodność wewnętrzną oraz stabilność bezwzględną.

5. Badania własne

5.1. Etap I: Eksploracja leksykalnej struktury deskryptorów emocji (badanie 1)

5.1.1. Metoda badania 1

5.1.1.1. Cel badania. Zamysłem przeprowadzonego badania była identyfikacja i empiryczna weryfikacja struktury leksykalnej emocji rozumianych jako cechy poprzez analizę głównych składowych ich deskryptorów. Badanie zmierzało do wyodrębnienia podstawowych wymiarów, w jakich organizują się językowe reprezentacje doświadczeń emocjonalnych oraz określenia optymalnej liczby czynników dla tej struktury. Dodatkowym celem była weryfikacja trafności wyłonionej struktury poprzez zbadanie jej związków z konstruktami pokrewnymi, takimi jak nastrój, uczucia, cechy osobowości czy inteligencja emocjonalna.

5.1.1.2. Operacjonalizacja zmiennych

5.1.1.2.1. Lista deskryptorów emocji. Jako materiał wyjściowy wykorzystano wyselekcjonowany zbiór deskryptorów stanów emocjonalnych, poznawczych i motywacyjnych (Gorbaniuk i in., 2019), zawężony następnie do 322 nieredundantnych deskryptorów emocji. Zbiór ten został opracowany w oparciu o procedurę opisaną przez Johna Angleitnera i współpracowników (1990) na podstawie słownika języka polskiego zawierającego ponad sto tysięcy haseł (Dubisz, 2008). Obejmował on więc deskryptory uprzednio poddane weryfikacji i przesiane

pod względem powtarzalności podstaw słowotwórczych przy zachowaniu tożsamości semantycznej; dla deskryptorów potwierdzono rozpoznawalność wśród użytkowników języka polskiego. Zastosowana pełna procedura redukcji dla tej listy, co sprawiło, że stanowi ona teraz reprezentację całego zasobu leksykalnego emocji dostępnego dla typowego użytkownika języka polskiego (jest ekwiwalentnym zbiorem terminów, a tym samym spełnia założenia podejścia leksykalnego (Hartmann, 2025) i jednocześnie może stanowić podstawę dla kolejnych analiz).

5.1.1.2.2. UMACL. Do pomiaru nastroju wykorzystano polską adaptację Przymiotnikowej Skali Nastroju UMACL (Goryńska, 2005), która służy do pomiaru nastroju z podziałem na 3 wymiary: (a) Pobudzenie Napięciowe ($\alpha = 0,75$) – rozumiane jako lękotwórcze; (b) Pobudzenie Energetyczne ($\alpha = 0,88$) – rozumiane jako energia do działania oraz (c) Tonus Hedonistyczny ($\alpha = 0,83$) – rozumiany jako subiektywne odczuwanie przyjemności oraz nieprzyjemności. Skala ta składa się z 29 przymiotników, a zadaniem respondenta jest wskazanie, w jakim stopniu przymiotniki te opisują jego nastrój. Do tego celu osoba badana korzysta z 4-stopniowej miary, której skrajne odpowiedzi to *zdecydowanie tak* i *zdecydowanie nie*. Wynik surowy w ramach każdego z nich uzyskuje się poprzez zsumowanie odpowiedzi wchodzących w jej skład.

5.1.1.2.3. Skala 24 Uczuć Hermansa. Do pomiaru uczuć wykorzystano Skalę 24 Uczuć Hermansa, która jest częścią Metody Konfrontacji z Sobą (Hermans i Hermans-Jansen, 2000). Do pomiaru użyto wersji w polskiej adaptacji (Chmielnicka-Kuter i in., 2009). Jest to narzędzie do pomiarów o charakterze zarówno ilościowym, jak i jakościowym. Skala ta może być wykorzystywana w pracy psychoterapeutycznej i badawczej. Uczucia w niej zawarte zostały podzielone na pozytywne, negatywne, mające motyw umacniania siebie (MS) oraz dążenia do kontaktu z innymi (MO). Zadaniem respondenta jest wskazanie częstotliwości przeżywanych uczuć w 6-stopniowej mierze, od 0 – *nigdy* do 5 – *często*. Wynikiem w każdego z nich jest suma uzyskanych punktów.

5.1.1.2.4. Pozostałe wykorzystane narzędzia. W badaniu wykorzystano ponadto: (a) PANAS-X [zob. 4.3.1.]; (b) Kwestionariusz Emocji [zob. 4.3.2.]; (c) IPIP-50 [zob. 4.3.3.]; (d) HEXACO-100 [zob. 4.3.4.]; (e) INTE [zob. 4.3.5.].

5.1.1.3. Próba i procedura badania. W badaniu wzięło udział 739 osób w wieku od 17 do 55 lat ($M = 25,17$; $SD = 4,47$; 60,9% kobiet). Cztery osoby nie podały swojego wieku; 5 osób identyfikowało się jako osoby niebinarne, a 12 odmówiło podania danych o swojej płci. Próba licząca 739 osób pozwoliła na wykrycie wielkości efektu $r \geq 0,15$ przy mocy testu $1 - \beta = 0,98$ (poziom istotności $\alpha = 0,05$). Dla wszystkich badanych język polski był językiem pierwszym. Badanie przeprowadzono w dwóch wersjach: tradycyjnej (papier-ołówek) oraz internetowej. Kwestionariusze zebrane w formie tradycyjnej stanowiły 52,3% próby. Każdy z respondentów za swój udział otrzymał voucher do znanej sieci sklepów o wartości 25 PLN.

5.1.2. Wyniki badania 1

W wyniku przeprowadzonej za pomocą języka programowania Python i oprogramowania PyCharm (ver. 3.12) analizy równoległej Horna (1965) [kod: załącznik A] otrzymano sugestię rozwiązania 14-czynnikowego. Analiza równoległa Horna ma na celu określenie optymalnej liczby czynników, które powinny zostać wyodrębnione z konkretnej macierzy danych. Za jej pomocą porównuje się dane empiryczne oraz losowe (o analogicznej liczbie zmiennych i obserwacji co dane empiryczne). Wyłania się w ten sposób odpowiednią liczbę takich czynników, w których wartości własne dla danych empirycznych są wyższe od wartości własnych dla danych losowych.

Poniżej zaprezentowano uzyskane wyniki badań nad strukturą leksykalną deskryptorów emocji. Lista 322 deskryptorów emocji języka polskiego została opracowana ilościowo z wykorzystaniem analizy głównych składowych (PCA) z rotacją Equamax. Ponadto w dalszej części rozdziału znajduje się analiza zbieżności uzyskanych wyników z zewnętrznymi narzędziami do pomiaru różnego rodzaju doświadczeń afektywnych (emocji, nastrojów, afektów), inteligencji emocjonalnej oraz dwoma operacjonalizacjami modeli cech osobowości, które mają swoją genezę w badaniach psycholeksykalnych.

5.1.2.1. Deskryptory emocji-cech w języku polskim. Wartości własne dla 20 pierwszych niezrotowanych czynników wynoszą: 51,29; 43,52; 17,97; 13,50; 12,01; 8,76; 5,71; 4,80; 4,07; 3,36; 2,99; 2,64; 2,55; 2,52; 2,35; 2,27; 2,17; 2,03; 2,01; 1,97. Z perspektywy klasycznego kryterium

wyboru optymalnego rozwiązania czynnikowego (kryterium Kaisera i kryterium Cattella) optymalnym byłoby rozwiązanie 6-czynnikowe. Niemniej w tym opracowaniu postanowiono przyjrzeć się danym w sposób bardziej szczegółowy. Wzięto pod uwagę także wynik analizy równoległej Horna (1965) oraz zaadaptowano sposób określenia optymalnej struktury leksykalnej pochodzący z badania Gerarda Sauciera i współpracowników (2020), czyli możliwość interpretacji czynnika oraz występowanie w każdym czynniku minimum 1 pozycji o ładunku, którego wartość bezwzględna jest równa lub większa 0,40 oraz minimum 8 pozycji o wartości bezwzględnej ładunku większej lub równej 0,30. Biorąc pod uwagę powyższe kryteria, za optymalne uznano rozwiązanie 8-czynnikowe.

5.1.2.2. Optymalne rozwiązanie czynnikowe dla deskryptorów emocji języka polskiego. Pierwszy z czynników rozwiązania optymalnego został nazwany Emocjonalne Uniesienie. Większość deskryptorów wchodzących w skład tej składowej posiada z nią dodatnią korelację. Słowa znajdujące się w tym wymiarze nawiązują głównie do silnych, przyjemnych emocji (np.: *rozkosz, ekscytacja, euforia, szczęście, błogość*). Analiza jakościowa tej składowej uwidacznia również grupę deskryptorów związanych z relacjami romantycznymi – i to zarówno w wymiarze emocjonalnym, jak i potencjalnie fizycznym. Przykładami takich deskryptorów może być m.in.: *zauroczenie, namiętność, podniecenie, zakochanie*.

Druga ze składowych została nazwana Załamanie ze względu na występujące w niej deskryptory, takie jak np.: *pustka, depresja, katusza, złamanie, nieszczęście, udręka, cierpienie, przybicie*. Na jakościowe wyróżnienie w ramach tej składowej zasługuje element gniewu i wrogości skierowanej do wewnątrz siebie, np.: *wrogość (wobec siebie), zde gustowanie (sobą), zasługiwanie na potępienie*.

Trzecia składowa, Gniew, zawiera w sobie deskryptory opisujące w różny sposób tę właśnie emocję. W jej składzie znalazły się m.in. takie słowa, jak: *wściekłość, gniew, rozjuszenie, rozdrażnienie, irytacja, oburzenie, szal, podminowanie*. Leksemy wchodzące w skład tego wymiaru opisują przede wszystkim stany o bardzo silnej ekspresji fizycznej. Czwarta ze składowych została nazwana Znużenie i zawiera w sobie m.in. takie deskryptory, jak: *zmęczenie, znużenie, zniechęcenie, smętność, chandra*.

Kolejna składowa to Strach i obejmuje słowa opisujące zarówno strach, jak i elementy lęku. Przykładowymi jej leksemami są np.: *strach*, *przerażenie*, *zaleknienie*, *trwoga*, *panika*. Na wyróżnienie jakościowe zasługuje deskryptor odnoszący się do specyficznego rodzaju lęku, jakim jest *wstyd*. Poza nim w tej składowej widoczne są takie słowa, jak np.: *speszenie*, *zakłopotanie*, *zmieszanie* czy *trema*. Szósta składowa o nazwie Równowaga Emocjonalna zawiera w sobie m.in.: *wdzięczność*, *ulgę*, *zadowolenie*, *spokój*, *rozpogodzenie* czy *nadzieję*. Kolejnym elementem rozwiązania optymalnego jest Niepokój. Zawiera w sobie słowa odnoszące się silniej do lęku niż do strachu i o niższym poziomie pobudzenia fizjologicznego, niż ma to miejsce w składowej Strach. Na jakościowe wyróżnienie zasługuje w tym miejscu również uwidaczniający się komponent poznawczy, związany ze specyficznymi procesami myślowymi – np. ruminacją i zamartwianiem się. W tym miejscu znalazły się takie deskryptory, jak m.in.: *zmartwienie*, *lęk*, *zatraskanie*, *rozterka* czy *stres*. Ostatnia składowa została nazwana Wzgarda i zawiera w sobie takie deskryptory, jak np.: *wyniosłość*, *pogarda*, *złodowacenie*, *zawiść*, *odraza* czy *nienawiść*.

Wszystkie słowa wchodzące w skład powyższych czynników posiadają ładunki wyższe od wartości absolutnej 0,30. Szczegółowe wartości dla tego rozwiązania wraz z pełną listą deskryptorów znajdują się w załączniku B.

5.1.3. Optymalna struktura czynnikowa deskryptorów emocji-cech a emocje i konstrukty pokrewne

Ze względu na wciąż obecne w literaturze niejasności definicyjne (Dixon, 2012; Gendron, 2010; Hartmann, 2024; Mulligan i Scherer, 2012) postanowiono przyrzeć się relacji uzyskanej struktury deskryptorów emocji języka polskiego zarówno z emocjami, jak i konstrukdami pokrewnymi z tzw. „przestrzeni afektywnej” (zob. np.: Faith i Thayer, 2001; Pinilla i in., 2020; Rafaeli i Revelle, 2006; Scherer i in., 2006): nastrojem i afektem. Szczegółowe wyniki analiz współwystępowania wraz z krótką informacją opisową na temat uzyskanych korelacji o wartości bezwzględnej minimum 0,40 znajdują się w tabeli 1 poniżej.

5.1.3.1. Emocje główne

Tabela 1.

Korelacje czynników emocjonalnych z Emocjami Głównymi

Czynnik	Kwestionariusz Emocji [95% przedział ufności]					
	Radość	Miłość	Strach	Gniew	Poczucie Winy	Smutek
Emocjonalne Uniesienie	0,51*** [0,45; 0,57]	0,46*** [0,40; 0,52]	-0,07 [-0,17; 0,01]	-0,09* [-0,17; -0,02]	-0,06 [-0,14; 0,02]	-0,08* [-0,16; 0,01]
Załamanie	-0,31*** [-0,38; -0,24]	-0,10* [-0,18; -0,02]	0,28*** [0,21; 0,35]	0,13** [0,05; 0,20]	0,53*** [0,47; 0,58]	0,64*** [0,59; 0,68]
Gniew	-0,07 [-0,15; 0,01]	-0,07 [-0,15; 0,01]	0,18*** [0,11; 0,26]	0,87*** [0,85; 0,89]	0,15*** [0,07; 0,22]	0,25*** [0,05; 0,42]
Znużenie	-0,20*** [-0,27; -0,12]	0,03 [-0,05; 0,11]	0,26*** [0,18; 0,33]	0,05 [-0,03; 0,13]	0,25*** [0,17; 0,32]	0,39*** [0,32; 0,45]
Strach	-0,02 [-0,10; 0,05]	0,07 [-0,01; 0,15]	0,55*** [0,49; 0,60]	0,05*** [-0,03; 0,12]	0,57*** [0,52; 0,62]	0,21*** [0,13; 0,28]
Równowaga Emocjonalna	0,51*** [0,45; 0,57]	0,40*** [0,33; 0,46]	-0,05 [-0,12; 0,03]	-0,04 [-0,11; 0,04]	-0,05 [-0,12; 0,03]	-0,19*** [-0,27; -0,11]
Niepokój	-0,25*** [-0,32; -0,17]	0,33*** [-0,37; -0,29]	0,56*** [0,51; 0,62]	0,10* [0,03; 0,18]	0,28*** [0,20; 0,35]	0,41*** [0,35; 0,48]
Wzgarda	-0,34*** [-0,41; -0,34]	-0,41*** [-0,47; 0,34]	-0,02 [-0,10; 0,06]	0,23*** [0,16; 0,31]	0,12** [0,04; 0,20]	0,15*** [0,07; 0,23]

Adnotacja: *p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; bootstrap = 20 000. Korelacje na poziomie wyższym lub równym 0,40 zostały pogrubione. Zastosowano korektę obciążenia.

Czynniki Gniew oraz Strach wykazały bardzo wysoką korelację ze swoimi odpowiednikami z Kwestionariusza Emocji (odpowiednio $r = 0,87$; 95% CI [0,85; 0,89] oraz $r = 0,55$; 95% CI [0,49; 0,60]). Dodatkowo z czynnikiem Strach współwystępuje na tym samym poziomie emocja główna Poczucie Winy ($r = 0,57$; 95% CI [0,52; 0,62]). Zarówno Emocjonalne Uniesienie, jak i Równowaga Emocjonalna w sposób istotny statystycznie korelują dodatnio z Radością (dla obu $r = 0,51$; 95% CI [0,45; 0,57]) i Miłością (odpowiednio: $r = 0,46$; 95% CI [0,40; 0,52] oraz $r = 0,40$; 95% CI [0,33; 0,46]). Równowaga Emocjonalna koreluje ujemnie, chociaż słabo, ze Smutkiem ($r = -0,19$; 95% CI [-0,27; -0,11]), co potencjalnie może wskazywać na jej rolę jako wskaźnika stabilności afektywnej. Czynnik Załamanie wykazuje najsilniejsze dodatnie związki z emocjami o negatywnej walencji: Smutkiem ($r = 0,64$; 95% CI [0,59; 0,68]) oraz Poczuciem Winy ($r = 0,53$; 95% CI [0,47; 0,58]). Jednocześnie

jest on istotnie ujemnie powiązany z Radością ($r = -0,31$; 95% CI $[-0,38; -0,24]$). Czynniki Niepokój wykazał silne dodatnie współwystępowanie ze Strachem ($r = 0,56$; 95% CI $[0,51; 0,62]$) oraz Smutkiem ($r = 0,41$; 95% CI $[0,35; 0,48]$). Wykazano także istotną dodatnią i umiarkowaną korelację Niepokój z Miłością ($r = 0,33$; 95% CI $[-0,44; -0,29]$). Wzgarda charakteryzuje się silną ujemną korelacją z Miłością ($r = -0,41$; 95% CI $[-0,47; -0,34]$). Z kolei Znużenie współwystępuje z takimi nieprzyjemnymi emocjami jak Smutek ($r = 0,39$; 95% CI $[0,32; 0,45]$) i Strach ($r = 0,26$; 95% CI $[0,18; 0,33]$).

5.1.3.2. Specyficzny jakościowo afekt. W celu kolejnej weryfikacji trafności teoretycznej wyodrębnionych czynników przeprowadzono analizę korelacji ze specyficznym jakościowo afektem mierzonym z wykorzystaniem skali PANAS-X w polskiej adaptacji (Fajkowska i Marszał-Wiśniewska, 2009). Wyniki wraz z 95% przedziałami ufności [CI] przedstawiono w tabeli 2.

Tabela 2.
Optymalna struktura czynnikowa deskryptorów emocji a specyficzny jakościowo afekt

PANAS-X	Emocjonalne Uniesienie	Złamanie	Gniew	Znużenie	Strach	Równowaga Emocjonalna	Niepokój	Wzgarda
Pozytywny Afekt	0,37*** [0,30; 0,44]	-0,12** [-0,20; -0,05]	0,01 [-0,08; 0,08]	-0,38*** [-0,45; -0,31]	-0,18*** [-0,26; -0,10]	0,73*** [0,69; 0,77]	-0,02 [-0,08; 0,07]	-0,10* [-0,18; -0,02]
Negatywny Afekt	-0,06 [-0,14; 0,02]	0,33*** [0,26; 0,40]	0,40*** [0,34; 0,47]	0,30*** [0,23; 0,37]	0,55*** [0,49; 0,60]	-0,06 [-0,14; 0,02]	0,48*** [0,42; 0,54]	0,12** [0,04; 0,19]
Strach	0,01 [-0,08; 0,08]	0,33*** [0,26; 0,40]	0,35*** [0,28; 0,41]	0,25*** [0,17; 0,32]	0,57*** [0,51; 0,62]	-0,13** [-0,20; -0,05]	0,47*** [0,41; 0,53]	0,13** [0,06; 0,21]
Smutek	-0,15*** [-0,23; -0,07]	0,59*** [0,54; 0,64]	0,07 [-0,01; 0,15]	0,42*** [0,35; 0,48]	0,20*** [0,13; 0,28]	-0,13** [-0,21; -0,05]	0,44*** [0,38; 0,51]	0,18*** [0,10; 0,25]
Wina	-0,11** [-0,18; -0,03]	0,61*** [0,56; 0,66]	0,13** [0,05; 0,20]	0,32** [0,24; 0,38]	0,51*** [0,45; 0,57]	-0,08* [-0,16; -0,01]	0,24*** [0,16; 0,31]	0,01 [-0,07; 0,09]
Wrogość	-0,05 [-0,13; 0,03]	0,15*** [0,07; 0,23]	0,68*** [0,64; 0,72]	0,18*** [0,10; 0,25]	0,11** [0,04; 0,19]	-0,09* [-0,17; -0,01]	0,11** [0,03; 0,19]	0,52*** [0,46; 0,57]
Radość	0,60*** [0,55; 0,65]	-0,21*** [-0,28; -0,13]	-0,01 [-0,09; 0,08]	-0,38*** [-0,45; -0,31]	-0,03 [-0,11; -0,05]	0,54*** [0,48; 0,59]	-0,17*** [-0,25; -0,09]	-0,28*** [-0,35; -0,21]
Pewność Siebie	0,36*** [0,29; 0,43]	-0,11* [-0,19; -0,03]	0,11* [0,03; 0,19]	-0,33*** [-0,40; -0,26]	-0,49*** [-0,54; -0,42]	0,54*** [0,48; 0,59]	-0,16*** [-0,23; -0,08]	0,15*** [0,07; 0,22]
Uważność	-0,06 [-0,14; 0,02]	-0,05 [-0,13; 0,03]	-0,02 [-0,10; 0,06]	-0,29*** [-0,36; -0,22]	-0,18*** [-0,26; -0,10]	0,67*** [0,62; 0,71]	0,12** [0,05; 0,20]	-0,03 [-0,11; -0,05]
Nieśmiałość	-0,03 [-0,11; 0,05]	0,27*** [0,19; 0,34]	0,05 [-0,03; 0,13]	0,22*** [0,14; 0,29]	0,77*** [0,73; 0,80]	-0,04 [-0,11; 0,04]	0,27*** [0,19; 0,34]	0,05 [-0,04; 0,12]
Zmęczenie	-0,06 [-0,14; 0,02]	0,16*** [0,08; 0,24]	0,14*** [0,06; 0,22]	0,80*** [0,77; 0,83]	0,16*** [0,08; 0,24]	-0,06 [-0,14; 0,02]	0,20*** [0,13; 0,28]	-0,01 [-0,09; 0,07]
Spokój	0,35*** [0,27; 0,41]	-0,15*** [-0,23; -0,07]	-0,28*** [-0,35; -0,21]	0,09* [0,01; 0,17]	-0,11* [-0,18; -0,03]	0,55*** [0,50; 0,61]	-0,34*** [-0,41; -0,27]	-0,11* [-0,19; -0,03]
Zaskoczenie	0,28*** [0,21; 0,35]	-0,06 [-0,14; 0,02]	0,13** [0,05; 0,21]	-0,03 [-0,11; 0,05]	0,41*** [0,35; 0,48]	0,42*** [0,35; 0,48]	0,09* [0,02; 0,17]	0,11* [0,03; 0,18]

Adnotacja: *p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; Korelacje na poziomie wyższym lub równym 0,40 zostały **pogrubione**. Zastosowano korektę obciążenia.

Równowaga Emocjonalna ujawniła silny dodatni związek z Pozytywnym Afektem ($r = 0,73$; 95% CI [0,69; 0,77]) oraz dodatnie korelacje z Radością ($r = 0,54$; 95% CI [0,48; 0,59]), Pewnością Siebie ($r = 0,54$; 95% CI [0,48; 0,59]) i Spokojem ($r = 0,55$; 95% CI [0,50; 0,61]). Jednocześnie czynnik ten nie wykazywał istotnych związków z Negatywnym Afektem. Czynnik Załamanie był silnie powiązany z negatywnymi afektami. Najwyższe dodatnie korelacje odnotowano ze skalą Winy ($r = 0,61$; 95% CI [0,56; 0,66]) i Smutek ($r = 0,59$; 95% CI [0,54; 0,64]), a także Negatywny Afekt ($r = 0,33$; 95% CI [0,26; 0,40]). Z drugiej strony Załamanie korelowało ujemnie z Radością ($r = -0,21$; 95% CI [-0,28; -0,13]). Wysoką trafność zbieżną zaobserwowano dla czynnika Znużenie, który wykazał bardzo silną korelację ze skalą Zmęczenie ($r = 0,80$; 95% CI [0,77; 0,83]). Ponadto Znużenie było umiarkowanie dodatnio powiązane ze Smutkiem ($r = 0,42$; 95% CI [0,35; 0,48]) i ujemnie z Pozytywnym Afektem ($r = -0,38$; 95% CI [-0,45; -0,31]). Czynnik Niepokój wykazał silne dodatnie korelacje z Negatywnym Afektem ($r = 0,48$; 95% CI [0,42; 0,54]), Strachem ($r = 0,47$; 95% CI [0,41; 0,53]) oraz Smutkiem ($r = 0,44$; 95% CI [0,38; 0,51]). Równocześnie Niepokój był ujemnie skorelowany ze Spokojem ($r = -0,34$; 95% CI [-0,41; -0,27]). Pozostałe czynniki również ujawniły spójne logicznie wzorce współwystępowania. Gniew najsilniej korelował ze skalą Wrogość ($r = 0,68$; 95% CI [0,64; 0,72]) i z Negatywnym Afektem ($r = 0,40$; 95% CI [0,34; 0,47]). Emocjonalne Uniesienie współwystępowało z Radością ($r = 0,60$; 95% CI [0,55; 0,65]) i Pozytywnym Afektem ($r = 0,37$; 95% CI [0,30; 0,44]). Czynnik Strach wykazał najwyższą korelację ze skalą Strach ($r = 0,57$; 95% CI [0,51; 0,62]), a Wzgardza ze skalą Wrogość ($r = 0,52$; 95% CI [0,46; 0,57]).

5.1.3.3. Skala 24 Uczuć Hermansa. Przeprowadzono analizę korelacji składowych pochodzących z rozwiązania uznanego za optymalne z 4 kategoriami uczuć zoperacjonalizowanymi poprzez Skalę 24 Uczuć Hermansa: uczuciami pozytywnymi (POZ), negatywnymi (NEG), prowadzącymi do umacniania samego siebie (MS) oraz prowadzącymi do umacniania relacji z innymi (MO). Wyniki, poddane próbkowaniu *bootstrap* (20 000) wraz z 95% przedziałami ufności (CI) przedstawiono w tabeli 3.

Analiza ujawniła spójne wzorce współwystępowania. Czynnik Równowaga Emocjonalna wykazał silną dodatnią korelację ze skalą uczuć pozytywnych ($r = 0,62$; 95% CI [0,56; 0,66]) oraz ze skalą uczuć wzmacniających „ja” (MS) ($r = 0,51$; 95% CI [0,45; 0,57]) i umiarkowaną dodatnią korelację ze skalą uczuć wzmacniających relacje z innymi (MO) ($r = 0,39$; 95% CI [0,32; 0,46]). Czynnik Załamanie był dodatnio skorelowany

z uczuciami negatywnymi ($r = 0,55$; 95% CI [0,49; 0,60]) i jednocześnie ujemnie skorelowany z uczuciami pozytywnymi ($r = -0,32$; 95% CI [-0,38; -0,25]). Podobny wzorzec, choć o nieco mniejszym nasileniu, zaobserwowano dla czynnika Niepokój, który dodatnio korelował z uczuciami negatywnymi ($r = 0,41$; 95% CI [0,35; 0,48]) i ujemnie z pozytywnymi ($r = -0,26$; 95% CI [-0,32; -0,19]). Emocjonalne Uniesienie wykazało silny dodatni związek zarówno z uczuciami pozytywnymi ($r = 0,45$; 95% CI [0,38; 0,51]), jak i z uczuciami wzmacniającymi relacje z innymi (MO) ($r = 0,47$; 95% CI [0,41; 0,53]). W opozycji do niego czynnik Wzgardza był ujemnie skorelowany ze skalą MO ($r = -0,41$; 95% CI [-0,47; -0,34]). Czynnik Strach ujawnił specyficzny profil: umiarkowanie dodatnio korelował z uczuciami negatywnymi ($r = 0,48$; 95% CI [0,41; 0,54]), a jednocześnie również umiarkowanie ujemnie z uczuciami wzmacniającymi „ja” (MS) ($r = -0,42$; 95% CI [-0,48; -0,35]).

Tabela 3.

Optymalna struktura czynnikowa deskryptorów emocji a Skala 24 Uczuć Hermansa

Składowa	Skala 24 Uczuć Hermansa			
	POZ	NEG	MS	MO
Emocjonalne Uniesienie	0,45*** [0,38; 0,51]	-0,12** [-0,20; -0,04]	0,37*** [0,30; 0,43]	0,47*** [0,41; 0,53]
Załamanie	-0,32*** [-0,38; -0,25]	0,55*** [0,49; 0,60]	-0,29*** [-0,36; -0,21]	-0,12** [-0,19; -0,04]
Gniew	-0,17*** [-0,24; -0,09]	0,21*** [0,13; 0,28]	0,05 [-0,03; 0,13]	0,07 [-0,15; 0,01]
Znużenie	-0,15*** [-0,23; -0,08]	0,37*** [0,30; 0,44]	-0,30*** [-0,37; -0,23]	0,03 [-0,05; 0,11]
Strach	-0,10* [-0,18; -0,02]	0,48*** [0,41; 0,54]	-0,42*** [-0,48; -0,35]	0,02 [-0,06; 0,10]
Równowaga Emocjonalna	0,62*** [0,56; 0,66]	-0,10* [-0,18; -0,02]	0,51*** [0,45; 0,57]	0,39*** [0,32; 0,46]
Niepokój	-0,26*** [-0,32; -0,19]	0,41*** [0,35; 0,48]	-0,16*** [-0,23; -0,08]	0,32*** [0,25; 0,39]
Wzgarda	-0,28*** [-0,35; -0,21]	0,08* [0,01; 0,16]	0,17*** [0,09; 0,24]	-0,41*** [-0,47; -0,34]

Adnotacja: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; NEG – uczucia negatywne, POZ – uczucia pozytywne, MS – uczucia prowadzące do umacniania samego siebie, MO – uczucia prowadzące do umacniania relacji z innymi; *bootstrap* = 20 000. Zastosowano korektę obciążenia oraz 95% przedział ufności. Korelacje na poziomie wyższym lub równym 0,40 zostały **pogrubione**.

5.1.3.4. Przymiotnikowa Skala Nastroju. W celu dalszej walidacji wyodrębnionej struktury czynnikowej zbadano jej związki z wymiarami nastroju mierzonymi za pomocą Przymiotnikowej Skali Nastroju UMACL. Ujawniono zróżnicowane i spójne teoretycznie wzorce współwystępowania pomiędzy wyodrębnionymi składowymi a trzema wymiarami nastroju: Pobudzeniem Energetycznym, Pobudzeniem Napięciowym i Tonem Hedonistycznym. Wyniki analizy korelacji wraz z 95% przedziałami ufności [CI] obliczonymi z wykorzystaniem *bootstrap* = 20 000 przedstawiono w tabeli 4.

Tabela 4.

Optymalna struktura czynnikowa deskryptorów emocji a Przymiotnikowa Skala Nastroju UMACL

Składowa	Przymiotnikowa Skala Nastroju UMACL [95% przedział ufności]		
	Pobudzenie Energetyczne	Pobudzenie Napięciowe	Ton Hedonistyczny
Emocjonalne Uniesienie	0,20*** [0,12; 0,27]	-0,17*** [-0,24; -0,09]	0,38*** [0,31; 0,44]
Załamanie	-0,23*** [-0,31; -0,16]	0,23*** [0,16; 0,31]	-0,41*** [-0,47; -0,34]
Gniew	-0,03 [-0,11; 0,05]	0,47*** [0,41; 0,53]	-0,18*** [-0,26; -0,11]
Znużenie	-0,77*** [-0,80; -0,73]	0,23*** [0,16; 0,30]	-0,36*** [-0,43; -0,29]
Strach	-0,32*** [-0,39; -0,25]	0,35*** [0,28; 0,42]	-0,17*** [-0,24; -0,09]
Równowaga Emocjonalna	0,25*** [0,18; 0,32]	-0,19*** [-0,27; -0,12]	0,39*** [0,32; 0,45]
Niepokój	-0,22*** [-0,29; -0,14]	0,53*** [0,48; 0,59]	-0,44*** [-0,50; -0,37]
Wzgarda	-0,20*** [-0,27; -0,12]	0,09* [0,02; 0,17]	-0,28*** [-0,35; -0,20]

Adnotacja: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; *bootstrap* = 20 000. Zastosowano korektę obciążenia oraz 95% przedział ufności, Korelacje na poziomie wyższym lub równym 0,40 zostały **pogrubione**.

Analiza korelacji wykazała, że poszczególne czynniki wykazują zróżnicowane wzorce powiązań z wymiarami nastroju. Czynniki Niepokój wykazał najsilniejszą dodatnią korelację z Pobudzeniem Napięciowym ($r = 0,53$; 95% CI [0,48; 0,59]) oraz najsilniejszą ujemną korelację

z Tonem Hedonistycznym ($r = -0,44$; 95% CI $[-0,50; -0,37]$). Podobny, choć słabszy wzorec zaobserwowano dla czynnika Gniew, który był umiarkowanie i dodatnio powiązany z Pobudzeniem Napięciowym ($r = 0,47$; 95% CI $[0,41; 0,53]$) i nisko oraz ujemnie z Tonem Hedonistycznym ($r = -0,18$; 95% CI $[-0,26; -0,11]$). Czynniki Znużenie charakteryzował się silną ujemną korelacją z Pobudzeniem Energetycznym ($r = -0,77$; 95% CI $[-0,80; -0,73]$). Ponadto Znużenie było ujemnie skorelowane z Tonem Hedonistycznym ($r = -0,36$; 95% CI $[-0,43; -0,29]$). Czynniki o pozytywnej walencji wykazywały odwrotny wzorec. Równowaga Emocjonalna dodatnio korelowała z Tonem Hedonistycznym ($r = 0,39$; 95% CI $[0,32; 0,45]$) i Pobudzeniem Energetycznym ($r = 0,25$; 95% CI $[0,18; 0,32]$), a ujemnie, chociaż nisko, z Pobudzeniem Napięciowym ($r = -0,19$; 95% CI $[-0,27; -0,12]$). Emocjonalne Uniesienie było natomiast dodatnio związane z Tonem Hedonistycznym ($r = 0,38$; 95% CI $[0,31; 0,44]$). Czynniki Załamanie wykazał ujemną korelację z Tonem Hedonistycznym ($r = -0,41$; 95% CI $[-0,47; -0,34]$). Posiadał również korelację z pobudzeniami różnego typu – ujemny z Energetycznym ($r = -0,23$; 95% CI $[-0,31; -0,16]$) i dodatni z Napięciowym ($r = 0,23$; 95% CI $[0,16; 0,31]$).

5.1.4. Optymalna struktura czynnikowa deskryptorów emocji a inteligencja emocjonalna

Analiza współwystępowania uzyskanej struktury deskryptorów emocji z inteligencją emocjonalną – zoperacjonalizowaną jako zdolność za pomocą Kwestionariusza INTE – wykazała, że Równowaga Emocjonalna współwystępuje z tak rozumianą IE. Składowa ta wykazała umiarkowaną dodatnią korelację z wynikiem ogólnym INTE ($r = 0,47$; 95% CI $[0,41; 0,53]$), a także z jej komponentami, szczególnie z czynnikiem 1: zdolność do wykorzystania emocji do wspomagania myślenia i działania ($r = 0,50$; 95% CI $[0,44; 0,55]$), a także, chociaż w mniejszym stopniu, z czynnikiem 2: zdolność do rozpoznawania emocji ($r = 0,30$; 95% CI $[0,22; 0,37]$). W opozycji do powyższego, czynnik Wzgarda okazał się negatywnym korelatem inteligencji emocjonalnej. Wykazał on umiarkowaną ujemną korelację zarówno z wynikiem ogólnym ($r = -0,42$; 95% CI $[-0,48; -0,35]$), jak i z czynnikiem 2 ($r = -0,41$; 95% CI $[-0,47; -0,34]$). Istotny, choć słabszy, był także jego negatywny związek z czynnikiem 1 ($r = -0,31$; 95% CI $[-0,38; -0,24]$). Pozostałe składowe o negatywnej walencji również wykazywały ujemne związki

5.1. Etap I: Eksploracja leksykalnej struktury deskryptorów emocji (badanie 1) ♦ 135

z inteligencją emocjonalną rozumianą jako zdolność, choć o słabszym nasileniu. Gniew korelował ujemnie z wynikiem ogólnym ($r = -0,29$; 95% CI $[-0,36; -0,21]$) oraz z oboma czynnikami składowymi INTE. Znużenie, Załamanie i Strach wykazywały słabe ujemne korelacje, głównie z czynnikiem 1 inteligencji emocjonalnej. Opisane zjawiska widoczne są w tabeli 5.

Tabela 5.

Optymalna struktura czynnikowa deskryptorów emocji a Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE

Składowa	Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE [95% przedział ufności]		
	Wynik ogólny	Zdolność do wykorzystania emocji do wspomagania myślenia i działania	Zdolność do rozpoznawania emocji
Emocjonalne Uniesienie	0,20*** [0,12; 0,27]	0,24*** [0,17; 0,32]	0,07 [-0,01; 0,15]
Załamanie	-0,07 [-0,15; 0,01]	-0,14*** [-0,22; -0,06]	0,04 [-0,04; 0,12]
Gniew	-0,29*** [-0,36; -0,21]	-0,24*** [-0,31; -0,16]	-0,25*** [-0,32; -0,18]
Znużenie	-0,14** [-0,21; -0,06]	-0,18*** [-0,25; -0,10]	-0,04 [-0,12; 0,04]
Strach	-0,06 [-0,14; 0,02]	-0,11** [-0,19; -0,03]	0,05 [-0,03; 0,13]
Równowaga Emocjonalna	0,47*** [0,41; 0,53]	0,50*** [0,44; 0,55]	0,30*** [0,22; 0,37]
Niepokój	0,11** [0,04; 0,19]	0,03 [-0,05; 0,11]	0,21*** [0,14; 0,29]
Wzgarda	-0,42*** [-0,48; -0,35]	-0,31*** [-0,38; -0,24]	-0,41*** [-0,47; -0,34]

Adnotacja: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; *bootstrap* = 20 000. Zastosowano korektę obciążenia oraz 95% przedział ufności. Korelacje na poziomie wyższym lub równym 0,40 zostały **pogrubione**.

5.1.5. Optymalna struktura czynnikowa deskryptorów emocji a cechy osobowości

Ze względu na wykazane w części teoretycznej powiązania między emocjami a cechami osobowości [zob. 3. *Emocje a osobowość*],

zweryfikowano również relacje uzyskanej struktury czynnikowej z operacjonalizacjami modeli osobowości, które też wychodzą z badań leksykalnych. Dla weryfikacji trafności zbieżnej i różnicowej wyłonięnych czynników emocji przeanalizowano ich korelacje z dwoma modelami cech osobowości: Wielką Piątką oraz HEXACO.

5.1.5.1. Wielka Piątka. Przeprowadzono analizę korelacji pomiędzy uzyskaną strukturą czynnikową a operacjonalizacją modelu Wielkiej Piątki (McCrae i Costa, 1997b). Wyniki korelacji bazujące na próbkowaniu *bootstrap* = 20 000 wraz z 95% przedziałami ufności przedstawione zostały w tabeli 6.

Tabela 6.

Optymalna struktura czynnikowa deskryptorów emocji a operacjonalizacja modelu Wielkiej Piątki

Składowa	Ekstrawersja	Ugodowość	Sumiennosc	Stabilność Emocjonalna	Intelekt
Emocjonalne Uniesienie	0,42*** [0,32; 0,51]	0,18** [0,07; 0,29]	-0,18** [-0,29; -0,07]	0,19** [0,08; 0,29]	0,16** [0,05; 0,27]
Załamanie	0,01 [-0,12; 0,11]	0,01 [-0,13; 0,10]	-0,21*** [-0,32; -0,10]	-0,26*** [-0,36; -0,15]	0,19** [0,08; 0,30]
Gniew	0,15** [0,05; 0,27]	-0,24*** [-0,34; -0,13]	-0,14** [-0,25; -0,03]	-0,40*** [-0,49; -0,30]	-0,09 [-0,20; 0,03]
Znużenie	-0,33*** [-0,43; -0,23]	-0,06 [-0,17; 0,06]	-0,33*** [-0,43; -0,23]	-0,29*** [-0,39; -0,18]	-0,16** [-0,27; -0,05]
Strach	-0,35*** [-0,45; -0,25]	0,12** [0,01; 0,23]	-0,05 [-0,16; 0,07]	-0,32*** [-0,42; -0,22]	-0,09 [-0,20; 0,03]
Równowaga Emocjonalna	0,19** [0,08; 0,30]	0,37*** [0,26; 0,46]	0,33*** [0,22; 0,43]	0,23** [0,12; 0,34]	0,36*** [0,25; 0,45]
Niepokój	-0,08 [-0,19; 0,04]	0,22*** [0,11; 0,32]	0,20** [0,09; 0,30]	-0,43*** [-0,51; -0,33]	0,21*** [0,10; 0,32]
Wzgarda	0,05 [-0,06; 0,16]	-0,60*** [-0,67; -0,52]	-0,20** [-0,30; -0,08]	-0,03 [-0,15; 0,08]	-0,16** [-0,27; -0,05]

Adnotacja: *p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001; *bootstrap* = 20 000. Zastosowano korektę obciążenia oraz 95% przedział ufności. Korelacje na poziomie wyższym lub równym 0,40 zostały **pogrubione**.

Cecha osobowości, jaką jest Stabilność Emocjonalna, współwystępowała ujemnie ze wszystkimi czynnikami o negatywnej walencji, w szczególności z Niepokojem ($r = -0,43$; 95% CI [-0,51; -0,33]) oraz Gniewem ($r = -0,40$; 95% CI [-0,49; -0,30]). Jej istotne statystycznie

ujemne związki odnotowano również ze Strachem ($r = -0,32$; 95% CI $[-0,42; -0,22]$), Znużeniem ($r = -0,29$; 95% CI $[-0,39; -0,18]$) i Załamaniem ($r = -0,26$; 95% CI $[-0,36; -0,15]$). Co więcej, odnotowano także silną ujemną korelację pomiędzy czynnikami Wzgarda i Ugodowość ($r = -0,60$; 95% CI $[-0,67; -0,52]$). Ugodowość była również ujemnie powiązana z Gniewem ($r = -0,24$; 95% CI $[-0,34; -0,13]$), a dodatkowo z Niepokojem ($r = 0,22$; 95% CI $[0,11; 0,32]$). Ekstrawersja wykazała dodatni związek z czynnikiem Emocjonalne Uniesienie ($r = 0,42$; 95% CI $[0,32; 0,51]$). Ponadto była ona ujemnie skorelowana ze Strachem ($r = -0,35$; 95% CI $[-0,45; -0,25]$) i Znużeniem ($r = -0,33$; 95% CI $[-0,43; -0,23]$). Pozostałe wymiary osobowości również wykazywały teoretycznie spójne współwystępowanie. Sumienność była ujemnie powiązana z czynnikami odzwierciedlającymi brak regulacji i motywacji, takimi jak Znużenie ($r = -0,33$; 95% CI $[-0,43; -0,23]$) i Załamanie ($r = -0,21$; 95% CI $[-0,32; -0,10]$). Intelkt (Otwartość na Doświadczenie) wykazał natomiast umiarkowanie dodatnią korelację z Równowagą Emocjonalną ($r = 0,36$; 95% CI $[0,25; 0,45]$).

5.1.5.2. Sześcioczynnikowy model osobowości HEXACO. Celem analizy przedstawionej w tabeli 7 poniżej była weryfikacja współwystępowania składowych powstałych na bazie deskryptorów emocji z wymiarami 6-czynnikowego modelu osobowości HEXACO (Lee i Ashton, 2004). Wyniki zaprezentowano wraz z 95% przedziałami ufności. Uwzględniono 6 głównych cech wspomnianego modelu osobowości: Otwartość, Sumienność, Ugodowość, Ekstrawersję, Emocjonalność oraz Uczciwość–Pokorę.

Tabela 7.

Optymalna struktura czynnikowa deskryptorów emocji a operacjonalizacja modelu HEXACO

Składowa	Otwartość	Sumienność	Ugodowość	Ekstrawersja	Emocjonalność	Uczciwość–Pokora
Emocjonalne Uniesienie	0,03 [-0,08; 0,14]	-0,22*** [-0,32; -0,11]	0,02 [-0,09; 0,13]	0,40*** [0,30; 0,49]	0,09 [-0,02; 0,20]	-0,18** [-0,29; -0,08]
Załamanie	0,12** [0,01; 0,23]	-0,02 [-0,13; 0,10]	0,03 [-0,08; 0,14]	-0,23*** [-0,33; -0,12]	0,07 [-0,04; 0,18]	0,07 [-0,04; 0,18]
Gniew	-0,28*** [-0,38; -0,18]	-0,18** [-0,29; -0,07]	-0,67*** [-0,67; -0,52]	0,03 [-0,08; 0,17]	0,06 [-0,05; 0,17]	-0,32*** [-0,42; -0,22]
Znużenie	0,00 [-0,11; 0,11]	-0,20*** [-0,30; -0,09]	0,07 [-0,04; 0,18]	-0,36*** [-0,45; -0,26]	0,20*** [0,10; 0,31]	0,01 [-0,11; 0,11]

Składowa	Otwartość	Sumienność	Ugodowość	Ekstrawersja	Emocjonalność	Uczciwość–Pokora
Strach	0,05 [-0,06; 0,16]	-0,06 [-0,17; 0,05]	0,12* [0,01; 0,22]	-0,42*** [-0,50; -0,32]	0,38*** [0,28; 0,47]	0,10 [-0,01; 0,21]
Równowaga Emocjonalna	0,30*** [0,19; 0,39]	0,42*** [0,32; 0,50]	0,25*** [0,15; 0,35]	0,26*** [0,15; 0,36]	-0,11 [-0,21; 0,01]	0,27*** [0,16; 0,37]
Niepokój	0,21*** [0,10; 0,31]	0,26*** [0,15; 0,36]	-0,01 [-0,12; 0,10]	-0,22*** [-0,32; -0,11]	0,59*** [0,51; 0,65]	0,18** [0,08; 0,29]
Wzgarda	-0,12* [-0,22; -0,01]	-0,18** [-0,29; -0,07]	-0,29*** [-0,39; -0,19]	-0,11 [-0,21; 0,01]	-0,26*** [-0,36; -0,15]	-0,41*** [-0,50; -0,31]

Adnotacja: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; *bootstrap* = 20 000. Zastosowano korektę obciążenia oraz 95% przedział ufności. Korelacje na poziomie wyższym lub równym 0,40 zostały **pogrubione**. Bardziej szczegółowe dane, rozszerzone o składowe każdego czynnika modelu HEXACO, zawarte są w załączniku C.

Składowa Niepokój wykazała dodatnią korelację z wymiarem Emocjonalności z modelu HEXACO ($r = 0,59$; 95% CI [0,51; 0,65]). Emocjonalność była również umiarkowanie dodatnio skorelowana ze Strachem ($r = 0,38$; 95% CI [0,28; 0,47]) oraz ujemnie, chociaż nisko, ze Wzgardą ($r = -0,26$; 95% CI [-0,36; -0,15]). Silny negatywny związek zaobserwowano pomiędzy składową Gniew a Ugodowością ($r = -0,67$; 95% CI [-0,67; -0,52]). Cecha Uczciwość–Pokora, stanowiąca istotny wyróżnik modelu HEXACO w porównaniu do Pięciodziesiętnego Modelu Osobowości, wykazała ujemną korelację z czynnikiem Wzgarda ($r = -0,41$; 95% CI [-0,50; -0,31]). Była ona również istotnie ujemnie skorelowana ze składową Gniew ($r = -0,32$; 95% CI [-0,42; -0,22]). Ekstrawersja wykazała dodatnią korelację z czynnikiem Emocjonalne Uniesienie ($r = 0,40$; 95% CI [0,30; 0,49]) oraz umiarkowaną ujemną korelację ze Strachem ($r = -0,42$; 95% CI [-0,50; -0,32]). Sumienność była najsilniej powiązana z czynnikiem Równowaga Emocjonalna ($r = 0,42$; 95% CI [0,32; 0,50]), a Otwartość na Doświadczenie wykazała z tą składową dodatnią korelację ($r = 0,30$; 95% CI [0,19; 0,39]).

5.1.6. Dyskusja wyników badania 1

Dokonując walidacji uzyskanej struktury, należy zauważyć, że analiza korelacji pomiędzy Emocjami Głównymi (Wojciszke i Baryła, 2004) a strukturą czynnikową pochodzącą z badań własnych wykazała silne, dodatnie korelacje pomiędzy skalami zoperacjonalizowanymi za pomocą tej samej etykiety werbalnej emocji. Czynniki Gniew

wykazał bardzo wysoką korelację ze skalą Gniewu z Kwestionariusza Emocji, a wąski przedział ufności wskazuje na wysoką precyzję tego oszacowania i potwierdza, że czynnik ten odzwierciedla specyficzną jakościowo emocję, z którą – na gruncie teoretycznym – jest powiązany. Podobną zależność zaobserwowano dla czynnika Strach, który istotnie koreluje ze skalą o tej samej nazwie. Dodatkowo z tym czynnikiem współwystępuje na tym samym poziomie emocja główna Poczucie Winy ($r = 0,57$; 95% CI [0,52; 0,62]). Związek ten może być odzwierciedleniem faktu, że przeżywanie poczucia winy zawiera w sobie istotny komponent lękowy, przejawiający się jako strach przed konsekwencjami własnych działań, karą czy społecznym odrzuceniem (Baumeister i in., 1994; Fessler, 2004; Tooby i Cosmides, 1990). Natomiast patrząc z perspektywy ewolucyjnej, zarówno strach, jak i poczucie winy pełnią podobną funkcję adaptacyjną – sygnalizują zagrożenie i motywują do działań naprawczych, przy czym strach chroni przed zagrożeniami fizycznymi, a poczucie winy przed wykluczeniem społecznym, które w środowisku ewolucyjnej adaptacji było równie niebezpieczne dla przetrwania (Gilbert, 1997; Keltner i Haidt, 1999; Tangney i in., 2007). Czynnik Załamanie wykazuje najsilniejsze dodatnie związki z emocjami o negatywnej walencji: Smutkiem oraz Poczuciem Winy, jednocześnie będąc ujemnie skorelowany z Radością, co wpisuje się w spójny obraz stanu, jakim jest załamanie, charakteryzujące się obniżonym nastrojem, cierpieniem psychicznym oraz potencjalną tendencją do ruminalacji (Lovibond i Lovibond, 1995; McLaughlin i Nolen-Hoeksema, 2011).

Analiza czynników związanych z przyjemnymi emocjami również ujawniła spójny wzorzec współwystępowania. Zarówno Emocjonalne Uniesienie, jak i Równowaga Emocjonalna w sposób istotny statystycznie i silny dodatnio korelują z Radością oraz Miłością. Równowaga Emocjonalna koreluje ujemnie, choć słabo, ze Smutkiem, co podkreśla jej potencjalną rolę jako wskaźnika stabilności afektywnej.

Wyniki korelacji czynnika Niepokój wskazują, że – zgodnie z przewidywaniami (np.: Clark i Watson, 1991; Öhman i Mineka, 2001; Pavuluri i in., 2002; Taylor i Rachman, 1991) – istnieją dodatnie związki tej składowej ze Strachem i Smutkiem. Wykazano również istotną dodatnią korelację Niepokoju z Miłością. Zależność tę można interpretować w kontekście lękowego stylu przywiązania (Fraley i Shaver, 2000; Hazan i Shaver, 1987) lub jako odzwierciedlenie faktu, że intensywne uczucia miłosne mogą współwystępować z lękiem o utratę obiektu

uczuć (Hatfield i Sprecher, 1986; Sakman i in., 2021). Wzorzec korelacji pozostałych czynników również jest spójny. Wzgarda charakteryzuje się silną ujemną korelacją z Miłością, co jest uzasadnione – odczucie wzgardy komunikuje odrzucenie, brak szacunku i wyższość, a to niszczy fundamenty intymności i czułości (Gottman i Levenson, 1992, 2000). Z kolei Znużenie, odnoszące się do stanu wyczerpania, współwystępuje z szeregiem negatywnych stanów emocjonalnych, takich jak Smutek i Strach, co sugeruje jego rolę w ogólnym dystresie psychicznym (Bianchi i in., 2015; Van Hooff i in., 2006).

Zwrócenie uwagi na brak istotnych statystycznie korelacji potwierdza trafność różnicową analizowanych czynników. Na przykład Równowaga Emocjonalna nie wykazuje związku ze Strachem ($r = -0,05$), Gniewem ($r = -0,04$) ani Poczuciem Winy ($r = -0,05$). Fakt, że przedziały ufności dla tych korelacji (odpowiednio: $[-0,12; 0,03]$, $[-0,11; 0,04]$ i $[-0,12; 0,03]$) zawierają wartość 0, statystycznie potwierdza brak istotnego związku pomiędzy konstruktami. Stanowi to ilościowy dowód na odrębność uzyskanych wymiarów.

Również analiza z wykorzystaniem narzędzia do pomiaru specyficznego jakościowo afektu wykazała, że uzyskane składowe w sposób spójny i oczekiwany teoretycznie korelują z zewnętrznymi skalami. Równowaga Emocjonalna ujawniła bardzo silny dodatni związek z Pozytywnym Afektem, Radością, Pewnością Siebie i Spokojem. Jednocześnie czynnik ten nie wykazywał istotnych związków z Negatywnym Afektem, co ilościowo potwierdza jego specyfikę. Czynnik Załamanie był silnie powiązany z negatywnymi afektami oraz ujemnie z Radością.

Uzyskane składowe można umiejscowić na wymiarach walencji i pobudzenia, stanowiących wsparcie dla 2-wymiarowego modelu afektu (Watson i Clark, 1984, 1994). Czynniki Równowaga Emocjonalna i Emocjonalne Uniesienie jednoznacznie wpisują się w wymiar afektu pozytywnego, co potwierdzają ich silne korelacje z Pozytywnym Afektem skali PANAS-X: Radością i Pewnością Siebie. Szczególnie silny związek Równowagi Emocjonalnej ze skalą Uważność jest zgodny z literaturą wskazującą na rolę uważności (*mindfulness*) w promowaniu dobrostanu i stabilności emocjonalnej poprzez redukcję ruminalacji i zwiększenie świadomości chwili obecnej (Brown i Ryan, 2003; Chambers i in., 2009; Coffey i Hartman, 2008; Keng i in., 2011). Z drugiej strony czynniki, takie jak Załamanie, Niepokój, Gniew i Strach wyraźnie reprezentują różne aspekty afektu negatywnego. Silny związek czynnika Załamanie ze Smutkiem i Poczuciem Winy wpisuje się

w kliniczny obraz syndromów depresyjnych (Clark i Watson, 1991; Kring i Bachorowski, 1999; Tangney i in., 2007). Wzorzec korelacji czynnika Niepokój, który jest powiązany zarówno ze Strachem, jak i Smutkiem, odzwierciedla dobrze udokumentowane zjawisko częstego współwystępowania zaburzeń lękowych i depresyjnych. Zgodnie z trójdzielnym modelem Clark i Watsona, lęk charakteryzuje się wysokim pobudzeniem fizjologicznym i negatywnym afektem, podczas gdy depresja niskim afektem pozytywnym i wysokim negatywnym. Wspólny dla obu stanów jest zatem ogólny komponent dystresu (Negatywny Afekt) (Clark i Watson, 1991), na co także wskazują wyniki uzyskane w niniejszym badaniu. Silna dodatnia korelacja czynnika Znużenie ze skalą Zmęczenia stanowi dowód na jego trafność zewnętrzną; wskazuje, że czynnik ten ujmuje rdzeń konstruktu, jakim jest subiektywne odczucie wyczerpania. Jego ujemne związki z Afektem Pozytywnym i dodatnie ze Smutkiem podkreślają awersyjny charakter tego stanu, który wykracza poza zwykłe zmęczenie fizyczne. Uzyskana struktura czynnikowa wykazuje zatem zadowalającą trafność teoretyczną. Poszczególne czynniki nie tylko trafnie odzwierciedlają konstrukty o bliskich sobie lub nawet tożsamyh etykietach werbalnych (np.: Gniew z Wrogością, Strach ze skalą Strachu), ale także tworzą spójne i psychologicznie interpretowalne wzorce powiązań z szerszymi wymiarami przestrzeni emocjonalnej. Otrzymane rezultaty potwierdzają, że wyodrębniona struktura może stanowić użyteczne i trafne narzędzie do opisu emocji.

Uzyskane wyniki świadczą o tym, że możliwe jest interpretowanie uzyskanej struktury czynnikowej także w świetle teorii wartościowania (Hermans i Hermans-Jansen, 2000). Zastosowanie Skali 24 Uczuć Hermansa pozwoliło wykazać, że wyłonięne czynniki różnicują doświadczenia afektywne nie tylko na osi walencji (pozytywne *vs* negatywne), ale także w wymiarze motywacyjnym: dążenia do umacniania „ja” *vs* dążenia do umacniania więzi z innymi. Profil korelacji czynnika Równowaga Emocjonalna – dodatnie związki z uczuciami pozytywnymi, wzmacniającymi „ja” (MS) i wzmacniającymi relacje (MO) – jest operacjonalizacją dobrostanu psychicznego. Taki wzorzec jest spójny z eudajmonistycznymi koncepcjami stanu psychicznego, które podkreślają, że pełnia zdrowia psychicznego wymaga jednocześnie realizacji potencjału osobistego (np. autonomia) i utrzymywania pozytywnych relacji z innymi (Deci i Ryan, 2000; Ryff i Keyes, 1995). Połączenie składowej Emocjonalne Uniesienie z uczuciami

pozytywnymi i prospołecznymi (MO) wpisuje się w teorię poszerzania i budowania (*broaden-and-build theory*), zgodnie z którą emocje pozytywne, takie jak radość, miłość czy wdzięczność poszerzają horyzonty poznawcze, budują zasoby jednostki i w konsekwencji sprzyjają budowaniu zasobów społecznych (Fredrickson, 2001, 2013). Z kolei negatywna korelacja Wzgardy z uczuciami o charakterze prospołecznym (MO) stanowi empiryczne potwierdzenie jej destrukcyjnej roli w relacjach interpersonalnych (Fischer i Roseman, 2007; Hutcherson i Gross, 2011). Obok krytycyzmu, postawy obronnej i usztywnienia, to właśnie wzgardę uznaje się za jeden z głównych predyktorów rozpadu związków małżeńskich (Gottman i Levenson, 2000). Jest ona emocją dystansującą, sygnalizującą odrzucenie i poczucie wyższości wobec innych, co bezpośrednio osłabia więź z drugą osobą (Fischer i Roseman, 2007). Kształtujący się w przedstawionym badaniu profil czynnika Strach – dodatnia korelacja z uczuciami negatywnymi i jednoczesna ujemna korelacja z uczuciami wzmacniającymi „ja” (MS) – w dość wyraźny sposób oddaje jego naturę. Strach jest emocją sygnalizującą zagrożenie dla integralności organizmu, ale także zagrożenie dla psychologicznej tożsamości. Może również prowadzić do poczucia bezradności i utraty kontroli, co bezpośrednio podkopuje poczucie własnej skuteczności, będące rdzeniem uczuć z kategorii MS (Barlow i in., 2010; Chorpita i Barlow, 1998; Hermans i Hermans-Jansen, 2000; Muris, 2002). Składowa Załamanie, łącząc w sobie wysoki poziom uczuć negatywnych i niski poziom uczuć pozytywnych, w dużym stopniu stanowi odzwierciedlenie dystresu psychicznego. Jej negatywne powiązania zarówno z uczuciami MS, jak i MO sugerują, że jest to stan erozji zasobów osobistych i społecznych, co jest charakterystyczne dla stanów depresyjnych (Clark i Watson, 1991; Hobfoll, 1989; Kessler, 1997; McEwen, 1993).

Uzyskane wyniki dostarczają również dowodów na trafność wyodrębnionych składowych, ponieważ w spójny sposób znajdują one miejsce w ramach ugruntowanego modelu nastroju. Związki z wymiarami Skali Nastroju UMACL – Tonem Hedonistycznym, Pobudzeniem Energetycznym i Pobudzeniem Napięciowym – pozwalają na głębszą interpretację psychologicznej natury każdego z czynników w odniesieniu do fundamentalnych osi afektu: walencji (przyjemność *vs* przykrość) i pobudzenia (aktywacja *vs* dezaktywacja). Wyniki analizy są zgodne z 2-wymiarowym modelem struktury afektu (Russell, 1980; Watson i Tellegen, 1985). Ton Hedonistyczny jest wskaźnikiem

walencji afektywnej. Zgodnie z tym czynniki, takie jak Równowaga Emocjonalna i Emocjonalne Uniesienie, mające pozytywny ładunek emocjonalny, wykazują z nim istotne korelacje dodatnie. Z kolei czynniki o wyraźnie negatywnej walencji, jak Załamanie i Niepokój, korelują z nim ujemnie. Pobudzenie Energetyczne odzwierciedla kontinuum od wigoru i energii do zmęczenia i senności, podczas gdy Pobudzenie Napięciowe – od napięcia i lęku do spokoju i relaksu (Faith i Thayer, 2001; Thayer, 1989). Zatem silna, ujemna korelacja czynnika Znużenie z Pobudzeniem Energetycznym stanowi dowód na trafność uzyskanej składowej. Wskazuje bowiem, że Znużenie jest w istocie miarą bieguna niskiej energii, co jest zgodne z definiowaniem go jako stanu wyczerpania. Z kolei czynniki Niepokój i Gniew można jednoznacznie scharakteryzować jako stany o wysokim wskaźniku Pobudzenia Napięciowego i negatywnej walencji (niski Ton Hedonistyczny). Taki profil afektywny jest przykładem stanów lękowych i złości, które łączą subiektywne poczucie przykrości z silną aktywacją fizjologiczną (Russell, 1980; Schimmack i Grob, 2000; Watson, 2000). Profil korelacji czynnika Załamanie – niska wartość Tonu Hedonistycznego, niskie Pobudzenie Energetyczne i podwyższone Pobudzenie Napięciowe – jest spójny z obrazem klinicznym nastroju depresyjnego. Łączy on w sobie komponent anhedonii i obniżonego nastroju (niski Ton Hedonistyczny), braku energii i apatii (niskie Pobudzenie Energetyczne) oraz psychicznego cierpienia i napięcia (podwyższone Pobudzenie Napięciowe). Taka kombinacja jest typowa dla dysforycznych stanów afektywnych (Clark i Watson, 1991; Davidson, 1998; Rottenberg, 2005; Watson i Tellegen, 1985). Zatem analiza korelacji z wymiarami nastroju UMACL potwierdza, że wyodrębniona struktura deskryptorów emocji jest nie tylko wewnętrznie spójna, ale również wykazuje wysoką trafność zewnętrzną. Poszczególne składowe można wskazać w przestrzeni afektywnej, co jest potwierdzeniem ich użyteczności w opisie zróżnicowanych doświadczeń emocjonalnych.

Uzyskane wyniki są również zgodne z obecnymi w literaturze modelami inteligencji emocjonalnej rozumianej jako zdolność; podkreślają jej rolę w adaptacyjnej regulacji emocji, utrzymywaniu dobrostanu psychicznego oraz efektywnym funkcjonowaniu społecznym (Mayer i in., 2004; Petrides i Furnham, 2001; Salovey i Mayer, 1990; van der Linden i in., 2018). Negatywna korelacja Wzgardy i Gniewu z IE jest wynikiem zbieżnym z oczekiwaniami. Wzgarda jest bowiem emocją o silnym ładunku interpersonalnym, sygnalizuje poczucie wyższości

i odrzucenie drugiej osoby (Fischer i Roseman, 2007) oraz prowadzi do destrukcji w relacjach – zarówno ogólnych, jak i z osobami bliskimi (John Mordechai Gottman i Levenson, 2000; Petrides i Furnham, 2001). Podobnie negatywny związek gniewu z IE potwierdza jej rolę w regulowaniu tejże emocji. Wykazano bowiem, że wyższa IE współwystępuje z mniejszą skłonnością do zachowań agresywnych – werbalnych i fizycznych (Mayer i in., 2004; Pérez-Fuentes i in., 2019; Vega i in., 2022). Sprzeczny z pierwotną intuicją zdaje się być wynik współwystępowania składowej Niepokój z inteligencją emocjonalną – szczególnie z jej drugim czynnikiem, zdolnością do rozpoznawania emocji. Wynik ten może odzwierciedlać złożoną, nieliniową relację, w której pewien poziom lęku jest adaptacyjny, motywujący do prospołecznej ostrożności i antycypacji problemów (Thomas i in., 2023), oraz wspierać założenie, że związek IE z lękiem nie jest jednoznaczny i może zależeć od kontekstu (Matthews i in., 2002). Na przykład osoby dotknięte łagodną formą lęku społecznego również podejmują – w ramach strategii kompensacyjnej – działania prospołeczne (Weerdmeester i Lange, 2019). Uzyskane rezultaty ukazują, że inteligencja emocjonalna jest konstruktem wyraźnie powiązanym z emocjonalnymi doświadczeniami. Jej wysoki poziom wiąże się z silniejszym/częstszym występowaniem przyjemnych stanów oraz zachowań prospołecznych (np. Równowaga Emocjonalna), a także z niższą siłą/częstotliwością występowania emocji o charakterze antyspołecznym i destrukcyjnym (np.: Wzgarda, Gniew).

Wzorce korelacji z wymiarami Wielkiej Piątki są zgodne z ugruntowaną wiedzą na temat związków między cechami osobowości a doświadczeniem afektywnym (np.: Aguirre i in., 2024; Ashton i Lee, 2007; Banozic i in., 2018; Kobylińska i in., 2022; Soto, 2016; Tao i in., 2022; Wilt i Revelle, 2019). Ujemna korelacja cechy Stabilność Emocjonalna – stanowiącej biegun przeciwny do Neurotyzmu – ze składowymi, takimi jak Niepokój, Gniew, Strach i Załamanie stanowi empiryczne potwierdzenie, że rdzeniem neurotyzmu jest tendencja do doświadczania szerokiego spektrum nieprzyjemnych emocji (Komulainen i in., 2014; Lahey, 2009; Vittengl, 2017). Niemniej wykazane w niniejszym badaniu niskie współwystępowanie Stabilności Emocjonalnej ze składową Równowagą Emocjonalną stanowi argument za traktowaniem cechy osobowości i cechy emocjonalnej rozłącznie.

Dodatni związek Ekstrawersji z Emocjonalnym Uniesieniem wpisuje się w 2-czynnikowy model struktury afektu, w którym Ekstrawersja

jest głównym osobowościowym korelatem Afektu Pozytywnego (Watson i Clark, 1997). Wykazano bowiem, że osoby z wysokim nasileniem tej cechy częściej angażują się w przyjemne aktywności – co zwiększa częstotliwość doświadczania pozytywnych stanów i prowadzi do lepszego samopoczucia (Allen i DeYoung, 2016; Soto, 2019). Źródłem potencjalnego wsparcia emocjonalnego są również interakcje społeczne, które są często i chętnie podejmowane przez ekstrawertyków. Są też oni bardziej skłonni do korzystania z zasobów społecznych w trudnych sytuacjach (Card i Skakoon-Sparling, 2023; Hayu, 2017).

W wynikach widoczna jest negatywna korelacja Wzgardy z Ugodowością. Ugodowość w modelu Wielkiej Piątki reprezentuje kontinuum od altruizmu, empatii i współpracy do antagonizmu, wrogości i cynizmu (Graziano i Eisenberg, 1997; John i in., 2008). Wzgarda jest natomiast emocją o silnie antyspołecznym i dystansującym charakterze, sygnalizującą poczucie wyższości i moralne odrzucenie drugiej osoby (Fischer i Roseman, 2007; Petrides i Furnham, 2001). Uzyskany wynik stanowi zatem dowód na to, że tendencja do przeżywania wzgardy jest istotnym składnikiem afektywnym niskiej ugodowości, co też jest spójne z badaniami nad tzw. „ciemną triadą” osobowości (Paulhus i Williams, 2002). Wyniki korelacji składowych Znużenie i Załamanie z cechą Sumienność wskazują na rolę tej ostatniej w regulacji emocji. Sumienność przejawia bowiem potencjał prewencyjny przed apatią czy rezygnacją z wyznaczonego celu (Roberts i in., 2014). Rezultaty korelacji Intelaktu (Otwartości na Doświadczenie) ze strukturą czynnikową deskryptorów emocji są zgodne z literaturą wskazującą na tę cechę jako na predyktor bogatszego i bardziej zniuansowanego życia emocjonalnego (McCrae, 2007). Dodatnie związki cechy Intelakt z Równowagą Emocjonalną i Niepokojem sugerują, że osoby otwarte na doświadczenie mogą charakteryzować się nie tyle wyższym ogólnym pozytywnym nastawieniem, co większą intensywnością i złożonością przeżyć afektywnych, zarówno przyjemnych, jak i nieprzyjemnych (Barford i Smillie, 2016; Kang i Shaver, 2004; Quidbach i in., 2014).

Uzyskane wyniki osadzają uzyskane składowe również w ramach 6-czynnikowego modelu osobowości HEXACO (Lee i Ashton, 2004). Zaobserwowane wzorce korelacji są spójne z literaturą na temat związków zoperacjonalizowanej przez ten model osobowości z afektem. Wymiar Emocjonalności w modelu HEXACO jest konceptualnym

odpowiednikiem Neurotyzmu z modelu Wielkiej Piątki i z definicji obejmuje tendencję do doświadczania lęku, strachu i zależności. Zatem jego związek ze składową Niepokój jest w pełni zgodny z oczekiwaniami. Cecha ta stanowi zatem rzetelny marker predyspozycji do odczuwania psychicznego dystresu (Lahey, 2009; Lee i Ashton, 2004). Tak wysoka korelacja stanowi dowód na trafność wyodrębnionego czynnika Niepokój, potwierdzając, że wystarczająco precyzyjnie ujmuje on rdzeń tego konstrukt.

Z perspektywy teoretycznej istotny jest silny negatywny związek Gniewu z Ugodowością. Stopień tej korelacji wydaje się przewyższać typowe związki obserwowane w ramach modelu Wielkiej Piątki – co znajduje potwierdzenie w wynikach prezentowanego badania własnego. Potencjalnym wyjaśnieniem jest specyficzna struktura modelu HEXACO. Wprowadzenie szóstego wymiaru, Uczciwości–Pokory, pozwoliło na „oczyszczenie” wymiaru Ugodowości z aspektów związanych z wyzyskiem czy nieuczciwością. W rezultacie Ugodowość w modelu HEXACO jest węższym konstruktem, którego biegun negatywny jest niemal definicyjnie związany z irytacją, porywczością i niską tolerancją na frustrację (Ashton i Lee, 2007; Lee i Ashton, 2012; Thielmann i in., 2020). Wprowadzenie wymiaru Uczciwość–Pokora rzuca nowe światło na emocje o charakterze antyspołecznym. Negatywna korelacja tego wymiaru ze składowymi Wzgarda i Gniew jest spójna z badaniami wskazującymi, że poziom tej cechy jest predyktorem zachowań nieetycznych i wrogich (Lee i Ashton, 2012; Ljubicin-Golub i in., 2020; Pfattheicher i in., 2019). Wzgarda jest bowiem emocją sygnalizującą m.in. poczucie wyższości i odrzucenie norm (Fischer i Roseman, 2007). Ekstrawersja okazała się skorelowana z Emocjonalnym Uniesieniem, co potwierdza wykazane w wielu innych badaniach powiązanie pomiędzy tą cechą osobowości a pozytywnym afektem (DeYoung, 2010; Lucas i Fujita, 2000). Ekstrawersja była również ujemnie skorelowana ze Strachem. Zależność tę można interpretować w kontekście jednej z jej składowych, jaką jest społeczna śmiałość, będąca przeciwieństwem lęku społecznego i nieśmiałości (Ashton i in., 2002; Caballo i in., 2014). Profil korelacji składowej Równowaga Emocjonalna – dodatni związek z Sumiennością i Otwartością – wskazuje na adaptacyjny charakter zawartych w niej emocji. Związek z Sumiennością jest spójny z badaniami nad samoregulacją, wykazującymi jej istotną rolę w utrzymaniu dobrostanu i realizacji celów (Bogg i Roberts, 2013; Filosa i in., 2019; Hill i in., 2024; Roberts i in., 2014; Tice i in., 2007).

Natomiast współwystępowanie Otwartości na Doświadczenie ze składową Równowagą Emocjonalną wykazuje, że nie jest ona stanem afektywnej pustki, lecz raczej zdolnością do elastycznego i konstruktywnego doświadczania różnorodnych bodźców (Kaufman i in., 2016; McCrae, 2007).

Uzyskane wyniki pozwalają na sformułowanie kilku wniosków. Po pierwsze wyłoniona struktura skutecznie różnicuje doświadczenia afektywne, wykraczając poza prosty podział na emocje pozytywne i negatywne. Składowe takie jak Równowaga Emocjonalna i Emocjonalne Uniesienie reprezentują dwa odrębne, choć powiązane ze sobą aspekty dobrostanu. Równowaga Emocjonalna – skorelowana z Pozytywnym Afektem (PANAS-X), Tonem Hedonistycznym (UMACL), uczuciami wzmacniającymi „ja” i relacje z innymi (skala 24 Uczuć Hermansa), a także Stabilnością Emocjonalną, Sumiennością (HEXACO) i inteligencją emocjonalną rozumianą jako zdolność (INTE) – jawi się jako rdzeń dojrzałego, eudajmonistycznego dobrostanu, łączącego w sobie spokój, poczucie kontroli i pozytywne nastawienie. Z kolei Emocjonalne Uniesienie – powiązane z Ekstrawersją, uczuciami prospołecznymi i Pozytywnym Afektem – odzwierciedla bardziej dynamiczny (i potencjalnie zorientowany na nagrodę) komponent pozytywności, zgodny z teorią poszerzania i budowania (Fredrickson, 2001, 2013). Badanie ukazało również specyfikę negatywnych stanów afektywnych. Zgodnie z trójdzielnym modelem lęku i depresji (Clark i Watson, 1991) składowa Niepokój (wysokie Pobudzenie Napięciowe, wysoka Emocjonalność HEXACO) oraz Załamanie (niski Ton Hedonistyczny, niskie Pobudzenie Energetyczne) stanowią odrębne, choć skorelowane syndromy dystresu. Analiza powiązań z modelem HEXACO pozwoliła na umiejscowienie w wynikach również emocji antyspołecznych. Negatywne korelacje Gniewu z Ugodowością oraz Wzgardy z Uczciwością–Pokorą potwierdzają, że te dwa wymiary osobowości stanowią oś dla tego typu emocji (Ashton i in., 2014). Ponadto walidacja uzyskanych składowych w odniesieniu do konstruktów takich jak inteligencja emocjonalna (IE) i osobowość dostarczyła spójnego wzoru dla adaptacyjnego funkcjonowania. Wysoka inteligencja emocjonalna i pożądane społecznie cechy osobowości (np.: Stabilność Emocjonalna, Sumiennność) są powiązane z Równowagą Emocjonalną, a negatywnie z tendencją do przeżywania Gniewu, Wzgardy czy Załamania. Potwierdza to rolę IE jako zespołu zdolności umożliwiających skuteczną regulację emocji i utrzymywanie dobrostanu

jednostki (Mayer i in., 2004; Salovey i Mayer, 1990; Sánchez-Álvarez i in., 2016).

Przedstawione powyżej badanie nie jest pozbawione ograniczeń. Jedno z nich wynika z faktu, że dane zostały zebrane w jednym punkcie czasowym; nie pozwala to na analizę zmienności lub stabilności wyodrębnionych czynników emocjonalnych w czasie. Emocje są z natury zjawiskiem dynamicznym, dlatego dla weryfikacji stabilności potrzebne będą minimum 2 oddalone od siebie w czasie pomiary. Jednakże już na tym etapie można stwierdzić, że przeprowadzone analizy korelacji dostarczyły dowodów na trafność teoretyczną wyodrębnionej 8-czynnikowej struktury deskryptorów emocji. Uzyskane wzorce związków są spójne z ugruntowanymi modelami struktury afektu i pokrewnych konstruktów oraz specyficznymi teoriami osobowości oraz inteligencji emocjonalnej. Otrzymane dane pozostają w zgodzie z istniejącą literaturą psychologiczną i potwierdzają zarówno trafność zbieżną, jak i różnicową uzyskanej struktury. Wyodrębniona struktura może więc stanowić podstawę do tworzenia nowych narzędzi diagnostycznych, programów interwencyjnych ukierunkowanych na regulację specyficznych emocji (np. gniewu czy niepokoju). Niemniej takie stwierdzenie zostanie ugruntowane badaniami podłużnymi na kolejnych etapach.

5.2. Etap II: Opracowanie i weryfikacja psychometryczna listy specyficznych deskryptorów emocji (badanie 2)

5.2.1. Metoda badania 2

5.2.1.1. Cel badania. Celem badania było skonstruowanie i dokonanie wstępnej walidacji psychometrycznej pilotażowego narzędzia pomiarowego, składającego się z 8 krótkich skal emocji rozumianych jako cechy. Skale te zostały stworzone w oparciu o wyselekcjonowane w poprzednim etapie „deskryptory specyficzne”, czyli słowa najtrafniej i najwyraźniej reprezentujące każdą z wyłonionych w poprzednim badaniu emocji-cech. Dążono do zweryfikowania, czy na bazie tych deskryptorów można zbudować narzędzie, które będzie rzetelne i trafne.

5.2.1.2. Operacjonalizacja zmiennych

5.2.1.2.1. Lista Specyficznych Deskryptorów Emocji. Dla każdego elementu z wyłonionego wcześniej i uznanego za optymalne rozwiązanie został obliczony tzw. wskaźnik specyficzności deskryptora. Pod pojęciem „deskryptor specyficzny” kryje się element, którego różnica kwadratu ładunku czynnikowego (dla czynnika, do którego został przypisany podczas analizy głównych składowych w rozwiązaniu optymalnym) i sumy kwadratów ładunków w pozostałych czynnikach jest większa od 0 (por. Gorbaniuk i in., 2015). Innymi słowy, element specyficzny to taka pozycja, która w ramach konkretnego czynnika, do którego jest przypisana poprzez PCA, wyjaśnia więcej wariancji niż dla wszystkich pozostałych czynników liczonych łącznie. Natomiast typowa procedura PCA ujmuje deskryptory w sposób „centralny” – także gdy ładunki są rozproszone po czynnikach. W konsekwencji struktura deskryptorów specyficznych jest różna, ponieważ opiera się na zupełnie innym kryterium selekcji – maksymalnej specyficzności interpretacyjnej, nie na ogólnym dopasowaniu. Głównym celem analizy czynnikowej przeprowadzonej na wszystkich pozycjach (słowach) jest redukcja danych. Chodzi o odkrycie, czy za dziesiątkami lub – jak w tym przypadku – setkami deskryptorów kryje się mniejsza liczba nadrzędnych, ukrytych wymiarów (składowych). Ta analiza stworzy „mapę” całego krajobrazu emocjonalnego, pokazując ogólne grupowanie się pojęć. Po stworzeniu tej mapy będą wyszukiwane na niej najbardziej wyraziste i możliwie jednoznaczne punkty orientacyjne. Deskryptory specyficzne to „stolice” lub „najwyższe szczyty” w rejonie każdego czynnika – te, które najczyściej i najwierniej go reprezentują.

W prezentowanych poniżej badaniach własnych obliczono wskaźnik specyficzności dla każdego deskryptora w rozwiązaniu uznanym za optymalne i w ramach każdej składowej wybrano po 4 deskryptory o najwyższym ładunku specyficzności. Jednocześnie przyjęto za warunek konieczny, że wartość wskaźnika specyficzności musi być większa od 0. Spis wyłonionych w ten sposób deskryptorów specyficznych wraz ze statystyką specyficzności zawiera tabela 8.

Tabela 8.
Spis deskryptorów specyficznych

Deskryptor	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
rozluźnienie	0,25	-0,37	-0,44	-0,47	-0,42	-0,47	-0,45	-0,47
odprężenie	0,04	-0,41	-0,38	-0,27	-0,44	-0,43	-0,43	-0,34
spokojny	0,01	-0,31	-0,21	-0,35	-0,36	-0,26	-0,35	-0,35
ożywiony	0,13	-0,45	-0,38	-0,55	-0,56	-0,57	-0,48	-0,54
mieć pietra	-0,47	0,28	-0,43	-0,43	-0,48	-0,44	-0,46	-0,47
trwoga	-0,57	0,22	-0,60	-0,58	-0,40	-0,54	-0,61	-0,60
trema	-0,39	0,22	-0,39	-0,38	-0,40	-0,42	-0,43	-0,36
groza	-0,51	0,10	-0,51	-0,51	-0,39	-0,31	-0,51	-0,49
wniebowzięty	-0,49	-0,39	0,30	-0,49	-0,49	-0,44	-0,48	-0,47
energiczny	-0,43	-0,48	0,27	-0,46	-0,48	-0,46	-0,43	-0,43
ekstaza	-0,50	-0,49	0,05	-0,47	-0,47	-0,26	-0,41	-0,50
podbudowany	-0,62	-0,51	0,04	-0,46	-0,42	-0,65	-0,65	-0,65
pustka	-0,49	-0,48	-0,46	0,30	-0,49	-0,45	-0,48	-0,42
przybity	-0,59	-0,59	-0,59	0,26	-0,58	-0,59	-0,42	-0,46
zgaszony	-0,51	-0,53	-0,53	0,15	-0,48	-0,53	-0,40	-0,37
nieszczęśliwy	-0,40	-0,45	-0,43	0,08	-0,45	-0,35	-0,40	-0,32
beznamietność	-0,19	-0,40	-0,40	-0,37	0,08	-0,37	-0,37	-0,39
odrętwienie	-0,47	-0,49	-0,46	-0,45	0,06	-0,27	-0,49	-0,39
zimny	-0,25	-0,41	-0,43	-0,29	0,00	-0,41	-0,42	-0,37
cmentarnie	-0,47	-0,46	-0,60	-0,64	0,15	-0,57	-0,63	-0,63
wpieniony	-0,51	-0,50	-0,50	-0,51	-0,51	0,46	-0,51	-0,50
rozwścieczony	-0,49	-0,50	-0,50	-0,48	-0,49	0,41	-0,48	-0,49
rozjuszony	-0,40	-0,38	-0,44	-0,41	-0,44	0,24	-0,40	-0,42
gniew	-0,41	-0,51	-0,48	-0,43	-0,51	0,17	-0,42	-0,50
nerwowy	-0,56	-0,55	-0,56	-0,55	-0,51	-0,56	0,38	-0,46
zniecierpliwienie	-0,35	-0,35	-0,31	-0,32	-0,30	-0,35	0,17	-0,29
zmartwiony	-0,56	-0,44	-0,57	-0,56	-0,50	-0,52	0,16	-0,47
niespokojny	-0,46	-0,27	-0,47	-0,48	-0,43	-0,49	0,04	-0,39
strach	-0,50	-0,56	-0,56	-0,52	-0,56	-0,49	-0,46	0,27
speszenie	-0,29	-0,33	-0,30	-0,33	-0,32	-0,31	-0,33	0,22
zawstydzony	-0,35	-0,46	-0,46	-0,42	-0,44	-0,46	-0,37	0,18
tchórzysz	-0,46	-0,43	-0,46	-0,31	-0,43	-0,38	-0,45	0,18

Adnotacja: S1–S8 to czynniki zawierające po 4 deskryptory o najwyższym poziomie specyficzności dla każdego czynnika wyłonięgo z pełnej listy deskryptorów emocji (rozwiązanie optymalne). Wartości specyficzności dla każdego z czynników zostały **pogrubione**.

5.2.1.2.2. SUPIN. Do pomiaru uczuć pozytywnych i negatywnych wykorzystano polską wersję skali PANAS służącej do pomiaru Pozytywnego lub Negatywnego Afektu (Watson i in., 1988), nazywaną w języku polskim SUPIN – Skalą Uczuć Pozytywnych (PU) i Negatywnych (NU) (Brzozowski i in., 2010). Zastosowano instrukcję dla uczucia rozumianego jako cecha – w której to respondenci pytani są „Jak czujesz się NA OGÓŁ?” albo „Jak czujesz się ZAZWYCZAJ?”. Zadaniem respondenta jest ustosunkowanie się do każdego z pytań na 5-stopniowej skali, gdzie 1 oznacza *nieznacznie lub wcale*, a 5 oznacza *bardzo silnie*. Samo narzędzie dzieli się na dwie części: (1) Uczucia Pozytywne ($\alpha = 0,88$) oraz (2) Uczucia Negatywne ($\alpha = 0,94$); każda z nich zawiera po 15 pozycji testowych.

5.2.1.3. Próba i procedura badania. W badaniu wzięła udział nowa próba badanych, licząca 438 osób w wieku od 18 do 57 lat ($M = 26,31$; $SD = 9,17$), w tym 273 kobiety (61,6%), 157 mężczyzn (35,4%), 8 osób identyfikujących się płciowo w inny sposób (1,8%) oraz 5 osób, które odmówiły podania informacji o swojej identyfikacji płciowej (1,1%). Liczebność próby spełnia założenia wielkości dla eksploracyjnej analizy czynnikowej, czyli minimum 300 respondentów (Thompson, 2004) oraz pozwala na wykrycie wielkości efektu $r \geq 0,20$ przy mocy testu $1 - \beta = 0,99$.

Każdy z respondentów pozostawał anonimowy przez czas trwania badania i po nim oraz uzyskiwał informację, że (a) uzyskane odpowiedzi będą analizowane wyłącznie zbiorczo i wyłącznie w celach naukowych oraz pozostają anonimowe; (b) udział w badaniu jest całkowicie dobrowolny; (c) uczestnik ma prawo do rezygnacji z udziału w dowolnym momencie, bez podawania przyczyny i bez żadnych konsekwencji; (d) rzetelność wypełnienia badania będzie oceniana przez odpowiedni klucz, a odpowiedzi nierzetelne nie zostaną uwzględnione w analizie [zob. 4.2. *Etapy programu badawczego*].

5.2.2. Wyniki badania 2

Na podstawie wyodrębnionej w badaniu 1 8-czynnikowej struktury emocji skonstruowano 8 krótkich skal pomiarowych, wykorzystując w tym celu listę deskryptorów specyficznych o najwyższym „ładunku specyficzności” – po 4 deskryptory dla każdej składowej.

Dla utworzonych w ten sposób skal, na nowej próbie, obliczono podstawowe wskaźniki psychometryczne, w tym rzetelność mierzoną za pomocą współczynnika α Cronbacha oraz parametry poszczególnych pozycji testowych. Szczegółowe wyniki analizy przedstawiono w tabeli 9. Uzyskane współczynniki rzetelności (α Cronbacha) dla poszczególnych skal mieszczą się w przedziale od 0,69 (dla Niepokój i Gniew) do 0,73 (dla Trema i Uniesienie). Wartości te wskazują na zadowalającą spójność wewnętrzną nowoutworzonego narzędzia, pozwalającą na jego wykorzystanie w badaniach naukowych (Hornowska, 2010).

Tabela 9.

Właściwości psychometryczne dla listy deskryptorów specyficznych

Skala (α Cronbacha)	Deskryptor specyficzny	Średnia skali po usunięciu pozycji	Wariancja skali po usu- nięciu pozycji	Korelacja pozycji ogółem	Kwadrat korelacji wielokrotnej	Wartość wskaźnika α Cronbacha po usunięciu pozycji
Nieszcześnie ($\alpha = 0,72$)	<i>Pustka</i>	9,31	13,946	0,600	0,395	0,593
	<i>Przybicie</i>	8,69	18,587	0,344	0,125	0,741
	<i>Zgaszenie</i>	9,27	15,417	0,562	0,329	0,620
	<i>Nieszcześnie</i>	9,61	15,699	0,522	0,305	0,644
Odrętwienie ($\alpha = 0,70$)	<i>Beznamietność</i>	9,26	18,119	0,435	0,251	0,665
	<i>Odrętwienie</i>	9,00	16,476	0,511	0,300	0,618
	<i>Zimny/Zimna</i>	9,47	17,734	0,497	0,303	0,628
	<i>Cmentarnie</i>	9,17	16,906	0,493	0,323	0,629
Strach ($\alpha = 0,71$)	<i>Strach</i>	9,53	16,745	0,488	0,272	0,642
	<i>Speszenie</i>	8,94	17,491	0,507	0,279	0,632
	<i>Zawstydzony/ Zawstydzona</i>	9,64	16,511	0,503	0,280	0,632
	<i>Tchórzysz</i>	9,23	16,890	0,462	0,251	0,659
Niepokój ($\alpha = 0,69$)	<i>Nerwowy/ Nerwowa</i>	10,76	15,004	0,673	0,514	0,498
	<i>Zniecierpli- wienie</i>	11,03	15,354	0,483	0,358	0,634
	<i>Zmartwiony/ Zmartwiona</i>	9,82	22,245	0,196	0,085	0,778
	<i>Niespokojny/ Niespokojna</i>	10,29	16,700	0,618	0,424	0,549
Gniew ($\alpha = 0,69$)	<i>Wpieniony/ Wpieniona</i>	9,28	14,873	0,396	0,208	0,670

5.2. Etap II: Opracowanie i weryfikacja psychometryczna listy... ♦ 153

Skala (α Cronbacha)	Deskryptor specyficzny	Średnia skali po usunięciu pozycji	Wariancja skali po usu- nięciu pozycji	Korelacja pozycji ogółem	Kwadrat korelacji wielokrotnej	Wartość wskaźnika α Cronbacha po usunięciu pozycji
	<i>Rozwścieczony/ Rozwścieczona</i>	9,67	14,479	0,468	0,361	0,623
	<i>Rozjuszony/ Rozjuszona</i>	10,05	15,202	0,455	0,249	0,631
	<i>Gniew</i>	9,66	13,377	0,566	0,413	0,557
Ożywienie ($\alpha = 0,72$)	<i>Rozluźnienie</i>	12,93	13,509	0,666	0,450	0,560
	<i>Odpężenie</i>	12,98	13,983	0,531	0,312	0,647
	<i>Spokojny/ Spokojna</i>	12,56	16,880	0,405	0,247	0,716
	<i>Ożywiony/ Ożywiona</i>	12,30	16,314	0,448	0,243	0,694
Trema ($\alpha = 0,73$)	<i>Masz pietra</i>	8,89	14,767	0,583	0,354	0,638
	<i>Trwoga</i>	8,96	17,409	0,528	0,280	0,673
	<i>Trema</i>	8,70	16,411	0,556	0,336	0,655
	<i>Groza</i>	9,21	17,853	0,439	0,199	0,720
Uniesienie ($\alpha = 0,73$)	<i>Wniebowzięty/ Wniebowzięta</i>	11,09	21,479	0,481	0,235	0,698
	<i>Energiczny/ Energiczna</i>	11,23	18,100	0,596	0,469	0,630
	<i>Ekstaza</i>	11,04	23,701	0,374	0,154	0,750
	<i>Podbudowany/ Podbudowana</i>	11,40	16,967	0,662	0,508	0,585

Analiza parametrów poszczególnych pozycji wykazała w większości dobre właściwości psychometryczne. Skorygowane korelacje pozycja–skala (*Corrected Item-Total Correlation*) dla większości deskryptorów przekraczają ogółem zalecany próg 0,30, co świadczy o tym, że wnoszą one istotną i spójną informację do całościowego wyniku skali (Boateng i in., 2018; Clark i Watson, 1995; Streiner, 2003). Niemniej zidentyfikowano pozycję o niskiej mocy dyskryminacyjnej. W skali Niepokój deskryptor zmartwiony charakteryzuje się bardzo niską korelacją z wynikiem ogólnym skali ($r = 0,20$). Analiza współczynnika α Cronbacha po usunięciu pozycji również to potwierdza – bez tego deskryptora rzetelność wzrasta z 0,69 do 0,78. Pozostałe pozycje w analizowanych skalach wnoszą pozytywny wkład w spójność wewnętrzną, jako że ich usunięcie prowadzi do obniżenia wartości α Cronbacha.

W celu zbadania relacji pomiędzy utworzonymi skalami emocjonalnymi obliczono macierz korelacji międzyczynnikowych. Wyniki wraz

z 95% przedziałami ufności przedstawiono w tabeli 10. Zaobserwowano silne dodatnie korelacje w obrębie skal o walencji negatywnej. Najsilniejszy związek odnotowano pomiędzy Strachem a Niepokojem ($r = 0,71$; 95% CI [0,60; 0,80]), a także pomiędzy Strachem a Tremą ($r = 0,70$; 95% CI [0,58; 0,79]). Silne związki łączyły również Niepokój z Tremą ($r = 0,64$; 95% CI [0,50; 0,74]) oraz Strach z Nieszczęściem ($r = 0,63$; 95% CI [0,49; 0,73]). Skala Odrętwienie była natomiast silnie skorelowana ze Strachem ($r = 0,60$; 95% CI [0,45; 0,71]) i Nieszczęściem ($r = 0,57$; 95% CI [0,43; 0,69]). Skala Gniew również korelowała dodatnio z pozostałymi skalami służącymi do pomiaru nieprzyjemnych emocji, jednak siła tych związków była umiarkowana. W obrębie skal o walencji pozytywnej zaobserwowano silną dodatnią korelację pomiędzy Ożywieniem a Uniesieniem ($r = 0,55$; 95% CI [0,39; 0,67]). Skale z klastra pozytywnego wykazywały w większości istotne ujemne korelacje ze skalami z klastra negatywnego. Najsilniejsze związki ujemne odnotowano pomiędzy Ożywieniem a Niepokojem ($r = -0,46$; 95% CI [-0,60; -0,29]) oraz Ożywieniem a Gniewem ($r = -0,42$; 95% CI [-0,57; -0,24]). Ponadto skala Uniesienie nie wykazywała istotnych statystycznie korelacji z Niepokojem, Gniewem i Tremą.

Tabela 10.

Korelacje międzyczynnikiowe dla listy deskryptorów specyficznych

Składowe	Nieszczeście	Odrętwienie	Strach	Niepokój	Gniew	Ożywienie	Trema
Odrętwienie	0,57*** [0,43; 0,69]						
Strach	0,63*** [0,49; 0,73]	0,60*** [0,45; 0,71]					
Niepokój	0,58*** [0,43; 0,70]	0,45*** [0,28; 0,60]	0,71*** [0,60; 0,80]				
Gniew	0,32** [0,13; 0,49]	0,34*** [0,15; 0,50]	0,44* [0,26; 0,58]	0,56*** [0,41; 0,68]			
Ożywienie	-0,33*** [-0,49; -0,14]	-0,40*** [-0,55; -0,22]	-0,38*** [-0,54; -0,20]	-0,46*** [-0,60; -0,29]	-0,42*** [-0,57; -0,24]		
Trema	0,56*** [0,41; 0,68]	0,46*** [0,29; 0,60]	0,70*** [0,58; 0,79]	0,64** [0,50; 0,74]	0,48** [0,31; 0,62]	-0,36*** [-0,52; -0,18]	
Uniesienie	-0,23* [-0,41; -0,04]	-0,39** [-0,55; -0,21]	-0,14 [-0,33; 0,06]	-0,06 [-0,25; 0,14]	-0,01 [-0,21; 0,19]	0,55*** [0,39; 0,67]	-0,05 [-0,25; 0,15]

Adnotacja: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; *bootstrap* = 20 000. Zastosowano korektę obciążenia oraz 95% przedział ufności. Korelacje na poziomie wyższym lub równym 0,40 zostały **pogrubione**.

W celu dokonania kolejnej walidacji wyodrębnionych czynników emocjonalnych zbadano ich korelacje z ugruntowanymi szerokimi

miarami Uczucia Pozytywnego i Negatywnego zoperacjonalizowanymi za pomocą skali SUPIN (polska adaptacja skali PANAS) (Brzozowski i in., 2010). Analiza, której wyniki przedstawiono w tabeli 11, ujawniła spójne i oczekiwane z perspektywy teorii emocji wzorce współwystępowania.

Tabela 11.

Korelacja czynników powstałych na bazie deskryptorów specyficznych z pozytywnym i negatywnym afektem

Składowa	PA-15 [95% PU]	NA-15 [95% PU]
Nieszczęście	-0,31** [-0,46; -0,12]	0,46*** [0,28; 0,60]
Odrętwienie	-0,33** [-0,49; -0,14]	0,43*** [0,25; 0,58]
Strach	-0,21* [-0,39; -0,02]	0,76*** [0,66; 0,83]
Niepokój	-0,13 [-0,32; 0,08]	0,73*** [0,62; 0,81]
Gniew	-0,09 [-0,28; 0,11]	0,45*** [0,32; 0,62]
Ożywienie	0,44*** [0,26; 0,58]	-0,53*** [-0,66; -0,37]
Trema	-0,01 [-0,20; 0,19]	0,60*** [0,46; 0,71]
Uniesienie	0,65*** [0,52; 0,75]	-0,15 [-0,33; 0,05]

Adnotacja: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; *bootstrap* = 20 000. Zastosowano korektę obciążenia oraz 95% przedział ufności. Korelacje na poziomie wyższym lub równym 0,40 zostały **pogrubione**.

Wszystkie składowe o apriorycznie negatywnej walencji wykazały istotne dodatnie korelacje z ogólną skalą Afektu Negatywnego (NA-15). Najsilniejsze związki odnotowano dla czynników Strach ($r = 0,76$; 95% CI [0,66; 0,83]) oraz Niepokój ($r = 0,73$; 95% CI [0,62; 0,81]). Dodatkowo korelacje z Afektem Negatywnym zaobserwowano również dla Tremy ($r = 0,60$; 95% CI [0,46; 0,71]), Nieszczęścia ($r = 0,46$; 95% CI [0,28; 0,60]), Gniewu ($r = 0,45$; 95% CI [0,32; 0,62]) oraz Odrętwienia ($r = 0,43$; 95% CI [0,25; 0,58]). Składowe o pozytywnej walencji wykazały dodatnie korelacje z Afektem Pozytywnym (PA-15). Związek ten był silny dla Uniesienia ($r = 0,65$; 95% CI [0,52; 0,75]) oraz umiarkowany dla Ożywienia ($r = 0,44$; 95% CI [0,26; 0,58]). Analiza korelacji dostarczyła również informacji o trafności dywergencyjnej. Skala Ożywienie wykazała ujemną korelację z Afektem Negatywnym ($r = -0,53$; 95% CI [-0,66; -0,37]). Natomiast skale Nieszczęście ($r = -0,31$; 95% CI [-0,46; -0,12]), Odrętwienie ($r = -0,33$; 95% CI [-0,49; -0,14]) i Strach ($r = -0,21$; 95% CI [-0,39; -0,02]) były ujemnie powiązane z Afektem Pozytywnym.

Co istotne, czynniki takie jak Niepokój, Gniew, Trema i Uniesienie nie wykazywały istotnych statystycznie korelacji z przeciwnym wymiarem afektu, co potwierdza ich specyfikę (Russell, 1980; Watson i Tellegen, 1985).

5.2.3. Dyskusja wyników badania 2

Lista deskryptorów specyficznych została wyłoniona w zupełnie innym celu analitycznym niż pierwotna analiza czynnikowa wszystkich deskryptorów. W tym ujęciu głównym kryterium selekcji nie jest ładunek czynnikowy *per se*, ale tzw. wskaźnik specyficzności deskryptora, czyli różnica między kwadratem ładunku deskryptora dla przypisanego do niego czynnika a sumą kwadratów jego ładunków dla pozostałych czynników. Zatem deskryptory specyficzne to takie deskryptory, które tłumaczą znacznie więcej wariancji w pojedynczym czynniku niż w pozostałych razem wziętych. W tradycyjnych analizach czynnikowych opartych na PCA lub EFA wiele deskryptorów ma znaczące ładunki na więcej niż jednym czynniku, co najczęściej prowadzi do mniejszego lub większego rozmycia się struktury (Matsunaga, 2010; Osborne i in., 2008). Na przykład – deskryptor *zaniepokojony* może występować w czynnikach lękowych, depresyjnych lub somatycznych. W strukturze specyficznej taki deskryptor byłby odrzucony, gdyż nie spełnia kryterium unikalnej reprezentacji dla składowej. Zatem struktura deskryptorów specyficznych eliminuje częściowo redundancję i wieloznaczność semantyczną, cechującą strukturę ogólną. Deskryptory specyficzne z definicji są „czyste” i jednoznaczne w kontekście danego rozwiązania. Słowo takie jak *gniew* niemal w całości należy do składowych Gniewu, a jego powiązania z innymi czynnikami (np.: Strachem, Smutkiem) są marginalne.

Struktura wszystkich deskryptorów dostarcza holistycznego obrazu, który pokazuje wszystkie, nawet słabe i krzyżowe, powiązania między etykietami werbalnymi emocji a czynnikami. Jest to pełny, ale często nieostry i trudny do interpretacji obraz. Deskryptory specyficzne identyfikują rdzeń każdego czynnika. Pokazują, co stanowi istotę danego wymiaru, pozwalają odrzucić pozycje wieloznaczne czy nieprecyzyjne. Lista deskryptorów specyficznych dla czynnika Gniew (np.: *nerwowy*, *gniew*, *zniecierpliwienie*) mówi nam: „ten czynnik w swojej istocie dotyczy pobudzenia związanego z odczuwaniem

gniewu”. Dlatego też wzięcie pod uwagę wszystkich deskryptorów ma głównie zastosowanie teoretyczne. Pomaga w budowaniu modeli emocji i weryfikacji hipotez dotyczących liczby i natury podstawowych wymiarów mierzonego konstrukt. Deskryptory specyficzne natomiast mają kluczowe zastosowanie praktyczne. To właśnie z nich można stworzyć krótkie, rzetelne i trafne skale pomiarowe; ponieważ wiemy, że mierzą one ten konstrukt w sposób czysty, minimalizując zakłócenia ze strony innych emocji. Aby ukazać tę kwestię poprzez analogię można powiedzieć, że struktura wszystkich deskryptorów to jakby analiza, która grupuje wszystkie napoje w kategorii: „gorące”, „zimne”, „słodkie”, „mleczne”. Kawa latte należy do wszystkich tych grup jednocześnie. Jest to pełny, ale złożony obraz. Deskryptory specyficzne to znalezienie esencji każdej kategorii. Dla kategorii „gorące i pobudzające” deskryptorem specyficznym będzie espresso – jest to niemal czysta kofeina i gorąca woda, bez mleka i cukru. Rozróżnienie to jest kluczowe. Globalna struktura daje nam ogólny model, podczas gdy deskryptory specyficzne pozwalają nam ten model zrozumieć, nazwać jego części i przekuć go w użyteczne narzędzia badawcze.

Procedura wyboru deskryptorów specyficznych jako podstawy dla tworzenia skal jest rozwinięciem tradycji występującej w leksykalnych badaniach nad osobowością (Allport i Odbert, 1936; Goldberg, 1990). Zapewnia ona, że wybrane pozycje są markerami o wysokiej czystości czynnikowej, co jest kluczowe dla zapewnienia trafności różnicowej/dywergencyjnej (*discriminant validity*) poszczególnych skal (Campbell i Fiske, 1959). Stworzone w ten sposób, wstępne narzędzie badawcze do pomiaru emocji rozumianych jako cechy zostało poddane analizie psychometrycznej, która stanowi etap w procesie walidacji nowej struktury emocji – jest to przejście od eksploracji danych do narzędzia pomiarowego (dodatkowo weryfikującego stabilność struktury). Skonstruowanie 8 krótkich, opartych na deskryptorach specyficznych skal odpowiada na postulaty współczesnej psychometrii, dotyczące tworzenia narzędzi oszczędnych czasowo, a jednocześnie rzetelnych i trafnych (Czerwiński i Atroszko, 2023; Rammstedt i Beierlein, 2014; Smith i in., 2012; Stefana i in., 2025). Uzyskane współczynniki rzetelności oscylują wokół wartości 0,70, więc uzyskują poziom powszechnie uznawany za akceptowalny (Hornowska, 2010), a nawet satysfakcjonujący dla skal o małej liczbie pozycji, przeznaczonych do celów badawczych. Ponadto w badaniach o charakterze eksploracyjnym za zadowalającą można przyjąć wartość α Cronbacha już na poziomie

0,60 (Ursachi i in., 2015). Psychometria częściej podkreśla, że w skali psychometrycznej to jakość poszczególnych pozycji (elementów) decyduje o ogólnej rzetelności, a nie tylko liczba pozycji czy uzyskany współczynnik spójności wewnętrznej. Skalę można bowiem w sztuczny sposób „napompować”, chociażby poprzez powielanie podobnych pozycji. Jednakże tylko dobrze dobrane, precyzyjne i trafne elementy prowadzą do rzetelnego pomiaru (Clifton, 2020; Ursachi i in., 2015). Solidność skali jest zatem nie tylko funkcją jej ogólnej spójności, ale przede wszystkim wiarygodności tworzących ją pozycji. Zidentyfikowanie deskryptora *zmartwiony* jako składowej o bardzo niskiej mocy dyskryminacyjnej w skali Niepokój jest tego przykładem. Niska korelacja z resztą skali sugeruje, że deskryptor ten wnosi znaczną wariancję niezwiązaną z mierzonym konstruktem (*construct-irrelevant variance*) (Messick, 1995). *Zmartwienie* może odnosić się do komponentu bardziej poznawczego, ruminacyjnego niż rdzeń skali Niepokój (reprezentowany przez deskryptory: *nerwowy*, *niespokojny*, *zniecierpliwiony*); zdaje się raczej dotyczyć afektywnego i somatycznego pobudzenia (Clark i Watson, 1991). W przyszłych wersjach narzędzia deskryptor ten powinien zostać usunięty lub zastąpiony, a to, jak wskazują wyniki, znacząco podniosłoby wartość psychometryczną skali. Wymaga on z pewnością w przeszłości zwiększonej uwagi badacza.

Z perspektywy teorii emocji, stworzenie odrębnych skal dla konstruktów, takich jak Nieszczeście, Odrętwienie, Strach i Niepokój pozwala na zróżnicowany pomiar nieprzyjemnego afektu. Na przykład wyodrębnienie skali Odrętwienie (obejmującej deskryptory, takie jak *beznamiętność*, *zimny*, *cmientarnie*) pozwala uchwycić stan anhedonii i „otępienia afektywnego”, który jest komponentem zaburzeń depresyjnych (Kring i Bachorowski, 1999; Mathews i MacLeod, 2005; Nutt, 2008; Pizzagalli, 2014), stresu pourazowego (Lanius i in., 2010; Litz i in., 2002; Ozer i in., 2003) i schizofrenii (Andreasen, 1982; Blanchard i in., 2011; Kring i Moran, 2008). Podobnie rozróżnienie Niepokoju i Strachu jest zgodne z perspektywą postulującą po części tożsame, a po części odmienne podłoże neurobiologiczne i funkcje adaptacyjne tych stanów (Davis i Whalen, 2001; Davis i in., 2010; Tovote i in., 2015). Z perspektywy przyjemnych emocji skale Uniesienie (radość, ekscytacja) i Ożywienie (spokój, rozluźnienie) zdają się odzwierciedlać dwa różne typy doświadczenia emocjonalnego – odpowiadające wysokiemu i niskiemu pobudzeniu na kołowym modelu afektu Russella (1980).

Uzyskane wyniki analiz międzyczynnikowych pozwalają na ocenę zgodności teoretycznej i trafności skal emocji opartych na deskryptorach specyficznych, a struktura ich współzależności wskazuje na istnienie logicznie zorganizowanej przestrzeni emocjonalnej. Obserwowane wzorce powiązań to wynik istnienia co najmniej dwóch szerokich, nadrzędnych czynników: ogólnego afektu negatywnego oraz ogólnego afektu pozytywnego (dobrostanu), co jest w pełni zgodne z teoriami dominującymi w psychologii emocji oraz najpopularniejszymi kategoryzacjami emocji (Russell, 2003; Watson i in., 1988). Wysoka korelacja między Strachem a Niepokojem ($r = 0,71$) jest zgodna z literaturą przedmiotu, która wskazuje na ich wspólne podłoże w postaci ogólnego czynnika negatywnego afektu (Clark i Watson, 1991). Oznacza to, że osoby skłonne do przeżywania strachu są również wysoce predysponowane do odczuwania niepokoju, co jest spójne z faktem, że badania neurobiologiczne wykazują dla nich częściowo wspólne substraty neuronalne, obejmujące ciało migdałowe, wyspę i korę przedczołową (Etkin i Wager, 2007; LeDoux, 2000, 2003). Wysokie korelacje tych skal z Tremą, Nieszczęściem i Odrętwieniem sugerują także istnienie ogólnego czynnika podatności na dystres, łączonego w piśmiennictwie również z neurotyzmem (Lahey, 2009) lub opisywanego jako ogólny czynnik psychopatologii (*p-factor*) (Caspi i in., 2014). Wyodrębnienie tych czynników jako odrębnych skal pozostaje uzasadnione mimo istniejących silnych powiązań. Współczesne modele psychopatologii podkreślają ważną rolę precyzyjnego określania doświadczanych stanów; np. rozróżnianie strachu (*fear*) – reakcji na bezpośrednie, wyraźne zagrożenie – od lęku/niepokoju (*anxiety*) – reakcji na nieprecyzyjne, odległe, niejasne zagrożenie (Davis i in., 2010; Tovote i in., 2015).

Wszystkie skale o negatywnej walencji (Nieszczęście, Odrętwienie, Strach, Niepokój, Gniew, Trema) korelują dodatnio z ogólnym wskaźnikiem Afektu Negatywnego, a to stanowi dowód ich trafności, zbieżnej w obrębie walencji negatywnej. Jednocześnie wyniki potwierdzają trafność różnicową z Afektem Pozytywnym. Przeprowadzona analiza psychometryczna dowodzi zatem, że stworzony na bazie wyłonionych deskryptorów specyficznych zestaw krótkich skal ma zadowalającą rzetelność. Powstanie tego zestawu jest krokiem w kierunku operacjonalizacji modelu struktury emocji-cech, który opisuje różnice indywidualne w doświadczeniu afektywnym. Ponadto krótkie skale oparte na deskryptorach specyficznych mogą również

znaleźć zastosowanie w monitoringu emocji w czasie rzeczywistym i po zmianie instrukcji być wykorzystane również do pomiaru stanów.

Silne związki skal Strach i Niepokój z Afektem Negatywnym ($r > 0,70$) potwierdzają, że te dwa konstrukty stanowią rdzeń ogólnego dystresu psychicznego (Clark i Watson, 1991; Öhman i Mineka, 2001; Tovote i in., 2015). Z drugiej strony dodatnie korelacje skal Uniesienie i Ożywienie z Afektem Pozytywnym stanowią analogiczny dowód na ich trafność konwergencyjną w obrębie stanów o pozytywnej walencji. Uniesienie jako stan wysokiego pobudzenia oraz Ożywienie jako stan spokoju i relaksu reprezentują dwa różne obszary przyjemnych doświadczeń afektywnych. Powiązania obu tych czynników z ogólnym Afektem Pozytywnym jest zgodne z teorią, że różnorodne emocje pozytywne, mimo odmiennej fenomenologii, pełnią wspólną funkcję w budowaniu zasobów psychologicznych oraz interpersonalnych (Cohn i in., 2009; Fredrickson, 2001). Brak istotnej korelacji Uniesienia z Afektem Negatywnym, a Niepokoju czy Gniewu z Afektem Pozytywnym, to kolejny dowód ortogonalności tych wymiarów. Można doświadczać intensywnej radości bez jednoczesnego spadku skłonności do lęku i odwrotnie.

Prezentowane badanie nie jest jednak pozbawione ograniczeń. Zastosowana procedura selekcji deskryptorów specyficznych, chociaż zwiększa czystość czynnikową skal, może prowadzić do utraty ważnych informacji związanych ze złożoną naturą doświadczeń emocjonalnych. Eliminacja deskryptorów o wysokich ładunkach krzyżowych (np. *zmar-twiony*) usuwa z modelu pozycje, które mogą odzwierciedlać naturalnie występującą koegzystencję różnych komponentów emocjonalnych. W rzeczywistości psychologicznej emocje rzadko występują w czystej formie – lęk często współwystępuje ze smutkiem, a gniew z frustracją, itd. (Berrios i in., 2015; Larsen i McGraw, 2011; Watson i Stanton, 2017).

Kluczowym kierunkiem przyszłych działań naukowych powinno być przeprowadzenie badań podłużnych weryfikujących w czasie stabilność wyłonionej struktury. Co więcej, warto rozważyć zbadanie struktury emocji w grupach klinicznych. Analiza profili emocjonalnych w różnych zaburzeniach może dostarczyć informacji o specyficznych deficytach i potencjalnie poprawić jakość przyszłych interwencji terapeutycznych za sprawą wniesienia wkładu teoretycznego do konceptualizacji pacjenta.

Podsumowując, wyodrębniona struktura stanowi obiecujący wkład w rozumienie indywidualnych różnic w doświadczeniu afektywnym.

Choć przyjęta metodologia wiąże się z pewnymi ograniczeniami, a uzyskane wyniki wymagają dalszej weryfikacji na szerszej i bardziej zróżnicowanej próbie, to prezentowane badanie osiągnęło swój cel, dostarczając trafnego i użytecznego narzędzia do opisu i pomiaru emocji rozumianych jako cechy.

5.3. Etap III: Konstrukcja modelu teoretycznego i walidacja jego operacjonalizacji

5.3.1. Badanie 3. Kwestionariusz Cech Emocjonalnych – tworzenie narzędzia oraz jego weryfikacja psychometryczna

5.3.1.1. Metoda

5.3.1.1.1. Cel badania. Głównym celem prezentowanego badania była wstępna ocena właściwości psychometrycznych pierwszej pilotażowej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych (KCE-p1). Badanie miało na celu weryfikację, czy nowo skonstruowane skale, zaprojektowane do pomiaru 8 cech emocjonalnych, wyłonionych i zweryfikowanych w badaniu 2, spełniają podstawowe kryteria rzetelności i trafności, co jest niezbędnym krokiem dla stworzenia finalnej wersji narzędzia diagnostycznego.

5.3.1.1.2. Operacjonalizacja zmiennych

5.3.1.1.2.1. Pilotażowa wersja Kwestionariusza Cech Emocjonalnych. Wstępne badania wskazały, że formułowanie pozycji testowych opisujących stany emocjonalne w formie pełnych zdań, np. „Czuję się zdenerwowany/zdenerwowana”, może poprawić właściwości psychometryczne narzędzia (Gorbaniuk i in., 2025). Biorąc pod uwagę, że badania psycholeksykalne stanowią udokumentowane źródło wiedzy o różnicach indywidualnych, a także punkt wyjścia dla wielu ugruntowanych modeli teoretycznych (Hartmann, 2025), postanowiono dokonać rozszerzenia listy specyficznych deskryptorów emocji o zdania mogące stanowić operacjonalizację cech emocjonalnych – zgodnie

z założeniem, iż wyniki badań eksploracyjnych mogą być niedocenianą podstawą do tworzenia modelu teoretycznego (Sosnowski, 2012) i jego operacjonalizacji (Hartmann, 2025).

Podczas tworzenia poniższej listy postanowiono wykorzystać specyficzne deskryptory wyłonione w badaniu 2. Na ich podstawie stworzono pozycje testowe w formie zdań, które opisują emocje rozumiane jako cechy. Działanie to ma na celu kontynuację prac eksploracyjnych zarówno nad modelem teoretycznym, którego fundament stanowić będą wyniki wcześniejszych, opisanych w niniejszej monografii, badań, jak i nad jego operacjonalizacją. Zatem każdy z deskryptorów specyficznych został umieszczony w zdaniu wskazującym na dyspozycję, nie stan. Pełna lista zdań zawarta została w tabeli 12.

Tabela 12.

Treść pozycji pilotażowej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych (KCE-p1)

Lp.	Treść
1	Trudno jest mi okazywać emocje, nawet gdy coś mnie porusza.
2	Czuję się emocjonalnie odrętwiały/odrętwiała, jakbym nie mógł/mogła nic poczuć.
3	Czuję wewnętrzną pustkę, nawet gdy wokół mnie wiele się dzieje.
4	Unikam różnych sytuacji ze strachu przed konsekwencjami.
5	Ogólnie rzecz biorąc, jestem nerwowo/nerwowa i niespokojny/niespokojna.
6	Gdy ktoś mnie zdenerwuje, trudno mi opanować złość.
7	Gdy osiągam sukces, czuję ożywienie i gotowość na kolejne wyzwania
8	Ogólnie rzecz biorąc, okazywanie emocji jest dla mnie trudne.
9	W trudnych sytuacjach potrafię zachować wewnętrzny spokój.
10	Często towarzyszy mi strach.
11	Martwię się o przyszłość, nie mając ku temu wyraźnych powodów.
12	Wkurzam się, gdy coś mi się nie układa.
13	Czuję wewnętrzny niepokój, nawet gdy nie ma ku temu wyraźnego powodu.
14	Czuję się smutny/smutna lub nieszczęśliwy/nieszczęśliwa bez wyraźnego powodu.
15	Mój gniew jest trudny do opanowania.
16	Ogólnie rzecz biorąc, szybko się niecierpliwię.
17	Czuję się zmotywowany/zmotywowana i pełen/pełna energii.
18	Przed wystąpieniami publicznymi czuję silny stres i niepokój.
19	Często odczuwam przyływ energii.
20	Sytuacje zagrożenia paraliżują moje działanie.

5.3. Etap III: Konstrukcja modelu teoretycznego i walidacja jego operacjonalizacji • 163

Lp.	Treść
21	Potrafię zachować spokój i odprężenie nawet pod presją.
22	Czuję się tak, jakbym był otoczony/ była otoczona atmosferą smutku i melancholii.
23	Występują w moim życiu sytuacje, które budzą we mnie grozę.
24	Często czuję się tak dobrze, że aż „unoszę się w powietrzu”.
25	Jestem zawstydzony/zawstydzona w różnych sytuacjach, nawet gdy inni nie widzą powodów do wstydu.
26	Czuję się przybity/przybita, nawet gdy w moim życiu nie dzieje się nic złego.
27	Często czuję się emocjonalnie obojętny/obojętna, nawet w sytuacjach, które powinny wywoływać reakcje.
28	Ogólnie rzecz biorąc, można powiedzieć, że często „mam pietra”.
29	Czuję tak intensywną radość, że wydaje mi się, że mogę przenosić góry.
30	Łatwo wpadam w gniew, gdy coś idzie nie po mojej myśli.
31	Potrafię się odprężyć, rozluźnić, zrelaksować.
32	Gdy zwraca się na mnie uwagę, czuję dyskomfort i speszzenie.

5.3.1.1.2.2. Kwestionariusz Emocji. Kwestionariusz Emocji (Wojciszke i Baryła, 2004) składa się z 24 pozycji podzielonych na 6 równolicznych skal. Każda ze skal operacjonalizuje jedną emocję uznaną przez autorów za emocję główną [zob. 4.3.2. *Kwestionariusz Emocji*].

5.3.1.1.3. Próba i procedura badań. Badanie pilotażowe zostało przeprowadzone na grupie 97 osób w wieku od 19 do 27 lat ($M = 21,56$, $SD = 1,72$), z czego 66% stanowiły kobiety, a 34% mężczyźni. Żaden z respondentów nie wskazał na inną identyfikację płciową. W celu zbadania stabilności analizowanych konstruktów w czasie oraz dla oceny rzetelności opracowanego narzędzia (tzw. stabilności bezwzględnej), zaplanowano i przeprowadzono badanie o charakterze podłużnym. Schemat badawczy obejmował 2 pomiary, które zostały zrealizowane w 3-miesięcznym interwale czasowym. Podczas pomiaru 1 respondenci zostali poproszeni o wypełnienie zestawu kwestionariuszy, które zostały przedstawione powyżej [zob. 5.3.1.1. *Metoda*].

Każdy z respondentów przez czas trwania badania i po nim pozostawał anonimowy oraz uzyskiwał dokładnie tę samą informację, co uczestnicy badania na etapie II [zob. 5.2.1.3. *Próba i procedura badania*]. W celu umożliwienia ponownego kontaktu oraz połączenia danych z obu pomiarów przy zachowaniu anonimowości, badani zostali poproszeni o wygenerowanie i zapamiętanie/zapisanie własnego, unikalnego kodu identyfikacyjnego. W 3-miesięcznym okresie między pomiarami nie wprowadzano żadnej eksperymentalnej

manipulacji ani interwencji. Odstęp ten został uznany za optymalny – wystarczająco długi, aby zminimalizować efekt pamięciowy i wpływ chwilowych wahań nastroju na wyniki, a jednocześnie na tyle krótki, by ograniczyć ryzyko wystąpienia znaczących zmian w dyspozycjach respondentów (Fraley i Roberts, 2005).

5.3.1.2. Wyniki badania 3. Celem przeprowadzonych analiz była ocena właściwości psychometrycznych nowo utworzonych skal psychometrycznych w 2 punktach czasowych (T1 i T2). Kluczowym wskaźnikiem oceny była rzetelność, mierzona za pomocą współczynnika spójności wewnętrznej α Cronbacha. Dodatkowo, przeanalizowano moce dyskryminacyjne poszczególnych pozycji testowych (korelacja pozycja–skala) oraz wpływ usunięcia danej pozycji na ogólną rzetelność skali. Wyniki szczegółowe przedstawiono w tabeli 13.

Tabela 13.

Analiza rzetelności pilotażowej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych (KCE-p1) w 2 punktach czasowych

Skala (α Cronbacha)	Pomiar	Pyt.	Średnia skali po usunięciu pozycji	Wariancja skali po usunięciu pozycji	Korelacja pozycji ogółem	Kwadrat korelacji wielokrotnej	α Cronbacha po usunięciu pozycji
Nieszczęście ($\alpha = 0,83$)	1	1	7,52	8,794	0,636	0,427	0,798
		3	7,99	8,927	0,596	0,400	0,814
		14	7,53	7,252	0,774	0,633	0,731
		26	7,31	8,195	0,640	0,526	0,796
Nieszczęście ($\alpha = 0,87$)	2	1	7,66	9,768	0,72	0,521	0,830
		3	8,24	9,704	0,653	0,443	0,854
		14	7,66	8,539	0,762	0,607	0,811
		26	7,62	8,884	0,74	0,585	0,820
Odrętwienie ($\alpha = 0,73$)	1	2	6,62	7,051	0,773	0,606	0,571
		8	6,63	6,577	0,515	0,41	0,679
		22	6,39	7,846	0,289	0,237	0,809
		27	6,68	6,249	0,628	0,516	0,606
Odrętwienie ($\alpha = 0,74$)	2	2	6,64	7,129	0,638	0,454	0,627
		8	6,49	7,482	0,437	0,318	0,737
		22	6,15	7,57	0,414	0,266	0,750
		27	6,54	6,626	0,676	0,504	0,598

5.3. Etap III: Konstrukcja modelu teoretycznego i walidacja jego operacjonalizacji • 165

Skala (α Cronbacha)	Pomiar	Pyt.	Średnia skali po usunięciu pozycji	Wariancja skali po usunięciu pozycji	Korelacja pozycji ogółem	Kwadrat korelacji wielokrotnej	α Cronbacha po usunięciu pozycji
Strach ($\alpha = 0,76$)	1	4	9,43	10,352	0,493	0,246	0,741
		10	9,24	9,829	0,529	0,283	0,724
		25	9,35	8,543	0,641	0,432	0,661
		32	9,19	9,194	0,587	0,382	0,693
Strach ($\alpha = 0,81$)	2	4	9,90	10,218	0,593	0,447	0,785
		10	9,78	9,630	0,719	0,553	0,726
		25	9,74	9,714	0,635	0,431	0,765
		32	9,64	10,066	0,589	0,379	0,787
Niepokój ($\alpha = 0,76$)	1	5	9,54	7,980	0,613	0,424	0,618
		11	9,06	7,413	0,649	0,499	0,590
		13	9,28	7,557	0,603	0,579	0,618
		16	9,52	9,857	0,256	0,161	0,811
Niepokój ($\alpha = 0,81$)	2	5	9,51	7,982	0,631	0,402	0,575
		11	9,20	8,076	0,611	0,574	0,587
		13	9,28	7,307	0,646	0,599	0,556
		16	9,54	10,626	0,184	0,096	0,827
Gniew ($\alpha = 0,85$)	1	6	8,98	7,270	0,809	0,750	0,744
		12	7,44	11,083	0,426	0,249	0,894
		15	9,31	7,528	0,763	0,712	0,766
		30	8,66	7,393	0,763	0,591	0,767
Gniew ($\alpha = 0,86$)	2	6	9,05	7,862	0,785	0,709	0,790
		12	7,64	11,025	0,536	0,374	0,887
		15	9,41	7,807	0,777	0,701	0,793
		30	8,94	7,809	0,771	0,612	0,797
Ożywienie ($\alpha=0,66$)	1	7	9,57	6,165	0,314	0,102	0,659
		9	10,55	4,480	0,490	0,372	0,547
		21	11,23	4,406	0,605	0,426	0,460
		31	10,23	5,281	0,353	0,148	0,644
Ożywienie ($\alpha = 0,56$)	2	7	9,49	5,753	0,170	0,184	0,605
		9	10,34	4,498	0,361	0,407	0,468
		21	10,85	4,174	0,476	0,418	0,363
		31	10,24	4,579	0,367	0,216	0,462

166 ♦ 5. Badania własne

Skala (α Cronbacha)	Pomiar	Pyt.	Średnia skali po usunięciu pozycji	Wariancja skali po usunięciu pozycji	Korelacja pozycji ogółem	Kwadrat korelacji wielokrotnej	α Cronbacha po usunięciu pozycji
Trema ($\alpha = 0,58$)	1	18	7,85	6,736	0,337	0,225	0,527
		20	8,92	6,347	0,383	0,302	0,490
		23	9,21	7,957	0,136	0,252	0,672
		28	9,29	5,416	0,645	0,435	0,266
Trema ($\alpha = 0,55$)	2	18	8,10	6,968	0,314	0,251	0,488
		20	9,00	6,292	0,445	0,275	0,374
		23	9,40	8,701	0,056	0,116	0,679
		28	9,37	5,507	0,568	0,324	0,247
Uniesienie ($\alpha = 0,86$)	1	17	8,33	7,536	0,684	0,492	0,824
		19	8,20	7,722	0,645	0,451	0,840
		24	8,96	6,957	0,740	0,612	0,800
		29	8,94	6,621	0,738	0,615	0,802
Uniesienie ($\alpha = 0,83$)	2	17	8,38	7,363	0,552	0,375	0,823
		19	8,27	6,719	0,692	0,513	0,763
		24	9,04	6,311	0,672	0,521	0,772
		29	8,95	6,487	0,695	0,568	0,760

Adnotacja: Pyt. – numer pytania w pilotażowej wersji narzędzia KCE-p1 [zob. tabela 12].

5.3.1.2.1. Analiza rzetelności oraz stabilności w czasie. Analiza wykazała zróżnicowany poziom rzetelności poszczególnych skal. Skale mierzące nieprzyjemne emocje charakteryzowały się satysfakcjonującą lub wysoką spójnością wewnętrzną. Skala Nieszczenie uzyskała wysoką rzetelność w obu pomiarach ($\alpha = 0,83$ w T1; $\alpha = 0,87$ w T2), podobnie jak skala Gniew ($\alpha = 0,85$ w T1; $\alpha = 0,86$ w T2). W przypadku tych skal wszystkie pozycje testowe w zadowalającym stopniu korelowały z ogólnym wynikiem skali, a usunięcie którejkolwiek z nich prowadziłoby do obniżenia współczynnika α Cronbacha. Skale Odtrącenie ($\alpha = 0,73$ w T1; $\alpha = 0,74$ w T2), Strach ($\alpha = 0,76$ w T1; $\alpha = 0,81$ w T2) oraz Niepokój ($\alpha = 0,76$ w T1; $\alpha = 0,81$ w T2) osiągnęły akceptowalny w badaniach naukowych poziom rzetelności (Hornowska, 2010). Najniższe wskaźniki spójności wewnętrznej odnotowano dla 2 skal. Skala Ożywienie uzyskała rzetelność na poziomie $\alpha = 0,66$ w pomiarze 1, która spadła do $\alpha = 0,56$ w pomiarze 2. Analiza szczegółowa wskazuje, że usunięcie pozycji nr 7 w drugim pomiarze podniosłoby rzetelność skali z 0,56 do 0,61. Zbliżone wartości uzyskano dla skali Trema, której

rzetelność wyniosła $\alpha = 0,58$ w T1 i $\alpha = 0,55$ w T2. W przypadku tej skali pozycja nr 23 okazała się wysoce problematyczna w obu pomiarach, z bardzo niską korelacją z wynikiem ogólnym (odpowiednio 0,136 i 0,056). Jej usunięcie skutkowałoby znaczącym wzrostem rzetelności skali do poziomu $\alpha = 0,67$ w obu punktach czasowych. Podsumowując, większość skal (szczególnie te dotyczące afektu negatywnego) charakteryzuje się dobrymi lub akceptowalnymi właściwościami psychometrycznymi. Skale Ożywienia i Tremy wykazują istotne braki w zakresie spójności wewnętrznej i wymagają rewizji.

Większość skal uzyskała zadowalającą rzetelność w badaniu pilotażowym w obu pomiarach, tj. powyżej 0,70 (Hornowska, 2010), co oznacza stabilność w czasie dokonywanego pomiaru. Dane pochodzące z pilotażu sugerują natomiast warunkowe używanie skal Ożywienie oraz Trema. Niemniej, wszystkie skale stworzone na potrzeby badania pilotażowego uzyskały absolutną wartość minimalną (0,50) przyjmowaną dla skal psychometrycznych (Hornowska, 2010).

W celu oceny stabilności opracowanych skal w czasie obliczono współczynniki korelacji r-Pearsona pomiędzy wynikami uzyskanymi w pomiarze pilotażowym 1 i 2. Wyniki szczegółowe wraz z 95% przedziałami ufności przedstawiono w tabeli 14. Wyniki korelacji r-Pearsona wskazują, że każda ze skal w obu pomiarach współwystępowała ze sobą co najmniej na poziomie silnej dodatniej korelacji, większość skal na poziomie bardzo silnej korelacji dodatniej. Wszystkie obliczone korelacje okazały się wysoce istotne statystycznie ($p < 0,001$), co wskazuje na systematyczny związek pomiędzy wynikami z obu pomiarów.

Tabela 14.*Korelacja skal pomiaru pilotażowego 1 i 2 KCE-p1*

Skala	r	p	95% przedział ufności	
			Dolna granica	Górna granica
Nieszczęcie	0,662	< 0,001	0,531	0,760
Odrętwienie	0,726	< 0,001	0,613	0,807
Strach	0,726	< 0,001	0,613	0,807
Niepokój	0,794	< 0,001	0,704	0,856
Gniew	0,814	< 0,001	0,731	0,871
Ożywienie	0,782	< 0,001	0,689	0,848
Trema	0,703	< 0,001	0,583	0,790
Uniesienie	0,610	< 0,001	0,465	0,720

Adnotacja: Korelacje wykonano z wykorzystaniem próbkowania bootstrap = 20 000; r – wartość korelacji r-Pearsona, p – poziom istotności; przedział ufności 95% z korektą obciążenia.

Współczynniki korelacji przyjmują wartości od umiarkowanych do wysokich, co świadczy o zróżnicowanej, lecz ogólnie rzecz biorąc zadowalającej stabilności skal w czasie. Najwyższą stabilność w 3-miesięcznym interwale wykazała skala Gniew ($r = 0,81$), co sugeruje, że ma ona względnie stałą dyspozycję. Bardzo dobre wskaźniki stabilności odnotowano również dla skali Niepokój ($r = 0,79$) oraz skali Ożywienie ($r = 0,78$). Dobrą i w pełni akceptowalną rzetelnością test-retest charakteryzują się skale: Odrętwienie ($r = 0,73$), Strach ($r = 0,73$) oraz Trema ($r = 0,70$). Wartości te wskazują, że narzędzie w zadowalającym stopniu mierzy stałe tendencje emocjonalne w tych obszarach. Nieco niższą, choć wciąż umiarkowaną stabilność zaobserwowano dla skali Nieszczęcie ($r = 0,66$). Najniższy współczynnik korelacji uzyskano dla skali Uniesienie ($r = 0,61$), co może sugerować, że konstrukt ten ma bardziej charakter stanu niż stałej cechy lub że jego pomiar jest bardziej podatny na fluktuacje sytuacyjne. Analiza 95% przedziałów ufności potwierdza precyzję oszacowań – nawet dla najniższej korelacji dolna granica przedziału (0,465) jest odległa od 0, co wzmacnia wniosek o istnieniu istotnej, choć umiarkowanej stabilności tej skali.

Powyższe rezultaty wskazują, że wyniki uzyskane w pomiarze 1 i 2 można z dużym prawdopodobieństwem traktować jako równoważne (biorąc jednak pod uwagę, iż wartość współczynnika rzetelności dla skal Trema i Uniesienie znajduje się poniżej wartości zalecanej dla badań naukowych).

5.3. Etap III: Konstrukcja modelu teoretycznego i walidacja jego operacjonalizacji ♦ 169

Celem analizy było zbadanie wzajemnych korelacji pomiędzy skalami pierwszej pilotażowej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych (KCE-p1) w dwóch pomiarach. Obliczono współczynniki korelacji r-Pearsona oraz przedziały ufności [95%], wykorzystując procedurę *bootstrap* = 20 000. Uzyskane wyniki przedstawiono w tabeli 15.

Tabela 15.
Interkorelacje skal pilotażowej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych w dwóch pomiarach

KCE-p1		Pierwsza pilotażowa wersja Kwestionariusza Cech Emocjonalnych [95% CI]						
Pomiar	Skala	Nieszczenie	Odrętwienie	Strach	Niepokój	Gniew	Ożywienie	Trema
1	Odrętwienie	0,76*** [0,66; 0,83]						
	Strach	0,47*** [0,29; 0,61]	0,33*** [0,14; 0,50]					
	Niepokój	0,58*** [0,43; 0,70]	0,37* [0,18; 0,53]	0,46*** [0,29; 0,61]				
	Gniew	0,21* [0,01; 0,39]	0,16 [-0,05; 0,34]	0,23* [0,03; 0,41]	0,52*** [0,36; 0,65]			
	Ożywienie	-0,57*** [-0,69; -0,42]	-0,39*** [-0,55; -0,21]	-0,43*** [-0,57; -0,25]	-0,58*** [-0,70; -0,43]	-0,37*** [-0,53; -0,18]		
	Trema	0,60*** [0,45; 0,71]	0,59*** [0,46; 0,71]	0,58*** [0,42; 0,69]	0,52*** [0,36; 0,65]	0,30** [0,10; 0,47]	-0,47*** [-0,61; -0,29]	
	Uniesienie	-0,29*** [-0,46; -0,10]	-0,32*** [-0,49; -0,12]	-0,26* [-0,44; -0,07]	-0,06 [-0,27; 0,14]	0,08 [-0,12; 0,28]	0,20 [-0,01; 0,36]	-0,05 [-0,25; 0,15]
2	Odrętwienie	0,62*** [0,48; 0,73]						
	Strach	0,47*** [0,30; 0,61]	0,22* [0,03; 0,40]					
	Niepokój	0,64*** [0,50; 0,74]	0,22* [0,03; 0,40]	0,69*** [0,57; 0,78]				
	Gniew	0,20* [0,01; 0,39]	-0,01 [-0,21; 0,19]	0,29* [0,10; 0,46]	0,54*** [0,38; 0,67]			
	Ożywienie	-0,46*** [-0,60; -0,29]	-0,18 [-0,36; 0,02]	-0,58*** [-0,70; -0,43]	-0,68*** [-0,77; -0,55]	-0,41*** [-0,56; -0,23]		
	Trema	0,57*** [0,41; 0,69]	0,25* [0,05; 0,43]	0,72*** [0,61; 0,80]	0,73*** [0,62; 0,81]	0,42*** [0,24; 0,57]	-0,64*** [-0,74; -0,50]	
	Uniesienie	-0,54 *** [-0,67; -0,38]	-0,37*** [-0,53; -0,18]	-0,23* [-0,41; -0,04]	-0,24* [-0,42; -0,04]	-0,04 [-0,24; 0,16]	0,27*** [0,08; 0,45]	-0,16 [-0,35; 0,04]

Adnotacja. *p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001. Zastosowano korektę obciążenia oraz 95% przedział ufności. Korelacje istotne statystycznie zostały **pogrubione**, a jeśli istotność statystyczna powtórzyła się w drugim pomiarze, to dodatkowo zastosowano kursywę.

Ujawniono spójne i stabilne w czasie wzory współwystępowania, wskazujące na istnienie nadrzędnych klastrów afektywnych. W obrębie skal o walencji negatywnej zaobserwowano dodatnie interkorelacje. W obu pomiarach najsilniejszy związek łączył skalę Nieszczęście ze skalą Odrętwienie (pomiar 1: $r = 0,76$; 95% CI [0,66; 0,83]; pomiar 2: $r = 0,62$; 95% CI [0,48; 0,73]). W drugim pomiarze wyłonił się również klaster lękowy, obejmujący skalę Niepokój, Strach i Trema – ich wzajemne korelacje osiągnęły wartość $r \geq 0,69$. Skala Gniew korelowała dodatnio z pozostałymi skalami negatywnymi, w szczególności z Niepokojem (pomiar 1: $r = 0,52$; pomiar 2: $r = 0,54$). Korelacje krzyżowe pomiędzy klastrami afektywnymi również ujawniły spójny z oczekiwaniem wzór współwystępowania. Skala Ożywienie wykazała silne, ujemne korelacje ze wszystkimi skalami negatywnymi, w szczególności z Niepokojem (pomiar 2: $r = -0,68$; 95% CI [-0,77; -0,55]) i Tremą (pomiar 2: $r = -0,64$; 95% CI [-0,74; -0,50]). Skala Uniesienie również korelowała ujemnie ze skalami negatywnymi, jednak siła tych związków była wyraźnie niższa i w niektórych przypadkach nie osiągnęła istotności statystycznej. Ogólna struktura korelacji w obu punktach pomiarowych może być wstępnie uznana za stabilną.

Ponadto przeprowadzono analizę właściwości psychometrycznych puli 32 pozycji testowych, zaprojektowanych w celu uchwycenia szerokiego spektrum cech afektywnych. Przeanalizowano statystyki opisowe dla każdej pozycji. Analizę przeprowadzono w 2 punktach pomiarowych, a jej wyniki przedstawiono w tabeli 16. Rozkład odpowiedzi na poszczególne pozycje wykazał dużą wariancję, co na etapie konstrukcji narzędzia jest cechą pożądaną. Średnie dla poszczególnych pozycji rozkładały się w szerokim zakresie (od 1,89 do 4,29 w pomiarze 1), co wskazuje na brak wyraźnych efektów „podłogi” lub „sufitu” i sugeruje, że pozycje są wrażliwe na indywidualne różnice w całym spektrum badanych cech. Wartości odchyłeń standardowych, w większości przekraczające 1,0, potwierdzają dobrą zdolność pozycji do różnicowania osób badanych. Co więcej, wzorce średnich, kurtozy i skośności są zbliżone w obu pomiarach, co sugeruje replikowalność właściwości elementów w czasie, stanowiąc dowód rzetelności na poziomie charakterystyk rozkładu dla pozycji testowych.

172 ♦ 5. Badania własne

Tabela 16.

Statystyki opisowe dla pozycji testowych pierwszej pilotażowej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych (KCE-p1)

Nr pytania	Pomiar 1				Pomiar 2			
	M	SD	Skośność	Kurtoza	M	SD	Skośność	Kurtoza
1	2,60	1,067	0,290	-0,755	2,73	1,066	0,400	-0,746
2	1,89	1,079	1,195	0,737	1,97	1,045	0,901	-0,121
3	2,12	1,083	0,705	-0,367	2,15	1,149	0,785	-0,386
4	2,97	1,203	0,024	-0,900	3,12	1,260	-0,047	-1,091
5	2,93	1,166	0,143	-1,145	3,00	1,216	-0,035	-1,099
6	2,48	1,217	0,444	-0,825	2,63	1,210	0,105	-1,288
7	4,29	0,816	-1,051	0,640	4,14	0,924	-1,021	0,332
8	2,14	1,225	0,865	-0,347	2,11	1,198	0,817	-0,401
9	3,31	1,131	-0,197	-0,831	3,30	1,091	-0,378	-0,594
10	3,16	1,264	-0,065	-1,136	3,24	1,223	-0,293	-0,993
11	3,40	1,247	-0,150	-1,273	3,31	1,219	-0,371	-0,971
12	4,02	0,816	-0,860	1,287	4,04	0,828	-0,640	-0,008
13	3,19	1,269	-0,139	-1,192	3,23	1,342	-0,241	-1,150
14	2,59	1,240	0,432	-0,869	2,73	1,254	0,201	-1,105
15	2,15	1,211	0,848	-0,311	2,27	1,229	0,467	-1,048
16	2,95	1,236	-0,002	-0,986	2,97	1,278	-0,063	-1,159
17	3,14	0,989	0,099	-0,516	3,16	0,986	-0,207	-0,599
18	3,91	1,208	-0,831	-0,419	3,86	1,250	-0,734	-0,609
19	3,28	0,987	0,009	-0,336	3,28	0,997	0,184	-0,508
20	2,84	1,247	0,155	-1,052	2,96	1,241	0,180	-0,983
21	2,63	1,034	0,166	-0,584	2,79	1,060	-0,004	-0,884
22	2,38	1,220	0,493	-0,824	2,45	1,208	0,509	-0,731
23	2,55	1,199	0,203	-1,191	2,56	1,224	0,214	-1,049
24	2,52	1,062	0,439	-0,401	2,51	1,110	0,150	-0,986
25	3,05	1,380	-0,070	-1,249	3,28	1,305	-0,391	-1,149
26	2,80	1,187	0,160	-1,044	2,77	1,212	0,054	-1,110
27	2,09	1,173	0,962	-0,078	2,07	1,120	0,854	-0,135
28	2,46	1,173	0,365	-0,877	2,59	1,289	0,368	-0,876
29	2,54	1,137	0,473	-0,512	2,60	1,047	0,262	-0,425
30	2,80	1,239	0,013	-1,123	2,74	1,236	0,101	-1,075
31	3,63	1,054	-0,566	-0,315	3,40	1,057	-0,169	-0,873
32	3,22	1,317	-0,243	-1,145	3,38	1,295	-0,365	-0,956

Adnotacja: Błąd standardowy skośności = 0,245. Błąd standardowy kurtozy = 0,485.

5.3.1.2.2. Korelacja pilotażowej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych z Kwestionariuszem Emocji. W celu zbadania trafności zewnętrznej pierwszej pilotażowej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych (KCE-p1), przeprowadzono analizę korelacji jego 8 skal z Kwestionariuszem Emocji (KE) (Wojciszke i Baryła, 2004). Wykonano ją w 2 punktach pomiarowych (pomiar 1 i pomiar 2). Wyniki wraz z 95% przedziałami ufności (CI) przedstawiono w tabeli 17.

Tabela 17.

Korelacja pierwszej pilotażowej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych z Kwestionariuszem Emocji

Pomiar	KCE-p1		Kwestionariusz Emocji [95% CI]				
	Skala	Radość	Miłość	Strach	Gniew	Poczucie Winy	Smutek
1	Nieszczęście	-0,52*** [-0,65; -0,36]	-0,16 [-0,35; 0,05]	0,53*** [0,37; 0,66]	0,20* [0,02; 0,40]	0,58*** [0,43; 0,70]	0,60*** [0,45; 0,71]
	Odrętwienie	-0,60*** [-0,71; -0,45]	-0,34** [-0,50; -0,15]	0,40*** [0,22; 0,55]	0,16 [-0,03; 0,35]	0,57*** [0,42; 0,69]	0,60*** [0,46; 0,71]
	Strach	-0,11 [-0,30; 0,10]	-0,01 [-0,20; 0,20]	0,48*** [0,30; 0,62]	0,32** [0,13; 0,49]	0,34** [0,15; 0,50]	0,25** [0,05; 0,42]
	Niepokój	-0,31** [-0,48; -0,11]	-0,01 [-0,20; 0,20]	0,61*** [0,47; 0,72]	0,37*** [0,18; 0,53]	0,35*** [0,16; 0,51]	0,39*** [0,20; 0,54]
	Gniew	-0,16 [-0,35; 0,05]	0,10 [-0,10; 0,30]	0,44*** [0,26; 0,59]	0,59*** [0,44; 0,71]	0,32** [0,12; 0,48]	0,29** [0,10; 0,46]
	Ożywienie	0,37*** [0,19; 0,53]	0,16 [-0,04; 0,35]	-0,56*** [-0,68; -0,40]	-0,40*** [-0,55; -0,22]	-0,38*** [-0,54; -0,20]	-0,41*** [-0,56; -0,23]
	Trema	-0,37*** [-0,53; -0,18]	-0,18 [-0,37; 0,02]	0,52*** [0,36; 0,65]	0,32** [0,13; 0,49]	0,44** [0,26; 0,50]	0,44*** [0,26; 0,58]
	Uniesienie	0,49*** [0,31; 0,62]	0,19 [-0,02; 0,37]	-0,08 [-0,27; 0,12]	0,15 [-0,05; 0,34]	-0,09 [-0,28; 0,11]	-0,21* [-0,39; -0,01]
2	Nieszczęście	-0,67*** [-0,77; -0,54]	-0,19 [-0,37; 0,01]	0,64*** [0,50; 0,74]	0,32* [0,13; 0,49]	0,58*** [0,42; 0,69]	0,70*** [0,58; 0,79]
	Odrętwienie	-0,47*** [-0,61; -0,29]	-0,31** [-0,48; -0,11]	0,32** [0,13; 0,49]	0,03 [-0,17; 0,22]	0,32** [0,12; 0,48]	0,38*** [0,19; 0,53]
	Strach	-0,27** [-0,44; 0,27]	-0,19 [-0,37; 0,01]	0,61*** [0,46; 0,72]	0,36** [0,17; 0,52]	0,55** [0,39; 0,67]	0,37** [0,18; 0,53]
	Niepokój	-0,38** [-0,53; -0,19]	-0,05 [-0,24; 0,16]	0,73*** [0,62; 0,81]	0,55*** [0,40; 0,69]	0,66*** [0,53; 0,76]	0,59*** [0,47; 0,71]

Pomiar	KCE-p1	Kwestionariusz Emocji [95% CI]					
	Skala	Radość	Miłość	Strach	Gniew	Poczucie Winy	Smutek
Gniew		-0,14 [-0,33; 0,06]	-0,01 [-0,21; 0,19]	0,34** [0,14; 0,50]	0,67*** [0,54; 0,77]	0,35*** [0,16; 0,51]	0,21* [0,01; 0,39]
Ożywienie		0,40*** [0,22; 0,56]	0,16 [-0,04; 0,35]	-0,49*** [-0,62; -0,32]	-0,43*** [-0,58; -0,25]	-0,54*** [-0,67; -0,38]	-0,36*** [-0,52; -0,17]
Trema		-0,35*** [-0,52; -0,16]	-0,06 [-0,26; 0,14]	0,63*** [0,49; 0,74]	0,45** [0,27; 0,59]	0,60** [0,45; 0,71]	0,51*** [0,34; 0,64]
Uniesienie		0,62 *** [0,48; 0,73]	0,33** [0,14; 0,49]	-0,21* [-0,39; 0,01]	0,09 [-0,28; 0,11]	-0,20* [-0,39; 0,01]	-0,31* [-0,48; -0,12]

Adnotacja: KCE-p1 – Kwestionariusz Cech Emocjonalnych – pierwsza wersja pilotażowa. Korelacja wykonana z wykorzystaniem próbkowania *bootstrap* = 20 000. Przedział ufności 95% z korektą obciążenia; **p* < 0,05; ***p* < 0,01; ****p* < 0,001. Korelacje istotne w przypadku obu pomiarów zostały **pogrubione** oraz zapisane kursywą; istotne korelacje tylko w jednym z pomiarów zostały wyłącznie **pogrubione**.

W obu pomiarach zaobserwowano ogólnie spójne wzorce korelacji, wskazujące na dobrą trafność zbieżną (*convergent validity*) oraz trafność różnicową (*discriminant validity*) nowo konstruowanego narzędzia. Najsilniejsze dodatnie współwystępowanie w obu pomiarach odnotowano między skalami KCE-p1 a odpowiadającymi im afektywnymi komponentami z Kwestionariusza Emocji, np. Gniew korelował ze skalą o tej samej nazwie (*r* = 0,59 w pomiarze 1; *r* = 0,45 w pomiarze 2), Strach – z odpowiadającą mu skalą Strachu (*r* = 0,48 i 0,64), a Niepokój – z Poczuciem Winy (*r* = 0,35 i 0,55), Strachem i Smutkiem (wszystkie *r* ≥ 0,35). Skala Uniesienie silnie korelowała z Radością zarówno w pomiarze 1 (*r* = 0,49), jak i pomiarze 2 (*r* = 0,62). Skale Nieszczyście, Odrętwienie, Trema i Niepokój wykazywały ujemne korelacje z pozytywnym afektem (Radość), a dodatnie z negatywnymi stanami emocjonalnymi: Strachem, Poczuciem Winy i Smutkiem (wartości *r* w przedziale od 0,25 do 0,66). Wzorce korelacji w obu pomiarach były ze sobą spójne.

5.3.1.3. Dyskusja wyników badania 3. W badaniu wykazano, że pierwsza pilotażowa wersja narzędzia do pomiaru cech emocjonalnych cechuje się stabilnością w czasie oraz wysoką rzetelnością dla 6 z 8 skal pomiarowych. W przypadku pozostałych skal narzędzie to charakteryzuje się rzetelnością warunkowo wystarczającą do badań naukowych. Skale Nieszczyście i Gniew można uznać za wysoce rzetelne. Duża spójność wewnętrzna tych skal sugeruje, że ich

pozycje trafnie i jednorodnie reprezentują mierzony konstrukt. Jest to zgodne z badaniami wskazującymi, że emocje negatywne, takie jak gniew czy smutek, tworzą stany stosunkowo łatwo identyfikowalne (Watson i Clark, 1994). Skale Odtrącenie, Strach i Niepokój również spełniają warunki uznania wskaźnika rzetelności za adekwatny do badań naukowych. Identyfikacja pojedynczych, słabszych psychometrycznie pozycji (np. nr 16 w skali Niepokoju) jest typowym rezultatem wczesnych etapów walidacji narzędzia i stanowi wskazówkę dla jego dalszej optymalizacji (DeVellis i Thorpe, 2022). Niska rzetelność skali Ożywienie, zwłaszcza w pomiarze 2, może sugerować, że konstrukt ten jest bardziej heterogeniczny niż zakładano. Ożywienie może obejmować komponenty energetyczne, poznawcze (optyzm) i społeczne (ekstrawersja), a próba uchwycenia ich za pomocą niewielkiej liczby pozycji mogła prowadzić do niskiej spójności (Diener i in., 2010) mimo ich zakorzenienia w deskryptorach specyficznych dla optymalnego rozwiązania z wcześniejszych analiz. Badania nad strukturą afektu pozytywnego wskazują, że jest on często bardziej rozproszony i wielowymiarowy niż afekt negatywny, co utrudnia jego pomiar (Diener i in., 1999; Fredrickson, 2001; Rafaeli i Revelle, 2006). Na przykład skala Spokój w polskiej adaptacji PANAS-X posiada rzetelność poniżej 0,40 (Fajkowska i Marszał-Wiśniewska, 2009). Natomiast stosunkowo niska rzetelność skali Trema może wynikać z jej silnie sytuacyjnego charakteru. Trema, definiowana jako lęk przed oceną w sytuacjach ekspozycji społecznej, może nie stanowić stabilnej cechy w takim samym stopniu jak np. gniew czy ogólny niepokój (Mesagno i Beckmann, 2017; Osborne i Kenny, 2008; Schlenker i Leary, 1982), ponieważ jest efektem interakcji jednostki ze środowiskiem oraz zależy od kontekstu – przez co pomiary jej nasilenia mogą mieć niższą rzetelność (Spielberger i Reheiser, 2009). Być może badanie tremy jako cechy wymaga bardziej specyficznych i kontekstowo osadzonych pozycji testowych.

Do rozważań prawdopodobnych przyczyn niewystarczającej, ale wciąż akceptowalnej rzetelności skali Trema można dodać, że w literaturze występuje tendencja do niskiej rzetelności niektórych skal pomiarowych, które stawiają sobie za cel próbę uchwycenia bardziej złożonych, specyficznych czy subtelnych stanów emocjonalnych. W przywołanym wcześniej narzędziu PANAS-X występuje również skala Nieśmiałość o rzetelności dopuszczającej warunkowe używanie. Wykazane w literaturze związki pomiędzy nieśmiałością a tendencją

do doświadczania tremy (Cheek i Buss, 1981; Hofmann i DiBartolo, 2000; Kagan i in., 1988; Stein i in., 1996) nasuwają wniosek, że są to zmienne latentne, które wymagają szczególnego wysiłku w trakcie operacjonalizacji. Dzieje się tak dlatego, iż konstrukty te w znacznym stopniu nakładają się, przy jednoczesnym braku konsensusu co do ich rozłączności konceptualnej. Nieśmiałość może być rozumiana zarówno jako cecha osobowości (*trait shyness*), jak i stan emocjonalny (*state shyness*), podczas gdy trema jest zazwyczaj konceptualizowana jako stan sytuacyjny (Schlenker i Leary, 1982). Ta dwoistość znacząco komplikuje pomiar, gdyż wymaga od badacza precyzyjnego określenia ram czasowych oraz kontekstu.

Uzyskane wyniki stabilności czasowej stanowią kluczowy element oceny psychometrycznej narzędzia, dostarczając dowodów na jego rzetelność za sprawą powtarzalności pomiarów. Zgodnie z wytycznymi metodologicznymi współczynniki stabilności w przedziale 0,60–0,74 można uznać za dobre, a powyżej 0,74 za doskonałe dla celów badawczych (Cicchetti, 1994; Clark i Watson, 1995; Koo i Li, 2016). Wszystkie skale spełniają te kryteria, gdy weźmie się pod uwagę środek przedziału ufności. Wysoka stabilność ($r > 0,80$) skali Gniew jest zgodna z teorią i badaniami nad gniewem jako cechą, która jest definiowana jako trwała dyspozycja do doświadczania tej emocji (Deffenbacher i in., 2001; Spielberger i Reheiser, 2009). Podobnie wysoka wartość dla skali Niepokój potwierdza jej zdolność do uchwycenia lęku jako względnie stałej cechy osobowości, co jest spójne z teoriami na temat lęku oraz z badaniami nad stabilnością cech neurotycznych (Klein i in., 2011; Ormel, Bastiaansen i in., 2013). Skala Ożywienie, w obrębie której w poprzednich analizach pojawiały się problemy ze spójnością wewnętrzną, uzyskała wysoką stabilność w czasie ($r = 0,78$). Może to sugerować, że choć poszczególne pozycje tej skali nie tworzą jednorodnego konstruktów, to ogólny poziom doświadczanego ożywienia jest dla danej osoby względnie stały w perspektywie jakiegoś okresu. Literatura wskazuje, że afekt pozytywny – choć fluktuuje – posiada również stabilny, toniczny poziom bazowy, który jest składową subiektywnego dobrostanu (Diener i Larsen, 1984; Lyubomirsky i in., 2005). Zadowolająca stabilność skal Odtrącenie, Strach i Trema ($r > 0,70$) potwierdza ich użyteczność w pomiarze trwałych tendencji. Niższą stabilność skal Nieszcześnie ($r = 0,66$) i Uniesienie ($r = 0,61$) można wyjaśnić na co najmniej dwa sposoby. Po pierwsze, jak wskazuje metaanaliza, konstrukty te mogą być z natury bardziej zmienne i podatne

na wpływ bieżących wydarzeń życiowych niż np. gniew czy niepokój (Luhmann i in., 2012). Uniesienie jest ponadto emocją z założenia rzadką i krótkotrwałą (Fredrickson, 2001). Po drugie z perspektywy metodologicznej niższa stabilność czasowa jest często powiązana z niższą rzetelnością w zakresie spójności wewnętrznej (Cook i Beckman, 2006; Schmidt i in., 2003). Skale o niższym współczynniku α Cronbacha zawierają większą wariancję błędu, co w sposób naturalny obniża ich korelację z odpowiadającymi im skalami w kolejnym pomiarze (DeVellis i Thorpe, 2022; Tavakol i Dennick, 2011). W tym kontekście niższa stabilność skali Uniesienie i Nieszczęście może być częściowo pozostałością po ich słabszych właściwości psychometrycznych na poziomie spójności wewnętrznej.

Badanie test–retest dostarczyło dowodów na stabilność czasową większości opracowanych skal. Wykazano, że stworzone narzędzie jest w stanie uchwycić trwałe dyspozycje emocjonalne, zwłaszcza w zakresie nieprzyjemnych emocji. Niemniej niższa stabilność skali Uniesienie sugeruje potrzebę dalszej refleksji nad naturą tego konstruktu – czy jest on najczęściej wyłącznie stanem, czy może być również rozumiany jako cecha – i w jaki sposób można dokonać jego najtrafniejszego pomiaru.

Przeprowadzona analiza właściwości psychometrycznych puli 32 pozycji testowych stanowi etap w procesie tworzenia nowego narzędzia pomiarowego. Uzyskane wyniki, wskazujące na dobrą wariancję odpowiedzi oraz brak efektów „podłogi” i „sufitu”, potwierdzają, że wygenerowana pula elementów ma potencjał do skutecznego różnicowania osób badanych w zakresie cech emocjonalnych. Jednocześnie stwierdzono odchylenia od rozkładu normalnego dla niektórych pozycji, przez co powinny one stanowić obszar pogłębionej analizy w przyszłych badaniach walidacyjnych. Jednakże należy zauważyć, że umiarkowana (do wysokiej) asymetria oraz przewaga ujemnej kurtozy są zjawiskami typowymi dla pozycji w skali Likerta; zwłaszcza gdy część treści opisuje rzadkie stany (np. silny lęk, groza) lub bardzo pożądane i/lub nietypowe kompetencje (np. wysoki spokój pod presją). To ogranicza rolę normalności rozkładu estymatorów w ocenie ich adekwatności do mierzonego konstruktu (Gao i in., 2008; Kline, 2016; Reise i Waller, 2009; West i in., 1995). Dodatnia skośności dla pozycji opisujących intensywne, negatywne i potencjalnie dysfunkcjonalne stany (np. *wewnętrzna pustka*, *paraliżujący strach*, *emocjonalne odrętwienie*) jest w pełni oczekiwana i teoretycznie uzasadniona.

W populacji ogólnej tego typu doświadczenia są z natury zjawiskami rzadkimi, a ich rozkład nie jest zgodny z rozkładem normalnym, lecz raczej wykładniczy lub do niego zbliżony (Furr, 2018; Kessler i in., 2005; Micceri, 1989). Fakt, że większość badanych neguje występowanie tych stanów, jest w istocie dowodem na trafność treściową tych pozycji – poprawnie identyfikują one zjawiska leżące na krańcach spektrum afektu, mogące być markerami poważniejszych trudności psychicznych lub psychopatologii (Krueger i Markon, 2006). Z perspektywy teorii emocji rozkłady te odzwierciedlają zasadę, że silne stany emocjonalne są wynikiem specyficznej i relatywnie rzadkiej oceny poznawczej (Lazarus, 1991a; Scherer i in., 2001b). Zatem ich nietypowość w odpowiedziach na elementy opisujące tego typu emocje nie jest konsekwencją sposobu dokonania pomiarów, lecz – z dużym prawdopodobieństwem – odzwierciedleniem realnej dystrybucji tych zjawisk w populacji. Stwierdzona charakterystyka rozkładów stanowi więc uzasadnienie dla wykorzystania w kolejnych krokach procedury *bootstrap*, która pozwala na przewidzenie błędów standardowych i przedziałów ufności bez restrykcyjnych założeń związanych z dystrybucją zmiennej (Hesterberg, 2015; Streiner, 2003).

Wyniki uzyskane za sprawą analizy korelacji wewnętrznych potwierdzają oczekiwane relacje pomiędzy skalami nowego narzędzia KCE-p1, wskazując na ich trafność strukturalną, a także potencjał do identyfikacji zróżnicowanych przestrzeni afektywnych. Obserwacja silnych interkorelacji w obrębie skal negatywnych (Nieszczęście, Odrętwienie, Strach, Niepokój, Gniew, Trema) jest empirycznym potwierdzeniem istnienia nadrzędnego czynnika Afektu Negatywnego lub Neurotyzmu, który stanowi dyspozycję do doświadczania szerokiego spektrum stanów awersyjnych (Lahey, 2009; Watson i Clark, 1984). Wyniki te potwierdzają istnienie wspólnego komponentu dystresu – negatywnego afektu o zabarwieniu lękowo-depresyjnym. Taki wynik jest zgodny z trójczynnikiem modelem afektu negatywnego (Clark i Watson, 1991) oraz koncepcją ogólnego czynnika psychopatologii (Caspi i in., 2014). Zaobserwowano również silne współwystępowanie pomiędzy skalami Strach–Trema, Niepokój–Strach, oraz Odrętwienie–Nieszczęście; to z jednej strony wskazuje na wspólną wariancję tych skal, ale też potwierdza ich częściową odrębność – nie wszystkie emocje negatywne są bowiem funkcjonalnie lub neurobiologicznie identyczne (Barrett Feldman, 2006; Carver i in., 2017). Silne skorelowanie skali Odrętwienie zarówno z Nieszczęściem, jak i z Tremą czy Strachem,

sugeruje, że nie należy ona wyłącznie do osi nastroju depresyjnego, lecz może reprezentować także aspekt wycofania afektywnego, deficyt aktywacji emocjonalnej czy anhedonię (Kring i Moran, 2008; Lanius i in., 2010). Taki wzór interkorelacji stawia Odrętwienie na pozycji osobnego wymiaru diagnostycznego, potencjalnie ważnego klinicznie.

Wysokie i stabilne ujemne korelacje między Uniesieniem i Ożywieniem a większością emocji negatywnych (szczególnie Strachem i Niepokojem), a także silna dodatnia korelacja między tymi dwiema skalami sugerują, że tworzą one wspólny obszar dla afektu pozytywnego – jednak o różnym profilu pobudzenia; to jest zgodne z 2-wymiarowymi modelami afektu bazującymi na wymiarze pobudzenia i walencji (Russell, 1980; Watson i Tellegen, 1985). Wykazany w niniejszym badaniu swoisty dualizm afektu pozytywnego rzuca nowe światło na debatę dotyczącą niezależności *vs* wymiarowości afektu pozytywnego i negatywnego (Diener i Emmons, 1984; Russell i Carroll, 1999). Wyniki KCE-p1 sugerują, że odpowiedź na to pytanie zależy od tego, o którym aspekcie pozytywności mówimy. Afekt oparty na spokoju i zadowoleniu (Ożywienie) wydaje się być funkcjonalnym antagonistą afektu negatywnego, co jest spójne z badaniami nad odpornością i uważnością (Brown i Ryan, 2003; Tugade i Fredrickson, 2004). Z kolei afekt oparty na dążeniu i ekscytacji (Uniesienie) jest w znacznie większym stopniu niezależny od afektu negatywnego, co tłumaczy zjawisko współwystępowania pozytywnych i negatywnych emocji (np. w sytuacjach ryzykownych lub tzw. doświadczeniach „słodko-gorzkich”) (Folkman i Moskowitz, 2000; Larsen i in., 2001). Uniesienie jest powiązane z ekstrawersją i radością, co wskazuje, że reprezentuje ono system dopaminergiczny, związany z motywacją, nagrodą i pobudzeniem (Depue i Collins, 1999; Gable i Harmon-Jones, 2010). Z kolei Ożywienie, charakteryzujące się silnym antagonizmem wobec całego spektrum afektu negatywnego, zdaje się reprezentować system oparty na serotoninie, związany z poczuciem zaspokojenia, spokoju i bezpieczeństwa (Berridge i Kringelbach, 2008; Kringelbach i Berridge, 2017; Panksepp, 1998). Ta dychotomia dążenia (*wanting*) i lubienia/zadowolenia (*liking*) jest jednym z odkryć neuronauki afektywnej (Berridge i Robinson, 2003) i zdaje się zyskiwać potwierdzenie również w niniejszych, wychodzących z języka emocji, badaniach.

Pula pilotażowej wersji narzędzia zawiera pozycje odnoszące się do afektu negatywnego o wysokim pobudzeniu (np.: *niepokój*, *nerwowy*, *strach*), co jest zgodne z trójdzielnym modelem lęku i depresji (Clark

i Watson, 1991), afektem negatywnym o niskim pobudzeniu (np. *smutny, nieszczęśliwy, pustka, odrętwienie*), co odzwierciedla komponent anhedonii i dysforii kluczowy dla depresji (Treadway i Zald, 2011), afektem pozytywnym o wysokim pobudzeniu (np. *pełen energii, „unoszę się w powietrzu”*), co odpowiada elementom znajdujących się w modelach ekstrawersji czy motywacji (Depue i Collins, 1999; Harmon-Jones i in., 2011), afektem pozytywnym o niskim pobudzeniu (np. *spokój, odprężenie, rozluźnienie*, które też zostały wyróżnione w literaturze, także neurobiologicznej) (Berridge i Kringelbach, 2008; Panksepp, 1998), elementami regulacji emocji (np. *trudno mi opanować złość, potrafię zachować spokój*), co jest zgodne z modelami podkreślającymi centralną rolę procesów regulacji emocji w profilaktyce zdrowia psychicznego (Aldao i in., 2010; Gross, 2015).

Korelacje otrzymane w trakcie zestawienia pilotażowej wersji narzędzia do pomiaru cech emocjonalnych a Kwestionariuszem Emocji potwierdzają trafność zewnętrzną nowoopracowanych skal KCE-p1. Ich współwystępowanie z klasycznymi miarami emocji jest zarówno zgodne z oczekiwaniami teoretycznymi, jak i stabilne w obu pomiarach. Analiza relacji pomiędzy skalami KCE-p1 a Kwestionariuszem Emocji oznacza, że opracowane czynniki oddają odrębne, istotne psychologicznie wymiary ludzkiej sfery afektywnej [zob. tabela 17]. Nowo utworzone skale nie tylko mierzą spójne wewnętrznie konstrukty, ale także precyzyjnie odzwierciedlają specyficzne, fenomenologicznie odrębne stany emocjonalne. Stanowi to istotny etap w procesie konstrukcji nowego narzędzia psychometrycznego (Clark i Watson, 1995, 2019). Skorelowanie skal Gniew (KCE-p1) z Gniewem (KE) oraz Niepokój (KCE-p1) ze Strachem (KE) stanowią potwierdzenie trafności zbieżnej (Campbell i Fiske, 1959), sugerując tym samym, iż skale te ujmują rdzeń docelowych konstruktów. Silna dodatnia korelacja Gniewu z jego odpowiednikiem potwierdza, że wyizolowano afekt związany z frustracją i wrogością. Ujemne korelacje takich skal, jak Trema, Nieszczęście i Odrętwienie z Radością oraz dodatnie związki z afektami negatywnymi potwierdzają ich przynależność do klastra negatywnego afektu (Watson i in., 1988). Jednocześnie relatywnie słabsze lub nieistotne związki pomiędzy Uniesieniem a emocjami negatywnymi (np. strachem lub poczuciem winy) wspierają hipotezę niezależności emocji pozytywnych i negatywnych (Watson i in., 1988). Walidacja skali Odrętwienie wykazała ujemne związki z przyjemnymi emocjami (Radość, Miłość) przy towarzyszących im dodatnich powiązaniach z emocjami nieprzyjemnymi. Taki wzór współwystępowania

może sugerować, że Odrętwienie odzwierciedla nie tylko brak pozytywnego afektu, ale także obecność „zimnych” emocji o charakterze depresyjnym i uczucia pustki. Biorąc pod uwagę, że są to elementy emocjonalne łączące się potencjalnie z depresją, zaburzeniami ze spektrum schizofrenii oraz zespołem stresu pourazowego (Kring i Moran, 2008; Lanius i in., 2010; Treadway i Zald, 2011), można założyć, że rozwój narzędzia KCE-p1 może przyczynić się do poszerzenia możliwości badań przesiewowych w zakresie tych trudności emocjonalnych. Jednakże aby stwierdzić to z większą pewnością, konieczne będzie przeprowadzenie w przyszłości badań również na próbie klinicznej. Wcześniejsze analizy wykazały, że Odrętwienie jest powiązane z niskim afektem pozytywnym (PA) i wysokim afektem negatywnym (NA), co niniejsza analiza potwierdza i uszczegóławia. Ponadto profil korelacji skali Nieszczęście (KCE-p1), łączący ją silnie ze Smutkiem i Poczuciem Winy (KE), jest w pełni zgodny z klinicznym i teoretycznym obrazem syndromu depresyjnego. Współwystępowanie smutku i poczucia winy jest centralnym elementem modeli poznawczych depresji (Clark i Beck, 2010; Kim i in., 2011). Uzyskane wyniki potwierdzają założenie, że elementy afektywne wchodzące w skład negatywnego afektu różnią się zarówno fenomenologicznie, jak i funkcjonalnie (Carver i Harmon-Jones, 2009b; Barrett i Russell, 1998).

W obszarze afektu pozytywnego walidacja skal Uniesienie i Ożywienie potwierdza ich specyfikę. Uniesienie, silnie powiązane z Radością i w mniejszym stopniu z Miłością, odzwierciedla stan wysokiego pobudzenia i pozytywnej walencji, kluczowy dla teorii motywacji i dobrostanu (Fredrickson, 2001; Ryan i Deci, 2000). Z kolei Ożywienie jest antagonistą afektu negatywnego, co sugeruje jego rolę w procesach regulacji emocji, spokoju i odporności (Brown i Ryan, 2003; Tugade i Fredrickson, 2004). Ponadto skale Ożywienie i Uniesienie istotnie współwystępują z Radością, ale różnią się pod względem korelacji z Miłością, Smutkiem i Gniewem; to sugeruje, że stanowią one odrębne komponenty pozytywnego dobrostanu (Fredrickson, 2001; Shiota i in., 2011).

Biorąc pod uwagę przyszłe badania nad modelem i operacjonalizacją cech emocjonalnych należałoby rozważyć modyfikacje brzmienia pozycji testowych o skrajnych rozkładach (np. poprzez złagodzenie treści elementów o silnej skośności), zbalansować liczbę pozycji opisujących często vs rzadko występujące doświadczenia afektywne oraz ewentualnie rozmieścić pozycje duplikowane (dla kontroli uważności respondenta) w różnych segmentach narzędzia wraz z monitoringiem

ich zgodności. W kontekście dalszego rozwoju narzędzia KCE i stojącej za nim koncepcji cech emocjonalnych, w kolejnych etapach walidacji można przyjąć strategię nadmiernej liczby elementów (*item overinclusiveness*). Zgodnie z klasycznymi zasadami konstrukcji skal psychometrycznych początkowa pula pozycji testowych powinna być co najmniej 2- lub 3-krotnie większa niż docelowa liczba pozycji w finalnej wersji narzędzia (Boateng i in., 2018; Clark i Watson, 1995, 2019; Fenn i in., 2020; Worthington i Whittaker, 2006). Poszerzenie tej puli jest szczególnie istotne dla skal wykazujących obecnie niejednoznaczne właściwości psychometryczne (Ożywienie, Trema), gdzie heterogeniczność konstruktu może wymagać większego niuansowania (Haynes i in., 1995). Tworzenie dodatkowych pozycji powinno opierać się na systematycznej analizie, która uwzględniać będzie różne komponenty każdej składowej: afektywny, poznawczy, behawioralny i somatyczny (Gross, 2015; Scherer, 2005). Zastosowanie takiej kompleksowej strategii, która połączy nadmierną ilość elementów z rygorystyczną selekcją empiryczną, zwiększy prawdopodobieństwo uzyskania skal o wysokiej rzetelności, trafności i użyteczności klinicznej – zgodnie ze współczesnymi standardami psychometrycznymi (Boateng i in., 2018).

Podsumowując, wyniki wstępnej walidacji pilotażowej wersji KCE-p1 są obiecujące. Nowe skale w dużej mierze trafnie odzwierciedlają zarówno szerokie wymiary afektu, jak i specyficzne stany emocjonalne – także z perspektywy użyteczności klinicznej. Uzyskany wzorzec korelacji dostarcza również wsparcie dla niuansowanych, wielowymiarowych modeli struktury emocji. Co więcej, wysoka powtarzalność korelacji w dwóch pomiarach to dowód dobrej stabilności interkorelacji w czasie. Zarówno model, jak i jego operacjonalizacja wymagają jednak dalszych weryfikacji empirycznych.

5.3.2. Badanie 4

5.3.2.1. Metoda

5.3.2.1.1. Cel badania. Celem badania 4 była weryfikacja struktury czynnikowej rozszerzonej drugiej pilotażowej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych (KCE-p2) oraz identyfikacja optymalnego rozwiązania czynnikowego dla pomiaru cech emocjonalnych. Badanie stanowiło kolejny etap w procesie konstrukcji modelu teoretycznego

oraz narzędzia psychometrycznego, wynikający z konieczności optymalizacji właściwości pomiarowych zidentyfikowanych w poprzednich analizach. Pierwsza wersja pilotażowa (KCE-p1), choć posiadała obiecujące właściwości psychometryczne dla większości skal, ujawniła również obszary wymagające doskonalenia – w szczególności suboptymalne wskaźniki rzetelności dla skal Ożywienie ($\alpha = 0,56-0,66$) i Trema ($\alpha = 0,55-0,58$) oraz wysokie interkorelacje między niektórymi czynnikami sugerujące potencjalną redundancję wymiarów.

Rozszerzenie puli elementów do 172 pozycji miało na celu realizację 3 kluczowych założeń. Po pierwsze zgodnie z klasyczną teorią testów i współczesnymi standardami konstrukcji narzędzi (Morgado i in., 2018) wygenerowanie nawet nadmiernie rozszerzonej puli pozycji umożliwia empiryczną selekcję elementów o optymalnych parametrach psychometrycznych, co przekłada się na zwiększenie rzetelności i trafności finalnej operacjonalizacji. Po drugie szersze spojrzenie na treść każdego konstruktów emocjonalnego pozwala na bardziej precyzyjne uchwycenie jego wieloaspektowości, obejmującej komponenty afektywne, poznawcze, somatyczne i behawioralne (Gross, 2015; Scherer, 2005). Po trzecie większa liczba pozycji stwarza możliwość identyfikacji tych o zróżnicowanej trudności i mocy dyskryminacyjnej, co jest kluczowe dla redukcji efektów „podłogi” i „sufitu” (Clark i Watson, 2019; Hambleton i Jones, 2005).

Dodatkowe cele badania to: (1) eksploracja możliwości redukcji liczby składowych przy zachowaniu interpretowalności struktury, (2) weryfikacja trafności zewnętrznej uzyskanego rozwiązania poprzez analizę korelacji z Kwestionariuszem Emocji (Wojciszke i Baryła, 2004) oraz (3) ocena wzorców interkorelacji między wyłoniionymi czynnikami w celu zrozumienia ich wzajemnych relacji w przestrzeni afektywnej. Oczekiwano, że przeprowadzone analizy pozwolą na identyfikację optymalnej, teoretycznie spójnej i psychometrycznie solidnej struktury cech emocjonalnych, która będzie stanowić podstawę zarówno konstrukcji finalnej wersji modelu cech emocjonalnych, jak i jego operacjonalizacji.

5.3.2.1.2. Operacjonalizacja zmiennych

5.3.2.1.2.1. Rozszerzona wersja Kwestionariusza Cech Emocjonalnych. Na tym etapie dokonano rozszerzenia narzędzia do 172 pozycji w ramach kolejnego, rozszerzonego etapu pilotażu – tak powstała druga

pilotażowa wersja Kwestionariusza Cech Emocjonalnych (KCE-p2). Choć wstępna analiza KCE-p1 potwierdziła potencjał badawczy i wskazała na istnienie zarysów oczekiwanej struktury czynnikowej, krok ten był niezbędny z kilku powodów, wynikających bezpośrednio ze standardów konstrukcji testów psychologicznych. Pierwotna analiza opierała się na niewielkiej liczbie pozycji przypadających na potencjalny czynnik. Zgodnie z klasyczną teorią testów, rzetelność skali (mierzona np. współczynnikiem α Cronbacha) jest bezpośrednio związana z liczbą pozycji oraz ich wzajemnymi korelacjami (Hornowska, 2010). Rozszerzenie puli do 172 miało na celu wygenerowanie większej liczby potencjalnych wskaźników dla każdego z czynników. W pierwszej, krótkiej wersji narzędzia pilotażowego występowała rzetelność na poziomie ok. 0,69–0,73 i zawierały się w niej pozycje o niskiej mocy dyskryminacyjnej (np. $r \approx 0,20$ dla Zmartwiony/Zmartwiona). Większa liczba elementów daje możliwość selekcji pozycji o najwyższych ładunkach, największej informacji i najlepszym dopasowaniu; tak, aby finalne skale osiągały rzetelność większą lub równą 0,80 bez nadmiernej redundancji. Ponadto w analizie pozycji testowych wykonanej w badaniu 3 widać, że część z tej liczby miała istotną dodatnią skośność (silne rzadkie stany). Dodanie pozycji o średniej intensywności oraz pozycji pośrednich pozwala zmniejszyć tę cechę i zwiększyć precyzję pomiaru w niskich i średnich poziomach nasilenia cechy. Również stosunkowo wysokie interkorelacje w obrębie klastra emocji nieprzyjemnych (np. Strach, Niepokój, Trema) wskazują na siłę czynnika ogólnego. Nowe elementy akcentujące inne aspekty pomogą lepiej różnicować sąsiadujące wymiary i ograniczać „rozlewanie się” czynnika ogólnego. Pozwoli to w dalszych analizach na wybór takich pozycji, które tworzą skale o wyższej spójności wewnętrznej, a co za tym idzie – o wyższej rzetelności pomiaru. Celem niniejszego badania było zatem uzyskanie dla każdej składowej bazy kilku (lub kilkunastu) pozycji o wysokich ładunkach czynnikowych, co docelowo zapewni zwiększoną stabilność i większe nasycenie czynnikowe finalnych składowych.

Każdy z wyłonionych czynników emocjonalnych (np.: Gniew, Niepokój, Uniesienie) jest konstruktem złożonym, obejmującym szerokie uniwersum treści. Przykładowo czynnik Gniew może zawierać w sobie takie składowe, jak irytacja, frustracja, wrogość czy oburzenie. Rozszerzenie narzędzia do 172 pozycji jest zabiegiem mającym na celu systematyczne pokrycie całego spektrum znaczeniowego dla każdego z konstruktów. Wygenerowano pozycje odnoszące się do

różnych aspektów (m.in. poznawczych, afektywnych, somatycznych) i różnych poziomów intensywności każdej emocji, co jest warunkiem koniecznym do osiągnięcia wysokiej trafności treściowej finalnego kwestionariusza (Gross, 2015; Scherer, 2005). W procesie konstrukcji narzędzia nie da się uniknąć wygenerowania pozycji w jakimś sensie wadliwych – niezrozumiałych dla badanych, wieloznacznych, o niskiej wariancji czy słabszych właściwościach psychometrycznych. Praca na szerokiej puli pozwoli na zidentyfikowanie i bezkompromisowe odrzucenie takich pozycji – bez ryzyka, że usunięcie tych kilku uniemożliwi skonstruowanie rzetelnej skali dla którejś z cech emocjonalnych. Jest to swego rodzaju zabezpieczenie procesu badawczego. Rozszerzenie pilotażu nie jest zatem zabiegiem dokonywanym dla samego tylko zwiększenia objętości, lecz stanowi strategię jakościową: nadpróbkowanie treści i poziomów intensywności dla umożliwienia selekcji i potencjalnego zwiększenia rzetelności i trafności skal.

5.3.2.1.2.2. Kwestionariusz Emocji. Kwestionariusz Emocji (Wojciszke i Baryła, 2004) składa się z 24 pozycji, które zostały podzielone na 6 równolicznych skal. Każda ze skal operacjonalizuje jedną emocję uznaną przez autorów za emocję główną [zob. 4.3.2. *Kwestionariusz Emocji*].

5.3.2.1.3. Próba i procedura badań. W badaniu wzięło udział 101 osób w wieku od 19 do 46 lat ($M = 21,95$, $SD = 3,85$) z czego 75,2% stanowiły kobiety, 23,8% mężczyźni, a 1% respondentów deklarował inną identyfikację płciową. Próba spełnia minimalny próg liczebności badanych dla analizy głównych składowych w przypadku badań pilotażowych, zwłaszcza jeśli miara KMO (Kaiser–Meyer–Olkin) wynosi ponad 0,70 oraz test Bartletta wykazuje wynik istotny statystycznie (de Winter i in., 2009; Fabrigar i in., 1999; MacCallum i in., 1999; Osborne i Kenny, 2008). Każdy uczestnik uzyskiwał dokładnie te same informacje organizacyjne, co biorący udział w badaniu 2 na etapie II [zob. 5.2.1.3. *Próba i procedura badania*].

5.3.2.1.4. Plan analizy statystycznej pilotażowej rozszerzonej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych. Konstrukcja testów niekoniecznie polega na apriorycznym wyborze najlepszych elementów, lecz na wygenerowaniu znacznie większej puli, z której następnie, na podstawie kryteriów statystycznych, wybiera się te o optymalnych

właściwościach. Umożliwia to selekcję możliwie najlepszych pozycji testowych w oparciu o kryteria empiryczne. Rozszerzona pula stanowi materiał surowy, który w kolejnych krokach poddany zostaje dodatkowej analizie statystycznej (Clark i Watson, 2019; DeVellis i Thorpe, 2022; Haynes i in., 1995; Loevinger, 1957; Smith i in., 2000). Z powodu umiarkowanych, a niekiedy – biorąc pod uwagę przedziały ufności – wysokich korelacji pomiędzy czynnikami uzyskanymi w poprzednich badaniach, postanowiono dodatkowo sprawdzić strukturę czynnikową rozszerzonej pilotażowej wersji narzędzia analizą głównych składowych. Podjęto decyzję o takim zabiegu, ponieważ badanie od samych swoich podstaw ma charakter przede wszystkim eksploracyjny, a wysokie współwystępowanie niektórych czynników może sugerować możliwość dalszej redukcji uzyskanych wymiarów.

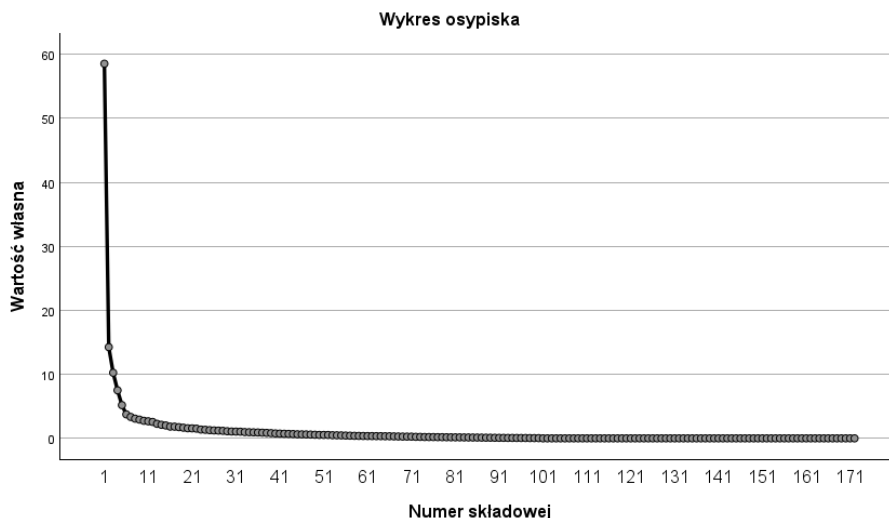
Zatem przeprowadzona zostanie analiza głównych składowych z rotacją ortogonalną w celu wyłonienia czynników spełniających następujące kryteria: (a) przynajmniej jedna pozycja w czynniku posiada wartość bezwzględną ładunku większą lub równą 0,70; (b w skład czynnika nie wchodzi pozycje o wartościach mniejszych niż 0,30; (c) czynnik zawiera minimum 4 pozycje testowe; (d) każdy z czynników jest możliwy do wyraźnej interpretacji jakościowej; (e) każda składowa posiada minimum 10 elementów o wskaźniku specyficzności większym od 0. Następnie uzyskane rezultaty zostaną zestawione z zewnętrznym narzędziem do pomiaru emocji – Kwestionariuszem Emocji (Wojciszke i Baryła, 2004) dla weryfikacji trafności zewnętrznej dla uzyskanej struktury pozycji testowych.

5.3.2.2. Wyniki badania 4

5.3.2.2.1. Optymalna struktura czynnikowa pilotażowej rozszerzonej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych. Biorąc pod uwagę klasyczne kryterium Catella, wykres osypiska ulega wypłaszczeniu w okolicy rozwiązania 6-czynnikowego. Wartości własne dla 10 pierwszych niezrotowanych czynników wynoszą: 58,56; 14,26; 10,25; 7,51; 5,19; 3,75; 3,35; 3,08; 2,93; 2,74. Zatem biorąc pod uwagę klasyczne spojrzenie na ustalenie liczby optymalnych czynników na podstawie danych ilościowych – a więc na podstawie kryterium Kaisera oraz Catella – za potencjalnie optymalne rozwiązanie należy uznać rozwiązanie 5- lub 6-czynnikowe.

Rysunek 1.

Wykres osypiska dla pilotażowej rozszerzonej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych (KCE-p2)



Przyglądając się bliżej rozwiązaniu 6-czynnikowemu oraz – w celu eksploracji – pozostałym rozwiązaniom czynnikowym (zarówno mniej, jak i bardziej szczegółowym), uznano, że rozwiązaniem najbardziej optymalnym jest rozwiązanie 5-czynnikowe. Do tego wniosku skłania spełnienie wymagań ilościowych, o których wspomniano powyżej, interpretowalność uzyskanych wymiarów oraz fakt, że wiele pozycji, które w poprzednim badaniu (na innej próbie) wysoko ze sobą współwystępowały, w tym przypadku wchodzą w skład jednego czynnika.

Po analizie ilościowej oraz jakościowej wyróżniono zatem 5 cech emocjonalnych, które na poziomie zmiennych latentnych tworzą model teoretyczny WHEND¹: (1) Wycofanie Emocjonalne; (2) Hiperczułość Lękowa; (3) Życiowa Ekscytacja; (4) Dezadaptacyjna Nieśmiałość; (5) Dysregulacja Gniewu. Pełna wersja drugiej pilotażo-

¹ Model WHEND otrzymał swoją nazwę nie tylko jako akronim składowych cech, ale również jako metaforyczne odniesienie do pytania: *When do emotions become dispositional?* [Kiedy emocje stają się dyspozycjami?]. Struktura modelu odpowiada na to pytanie, identyfikując 5 kluczowych wymiarów, w których doświadczenia emocjonalne wskazują na względnie trwałe, zindywidualizowane, dyspozycje emocjonalne (cechy): Wycofanie Emocjonalne, Hiperczułość Lękowa, Życiowa Ekscytacja, Dezaptacyjna Nieśmiałość i Dysregulacja Gniewu – tworząc opis różnic indywidualnych w funkcjonowaniu afektywnym.

wej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych wraz z ładunkami czynnikowymi oraz wskaźnikiem specyficzności znajduje się w załączniku D.

5.3.2.2.1.1. *Wycofanie Emocjonalne*. Czynn timer pierwszy, nazwany *Wycofaniem Emocjonalnym*, to ograniczenie zdolności do doświadczania, przetwarzania i angażowania się w emocjonalny aspekt codziennego życia. Nie jest to jedynie chwilowy spadek nastroju, lecz chroniczny stan psychicznego i emocjonalnego odrętwienia, charakteryzujący się poczuciem w ewnętrznzej pustki oraz alienacji od własnych uczuć.

Przejawem tej cechy jest subiektywne odczucie utraty lub znacznego stłumienia zdolności do przeżywania emocji, zarówno pozytywnych (np. radość, ekscytacja), jak i negatywnych. Osoby z wysokim natężeniem tej cechy opisują swoje emocje jako „zamrożone”, „wyblakłe” lub „nieobecne”. Doświadczają trudności w nazywaniu i rozróżnianiu stanów emocjonalnych (*Trudno mi nazwać to, co czuję – moje emocje są zamazane lub nieobecne*). Kolejnym elementem jest wszechogarniające uczucie pustki i braku. Dotyczy to zarówno sfery emocjonalnej (*Mam w sobie puste miejsce po emocjach*), jak i poczucia tożsamości oraz sensu (*Brakuje mi wewnętrznego „ja” – jakbym był/była pustą skorupą; Brakuje mi poczucia sensu – wszystko wydaje się płaskie i pozbawione znaczenia*). Cecha ta wiąże się z utratą zdolności do odczuwania przyjemności i zainteresowania czynnościami, które w przeszłości były źródłem przyjemnych emocji. Świat zewnętrzny traci swoją pozytywną/stymulującą wartość (*Rzeczy, które kiedyś mnie przyjemnie pobudzały (np. muzyka, obrazy), teraz są mi obojętne; Trudno jest mi cieszyć się rzeczami, które kiedyś sprawiały mi przyjemność*). Wysokie natężenie *Wycofania Emocjonalnego* może obejmować poczucie oddzielenia od własnego ciała, umysłu i działań. Osoba funkcjonuje w sposób mechaniczny, pozbawiony autentycznego zaangażowania (*Czuję się jak automat: wykonuję czynności, ale bez emocjonalnego zaangażowania; Moje ciało wydaje mi się zdrętwiałe, jakbym miał/miała do niego ograniczony dostęp*).

Cecha ta konceptualizuje stan głębokiego wycofania się z życia emocjonalnego. Jest to bardziej złożony konstrukt niż prosty brak doświadczeń emocjonalnych; jest to aktywne, subiektywnie bolesne doświadczenie braku i odrętwienia, które dotyczy zarówno samej osoby, jak i jej kontaktu ze środowiskiem.

5.3.2.2.1.2. *Hiperczułość Lękowa*. Czynniki drugi, nazwany *Hiperczułością Lękową*, reprezentuje przewlekły i nadmierny stan podwyższonej czułości, niepokoju i oczekiwania na zagrożenie. To więcej niż chwilowy niepokój; jest to utrwalona dyspozycja do postrzegania świata jako niebezpiecznego, a przyszłości jako zagrażającej, co skutkuje niemalże permanentnym poczuciem napięcia i braku bezpieczeństwa.

Podstawą tej cechy jest stałe, somatycznie odczuwane pobudzenie autonomicznego układu nerwowego. Osoby z wysokim natężeniem tej cechy doświadczają nieustannego, często nieadekwatnego do sytuacji poczucia napięcia (*W głębi siebie czuję nieustanne napięcie; Czuję wewnętrzny niepokój, nawet gdy nie ma ku temu wyraźnego powodu*). Myślenie zdominowane jest przez powtarzające się negatywne myśli dotyczące przyszłych niepowodzeń, niebezpieczeństw i katastrof. Myśli te przyjmują formę „czarnych scenariuszy”, których trudno się pozbyć (*Ogólnie rzecz biorąc, moje myśli wirują wokół czarnych scenariuszy, Czuję, jakby moje myśli były uwięzione w błędnym kole zmartwień*). Charakterystyczne jest wszechogarniające poczucie, że coś złego zaraz się wydarzy, nawet przy braku obiektywnych sygnałów zagrożenia. Świat jest postrzegany jako miejsce z założenia niebezpieczne (*Mam wrażenie, że niebezpieczeństwo czai się tuż za rogiem*). Często towarzyszy temu poczucie bycia uwięzionym we własnym lęku i bezradności wobec postrzeganego zagrożenia. Osoba czuje, że nie ma ucieczki przed niebezpieczeństwem, które jest wszechobecne, choć nie zawsze sprecyzowane (*Ogólnie rzecz biorąc, czuję się jak ktoś, kto utknął w pułapce własnego strachu; Mam wrażenie, że moje lęki są jak niewidzialne więzy, które powstrzymują każdy mój ruch*). Wysokie natężenie tej cechy wiąże się z wywołanym niepewnością głębokim dyskomfortem, co może prowadzić do zachowań mających na celu redukcję jego przyczyny, takich jak wielokrotne proszenie innych o zapewnienie o bezpieczeństwie (*Często proszę innych o zapewnienie, że wszystko będzie dobrze*). Jednak nawet te zapewnienia przynoszą tylko chwilową ulgę (*Trudno jest mi odetchnąć z ulgą, bo zawsze znajduję nowy powód do zmartwień*).

Hiperczułość Lękowa wskazuje na cechę charakteryzującą się nadmierną czułością na sygnały zagrożenia oraz stylem myślenia zorientowanym na katastrofę. Wysokie wyniki w tej skali mogą wskazywać na podatność na rozwój zaburzeń lękowych uogólnionych, zaburzeń panicznych oraz zaburzeń związanych ze stresem, odzwierciedlają też fundamentalne przekonanie o nieprzewidywalnym i wrogim charakterze świata.

5.3.2.2.1.3. Życiowa Ekscytacja. Czynnikiem trzeci, nazwany Życiową Ekscytacją, reprezentuje przyjemny stan podwyższonego pobudzenia emocjonalnego, charakteryzujący się intensywnym doświadczaniem radości, uniesienia i poczuciem energii. W przeciwieństwie do „zwykłego” zadowolenia, konstrukt ten opisuje dynamiczny, energetyzujący i ekspansywny aspekt dobrostanu, który wiąże się z poczuciem mocy i zaangażowania w wykonywane czynności.

Podstawą tej cechy jest doświadczanie intensywnych i przyjemnych stanów, które wykraczają poza typową satysfakcję. Są to doświadczenia głębokiej, niepohamowanej radości, które – niekiedy – mogą być nawet trudne do wyrażenia słowami (*Często towarzyszy mi uczucie intensywnego, pozytywnego uniesienia, które trudno opisać słowami; W głębi siebie czuję czystą, niezmqconą radość*). Życiowej Ekscytacji towarzyszy wyraźne, somatycznie odczuwane pobudzenie organizmu, które jest jednak odbierane jako przyjemne i mobilizujące. Osoba doświadcza przyływu sił witalnych i poczucia, że jej ciało jest pełne wigoru (*Czuję, jakbym miał/miała w sobie wiele siły witalnej; Często odczuwam przyływ energii*). Tej cesze emocjonalnej towarzyszy wzrost poczucia własnej skuteczności i optymistyczne przekonanie o własnych możliwościach. Świat jest postrzegany jako przyjazne miejsce pełne szans i otwartych drzwi (*Czuję tak intensywną radość, że wydaje mi się, że mogę przenosić góry; Mam wrażenie, że świat stoi przede mną otworem*). Pojawia się też głębokie zaangażowanie w chwilę obecną, poczucie jasności umysłu i intensywniejsze, bardziej wyraziste postrzeganie świata. Osoba czuje się „obudzona do życia” i zmotywowana (*Świat wokół mnie wydaje się wyrazisty i pełen możliwości; Czuję się zmotywowany/zmotywowana i pełen/pełna energii*). Ważnym aspektem jest również odczucie uwolnienia od negatywnych stanów, co samo w sobie staje się źródłem przyjemności i lekkości (*Często towarzyszy mi uczucie, jakby całe napięcie opuściło moje ciało; Metaforycznie rzecz ujmując, czuję się tak dobrze jak roślina, która regularnie dostaje porcję światła słonecznego*).

Życiowa Ekscytacja wskazuje na pozytywny biegun pobudzenia emocjonalnego. Opisuje ona nie tyle brak cierpienia, co stan optymalnego funkcjonowania, zbliżony do koncepcji takich jak np. stan *flow* (Csikszentmihalyi i LeFevre, 1989). Wysokie wyniki w tej skali wskazują na potencjalne zasoby odporności psychicznej, zdolność do doświadczania głębokiej satysfakcji życiowej i posiadanie buforu chroniącego przed zaburzeniami nastroju.

5.3.2.2.1.4. Dezadaptacyjna Nieśmiałość. Czwarta cecha, nazwana Dezadaptacyjną Nieśmiałością, wykracza poza potoczne rozumienie nieśmiałości jako dyskomfortu w nowych sytuacjach społecznych. Konstrukt ten opisuje chroniczny i paraliżujący wzorzec reakcji lękowych, który koncentruje się wokół strachu przed byciem ocenianym, negatywną uwagą społeczną i publiczną ekspozycją. Jest to cecha wywołująca wysoki poziom cierpienia i znacznie ingerująca w funkcjonowanie, szczególnie w sytuacjach wymagających interakcji.

Osoby z wysokim natężeniem tej cechy doświadczają intensywnego, często paraliżującego lęku na samą myśl o konieczności wystąpienia publicznego lub bycia w centrum uwagi. Lęk ten ma charakter katastroficzny i związany jest z przewidywaniem kompromitacji i negatywnej oceny (*Przed jakimś występem/prezentacją czuję paraliżujący lęk*). W ramach tej cechy pojawia się również wrażliwość na sygnały (rzeczywiste lub wyobrażone) związane z oceną ze strony innych. Obejmuje to nie tylko oceny negatywne, ale także pozytywne, takie jak komplementy czy pochwały, które również wywołują silny dyskomfort i poczucie niezręczności (*Wstydzę się swoich osiągnięć, gdy ktoś je chwali publicznie, Nawet drobne uwagi mogą wywołać u mnie uczucie niezręczności*). Dezadaptacyjnej Nieśmiałości towarzyszą wyraźne i nasilone objawy somatyczne, które dodatkowo potęgują poczucie dyskomfortu i utraty kontroli. Reakcje ciała są na tyle silne, że same w sobie stają się źródłem lęku (*W mojej klatce piersiowej pojawia się ucisk, gdy mam się komuś/czemuś przeciwstawić; Trudno jest mi pozbyć się tremy przed ważnym wystąpieniem*). Strategią radzenia sobie z tym przytłaczającym lękiem jest dążenie do bycia niezauważonym oraz systematyczne unikanie sytuacji społecznych, które mogą wiązać się z ekspozycją i potencjalną oceną (*Ogólnie rzecz biorąc, wolę pozostać niezauważony/niezauważona; Ogólnie rzecz biorąc, unikam sytuacji, w których mógłbym/mogłabym się spieszyć*). Wysokiemu natężeniu cechy towarzyszy poczucie niewystraszających zasobów wewnętrznych potrzebnych do radzenia sobie w sytuacjach społecznych. Osoba może czuć się oddzielona od pewnej części siebie, która teoretycznie powinna być dostępna (*Czuję, jakbym był oddzielony/ była oddzielona od własnej odwagi*).

Nieśmiałość z tej perspektywy rozumiana jest nie jako łagodna niepewność, ale jako dezadaptacyjna cecha o wyraźnych komponentach: poznawczym (katastroficzne myśli), emocjonalnym (intensywny lęk), somatycznym (paniczne reakcje) i behawioralnym (unikanie).

Wysokie wyniki w tej skali są potencjalnym wskaźnikiem fobii społecznej (lęku społecznego) i znacząco utrudniają funkcjonowanie w obszarach życia wymagających autoprezentacji, asertywności lub bycia w centrum uwagi.

5.3.2.2.1.5. *Dysregulacja Gniewu.* Ostatnia z cech, *Dysregulacja Gniewu*, opisuje trudności w zakresie regulacji, ekspresji i doświadczania gniewu. Konstrukcja ten wykracza poza wzmożoną tendencję do doświadczania irytacji; reprezentuje stan intensywnego, trudnego do kontrolowania gniewu, który charakteryzuje się niskim progiem aktywacji, wysoką intensywnością oraz przedłużającym się czasem trwania. Jest to reakcja o charakterze nadmiarowym i inwazyjnym, która znacząco zakłóca funkcjonowanie poznawcze i behawioralne.

Osoby z wysokim natężeniem tej cechy reagują intensywnym gniewem na stosunkowo niewielkie, codzienne frustracje i trudności. Ich reakcje są gwałtowne, niemal automatyczne i pozbawione hamulców (*Łatwo wpadam w gniew, gdy coś idzie nie po mojej myśli; Ogólnie rzecz biorąc, moja cierpliwość szybko się wyczerpuje*). Doświadczany gniew ma ekstremalną, przytłaczającą siłę, która dominuje nad procesami psychicznymi i fizjologicznymi. Taka osoba czuje się całkowicie pochłonięta i zawładnięta przez tę emocję, tracąc kontakt z racjonalną oceną sytuacji (*Jest we mnie tyle złości, że czuje się jakbym był oddzielony/ była oddzielona od rozsądku; Mam wrażenie, że zawładnęła mną wściekłość*). Gniew jest wyraźnie i intensywnie odczuwany w ciele jako stan fizjologicznego pobudzenia. Ciało staje się nośnikiem oraz potencjalnym wzmocnieniem emocji, co dodatkowo utrudnia jej kontrolę (*Często towarzyszy mi uczucie „wrzenia” w środku, którego nie da się opanować; Mam wrażenie, że złość wypełnia mnie od stóp do głów*). Kolejnym aspektem tej cechy jest poczucie utraty kontroli nad własnymi reakcjami ze względu na doświadczane emocje. Gniew napędza impulsywne i często destrukcyjne lub autodestrukcyjne impulsy, którym trudno się oprzeć (*Trudno jest mi powstrzymać narastającą wściekłość, nawet gdy próbuję się uspokoić; Gdy czuję złość, mam ochotę coś zniszczyć, by dać upust emocjom*). Trudno jest samodzielnie wygasić reakcję emocjonalną, nawet gdy jej przyczyna ustąpi. Stan wysokiego pobudzenia utrzymuje się długo, a „wulkan” gniewu wciąż grozi erupcją (*Ogólnie rzecz biorąc, łatwo wpadam w gniew i trudno jest mi się uspokoić; Mam wrażenie, że mój gniew jest jak ogień, który nie chce gasnąć*).

Cecha ta wskazuje na tendencję do doświadczania gniewu nie w formie adaptacyjnego sygnału naruszenia granic, ale jako dezadaptacyjne, dysregulacyjne deficyty mechanizmów samokontroli. Wysokie wyniki w tej skali wskazują na potencjalne braki w zakresie zarządzania emocjami i mogą być powiązane z zaburzeniami kontroli impulsów i zaburzeniami zachowania. Jest to cecha wysokiego ryzyka zarówno dla dobrostanu jednostki, jak i jej otoczenia.

5.3.2.2.2. Interkorelacje skal dla operacjonalizacji modelu WHEND. W celu zbadania struktury wewnętrznej wstępnej operacjonalizacji modelu teoretycznego cech emocjonalnych przeprowadzono analizę korelacji pomiędzy 5 wyodrębnionymi skalami. Wyniki wraz z 95% przedziałami ufności (CI) przedstawiono w tabeli 18.

Tabela 18.

Interkorelacje skal dla operacjonalizacji modelu WHEND

Cecha Emocjonalna	Hiperczułość Lękowa	Życiowa Ekscytacja	Dezadaptacyjna Nieśmiałość	Dysregulacja Gniewu
Wycofanie Emocjonalne	0,72*** [0,61; 0,80]	-0,64*** [-0,74; -0,51]	0,50*** [0,34; 0,63]	0,39*** [0,21; 0,54]
Hiperczułość Lękowa		-0,61*** [-0,72; -0,46]	0,71*** [0,60; 0,80]	0,49*** [0,33; 0,63]
Życiowa Ekscytacja			-0,49*** [-0,62; -0,32]	-0,15 [-0,34; 0,05]
Dezadaptacyjna Nieśmiałość				0,25* [0,06; 0,43]

Adnotacja: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; *bootstrap* = 20 000. Zastosowano korektę obciążenia oraz 95% przedział ufności. Korelacje na poziomie wyższym lub równym 0,40 zostały **pogrubione**.

Zaobserwowano dodatnie interkorelacje w obrębie cech o walencji negatywnej. Najsilniejszy związek odnotowano pomiędzy Wycofaniem Emocjonalnym a Hiperczułością Lękową ($r = 0,72$; 95% CI [0,61; 0,80]) oraz pomiędzy Hiperczułością Lękową a Dezadaptacyjną Nieśmiałością ($r = 0,71$; 95% CI [0,60; 0,80]). Istotne, choć nieco słabsze, były również związki tych cech z Dysregulacją Gniewu (np. korelacja Hiperczułości Lękowej z Dysregulacją Gniewu wynosiła $r = 0,49$; 95% CI [0,33; 0,63]). Cecha o walencji pozytywnej, Życiowa Ekscytacja, wykazała ujemne korelacje z cechami negatywnymi. Najsilniejsze ujemne związki zaobserwowano z Wycofaniem Emocjonalnym ($r = -0,64$;

95% CI [-0,74; -0,51]) i Hiperczunością Lękową ($r = -0,61$; 95% CI [-0,72; -0,46]). Natomiast związek Życiowej Ekscytacji z Dysregulacją Gniewu okazał się nieistotny statystycznie.

5.3.2.2.3. Operacjonalizacja modelu WHEND a Emocje Główne.

Dla weryfikacji trafności teoretycznej uzyskanych wskaźników cech emocjonalnych przeprowadzono analizę ich korelacji z sześcioma Emocjami Głównymi (Wojciszke i Baryła, 2004). Analiza, której wyniki przedstawiono w tabeli 19, ujawniła zgodne z oczekiwaniem wzorce współwystępowania.

Tabela 19.

Współwystępowanie operacjonalizacji modelu WHEND z Emocjami Głównymi

Cecha Emocjonalna	Kwestionariusz Emocji [95% przedział ufności]					
	Radość	Miłość	Strach	Gniew	Poczucie Winy	Smutek
Wycofanie Emocjonalne	-0,68*** [-0,77; -0,55]	-0,38*** [-0,54; -0,20]	0,51*** [0,35; 0,64]	0,30** [0,11; 0,46]	0,58*** [0,43; 0,69]	0,70*** [0,58; 0,79]
Hiperczuność Lękowa	-0,54*** [-0,66; -0,40]	-0,24* [-0,41; -0,04]	0,73*** [0,62; 0,81]	0,50*** [0,33; 0,63]	0,72*** [0,60; 0,80]	0,72*** [0,60; 0,80]
Życiowa Ekscytacja	0,69*** [0,57; 0,78]	0,47*** [0,30; 0,61]	-0,43*** [-0,57; -0,25]	0,14 [-0,33; 0,05]	-0,38*** [-0,53; -0,20]	-0,55*** [-0,67; -0,39]
Dezadaptacyjna Nieśmiałość	-0,40*** [-0,55; -0,22]	0,11 [-0,30; 0,09]	0,52*** [0,36; 0,65]	0,30** [0,11; 0,46]	0,54*** [0,38; 0,66]	0,47*** [0,30; 0,61]
Dysregulacja Gniewu	-0,25* [-0,42; -0,06]	-0,12 [-0,30; 0,08]	0,33** [0,14; 0,49]	0,76*** [0,66; 0,83]	0,34** [0,15; 0,50]	0,41*** [0,23; 0,56]

Adnotacja: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; *bootstrap* = 20 000. Zastosowano korektę obciążenia oraz 95% przedział ufności. Korelacje na poziomie wyższym lub równym 0,40 zostały **pogrubione**.

Analiza wykazała istnienie spójnego i silnego wzorca związków dla cech związanych z tendencjami internalizacyjnymi, takich jak Wycofanie Emocjonalne, Hiperczuność Lękowa oraz Dezadaptacyjna Nieśmiałość. Cechy te charakteryzowały się ujemnymi korelacjami z częstością doświadczenia emocji pozytywnych oraz dodatnimi korelacjami z częstością doświadczenia emocji negatywnych. Wycofanie Emocjonalne charakteryzowało się silną, ujemną korelacją z Radością ($r = -0,68$; 95% CI [-0,77; -0,55]) oraz umiarkowaną, ujemną korelacją

z Miłością ($r = -0,38$; 95% CI $[-0,54; -0,20]$). Jednocześnie wykazała ona silne dodatnie związki ze Smutkiem ($r = 0,70$; 95% CI $[0,58; 0,79]$), Poczuciem Winy ($r = 0,58$; 95% CI $[0,43; 0,69]$) i Strachem ($r = 0,51$; 95% CI $[0,35; 0,64]$), a także umiarkowane z Gniewem ($r = 0,30$; 95% CI $[0,11; 0,46]$). Profil dla cechy Hiperczułość Lękowa był wysoce zbieżny z powyższym, wykazując bardzo silne dodatnie związki ze Strachem ($r = 0,73$; 95% CI $[0,62; 0,81]$), Poczuciem Winy ($r = 0,72$; 95% CI $[0,60; 0,80]$) oraz Smutkiem ($r = 0,72$; 95% CI $[0,60; 0,80]$). Cecha ta korelowała dodatnio również z Gniewem ($r = 0,50$; 95% CI $[0,33; 0,63]$). Równocześnie była ona ujemnie skorelowana z Radością ($r = -0,54$; 95% CI $[-0,66; -0,40]$) i słabo ujemnie z Miłością ($r = -0,24$; 95% CI $[-0,41; -0,04]$). Dezadaptacyjna Nieśmiałość zaprezentowała podobny, choć ogólnie słabszy wzorzec. Dodatnio korelowała ze Strachem ($r = 0,52$; 95% CI $[0,36; 0,65]$), Poczuciem Winy ($r = 0,54$; 95% CI $[0,38; 0,66]$), Smutkiem ($r = 0,47$; 95% CI $[0,30; 0,61]$) i Gniewem ($r = 0,30$; 95% CI $[0,11; 0,46]$). Stwierdzono również jej ujemny związek z Radością ($r = -0,40$; 95% CI $[-0,55; -0,22]$). Nie zaobserwowano istotnej korelacji z Miłością. Zgodnie z oczekiwaniem, cecha Dysregulacja Gniewu wykazała najsilniejszą, bardzo silną dodatnią korelację ze skalą Gniewu ($r = 0,76$; 95% CI $[0,66; 0,83]$). Wykazała również umiarkowane dodatnie związki ze Smutkiem ($r = 0,41$; 95% CI $[0,23; 0,56]$) oraz ze Strachem ($r = 0,33$; 95% CI $[0,14; 0,49]$) i Poczuciem Winy ($r = 0,34$; 95% CI $[0,15; 0,50]$). Ujemny słaby związek odnotowano z Radością ($r = -0,25$; 95% CI $[-0,42; -0,06]$). Cecha o walencji pozytywnej, Życiowa Ekscytacja, zaprezentowała wzorzec będący lustrzanym odbiciem cech internalizacyjnych. Wykazała silny dodatni związek z Radością ($r = 0,69$; 95% CI $[0,57; 0,78]$) i umiarkowany z Miłością ($r = 0,47$; 95% CI $[0,30; 0,61]$). Jednocześnie była ujemnie skorelowana ze Smutkiem ($r = -0,55$; 95% CI $[-0,67; -0,39]$) oraz umiarkowanie ujemnie ze Strachem ($r = -0,43$; 95% CI $[-0,57; -0,25]$) i Poczuciem Winy ($r = -0,38$; 95% CI $[-0,53; -0,20]$). Nie stwierdzono istotnego statystycznie związku między Życiową Ekscytacją a Gniewem.

5.3.2.3. Dyskusja wyników badania 4. Rozszerzona pula pozycji testowych umożliwiła przeprowadzenie analizy eksploracyjnej, której celem było odkrycie struktury cech emocjonalnych. Ponadto zbadanie treści pozycji wchodzących w skład każdego z czynników pozwoliło na nadanie im nazw, które najlepiej oddawały ich psychologiczny rdzeń. W ten sposób na drodze empirycznej został wyłoniony model teoretyczny cech emocjonalnych.

Przedstawiony 5-czynnikowy model cech emocjonalnych, nazwany WHEND, oferuje spojrzenie na kontinuum funkcjonowania emocjonalnego, które rozciąga się od dezadaptacji emocjonalnej po optymalny dobrostan. Ujmuje on funkcjonowanie emocjonalne w 5 wymiarach: Wycofanie Emocjonalne, Hiperczułość Lękowa, Życiowa Ekscytacja, Deadaptacyjna Nieśmiałość i Dysregulacja Gniewu. Zawiera w sobie 4 specyficzne konstrukty związane z dystresem, które precyzyjniej niż ogólny czynnik negatywnej afektywności (Watson i Clark, 1984) opisują potencjalnie odrębne ścieżki psychopatologiczne. Wymiar Wycofania Emocjonalnego (W) konceptualizuje stan wykraczający poza typową anhedonię obserwowaną w depresji (Treadway i Zald, 2011); obejmuje aktywne, bolesne doświadczenie emocjonalnego odrętwienia. Stan ten jest fenomenologicznie zbieżny z kryteriami znieczulenia emocjonalnego w zespole stresu pourazowego (Lanius i in., 2010) oraz zjawiskami depersonalizacji i derealizacji (Sierra i Berrios, 1997), które można rozumieć jako dysocjacyjny mechanizm obronny przed afektem o przytłaczającym charakterze (Guralnik i in., 2000; Sierra i in., 2004). Co więcej, wysokie nasilenie tej cechy może odzwierciedlać głębokie trudności w identyfikowaniu i opisywaniu uczuć, co potencjalnie łączy ją z aleksytymią (Sifneos, 1973; Taylor i Bagby, 2004). Hiperczułość Lękowa (H) operacjonalizuje lęk jako cechę charakteryzującą się utrwaloną tendencją poznawczą (np. wybiórczą uwagą) skierowaną na bodźce zagrażające (Mathews i MacLeod, 2005). Ten wymiar jest potencjalnie związany z neurotyzmem (Lahey, 2009) i stanowi podłoże dla rozwoju zaburzeń lękowych, co jest zgodne z poznawczymi modelami lęku uogólnionego (Dugas i in., 1998) oraz zaburzenia panicznego (Clark, 1986). Wymiar Życiowej Ekscytacji (E) stanowi przeciwwagę dla perspektywy skoncentrowanej na trudnościach/deficytach emocjonalnych. Nie opisuje on jedynie braku patologii, lecz aktywny, pozytywny stan witalności, zaangażowania i dążenia do rozwoju – wpisujący się w nurt psychologii pozytywnej. Konceptualnie jest on zbieżny z takimi konstruktami jak *flourishing* (Keyes, 2002) – czyli optymalnym stanem zdrowia psychicznego, charakteryzującym się „życiem pełnią życia” i wysokim funkcjonowaniem psychicznym. Nie jest to po prostu brak choroby psychicznej, ale obecność pozytywnego dobrostanu; dobrostan eudajmonistyczny (Ryff i Keyes, 1995) definiowany jest nie jako stan przyjemności (hedonia), ale jako życie zgodne z prawdziwą naturą człowieka, realizowanie najwyższego potencjału i cnoty. Jest to idea dążenia do autorealizacji i poczucia sensu. Doświadczenie tego

typu emocji prowadzi do budowania trwałych zasobów o charakterze osobistym, w tym rezyliencji (odporności psychicznej) (Fredrickson, 2001; Tugade i Fredrickson, 2004). Wymiar ten identyfikuje zatem kluczowe emocjonalne zasoby jednostki, które mogą pełnić funkcję bufora ochronnego wobec zaburzeń psychicznych. Model WHEND dotyka również sfery interpersonalnej za sprawą Dezadaptacyjnej Nieśmiałości (N) oraz Dysregulacji Gniewu (D). Nieśmiałość w tym ujęciu jest rozumiana jako cecha mogąca iść w parze z poznawczo-behawioralnym modelem fobii społecznej (Clark i Wells, 1995, za: Schreiber i in., 2012; Heimberg i in., 2014). Model ten postuluje, że czynnikiem podtrzymującym lęk są negatywne przekonania o sobie w interakcji społecznej, tendencyjność w przetwarzaniu informacji oraz nieadaptacyjne zachowania zabezpieczające (np. unikanie). Wysokie wyniki na tej skali (N) wskazują na lęk, który znacznie utrudnia realizację celów społecznych i zawodowych, co odróżnia ją od nieśmiałości (Henderson i in., 2014). Natomiast Dysregulacja Gniewu (D) najprawdopodobniej łączy się z deficytami w zakresie regulacji emocji (Gross i Jazaieri, 2014) przejawiającymi się jako niekontrolowane wybuchy złości. Taka dysregulacja jest m.in. elementem obrazu klinicznego zaburzenia osobowości borderline (Fonagy i Luyten, 2009; Linehan, 1993) i wiąże się z negatywnymi konsekwencjami zarówno dla relacji interpersonalnych, jak i dla zdrowia fizycznego (Chida i Steptoe, 2009).

Pozyskane dane są poparciem teorii istnienia ogólnego komponentu dystresu/ afektu negatywnego (Watson i in., 1988; Watson i Clark, 1984) i znajdującego się na przeciwległym biegunie dobrostanu (Fredrickson, 2013; Layous i Lyubomirsky, 2014), przy jednoczesnym zachowaniu jakościowej specyfiki poszczególnych cech. Wysokie korelacje pomiędzy Wycofaniem Emocjonalnym (W), Hiperczunością Lękową (H) i Dezadaptacyjną Nieśmiałością (N) ($r > 0,70$ dla Hiperczuności Lękowej z dwiema pozostałymi cechami) sugerują istnienie nadrzędnego czynnika ogólnej podatności na dystres. Cechy te zdają się konceptualnie współwystępować z neurotyzmem z modelu Wielkiej Piątki (McCrae i Costa, 1997b), definiowanym jako tendencja do doświadczania szerokiego spektrum nieprzyjemnych emocji, takich jak lęk, smutek, wstyd i poczucie winy (Lahey, 2009). Taki profil odzwierciedla dwie jakościowo różne cechy emocjonalne występujące po tej samej stronie na osi dystresu: anhedonię (W) i antycypacyjny lęk z nietolerancją niepewności (H). Wysoki związek Hiperczuności Lękowej z Dezadaptacyjną Nieśmiałością ($r = 0,71$) potwierdza, że

nieśmiałość w swojej dezadaptacyjnej formie jest w istocie manifestacją lęku, specyficzną dla kontekstu społecznego (Heiser i in., 2009). Stoi to w zgodzie z modelami lęku społecznego, które podkreślają centralną rolę strachu przed negatywną oceną społeczną (Heimberg i in., 2014). Ponadto korelacja H–N wskazuje na wspólny „rdzeń” lękowy obejmujący wyczulenie na zagrożenie, martwienie się i unikanie ekspozycji społecznej, co znajduje odzwierciedlenie również w neurobiologicznych badaniach nad lękiem (Etkin i Wager, 2007; LeDoux, 2000). Profil Życiowej Ekscytacji (E), charakteryzujący się silnymi negatywnymi korelacjami z cechami dystresu, pozycjonuje ją jako wyraźny biegun pozytywny w wyłonionej strukturze cech emocjonalnych. Silne ujemne korelacje E z W, H i N potwierdzają, że Życiowa Ekscytacja pełni rolę ochronną wobec dystresu, ale nie jest wyłącznie jego przeciwieństwem. Z perspektywy funkcjonalnej jest procesem budowania i poszerzania zasobów (Fredrickson, 2001). Brak istotnego związku E z Dysregulacją Gniewu (D) sugeruje częściową niezależność afektu pozytywnego od antagonistycznego afektu (w tym wypadku gniewu), co jest zgodne z teoriami sugerującymi rozłączność dwóch podstawowych wymiarów afektu (Diener i Emmons, 1984; Watson i Tellegen, 1985) oraz potwierdza, że wzmożona energia i zaangażowanie nie muszą współwystępować z impulsywnym gniewem (Carver i Harmon-Jones, 2009b). Brak istotnej korelacji D z E oraz słabsze powiązania z cechami lękowymi w porównaniu do ich wzajemnych relacji, sugerują częściową odrębność gniewu. Jest to zgodne z modelami motywacyjnymi, które klasyfikują go jako emocję o charakterze zbliżeniowym – w przeciwieństwie do unikowych (*avoidance-oriented*) strachu i lęku (Carver i Harmon-Jones, 2009b). Można zatem interpretować Dysregulację Gniewu jako konstrukt z pogranicza spektrum internalizacyjnego (współwystępuje z lękiem) i eksternalizacyjnego (wiąże się z antagonizmem i impulsywnością) (Aldao i in., 2016; Eisenberg i Sulik, 2012; Wright i in., 2013). Ponadto D dodatkowo koreluje z H i W oraz słabo, lecz istotnie, z N. Wskazuje to, że impulsywny gniew bywa sprzęgnięty z dystresem i lękiem (Denson i in., 2011; Robertson i in., 2012).

Przeprowadzona analiza operacjonalizacji cech emocjonalnych z emocjami głównymi dostarcza wstępnych dowodów na trafność zbieżną i dywergencyjną wyodrębnionych cech emocjonalnych. Uzyskany wzorzec współwystępowania z konkretnymi emocjami jest spójny z dotychczasowym piśmiennictwem tematu i pozwala na

zaplanowanie kolejnych badań pozwalających na ponowną weryfikację modelu oraz eksplorowanie jego umiejscowienia obok współczesnych modeli temperamentu, osobowości i psychopatologii. Cecha Wycofanie Emocjonalne, opisana jako „chroniczny stan psychicznego i emocjonalnego odrętwienia” i „utrata zdolności do odczuwania przyjemności”, znajduje swoje empiryczne potwierdzenie w silnej, negatywnej korelacji z Radością i w związku ze Smutkiem. Taki wzór doświadczeń emocjonalnych wskazuje na anhedonię, która wynika m.in. z dysfunkcji mózgowego układu nagrody, w szczególności prążkowiec brzuszny, oraz stanowi specyficzny objaw depresji (Der-Avakian i Markou, 2012; Pizzagalli, 2014; Rizvi i in., 2016; Treadway i Zald, 2011). Dodatnia korelacja ze Strachem wskazuje, że wycofanie współwystępuje z komponentem lękowym, jednak jego rdzeniem jest deprywacja pozytywnego afektu i poczucie odcięcia od emocji, co łączy się z trudnościami w ich rozpoznawaniu i nazywaniu (Taylor i Bagby, 2004; Wotschack i Klann-Delius, 2013). Hiperczułość Lękowa wykazuje związek ze Strachem, Poczuciem Winy i Smutkiem – odzwierciedla zatem elementy neurotyzmu, definiowanego jako ogólna tendencja do doświadczania dystresu i afektu negatywnego (Lahey, 2009). Współwystępowanie lęku, poczucia winy i smutku jest charakterystyczne dla tzw. spektrum zaburzeń internalizacyjnych i stanowi empiryczne potwierdzenie trójdzielnego modelu lęku i depresji (Clark i Watson, 1991). Opis tej cechy jako „oczekiwania na zagrożenie” i „myślenia zdominowanego przez czarne scenariusze” stoi natomiast w zgodzie z poznawczymi modelami zaburzeń lękowych (Clark i Beck, 2010; D. M. Clark, 1986; Dugas i in., 1998). Ponadto korelacje ze Strachem, a także z Poczuciem Winy i Smutkiem, potwierdzają koncepcję Hiperczułości jako dyspozycji do stałej aktywacji systemu zagrożenia, z niską tolerancją niepewności (Carleton, 2012, 2016) i nasilonym komponentem martwienia się (Dugas i in., 2001). Profil korelacji cechy Życiowa Ekscytacja, opisanej jako „przyjemny stan podwyższonego pobudzenia emocjonalnego” i „poczucie energii” wykazuje dodatnie współwystępowanie z Radością i Miłością oraz negatywne korelacje ze Smutkiem i Strachem – identyfikując ją jako miarę cechy afektu pozytywnego (*trait positive affect*), która współwystępuje z ekstrawersją (Lucas i Fujita, 2000). Jest to dyspozycja do doświadczania entuzjazmu i zaangażowania w otoczenie, prawdopodobnie powiązana z wrażliwością dopaminergicznego układu dążenia (Depue i Collins, 1999; DeYoung, 2010), i może stanowić predyktor

subiektywnego dobrostanu i rezyliencji (Diener i Seligman, 2002; Fredrickson, 2001). Natomiast Dezadaptacyjna Nieśmiałość, opisana jako „paraliżujący wzorzec reakcji lękowych, który koncentruje się wokół strachu przed byciem ocenianym”, współwystępuje ze Strachem, Poczuciem Winy i Smutkiem. Jej profil jest spójny z konstruktem lęku społecznego (*social anxiety*), który charakteryzuje się obawą przed negatywną oceną i unikaniem sytuacji społecznych (Heimberg i in., 2014; Henderson i in., 2014; Schlenker i Leary, 1982; Weerdmeester i Lange, 2019). Jest to forma lęku specyficzna dla kontekstu interpersonalnego, często powiązana z introwersją i neurotyzmem (Heiser i in., 2009). Związek Dysregulacji Gniewu z emocją gniewu, interpretowany w świetle operacjonalizacji tej cechy jako tendencji do trudności w kontrolowaniu złości, stanowi zarówno dowód na trafność narzędzia, jak i sugestię potencjalnego współwystępowania tej cechy z cechą złości (*trait anger*), czyli trwałej dyspozycji do częstego i intensywnego doświadczania tej emocji (Spielberger, 1999, za: Bąk, 2016). Związki ze Strachem, Poczuciem Winy i Smutkiem wskazują na obecność komponentu dystresu; ponadto uzyskany wynik jest spójny z ujęciem gniewu jako afektu zbliżeniowego, związanego z impulsywnością i deficytem kontroli (Carver i Harmon-Jones, 2009b; Denson i in., 2011; Robertson i in., 2012) oraz badaniami wskazującymi tendencję do interpretacji gniewu jako antagonisty ugodowości i predyktora problemów z agresją, impulsywnym zachowaniem i chorobami układu krążenia (Chida i Steptoe, 2009; Smith i MacKenzie, 2006; Suls i Bunde, 2005).

Zaprezentowany model WHEND stanowi 5-wymiarowe ujęcie kontinuum funkcjonowania emocjonalnego, integrujące perspektywę deficytów (dystresu) z perspektywą zasobów (dobrostanu). Jego wartość tkwi w zdolności do precyzyjniejszego niż ogólne konstrukty (jak negatywny afekt czy neurotyzm) opisu potencjalnie odrębnych ścieżek prowadzących do trudności psychicznych; jednocześnie identyfikuje zasób w postaci Życiowej Ekscytacji. Uzyskane korelacje między wymiarami oraz ich specyficzne powiązania z emocjami podstawowymi dostarczają wstępnych dowodów na trafność teoretyczną modelu, potwierdzają też istnienie zarówno szerokiego czynnika ogólnego dystresu, jak i jakościowej specyfiki poszczególnych cech. W przyszłości sugerowane jest bezpośrednie zestawienie cech emocjonalnych WHEND z modelami osobowości, takimi jak Wielka Piątka (B5) (McCrae i Costa, 1997b) czy model HEXACO (Lee i Ashton, 2004).

Pewne emocje i stany opisywane przez WHEND wykazują bowiem teoretyczne powiązania z cechami osobowości.

Należy podkreślić, że obecne badanie ma charakter wstępny i obarczone jest pewnymi ograniczeniami, które wyznaczają jednocześnie perspektywy dla dalszych badań. Uzyskane rezultaty należy interpretować z ostrożnością, a sam model WHEND traktować jako prototyp wymagający dalszej walidacji. Najważniejszym ograniczeniem obecnego etapu badań jest wielkość próby. Chociaż uzyskane dane pozwoliły na warunkowe przeprowadzenie eksploracyjnej analizy czynnikowej i wyłonienie struktury, próba ta jest zbyt mała, aby można było mówić o ostatecznym potwierdzeniu modelu. Dlatego też, pomimo dostarczenia przez pilotaż spójnych i obiecujących wyników, niezbędne jest przeprowadzenie analizy na szerszej i bardziej zróżnicowanej demograficznie próbie.

Podsumowując, model WHEND oczywiście wymaga dalszych weryfikacji, lecz – jak wskazują dane z pilotażu – stanowi potencjalną podstawę dla narzędzia diagnostycznego, które będzie pozwalało na jednoczesną ocenę obszarów ryzyka i zasobów emocjonalnych jednostki. Taka 2-biegunowa perspektywa zdaje się dobrze wpisywać się w ideę planowania holistycznych interwencji psychoterapeutycznych, ukierunkowanych nie tylko na redukcję symptomów, ale również na świadome wzmacnianie potencjału i dobrostanu pacjenta (Barlow i in., 2017; Hayes i Hofmann, 2017; Lee Duckworth i in., 2005).

5.3.3. Badanie 5

5.3.3.1. Metoda

5.3.3.1.1. Cel badań. Celem badania jest kompleksowa walidacja psychometryczna kolejnej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych (KCE) oraz weryfikacja trafności teoretycznej modelu WHEND. Cel ten został zoperacjonalizowany poprzez przeprowadzenie oceny właściwości psychometrycznych skal KCE, w tym analizy rzetelności metodą α Cronbacha oraz weryfikacji trafności czynnikowej modelu 5-wymiarowego za pomocą konfirmacyjnej analizy czynnikowej (CFA).

Oprócz tego badanie ma na celu sprawdzenie trafności zewnętrznej i teoretycznej skal KCE poprzez analizę ich związków z ugruntowanymi modelami osobowości, takimi jak Wielka Piątka (McCrae

i Costa, 1997b) czy model HEXACO (Ashton i Lee, 2004, 2007). Istnieją bowiem przesłanki teoretyczne, by sądzić, że wyodrębnione cechy emocjonalne będą współwystępować z określonymi wymiarami osobowości. Można założyć, iż Hiperczułość Lękowa i Dezadaptacyjna Nieśmiałość będą powiązane z Neurotyzmem (Lahey, 2009), Życiowa Ekscytacja z Ekstrawersją (Salami, 2011; Wilt i Revelle, 2019), a Dysregulacja Gniewu z niską Ugodowością (Graziano i Eisenberg, 1997) [zob. 3.2. *Związek emocji z osobowością*]. Zbadanie tych związków pozwoli na bardziej precyzyjne umieszczenie modelu WHEND w sieci konstruktów psychologicznych, ze szczególnym uwzględnieniem cech osobowości – pozwalając tym samym odpowiedzieć na pytanie, na ile cechy emocjonalne są tożsame z cechami osobowości.

Badanie miało na celu również sprawdzenie trafności zewnętrznej i teoretycznej skal KCE poprzez analizę ich związków z innymi, kluczowymi, konstruktami psychologicznymi. W zakresie inteligencji emocjonalnej weryfikacja zostanie dokonana w podwójnym ujęciu: jako zdolności (INTE), co pozwoli ocenić związek cech emocjonalnych ze zdolnościami do rozpoznawania i wykorzystywania emocji, oraz jako cechy (TEIQue-SF), co umożliwi zbadanie ich powiązań z samooceną własnych zdolności emocjonalnych. Aby uchwycić podstawowe wymiary doświadczania afektywnego, uwzględnione zostaną Emocje Główne mierzone Kwestionariuszem Emocji – to pozwoli zweryfikować, w jakim stopniu poszczególne cechy korespondują z przeżywaniem konkretnych, fundamentalnych emocji, takich jak Radość, Smutek, Gniew czy Strach. Dla pogłębienia tej analizy o bardziej zniuansowane doświadczenia emocjonalne, w badaniu wykorzystany zostanie kwestionariusz PANAS-X, którego podskale umożliwią prześledzenie powiązań z węższymi kategoriami afektu, takimi jak m.in.: Wrogość, Poczucie Winy, Nieśmiałość czy Uważność. Specjalistycznym wymiarem poddanym analizie będzie Złość rozumiana jako cecha oraz style jej ekspresji z wykorzystaniem narzędzia STAXI-2. Użycie go pozwoli nie tylko potwierdzić trafność skali Dysregulacji Gniewu, ale także zidentyfikować charakterystyczne, zróżnicowane wzorce jej wyrażania (na zewnątrz lub do wewnątrz) i kontroli, powiązane z pozostałymi cechami modelu WHEND. Wreszcie, dla zbadania poznawczych mechanizmów leżących u podstaw dysregulacji emocjonalnej, włączono do analizy przekonania metapoznawcze, mierzone za pomocą MCQ-30, co pozwoli na weryfikację hipotezy o istnieniu specyficznych, dysfunkcyjnych wzorców myślenia (np. dotyczących

niekontrolowalności martwienia się) charakterystycznych badanych cech emocjonalnych.

5.3.3.1.2. Operacjonalizacja zmiennych

5.3.3.1.2.1. Kwestionariusz Cech Emocjonalnych – wersja z elementami o najwyższym ładunku specyficzności. W tej operacjonalizacji znalazło się maksymalnie po 25 pozycji testowych o największym ładunku specyficzności dla każdej z pięciu cech emocjonalnych modelu WHEND; przy czym założono, że każdy element musi posiadać współczynnik specyficzności z badania 4 na poziomie > 0 . W przypadku niespełnienia tego kryterium, liczba pozycji w ramach operacjonalizowanego konstruktów uległa odpowiedniemu skróceniu – tak, by w tej wersji narzędzia znajdowały się pozycje, dla których różnica kwadratu ładunku czynnikowego i sumy kwadratów ładunków jej samej w pozostałych czynnikach była większa od 0 [zob. 5.2.1.2.1. *Lista Specyficznych Deskryptorów Emocji*]. Pozycje wykorzystane w tej operacjonalizacji zostały pogrubione w załączniku D. Zadaniem respondenta było ustosunkowanie się do każdej pozycji testowej na skali od 1 – *zdecydowanie mnie nie opisuje* do 5 – *zdecydowanie mnie opisuje*.

5.3.3.1.2.2. TEIQue-SF. Inteligencja emocjonalna rozumiana jako cecha została zoperacjonalizowana za pomocą Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej w skróconej, 30-elementowej, wersji (TEIQue-SF) (Petrides i Furnham, 2001). Ta wersja narzędzia zawiera 30 stwierdzeń ocenianych na 7-stopniowej skali Likerta (od 1 – *zdecydowanie się nie zgadzam* do 7 – *zdecydowanie się zgadzam*). Pozwala ono na obliczenie wskaźnika ogólnego inteligencji emocjonalnej (cechy) oraz 4 dodatkowych wskaźników: Dobrostan (obejmujący *optyzmizm, samoocenę i poczucie szczęścia*), Samokontrola (*regulacja emocji, kontrola impulsów, radzenie sobie ze stresem*), Emocjonalność (*empatia, percepcja i ekspresja emocji, relacje z innymi*) oraz Towarzyskość (*asertywność, zaradność społeczna, motywacja*). Narzędzie zostało przetłumaczone na język polski w następujący sposób: 3 osoby ze znajomością języka angielskiego na poziomie co najmniej B2 oraz mające wykształcenie psychologiczne dokonały przekładu kwestionariusza na język polski. Następnie we wspólnej dyskusji ustalono najbardziej adekwatne i najbardziej trafnie odzwierciedlające treść oryginalnych elementów

wersje dla poszczególnych pozycji kwestionariusza. W kolejnym etapie poproszono osobę ze znajomością języka angielskiego na poziomie C1 oraz posiadającą wiedzę psychologiczną, która nie uczestniczyła we wcześniejszej pracy, aby dokonała tłumaczenia zwrotnego na język angielski, w celu weryfikacji, czy pierwotne znaczenie pozycji testowych zostało zachowane.

5.3.3.1.2.3. MCQ-30. W badaniu wykorzystano również kwestionariusz do pomiaru treści metapoznawczych (Wells i Cartwright-Hatton, 2004) w polskiej adaptacji (Dragan i Dragan, 2011). W MCQ osoby badane oceniają każdą pozycję w odniesieniu do 4-punktowej skali typu Likerta (od 1 – *nie zgadzam się* do 4 – *w pełni się zgadzam*). Rzetelność w badaniu na polskiej próbie okazała się wystarczająca: dla podskali „Pozytywne przekonania na temat martwienia się” (*positive beliefs about worry*) $\alpha = 0,87$; dla podskali „Negatywne przekonania na temat niemożliwości kontrolowania i niebezpieczeństwa martwienia się” (*negative beliefs about uncontrollability and danger of worry*) $\alpha = 0,77$; dla podskali „Pewność poznawcza” (*cognitive confidence*) $\alpha = 0,83$, dla podskali „Potrzeba kontroli” (*need for control*) $\alpha = 0,70$; a dla podskali „Poznawcza samoświadomość” (*cognitive self-consciousness*) $\alpha = 0,74$.

5.3.3.1.2.4. STAXI-2. Do operacjonalizacji złości rozumianej jako cecha wykorzystano drugą (złość jako cecha) oraz trzecią część (ekspresja i kontrola złości) skali STAXI-2 (Spielberger i Reheiser, 2004) w polskiej adaptacji (Bąk, 2016). Oryginalna struktura STAXI-2 składa się z 57 stwierdzeń, na które osoba badana odpowiada przy użyciu 4-stopniowej skali typu Likerta. Główne wymiary, jakie operacjonalizuje narzędzie, to: Złość jako Stan (15 pierwszych pozycji, które nie zostały uwzględnione w niniejszym badaniu); Złość jako Cecha; Wyrażanie Złości na Zewnątrz, Wyrażanie Złości do Wewnątrz, Kontrola Złości na Zewnątrz oraz Kontrola Złości do Wewnątrz. Polska adaptacja posiada potwierdzoną wystarczającą rzetelność, zgodność wewnętrzną i stabilność bezwzględną (Bąk, 2016).

5.3.3.1.2.5. Pozostałe wykorzystane narzędzia . W badaniu wykorzystano ponadto: (a) PANAS-X [zob. 4.3.1.]; (b) Kwestionariusz Emocji [zob. 4.3.2.]; (c) IPIP-50 [zob. 4.3.3.]; (d) HEXACO-100 [zob. 4.3.4.]; (e) INTE [zob. 4.3.5.].

5.3.3.2. Próba i procedura badań. Badanie zostało przeprowadzone na grupie 375 osób w wieku od 18 do 59 lat ($M = 25,72$, $SD = 8,54$) z czego 79% stanowiły kobiety, a 19,2% mężczyźni, zaś 3 respondentów (0,8%) wskazało inną identyfikację płciową. Próba badanych pozwoliła na wykrycie wielkości efektu $r \geq 0,20$ przy mocy testu $1 - \beta = 0,98$ (poziom istotności $\alpha = 0,05$).

Każdy z respondentów przez cały czas trwania badania i po nim pozostawał anonimowy oraz uzyskiwał dokładnie te same informacje co uczestnicy badania na etapie II [zob. 5.2.1.3. *Próba i procedura badań*]. Ponadto uczestnicy otrzymywali wynagrodzenie w formie vouchera do znanej sieci sklepów o wartości 50 PLN. Zarówno powyższe, jak i poniższe dane nie uwzględniają informacji pochodzących od 27 respondentów, których odpowiedzi usunięto ze względu na udowodnioną nierzetelność wypełnienia. Przykładowe elementy weryfikujące brzmiały: *Jestem w stanie czytać niniejsze treści ze zrozumieniem oraz zaangażowaniem, na potwierdzenie jakości wypełnienia proszę pominąć swoje ustosunkowanie się do tej pozycji; Zwracam uwagę, by zaznaczyć 3 w tej pozycji testowej* itd. Jeśli respondent udzielił nieprawnej odpowiedzi na pytanie weryfikujące w minimum 1 z 5 takich pozycji – jego test zostawał wykluczony z analizy.

By zredukować obciążenie respondentów, grupa została podzielona ze względu na uzupełnianie narzędzie służące do pomiaru cech osobowości oraz inteligencji emocjonalnej. Zestaw, w którym znajdowały się narzędzia HEXACO-100 oraz TEIQUe wypełniło 232 respondentów (61,87 %), pozwalając na wykrycie wielkości efektu $r \geq 0,25$ przy mocy testu $1 - \beta = 0,97$ (poziom istotności $\alpha = 0,05$), a zestaw zawierający IPIP-50 oraz INTE wypełniło 132 respondentów (38,13 %), pozwalając na wykrycie wielkości efektu $r \geq 0,30$ przy mocy testu $1 - \beta = 0,95$ (poziom istotności $\alpha = 0,05$).

5.3.3.3. Plan analizy w celu weryfikacji modelu cech emocjonalnych. W celu weryfikacji modelu oraz dla opracowania ostatecznej, skróconej operacjonalizacji zaplanowano wieloetapową procedurę analizy danych. Wykonana została konfirmacyjna analiza czynnikowa, przeprowadzona na niezależnej próbie, która miała na celu weryfikację struktury 5-czynnikowej wyłonionej w badaniu eksploracyjnym. Ocenę dopasowania modelu do danych przeprowadzono w oparciu o następujące wskaźniki z powszechnie uznanymi progami (Hu i Bentler, 1999; Kline, 2016; Schreiber i in., 2006): stosunek χ^2 do

stopni swobody, porównawczy wskaźnik dopasowania (*Comparative Fit Index*, CFI), wskaźnik Tuckera-Lewisa (TLI), błąd średniokwadratowy aproksymacji (*Root Mean Square Error of Approximation*, RMSEA) z 90% przedziałem ufności oraz standaryzowana średnia kwadratowa reszt (*Standardized Root Mean Square Residual*, SRMR). Za dopasowanie satysfakcjonujące uznaje się wartości CFI $\geq 0,90$; TLI $\geq 0,90$; RMSEA $< 0,08$ oraz SRMR $< 0,08$. W przypadku niezadowalającego dopasowania, co jest częstym zjawiskiem w przypadku rozbudowanych modeli (Hayduk i in., 2007; Heene i in., 2011; Marsh i in., 2004), wdrożona została strategia udoskonalania modelu.

Przy takim scenariuszu przeprowadzono analizę wskaźników modyfikacji (MI) ze wstępnego CFA. Dla każdego wymiaru wyselekcjonowano od 5 do 10 końcowych markerów, według następujących kryteriów: (1) trafność treściowa – priorytetem było zachowanie pozycji, które w największym stopniu i najbardziej bezpośrednio odzwierciedlają sedno teoretycznego konstruktów reprezentowanego przez dany wymiar; (2) różnorodność aspektów – w ramach danego wymiaru wybrano markery reprezentujące odmienne jego aspekty, aby uniknąć redundancji na poziomie treści przy jednoczesnym zachowaniu bogactwa opisu konstruktów.

Zastosowanie powyższej strategii pozwoliło na skonstruowanie skróconej, lecz treściowo i psychometrycznie wzbogaconej wersji narzędzia. Finalny model, złożony z wyselekcjonowanych markerów, poddany został ponownej weryfikacji za pomocą CFA. Taka procedura jest rekomendowana w sytuacjach, gdy nadmiarowość pozycji zakłóca estymację modeli czynnikowych, a celem badawczym jest zachowanie oryginalnej, teoretycznie uzasadnionej struktury (Kline, 2023). Pozwala ona na poprawę dopasowania modelu bez rezygnacji z wymiarów teoretycznych, zwiększając tym samym trafność teoretyczną narzędzia.

5.3.3.4. Wyniki badania 5. Analiza wykazała wysoką spójność wewnętrzną wszystkich skal ($\alpha = 0,94\text{--}0,97$) sugerującą homogeniczność elementów. Jednakże model 5-czynnikowy wykazał nieakceptowalne dopasowanie: $\chi^2(6430) = 22141,01$; $p < 0,001$; CFI = 0,65; RMSEA = 0,081 [90% CI: 0,080–0,082]; SRMR = 0,094. Rozbieżność między wysoką rzetelnością wewnętrzną a słabym dopasowaniem modelu jest charakterystyczna dla sytuacji, w której pozycje skali, pomimo homogeniczności, wykazują wysoki stopień redundancji, utrudniający wyodrębnienie się

odrębnych wymiarów teoretycznych (Clark i Watson, 1995; Cortina, 1993). Wysokie wskaźniki rzetelności α Cronbacha nie są równoznaczne z trafnością czynnikową i mogą wskazywać na nadmiarowość pozycji, co negatywnie wpływa na dopasowanie modelu (Cortina, 1993). W celu poprawy trafności czynnikowej wdrożono iteracyjny proces udoskonalania narzędzia, oparty na analizie wskaźników modyfikacji oraz teoretycznej relewancji pozycji (Kline, 2016). Analiza wskaźników modyfikacji (MI) w początkowym modelu ujawniła wartości sięgające 65,93 – wskazujące na problemy z trafnością dyskryminacyjną – elementy reagowały silnie na nieprzewidziane teoretycznie czynniki. W pierwszym etapie usunięto 6 pozycji o najwyższych wskaźnikach modyfikacji ($MI > 30$), które wykazywały najsilniejsze obciążenia krzyżowe. W kolejnej iteracji, na podstawie pogłębionej analizy wskaźników modyfikacji oraz oceny trafności treściowej, wyselekcjonowano dla każdego wymiaru po 6 pozycji charakteryzujących się najniższymi wartościami MI (< 8 dla większości pozycji) oraz najlepiej reprezentujących rdzeń teoretyczny konstruktów. Kryterium różnorodności aspektów zapewniło, że wybrane markery reprezentują różne odcienie znaczeniowe każdego wymiaru.

Ostatecznie uzyskano model, w którym każda cecha posiada 6 operacjonalizujących ją elementów, zawartych wraz z ich właściwościami psychometrycznymi w tabeli 21. Model wykazał akceptowalne dopasowanie do danych: $\chi^2(395) = 1248$, $p < 0,001$; CFI = 0,91; RMSEA = 0,08 [90% CI: 0,071-0,081]; SRMR = 0,05. Skrócona wersja narzędzia zachowuje pełną strukturę 5 teoretycznie zakładanych wymiarów, przy jednoczesnej poprawie trafności czynnikowej.

Ocenę rzetelności przeprowadzono poprzez analizę spójności wewnętrznej, obliczając dla każdej skali współczynnik α Cronbacha. Dodatkowo dla każdej pozycji testowej obliczono wartości korelacji pozycja-skala oraz α po usunięciu danej pozycji, aby ocenić jej wkład w ogólną rzetelność narzędzia. Wartości tego współczynnika – mieszczące się w przedziale od $\alpha = 0,90$ do $\alpha = 0,95$ – świadczą o bardzo wysokiej spójności wewnętrznej narzędzia (Hornowska, 2010). Najwyższą rzetelnością cechowała się skala Wycofania Emocjonalnego ($\alpha = 0,95$). Wszystkie jej pozycje wykazywały bardzo silne korelacje z wynikiem całkowitym, w zakresie od 0,77 do 0,90. Analiza wskaźników α po usunięciu pozycji potwierdziła, że każda z nich wnosi istotny wkład w pomiar konstruktów, a ich eliminacja nie prowadzi do poprawy rzetelności skali. Równie wysoką spójność wewnętrzną

zaobserwowano dla skali Hiperczułość Lękowa ($\alpha = 0,93$). Korelacje pozycji z wynikiem całkowitym były tu bardzo wysokie, od 0,76 do 0,83 – co wskazuje na jednorodność wymiaru związanego z utrwalonym poczuciem zagrożenia i niepokoju. Skala Dysregulacji Gniewu osiągnęła współczynnik rzetelności $\alpha = 0,90$. Większość jej pozycji, odnoszących się do trudności w kontrolowaniu złości i skłonności do wybuchów, korelowała z wynikiem całkowitym na poziomie wyższym niż 0,70. Nieco niższe, ale nadal satysfakcjonujące wartości (0,60 i 0,59) odnotowano dla pozycji dotyczących szybkiego wyczerpywania się cierpliwości i tendencji unikowych. Skala Dezadaptacyjnej Nieśmiałości charakteryzowała się rzetelnością $\alpha = 0,91$. Pozycje mierzące paraliżujący lęk i dyskomfort w sytuacjach społecznej ekspozycji były silnie ze sobą powiązane, z wynikami wahającymi się od 0,67 do 0,82. Wysoką rzetelnością odznaczała się także skala Życiowej Ekscytacji ($\alpha = 0,91$), mierząca intensywne przeżywanie emocji pozytywnych. Korelacje jej pozycji z wynikiem całkowitym mieściły się w przedziale od 0,68 do 0,82. Wartości kwadratu korelacji wielokrotnej, będące miarą wspólnej wariancji pozycji z konstruktem, były satysfakcjonujące dla wszystkich skal, potwierdzając trafny dobór pozycji i ich dobrą spójność wewnętrzną z mierzonymi wymiarami.

5.3.3.4.1. Interkorelacje skal Kwestionariusza Cech Emocjonalnych w wersji 30-elementowej. W celu weryfikacji stopnia skorelowania ze sobą skal wchodzących w skład 30-elementowej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych przeprowadzono analizę korelacji r-Pearsona z korektą obciążenia, 95% przedziałem ufności oraz z wykorzystaniem procedury *bootstrap* = 20 000. Uzyskane wyniki przedstawiono w tabeli 20.

Tabela 20.*Interkorelacje skal Kwestionariusza Cech Emocjonalnych w wersji 30-elementowej*

Cecha Emocjonalna	Hiperczułość Lękowa	Źyciowa Ekscytacja	Dezadaptacyjna Nieśmiałość	Dysregulacja Gniewu
Wycofanie Emocjonalne	0,38*** [0,29; 0,47]	-0,36*** [-0,44; -0,27]	0,04 [-0,06; 0,14]	0,26*** [0,16; 0,35]
Hiperczułość Lękowa		-0,39*** [-0,47; -0,30]	0,51*** [0,44; 0,59]	0,29*** [0,20; 0,38]
Źyciowa Ekscytacja			-0,28*** [-0,37; -0,19]	-0,15** [-0,24; -0,05]
Dezadaptacyjna Nieśmiałość				0,27*** [0,18; 0,37]

Adnotacja: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; *bootstrap* = 20 000. Zastosowano korektę obciążenia oraz 95% przedział ufności. Korelacje na poziomie wyższym lub równym 0,40 zostały **pogrubione**.

Przeprowadzono analizę korelacji *r*-Pearsona pomiędzy skalami cech emocjonalnych. Wszystkie korelacje, z wyjątkiem jednej, osiągnęły poziom istotności statystycznej ($p < 0,05$). Ich wzorzec ujawnił siłę oraz kierunek relacji pomiędzy mierzonymi konstruktami. Wycofanie Emocjonalne wykazało umiarkowaną pozytywną korelację z Hiperczułością Lękową ($r = 0,38$; $p < 0,001$; 95% CI [0,29; 0,47]) oraz słabą pozytywną korelację z Dysregulacją Gniewu ($r = 0,26$; $p < 0,001$; 95% CI [0,16; 0,35]). Negatywna korelacja wystąpiła między Wycofaniem Emocjonalnym a Źyciową Ekscytacją ($r = -0,36$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,44; -0,27]). Nie stwierdzono istotnej korelacji z Dezadaptacyjną Nieśmiałością ($r = 0,04$; $p = 0,424$). Hiperczułość Lękowa najsilniej korelowała z Dezadaptacyjną Nieśmiałością ($r = 0,52$; $p < 0,001$; 95% CI [0,44; 0,59]). Wykazała również umiarkowaną negatywną korelację z Źyciową Ekscytacją ($r = -0,39$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,47; -0,30]) oraz słabą pozytywną korelację z Dysregulacją Gniewu ($r = 0,29$; $p < 0,001$; 95% CI [0,20; 0,38]). Źyciowa Ekscytacja wykazała negatywne korelacje ze wszystkimi pozostałymi skalami. Oprócz wspomnianych już korelacji z Wycofaniem Emocjonalnym i Hiperczułością Lękową, wystąpiły słabe negatywne korelacje z Dezadaptacyjną Nieśmiałością ($r = -0,28$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,37; -0,19]) oraz Dysregulacją Gniewu ($r = -0,15$; $p = 0,005$; 95% CI [-0,24; -0,05]). Dezadaptacyjna Nieśmiałość i Dysregulacja Gniewu wykazały słabą pozytywną korelację ($r = 0,27$; $p < 0,001$; 95% CI [0,18; 0,37]). Treść pozycji testowych wraz z opisem właściwości psychometrycznych zostały umieszczone w tabeli 21.

Tabela 21.
Kwestionariusz Cech Emocjonalnych z opisem właściwości psychometrycznych

Cecha Emocjonalna (α Cronbacha)	Treść pozycji testowej	Średnia skali po usunięciu pozycji	Wariancja skali po usunięciu pozycji	Korelacja pozycji ogółem	Kwadrat korelacji wielokrotnej	α Cronbacha po usunięciu pozycji
Wycofanie Emocjonalne ($\alpha = 0,95$)	Ogólnie rzecz biorąc, czuję się jak ktoś, kto zapominał, jak to jest naprawdę coś czuć.	9,88	28,595	0,831	0,701	0,939
	Czuję, jakbym stracił/straciła zdolność do przeżywania silnych emocji.	9,89	28,812	0,803	0,686	0,942
	Czuję się emocjonalnie odrętwiały/odrętwiała, jakbym nie mógł/mogła nic poczuć.	9,96	28,688	0,873	0,773	0,935
	Ogólnie rzecz biorąc, czuję się jak ktoś, kto utracił zdolność do autentycznego przeżywania.	9,87	26,986	0,896	0,804	0,931
	Mam wrażenie, że moje reakcje emocjonalne są stłumione i wyblakłe.	9,66	27,311	0,872	0,764	0,934
	Mam w sobie puste miejsce po emocjach.	9,73	28,096	0,774	0,648	0,946
Hiperczułość Lękowa ($\alpha = 0,93$)	W głębi siebie czuję nieustanne napięcie.	15,38	35,706	0,781	0,631	0,919
	Często towarzyszy mi strach.	15,67	35,429	0,763	0,596	0,921
	Często towarzyszy mi uczucie, że zaraz wydarzy się coś strasznego.	16,03	33,456	0,785	0,635	0,918
	Czuję, jakby moje myśli były uwięzione w błędnym kole zmartwień.	15,83	33,031	0,825	0,691	0,913
	Czuję wewnętrzny niepokój, nawet gdy nie ma ku temu wyraźnego powodu.	15,69	33,439	0,830	0,694	0,912
	Mam wrażenie, że w mojej głowie stale krąży czarne scenariusze.	16,06	33,556	0,793	0,645	0,917

5.3. Etap III: Konstrukcja modelu teoretycznego i walidacja jego operacjonalizacji ♦ 211

Cecha Emocjonalna (α Cronbacha)	Treść pozycji testowej	Średnia skali po usunięciu pozycji	Wariancja skali po usunięciu pozycji	Korelacja pozycji ogółem	Kwadrat korelacji wielokrotnej	α Cronbacha po usunięciu pozycji
Życiowa Ekscytacja ($\alpha = 0,91$)	Często towarzyszy mi uczucie niepohamowanej radości.	11,55	20,746	0,734	0,569	0,896
	Często towarzyszy mi uczucie intensywnego, pozytywnego uniesienia, które trudno opisać słowami.	11,77	21,842	0,679	0,484	0,903
	W głębi siebie czuję czystą, niezmienną radość.	11,82	20,299	0,815	0,682	0,884
	Ogólnie rzecz biorąc, moje serce przepełnia niewyrażalne szczęście.	11,94	20,999	0,793	0,664	0,888
	Czuję tak intensywną radość, że wydaje mi się, że mogę przenosić góry.	12,13	21,235	0,756	0,582	0,893
	W głębi siebie czuję radość z tego, że istnieję.	11,77	20,536	0,724	0,549	0,898
	Ogólnie rzecz biorąc, czuję się speszony/speszona, gdy ludzie skupiają na mnie uwagę.	15,81	32,740	0,671	0,678	0,896
Dezadaptacyjność na Nieśmiałość ($\alpha = 0,91$)	Czuję dyskomfort, gdy inni ludzie zwracają na mnie uwagę.	16,06	31,338	0,736	0,727	0,887
	Przed występem/prezentacją czuję paraliżujący lęk.	16,01	30,002	0,810	0,777	0,876
	Przed wystąpieniem/prezentacją czuję się jakbym stał/stała na krawędzi czegoś przerażającego.	16,29	28,953	0,816	0,832	0,875
	Ogólnie rzecz biorąc, moje ciało reaguje paniką na samą myśl o wystąpieniu przed publicznością.	16,44	28,600	0,807	0,775	0,876
	Ogólnie rzecz biorąc, unikam sytuacji, w których mógłbym/mogłabym się spieszyć.	16,03	33,563	0,586	0,374	0,908
	Trudno jest mi kontrolować swoją złość.	12,30	24,215	0,798	0,651	0,889
	Ogólnie rzecz biorąc, jestem pobudzony/pobudzona i łatwo wybucham gniewem.	12,50	23,946	0,797	0,687	0,889
Dysregulacja Gniewu ($\alpha = 0,90$)	Ogólnie rzecz biorąc, łatwo wpadam w gniew i trudno jest mi się uspokoić.	12,74	24,043	0,836	0,750	0,884
	Moja złość jest jak wulkan na skraju erupcji.	12,97	24,221	0,787	0,664	0,890
	Trudno jest mi zachować zimną krew, gdy ogarnia mnie wściekłość.	12,46	24,874	0,704	0,508	0,902
	Ogólnie rzecz biorąc, moja cierpliwość szybko się wyczerpuje.	12,22	25,802	0,602	0,366	0,917

5.3.3.4.2. Cechy emocjonalne a cechy osobowości. W celu zbadania trafności zbieżnej i różnicowej nowo opracowanych skal cech emocjonalnych, przeprowadzono analizę korelacji *r*-Pearsona z próbkowaniem *bootstrap* = 20 000 i korektą obciążenia, z wymiarami osobowości mierzonymi za pomocą modelu Wielkiej Piątki oraz modelu HEXACO. Wycofanie Emocjonalne wykazało istotne negatywne korelacje ze wszystkimi wymiarami Wielkiej Piątki: najsilniejszą, lecz wciąż obiektywnie niską ze Stabilnością emocjonalną ($r = -0,31$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,45; -0,15]$), również niską z Ekstrawersją ($r = -0,27$; $p = 0,001$; 95% CI $[-0,42; -0,11]$) i Ugodowością ($r = -0,23$; $p = 0,006$; 95% CI $[-0,38; -0,07]$), Sumiennością ($r = -0,20$; $p = 0,017$; 95% CI $[-0,35; -0,04]$) i Intelktem ($r = -0,17$; $p = 0,048$; 95% CI $[-0,32; -0,00]$). W modelu HEXACO jedynie Ugodowość wykazała bardzo słabą pozytywną korelację ($r = 0,13$; $p = 0,049$; 95% CI $[0,00; 0,25]$) – co więcej, była ona na granicy poziomu istotności. Hiperczułość Lękowa najsilniej korelowała ze Stabilnością emocjonalną w Wielkiej Piątce ($r = -0,80$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,85; -0,73]$), stanowiąc najsilniejszą korelację w całej analizie. Wykazała ona również umiarkowane negatywne korelacje z Sumiennością ($r = -0,32$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,46; -0,16]$) i niską z Ekstrawersją ($r = -0,21$; $p = 0,011$; 95% CI $[-0,36; -0,05]$). W modelu HEXACO istotne, chociaż niskie lub bardzo niskie, były pozytywne korelacje z Emocjonalnością ($r = 0,23$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,11; 0,35]$) i Ugodowością ($r = 0,13$; $p = 0,047$; 95% CI $[0,00; 0,26]$). Życiowa Ekscytacja pozytywnie, lecz co najwyżej umiarkowanie korelowała ze wszystkimi istotnymi wymiarami Wielkiej Piątki: wykazała związki ze Stabilnością Emocjonalną ($r = 0,38$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,23; 0,51]$) i Intelktem ($r = 0,32$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,17; 0,46]$), słabsze z Ekstrawersją ($r = 0,24$; $p = 0,003$; 95% CI $[0,08; 0,39]$) i Sumiennością ($r = 0,19$; $p = 0,026$; 95% CI $[0,02; 0,34]$). W modelu HEXACO istotne niskie korelacje wystąpiły z Sumiennością ($r = 0,20$; $p = 0,002$; 95% CI $[0,08; 0,32]$), Ekstrawersją ($r = 0,18$; $p = 0,006$; 95% CI $[0,05; 0,30]$), Otwartością ($r = 0,15$; $p = 0,027$; 95% CI $[0,02; 0,27]$) i Emocjonalnością ($r = 0,14$; $p = 0,033$; 95% CI $[0,01; 0,26]$). Dezadaptacyjna Nieśmiałość wykazała silne negatywne korelacje z Ekstrawersją ($r = -0,63$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,72; -0,51]$) i Stabilnością Emocjonalną ($r = -0,63$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,72; -0,51]$) oraz umiarkowane ujemne z Intelktem ($r = -0,39$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,52; -0,24]$) i Sumiennością ($r = -0,27$; $p = 0,001$; 95% CI $[-0,42; -0,11]$). W modelu HEXACO wystąpiło umiarkowane dodatnie współwystępowanie z Emocjonalnością ($r = 0,37$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,26; 0,48]$) oraz niskie z Ugodowością ($r = 0,22$; $p = 0,001$; 95%

CI [0,09; 0,34]). Dysregulacja Gniewu silnie negatywnie korelowała ze Stabilnością Emocjonalną ($r = -0,60$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,69; -0,48]) oraz nisko z Intelktem ($r = -0,29$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,43; -0,13]) i z Sumiennością ($r = -0,22$; $p = 0,009$; 95% CI [-0,37; -0,05]). W modelu HEXACO wystąpiły bardzo słabe pozytywne korelacje z Sumiennością ($r = 0,15$; $p = 0,020$; 95% CI [0,02; 0,28]) i Ugodowością ($r = 0,15$; $p = 0,022$; 95% CI [0,02; 0,27]).

5.3.3.4.3. Cechy emocjonalne a inteligencja emocjonalna. W celu zbadania współwystępowania nowo opracowanych skal cech emocjonalnych z inteligencją emocjonalną przeprowadzono analizę korelacji r-Pearsona z próbkowaniem *bootstrap* = 20 000 i korektą obciążenia. Wycofanie Emocjonalne wykazało umiarkowane negatywne korelacje z inteligencją emocjonalną rozumianą jako zdolność: z wynikiem ogólnym INTE ($r = -0,35$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,49; -0,20]), zdolnością do rozpoznawania emocji ($r = -0,32$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,46; -0,17]) oraz niską ze zdolnością do wykorzystania emocji ($r = -0,29$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,43; -0,13]). W zakresie inteligencji emocjonalnej rozumianej jako cecha umiarkowana negatywna korelacja wystąpiła z Emocjonalnością ($r = -0,45$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,54; -0,34]), wynikiem ogólnym ($r = -0,39$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,50; -0,28]) oraz Dobrostanem ($r = -0,34$; $p < 0,001$). Natomiast niskie lub bardzo niskie współwystępowanie odnotowano z Samokontrolą ($r = -0,21$; $p = 0,001$) i Towarzyskością ($r = -0,16$; $p = 0,016$). Hiperczuyność Lękowa wykazała najsilniejsze negatywne korelacje spośród wszystkich cech emocjonalnych. W zakresie zdolności, silna korelacja negatywna wystąpiła ze zdolnością do wykorzystania emocji ($r = -0,58$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,68; -0,46]) oraz wynikiem ogólnym INTE ($r = -0,54$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,65; -0,41]). W inteligencji emocjonalnej jako cesze najsilniejsze korelacje odnotowano z Samokontrolą ($r = -0,59$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,67; -0,50]), wynikiem ogólnym ($r = -0,57$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,65; -0,47]) i Dobrostanem ($r = -0,55$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,64; -0,46]). Życiowa Ekscytacja wykazała pozytywne korelacje z większością wymiarów inteligencji emocjonalnej. Najsilniejsza korelacja wystąpiła z Dobrostanem ($r = 0,66$; $p < 0,001$; 95% CI [0,58; 0,73]), następnie z wynikiem ogólnym IE rozumianej jako cecha ($r = 0,52$; $p < 0,001$; 95% CI [0,42; 0,60]) i zdolnością do wykorzystania emocji ($r = 0,48$; $p < 0,001$; 95% CI [0,34; 0,60]). Umiarkowane korelacje odnotowano także z wynikiem ogólnym INTE ($r = 0,43$; $p < 0,001$), Samokontrolą ($r = 0,38$; $p < 0,001$)

i Emocjonalnością ($r = 0,33$; $p < 0,001$). Dezadaptacyjna Nieśmiałość wykazała silne negatywne korelacje z inteligencją emocjonalną rozumianą jako cecha ($r = -0,56$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,64; -0,46]$) oraz Towarzyskością ($r = -0,55$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,63; -0,45]$). Umiarkowane negatywne korelacje wystąpiły z Samokontrolą ($r = -0,45$; $p < 0,001$), Dobrostanem ($r = -0,42$; $p < 0,001$) oraz zdolnościami INTE ($r = -0,39$ i $-0,40$). Dysregulacja Gniewu wykazała umiarkowane negatywne korelacje, najsilniejszą z Samokontrolą ($r = -0,44$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,53; -0,33]$), następnie z inteligencją emocjonalną rozumianą jako cecha ($r = -0,34$; $p < 0,001$), Dobrostanem ($r = -0,30$; $p < 0,001$) i Emocjonalnością ($r = -0,30$; $p < 0,001$). Niskie lub bardzo niskie korelacje ujemne wystąpiły ze zdolnościami INTE ($r = -0,18$ i $-0,27$). Pomimo wykorzystanej procedury próbkowania, nie stwierdzono istotnej korelacji z Towarzyskością.

5.3.3.4.4. Emocje główne. Przeprowadzono analizę korelacji z próbkowaniem *bootstrap* = 20 000 oraz korektą obciążenia pomiędzy cechami emocjonalnymi a emocjami głównymi (Wojciszke i Baryła, 2004). Wycofanie Emocjonalne wykazało pozytywne korelacje z emocjami negatywnymi: silną ze Smutkiem ($r = 0,53$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,46; 0,60]$) oraz umiarkowaną z Poczuciem Winy ($r = 0,46$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,38; 0,54]$) i Strachem ($r = 0,35$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,25; 0,43]$). Widoczna była również niska korelacja dodatnia z Gniewem ($r = 0,24$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,14; 0,33]$). Negatywne korelacje wystąpiły z emocjami pozytywnymi: z Radością ($r = -0,44$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,52; -0,35]$) i z Miłością ($r = -0,29$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,38; -0,19]$).

Hiperczuźność Lękowa wykazała bardzo silną korelację ze Strachem ($r = 0,78$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,74; 0,82]$) – najsilniejszą w całej analizie. Silne pozytywne korelacje wystąpiły również ze Smutkiem ($r = 0,62$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,56; 0,68]$) i Poczuciem Winy ($r = 0,61$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,54; 0,67]$) oraz umiarkowana dodatnia z Gniewem ($r = 0,39$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,30; 0,47]$). Zauważono negatywną korelację z Radością ($r = -0,54$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,61; -0,46]$) i niską z Miłością ($r = -0,20$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,30; -0,10]$).

Życiowa Ekscytacja wykazała silną pozytywną korelację z Radością ($r = 0,68$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,62; 0,73]$) oraz niską pozytywną z Miłością ($r = 0,27$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,18; 0,36]$). Negatywne korelacje wystąpiły ze wszystkimi emocjami negatywnymi: umiarkowana ze Smutkiem ($r = -0,42$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,50; -0,33]$), Strachem

($r = -0,36$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,44; -0,26]$), Poczuciem Winy ($r = -0,30$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,39; -0,20]$) i niską z Gniewem ($r = -0,22$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,32; -0,12]$).

Dezadaptacyjna Nieśmiałość korelowała umiarkowanie dodatnio ze Strachem ($r = 0,44$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,36; 0,52]$) oraz z Poczuciem Winy ($r = 0,41$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,32; 0,49]$) i Smutkiem ($r = 0,38$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,29; 0,46]$). Niska korelacja dodatnia wystąpiła z Gniewem ($r = 0,28$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,18; 0,37]$). Negatywna umiarkowana odnotowana została z Radością ($r = -0,41$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,49; -0,32]$), a niska z Miłością ($r = -0,19$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,29; -0,09]$).

Dysregulacja Gniewu wykazała silną korelację dodatnią z Gniewem ($r = 0,64$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,57; 0,69]$), co stanowi najsilniejszą korelację tej skali. Niskie pozytywne korelacje wystąpiły z Poczuciem Winy ($r = 0,24$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,14; 0,33]$), Strachem ($r = 0,21$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,11; 0,30]$) i bardzo niska ze Smutkiem ($r = 0,19$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,09; 0,28]$). Słaba negatywna korelacja odnotowana została z Radością ($r = -0,21$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,30; -0,11]$), natomiast nie stwierdzono istotnej korelacji z Miłością ($r = -0,03$; $p = 0,614$).

5.3.3.4.5. Specyficzny jakościowo afekt. W celu zbadania trafności zbieżnej i różnicowej skal cech emocjonalnych, przeprowadzono analizę korelacji r-Pearsona z próbkowaniem *bootstrapp* = 20 000 oraz korektą obciążenia z wynikami uzyskanymi w rozszerzonej Skali Afektu Pozytywnego i Negatywnego (PANAS-X) (Watson i Clark, 1994). Analiza ta miała na celu ustalenie, w jakim stopniu badane dyspozycje emocjonalne wiążą się z ogólnymi wymiarami afektu oraz z deklarowaną częstością przeżywania specyficznych stanów afektywnych.

Wycofanie Emocjonalne negatywnie korelowało z Radością ($r = -0,52$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,52; -0,52]$) oraz Pozytywnym Afektem ($r = -0,44$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,44; -0,44]$). Umiarkowane pozytywne korelacje wystąpiły także ze Smutkiem ($r = 0,46$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,46; 0,47]$), Poczuciem Winy ($r = 0,38$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,38; 0,38]$), Pewnością Siebie ($r = -0,38$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,38; -0,38]$) i Strachem ($r = 0,32$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,32; 0,32]$). Niskie lub bardzo niskie natomiast ze Zmęczeniem ($r = 0,29$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,29; 0,29]$), Spokojem ($r = -0,28$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,28; -0,28]$), Afektem Negatywnym ($r = 0,26$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,26; 0,26]$), Uważnością ($r = -0,26$; $p < 0,001$;

95% CI [-0,26; -0,26]), Nieśmiałością ($r = 0,22$; $p < 0,001$; 95% CI [0,22; 0,22]) i Wrogością ($r = 0,18$; $p < 0,001$; 95% CI [0,18; 0,19]).

Hiperczuyność Lękowa wykazała silne, dodatnie korelacje ze Strachem ($r = 0,68$; $p < 0,001$; 95% CI [0,67; 0,68]) i Negatywnym Afektem ($r = 0,63$; $p < 0,001$; 95% CI [0,63; 0,63]). Silne powiązania wystąpiły również ze Smutkiem ($r = 0,61$; $p < 0,001$; 95% CI [0,61; 0,61]), Pewnością Siebie ($r = -0,58$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,58; -0,58]), Poczuciem Winy ($r = 0,57$; $p < 0,001$; 95% CI [0,57; 0,57]), Radością ($r = -0,52$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,52; -0,52]), Nieśmiałością ($r = 0,51$; $p < 0,001$; 95% CI [0,51; 0,51]) i Pozytywnym Afektem ($r = -0,51$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,51; -0,51]). Umiarkowane korelacje odnotowano ze Zmęczeniem ($r = 0,47$; $p < 0,001$; 95% CI [0,47; 0,47]), Spokojem ($r = -0,39$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,39; -0,39]), Wrogością ($r = 0,39$; $p < 0,001$; 95% CI [0,39; 0,39]) i Uważnością ($r = -0,30$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,30; -0,30]).

Życiowa Ekscytacja silnie dodatnio korelowała z Radością ($r = 0,62$; $p < 0,001$; 95% CI [0,62; 0,62]) oraz umiarkowanie ze Smutkiem ($r = -0,47$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,47; -0,47]), Pewnością Siebie ($r = 0,42$; $p < 0,001$; 95% CI [0,42; 0,42]), Pozytywnym Afektem ($r = 0,42$; $p < 0,001$; 95% CI [0,42; 0,42]), Poczuciem Winy ($r = -0,41$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,41; -0,41]), Strachem ($r = -0,40$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,40; -0,40]), Spokojem ($r = 0,37$; $p < 0,001$; 95% CI [0,37; 0,37]), Negatywnym Afektem ($r = -0,37$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,37; -0,37]), Zmęczeniem ($r = -0,34$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,34; -0,34]) i Wrogością ($r = -0,33$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,33; -0,33]). Niską ujemną korelację odnotowano z Nieśmiałością ($r = -0,27$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,27; -0,27]), a bardzo niską dodatnią z Zaskoczeniem ($r = 0,11$; $p < 0,001$; 95% CI [0,11; 0,11]).

Dezadaptacyjna Nieśmiałość wykazała silną korelację z Nieśmiałością PANAS-X ($r = 0,66$; $p < 0,001$; 95% CI [0,66; 0,66]) oraz silną ujemną korelację z Pewnością Siebie ($r = -0,57$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,58; -0,57]). Natomiast umiarkowane wyniki pojawiły się w relacji z Negatywnym Afektem ($r = 0,49$; $p < 0,001$; 95% CI [0,49; 0,49]), Pozytywnym Afektem ($r = -0,45$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,45; -0,45]), Strachem ($r = 0,44$; $p < 0,001$; 95% CI [0,44; 0,44]), Radością ($r = -0,39$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,39; -0,39]), Poczuciem Winy ($r = 0,38$; $p < 0,001$; 95% CI [0,38; 0,38]), Smutkiem ($r = 0,35$; $p < 0,001$; 95% CI [0,35; 0,35]), Wrogością ($r = 0,34$; $p < 0,001$; 95% CI [0,34; 0,34]) i Uważnością ($r = -0,32$; $p < 0,001$; 95% CI [-0,32; -0,32]). Niską dodatnią korelację odnotowano natomiast w relacji ze Zmęczeniem ($r = 0,29$; $p < 0,001$; 95% CI [0,29; 0,29]).

Dysregulacja Gniewu korelowała umiarkowanie pozytywnie z Wrogością ($r = 0,48$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,48; 0,48]$), Negatywnym Afektem ($r = 0,40$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,40; 0,40]$) oraz Strachem ($r = 0,35$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,34; 0,35]$). Natomiast niskie powiązania pojawiły się w relacji z Pozytywnym Afektem ($r = -0,22$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,22; -0,22]$), Spokojem ($r = -0,22$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,22; -0,22]$), Smutkiem ($r = 0,22$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,21; 0,22]$), Zmęczeniem ($r = 0,21$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,20; 0,21]$) oraz Poczuciem Winy ($r = 0,20$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,20; 0,20]$) – bardzo niskie z Radością ($r = -0,16$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,16; -0,16]$), Uwagaścią ($r = -0,14$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,14; -0,14]$), Nieśmiałością ($r = 0,14$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,14; 0,14]$) i Pewnością Siebie ($r = -0,11$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,11; -0,11]$).

5.3.3.4.6. Złość jako cecha. W celu zbadania trafności zbieżnej i różnicowej skal, a w szczególności skali Dysregulacji Gniewu, przeprowadzono analizę korelacji r-Pearsona, z próbkowaniem *bootstrapp* = 20 000 i korektą obciążenia, z wynikami uzyskanymi w polskiej adaptacji Inwentarza Stanu i Cechy Złości STAXI-2 (Bąk, 2016). Analiza objęła wymiary złości jako cechy oraz style jej ekspresji i kontroli.

Wycofanie Emocjonalne wykazało bardzo niskie pozytywne korelacje ze Złością jako Cechą ($r = 0,19$; $p = 0,003$; 95% CI $[0,07; 0,31]$) oraz jej komponentami: Złością-Reakcją ($r = 0,16$; $p = 0,018$; 95% CI $[0,03; 0,28]$) i Złością-Temperamentem ($r = 0,14$; $p = 0,038$; 95% CI $[0,01; 0,26]$). W zakresie ekspresji złości wystąpiła umiarkowana korelacja z Tłumieniem Złości ($r = 0,31$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,19; 0,42]$) oraz słaba z Ogólnym Wskaźnikiem Ekspresji ($r = 0,24$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,11; 0,35]$). Słaba negatywna korelacja wystąpiła z Kontrolą Złości do Wewnątrz ($r = -0,18$; $p = 0,005$; 95% CI $[-0,31; -0,06]$). Nie stwierdzono istotnych korelacji z Ekspresją Złości na Zewnątrz i Kontrolą Złości na Zewnątrz.

Hiperczułość Lękowa korelowała dodatnio i nisko ze Złością jako Cechą ($r = 0,27$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,15; 0,39]$), Złością-Temperamentem ($r = 0,23$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,11; 0,35]$) oraz bardzo nisko ze Złością-Reakcją ($r = 0,16$; $p = 0,018$; 95% CI $[0,03; 0,28]$). Umiarkowane korelacje wystąpiły z Ogólnym Wskaźnikiem Ekspresji ($r = 0,38$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,26; 0,48]$), Kontrolą Złości na Zewnątrz ($r = -0,33$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,44; -0,20]$), Kontrolą Złości do Wewnątrz ($r = -0,30$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,42; -0,18]$) oraz Tłumieniem Złości ($r = 0,30$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,18; 0,41]$). Niska korelacja wystąpiła z Ekspresją Złości na Zewnątrz ($r = 0,21$; $p = 0,002$; 95% CI $[0,08; 0,33]$).

Życiowa Ekscytacja wykazała konsekwentnie negatywne korelacje z większością wymiarów złości. Bardzo niskie negatywne korelacje wystąpiły ze Złością jako Cechą ($r = -0,18$; $p = 0,006$; 95% CI $[-0,30; -0,05]$), Ogólnym Wskaźnikiem Ekspresji ($r = -0,30$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,41; -0,17]$), Tłumieniem Złości ($r = -0,25$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,37; -0,13]$) oraz Ekspresją Złości na Zewnątrz ($r = -0,20$; $p = 0,002$; 95% CI $[-0,32; -0,08]$). Pozytywne, chociaż wciąż niskie lub bardzo niskie, korelacje odnotowano z Kontrolą Złości na Zewnątrz ($r = 0,26$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,13; 0,37]$) i Kontrolą Złości do Wewnątrz ($r = 0,17$; $p = 0,009$; 95% CI $[0,04; 0,29]$).

Dezadaptacyjna Nieśmiałość wykazała bardzo niskie, dodatnie korelacje ze Złością jako Cechą ($r = 0,18$; $p = 0,006$; 95% CI $[0,05; 0,30]$) i Złością-Temperamentem ($r = 0,16$; $p = 0,014$; 95% CI $[0,03; 0,28]$). Umiarkowana, dodatnia korelacja wystąpiła z Tłumieniem Złości ($r = 0,37$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,26; 0,48]$) oraz z Ogólnym Wskaźnikiem Ekspresji ($r = 0,30$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,18; 0,41]$). Niskie korelacje negatywne odnotowano w relacji z Kontrolą Złości na Zewnątrz ($r = -0,24$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,36; -0,11]$) i Kontrolą Złości do Wewnątrz ($r = -0,22$; $p = 0,001$; 95% CI $[-0,34; -0,09]$).

Dysregulacja Gniewu wykazała najsilniejsze korelacje spośród wszystkich skal cech emocjonalnych z konstruktem Złości-Cechy. Bardzo silne korelacje wystąpiły ze Złością-Temperamentem ($r = 0,84$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,80; 0,88]$) i Złością jako Cechą ($r = 0,79$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,74; 0,84]$). Silne korelacje odnotowano z Ogólnym Wskaźnikiem Ekspresji ($r = 0,69$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,61; 0,75]$), Ekspresją Złości na Zewnątrz ($r = 0,66$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,58; 0,73]$) oraz silną negatywną z Kontrolą Złości na Zewnątrz ($r = -0,66$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,73; -0,58]$). Umiarkowane korelacje wystąpiły ze Złością-Reakcją ($r = 0,52$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,42; 0,61]$), negatywne z Kontrolą Złości do Wewnątrz ($r = -0,48$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,57; -0,37]$) oraz niskie ujemne z Tłumieniem Złości ($r = 0,26$; $p < 0,001$; 95% CI $[0,14; 0,38]$).

5.3.3.4.7. Metapoznanie. W celu zbadania metapoznawczych korelatów nowo opracowanych skal cech emocjonalnych, przeprowadzono analizę korelacji *r*-Pearsona, z próbkowaniem *bootstrap* = 20 000 oraz korektą obciążenia, z wynikami uzyskanymi w Kwestionariuszu Metapoznawczym MCQ-30 (Wells i Cartwright-Hatton, 2004). Hiperczułość Lękowa wykazała najsilniejsze korelacje ze wszystkimi wymiarami metapoznania. Silne dodatnie korelacje wystąpiły z Negatywnymi

Przekonaniami o Martwieniu się ($r = 0,69$; $p < 0,001$; 95% CI [0,69; 0,69]) oraz wynikiem ogólnym MCQ ($r = 0,69$; $p < 0,001$; 95% CI [0,69; 0,69]). Silne dodatnie korelacje odnotowano także z Potrzebą Kontroli ($r = 0,59$; $p < 0,001$; 95% CI [0,59; 0,60]) i Zaufaniem do Własnych Zdolności Poznawczych ($r = 0,58$; $p < 0,001$; 95% CI [0,58; 0,58]). Umiarkowane korelacje wystąpiły z Samoświadomością Poznawczą ($r = 0,46$; $p < 0,001$; 95% CI [0,46; 0,46]) i Pozytywnymi Przekonaniami o Martwieniu się ($r = 0,43$; $p < 0,001$; 95% CI [0,43; 0,44]).

Dezadaptacyjna Nieśmiałość wykazała umiarkowane pozytywne korelacje z większością wymiarów metapoznania. Najsilniejsze korelacje wystąpiły z wynikiem ogólnym MCQ ($r = 0,47$; $p < 0,001$; 95% CI [0,47; 0,47]), Potrzebą Kontroli ($r = 0,46$; $p < 0,001$; 95% CI [0,46; 0,47]) oraz Zaufaniem do Własnych Zdolności Poznawczych ($r = 0,44$; $p < 0,001$; 95% CI [0,44; 0,44]). Umiarkowane korelacje odnotowano z Negatywnymi Przekonaniami o Martwieniu się ($r = 0,36$; $p < 0,001$; 95% CI [0,36; 0,36]) i Pozytywnymi Przekonaniami o Martwieniu się ($r = 0,36$; $p < 0,001$; 95% CI [0,36; 0,36]). Niska dodatnia korelacja wystąpiła z Samoświadomością Poznawczą ($r = 0,23$; $p < 0,001$; 95% CI [0,23; 0,23]).

Dysregulacja Gniewu wykazała umiarkowane korelacje z wymiarami metapoznania. Najsilniejsza korelacja dla tej cechy emocjonalnej wystąpiła z Pozytywnymi Przekonaniami o Martwieniu się ($r = 0,34$; $p < 0,001$; 95% CI [0,34; 0,34]), następnie z Potrzebą Kontroli ($r = 0,30$; $p < 0,001$; 95% CI [0,30; 0,30]) i wynikiem ogólnym MCQ ($r = 0,27$; $p < 0,001$; 95% CI [0,27; 0,27]). Bardzo niskie korelacje odnotowano z Zaufaniem do Własnych Zdolności Poznawczych ($r = 0,19$; $p < 0,001$; 95% CI [0,19; 0,19]) i Samoświadomością Poznawczą ($r = 0,17$; $p < 0,001$; 95% CI [0,17; 0,17]). Najniższa korelacja wystąpiła z Negatywnymi Przekonaniami o Martwieniu się ($r = 0,10$; $p < 0,001$; 95% CI [0,10; 0,10]).

Wycofanie Emocjonalne wykazało niskie pozytywne korelacje z wynikiem ogólnym MCQ ($r = 0,20$; $p < 0,001$; 95% CI [0,20; 0,21]) oraz z Zaufaniem do Własnych Zdolności Poznawczych ($r = 0,29$; $p < 0,001$; 95% CI [0,29; 0,29]). Bardzo niskie korelacje wystąpiły z Potrzebą Kontroli ($r = 0,19$; $p < 0,001$; 95% CI [0,19; 0,20]), Pozytywnymi Przekonaniami o Martwieniu się ($r = 0,13$; $p < 0,001$; 95% CI [0,13; 0,13]), Negatywnymi Przekonaniami o Martwieniu się ($r = 0,12$; $p < 0,001$; 95% CI [0,12; 0,13]) oraz z Samoświadomością Poznawczą ($r = 0,06$; $p < 0,001$; 95% CI [0,06; 0,06]).

Życiowa Ekscytacja wykazała konsekwentnie negatywne korelacje ze wszystkimi wymiarami metapoznania – chociaż w każdym przypadku były one niskie lub bardzo niskie. Korelacje wystąpiły z Potrzebą Kontroli ($r = -0,25$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,25; -0,25]$), Negatywnymi Przekonaniami o Martwieniu się ($r = -0,23$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,23; -0,23]$), Zaufaniem Poznawczym ($r = -0,23$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,23; -0,23]$) oraz wynikiem ogólnym MCQ ($r = -0,23$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,23; -0,22]$). Bardzo niska korelacja została odnotowana z Pozytywnymi Przekonaniami o Martwieniu się ($r = -0,13$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,13; -0,12]$) oraz z Samoświadomością Poznawczą ($r = -0,03$; $p < 0,001$; 95% CI $[-0,03; -0,03]$).

5.3.3.5. Dyskusja wyników badania 5

5.3.3.5.1. Kwestionariusz Cech Emocjonalnych. Proces tworzenia i walidacji prezentowanych skal do pomiaru cech emocjonalnych dostarczył wglądu zarówno w naturę mierzonych konstruktów, jak i w metodologiczno-statystyczne aspekty konstrukcji narzędzi psychometrycznych. Szczególnie istotnym odkryciem jest rozbieżność między wysoką spójnością wewnętrzną skal a nieakceptowalnym dopasowaniem pierwotnej operacjonalizacji modelu 5-czynnikowego. Ten paradoks jest jednak udokumentowany w literaturze psychometrycznej i wskazuje na nadmierną redundancję elementów; określany jest jako „paradoks rzetelności” (Cortina, 1993). Oznacza on, że bardzo wysoka spójność wewnętrzna nie jest równoznaczna z jednowymiarowością czy dobrą strukturą czynnikową. Może być ona pokłosiem nadmiernej redundancji pozycji – gdy pozycje są do siebie zbyt podobne semantycznie, sztucznie zawyżają współczynnik α , jednocześnie zacierając granice między odrębnymi, choć skorelowanymi konstruktami (Clark i Watson, 1995). Jest to typowe dla skal emocjonalnych, gdzie różne stany afektywne często ze sobą współwystępują (Watson i Clark, 1992). Zatem znalezienie równowagi między spójnością a odrębnością konstruktów emocjonalnych stanowi szczególne wyzwanie. W analizowanym przypadku zostało to potwierdzone za sprawą wysokich wskaźników modyfikacji (MI). W odpowiedzi na te wyniki wdrożono rygorystyczny, iteracyjny proces optymalizacji narzędzia, zgodny z rekomendacjami dotyczącymi udoskonalania modeli pomiarowych (Kline, 2016). Na podstawie analizy wskaźników modyfikacji oraz pogłębionej oceny trafności treściowej wyselekcjonowano dla każdego

z 5 wymiarów po 6 pozycji. W rezultacie tego procesu powstała finalna, 30-elementowa wersja kwestionariusza, której 5-czynnikowy model wykazał akceptowalne dopasowanie do danych. Skrócenie skal nie tylko może poprawić dopasowanie modelu, ale także zwiększa praktyczność narzędzia w badaniach i praktyce klinicznej, redukując obciążenie respondentów (Stanton i in., 2002). Proces optymalizacji, choć ulepszył właściwości psychometryczne, wymaga kolejnej replikacji na następnej, niezależnej próbie. Istnieje bowiem ryzyko dopasowania modelu do specyfiki konkretnej próby, co może ograniczać możliwość generalizacji wyników (MacCallum i in., 1993). Przyszłe badania powinny również eksplorować hierarchiczną strukturę mierzonych konstruktów emocjonalnych, potencjalnie identyfikując czynniki wyższego rzędu odpowiedzialne za obserwowane korelacje między skalami.

Przeprowadzona analiza psychometryczna 5 skal cech emocjonalnych wykazała ich wysoką rzetelność, co stanowi solidną podstawę do wykorzystania tych narzędzi w badaniach i praktyce psychologicznej. Wszystkie one przekroczyły rekomendowany próg minimalnej wartości α , czyli poziom równy 0,80 dla narzędzi stosowanych w diagnozie indywidualnej (Hornowska, 2010). Najwyższa rzetelność skali Wycofania Emocjonalnego ($\alpha = 0,95$) oraz silne korelacje między pozycjami sugerują, że mierzy ona spójny konstrukt psychologiczny. Treść pozycji wskazuje na pomiar emocjonalnego odrętwienia i utraty zdolności do przeżywania, co koresponduje z koncepcją anhedonii i aleksytymii (Parker i in., 2001; Sifneos, 1973; Taylor i Bagby, 2004; Wotschack i Klann-Delius, 2013). Skala Hiperuczujności Lękowej dokonuje zbadania symptomów uogólnionego zaburzenia lękowego (GAD), takich jak stałe napięcie, zamartwianie się i antycypacja nieprzyjemnych wydarzeń. Jej treść jest zgodna z poznawczymi modelami lęku, które podkreślają rolę patologicznego zamartwiania się (*pathological worry*) jako centralnego mechanizmu podtrzymującego zaburzenie (Dugas i in., 1998; Kim i Gorman, 2005; Suls i Bunde, 2005). Stworzenie rzetelnego narzędzia do pomiaru tej cechy ma istotne znaczenie, ponieważ sama hiperuczujność lękowa jest najpewniej czynnikiem transdiagnostycznym, obecnym w wielu różnych zaburzeniach psychicznych, a jej nasilenie może być wskaźnikiem ogólnego dystresu psychicznego. Skala Życiowej Ekscytacji stanowi miarę pozytywnej afektywności o wysokim poziomie pobudzenia. Witalność, rozumiana jako poczucie bycia żywym i pełnym energii, jest nie tylko wskaźnikiem

hedonicznego dobrostanu, ale również kluczowym elementem funkcjonowania związanym z poczuciem autonomii, kompetencji i więzi z innymi (Ryan i Frederick, 1997). Rzetelny pomiar tej pozytywnej cechy emocjonalnej stanowi wkład do psychologii pozytywnej, umożliwiając badanie czynników emocjonalnych sprzyjających zaangażowaniu w życie. Skala Dysregulacji Gniewu dotyczy problematyki trudności w kontrolowaniu i modulowaniu reakcji gniewu. Dysregulacja Gniewu jest istotnym czynnikiem ryzyka dla agresywnych zachowań i wiąże się z szerokim spektrum problemów psychologicznych, w tym z zaburzeniem osobowości z pogranicza oraz problemami w relacjach społecznych (Robertson i in., 2012). Skala ta może służyć jako narzędzie przesiewowe do identyfikacji osób z grupy ryzyka oraz do oceny skuteczności interwencji terapeutycznych ukierunkowanych na trening regulacji emocji. Wyodrębnienie Dezadaptacyjnej Nieśmiałości ($\alpha = 0,90$), której pozycje mają związek z lękiem społecznym, trafnie oddaje jego istotę. Zgodnie z modelem poznawczym Clarka i Wellsa (Clark i Beck, 2010; Schreiber i in., 2012), osoby z lękiem społecznym nadmiernie koncentrują się na sobie w sytuacjach społecznych, negatywnie interpretują swoje reakcje fizjologiczne i zachowanie, a także przeceniają prawdopodobieństwo negatywnej oceny ze strony innych. Narzędzie to może być użyteczne w badaniach nad lękiem społecznym oraz w ocenie postępów w terapii poznawczo-behawioralnej.

Analiza korelacji między skalami cech emocjonalnych ujawniła złożony wzorzec powiązań, który dostarcza istotnych informacji o strukturze mierzonych zjawisk oraz ich wzajemnych relacjach. Konstrukty odzwierciedlające tendencje do odczuwania nieprzyjemnych emocji tworzą spójny klaster wzajemnie powiązanych cech. Najsilniejszy zaobserwowany związek wystąpił pomiędzy Hiperczunością Lękową a Dezadaptacyjną Nieśmiałością. Obie te kategorie łączy wspólny rdzeń w postaci chronicznego lęku, skłonności do katastroficznej interpretacji zdarzeń oraz obawy przed negatywną oceną (Carleton, 2012; Heimberg i in., 2014; Mennin i in., 2005; Weerdmeester i Lange, 2019). Spójny z teorią jest także wzór relacji Życiowej Ekscytacji z pozostałymi wymiarami. Jej konsekwentnie ujemne korelacje ze wszystkimi skalami o charakterze negatywnym wspierają jej interpretację jako miary afektu pozytywnego. Wyniki te odzwierciedlają założenia 2-wymiarowego modelu afektu (Watson i Tellegen, 1985). W trakcie analizy uzyskanych rezultatów uwagę zwraca brak istotnej statystycznie korelacji pomiędzy Wycofaniem

Emocjonalnym a Dezadaptacyjną Nieśmiałością. Ten brak związku empirycznie potwierdza konieczność konceptualnego rozróżnienia pozornie podobnych 2 form wycofania. Dezadaptacyjna Nieśmiałość jest cechą o charakterze aktywnym, która motywuje do unikania. Wycofanie Emocjonalne jest natomiast stanem odrętwienia, pustki i deficytu zdolności do przeżywania emocji. Wynik ten wskazuje, że są to 2 jakościowo różne zjawiska: nieśmiałość jest formą unikania motywowaną nadmiarem awersyjnego afektu, podczas gdy wycofanie emocjonalne opisuje deficyt w zdolności do generowania i odczuwania afektu. Odkrycie to jest zgodne z modelami psychopatologii, które rozróżniają anhedonię i lęk społeczny jako odrębne składowe psychicznego cierpienia (Krueger i Markon, 2006). Pozytywna korelacja między Wycofaniem Emocjonalnym a Hiperczunością Lękową sugeruje, że emocjonalne odrętwienie może współwystępować z podwyższonym lękiem. Ten pozornie paradoksalny związek jest zgodny z badaniami nad dysocjacją emocjonalną, gdzie odcięcie od emocji stanowi mechanizm obronny przed przytłaczającym lękiem (Litz i in., 2002). Uzyskany wzorzec korelacji wspiera współczesne modele hierarchiczne psychopatologii, głoszące istnienie czynników ogólnych i specyficznych (Kotov i in., 2021); trudności z dopasowaniem pierwotnego modelu 5-czynnikowego mogą wynikać właśnie z potencjalnie hierarchicznej natury badanych konstruktów.

5.3.3.5.2. Cechy emocjonalne a cechy osobowości. Analiza korelacji między cechami emocjonalnymi a modelami osobowości Wielkiej Piątki i HEXACO dostarcza informacji na temat współwystępowania tych konstruktów oraz pozwala na ich osadzenie w szerszym kontekście psychologii różnic indywidualnych. Najsilniejsze powiązania wystąpiły między cechami emocjonalnymi a Stabilnością Emocjonalną z Wielkiej Piątki, szczególnie dla Hiperczuności Lękowej. Ta bardzo wysoka dodatnia korelacja sugeruje, że Hiperczuność Lękowa może być traktowana jako operacjonalizacja neurotyzmu w kontekście specyficznych objawów lękowych. Jest to zgodne z konceptualizacją neurotyzmu jako ogólnej podatności na nieprzyjemne emocje (Barlow i in., 2014) oraz na rozwój szerokiego spektrum problemów emocjonalnych i psychopatologii (Lahey, 2009). Skala ta jest niemal czystym markerem rdzenia Neurotyczności, co potwierdza jej trafność jako miary ogólnej tendencji do przeżywania lęku, zmartwień i napięcia (Costa Jr. i McCrae, 1995). W modelu HEXACO wymiar Emocjonalności

(odpowiednik Neurotyczności) wykazał oczekiwane pozytywne, aczkolwiek względnie niskie korelacje z Hiperczunością Lękową i Dezadaptacyjną Nieśmiałością. Relatywnie słabsze związki w porównaniu z analogicznym rdzeniem z Wielkiej Piątki mogą wynikać z węższej konceptualizacji Emocjonalności w HEXACO, która koncentruje się na lęku i sentymentalności, pomijając gniew (Ashton, Lee, Perugini i in., 2004; Ashton i Lee, 2007). Silne negatywne korelacje ze Stabilnością Emocjonalną wykazały również Dezadaptacyjna Nieśmiałość i Dysregulacja Gniewu, co potwierdza, że różne formy dysregulacji emocjonalnej dzielą ten sam rdzeń w postaci neurotyzmu. Wzorzec ten wspiera hierarchiczne modele psychopatologii, w których neurotyzm stanowi ogólny czynnik ryzyka dla różnych zaburzeń emocjonalnych (Lahey, 2009), z jednoczesnym podkreśleniem jakościowego rozróżnienia w obrębie tej cechy osobowości. Pozytywne korelacje wymiarów patologii emocjonalnej z Ugodowością HEXACO (np. Dysregulacja Gniewu: $r = 0,15$) mogą początkowo wydawać się paradoksalne. Jednak w modelu HEXACO Ugodowość obejmuje aspekty łagodności i skłonności do wybaczenia, które mogą współwystępować z internalizacją gniewu zamiast jego eksternalizacją (Lee i Ashton, 2004).

Dezadaptacyjna Nieśmiałość wykazała najsilniejszą negatywną korelację z Ekstrawersją, co potwierdza jej naturę jako konstruktu związanego z lękiem społecznym i wycofaniem interpersonalnym. Jest to zgodne z badaniami wskazującymi, że introwersja stanowi czynnik ryzyka dla fobii społecznej (Heiser i in., 2009; Henderson i in., 2014; Weerdmeester i Lange, 2019). Wykazano również negatywną korelację Wycofania Emocjonalnego z Ekstrawersją ($r = -0,27$) a pozytywną, chociaż niską, Życiowej Ekscytacji z tym wymiarem ($r = 0,24$). Sugeruje to, że ekstrawersja może chronić przed emocjonalnym odrętwieniem poprzez udział w przyjemnych doświadczeniach społecznych (Ashton i in., 2002; Lucas i Diener, 2001). Życiowa Ekscytacja wykazała pozytywne korelacje z wieloma adaptacyjnymi cechami osobowości: Stabilnością Emocjonalną, Intelktem/Otwartością, Ekstrawersją i Sumiennością. Ten wzorzec sugeruje, że Życiowa Ekscytacja reprezentuje nie tylko brak psychopatologii, ale aktywny zasób psychologiczny powiązany z różnorodnymi pozytywnymi cechami (DeYoung, 2015). Natomiast korelacja z Intelktem/Otwartością, stanowi kolejny dowód na związek między pozytywną emocjonalnością a ciekawością poznawczą i otwartością na nowe doświadczenia, który był wskazany również w poprzednim badaniu – w nawiązaniu do teorii

poszerzania i budowania, która mówi, że pozytywne emocje rozszerzają repertuar poznawczy (Fredrickson, 2001, 2013; Fredrickson i in., 2008).

Negatywne korelacje między Sumiennością a skalami patologii emocjonalnej (np.: Hiperczułość Lękowa, Deadaptacyjna Nieśmiałość) sugerują protekcyjną rolę samodyscypliny i organizacji. Sumienność może wspierać adaptacyjne strategie regulacji emocji poprzez planowanie, strukturyzację i wytrwałość w realizacji celów (Carver i Connor-Smith, 2010; Connor-Smith i Flachsbart, 2007). Niemniej niska, lecz pozytywna, korelacja Życiowej Ekscytacji z Sumiennością w HEXACO dodatkowo wspiera hipotezę, że dążenie w zdyscyplinowany sposób do celów może generować pozytywne stany emocjonalne poprzez poczucie sprawczości i doświadczanie osiągnięć (Lyubomirsky i in., 2005). Życiowa Ekscytacja wykazuje profil osobowościowy charakterystyczny dla wysokiego dobrostanu – jest związana z wysoką Stabiłnością Emocjonalną, Ekstrawersją oraz Intelktem/ Otwartością na Doświadczenie (DeNeve i Cooper, 1998). Potwierdza to jej trafność jako miary pozytywnej afektywności i witalności.

Uzyskane wzorce korelacji dostarczają argumentów za konceptualnym i empirycznym rozróżnieniem między cechami emocjonalnymi a cechami osobowości, z istotnym wyjątkiem Neurotyzmu i Stabiłności Emocjonalnej. Większość korelacji między skalami emocjonalnymi a wymiarami osobowości osiągnęła poziom niski do umiarkowanego ($r = 0,15-0,39$), co wskazuje na powiązane, ale odrębne konstrukty. Wyjątkiem od tej reguły jest Neurotyzm, który wykazał bardzo wysoką korelację z Hiperczułością Lękową oraz dodatnie korelacje z Deadaptacyjną Nieśmiałością i Dysregulacją Gniewu. Te wyniki sugerują, że Neurotyzm może reprezentować bardziej ogólny wymiar podatności na nieprzyjemne emocje (Ormel, Jeronimus i in., 2013), który jest wspólny zarówno dla modeli osobowości, jak i prezentowanej konceptualizacji cech emocjonalnych.

Wzorce korelacji z pozostałymi wymiarami osobowości wspierają tezę o specyficzności cech emocjonalnych. Na przykład Wycofanie Emocjonalne wykazuje tylko słabe do umiarkowanych związki ze wszystkimi wymiarami osobowości, co sugeruje, że reprezentuje unikalny konstrukt, niewychwycony przez tradycyjne modele osobowości. Podobnie Życiowa Ekscytacja, choć pozytywnie skorelowana z wieloma adaptacyjnymi cechami, zachowuje znaczną odrębność (najsilniejsza korelacja to $r = 0,38$). Rozbieżności między zależnościami w Wielkiej

Piątce i HEXACO dodatkowo wspierają argument o odrębności konstruktów. Gdyby cechy emocjonalne były jedynie wariantami cech osobowości, oczekivalibyśmy spójnych wzorców korelacji niezależnie od użytego modelu. Te rozbieżności sugerują, że cechy emocjonalne opisują aspekty funkcjonowania niewyczerpane przez modele osobowości. Rozróżnienie między cechami emocjonalnymi a osobowością ma istotne implikacje dla praktyki klinicznej. Podczas gdy cechy osobowości są tradycyjnie postrzegane jako względnie niezmiennie, cechy emocjonalne mogą stanowić bardziej obiecujące cele interwencji terapeutycznych. Umiarkowane korelacje sugerują, że możliwa jest modyfikacja wzorców emocjonalnych bez konieczności fundamentalnej zmiany osobowości, co jest zgodne z założeniami współczesnych terapii trzeciej fali (Hayes i Hofmann, 2017, 2021).

5.3.3.5.3. Cechy emocjonalne a inteligencja emocjonalna. Badanie korelacji wskazuje, że negatywne cechy emocjonalne są związane nie tylko z tym, co dana osoba czuje, ale również z jej faktycznymi zdolnościami do przetwarzania informacji emocjonalnych. Związek Hiperczułości Lękowej ze zdolnością do wykorzystania emocji sugeruje, że osoby z wysokim lękiem mają trudności z konstruktywnym wykorzystaniem informacji emocjonalnych do wspomagania myślenia i działania. Niemniej wszystkie cechy o charakterze negatywnym (Wycofanie Emocjonalne, Hiperczułość Lękowa, Dysregulacja Gniewu, Dezadaptacyjna Nieśmiałość) wykazały istotne ujemne związki z oboma ujęciami inteligencji emocjonalnej – jako zdolności i jako cechy. Świadczy to o tym, że problemy emocjonalne mają dwojaki charakter: wiążą się zarówno z niższymi faktycznymi kompetencjami w zakresie zarządzania emocjami (Mayer, Salovey i in., 2008; Salovey i Mayer, 1990; Peter Salovey i Grewal, 2005), jak i z negatywną percepcją własnych zdolności w tym obszarze (Mavroveli i in., 2007; Petrides, 2011; Petrides i in., 2008). Silna korelacja Życiowej Ekscytacji z Dobrostanem sugeruje, że pozytywna emocjonalność może być zarówno przyczyną, jak i skutkiem efektywnej regulacji emocjonalnej. Osoby z wysoką inteligencją emocjonalną są bowiem bardziej zdolne do generowania i podtrzymywania pozytywnych stanów afektywnych poprzez adaptacyjne strategie regulacyjne (Kashdan i Rottenberg, 2010; Mennin i in., 2005; Moyal, 2014). Ujemny związek Wycofania Emocjonalnego z IE jest spójny teoretycznie. Stan emocjonalnego odrętwienia i pustki z definicji upośledza zdolność do percepcji, identyfikacji i ekspresji emocji,

co jest fundamentem inteligencji emocjonalnej (Andrei i in., 2016; Fiori i Antonakis, 2011; Kashdan i in., 2010; Lopes i in., 2005; Mayer i in., 2004). Dysregulacja Gniewu posiada negatywny związek z podskalą Towarzyskości w TEIQue-SF ($r = -0,55$). Oznacza to, że badana forma gniewu nie jest cechą ekstrawertywną i konfrontacyjną, lecz wiąże się z tendencją do wycofywania się z kontaktów społecznych oraz niską asertywnością. Z kolei dla Dezadaptacyjnej Nieśmiałości wykazano brak związku z Towarzyskością; to sugeruje, że osoba nieśmiała może pragnąć kontaktów, lecz jest hamowana przez lęk, podczas gdy osoba z dysregulacją gniewu aktywnie unika interakcji.

Uzyskane wzorce podkreślają konieczność konceptualnego i empirycznego rozróżnienia między cechami emocjonalnymi a inteligencją emocjonalną jako cechą – pomimo pozornego podobieństwa nazewnictwa i częściowego pokrywania się konstruktów. Choć oba typy zmiennych odnoszą się do względnie stabilnych dyspozycji w zakresie funkcjonowania emocjonalnego, reprezentują one zasadniczo różne aspekty tego funkcjonowania. Cechy emocjonalne, takie jak Hiperczułość Lękowa czy Wycofanie Emocjonalne, odzwierciedlają charakterystyczne wzorce doświadczania i ekspresji emocji – są to fenomenologiczne jakości subiektywnego doświadczenia afektywnego (Boden i in., 2013; Gross, 2015; Pessoa, 2008). Natomiast inteligencja emocjonalna rozumiana jako cecha reprezentuje samoocenę kompetencji w zakresie percepcji, rozumienia i regulacji emocji – jest to metapoziom refleksji nad własnymi zdolnościami emocjonalnymi (Petrides, 2011; Petrides, Pérez-González i in., 2007). Na pierwszy rzut oka ujemne korelacje pomiędzy negatywnymi cechami emocjonalnymi a inteligencją emocjonalną rozumianą jako cecha mogą sugerować, że są to jedynie dwa końce tego samego kontinuum. Taka interpretacja prowadziłaby do zatarcia kluczowej różnicy konceptualnej. Inteligencja emocjonalna rozumiana jako cecha reprezentuje samoocenę własnych kompetencji emocjonalnych – jest to przekonanie jednostki o tym, jak dobrze radzi sobie z postrzeganiem, wyrażaniem i regulowaniem emocji. Z kolei badane cechy emocjonalne, takie jak Hiperczułość Lękowa czy Wycofanie Emocjonalne, są pierwotnymi dyspozycjami do przeżywania specyficznych stanów afektywnych. Innymi słowy, wysoki wynik w skali Hiperczułości Lękowej nie jest po prostu „niską cechą IE”; jest to specyficzna dyspozycja do przeżywania lęku, której towarzyszy niska samoocena własnych kompetencji emocjonalnych. Cechy emocjonalne opisują treść doświadczenia (np. lęk, pustkę, gniew),

podczas gdy cecha IE opisuje percepcję procesu zarządzania tym doświadczeniem.

5.3.3.5.4. Emocje główne. Wysoka specyficzność profili emocjonalnych charakterystycznych dla poszczególnych cech też zyskuje potwierdzenie we wzorcach korelacji. Najsilniejsze zależności łączą cechy z ich „prototypowymi” emocjami: Hiperczułość Lękową ze Strachem ($r = 0,78$), Dysregulację Gniewu z Gniewem ($r = 0,64$) oraz Życiową Ekscytacją z Radością ($r = 0,68$). Te silne związki dostarczają mocnych dowodów na trafność zbieżną skal i potwierdzają, że rzeczywiście mierzą one zamierzone konstrukty (Campbell i Fiske, 1959). Korelacja Hiperczułości Lękowej ze Strachem sugeruje, że cecha ta w dużym stopniu determinuje częstotliwość doświadczania tak nazwanej emocji. Jest to zgodne z konceptualizacją lęku uogólnionego jako stanu chronicznej aktywacji systemu wykrywania zagrożeń (Dugas i in., 1998; Kim i Gorman, 2005). Profil korelacji Wycofania Emocjonalnego ze Smutkiem i Poczuciem Winy sugeruje, że nie jest to jedynie brak emocji, ale aktywny stan charakteryzujący się dominacją specyficznych emocji negatywnych. Taka interpretacja jest zgodna z badaniami nad depresją, gdzie anhedonia współwystępuje z podwyższonym smutkiem i poczuciem winy (Der-Avakian i Markou, 2012; Pizzagalli, 2014; Rizvi i in., 2016). Życiowa Ekscytacja wykazuje niemalże lustrzane odbicie wzorca Wycofania Emocjonalnego – dominację emocji pozytywnych przy jednoczesnej redukcji negatywnych. Silna korelacja z Radością potwierdza, że jest to przede wszystkim stan charakteryzujący się wysoką częstością doświadczeń hedonicznych. Słabsza z Miłością sugeruje, że Życiowa Ekscytacja bardziej odnosi się do indywidualnych stanów pozytywnych niż interpersonalnych. Negatywne korelacje ze wszystkimi emocjami negatywnymi wspierają koncepcję Życiowej Ekscytacji jako czynnika ochronnego. Taka sama korelacja ze Smutkiem wspiera założenie, że pozytywna emocjonalność może pełnić rolę czynnika chroniącego przed stanami depresyjnymi (Cohn i in., 2009; Fredrickson i in., 2008; Layous i Lyubomirsky, 2014). Natomiast profil emocjonalny Dezadaptacyjnej Nieśmiałości charakteryzuje się dodatnią korelacją ze Strachem oraz Poczuciem Winy. Sugeruje to, że lęk społeczny wiąże się z podwyższoną częstością doświadczania tych emocji, które powstają w kontekście oceny społecznej (Tangney i in., 1996, 2007). Związek tej cechy emocjonalnej z Gniewem, choć niski, potwierdza wcześniejsze

obserwacje o współwystępowaniu lęku społecznego z tłumionym gniewem. Osoby cechujące się nieśmiałością mogą doświadczać gniewu w odpowiedzi na frustrujące sytuacje społeczne, ale mają trudności z jego ekspresją (Heiser i in., 2009; Henderson i in., 2014).

Dysregulacja Gniewu wykazuje najbardziej specyficzny profil emocjonalny, zdominowany przez silną korelację z Gniewem. Relatywnie słabe korelacje z innymi emocjami negatywnymi (r od 0,19 do 0,24) sugerują, że problemy z kontrolą gniewu nie generalizują się automatycznie na szerszą dysregulację emocjonalną. Brak korelacji z Miłością może z jednej strony wskazywać, że trudności w regulacji gniewu nie upośledzają zdolności do doświadczenia emocji afiliacyjnych (Depue i Morrone-Strupinsky, 2005; Panksepp i Watt, 2011; Robertson i in., 2012). Z drugiej zaś istnieje możliwość, że skłonność do gniewu może być związana nie tylko z nadmiarem agresywnych impulsów, ale również z deficytem zdolności do przeżywania emocji afiliacyjnych i prospołecznych, takich jak empatia czy przywiązanie (Eisenberg, 2000; Eisenberg i in., 2006).

5.3.3.5.5. Specyficzny jakościowo afekt. Analiza korelacji z PANAS-X dostarcza bardziej szczegółowego obrazu cech emocjonalnych, potwierdzając i rozszerzając wcześniejsze obserwacje. Wzorce korelacji z ogólnymi wymiarami Pozytywny Afekt (PA) i Negatywny Afekt (NA) wspierają 2-czynnikowy model afektu, jednocześnie wykazują zróżnicowanie w sile związków. Hiperczułość Lękowa ma najsilniejsze powiązanie z NA i negatywne z PA, co sugeruje, że reprezentuje najbardziej uogólnioną formę dysregulacji afektywnej. Jest to zgodne z konceptualizacją lęku uogólnionego jako zaburzenia charakteryzującego się szerokim spektrum objawów afektywnych (Dugas i in., 1998; J. Kim i Gorman, 2005; Mennin i in., 2005). Silna dodatnia korelacja Hiperczułości Lękowej ze Strachem PANAS-X potwierdza jego centralną rolę w tej cesze emocjonalnej. Co istotne, korelacja ta jest silniejsza niż z NA; wskazuje to, że Hiperczułość Lękowa nie jest jedynie ogólną negatywnością, ale jest specyficznie związana z aktywacją systemu wykrywania zagrożeń (LeDoux, 2000; LeDoux i Pine, 2016). Silna korelacja pomiędzy Dezadaptacyjną Nieśmiałością a Nieśmiałością PANAS-X wskazuje, że skala ta precyzyjnie operacjonalizuje doświadczenie nieśmiałości jako cechy. Istotna jest również jej umiarkowana negatywna korelacja z Pewnością Siebie, co stanowi dowód, że nieśmiałość nie jest jedynie brakiem asertywności,

ale aktywnym stanem niepewności doświadczanej w kontekście społecznym (Fujita i in., 2006; Henderson i in., 2014). Umiarkowana dodatnia korelacja Dysregulacji Gniewu z Wrogością z jednej strony potwierdza trafność konstruktu, z drugiej sugeruje, że skala ta obejmuje szerszy zakres doświadczeń niż sama wrogość – może włączać frustrację, irytację i inne formy pobudzenia związanego z gniewem (Matsumoto i in., 2010; Spielberger i Reheiser, 2009).

Wszystkie cechy opisujące dysregulację emocjonalną wykazują pozytywne korelacje ze Zmęczeniem (r od 0,21 do 0,47), najwyższe dla Hiperczułości Lękowej. Sugeruje to, że chroniczna dysregulacja emocjonalna jest kosztowna energetycznie i prowadzi do wyczerpania zasobów. Jest to zgodne z danymi wskazującymi, że przewlekły stres prowadzi do fizjologicznego wyczerpania (McEwen, 2007). Negatywne korelacje wszystkich form dysregulacji ze Spokojem i Uważnością wskazują na potencjalne mechanizmy ochronne. Życiowa Ekscytacja posiada pozytywne korelacje ze Spokojem; co oznacza, że pozytywna emocjonalność może współwystępować ze stanami *mindfulness* i relaksacji (Chambers i in., 2009; Keng i in., 2011; Neff i Germer, 2013). Podsumowując, analiza korelacji z PANAS-X skutecznie waliduje nowo opracowane skale. Pokazuje, że nie są one jedynie alternatywnymi miarami ogólnego afektu pozytywnego i negatywnego, ale opisują również specyficzne jakościowo, zróżnicowane elementy ludzkiego doświadczenia emocjonalnego.

5.3.3.5.6. Złość jako cecha. Bardzo duże korelacje Dysregulacji Gniewu ze Złością-Temperamentem i Złością-Cechą dostarczają dowodów na trafność zbieżną tej skali. Siła wymienionych związków wskazuje, że Dysregulacja Gniewu i Złość jako Cecha są niemal tożsamymi konstruktami, mierzącymi tę samą dyspozycję do częstego i intensywnego doświadczania gniewu (Spielberger i Reheiser, 2004). Uzyskane wyniki nie tylko potwierdzają trafność skal, ale również ujawniają istnienie odrębnych, specyficznych „profilu gniewu” dla każdej z badanych cech emocjonalnych.

Ujawniony w toku analizy wzorzec korelacji wskazuje na silniejszą korelację tej cechy emocjonalnej ze Złością-Temperamentem niż ze Złością-Reakcją. Wskazuje to, że Dysregulacja Gniewu odzwierciedla bardziej wrodzoną, temperamentalną skłonność do gniewu niż reaktywność na sytuacje. Jest to zgodne z neurobiologicznymi modelami agresji, które różnicują agresję impulsywną (temperamentalną)

i reaktywną (Deffenbacher i in., 2001; Denson i in., 2011; Matsumoto i in., 2010; Roberton i in., 2012; Vega i in., 2022). Dysregulacja Gniewu wykazuje silną pozytywną korelację z Ekspresją Złości na Zewnątrz ($r = 0,66$) i równie silną negatywną z Kontrolą Złości na Zewnątrz ($r = -0,66$). Ten lustrzany wzorzec potwierdza, że konstrukt charakteryzuje się brakiem hamowania behawioralnej ekspresji gniewu. Jest to klasyczny wzorzec eksternalizujący, związany z impulsywnością i deficytami samokontroli (Denson i in., 2011). Kontrastuje to z profilem Deadaptacyjnej Nieśmiałości, gdzie najsilniejsza korelacja występuje dodatnio i umiarkowanie z Tłumieniem Złości. Ten wzorzec potwierdza wcześniejsze obserwacje, że osoby z lękiem społecznym często internalizują gniew, obawiając się negatywnej oceny społecznej w przypadku jego ekspresji (Erwin i in., 2003). Profil korelacyjny Dysregulacji Gniewu, czyli dodatni związek z Ekspresją Złości na Zewnątrz i ujemny związek z Kontrolą Zewnętrzzną oddaje istotę tej dysregulacji. Osoba z wysokim nasileniem cechy nie tylko odczuwa gniew, ale ma również tendencję do jego eksternalizacji i wykazuje deficyty w zakresie jego kontroli, co jest zgodne z klasycznym rozumieniem problemów z agresją (Deffenbacher i in., 2001; Denson i in., 2011).

Umiarkowane korelacje Hiperczułości Lękowej z wymiarami złości sugerują, że chroniczny lęk może prowadzić do ogólnej dysregulacji emocjonalnej, obejmującej również złość. Równoczesne występowanie deficytów w kontroli i tendencji do tłumienia wskazuje na ambiwalentny, niestabilny wzorzec regulacji gniewu – charakterystyczny dla zaburzeń lękowych (Bender i in., 2015; Erwin i in., 2003; Power i Tarsia, 2007; Spielberger i Reheiser, 2004). Profil korelacji Wycofania Emocjonalnego z STAXI-2 ujawnia pewien paradoks. Mimo ogólnego emocjonalnego odrętwienia, osoby z wysokim Wycofaniem Emocjonalnym wykazują tendencję do tłumienia złości. Sugeruje to, że wycofanie może być częściowo mechanizmem obronnym przed trudnymi do regulacji emocjami, w tym gniewem właśnie. Jest to zgodne z modelami dysocjacji emocjonalnej, gdzie odcięcie od emocji służy unikaniu przytłaczających stanów afektywnych (Lanius i in., 2010). Konsekwentnie negatywne korelacje Życiowej Ekscytacji z dysfunkcjonalnymi aspektami złości potwierdzają jej rolę jako czynnika ochronnego. Pozytywne, chociaż niskie korelacje z Kontrolą Złości sugerują, że pozytywna emocjonalność wspiera adaptacyjne strategie regulacji gniewu. Może to wynikać z rozszerzającego się wpływu

przyjemnych emocji na repertuar poznawczo-behawioralny, co ułatwia elastyczną regulację emocjonalną (Cohn i in., 2009; Fredrickson, 2001).

Wyniki analizy korelacji ze STAXI-2 dostarczają zestawu argumentów za użytecznością nowo opracowanych skal. Nie tylko potwierdzają one trafność skali *Dysregulacja Gniewu*, ale również demonstrują, że różne negatywne cechy emocjonalne wiążą się z odmiennymi, specyficznymi stylami doświadczania i ekspresji gniewu. To podkreśla wartość narzędzia operacjonalizującego cechy emocjonalne w precyzyjnym diagnozowaniu profili emocjonalnych, które pozostają niewidoczne w ogólnych modelach osobowości.

5.3.3.5.7. Metapoznanie. Analiza związków cech emocjonalnych z wymiarami metapoznania dostarcza kluczowych dowodów na mechanizmy podtrzymujące te dyspozycje, wykraczając poza sam opis afektywny. Wyniki te sytuują badane konstrukty w teorii metapoznawczej, według której przyczyną i czynnikiem podtrzymującym zaburzenia emocjonalne nie jest treść myśli, lecz dysfunkcjonalne przekonania na ich temat oraz nieadaptacyjne strategie reagowania na nie (Wells i Cartwright-Hatton, 2004). Silne korelacje *Hiperczułości Lękowej* z *Negatywnymi Przekonaniami o Martwieniu się* oraz wynikiem ogólnym MCQ wskazują na centralną rolę metapoznania w patogenezie lęku uogólnionego (GAD). Siła tych związków sugeruje, że przekonania o braku kontroli nad martwieniem się i o zagrożeniu tym stanem mogą być kluczowym mechanizmem podtrzymującym chroniczny lęk. Jest to zgodne z modelem metapoznawczym GAD, gdzie metamartwienie (martwienie się o martwienie się) tworzy błędne koło eskalacji lęku (Wells i King, 2006). Również silne korelacje z *Potrzebą Kontroli* i deficytami w obszarze *Zaufania do Własnych Zdolności Poznawczych* tworzą spójny obraz metapoznawczego profilu lęku. Osoby z wysoką *Hiperczułością Lękową* nie tylko wierzą, że martwienie się im grozi, ale jednocześnie czują przymus kontrolowania swoich myśli i nie ufają własnym procesom poznawczym. Ten paradoks – potrzeba kontroli przy jednoczesnym braku zaufania do własnych zdolności poznawczych – może wyjaśniać uporczywość objawów lękowych (Matthews i Wells, 2004).

Profil metapoznawczy *Dezadaptacyjnej Nieśmiałości* charakteryzuje się dodatnimi korelacjami z *Potrzebą Kontroli* i deficytami w *Zaufaniu do Własnych Zdolności Poznawczych*. Taki wzór potwierdza, że osoby z lękiem społecznym mogą nadmiernie monitorować swoje

procesy myślowe w sytuacjach społecznych i starać się je kontrolować, co paradoksalnie zwiększa samoświadomość i nasila ich objawy (Wells i in., 2016). Natomiast cecha Dysregulacja Gniewu koreluje dodatnio i umiarkowanie z Pozytywnymi Przekonaniami o Martwieniu się ($r = 0,34$) przy bardzo niskiej korelacji z negatywnymi – co sugeruje odmienną dynamikę metapoznawczą dla tej cechy. Osoby z problemami kontroli gniewu mogą wierzyć, że ruminowanie o krzywdach i prowokacjach jest użyteczne lub uzasadnione, co podtrzymuje ich stan pobudzenia i zwiększa prawdopodobieństwo wybuchów gniewu (Sukhodolsky i in., 2001).

Zróznicowane wzorce korelacji potwierdzają założenie, że różne formy psychopatologii charakteryzują się odmiennymi profilami dysfunkcji metapoznawczych (Matthews i Wells, 2004; Wells i in., 2016; Wells i Cartwright-Hatton, 2004; Wells i King, 2006). Nie jest to jednorodny deficyt, raczej specyficzne konfiguracje przekonań i strategii poznawczych. Hiperczułość Lękowa reprezentuje najbardziej kompleksową dysfunkcję metapoznawczą, obejmującą wszystkie wymiary MCQ-30. Wyniki sugerują również, że interwencje metapoznawcze powinny być dostosowane do specyficznego profilu dysfunkcji. Na przykład w leczeniu lęku uogólnionego kluczowe może być adresowanie negatywnych przekonań o martwieniu się, podczas gdy w terapii problemów z gniewem większy nacisk należy położyć na modyfikację pozytywnych przekonań o ruminacjach (Matthews i Wells, 2004; Wells i King, 2006).

5.3.3.5.8. Podsumowanie dyskusji wyników badania 5. Przeprowadzona seria analiz dostarcza dowodów empirycznych na wartość psychometryczną i teoretyczną nowo opracowanych skal cech emocjonalnych: Wycofania Emocjonalnego, Hiperczułości Lękowej, Życiowej Ekscytacji, Dezadaptacyjnej Nieśmiałości i Dysregulacji Gniewu. Wyniki uzyskane w badaniu 5 rozpatrywane łącznie tworzą spójny i wielowymiarowy obraz, potwierdzając status badanych konstruktów jako rzetelnych, trafnych i nieredukowalnych do istniejących modeli osobowości i afektu. Wzorce korelacji z Wielką Piątką i HEXACO dostarczyły argumentów za rozróżnieniem między cechami emocjonalnymi a osobowością. Z wyjątkiem Neurotyzmu (który posiada bardzo wysoką korelację z Hiperczułością Lękową), większość powiązań była umiarkowana lub niska, wskazując na komplementarność, ale nie redundancję konstruktów. Cechy emocjonalne

wydają się reprezentować bardziej specyficzne wzorce reaktywności afektywnej niż cechy osobowości modeli Wielkiej Piątki i HEXACO. Hiperczułość Lękowa jest wprawdzie niemal czystym markerem Neurotyczności, jednak Dysregulacja Gniewu i Dezadaptacyjna Nieśmiałość, choć również z nią współwystępują, prezentują odmienne profile w zakresie Ekstrawersji i stylów ekspresji gniewu. Co więcej, unikatowy, „rozmyty” profil Wycofania Emocjonalnego, które nie wpisuje się jednoznacznie w żaden z podstawowych wymiarów osobowości, dowodzi, że jest to jakościowo odrębny konstrukt, wymykający się klasycznym taksonomiom cech. Opracowane skale oferują zatem wyższy, bardziej szczegółowy poziom analizy, posiadając wartość dodaną ponad to, co oferują ogólne modele osobowości.

Analiza korelacji z operacjonalizacjami emocji i konstruktów pokrewnych oraz stylów ekspresji złości pozwoliła umieścić każdą z cech w szerszej, teoretycznej perspektywie. Wykazano, że Hiperczułość Lękowa jest zdominowana przez strach, Życiowa Ekscytacja przez radość, a Dysregulacja Gniewu przez wrogość wyrażaną na zewnątrz. Ujawniono także różnice w obrębie negatywnej afektywności: Wycofanie Emocjonalne prezentuje klasyczny profil anhedoniczno-depresyjny (wysoki smutek, niska radość), Dezadaptacyjna Nieśmiałość jest konstelacją lęku, braku pewności siebie i tendencji do tłumienia gniewu, a Dysregulacja Gniewu wiąże się z reaktywnym, eksternalizującym stylem, być może motywowanym poczuciem zagrożenia.

Obserwacja korelacji z inteligencją emocjonalną rozumianą zarówno jako cecha, jak i jako zdolność oraz analiza współwystępowania cech emocjonalnych z metapoznaniem ukazała mechanizmy podtrzymujące badane dyspozycje. Wszystkie negatywne cechy wiążą się z niższymi kompetencjami emocjonalnymi (w każdym z dwóch ujęć). Ukazano również specyficzne, odrębne profile metapoznawcze. Hiperczułość Lękowa jest napędzana przez negatywne przekonania o braku kontroli nad myślami (klasyczny zespół poznawczo-uwagowy). Z kolei Dysregulacja Gniewu przeciwnie – jest związana z pozytywnymi przekonaniami o użyteczności ruminalacji – zaś Wycofanie Emocjonalne z ogólnym brakiem zaufania do własnych procesów poznawczych.

Pomimo wyczerpującego procesu walidacji i obiecujących wyników, niniejsze badanie nie jest wolne od ograniczeń, które należy uwzględnić przy interpretacji wniosków. Ze względu na zastosowaną procedurę *bootstrap* = 20 000 pojawiały się czasami bardzo precyzyjne oszacowania współczynnika *r*-Pearsona (niekiedy CI identyczne z wartością

korelacji), co może prowadzić do przeszacowania istotności praktycznej słabych efektów. Również konieczność redukcji skal z powodu wysokich wskaźników modyfikacji wskazuje, że pierwotne narzędzie zawierało nadmiernie redundantne pozycje testowe. W przyszłości warto rozważyć sprawdzenie stabilności uzyskanego modelu w czasie metodą test–retest oraz zebrać próbę badawczą składającą się z respondentów o określonej diagnozie nozologicznej (np.: depresja, GAD, fobia społeczna, zaburzenie osobowości itd.). Zidentyfikowane ograniczenia wytyczają jednocześnie kierunki dla przyszłych badań nad nowo opracowanymi skalami.

Podsumowując, można stwierdzić, że niniejsze badania dostarczają dowodów na trafność, rzetelność i użyteczność opracowanych skal. Pozwalają one na precyzyjną operacjonalizację i diagnozę zróżnicowanych cech emocjonalnych, których istota pozostawałaby niewidoczna przy zastosowaniu klasycznych miar osobowości czy afektu.

6. Ogólna dyskusja wyników

Předstawiony cykl badań nad deskryptorami emocji, a następnie nad konstrukcją i walidacją Kwestionariusza Cech Emocjonalnych (KCE) doprowadził do wyłonienia i wstępnej weryfikacji 5-czynnikowego modelu cech emocjonalnych WHEND. Model ten, obejmujący wymiary Wycofania Emocjonalnego, Hiperczujułości Lękowej, Życiowej Ekscytacji, Deadaptacyjnej Nieśmiałości i Dysregulacji Gniewu, oferuje szerokie spojrzenie na kontinuum funkcjonowania emocjonalnego. Evolucja modelu teoretycznego przebiegała od identyfikacji struktury czynnikowej emocji (w badaniu 1), poprzez opracowanie skal opartych na deskryptorach specyficznych (badanie 2), walidację wstępną wersji narzędzia (w badaniu 3), aż do wyłonienia ostatecznego modelu WHEND (badanie 4) i jego kompleksowej walidacji (w badaniu 5).

Badanie 1 stanowiło fundament teoretyczny, potwierdzając trafność wyłonionej struktury czynnikowej emocji poprzez systematyczne powiązania z ugruntowanymi modelami afektu i osobowości. Wykazano, że uzyskane czynniki – Równowaga Emocjonalna, Emocjonalne Uniesienie, Załamanie, Niepokój, Gniew, Strach, Wzgarda i Znużenie – wykazują charakterystyczne profile korelacji z 2-wymiarowym modelem afektu (walencja i pobudzenie), modelami osobowości (Wielka Piątka i HEXACO) oraz inteligencją emocjonalną rozumianą jako zdolność. Szczególnie istotne okazało się rozróżnienie między Równowagą Emocjonalną a Emocjonalnym Uniesieniem, gdzie pierwsza reprezentuje eudajmonistyczny dobrostan związany ze spokojem i kontrolą, a druga – dynamiczny komponent pozytywności zgodny z teorią poszerzania i budowania Barbary Fredrickson (2001).

Badanie 2 wprowadziło kluczowe rozróżnienie metodologiczne między strukturą wszystkich deskryptorów a deskryptorami specyficznymi. Procedura wyboru deskryptorów specyficznych, zakorzeniona

w tradycji leksykalnej badań nad osobowością, zapewniła wysoką czystość czynnikową wybranych pozycji jako „markerów”. Stworzone w ten sposób wstępne narzędzie badawcze charakteryzowało się zadowalającą rzetelnością, a analiza międzyczynnikowa ujawniła istnienie logicznie zorganizowanej przestrzeni emocjonalnej z dwoma nadrzędnymi czynnikami: ogólnego Afektu Negatywnego oraz ogólnego Afektu Pozytywnego.

Badanie 3 dostarczyło dowodów na stabilność czasową większości opracowanych skal, potwierdzając ich zdolność do uchwycenia trwałych dyspozycji emocjonalnych. Wykazano dobrą wariację odpowiedzi oraz brak efektów „podłogi” i „sufitu” dla puli pozycji testowych. Analiza korelacji wewnętrznych potwierdziła oczekiwane relacje pomiędzy skalami, wskazując na trafność strukturalną nowego narzędzia. Zaobserwowano silne interkorelacje w obrębie skal negatywnych, co jest empirycznym potwierdzeniem istnienia nadrzędnego czynnika Afektu Negatywnego oraz dualizm Afektu Pozytywnego, ujawniającym różnice między Uniesieniem a Ożywieniem.

Badanie 4 prowadziło do wyłonienia modelu WHEND jako 5-wymiarowego ujęcia kontinuum funkcjonowania emocjonalnego. Model ten integruje 2 perspektywy: deficytów (dystresu) i zasobów (dobrostanu). Analiza korelacji między wymiarami oraz ich specyficzne powiązania z emocjami podstawowymi dostarczyły wstępnych dowodów na trafność teoretyczną modelu, potwierdzając jednocześnie istnienie zarówno szerokiego czynnika ogólnego dystresu, jak i jakościowej specyfiki poszczególnych cech.

Badanie 5 stanowiło zwieńczenie procesu badawczego, dostarczając kompleksowych dowodów na rzetelność i trafność finalnej wersji operacjonalizacji modelu WHEND, czyli Kwestionariusza Cech Emocjonalnych. Seria przeprowadzonych analiz – od obserwacji właściwości psychometrycznych pojedynczych pozycji, przez badanie struktury wewnętrznej, po zestawienie korelacji z ugruntowanymi miarami emocji i konstruktów pokrewnych – dostarczyła spójnych i wzajemnie wspierających się dowodów na trafność teoretyczną modelu. Wykazano, że struktura ta jest zdominowana przez nadrzędny, 2-biegunowy wymiar między ogólnym dystresem psychicznym a dobrostanem. Jednocześnie zachowanie 5 odrębnych cech pozwala na uchwycenie jakościowo różnych ścieżek prowadzących do trudności psychicznych oraz odmiennych aspektów pozytywnego funkcjonowania emocjonalnego. Proces tworzenia i walidacji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych

dostarczył istotnych informacji zarówno na temat natury mierzonych konstruktów, jak i metodologicznych aspektów konstrukcji narzędzi psychometrycznych. Odkryto rozbieżność między wysoką spójnością wewnętrzną skal a nieakceptowalnym dopasowaniem pierwotnej operacjonalizacji modelu 5-czynnikowego, co stanowi przejaw tzw. „paradoksu rzetelności” opisanego przez Cortinę (1993). W odpowiedzi na te wyniki wdrożono rygorystyczny, iteracyjny proces optymalizacji narzędzia, zgodny z rekomendacjami dotyczącymi udoskonalania modeli pomiarowych. Finalna, 30-elementowa wersja kwestionariusza wykazała akceptowalne dopasowanie do danych przy zachowaniu wysokiej rzetelności wszystkich skal (α od 0,90 do 0,95).

Integrując wyniki wszystkich pięciu badań, można stwierdzić, że zaprezentowany program badawczy dostarcza spójnych i przekonujących dowodów na trafność i użyteczność modelu WHEND oraz jego operacjonalizacji w formie Kwestionariusza Cech Emocjonalnych. Kolejne etapy badań systematycznie poszerzały i pogłębiały rozumienie mierzonych konstruktów, od ogólnej eksploracji struktury emocji do precyzyjnego pomiaru specyficznych cech emocjonalnych. Wyniki te mają istotne implikacje zarówno dla teorii psychologii emocji, jak i dla praktyki klinicznej; oferują narzędzie pozwalające na jednoczesną ocenę obszarów ryzyka i zasobów emocjonalnych jednostki. Wskazują, że wyodrębnione cechy są zgodne z dotychczasową wiedzą. Hiperczułość Lękowa i Dezadaptacyjna Nieśmiałość tworzą spójny klaster lękowy, odzwierciedlający ogólną podatność na zagrożenie i jego aspekt społeczny. Wycofanie Emocjonalne jawi się jako rdzeń anhedonii/depresji. Dysregulacja Gniewu stanowi odrębny wymiar dysfunkcji, łączący się z deficytami samokontroli. W opozycji do tych czterech wymiarów dystresu Życiowa Ekscytacja stanowi miarę witalności, zaangażowania i rezyliencji, wpisując się w nurt psychologii pozytywnej.

Pomimo kompleksowego charakteru cyklu badań, niniejszy projekt posiada kilka istotnych ograniczeń, które warto uwzględnić przy interpretacji wyników. Podstawowym wyzwaniem była wysoka spójność wewnętrzna skal w pierwotnej, dłuższej wersji narzędzia; nie przełożyła się ona na zadowalające dopasowanie modelu teoretycznego – co wskazuje na ryzyko nadmiernej redundancji pozycji testowych. Chociaż proces iteracyjnej optymalizacji doprowadził do stworzenia skróconej, lepiej dopasowanej wersji, to sama konieczność takiej redukcji mogła prowadzić do zawężenia treściowego konstruktów

i usunięcia pewnych ważnych, choć statystycznie mniej „czystych” aspektów. Ponadto zastosowana procedura niosła ryzyko dopasowania modelu do specyfiki konkretnej próby, co ogranicza pewność co do replikowalności ostatecznej struktury czynnikowej na innych, niezależnych grupach. Kolejnym ograniczeniem jest względna jednorodność zastosowanych prób, która utrudnia generalizację wyników na populację kliniczną oraz grupy o zróżnicowanym pochodzeniu kulturowym. Wreszcie – pomimo wykazania krótkoterminowej stabilności w badaniu 3 – brakuje danych o dłuższym interwale czasowym, co jest niezbędne, by w pełni potwierdzić, że Kwestionariusz Cech Emocjonalnych mierzy trwale dyspozycje.

Wymienione ograniczenia wyznaczają perspektywy dla przyszłego programu badawczego. Pierwszoplanowym celem powinna być replikacja ostatecznej, 30-elementowej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych na dużej, niezależnej i zróżnicowanej próbie – to pozwoliłoby ostatecznie potwierdzić stabilność struktury czynnikowej modelu WHEND. Kluczowym kierunkiem jest walidacja narzędzia na próbach klinicznych, z udziałem osób ze zdiagnozowanymi zaburzeniami nastroju, lękowymi, osobowości oraz ze spektrum autyzmu. Taka procedura nie tylko umożliwiłaby ustalenie klinicznych profili i norm, ale także wzbogaciłaby rozumienie związków między podstawowymi cechami emocjonalnymi a pełnoobjawowymi zaburzeniami psychicznymi. Na przykład w przyszłości można również zweryfikować, czy cecha Wycofanie Emocjonalne jest specyficznym markerem dla PTSD lub zaburzeń dysocjacyjnych. Kolejną istotną perspektywą jest zbadanie hierarchicznej natury cech emocjonalnych. Wysokie korelacje między wymiarami negatywnymi, zaobserwowane we wcześniejszych badaniach, sugerują istnienie nadrzędnych czynników ogólnego dys stresu (analogicznych do czynnika „p” w psychopatologii), co stanowi potencjalny temat przyszłych analiz. Dopełnieniem tego programu powinny być badania podłużne, które sprawdziłyby predykcyjną wartość cech emocjonalnych dla dobrostanu, wystąpienia trudności psychicznych czy odpowiedzi na interwencje terapeutyczne. Realizacja tych perspektyw pozwoliłaby nie tylko na dalsze udoskonalenie narzędzia, ale także na głębsze zrozumienie roli podstawowych dyspozycji emocjonalnych w obszarze szeroko pojętego zdrowia psychicznego.

Finansowanie

Publikacja sfinansowana przez Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie.

Bibliografia

- Aavik, T., & Allik, J. (2002). The Structure of Estonian Personal Values: A Lexical Approach. *European Journal of Personality*, 16(3), 221–235. <https://doi.org/10.1002/per.439>
- Adolphs, R. (2002). Recognizing Emotion from Facial Expressions: Psychological and Neurological Mechanisms. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 1, 21–62. <https://doi.org/10.1177/1534582302001001003>
- Adolphs, R. (2010). Emotion. *Current Biology*, 20(13), R549–R552. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2010.05.046>
- Aguirre, P., Michelini, Y., Bravo, A. J., Pautassi, R. M., & Pilatti, A. (2024). Association between personality traits and symptoms of depression and anxiety via emotional regulation and distress tolerance. *PLOS ONE*, 19(7), e0306146. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306146>
- Al-Shawaf, L., Conroy-Beam, D., Asao, K., & Buss, D. M. (2016). Human emotions: An evolutionary psychological perspective. *Emotion Review*, 8(2), 173–186. <https://doi.org/10.1177/1754073914565518>
- Aldao, A., Gee, D. G., De Los Reyes, A., & Seager, I. (2016). Emotion regulation as a transdiagnostic factor in the development of internalizing and externalizing psychopathology: Current and future directions. *Development and Psychopathology*, 28(4pt1), 927–946. <https://doi.org/10.1017/S0954579416000638>
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012a). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 276–281. <https://doi.org/10.1037/a0023598>
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012b). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 50(7–8), 493–501. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.04.004>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

- Alessandri, G., Perinelli, E., De Longis, E., Schaufeli, W. B., Theodorou, A., Borgogni, L., Caprara, G. V., & Cinque, L. (2018). Job burnout: The contribution of emotional stability and emotional self-efficacy beliefs. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 91(4), 823–851. <https://doi.org/10.1111/joop.12225>
- Allen, T. A., & DeYoung, C. G. (2016). Personality Neuroscience and the Five Factor Model. In T. A. Widiger (Ed.), *The Oxford Handbook of the Five Factor Model of Personality* (Vol. 1, pp. 1–63). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199352487.013.26>
- Allik, J., & Realo, A. (1997). Emotional Experience and Its Relation to the Five-Factor Model in Estonian. *Journal of Personality*, 65(3), 625–647. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00329.x>
- Allport, G. W. (1937). *Personality: A psychological interpretation*. Holt.
- Allport, G. W., & Odbert, H. S. (1936). Trait-names: A psycho-lexical study. *Psychological Monographs*, 47(1), 1–171.
- Alonso-Arbiol, I., Shaver, P. R., Fraley, R. C., Oronoz, B., Unzueta, E., & Urizar, R. (2006). Structure of the Basque emotion lexicon. *Cognition & Emotion*, 20(6), 836–865. <https://doi.org/10.1080/02699930500405469>
- Amirkhan, J. H., Risinger, R. T., & Swickert, R. J. (1995). Extraversion: A “Hidden” Personality Factor in Coping? *Journal of Personality*, 63(2), 189–212. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00807.x>
- Andreasen, N. C. (1982). Negative Symptoms in Schizophrenia. *Archives of General Psychiatry*, 39(7), 784–788. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1982.04290070020005>
- Andrei, F., Siegling, A. B., Aloe, A. M., Baldaro, B., & Petrides, K. V. (2016). The Incremental Validity of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue): A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Personality Assessment*, 98(3), 261–276. <https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1084630>
- Arnett, J. J. (2008). The neglected 95%: Why American psychology needs to become less American. *American Psychologist*, 63(7), 602–614. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.7.602>
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345–368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Asendorpf, J. B., & Wilpers, S. (1998). Personality Effects on Social Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1531–1544. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1531>
- Ashkanasy, N. M., & Daus, C. S. (2005). Rumors of the death of emotional intelligence in organizational behavior are vastly exaggerated. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 441–452. <https://doi.org/10.1002/job.320>
- Ashton, M. C., & Lee, K. (2001). A theoretical basis for the major dimensions of personality. *European Journal of Personality*, 15(5), 327–353. <https://doi.org/10.1002/per.417>

- Ashton, M. C., & Lee, K. (2005a). A Defence of the Lexical Approach to the Study of Personality Structure. *European Journal of Personality*, 19(1), 5–24. <https://doi.org/10.1002/per.541>
- Ashton, M. C., & Lee, K. (2005b). Honesty-Humility, the Big Five, and the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 73(5), 1321–1354. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00351.x>
- Ashton, M. C., & Lee, K. (2007). Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Personality and Social Psychology Review*, 11(2), 150–166. <https://doi.org/10.1177/1088868306294907>
- Ashton, M. C., & Lee, K. (2008). The prediction of Honesty–Humility-related criteria by the HEXACO and Five-Factor Models of personality. *Journal of Research in Personality*, 42(5), 1216–1228. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.03.006>
- Ashton, M. C., Lee, K., & de Vries, R. E. (2014). The HEXACO Honesty-Humility, Agreeableness, and Emotionality Factors. *Personality and Social Psychology Review*, 18(2), 139–152. <https://doi.org/10.1177/1088868314523838>
- Ashton, M. C., Lee, K., & Goldberg, L. R. (2004). A Hierarchical Analysis of 1,710 English Personality-Descriptive Adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(5), 707–721. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.5.707>
- Ashton, M. C., Lee, K., & Paunonen, S. V. (2002). What is the central feature of extraversion? Social attention versus reward sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 245–252. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.1.245>
- Ashton, M. C., Lee, K., Perugini, M., Szarota, P., Reinout, E. de V., Blas, L. Di, Boies, K., & De Raad, B. (2004). A Six-Factor Structure of Personality-Descriptive Adjectives: Solutions From Psycholinguistic Studies in Seven Languages. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 356–366. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.356>
- Ashton, M. C., Lee, K., & Visser, B. A. (2019). Where's the H? Relations between BFI-2 and HEXACO-60 scales. *Personality and Individual Differences*, 137(June 2018), 71–75. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.08.013>
- Ashton, M., & Lee, K. (2009). The HEXACO-60: A Short Measure of the Major Dimensions of Personality. *Journal of Personality Assessment*, 91(4), 340–345. <https://doi.org/10.1080/00223890902935878>
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 547–558. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.05.009>
- Averill, J. R. (1982). *Anger and Aggression: An Essay on Emotion*. Springer-Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-1-4612-5743-1>
- Ayduk, Ö., & Kross, E. (2010). From a distance: Implications of spontaneous self-distancing for adaptive self-reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(5), 809–829. <https://doi.org/10.1037/a0019205>

- Bąk, W. (2016). Pomiar stanu, cechy, ekspresji i kontroli złości. Polska adaptacja kwestionariusza STAXI-2. *Polskie Forum Psychologiczne*, 21(1), 93–122. <https://doi.org/10.14656/PFP20160107>
- Banozic, A., Miljkovic, A., Bras, M., Puljak, L., Kolcic, I., Hayward, C., & Polasek, O. (2018). Neuroticism and pain catastrophizing aggravate response to pain in healthy adults: an experimental study. *The Korean Journal of Pain*, 31(1), 16–26. <https://doi.org/10.3344/kjp.2018.31.1.16>
- Bänziger, T. (2016). Accuracy of judging emotions. In A. Hall, M. S. Mast, & T. V. West (Eds.), *The social psychology of perceiving others accurately* (pp. 23–51). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/cbo9781316181959.002>
- Bar-on, R. (2005). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. *Psychothema*, 17(Suppl.), 13–25.
- Barford, K. A., & Smillie, L. D. (2016). Openness and other Big Five traits in relation to dispositional mixed emotions. *Personality and Individual Differences*, 102, 118–122. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.07.002>
- Barford, K. A., Zhao, K., & Smillie, L. D. (2015). Mapping the interpersonal domain: Translating between the Big Five, HEXACO, and Interpersonal Circumplex. *Personality and Individual Differences*, 86, 232–237. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.038>
- Barlassina, L., & Newen, A. (2014). The Role of Bodily Perception in Emotion: In Defense of an Impure Somatic Theory. *Philosophy and Phenomenological Research*, 89(3), 637–678. <https://doi.org/10.1111/phpr.12041>
- Barlow, D. H., Farchione, T. J., Bullis, J. R., Gallagher, M. W., Murray-Latin, H., Sauer-Zavala, S., Bentley, K. H., Thompson-Hollands, J., Conklin, L. R., Boswell, J. F., Ametaj, A., Carl, J. R., Boettcher, H. T., & Cassiello-Robbins, C. (2017). The Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders Compared With Diagnosis-Specific Protocols for Anxiety Disorders. *JAMA Psychiatry*, 74(9), 875. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2017.2164>
- Barlow, D. H., Farchione, T. J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Boisseau, C. L., Allen, L. B., & Ehrenreich May, J. T. (2010). *Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199772667.001.0001>
- Barlow, D. H., Sauer-Zavala, S., Carl, J. R., Bullis, J. R., & Ellard, K. K. (2014). The Nature, Diagnosis, and Treatment of Neuroticism: Back to the Future. *Clinical Psychological Science*, 2(3), 344–365. <https://doi.org/10.1177/2167702613505532>
- Baron, H. (1996). Strengths and limitations of ipsative measurement. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 69(1), 49–56. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1996.tb00599.x>

- Barrett, L. F. (2006). Are Emotions Natural Kinds? *Perspectives on Psychological Science*, 1(1), 28–58. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00003.x>
- Barrett, L. F., Lewis, M., & Haviland-Jones M., J. (2016). Handbook of Emotions (4th edition). In *The Guilford Press* (Vol. 1). The Guilford Press.
- Barrett, L. F., Adolphs, R., Marsella, S., Martinez, A. M., & Pollak, S. D. (2019). Emotional Expressions Reconsidered: Challenges to Inferring Emotion From Human Facial Movements. *Psychological Science in the Public Interest*, 20(1), 1–68. <https://doi.org/10.1177/1529100619832930>
- Barrett, L. F., & Bliss-Moreau, E. (2009). Affect as a Psychological Primitive. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 41, pp. 167–218). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00404-8](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00404-8)
- Barrett, L. F., Lindquist, K. A., & Gendron, M. (2007). Language as context for the perception of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 11(8), 327–332. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2007.06.003>
- Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2007). The Experience of Emotion. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 373–403. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085709>
- Barrett, L. F., Quigley, K. S., Bliss-Moreau, E., & Aronson, K. R. (2004). Interceptive Sensitivity and Self-Reports of Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(5), 684–697. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.5.684>
- Barrett, L. F., & Russell, J. A. (1999). The Structure of Current Affect: Controversies and Emerging Consensus. *Current Directions in Psychological Science*, 8(1), 10–14. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00003>
- Barrett, L. F., & Satpute, A. B. (2013). Large-scale brain networks in affective and social neuroscience: towards an integrative functional architecture of the brain. *Current Opinion in Neurobiology*, 23(3), 361–372. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2012.12.012>
- Barrett, L. F., & Simmons, W. K. (2015). Interoceptive predictions in the brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(7), 419–429. <https://doi.org/10.1038/nrn3950>
- Barrett, L. F. (2017). How emotions are made: The secret life of the brain. In *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Barrett, L. F. (1998). Discrete Emotions or Dimensions? The Role of Valence Focus and Arousal Focus. *Cognition and Emotion*, 12(4), 579–599. <https://doi.org/10.1080/026999398379574>
- Barrett, L. F. (2004). Feelings or words? Understanding the content in self-report ratings of experienced emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 266–281. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.266>

- Barrett, L. F. (2006). Solving the Emotion Paradox: Categorization and the Experience of Emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 10(1), 20–46. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1001_2
- Barrett, L. F. (2017a). Categories and Their Role in the Science of Emotion. *Psychological Inquiry*, 28(1), 20–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2017.1261581>
- Barrett, L. F. (2017b). The theory of constructed emotion: an active inference account of interoception and categorization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(11), 1833–1833. <https://doi.org/10.1093/scan/nxx060>
- Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion*, 15(6), 713–724. <https://doi.org/10.1080/02699930143000239>
- Barrett, L. F., Mesquita, B., & Gendron, M. (2011). Context in Emotion Perception. *Current Directions in Psychological Science*, 20(5), 286–290. <https://doi.org/10.1177/0963721411422522>
- Barrett, L. F. & Russell, J. A. (1998). Independence and bipolarity in the structure of current affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 967–984. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.4.967>
- Bastian, V. A., Burns, N. R., & Nettelbeck, T. (2005). Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. *Personality and Individual Differences*, 39(6), 1135–1145. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.04.006>
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115(2), 243–267. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.2.243>
- Baumert, A., Schmitt, M., Perugini, M., Johnson, W., Blum, G., Borkenau, P., Costantini, G., Denissen, J. J. A., Fleeson, W., Grafton, B., Jayawickreme, E., Kurzius, E., MacLeod, C., Miller, L. C., Read, S. J., Roberts, B., Robinson, M. D., Wood, D., & Wrzus, C. (2017). Integrating Personality Structure, Personality Process, and Personality Development. *European Journal of Personality*, 31(5), 503–528. <https://doi.org/10.1002/per.2115>
- Beck, R., & Fernandez, E. (1998). Cognitive-Behavioral Therapy in the Treatment of Anger: A Meta-Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 22(1), 63–74. <https://doi.org/10.1023/A:1018763902991>
- Behrens, J. T. (1997). Principles and procedures of exploratory data analysis. *Psychological Methods*, 2(2), 131–160. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.2.2.131>
- Bell, C. (1844). *The Anatomy and Philosophy of Expression as Connected with the Fine Arts*. George Bell and Sons.
- Bender, P. K., Pons, F., Harris, P. L., Esbjørn, B. H., & Reinholdt-Dunne, M. L. (2015). Emotion Understanding in Clinically Anxious Children: A Preliminary

- Investigation. *Frontiers in Psychology*, 6(DEC), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01916>
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128–134. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503669>
- Berkowitz, L., & Harmon-Jones, E. (2004). Toward an Understanding of the Determinants of Anger. *Emotion*, 4(2), 107–130. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.4.2.107>
- Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2008). Affective neuroscience of pleasure: reward in humans and animals. *Psychopharmacology*, 199(3), 457–480. <https://doi.org/10.1007/s00213-008-1099-6>
- Berridge, K. C., & Robinson, T. E. (2003). Parsing reward. *Trends in Neurosciences*, 26(9), 507–513. [https://doi.org/10.1016/S0166-2236\(03\)00233-9](https://doi.org/10.1016/S0166-2236(03)00233-9)
- Berrios, R., Totterdell, P., & Kellett, S. (2015). Eliciting mixed emotions: a meta-analysis comparing models, types, and measures. *Frontiers in Psychology*, 6(MAR), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00428>
- Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Breugelmans, S. M., Chasiotis, A., & Sam, D. L. (2011). *Cross-Cultural Psychology. Research and Applications*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511974274>
- Bianchi, R., Schonfeld, I. S., & Laurent, E. (2015). Burnout–depression overlap: A review. *Clinical Psychology Review*, 36, 28–41. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.004>
- Black, S. R. (2001). Semantic Satiation and Lexical Ambiguity Resolution. *The American Journal of Psychology*, 114(4), 493–512. <https://doi.org/10.2307/1423607>
- Blanchard, J. J., Kring, A. M., Horan, W. P., & Gur, R. (2011). Toward the Next Generation of Negative Symptom Assessments: The Collaboration to Advance Negative Symptom Assessment in Schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin*, 37(2), 291–299. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbq104>
- Blaney, P. H. (1986). Affect and memory: A review. *Psychological Bulletin*, 99(2), 229–246. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.2.229>
- Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quinonez, H. R., & Young, S. L. (2018). Best Practices for Developing and Validating Scales for Health, Social, and Behavioral Research: A Primer. *Frontiers in Public Health*, 6(June), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00149>
- Boden, M. T., & Thompson, R. J. (2015). Facets of Emotional Awareness and Associations With Emotion Regulation and Depression. *Emotion*, 15(3), 399–410. <https://doi.org/10.1037/em00000057>
- Boden, M. T., Thompson, R. J., Dizén, M., Berenbaum, H., & Baker, J. P. (2013). Are emotional clarity and emotion differentiation related? *Cognition & Emotion*, 27(6), 961–978. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.751899>

- Bogg, T., & Roberts, B. W. (2013). The Case for Conscientiousness: Evidence and Implications for a Personality Trait Marker of Health and Longevity. *Annals of Behavioral Medicine*, 45(3), 278–288. <https://doi.org/10.1007/s12160-012-9454-6>
- Bolger, N., & Schilling, E. A. (1991). Personality and the Problems of Everyday Life: The Role of Neuroticism In Exposure and Reactivity to Daily Stressors. *Journal of Personality*, 59(3), 355–386. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00253.x>
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2013). Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 591–612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Book, A., Visser, B. A., & Volk, A. A. (2015). Unpacking “evil”: Claiming the core of the Dark Triad. *Personality and Individual Differences*, 73, 29–38. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.016>
- Borghi, A. M., & Mazzuca, C. (2023). Grounded Cognition, Linguistic Relativity, and Abstract Concepts. *Topics in Cognitive Science*, 15(4), 662–667. <https://doi.org/10.1111/tops.12663>
- Borsboom, D., Mellenbergh, G. J., & van Heerden, J. (2003). The theoretical status of latent variables. *Psychological Review*, 110(2), 203–219. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.2.203>
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36(2), 129–148. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.129>
- Bowling, N. A., Burns, G. N., Stewart, S. M., & Gruys, M. L. (2011). Conscientiousness and Agreeableness as Moderators of the Relationship Between Neuroticism and Counterproductive Work Behaviors: A constructive replication. *International Journal of Selection and Assessment*, 19(3), 320–330. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2389.2011.00561.x>
- Boyatzis, R. E. (2009). Competencies as a behavioral approach to emotional intelligence. *Journal of Management Development*, 28(9), 749–770. <https://doi.org/10.1108/02621710910987647>
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: insights from the emotional competence inventory (ECI). In R. Bar-on & J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 343–362). Jossey-Bass. http://www.eiconsortium.org/pdf/eci_acticle.pdf
- Boyd, R. L., & Pennebaker, J. W. (2017). Language-based personality: a new approach to personality in a digital world. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 18, 63–68. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.07.017>
- Brackett, M. A., & Mayer, J. D. (2003). Convergent, Discriminant, and Incremental Validity of Competing Measures of Emotional Intelligence.

- Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1147–1158. <https://doi.org/10.1177/0146167203254596>
- Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1387–1402. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00236-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00236-8)
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Bertoli, M. C., & Salovey, P. (2016). Emotional Intelligence. In L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds), *Handbook of Emotions. Fourth Edition* (pp. 513–531). The Guilford Press.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2011). Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88–103. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00334.x>
- Brackett, M. A., Warner, R. M., & Bosco, J. S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal Relationships*, 12(2), 197–212. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00111.x>
- Bradley, M. M., & Lang, P. J. (1994). Measuring emotion: The self-assessment manikin and the semantic differential. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 25(1), 49–59. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(94\)90063-9](https://doi.org/10.1016/0005-7916(94)90063-9)
- Brannick, M. T., Wahi, M. M., Arce, M., Johnson, H.-A., Nazian, S., & Goldin, S. B. (2009). Comparison of trait and ability measures of emotional intelligence in medical students. *Medical Education*, 43(11), 1062–1068. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2009.03430.x>
- Braunstein, L. M., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: a multi-level framework. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(10), 1545–1557. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx096>
- Brewin, C. R. (2014). Episodic memory, perceptual memory, and their interaction: Foundations for a theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Bulletin*, 140(1), 69–97. <https://doi.org/10.1037/a0033722>
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917–927. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.8.917>
- Brody, N. (2004). What Cognitive Intelligence Is and What Emotional Intelligence Is Not. *Psychological Inquiry*, 15(3), 234–238. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_11
- Brooks, A. W. (2014). Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1144–1158. <https://doi.org/10.1037/a0035325>
- Brosch, T., Pourtois, G., & Sander, D. (2010). The perception and categorisation of emotional stimuli: A review. *Cognition and Emotion*, 24(3), 377–400. <https://doi.org/10.1080/02699930902975754>

- Brown, B. A., Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Armeli, S., & Tennen, H. (2021). Does negative emotion differentiation influence how people choose to regulate their distress after stressful events? A four-year daily diary study. *Emotion*, 21(5), 1000–1012. <https://doi.org/10.1037/emoooo0969>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Bruehlman-Senecal, E., & Ayduk, O. (2015). This too shall pass: Temporal distance and the regulation of emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(2), 356–375. <https://doi.org/10.1037/a0038324>
- Bruner, J. (1991). The Narrative Construction of Reality. *Critical Inquiry*, 18(1), 1–21. <https://doi.org/10.1086/448619>
- Brzozowski, P., Watson, D. B., & Clark, L. A. (2010). Skala uczuć pozytywnych i negatywnych SUPIN: polska adaptacja skali PANAS Davida Watsona i Lee Ann Clark. Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Buck, R. (2019). Motivation, Emotion, Cognition, and Communication: Definitions and Notes Toward a Grand Theory. In A. J. Elliot (Ed.), *Advances in Motivation Science* (pp. 27–69). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2018.08.001>
- Bush, L. E. (1973). Individual Differences multidimensional Scaling of Adjectives Denoting Feelings. *Journal of Personality*, 41(1), 50–57. <https://doi.org/10.1037/h0034274>
- Buss, D. M. (2000). *The Dangerous Passion: Why Jealousy is as Necessary as Love and Sex*. Free Press.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48–67. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional Coregulation in Close Relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202–210. <https://doi.org/10.1177/1754073912451630>
- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Irurtia, M. J., & Olivares-Olivares, P. J. (2014). The relationship between social skills and social anxiety and personality styles/disorders. *Behavioral Psychology*, 22(3), 401–422.
- Caliskan, A., Bryson, J. J., & Narayanan, A. (2017). Semantics derived automatically from language corpora contain human-like biases. *Science*, 356(6334), 183–186. <https://doi.org/10.1126/science.aal4230>
- Campbell, D. T., & Fiske, D. W. (1959). Convergent and discriminant validation by the multitrait-multimethod matrix. *Psychological Bulletin*, 56(2), 81–105. <https://doi.org/10.1037/h0046016>

- Campbell, R. S., & Pennebaker, J. W. (2003). The Secret Life of Pronouns: Flexibility in Writing Style and Physical Health. *Psychological Science*, 14(1), 60–65. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.01419>
- Camras, L. A. (1992). Expressive development and basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3–4), 269–283. <https://doi.org/10.1080/02699939208411072>
- Camras, L. A., & Shutter, J. M. (2010). Emotional Facial Expressions in Infancy. *Emotion Review*, 2(2), 120–129. <https://doi.org/10.1177/1754073909352529>
- Canli, T., Zhao, Z., Desmond, J. E., Kang, E., Gross, J., & Gabrieli, J. D. E. (2001). An fMRI study of personality influences on brain reactivity to emotional stimuli. *Behavioral Neuroscience*, 115(1), 33–42. <https://doi.org/10.1037/0735-7044.115.1.33>
- Caprara, G. V., Vecchione, M., Alessandri, G., Gerbino, M., & Barbaranelli, C. (2011). The contribution of personality traits and self-efficacy beliefs to academic achievement: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 81(1), 78–96. <https://doi.org/10.1348/2044-8279.002004>
- Card, K. G., & Skakoon-Sparling, S. (2023). Are social support, loneliness, and social connection differentially associated with happiness across levels of introversion-extraversion? *Health Psychology Open*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.1177/20551029231184034>
- Carleton, R. N. (2012). The intolerance of uncertainty construct in the context of anxiety disorders: Theoretical and practical perspectives. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 12(8), 937–947. <https://doi.org/10.1586/ern.12.82>
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C. S., & Harmon-Jones, E. (2009). Anger is an approach-related affect: Evidence and implications. *Psychological Bulletin*, 135(2), 183–204. <https://doi.org/10.1037/a0013965>
- Carver, C. S., Johnson, S. L., & Timpano, K. R. (2017). Toward a Functional View of the p Factor in Psychopathology. *Clinical Psychological Science*, 5(5), 880–889. <https://doi.org/10.1177/2167702617710037>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and Functions of Positive and Negative Affect: A Control-Process View. *Psychological Review*, 97(1), 19–35. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.1.19>
- Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(2), 319–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.2.319>

- Caspi, A., Houts, R. M., Belsky, D. W., Goldman-Mellor, S. J., Harrington, H., Israel, S., Meier, M. H., Ramrakha, S., Shalev, I., Poulton, R., & Moffitt, T. E. (2014). The p Factor: One General Psychopathology Factor in the Structure of Psychiatric Disorders? *Clinical Psychological Science*, 2(2), 119–137. <https://doi.org/10.1177/2167702613497473>
- Caspi, A., Roberts, B. W., & Shiner, R. L. (2005). Personality Development: Stability and Change. *Annual Review of Psychology*, 56(1), 453–484. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141913>
- Caspi, A., & Silva, P. A. (1995). Temperamental Qualities at Age Three Predict Personality Traits in Young Adulthood: Longitudinal Evidence from a Birth Cohort. *Child Development*, 66(2), 486–498. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1995.tb00885.x>
- Castillo, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., & Balluerka, N. (2013). Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal of Adolescence*, 36(5), 883–892. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.07.001>
- Celeghin, A., Diano, M., Bagnis, A., Viola, M., & Tamietto, M. (2017). Basic Emotions in Human Neuroscience: Neuroimaging and Beyond. *Frontiers in Psychology*, 8(AUG), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01432>
- Cervone, D. (2005). Personality Architecture: Within-Person Structures and Processes. *Annual Review of Psychology*, 56(1), 423–452. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070133>
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560–572. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>
- Chan, S. W. Y., Goodwin, G. M., & Harmer, C. J. (2007). Highly neurotic never-depressed students have negative biases in information processing. *Psychological Medicine*, 37(9), 1281–1291. <https://doi.org/10.1017/S0033291707000669>
- Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(2), 330–339. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.41.2.330>
- Chen, L., Liu, X., Weng, X., Huang, M., Weng, Y., Zeng, H., Li, Y., Zheng, D., & Chen, C. (2023). The Emotion Regulation Mechanism in Neurotic Individuals: The Potential Role of Mindfulness and Cognitive Bias. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 896. <https://doi.org/10.3390/ijerph20020896>
- Chen, L., Qu, L., & Hong, R. Y. (2022). Pathways Linking the Big Five to Psychological Distress: Exploring the Mediating Roles of Stress Mindset and Coping Flexibility. *Journal of Clinical Medicine*, 11(9). <https://doi.org/10.3390/jcm11092272>

- Chen, Z. J., Hsu, K. Y., Zhou, X., & Saucier, G. (2018). Chinese isms dimensions in mainland China and Taiwan: Convergence and extension of American isms dimensions. *Journal of Personality*, 86(3), 555–571. <https://doi.org/10.1111/jopy.12336>
- Cheng, C., Lau, H.-P. B., & Chan, M.-P. S. (2014). Coping Flexibility and Psychological Adjustment to Stressful Life Changes: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1582–1607. <https://doi.org/10.1037/a0037913>
- Cherniss, C. (2010). Emotional Intelligence: Toward Clarification of a Concept. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 110–126. <https://doi.org/10.1111/j.1754-9434.2010.01231.x>
- Cherniss, C., Extein, M., Goleman, D., & Weissberg, R. P. (2006). Emotional Intelligence: What Does the Research Really Indicate? *Educational Psychologist*, 41(4), 239–245. https://doi.org/10.1207/s15326985ep4104_4
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations*. Jossey-Bass.
- Chida, Y., & Steptoe, A. (2009). The Association of Anger and Hostility With Future Coronary Heart Disease. *Journal of the American College of Cardiology*, 53(11), 936–946. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2008.11.044>
- Chmielnicka-Kuter, E., Oleś, P., & Puchalska-Wasył, M. (2009). *Metoda Konfrontacji z Sobą – 2000. Aneks do podręcznika*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998). The Development of Anxiety: The Role of Control in the Early Environment. *Psychological Bulletin*, 124(1), 3–21. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.1.3>
- Cicchetti, D. V. (1994). Guidelines, criteria, and rules of thumb for evaluating normed and standardized assessment instruments in psychology. *Psychological Assessment*, 6(4), 284–290. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.6.4.284>
- Clark, A. (2013). Whatever next? Predictive brains, situated agents, and the future of cognitive science. *Behavioral and Brain Sciences*, 36(3), 181–204. <https://doi.org/10.1017/S0140525X12000477>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression: Convergence with neurobiological findings. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), 418–424. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.06.007>
- Clark, D. M. (1986). A cognitive approach to panic. *Behaviour Research and Therapy*, 24(4), 461–470. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(86\)90011-2](https://doi.org/10.1016/0005-7967(86)90011-2)
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3), 316–336. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.3.316>
- Clark, L. A., & Watson, D. (1995). Constructing validity: Basic issues in objective scale development. *Psychological Assessment*, 7(3), 309–319. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.3.309>

- Clark, L. A., & Watson, D. (2019). Constructing validity: New developments in creating objective measuring instruments. *Psychological Assessment*, 31(12), 1412–1427. <https://doi.org/10.1037/pas0000626>
- Clarke, D. (2004). Impulsiveness, Locus of Control, Motivation and Problem Gambling. *Journal of Gambling Studies*, 20(4), 319–345. <https://doi.org/10.1007/s10899-004-4578-7>
- Clifton, J. D. W. (2020). Managing validity versus reliability trade-offs in scale-building decisions. *Psychological Methods*, 25(3), 259–270. <https://doi.org/10.1037/met0000236>
- Cludius, B., Mennin, D., & Ehring, T. (2020). Emotion regulation as a transdiagnostic process. *Emotion*, 20(1), 37–42. <https://doi.org/10.1037/em00000646>
- Cochrane, T. (2019). *The Emotional Mind: A Control Theory of Affective States*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108579056>
- Coffey, K. A., & Hartman, M. (2008). Mechanisms of Action in the Inverse Relationship Between Mindfulness and Psychological Distress. *Complementary Health Practice Review*, 13(2), 79–91. <https://doi.org/10.1177/1533210108316307>
- Cohen, M. X., Young, J., Baek, J.-M., Kessler, C., & Ranganath, C. (2005). Individual differences in extraversion and dopamine genetics predict neural reward responses. *Cognitive Brain Research*, 25(3), 851–861. <https://doi.org/10.1016/j.cogbrainres.2005.09.018>
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development*, 75(2), 317–333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- Conner, T. S., & Barrett, L. F. (2012). Trends in Ambulatory Self-Report: The Role of Momentary Experience in Psychosomatic Medicine. *Psychosomatic Medicine*, 74(4), 327–337. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3182546f18>
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations Between Personality and Coping: A Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1080–1107. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1080>
- Conte, J. M. (2005). A review and critique of emotional intelligence measures. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 433–440. <https://doi.org/10.1002/job.319>
- Cook, D. A., & Beckman, T. J. (2006). Current Concepts in Validity and Reliability for Psychometric Instruments: Theory and Application. *The American Journal of Medicine*, 119(2), 166.e7–166.e16. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2005.10.036>

- Coppin, G., & Sander, D. (2016). Theoretical Approaches to Emotion and Its Measurement. In H. L. Meiselman (Ed.), *Emotion Measurement* (pp. 3–30). Woodhead Publishing.
- Corbin, J., & Strauss, A. (1990). Grounded Theory Research: Procedures, Canons and Evaluative Criteria. *Zeitschrift Für Soziologie*, 19(6), 418–427. <https://doi.org/10.1515/zfsoz-1990-0602>
- Cordova, J. V., Gee, C. B., & Warren, L. Z. (2005). Emotional Skillfulness in Marriage: Intimacy As a Mediator of the Relationship Between Emotional Skillfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218–235. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.218.62270>
- Corr, P. J. (2008). Reinforcement Sensitivity Theory (RST): introduction. In P. J. Corr (Ed.), *The Reinforcement Sensitivity Theory of Personality* (pp. 1–43). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511819384.002>
- Cortina, J. M. (1993). What Is Coefficient Alpha? An Examination of Theory and Applications. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 98–104. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.1.98>
- Cosmides, L., & Tooby, J. (2005). Psychologia ewolucyjna a emocje. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Psychologia Emocji* (pp. 128–159). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Costa Jr., P. T., & McCrae, R. R. (1995). Domains and Facets: Hierarchical Personality Assessment Using the Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 64(1), 21–50. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6401_2
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668–678. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>
- Côté, S., & Miners, C. T. H. (2006). Emotional Intelligence, Cognitive Intelligence, and Job Performance. *Administrative Science Quarterly*, 51(1), 1–28. <https://doi.org/10.2189/asqu.51.1.1>
- Cowen, A. S., & Keltner, D. (2017). Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 114(38), E7900–E7909. <https://doi.org/10.1073/pnas.1702247114>
- Cowen, A. S., & Keltner, D. (2020). What the face displays: Mapping 28 emotions conveyed by naturalistic expression. *American Psychologist*, 75(3), 349–364. <https://doi.org/10.1037/amp0000488>
- Cowen, A. S., & Keltner, D. (2021). Semantic Space Theory: A Computational Approach to Emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 25(2), 124–136. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.11.004>

- Craig, A. D. (2009). How do you feel — now? The anterior insula and human awareness. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(1), 59–70. <https://doi.org/10.1038/nrn2555>
- Crawford, L. E. (2009). Conceptual Metaphors of Affect. *Emotion Review*, 1(2), 129–139. <https://doi.org/10.1177/1754073908100438>
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69(6), 560–565. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3180f6171f>
- Critchley, H. D., Wiens, S., Rotshtein, P., Öhman, A., & Dolan, R. J. (2004). Neural systems supporting interoceptive awareness. *Nature Neuroscience*, 7(2), 189–195. <https://doi.org/10.1038/nn1176>
- Crivelli, C., Russell, J. A., Jarillo, S., & Fernández-Dols, J.-M. (2016). The fear gasping face as a threat display in a Melanesian society. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(44), 12403–12407. <https://doi.org/10.1073/pnas.1611622113>
- Cronbach, L. J., & Meehl, P. E. (1955). Construct validity in psychological tests. *Psychological Bulletin*, 52(4), 281–302. <https://doi.org/10.1037/h0040957>
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal Experience in Work and Leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815–822. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.815>
- Cuijpers, P., van Straten, A., & Warmerdam, L. (2007). Behavioral activation treatments of depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 318–326. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.11.001>
- Czerwiński, S. K., & Atroszko, P. A. (2023). A solution for factorial validity testing of three-item scales: An example of tau-equivalent strict measurement invariance of three-item loneliness scale. *Current Psychology*, 42(2), 1652–1664. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01554-5>
- D'Andrade, R. (1987). A folk model of the mind. In *Cultural Models in Language and Thought* (pp. 112–148). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511607660.006>
- Dąbrowski, A. (2016). Emotions in Philosophy. A Short Introduction. *Studia Humana*, 5(3), 8–20. <https://doi.org/10.1515/sh-2016-0011>
- Dąbrowski, A. (2020). Emocje. W poszukiwaniu antyesencjalistycznego ujęcia. *Etyka*, 59(1), 81–100. <https://doi.org/10.14394/etyka.1284>
- Damasio, A. (1999). *The feeling of what happens: Body and emotion in the making of consciousness*. Harcourt.
- Damasio, A. (2016). *Błąd Kartezjusza. Emocje, rozum i ludzki mózg*. Dom Wydawniczy REBIS.
- Danziger, K. (1985). The Methodological Imperative in Psychology. *Philosophy of the Social Sciences*, 15(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/004839318501500101>

- Danziger, K. (1997). *Naming the Mind: How Psychology Found Its Language*. SAGE Publications.
- Darwin, K. (1873). *Wyras uczuć u człowieka i zwierząt*. Drukarnia Józefa Sikorskiego.
- Davidson, K., Schwartz, A. R., Sheffield, D., McCord, R. S., Lepore, S. J., & Gerin, W. (2002). Expressive writing and blood pressure. In *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. (pp. 17–30). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10451-001>
- Davidson, R. J. (1998). Affective Style and Affective Disorders: Perspectives from Affective Neuroscience. *Cognition & Emotion*, 12(3), 307–330. <https://doi.org/10.1080/026999398379628>
- Davidson, R. J. (2003). Affective neuroscience and psychophysiology: Toward a synthesis. *Psychophysiology*, 40(5), 655–665. <https://doi.org/10.1111/1469-8986.00067>
- Davies, M., Stankov, L., & Roberts, R. D. (1998). Emotional Intelligence: In Search of an Elusive Construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(4), 989–1015. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.4.989>
- Davis, K. L., Panksepp, J., & Normansell, L. (2003). The Affective Neuroscience Personality Scales: Normative Data and Implications. *Neuropsychanalysis*, 5(1), 57–69. <https://doi.org/10.1080/15294145.2003.10773410>
- Davis, M., & Whalen, P. J. (2001). The amygdala: vigilance and emotion. *Molecular Psychiatry*, 6(1), 13–34. <https://doi.org/10.1038/sj.mp.4000812>
- Davis, M., Walker, D. L., Miles, L., & Grillon, C. (2010). Phasic vs Sustained Fear in Rats and Humans: Role of the Extended Amygdala in Fear vs Anxiety. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 105–135. <https://doi.org/10.1038/npp.2009.109>
- Dawda, D., & Hart, S. D. (2000). Assessing emotional intelligence: reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) in university students. *Personality and Individual Differences*, 28(4), 797–812. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00139-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00139-7)
- de Raad, B. (1995). The psycholexical approach to the structure of interpersonal traits. *European Journal of Personality*, 9(2), 89–102. <https://doi.org/10.1002/per.2410090203>
- de Raad, B. (1998). Five Big, Big Five Issues: Rationale, Content, Structure, Status, and Crosscultural Assessment. *European Psychologist*, 3(2), 113–124. <https://doi.org/10.1027//1016-9040.3.2.113>
- de Raad, B. (2005). The trait-coverage of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 673–687. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.05.022>
- de Raad, B., Barelds, D. P. H., Ostendorf, F., Mlačić, B., Blas, L. Di, Hrebicková, M., Szirmák, Z., Szarota, P., Perugini, M., Church, A. T., & Katigbak,

- M. S. (2010). Only Three Factors of Personality Description Are Fully Replicable Across Languages: A Comparison of 14 Trait Taxonomies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(1), 160–173. <https://doi.org/10.1037/a0017184>
- de Raad, B., Barelds, D. P. H., Timmerman, M. E., De Roover, K., Mlačić, B., & Church, A. T. (2014). Towards a pan-cultural personality structure: Input from 11 psycholexical studies. *European Journal of Personality*, 28(5), 497–510. <https://doi.org/10.1002/per.1953>
- de Raad, B., & Mlačić, B. (2015). The Lexical Foundation of the Big Five Factor Model. In T. A. Widiger (Ed.), *The Oxford Handbook of The Five Factor Model* (pp. 191–216). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199352487.013.12>
- de Raad, B., Nagy, J., Szirmák, Z., & Barelds, D. (2018). Taxonomy of Hungarian personality traits: Replication and refinement. *International Journal of Personality Psychology*, 4(1), 1–12.
- de Raad, B., Timmerman, M. E., Morales-Vives, F., Renner, W., Barelds, D. P. H., & Pieter Van Oudenhoven, J. (2017). The Psycho-Lexical Approach in Exploring the Field of Values: A Reply to Schwartz. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(3), 444–451. <https://doi.org/10.1177/0022022117692677>
- de Raad, B., & Van Oudenhoven, J. P. (2008). Factors of Values in the Dutch Language and Their Relationship to Factors of Personality. *European Journal of Personality*, 22(2), 81–108. <https://doi.org/10.1002/per.667>
- de Vries, R. E., de Vries, A., de Hoogh, A., & Feij, J. (2009). More than the Big Five: Egoism and the HEXACO model of personality. *European Journal of Personality*, 23(8), 635–654. <https://doi.org/10.1002/per.733>
- de Vries, R. E., & van Gelder, J.-L. (2013). Tales of two self-control scales: Relations with Five-Factor and HEXACO traits. *Personality and Individual Differences*, 54(6), 756–760. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.023>
- de Winter, J., Dodou, D., & Wieringa, P. A. (2009). Exploratory Factor Analysis With Small Sample Sizes. *Multivariate Behavioral Research*, 44(2), 147–181. <https://doi.org/10.1080/00273170902794206>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. <https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104>
- Deffenbacher, J. L., Lynch, R. S., Oetting, E. R., & Yingling, D. A. (2001). Driving anger: correlates and a test of state-trait theory. *Personality and Individual Differences*, 31(8), 1321–1331. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00226-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00226-9)
- Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., & DiGiuseppe, R. A. (2002). Principles of Empirically Supported Interventions Applied to Anger Management. *The Counseling Psychologist*, 30(2), 262–280. <https://doi.org/10.1177/0011000002302004>

- Demiralp, E., Thompson, R. J., Mata, J., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Barrett, L. F., Ellsworth, P. C., Demiralp, M., Hernandez-Garcia, L., Deldin, P. J., Gotlib, I. H., & Jonides, J. (2012). Feeling Blue or Turquoise? Emotional Differentiation in Major Depressive Disorder. *Psychological Science*, 23(11), 1410–1416. <https://doi.org/10.1177/0956797612444903>
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
- Deng, H., & Hu, P. (2018). Matching your face or appraising the situation: Two paths to emotional contagion. *Frontiers in Psychology*, 9, 2278. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02278>
- Denissen, J. J. A., van Aken, M. A. G., Penke, L., & Wood, D. (2013). Self-Regulation Underlies Temperament and Personality: An Integrative Developmental Framework. *Child Development Perspectives*, 7(4), 255–260. <https://doi.org/10.1111/cdep.12050>
- Denny, B. T., Kober, H., Wager, T. D., & Ochsner, K. N. (2012). A Meta-analysis of Functional Neuroimaging Studies of Self- and Other Judgments Reveals a Spatial Gradient for Mentalizing in Medial Prefrontal Cortex. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 24(8), 1742–1752. https://doi.org/10.1162/jocn_a_00233
- Denson, T. F., Pedersen, W. C., Friese, M., Hahm, A., & Roberts, L. (2011). Understanding Impulsive Aggression: Angry Rumination and Reduced Self-Control Capacity Are Mechanisms Underlying the Provocation-Aggression Relationship. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 850–862. <https://doi.org/10.1177/0146167211401420>
- Depue, R. A., & Collins, P. F. (1999). Neurobiology of the structure of personality: Dopamine, facilitation of incentive motivation, and extraversion. *Behavioral and Brain Sciences*, 22(3), 491–517. <https://doi.org/10.1017/S0140525X99002046>
- Depue, R. A., & Morrone-Strupinsky, J. V. (2005). A neurobehavioral model of affiliative bonding: Implications for conceptualizing a human trait of affiliation. *Behavioral and Brain Sciences*, 28(3), 313–395. <https://doi.org/10.1017/S0140525X05000063>
- Der-Avakian, A., & Markou, A. (2012). The neurobiology of anhedonia and other reward-related deficits. *Trends in Neurosciences*, 35(1), 68–77. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2011.11.005>
- Derryberry, D., & Rothbart, M. K. (1997). Reactive and effortful processes in the organization of temperament. *Development and Psychopathology*, 9(4), 633–652. <https://doi.org/10.1017/S0954579497001375>
- DeVellis, R., & Thorpe, C. (2022). *Scale development: Theory and applications (5th ed.)*. SAGE Publications Ltd.

- Devonis, D. (2019). Emotion. In R. Sternberg & W. Pickren (Eds.), *The Cambridge Handbook of the Intellectual History of Psychology* (pp. 371–390). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108290876.015>
- DeYoung, C. G. (2010). Personality Neuroscience and the Biology of Traits. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(12), 1165–1180. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00327.x>
- DeYoung, C. G. (2013). The neuromodulator of exploration: A unifying theory of the role of dopamine in personality. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7(NOV), 1–26. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00762>
- DeYoung, C. G. (2015). Cybernetic Big Five Theory. *Journal of Research in Personality*, 56(November), 33–58. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.07.004>
- DeYoung, C. G., & Gray, J. R. (2012). Personality neuroscience: explaining individual differences in affect, behaviour and cognition. In P. J. Corr & G. Matthews (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personality Psychology* (pp. 323–346). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511596544.023>
- DeYoung, C. G., Hirsh, J. B., Shane, M. S., Papademetris, X., Rajeevan, N., & Gray, J. R. (2010). Testing Predictions From Personality Neuroscience. *Psychological Science*, 21(6), 820–828. <https://doi.org/10.1177/0956797610370159>
- DeYoung, C. G., Peterson, J. B., & Higgins, D. M. (2002). Higher-order factors of the Big Five predict conformity: Are there neuroses of health? *Personality and Individual Differences*, 33(4), 533–552. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00171-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00171-4)
- DeYoung, C. G., Peterson, J. B., & Higgins, D. M. (2005). Sources of Openness/Intellect: Cognitive and Neuropsychological Correlates of the Fifth Factor of Personality. *Journal of Personality*, 73(4), 825–858. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00330.x>
- DeYoung, C. G., Quilty, L. C., & Peterson, J. B. (2007). Between Facets and Domains: 10 Aspects of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(5), 880–896. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.5.880>
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105–1117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105>
- Diener, E., & Larsen, R. J. (1984). Temporal stability and cross-situational consistency of affective, behavioral, and cognitive responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(4), 871–883. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.4.871>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The Personality Structure of Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 130–141. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.130>

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Di Girolamo, M. A., & Russell, J. A. (2017). The emotion seen in a face can be a methodological artifact: The process of elimination hypothesis. *Emotion*, 17(3), 538–546. <https://doi.org/10.1037/em00000247>
- Dimidjian, S., Barrera, M., Martell, C., Muñoz, R. F., & Lewinsohn, P. M. (2011). The Origins and Current Status of Behavioral Activation Treatments for Depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(1), 1–38. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104535>
- Dixon, T. (2012). “Emotion”: The history of a keyword in crisis. *Emotion Review*, 4(4), 338–344. <https://doi.org/10.1177/1754073912445814>
- Doliński, D. (2004). Mechanizmy wzbudzania emocji. In J. Strelau (Ed.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (pp. 319–349). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Dragan, M., & Dragan, W. (2011). Właściwości psychometryczne polskiej wersji the metacognitions questionnaire-30. *Psychiatria Polska*, 45(4), 545–553.
- Dubisz, S. (2008). *Uniwersalny Słownik Języka Polskiego*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology in Clinical Practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629–651. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154>
- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R., & Freeston, M. H. (1998). Generalized anxiety disorder: a preliminary test of a conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 36(2), 215–226. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00070-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00070-3)
- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of Uncertainty and Worry: Investigating Specificity in a Nonclinical Sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25(5), 551–558. <https://doi.org/10.1023/A:1005553414688>
- Dunn, E. W., Brackett, M. A., Ashton-James, C., Schneiderman, E., & Salovey, P. (2007). On Emotionally Intelligent Time Travel: Individual Differences in Affective Forecasting Ability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(1), 85–93. <https://doi.org/10.1177/0146167206294201>
- Dunn, E. W., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2003). Location, Location, Location: The Misprediction of Satisfaction in Housing Lotteries. *Personality*

- and *Social Psychology Bulletin*, 29(11), 1421–1432. <https://doi.org/10.1177/0146167203256867>
- Dutton, D. G., & Aron, A. P. (1974). Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30(4), 510–517. <https://doi.org/10.1037/h0037031>
- Eastwick, P. W., Finkel, E. J., Krishnamurti, T., & Loewenstein, G. (2008). Mispredicting distress following romantic breakup: Revealing the time course of the affective forecasting error. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 800–807. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.07.001>
- Eid, M., & Diener, E. (1999). Intraindividual Variability in Affect: Reliability, Validity, and Personality Correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 662–676. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.4.662>
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, Regulation, and Moral Development. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 665–697. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.51.1.665>
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental Socialization of Emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241–273. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1
- Eisenberg, N., Damon, W., & Lerner, R. M. (2006). *Handbook of Child Psychology: Social, Emotional, and Personality Development*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.4324/9781003047247-21>
- Eisenberg, N., Duckworth, A. L., Spinrad, T. L., & Valiente, C. (2014). Conscientiousness: Origins in childhood? *Developmental Psychology*, 50(5), 1331–1349. <https://doi.org/10.1037/a0030977>
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-Related Self-Regulation and Its Relation to Children's Maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6(1), 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
- Eisenberg, N., & Sulik, M. J. (2012). Emotion-Related Self-Regulation in Children. *Teaching of Psychology*, 39(1), 77–83. <https://doi.org/10.1177/0098628311430172>
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Satpute, A. B. (2005). Personality from a controlled processing perspective: An fMRI study of neuroticism, extraversion, and self-consciousness. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 5(2), 169–181. <https://doi.org/10.3758/CABN.5.2.169>
- Ekman, P. (1992). An Argument for Basic Emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3–4), 169–200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Ekman, P. (2016). What Scientists Who Study Emotion Agree About. *Perspectives on Psychological Science*, 11(1), 31–34. <https://doi.org/10.1177/1745691615596992>
- Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What is Meant by Calling Emotions Basic. *Emotion Review*, 3(4), 364–370. <https://doi.org/10.1177/1754073911410740>

- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1986). A New Pan-Cultural Facial Expression of Emotion. *Motivation and Emotion*, 10(2), 159–168. <https://doi.org/10.1007/BF00992253>
- Ekman, P., Friesen, W. V., & Ellsworth, P. C. (1972a). What Emotion Categories Can Observers Judge from Facial Behavior? In P. Ekman (Ed.), *Emotion in the Human Face* (pp. 57–65). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1016/b978-0-08-016643-8.50024-0>
- Ekman, P., Friesen, W. V., & Ellsworth, P. C. (1972b). What Emotion Dimensions Can Observers Judge from Facial Behavior? In P. Ekman (Ed.), *Emotion in the Human Face* (pp. 67–75). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1016/b978-0-08-016643-8.50025-2>
- Ekman, P., Sorenson, E. R., & Friesen, W. V. (1969). Pan-Cultural Elements in Facial Displays of Emotion. *Science*, 164(3875), 86–88. <https://doi.org/10.1126/science.164.3875.86>
- Elfenbein, H. A., & Ambady, N. (2002). On the universality and cultural specificity of emotion recognition: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128(2), 203–235. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.2.203>
- Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2002). Approach–Avoidance Motivation in Personality: Approach and Avoidance Temperaments and Goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 804–818. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.5.804>
- Erbas, Y., Ceulemans, E., Blanke, E. S., Sels, L., Fischer, A., & Kuppens, P. (2019). Emotion differentiation dissected: between-category, within-category, and integral emotion differentiation, and their relation to well-being. *Cognition and Emotion*, 33(2), 258–271. <https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1465894>
- Erbas, Y., Ceulemans, E., Lee Pe, M., Koval, P., & Kuppens, P. (2014). Negative emotion differentiation: Its personality and well-being correlates and a comparison of different assessment methods. *Cognition and Emotion*, 28(7), 1196–1213. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.875890>
- Erwin, B. A., Heimberg, R. G., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2003). Anger experience and expression in social anxiety disorder: Pretreatment profile and predictors of attrition and response to cognitive-behavioral treatment. *Behavior Therapy*, 34(3), 331–350. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(03\)80004-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(03)80004-7)
- Esterling, B. A., L'Abate, L., Murray, E. J., & Pennebaker, J. W. (1999). Empirical foundations for writing in prevention and psychotherapy. *Clinical Psychology Review*, 19(1), 79–96. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(98\)00015-4](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(98)00015-4)
- Etkin, A., & Wager, T. D. (2007). Functional Neuroimaging of Anxiety: A Meta-Analysis of Emotional Processing in PTSD, Social Anxiety Disorder, and Specific Phobia. *American Journal of Psychiatry*, 164(10), 1476–1488. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07030504>

- Evans, N., & Levinson, S. C. (2009). The myth of language universals: Language diversity and its importance for cognitive science. *Behavioral and Brain Sciences*, 32(5), 429–448. <https://doi.org/10.1017/S0140525X0999094X>
- Eysenck, H. J. (1992). Four ways five factors are not basic. *Personality and Individual Differences*, 13(6), 667–673. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90237-J](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90237-J)
- Eysenck, H. J. (1963). Biological Basis of Personality. *Nature*, 199(4898), 1031–1034. <https://doi.org/10.1038/1991031a0>
- Eysenck, H. J. (1967). *The Biological Basis of Personality*. Taylor & Francis.
- Eysenck, H. J. (1983). Cicero and the state-trait theory of anxiety: Another case of delayed recognition. *American Psychologist*, 38(1), 114–115. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.38.1.114>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory. *Emotion*, 7(2), 336–353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272–299. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.4.3.272>
- Faith, M., & Thayer, J. F. (2001). A dynamical systems interpretation of a dimensional model of emotion. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(2), 121–133. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00221>
- Fajkowska, M., & Marszał-Wiśniewska, M. (2009). Właściwości psychometryczne Skali Pozytywnego i Negatywnego Afektu-Wersja Rozszerzona (PANAS-X). Wstępne wyniki badań w Polskiej próbie. *Przegląd Psychologiczny*, 52(4), 355–387.
- Fanselow, M. S., & Pennington, Z. T. (2018). A return to the psychiatric dark ages with a two-system framework for fear. *Behaviour Research and Therapy*, 100(October 2017), 24–29. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.10.012>
- Farrelly, D., & Austin, E. J. (2007). Ability EI as an intelligence? Associations of the MSCEIT with performance on emotion processing and social tasks and with cognitive ability. *Cognition and Emotion*, 21(5), 1043–1063. <https://doi.org/10.1080/02699930601069404>
- Feinstein, J. S., Adolphs, R., Damasio, A., & Tranel, D. (2011). The Human Amygdala and the Induction and Experience of Fear. *Current Biology*, 21(1), 34–38. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2010.11.042>
- Feldman, R. (2007). Parent–Infant Synchrony: Biological Foundations and Developmental Outcomes. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 340–345. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00532.x>
- Fenn, J., Tan, C.-S., & George, S. (2020). Development, validation and translation of psychological tests. *BJPsych Advances*, 26(5), 306–315. <https://doi.org/10.1192/bja.2020.33>

- Fessler, D. (2004). Shame in Two Cultures: Implications for Evolutionary Approaches. *Journal of Cognition and Culture*, 4(2), 207–262. <https://doi.org/10.1163/1568537041725097>
- Filosa, L., Formella, Z., & Crea, G. (2019). Personality and Emotional Self-Efficacy: The Relationship Between Hexaco's Emotionality, Extraversion and Conscientiousness with Regulatory Emotional Self-Efficacy Belief. *Seminare. Poszukiwania Naukowe*, 2019(40)(nr 4), 81–91. <https://doi.org/10.21852/sem.2019.4.06>
- Fiori, M., & Antonakis, J. (2011). The ability model of emotional intelligence: Searching for valid measures. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 329–334. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.010>
- Fiori, M., & Vesely-Maillefer, A. K. (2018). Emotional Intelligence as an Ability: Theory, Challenges, and New Directions. In K. V. Keefer (Ed.), *Emotional Intelligence in Education* (pp. 23–47). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-90633-1_2
- Fischer, A. H., Manstead, A. S. R., & Zaalberg, R. (2003). Social influences on the emotion process. *European Review of Social Psychology*, 14(1), 171–201. <https://doi.org/10.1080/10463280340000054>
- Fischer, A. H., & Roseman, I. J. (2007). Beat Them or Ban Them: The Characteristics and Social Functions of Anger and Contempt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(1), 103–115. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.1.103>
- Fisher, W. R. (1984). Narration as a human communication paradigm: The case of public moral argument. *Communication Monographs*, 51(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/03637758409390180>
- Flake, J. K., & Fried, E. I. (2020). Measurement Schmeasurement: Questionable Measurement Practices and How to Avoid Them. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 3(4), 456–465. <https://doi.org/10.1177/2515245920952393>
- Fleeson, W. (2001). Toward a Structure- and Process-Integrated View of Personality: Traits as Density Distributions of States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(6), 1011–1027. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.6.1011>
- Fleeson, W., & Jayawickreme, E. (2015). Whole Trait Theory. *Journal of Research in Personality*, 56, 82–92. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.10.009>
- Flückiger, C., Del Re, A. C., Wampold, B. E., & Horvath, A. O. (2018). The alliance in adult psychotherapy: A meta-analytic synthesis. *Psychotherapy*, 55(4), 316–340. <https://doi.org/10.1037/pst0000172>
- Flynn, E., Hovasapian, A., & Levine, L. J. (2020). Affective Forecasting. In K. Sweeny & M. Robbins (Eds.), *The Wiley encyclopedia of health psychology: The social bases of health behavior* (pp. 21–29). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119057840.ch46>

- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.647>
- Fonagy, P., & Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 21(4), 1355–1381. <https://doi.org/10.1017/S0954579409990198>
- Fontaine, J. R. J., Poortinga, Y. H., Setiadi, B., & Markam, S. S. (2002). Cognitive structure of emotion terms in Indonesia and The Netherlands. *Cognition and Emotion*, 16(1), 61–86. <https://doi.org/10.1080/0269993014000130>
- Fontaine, J. R. J., Scherer, K. R., Roesch, E. B., & Ellsworth, P. C. (2007). The World of Emotions Is Not Two-Dimensional. *Psychological Science*, 18(12), 1050–1057. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.02024.x>
- Ford, B. Q., & Mauss, I. B. (2015). Culture and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3(June), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.004>
- Forgas, J. P. (2013). Don't Worry, Be Sad! On the Cognitive, Motivational, and Interpersonal Benefits of Negative Mood. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 225–232. <https://doi.org/10.1177/0963721412474458>
- Fowles, D. C. (1988). Psychophysiology and Psychopathology: A Motivational Approach. *Psychophysiology*, 25(4), 373–391. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1988.tb01873.x>
- Fraley, R. C., & Roberts, B. W. (2005). Patterns of continuity: A dynamic model for conceptualizing the stability of individual differences in psychological constructs across the life course. *Psychological Review*, 112(1), 60–74. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.112.1.60>
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>
- Franken, I. H. A., & Muris, P. (2006). BIS/BAS personality characteristics and college students' substance use. *Personality and Individual Differences*, 40(7), 1497–1503. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.005>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. In *Advances in Experimental Social Psychology* (1st ed., Vol. 47, pp. 1–53). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045–1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>

- Frijda, N. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43(5), 349–358. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.43.5.349>
- Frijda, N. H., Kuipers, P., & ter Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), 212–228. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.2.212>
- Friston, K. (2010). The free-energy principle: a unified brain theory? *Nature Reviews Neuroscience*, 11(2), 127–138. <https://doi.org/10.1038/nrn2787>
- Fuchs, T., & Koch, S. C. (2014). Embodied affectivity: on moving and being moved. *Frontiers in Psychology*, 5(June), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00508>
- Fujita, K., Henderson, M. D., Eng, J., Trope, Y., & Liberman, N. (2006). Spatial Distance and Mental Construal of Social Events. *Psychological Science*, 17(4), 278–282. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01698.x>
- Furr, M. R. (2018). *Psychometrics: An Introduction (3rd ed.)*. SAGE Publications.
- Gable, P., & Harmon-Jones, E. (2010). The motivational dimensional model of affect: Implications for breadth of attention, memory, and cognitive categorisation. *Cognition & Emotion*, 24(2), 322–337. <https://doi.org/10.1080/02699930903378305>
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What Do You Do When Things Go Right? The Intrapersonal and Interpersonal Benefits of Sharing Positive Events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228–245. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228>
- Gale, A. (1983). Electroencephalographic studies of extraversion-introversion: a case study in the psychophysiology of individual differences. *Personality and Individual Differences*, 4(4), 371–380. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(83\)90002-8](https://doi.org/10.1016/0191-8869(83)90002-8)
- Gao, S., Mokhtarian, P. L., & Johnston, R. A. (2008). Nonnormality of Data in Structural Equation Models. *Transportation Research Record: Journal of the Transportation Research Board*, 2082(1), 116–124. <https://doi.org/10.3141/2082-14>
- García-Sancho, E., Salguero, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2014). Relationship between emotional intelligence and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 19(5), 584–591. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2014.07.007>
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Gardner, H. & Hatch, T. (1989). Educational Implications of the Theory of Multiple Intelligences. *Educational Researcher*, 18(8), 4–10. <https://doi.org/10.3102/0013189X018008004>
- Garrashi, H. H., De Raad, B., & Barelds, D. P. H. (2024). Swahili personality-trait vocabulary: A psycho-lexical study using dictionary and day-to-day

- conversations by indigenous speakers. *International Journal of Personality Psychology*, 10, 49–64. <https://doi.org/10.21827/ijpp.10.41843>
- Gaughan, E. T., Miller, J. D., & Lynam, D. R. (2012). Examining the Utility of General Models of Personality in the Study of Psychopathy: A Comparison of the HEXACO-PI-R and NEO PI-R. *Journal of Personality Disorders*, 26(4), 513–523. https://doi.org/10.1521/pedi_2012_26_017
- Gendlin, E. (1997). *Experiencing and the Creation of Meaning: A Philosophical and Psychological Approach to the Subjective*. Northwestern University Press.
- Gendron, M. (2010). Defining Emotion: A Brief History. *Emotion Review*, 2(4), 371–372. <https://doi.org/10.1177/1754073910374669>
- Gendron, M., & Barrett, L. F. (2018). Emotion Perception as Conceptual Synchrony. *Emotion Review*, 10(2), 101–110. <https://doi.org/10.1177/1754073917705717>
- Gendron, M., & Barrett, L. F. (2009). Reconstructing the past: A century of ideas about emotion in psychology. *Emotion Review*, 1(4), 316–339. <https://doi.org/10.1177/1754073909338877>
- Gendron, M., Lindquist, K. A., Barsalou, L., & Barrett, L. F. (2012). Emotion Words Shape Emotion Percepts. *Emotion*, 12(2), 314–325. <https://doi.org/10.1037/a0026007>
- Gendron, M., Roberson, D., van der Vyver, J. M., & Barrett, L. F. (2014). Perceptions of emotion from facial expressions are not culturally universal: Evidence from a remote culture. *Emotion*, 14(2), 251–262. <https://doi.org/10.1037/a0036052>
- Gentner, D., & Grudin, J. (1985). The evolution of mental metaphors in psychology: A 90-year retrospective. *American Psychologist*, 40(2), 181–192. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.2.181>
- George, J. M. (2000). Emotions and Leadership: The Role of Emotional Intelligence. *Human Relations*, 53(8), 1027–1055. <https://doi.org/10.1177/0018726700538001>
- Gergen, K. J. (1985). The social constructionist movement in modern psychology. *American Psychologist*, 40(3), 266–275. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.3.266>
- Ghiabi, B., & Besharat, M. A. (2011). Emotional Intelligence, Alexithymia, and Interpersonal Problems. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30(February), 98–102. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.020>
- Gibbs, R. W., Costa Lima, P. L., & Francozo, E. (2004). Metaphor is grounded in embodied experience. *Journal of Pragmatics*, 36(7), 1189–1210. <https://doi.org/10.1016/j.pragma.2003.10.009>
- Giddens, A. (1984). *The Constitution of Society: Outline of the Theory of Structuration*. Univ of California Press. <https://doi.org/10.2307/2579442>
- Gilbert, D. T., & Malone, P. S. (1995). The correspondence bias. *Psychological Bulletin*, 117(1), 21–38. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.1.21>

- Gilbert, D. T., Pinel, E. C., Wilson, T. D., Blumberg, S. J., & Wheatley, T. P. (1998). Immune Neglect: A Source of Durability Bias in Affective Forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 617–638. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.3.617>
- Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2007). Propection: Experiencing the Future. *Science*, 317(5843), 1351–1354. <https://doi.org/10.1126/science.1144161>
- Gilbert, P. (1997). The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt and therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 70(2), 113–147. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1997.tb01893.x>
- Giorgi, A. (2012). The Descriptive Phenomenological Psychological Method. *Journal of Phenomenological Psychology*, 43(1), 3–12. <https://doi.org/10.1163/156916212X632934>
- Glaser, B. G. (1965). The Constant Comparative Method of Qualitative Analysis. *Social Problems*, 12(4), 436–445. <https://doi.org/10.2307/798843>
- Goldberg, L. R. (1982). From Ace to Zombie: Some Explorations in the Language of Personality. In C. D. Spielberger & J. N. Butcher (Eds.), *Advances in Personality Assessments* (pp. 203–234). Lawrence Erlbaum Associates.
- Goldberg, L. R. (1992). Development of Factors for Big-Five Factor Structure. *Psychological Assessment*, 4(1), 26–42. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.26>
- Goldberg, L. R. (1999). A broad-bandwidth, public-domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several Five-Factor models. In I. Mervielde, I. J. Deary, F. De Fruyt, & F. Ostendorf (Eds.), *Personality Psychology in Europe* (Vol. 7, pp. 7–28). Tilburg University Press.
- Goldberg, L. R. (1981). Language and Individual Differences: The Search for Universals in Personality Lexicons. *Review of Personality and Social Psychology*, 1(2), 141–165.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative “description of personality”: The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216–1229. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1216>
- Goldberg, L. R. (2006). Doing it all Bass-Ackwards: The development of hierarchical factor structures from the top down. *Journal of Research in Personality*, 40(4), 347–358. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.01.001>
- Goldie, P. (2000). *The Emotions: A Philosophical Exploration*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.2307/3182582>
- Goleman, D. (1997). *Inteligencja Emocjonalna*. Media Rodzina.
- Goleman, D. (2004). What makes a leader? *Harvard Business Review*, 76(6), 93–102.
- González-Arias, M., & Aracena, D. (2022). Are the concepts of emotion special? A comparison between basic-emotion, secondary-emotion, abstract, and concrete words. *Frontiers in Psychology*, 13(September), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.915165>

- Gooty, J., Connelly, S., Griffith, J., & Gupta, A. (2010). Leadership, affect and emotions: A state of the science review. *Leadership Quarterly*, 21(6), 979–1004. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2010.10.005>
- Gorbaniuk, O., Kusak, K., Kogut, A., & Kustos, M. (2015). Dimensions of Political Party “Personality” Perception. *Journal of Political Marketing*, 14(1–2), 35–63. <https://doi.org/10.1080/15377857.2014.990840>
- Gordon, R. (1978). Emotion Labelling and Cognition. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 8(2), 125–135. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.1978.tb00395.x>
- Goryńska, E. (2005). *Przymiotnikowa Skala Nastroju UMACL Geralda Matthews-a, A. Grahama Chamberlaina, Dylana M. Jonesa: podręcznik*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Gottman, John M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243–268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>
- Gottman, John M., & Levenson, R. W. (1992). Marital Processes Predictive of Later Dissolution: Behavior, Physiology, and Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221–233. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>
- Gottman, John Mordechai, & Levenson, R. W. (2000). The Timing of Divorce: Predicting When a Couple Will Divorce Over a 14-Year Period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737–745. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2008). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 30(4), 315–333. <https://doi.org/10.1007/s10862-008-9102-4>
- Gray, J. A. (1981). A Critique of Eysenck’s Theory of Personality. In Hans J. Eysenck (Ed.), *A Model for Personality* (pp. 246–276). Springer-Verlag. https://doi.org/10.1007/978-3-642-67783-0_8
- Gray, J.A. (1987). Perspectives on anxiety and impulsivity: A commentary. *Journal of Research in Personality*, 21(4), 493–509. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(87\)90036-5](https://doi.org/10.1016/0092-6566(87)90036-5)
- Gray, Jeffrey A. (1970). The psychophysiological basis of introversion-extraversion. *Behaviour Research and Therapy*, 8(3), 249–266. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(70\)90069-0](https://doi.org/10.1016/0005-7967(70)90069-0)
- Gray, Jeffrey A. (1991). Fear, Panic, and Anxiety: What’s in a Name? *Psychological Inquiry*, 2(1), 77–78. https://doi.org/10.1207/s15327965plio201_18
- Graziano, W. G., & Eisenberg, N. (1997). Agreeableness: A Dimension of Personality. In R. Hogan, J. A. Johnson, & S. R. Briggs (Eds.), *Handbook of*

- Personality Psychology* (pp. 795–824). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012134645-4/50031-7>
- Graziano, W. G., Habashi, M. M., Sheese, B. E., & Tobin, R. M. (2007). Agreeableness, Empathy, and Helping: A Person x Situation Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(4), 583–599. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.4.583>
- Greenberg, L. S., & Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5), 611–630. <https://doi.org/10.1002/jclp.20252>
- Griffiths, P., & Scarantino, A. (2008). Emotions in the Wild: The situated perspective on emotion. In *The Cambridge Handbook of Situated Cognition* (pp. 437–453). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511816826.023>
- Grootswagers, T., Kennedy, B. L., Most, S. B., & Carlson, T. A. (2017). Neural signatures of dynamic emotion constructs in the human brain. *Neuropsychologia*, 145(October), 106535. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2017.10.016>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2008). Emotion and emotion regulation. Personality Processes and Individual Differences. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (pp. 701–724). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359–365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2011). Emotion Generation and Emotion Regulation: One or Two Depends on Your Point of View. *Emotion Review*, 3(1), 8–16. <https://doi.org/10.1177/1754073910380974>
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding Feelings: The Acute Effects of Inhibiting Negative and Positive Emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95–103. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>

- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J., Sutton, S. K., & Ketelaar, T. (1998). Relations between Affect and Personality: Support for the Affect-Level and Affective-Reactivity Views. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(3), 279–288. <https://doi.org/10.1177/0146167298243005>
- Gross, J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Grossmann, I., Huynh, A. C., & Ellsworth, P. C. (2016). Emotional complexity: Clarifying definitions and cultural correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(6), 895–916. <https://doi.org/10.1037/pspp0000084>
- Grossmann, I., & Kross, E. (2014). Exploring Solomon's Paradox: Self-Distancing Eliminates the Self-Other Asymmetry in Wise Reasoning About Close Relationships in Younger and Older Adults. *Psychological Science*, 25(8), 1571–1580. <https://doi.org/10.1177/0956797614535400>
- Gruber, J., Villanueva, C., Burr, E., Purcell, J. R., & Karoly, H. (2020). Understanding and taking stock of positive emotion disturbance. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(1), 1–19. <https://doi.org/10.1111/spc3.12515>
- Guralnik, O., Schmeidler, J., & Simeon, D. (2000). Feeling Unreal: Cognitive Processes in Depersonalization. *American Journal of Psychiatry*, 157(1), 103–109. <https://doi.org/10.1176/ajp.157.1.103>
- Gyemant, M. (2025). Unconscious Emotions and the Limits of Phenomenology: Husserl, Lipps and Freud. *Human Studies*, 48(1), 139–162. <https://doi.org/10.1007/s10746-024-09755-0>
- Haag, C., Bellinghausen, L., & Poirier, C. (2025). Ability emotional intelligence profiles and real-life outcomes: a latent profile analysis of a large adult sample. *Frontiers in Psychology*, 16(February), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1465774>
- Habashi, M. M., Graziano, W. G., & Hoover, A. E. (2016). Searching for the Prosocial Personality: A Big Five Approach to Linking Personality and Prosocial Behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(9), 1177–1192. <https://doi.org/10.1177/0146167216652859>
- Habermas, T., & Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126(5), 748–769. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.5.748>
- Hacking, I. (1999). *The Social Construction of What?* Harvard University Press.
- Hamaker, E. L., Nesselroade, J. R., & Molenaar, P. C. M. (2007). The integrated trait–state model. *Journal of Research in Personality*, 41(2), 295–315. <https://doi.org/10.1016/j.jrjp.2006.04.003>

- Hamann, S. (2012). Mapping discrete and dimensional emotions onto the brain: Controversies and consensus. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(9), 458–466. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.07.006>
- Hamann, S., & Canli, T. (2004). Individual differences in emotion processing. *Current Opinion in Neurobiology*, 14(2), 233–238. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2004.03.010>
- Hambleton, R. K., & Jones, R. W. (1993). An NCME Instructional Module on: Comparison of Classical Test Theory and Item Response Theory and Their Applications to Test Development. *Educational Measurement: Issues and Practice*, 12(3), 38–47. <https://doi.org/10.1111/j.1745-3992.1993.tb00543.x>
- Harmon-Jones, E., Harmon-Jones, C., Amodio, D. M., & Gable, P. A. (2011). Attitudes Toward Emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1332–1350. <https://doi.org/10.1037/a0024951>
- Harmon-Jones, E., Harmon-Jones, C., & Summerell, E. (2017). On the Importance of Both Dimensional and Discrete Models of Emotion. *Behavioral Sciences*, 7(4), Article: 66. <https://doi.org/10.3390/bs7040066>
- Harrington, R., & Loffredo, D. A. (2010). Insight, Rumination, and Self-Reflection as Predictors of Well-Being. *The Journal of Psychology*, 145(1), 39–57. <https://doi.org/10.1080/00223980.2010.528072>
- Hartmann, K., (2024). Unlocking the Language: Key Features of Emotions. *Acta Psychologica*. 251, 104628. DOI: 10.1016/j.actpsy.2024.104628
- Hartmann, K. (w druku). *Taksonomia psycholeksykalna emocji*. Wydawnictwo Academicon.
- Hartmann, K. (2025). The psycholexical approach to individual differences. *Theory & Psychology*, 35(6), 718–740. DOI: 10.1177/09593543251352437
- Harwood, M. D., & Farrar, M. J. (2006). Conflicting emotions: The connection between affective perspective taking and theory of mind. *British Journal of Developmental Psychology*, 24(2), 401–418. <https://doi.org/10.1348/026151005X50302>
- Haselton, M. G., & Ketelaar, T. (2012). Irrational Emotions or Emotional Wisdom? The Evolutionary Psychology of Emotions and Behavior. In J. P. Forgas (Ed.), *Hearts and minds: Affective influences on social cognition and behavior* (pp. 21–40). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203720752>
- Hatfield, E., & Sprecher, S. (1986). Measuring passionate love in intimate relationships. *Journal of Adolescence*, 9(4), 383–410. [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(86\)80043-4](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(86)80043-4)
- Haxby, J. V., Connolly, A. C., & Guntupalli, J. S. (2014). Decoding Neural Representational Spaces Using Multivariate Pattern Analysis. *Annual Review of Neuroscience*, 37(1), 435–456. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-062012-170325>
- Hayduk, L., Cummings, G., Boadu, K., Pazderka-Robinson, H., & Boulianne, S. (2007). Testing! testing! one, two, three – Testing the theory in structural

- equation models! *Personality and Individual Differences*, 42(5), 841–850. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.001>
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2017). The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. *World Psychiatry*, 16(3), 245–246. <https://doi.org/10.1002/wps.20442>
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2021). “Third-wave” cognitive and behavioral therapies and the emergence of a process-based approach to intervention in psychiatry. *World Psychiatry*, 20(3), 363–375. <https://doi.org/10.1002/wps.20884>
- Haynes, S. N., Richard, D. C. S., & Kubany, E. S. (1995). Content Validity in Psychological Assessment: A Functional Approach to Concepts and Methods. *Psychological Assessment*, 7(3), 238–247. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.3.238>
- Hayu, E. (2017). Personality and Emotion Regulation Strategies. *International Journal of Psychological Research*, 10(1), 53–60. <https://doi.org/10.21500/20112084.2040>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Heene, M., Hilbert, S., Draxler, C., Ziegler, M., & Bühner, M. (2011). Masking misfit in confirmatory factor analysis by increasing unique variances: A cautionary note on the usefulness of cutoff values of fit indices. *Psychological Methods*, 16(3), 319–336. <https://doi.org/10.1037/a0024917>
- Heilman, R. M., Crişan, L. G., Houser, D., Miclea, M., & Miu, A. C. (2010). Emotion Regulation and Decision Making Under Risk and Uncertainty. *Emotion*, 10(2), 257–265. <https://doi.org/10.1037/a0018489>
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2014). A Cognitive-Behavioral Model of Social Anxiety Disorder. In *Social Anxiety* (Third Edit, pp. 705–728). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00024-8>
- Heiser, N. A., Turner, S. M., Beidel, D. C., & Roberson-Nay, R. (2009). Differentiating social phobia from shyness. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(4), 469–476. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.10.002>
- Henderson, L., Gilbert, P., & Zimbardo, P. (2014). Shyness, Social Anxiety, and Social Phobia. In *Social Anxiety* (pp. 95–115). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00004-2>
- Henretty, J. R., Levitt, H. M., & Mathews, S. S. (2008). Clients’ experiences of moments of sadness in psychotherapy: A grounded theory analysis. *Psychotherapy Research*, 18(3), 243–255. <https://doi.org/10.1080/10503300701765831>
- Hermans, H. J. M., & Hermans-Jansen, E. (2000). *Autonarracje. Tworzenie znaczeń w psychoterapii*. Pracownia Testów Psychologicznych PTP.

- Hess, U. (2017). Emotion categorization. In H. Cohen & C. Lefebvre (Eds.), *Handbook of Categorization in Cognitive Science* (pp. 107–126). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-101107-2.00005-1>
- Hesterberg, T. C. (2015). What Teachers Should Know About the Bootstrap: Resampling in the Undergraduate Statistics Curriculum. *The American Statistician*, 69(4), 371–386. <https://doi.org/10.1080/00031305.2015.1089789>
- Higgins, E. T. (1997). Beyond Pleasure and Pain. *American Psychologist*, 52(12), 1280–1300. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.12.1280>
- Hilbig, B. E., Glöckner, A., & Zettler, I. (2014). Personality and prosocial behavior: Linking basic traits and social value orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(3), 529–539. <https://doi.org/10.1037/a0036074>
- Hilbig, B. E., Zettler, I., Leist, F., & Heydasch, T. (2013). It takes two: Honesty–Humility and Agreeableness differentially predict active versus reactive cooperation. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 598–603. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.008>
- Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269–288. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
- Hill, P. L., Olaru, G., & Allemand, M. (2024). Examining sense of purpose and conscientiousness as unique correlates of health: A bifactor examination. *Journal of Health Psychology*, 29(11), 1195–1209. <https://doi.org/10.1177/13591053241226814>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307–324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- Hoemann, K., Xu, F., & Barrett, L. F. (2019). Emotion words, emotion concepts, and emotional development in children: A constructionist hypothesis. *Developmental Psychology*, 55(9), 1830–1849. <https://doi.org/10.1037/dev0000686>
- Hoerger, M., Chapman, B. P., Epstein, R. M., & Duberstein, P. R. (2012). Emotional intelligence: A theoretical framework for individual differences in affective forecasting. *Emotion*, 12(4), 716–725. <https://doi.org/10.1037/a0026724>
- Hofmann, S. G., & DiBartolo, P. M. (2000). An Instrument to Assess Self-Statements During Public Speaking: Scale Development and Preliminary Psychometric Properties. *Behavior Therapy*, 31(3), 499–515. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(00\)80027-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(00)80027-1)

- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Horn, J. L. (1965). A rationale and test for the number of factors in factor analysis. *Psychometrika*, 30(2), 179–185. <https://doi.org/10.1007/BF02289447>
- Hornowska, E. (2010). *Testy psychologiczne. Teoria i praktyka*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Houben, M., Van Den Noortgate, W., & Kuppens, P. (2015). The Relation Between Short-term Emotion Dynamics and Psychological Well-being: A Meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(4), 901–930. <https://doi.org/10.1037/a0038822>
- Howells, K., & Day, A. (2003). Readiness for anger management: clinical and theoretical issues. *Clinical Psychology Review*, 23(2), 319–337. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(02\)00228-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(02)00228-3)
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Hutcherson, C. A., & Gross, J. J. (2011). The Moral Emotions: A Social-Functional Account of Anger, Disgust, and Contempt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 719–737. <https://doi.org/10.1037/a0022408>
- Ijzerman, H., & Semin, G. R. (2010). Temperature perceptions as a ground for social proximity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(6), 867–873. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.07.015>
- Isen, A. M. (2001). An Influence of Positive Affect on Decision Making in Complex Situations: Theoretical Issues With Practical Implications. *Journal of Consumer Psychology*, 11(2), 75–85. <https://doi.org/10.1207/153276601750408311>
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1122–1131. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.6.1122>
- Ivan, C.-E. (2015). On Disgust and Moral Judgments: A Review. *Journal of European Psychology Students*, 6(1), 25–36. <https://doi.org/10.5334/jeps.cq>
- Izard, C. E. (1992). Basic Emotions, Relations Among Emotions, and Emotion-Cognition Relations. *Psychological Review*, 99(3), 561–565. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.99.3.561>
- Izard, C. E. (2007). Basic Emotions, Natural Kinds, Emotion Schemas, and a New Paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 260–280. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00044.x>

- Izard, C. E. (2010). The Many Meanings / Aspects of Emotion: Definitions, Functions, Activation, and Regulation. *Emotion Review*, 2(4), 363–370. <https://doi.org/10.1177/1754073910374661>
- Izard, C. E., Libero, D. Z., Priscilla, P., & Mauric, H. O. (1993). Stability of emotion experiences and their relations to traits of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 847–860.
- Jack, R. E., Garrod, O. G. B., Yu, H., Caldara, R., & Schyns, P. G. (2012). Facial expressions of emotion are not culturally universal. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109(19), 7241–7244. <https://doi.org/10.1073/pnas.1200155109>
- Jackson, J. C., Watts, J., Henry, T. R., List, J., Forkel, R., Mucha, P. J., Greenhill, S. J., Gray, R. D., & Lindquist, K. A. (2019). Emotion semantics show both cultural variation and universal structure. *Science*, 366(6472), 1517–1522. <https://doi.org/10.1126/science.aaw8160>
- Jacobucci, R. (2022). A critique of using the labels confirmatory and exploratory in modern psychological research. *Frontiers in Psychology*, 13(December), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1020770>
- Jakubowicz, M. (2015). Co się ukrywa za nazwami emocji? *Poznańskie Studia Slawistyczne*, 9, 439–450. <https://doi.org/10.14746/pss.2015.9.27>
- James, C., Bore, M., & Zito, S. (2012). Emotional Intelligence and Personality as Predictors of Psychological Well-Being. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 30(4), 425–438. <https://doi.org/10.1177/0734282912449448>
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9(34), 188–205. <https://doi.org/10.1093/mind/os-IX.34.188>
- Jasielska, A. (2013). *Charakterystyka i konsekwencje potocznego rozumienia emocji*. Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Javaras, K. N., Schaefer, S. M., van Reekum, C. M., Lapate, R. C., Greischar, L. L., Bachhuber, D. R., Love, G. D., Ryff, C. D., & Davidson, R. J. (2012). Conscientiousness Predicts Greater Recovery From Negative Emotion. *Emotion*, 12(5), 875–881. <https://doi.org/10.1037/a0028105>
- Jaworowska, A., & Matczak, A. (2008). *Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Jebb, A. T., Parrigon, S., & Woo, S. E. (2017). Exploratory data analysis as a foundation of inductive research. *Human Resource Management Review*, 27(2), 265–276. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2016.08.003>
- John, O. P., Angleitner, A., & Ostendorf, F. (1988). The lexical approach to personality: a historical review of trait taxonomic research. *European Journal of Personality*, 2, 171–203. <https://doi.org/10.1002/per.2410020302>
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span

- Development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big Five Trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 114–158). Guilford Press.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Theoretical Perspectives. In Lawrence A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and Research* (Vol. 2, pp. 102–138). Guilford Press.
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition & Emotion*, 24(2), 281–298. <https://doi.org/10.1080/02699930903407948>
- Jorm, A., Christensen, H., Henderson, A. ., Jacomb, P. ., Korten, A. ., & Rodgers, B. (1998). Using the BIS/BAS scales to measure behavioural inhibition and behavioural activation: Factor structure, validity and norms in a large community sample. *Personality and Individual Differences*, 26(1), 49–58. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00143-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00143-3)
- Joseph, D. L., & Newman, D. A. (2010). Emotional Intelligence: An Integrative Meta-Analysis and Cascading Model. *Journal of Applied Psychology*, 95(1), 54–78. <https://doi.org/10.1037/a0017286>
- Kagan, J. (2016). An Overly Permissive Extension. *Perspectives on Psychological Science*, 11(4), 442–450. <https://doi.org/10.1177/1745691616635593>
- Kagan, J., Reznick, J. S., & Snidman, N. (1988). Biological Bases of Childhood Shyness. *Science*, 240(4849), 167–171. <https://doi.org/10.1126/science.3353713>
- Kalisch, R. (2009). The functional neuroanatomy of reappraisal: Time matters. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 33(8), 1215–1226. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2009.06.003>
- Kalokerinos, E. K., Erbas, Y., Ceulemans, E., & Kuppens, P. (2019). Differentiate to Regulate: Low Negative Emotion Differentiation Is Associated With Ineffective Use but Not Selection of Emotion-Regulation Strategies. *Psychological Science*, 30(6), 863–879. <https://doi.org/10.1177/0956797619838763>
- Kang, S., & Shaver, P. R. (2004). Individual Differences in Emotional Complexity: Their Psychological Implications. *Journal of Personality*, 72(4), 687–726. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00277.x>
- Kårstad, S. B., Wichstrøm, L., Reinjfjell, T., Belsky, J., & Berg-Nielsen, T. S. (2015). What enhances the development of emotion understanding in young children? A longitudinal study of interpersonal predictors. *British Journal of Developmental Psychology*, 33(3), 340–354. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12095>

- Kashdan, T. B., Barrett, L. F., & McKnight, P. E. (2015). Unpacking Emotion Differentiation: Transforming Unpleasant Experience by Perceiving Distinctions in Negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), 10–16. <https://doi.org/10.1177/0963721414550708>
- Kashdan, T. B., & Farmer, A. S. (2014). Differentiating emotions across contexts: Comparing adults with and without social anxiety disorder using random, social interaction, and daily experience sampling. *Emotion*, 14(3), 629–638. <https://doi.org/10.1037/a0035796>
- Kashdan, T. B., Ferssizidis, P., Collins, R. L., & Muraven, M. (2010). Emotion Differentiation as Resilience Against Excessive Alcohol Use: An Ecological Momentary Assessment in Underage Social Drinkers. *Psychological Science*, 21(9), 1341–1347. <https://doi.org/10.1177/0956797610379863>
- Kashdan, T. B., Rose, P., & Fincham, F. D. (2004). Curiosity and Exploration: Facilitating Positive Subjective Experiences and Personal Growth Opportunities. *Journal of Personality Assessment*, 82(3), 291–305. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8203_05
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion*, 31(3), 159–173. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9068-7>
- Kaufman, S. B., Quilty, L. C., Grazioplene, R. G., Hirsh, J. B., Gray, J. R., Peterson, J. B., & DeYoung, C. G. (2016). Openness to Experience and Intellect Differentially Predict Creative Achievement in the Arts and Sciences. *Journal of Personality*, 84(2), 248–258. <https://doi.org/10.1111/jopy.12156>
- Keefer, K. V., Parker, J. D. A., & Wood, L. M. (2012). Trait Emotional Intelligence and University Graduation Outcomes: Using Latent Profile Analysis to Identify Students at Risk for Degree Noncompletion. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 30(4), 402–413. <https://doi.org/10.1177/0734282912449446>
- Keltner, D., & Gross, J. J. (1999). Functional Accounts of Emotions. *Cognition & Emotion*, 13(5), 467–480. <https://doi.org/10.1080/026999399379140>
- Keltner, D., & Haidt, J. (1999). Social Functions of Emotions at Four Levels of Analysis. *Cognition and Emotion*, 13(5), 505–521. <https://doi.org/10.1080/026999399379168>
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kessler, R. C. (1997). The Effects of Stressful Life Events on Depression. *Annual Review of Psychology*, 48(1), 191–214. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.48.1.191>

- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, Severity, and Comorbidity of 12-Month DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 617–627. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.617>
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Kim, J., & Gorman, J. (2005). The psychobiology of anxiety. *Clinical Neuroscience Research*, 4(5–6), 335–347. <https://doi.org/10.1016/j.cnr.2005.03.008>
- Kim, S., Thibodeau, R., & Jorgensen, R. S. (2011). Shame, guilt, and depressive symptoms: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 137(1), 68–96. <https://doi.org/10.1037/a0021466>
- Kircanski, K., Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2012). Feelings Into Words: Contributions of Language to Exposure Therapy. *Psychological Science*, 23(10), 1086–1091. <https://doi.org/10.1177/0956797612443830>
- Kirchner, T., Magallón-Neri, E., Fornis, M., Muñoz, D., Segura, A., Soler, L., & Planellas, I. (2020). Facing Interpersonal Violence: Identifying the Coping Profile of Poly-Victimised Resilient Adolescents. *Journal of Interpersonal Violence*, 35(9–10), 1934–1957. <https://doi.org/10.1177/0886260517700617>
- Kisley, M. A., Shulkin, J., Meza-Whitlatch, M. V., & Pedler, R. B. (2024). Emotion beliefs: conceptual review and compendium. *Frontiers in Psychology*, 14(January), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1271135>
- Kitayama, S., Mesquita, B., & Karasawa, M. (2006). Cultural affordances and emotional experience: Socially engaging and disengaging emotions in Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 890–903. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.890>
- Klein, D. N., Kotov, R., & Bufferd, S. J. (2011). Personality and Depression: Explanatory Models and Review of the Evidence. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(1), 269–295. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104540>
- Kline, R. B. (2016). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (4th ed.) (Vol. 2). Guilford Press.
- Knight, N. M., Dahlen, E. R., Bullock-Yowell, E., & Madson, M. B. (2018). The HEXACO model of personality and Dark Triad in relational aggression. *Personality and Individual Differences*, 122(February 2017), 109–114. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.016>
- Kober, H., Barrett, L. F., Joseph, J., Bliss-Moreau, E., Lindquist, K., & Wager, T. D. (2008). Functional grouping and cortical-subcortical interactions in emotion: A meta-analysis of neuroimaging studies. *NeuroImage*, 42(2), 998–1031. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2008.03.059>
- Kobylińska, D., Zajenkowski, M., Lewczuk, K., Jankowski, K. S., & Marchlewska, M. (2022). The mediational role of emotion regulation in the relationship

- between personality and subjective well-being. *Current Psychology*, 41(6), 4098–4111. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00861-7>
- Koide-Majima, N., Nakai, T., & Nishimoto, S. (2020). Distinct dimensions of emotion in the human brain and their representation on the cortical surface. *NeuroImage*, 222, 117258. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2020.117258>
- Komulainen, E., Meskanen, K., Lipsanen, J., Lahti, J. M., Jylhä, P., Melartin, T., Wichers, M., Isometsä, E., & Ekelund, J. (2014). The Effect of Personality on Daily Life Emotional Processes. *PLoS ONE*, 9(10), e110907. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110907>
- Konstan, D. (2015). Affect and Emotion in Greek Literature. In *Oxford Handbook Topics in Classical Studies*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199935390.013.41>
- Koo, T. K., & Li, M. Y. (2016). A Guideline of Selecting and Reporting Intraclass Correlation Coefficients for Reliability Research. *Journal of Chiropractic Medicine*, 15(2), 155–163. <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2016.02.012>
- Koster, E. H. W., De Lissnyder, E., Derakshan, N., & De Raedt, R. (2011). Understanding depressive rumination from a cognitive science perspective: The impaired disengagement hypothesis. *Clinical Psychology Review*, 31(1), 138–145. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.08.005>
- Kotov, R., Krueger, R. F., Watson, D., Cicero, D. C., Conway, C. C., DeYoung, C. G., Eaton, N. R., Forbes, M. K., Hallquist, M. N., Latzman, R. D., Mullins-Sweatt, S. N., Ruggero, C. J., Simms, L. J., Waldman, I. D., Waszczuk, M. A., & Wright, A. G. C. (2021). The Hierarchical Taxonomy of Psychopathology (HiTOP): A Quantitative Nosology Based on Consensus of Evidence. *Annual Review of Clinical Psychology*, 17(1), 83–108. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-093304>
- Koval, P., Kuppens, P., Allen, N. B., & Sheeber, L. (2012). Getting stuck in depression: The roles of rumination and emotional inertia. *Cognition & Emotion*, 26(8), 1412–1427. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.667392>
- Kövecses, Z. (2008). Metaphor and emotion. In R. Gibbs (Ed.), *Cambridge Handbook of Metaphor* (pp. 303–340). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1075/cogls.00023.sha>
- Kowalska, M., & Wróbel, M. (2017). Basic Emotions. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- Kragel, P. A., & LaBar, K. S. (2015). Multivariate neural biomarkers of emotional states are categorically distinct. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(11), 1437–1448. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv032>
- Kragel, P. A., & LaBar, K. S. (2016). Decoding the Nature of Emotion in the Brain. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(6), 444–455. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.03.011>

- Kranzbühler, A.-M., Zerres, A., Kleijnen, M. H. P., & Verlegh, P. W. J. (2020). Beyond valence: a meta-analysis of discrete emotions in firm-customer encounters. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 48(3), 478–498. <https://doi.org/10.1007/s11747-019-00707-0>
- Krauss, S. (2006). Does Ideology Transcend Culture? A Preliminary Examination in Romania. *Journal of Personality*, 74(4), 1219–1256. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00408.x>
- Kreibig, S. D. (2010). Autonomic nervous system activity in emotion: A review. *Biological Psychology*, 84(3), 394–421. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2010.03.010>
- Kring, A. M., & Bachorowski, J.-A. (1999). Emotions and Psychopathology. *Cognition and Emotion*, 13(5), 575–599. <https://doi.org/10.1080/026999399379195>
- Kring, A. M., & Moran, E. K. (2008). Emotional Response Deficits in Schizophrenia: Insights From Affective Science. *Schizophrenia Bulletin*, 34(5), 819–834. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbn071>
- Kringelbach, M. L., & Berridge, K. C. (2009). Towards a functional neuroanatomy of pleasure and happiness. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(11), 479–487. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.08.006>
- Kringelbach, M. L., & Berridge, K. C. (2017). The Affective Core of Emotion: Linking Pleasure, Subjective Well-Being, and Optimal Metastability in the Brain. *Emotion Review*, 9(3), 191–199. <https://doi.org/10.1177/1754073916684558>
- Kristjánsson, K. (2010). *The Self and its Emotions*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511676000>
- Kross, E., & Ayduk, O. (2011). Making Meaning out of Negative Experiences by Self-Distancing. *Current Directions in Psychological Science*, 20(3), 187–191. <https://doi.org/10.1177/0963721411408883>
- Kross, E., Ayduk, O., & Mischel, W. (2005). When Asking “Why” Does Not Hurt Distinguishing Rumination From Reflective Processing of Negative Emotions. *Psychological Science*, 16(9), 709–715. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01600.x>
- Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., Bremner, R., Moser, J., & Ayduk, O. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(2), 304–324. <https://doi.org/10.1037/a0035173>
- Krueger, R. F., & Markon, K. E. (2006). Reinterpreting Comorbidity: A Model-Based Approach to Understanding and Classifying Psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2(1), 111–133. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.2.022305.095213>
- Kubany, E. S., Bauer, G. B., Pangilinan, M. E., Muraoka, M. Y., & Enriquez, V. G. (1995). Impact of Labeled Anger and Blame in Intimate Relationships.

- Journal of Cross-Cultural Psychology*, 26(1), 65–83. <https://doi.org/10.1177/0022022195261005>
- Kuperman, V., Estes, Z., Brysbaert, M., & Warriner, A. B. (2014). Emotion and language: Valence and arousal affect word recognition. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1065–1081. <https://doi.org/10.1037/a0035669>
- Kuppens, P., Allen, N. B., & Sheeber, L. B. (2010). Emotional Inertia and Psychological Maladjustment. *Psychological Science*, 21(7), 984–991. <https://doi.org/10.1177/0956797610372634>
- Kuppens, P., Oravecz, Z., & Tuerlinckx, F. (2010). Feelings Change: Accounting for Individual Differences in the Temporal Dynamics of Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(6), 1042–1060. <https://doi.org/10.1037/a0020962>
- Kuppens, P., Tuerlinckx, F., Yik, M., Koval, P., Coosemans, J., Zeng, K. J., & Russell, J. A. (2017). The Relation Between Valence and Arousal in Subjective Experience Varies With Personality and Culture. *Journal of Personality*, 85(4), 530–542. <https://doi.org/10.1111/jopy.12258>
- Kuppens, P., Van Mechelen, I., Nezlek, J. B., Dossche, D., & Timmermans, T. (2007). Individual Differences in Core Affect Variability and Their Relationship to Personality and Psychological Adjustment. *Emotion*, 7(2), 262–274. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.262>
- Kuppens, P., Van Mechelen, I., Smits, D. J. M., & De Boeck, P. (2003). The Appraisal Basis of Anger: Specificity, Necessity, and Sufficiency of Components. *Emotion*, 3(3), 254–269. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.3.254>
- Kvale, S. (2006). Dominance Through Interviews and Dialogues. *Qualitative Inquiry*, 12(3), 480–500. <https://doi.org/10.1177/1077800406286235>
- Lahey, B. B. (2009). Public health significance of neuroticism. *American Psychologist*, 64(4), 241–256. <https://doi.org/10.1037/a0015309>
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. The University of Chicago Press.
- Landy, F. J. (2005). Some historical and scientific issues related to research on emotional intelligence. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 411–424. <https://doi.org/10.1002/job.317>
- Landy, F. J. (2013). The Long, Frustrating, and Fruitless Search for Social Intelligence: A Cautionary Tale. In K. R. Murphy (Ed.), *A Critique of Emotional Intelligence: What Are the Problems and How Can They Be Fixed?* (pp. 81–124). Routledge.
- Lane, R. D., & Garfield, D. A. S. (2005). Becoming Aware of Feelings: Integration of Cognitive-Developmental, Neuroscientific, and Psychoanalytic Perspectives. *Neuropsychanalysis*, 7(1), 5–30. <https://doi.org/10.1080/15294145.2005.10773468>

- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A., & Zeitlin, S. B. (1990). The Levels of Emotional Awareness Scale: A Cognitive-Developmental Measure of Emotion. *Journal of Personality Assessment*, 55(1–2), 124–134. <https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674052>
- Lang, P. J. (1994). The varieties of emotional experience: A meditation on James-Lange theory. *Psychological Review*, 101(2), 211–221. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.2.211>
- Lang, P. J. (1995). The emotion probe: Studies of motivation and attention. *American Psychologist*, 50(5), 372–385. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.5.372>
- Lang, P. J., Bradley, M. M., & Cuthbert, B. N. (1990). Emotion, Attention, and the Startle Reflex. *Psychological Review*, 97(3), 377–395. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.3.377>
- Lanius, R. A., Vermetten, E., Loewenstein, R. J., Brand, B., Schmahl, C., Bremner, J. D., & Spiegel, D. (2010). Emotion Modulation in PTSD: Clinical and Neurobiological Evidence for a Dissociative Subtype. *American Journal of Psychiatry*, 167(6), 640–647. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2009.09081168>
- Larsen, J. T., & McGraw, A. P. (2011). Further evidence for mixed emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(6), 1095–1110. <https://doi.org/10.1037/a0021846>
- Larsen, J. T., McGraw, A. P., & Cacioppo, J. T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time? *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 684–696. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.4.684>
- Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1989). Extraversion, neuroticism and susceptibility to positive and negative mood induction procedures. *Personality and Individual Differences*, 10(12), 1221–1228. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(89\)90233-X](https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90233-X)
- Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality and Susceptibility to Positive and Negative Emotional States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 132–140.
- Laukka, P., Juslin, P. N., & Bresin, R. (2005). A dimensional approach to vocal expression of emotion. *Cognition and Emotion*, 19(5), 633–653. <https://doi.org/10.1080/02699930441000445>
- Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The how, why, what, when, and who of happiness. In M. Tugade, M. Shiota, & L. Kirby (Eds.), *Handbook of positive emotion* (pp. 473–495). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199926725.003.0025>
- Lazarus, R. S. (1974). Psychological Stress and Coping in Adaptation and Illness. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 5(4), 321–333. <https://doi.org/10.2190/T43T-84P3-QDUR-7RTP>
- Lazarus, R. S. (1984). On the Primacy of Cognition. *American Psychologist*, 39(2), 124–129. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.2.124>

- Lazarus, R. S. (1991a). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press on Demand.
- Lazarus, R. S. (1991b). Progress on a Cognitive-Motivational-Relational Theory of Emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819–834. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>
- LeDoux, J. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon & Schuster.
- LeDoux, J. (2003). The emotional brain, fear, and the amygdala. *Cellular and Molecular Neurobiology*, 23(4–5), 727–738. <https://doi.org/10.1023/a:1025048802629>
- LeDoux, J. (2012). Rethinking the Emotional Brain. *Neuron*, 73(4), 653–676. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2012.02.004>
- LeDoux, J. E. (1994). Emotion, Memory and the Brain. *Scientific American*, 270(6), 50–57. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican069450>
- LeDoux, J. E. (2000). Emotion Circuits in the Brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23(1), 155–184. <https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.23.1.155>
- LeDoux, J. E. (2014). Coming to terms with fear. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(8), 2871–2878. <https://doi.org/10.1073/pnas.1400335111>
- LeDoux, J. E., & Pine, D. S. (2016). Using Neuroscience to Help Understand Fear and Anxiety: A Two-System Framework. *American Journal of Psychiatry*, 173(11), 1083–1093. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.16030353>
- Lee, J. Y., Lindquist, K. A., & Nam, C. S. (2017). Emotional Granularity Effects on Event-Related Brain Potentials during Affective Picture Processing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11(March), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00133>
- Lee, K., & Ashton, M. C. (2004). Psychometric Properties of the HEXACO Personality Inventory. *Multivariate Behavioral Research*, 39(2), 329–358. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3902_8
- Lee, K., & Ashton, M. C. (2006). Further assessment of the HEXACO personality inventory: Two new facet scales and an observer report form. *Psychological Assessment*, 18(2), 182–191. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.18.2.182>
- Lee, K., & Ashton, M. C. (2012). *The H factor of personality: Why some people are manipulative, self-entitled, materialistic, and exploitive—and why it matters for everyone*. Wilfrid Laurier University Press.
- Lee, K., & Ashton, M. C. (2018). Psychometric Properties of the HEXACO-100. *Assessment*, 25(5), 543–556. <https://doi.org/10.1177/1073191116659134>
- Lench, H. C., Flores, S. A., & Bench, S. W. (2011). Discrete Emotions Predict Changes in Cognition, Judgment, Experience, Behavior, and Physiology: A meta-Analysis of Experimental Emotion Elicitations. *Psychological Bulletin*, 137(5), 834–855. <https://doi.org/10.1037/a0024244>

- Lerner, J. S., & Keltner, D. (2000). Beyond valence: Toward a model of emotion-specific influences on judgement and choice. *Cognition & Emotion*, 14(4), 473–493. <https://doi.org/10.1080/026999300402763>
- Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2015). Emotion and Decision Making. *Annual Review of Psychology*, 66(1), 799–823. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115043>
- Levenson, R. W. (1992). Autonomic Nervous System Differences Among Emotions. *Psychological Science*, 3(1), 23–27. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1992.tb00251.x>
- Levenson, R. W. (1999). The Intrapersonal Functions of Emotion. *Cognition & Emotion*, 13(5), 481–504. <https://doi.org/10.1080/026999399379159>
- Levenson, R. W. (2003). Blood, Sweat, and Fears: The Autonomic Architecture of Emotion. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1000(1), 348–366. <https://doi.org/10.1196/annals.1280.016>
- Levenson, R. W. (2011). Basic Emotion Questions. *Emotion Review*, 3(4), 379–386. <https://doi.org/10.1177/1754073911410743>
- Leventhal, A. M. (2008). Sadness, Depression, and Avoidance Behavior. *Behavior Modification*, 32(6), 759–779. <https://doi.org/10.1177/0145445508317167>
- Levinson, S. C., & Majid, A. (2014). Differential Ineffability and the Senses. *Mind & Language*, 29(4), 407–427. <https://doi.org/10.1111/mila.12057>
- Li, W., Xu, Q., Liu, S., Yu, L., Yang, Y., Zhang, L., & He, X. (2022). Emotion concept in perception of facial expressions: Effects of emotion-label words and emotion-laden words. *Neuropsychologia*, 174(August), 108345. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2022.108345>
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting Feelings Into Words: Affect Labeling Disrupts Amygdala Activity in Response to Affective Stimuli. *Psychological Science*, 18(5), 421–428. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x>
- Lindquist, K. A. (2017). The role of language in emotion: existing evidence and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 17, 135–139. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.07.006>
- Lindquist, K. A., & Barrett, L. F. (2008). Constructing Emotion: The Experience of Fear as a Conceptual Act. *Psychological Science*, 19(9), 898–903. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02174.x>
- Lindquist, K. A., & Barrett, L. F. (2012). A functional architecture of the human brain: emerging insights from the science of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(11), 533–540. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.09.005>
- Lindquist, K. A., Barrett, L. F., Bliss-Moreau, E., & Russell, J. A. (2006). Language and the perception of emotion. *Emotion*, 6(1), 125–138. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.6.1.125>

- Lindquist, K. A., & Gendron, M. (2013). What's in a Word? Language Constructs Emotion Perception. *Emotion Review*, 5(1), 66–71. <https://doi.org/10.1177/1754073912451351>
- Lindquist, K. A., MacCormack, J. K., & Shablack, H. (2015). The role of language in emotion: Predictions from psychological constructionism. *Frontiers in Psychology*, 6:444. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00444>
- Lindquist, K. A., Satpute, A. B., & Gendron, M. (2015). Does Language Do More Than Communicate Emotion? *Current Directions in Psychological Science*, 24(2), 99–108. <https://doi.org/10.1177/0963721414553440>
- Lindquist, K. A., Wager, T. D., Kober, H., Bliss-Moreau, E., & Barrett, L. F. (2012). The brain basis of emotion: A meta-analytic review. *Behavioral and Brain Sciences*, 35(3), 121–143. <https://doi.org/10.1017/S0140525X11000446>
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Linehan, Marsha M. (1997). Validation and psychotherapy. In A. Bohart & L. Greenberg (Eds.), *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy* (pp. 353–392). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10226-016>
- Litz, B. T. & Gray, M. J. (2002). Emotional Numbing in Posttraumatic Stress Disorder: Current and Future Research Directions. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 36(2), 198–204. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2002.01002.x>
- Livaniene, V., & De Raad, B. (2017). The factor structure of Lithuanian personality-descriptive adjectives of the highest frequency of use. *International Journal of Psychology*, 52(6), 453–462. <https://doi.org/10.1002/ijop.12247>
- Ljubin-Golub, T., Petričević, E., & Sokić, K. (2020). Predicting Academic Cheating with Triarchic Psychopathy and Cheating Attitudes. *Journal of Academic Ethics*, 18(4), 377–393. <https://doi.org/10.1007/s10805-019-09338-0>
- Locke, E. A. (2005). Why emotional intelligence is an invalid concept. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 425–431. <https://doi.org/10.1002/job.318>
- Loevinger, J. (1957). Objective tests as instruments of psychological theory. *Psychological Reports*, 3(7), 635. <https://doi.org/10.2466/PRO.3.7.635-694>
- Loewenstein, G., & Schkade, D. (1999). Wouldn't it be nice? Predicting future feelings. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 85–105). The Russell Sage Foundation. <https://doi.org/10.2307/1080501>
- Lomas, T. (2016). Towards a positive cross-cultural lexicography: Enriching our emotional landscape through 216 'untranslatable' words pertaining to well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 546–558. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1127993>

- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., & Beers, M. (2005). Emotion Regulation Abilities and the Quality of Social Interaction. *Emotion*, 5(1), 113–118. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.1.113>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lucas, R. E., & Baird, B. M. (2004). Extraversion and Emotional Reactivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(3), 473–485. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.3.473>
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2001). Understanding extraverts' enjoyment of social situations: The importance of pleasantness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 343–356. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.2.343>
- Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1039–1056. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.1039>
- Luhmann, M., Hofmann, W., Eid, M., & Lucas, R. E. (2012). Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(3), 592–615. <https://doi.org/10.1037/a0025948>
- Lumley, M. A., & Provenzano, K. M. (2003). Stress management through written emotional disclosure improves academic performance among college students with physical symptoms. *Journal of Educational Psychology*, 95(3), 641–649. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.3.641>
- Lupyan, G., & Clark, A. (2015). Words and the World: Predictive Coding and the Language-Perception-Cognition Interface. *Current Directions in Psychological Science*, 24(4), 279–284. <https://doi.org/10.1177/0963721415570732>
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- MacCallum, R. C., Wegener, D. T., Uchino, B. N., & Fabrigar, L. R. (1993). The problem of equivalent models in applications of covariance structure analysis. *Psychological Bulletin*, 114(1), 185–199. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.114.1.185>
- MacCallum, R. C., Widaman, K. F., Zhang, S., & Hong, S. (1999). Sample size in factor analysis. *Psychological Methods*, 4(1), 84–99. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.4.1.84>
- MacCann, C., Joseph, D. L., Newman, D. A., & Roberts, R. D. (2014). Emotional Intelligence is a Second-Stratum Factor of Intelligence: Evidence from Hierarchical and Bifactor Models. *Emotion*, 14(2), 358–374. <https://doi.org/10.1037/a0034755>

- MacCann, C., & Roberts, R. D. (2008). New Paradigms for Assessing Emotional Intelligence: Theory and Data. *Emotion*, 8(4), 540–551. <https://doi.org/10.1037/a0012746>
- MacCann, C., Roberts, R. D., Matthews, G., & Zeidner, M. (2004). Consensus scoring and empirical option weighting of performance-based Emotional Intelligence (EI) tests. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 645–662. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00123-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00123-5)
- Macheta, K., Gorbaniuk O., (2020). *The Lexical Approach to the Taxonomy of Emotions*. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J – Paedagogia-Psychologia, 33 (3), 21-32. DOI:10.17951/j.2020.33.3.21-32.
- Majid, A., & Levinson, S. C. (2011). The Senses in Language and Culture. *The Senses and Society*, 6(1), 5–18. <https://doi.org/10.2752/174589311X12893982233551>
- Malouff, J. M., Schutte, N. S., & Thorsteinsson, E. B. (2014). Trait Emotional Intelligence and Romantic Relationship Satisfaction: A Meta-Analysis. *The American Journal of Family Therapy*, 42(1), 53–66. <https://doi.org/10.1080/01926187.2012.748549>
- Markon, K. E., Krueger, R. F., & Watson, D. (2005). Delineating the Structure of Normal and Abnormal Personality: An Integrative Hierarchical Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 139–157. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.139>
- Marks, I. (1987). *Fears, Phobias and Rituals: Panic, Anxiety and Their Disorders*. Oxford University Press.
- Marsh, H. W., Hau, K.-T., & Wen, Z. (2004). In Search of Golden Rules: Comment on Hypothesis-Testing Approaches to Setting Cutoff Values for Fit Indexes and Dangers in Overgeneralizing Hu and Bentler's (1999) Findings. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 11(3), 320–341. https://doi.org/10.1207/s15328007sem1103_2
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554–564. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.029>
- Mathews, A., & MacLeod, C. (2005). Cognitive Vulnerability to Emotional Disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 167–195. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143916>
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Chung, J. (2010). The Expression of Anger across Cultures. In M. Potegal, G. Stemmler, & C. Spielberger (Eds.), *Handbook of Anger*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-89676-2>
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Nakagawa, S. (2008). Culture, Emotion Regulation, and Adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(6), 925–937. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.6.925>

- Matsunaga, M. (2010). How to factor-analyze your data right: do's, don'ts, and how-to's. *International Journal of Psychological Research*, 3(1), 97–110. <https://doi.org/10.21500/20112084.854>
- Matthews, G., & Gilliland, K. (1999). The personality theories of H.J. Eysenck and J.A. Gray: a comparative review. *Personality and Individual Differences*, 26(4), 583–626. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00158-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00158-5)
- Matthews, G., Jones, D. M., & Chamberlain, A. G. (1990). Refining the measurement of mood: The UWIST Mood Adjective Checklist. *British Journal of Psychology*, 81, 17–42. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1990.tb02343.x>
- Matthews, G., Roberts, R. D., & Zeidner, M. (2004). Seven Myths About Emotional Intelligence. *Psychological Inquiry*, 15(3), 179–196. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_01
- Matthews, G., & Wells, A. (2004). Rumination, Depression, and Metacognition: the S-REF Model. In *Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment* (pp. 125–152). John Wiley & Sons.
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2002). *Emotional Intelligence: Science and Myth*. MIT Press.
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2012). Emotional intelligence: A promise unfulfilled? *Japanese Psychological Research*, 54(2), 105–127. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5884.2011.00502.x>
- Maul, A. (2017). Rethinking Traditional Methods of Survey Validation. *Measurement: Interdisciplinary Research and Perspectives*, 15(2), 51–69. <https://doi.org/10.1080/15366367.2017.1348108>
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The Tie That Binds? Coherence Among Emotion Experience, Behavior, and Physiology. *Emotion*, 5(2), 175–190. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.2.175>
- Mavroveli, S., Petrides, K. V., Rieffe, C., & Bakker, F. (2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 25(2), 263–275. <https://doi.org/10.1348/026151006X118577>
- Mayer, J. D. (2004). What is Emotional Intelligence? In P. Salovey, M. A. Brackett, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence: Key readings on the Mayer and Salovey model* (pp. 1–27). Dude Publishing.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267–298. [https://doi.org/10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1)
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human Abilities: Emotional Intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59(1), 507–536. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093646>

- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4(3), 197–208. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(05\)80058-7](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(05)80058-7)
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of Emotional Intelligence. In Robert Sternberg (Ed.), *Handbook of Intelligence* (pp. 396–420). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511807947.019>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as a Standard Intelligence. *Emotion*, 1(3), 232–242. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.3.232>
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2.0. *Emotion*, 3(1), 97–105. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.97>
- Mazzucchelli, T., Kane, R., & Rees, C. (2009). Behavioral activation treatments for depression in adults: A meta-analysis and review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 16(4), 383–411. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2009.01178.x>
- McAdams, D. P. (2001). The Psychology of Life Stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- McClelland, D. C. (1973). Testing for Competence Rather Than for “Intelligence.” *American Psychologist*, 28(1), 1–14. <https://doi.org/10.1037/h0034092>
- McCrae, R. R. (2007). Aesthetic Chills as a Universal Marker of Openness to Experience. *Motivation and Emotion*, 31(1), 5–11. <https://doi.org/10.1007/s11031-007-9053-1>
- McCrae, R. R., Costa, P. T. Jr., & Martin, T. A. (2005). The NEO-PI-3: A More Readable Revised NEO Personality Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 84(3), 261–270. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8403_05
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The Full Five-Factor Model and Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227–232. <https://doi.org/10.1177/014616729101700217>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997a). Conceptions and Correlates of Openness to Experience. In *Handbook of Personality Psychology* (pp. 825–847). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012134645-4/50032-9>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1997b). Personality Trait Structure as a Human Universal. *American Psychologist*, 52(5), 509–516. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.5.509>

- McCrae, R. R., Costa, P. T., Ostendorf, F., Angleitner, A., Hřebíčková, M., Avia, M. D., Sanz, J., Sánchez-Bernardos, M. L., Kusdil, M. E., Woodfield, R., Saunders, P. R., & Smith, P. B. (2000). Nature over nurture: Temperament, Personality, and Life Span Development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 173–186. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.1.173>
- McEwen, B. S. (1993). Stress and the Individual: Mechanisms Leading to Disease. *Archives of Internal Medicine*, 153(18), 2093–2101. <https://doi.org/10.1001/archinte.1993.00410180039004>
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904. <https://doi.org/10.1152/physrev.00041.2006>
- McEwen, B. S., & Wingfield, J. C. (2003). The concept of allostasis in biology and biomedicine. *Hormones and Behavior*, 43(1), 2–15. [https://doi.org/10.1016/S0018-506X\(02\)00024-7](https://doi.org/10.1016/S0018-506X(02)00024-7)
- McGuire, K. M. B., Greenberg, M. A., & Gevirtz, R. (2005). Autonomic Effects of Expressive Writing in Individuals with Elevated Blood Pressure. *Journal of Health Psychology*, 10(2), 197–209. <https://doi.org/10.1177/1359105305049767>
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 186–193. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.12.006>
- McNaughton, N. (1982). Gray's Neuropsychology of anxiety : An enquiry into the functions of septohippocampal theories. *Behavioral and Brain Sciences*, 5(3), 492–493. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00013170>
- McNaughton, N., & Corr, P. J. (2004). A two-dimensional neuropsychology of defense fear/anxiety and defensive distance. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 28(3), 285–305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2004.03.005>
- Mededović, J., Čolović, P., Dinić, B. M., & Smederevac, S. (2019). The HEXACO Personality Inventory: Validation and Psychometric Properties in the Serbian Language. *Journal of Personality Assessment*, 101(1), 25–31. <https://doi.org/10.1080/00223891.2017.1370426>
- Meier, B. P., Robinson, M. D., & Wilkowski, B. M. (2006). Turning the Other Cheek: Agreeableness and the Regulation of Aggression-Related Primes. *Psychological Science*, 17(2), 136–142. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01676.x>
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43(10), 1281–1310. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.08.008>

- Mesagno, C., & Beckmann, J. (2017). Choking under pressure: theoretical models and interventions. *Current Opinion in Psychology*, 16(16), 170–175. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.015>
- Mesquita, B., & Walker, R. (2003). Cultural differences in emotions: a context for interpreting emotional experiences. *Behaviour Research and Therapy*, 41(7), 777–793. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00189-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00189-4)
- Mesquita, B., & Boiger, M. (2014). Emotions in context: A sociodynamic model of emotions. *Emotion Review*, 6(4), 298–302. <https://doi.org/10.1177/1754073914534480>
- Mesquita, B., Boiger, M., & De Leersnyder, J. (2017). Doing emotions: The role of culture in everyday emotions. *European Review of Social Psychology*, 28(1), 95–133. <https://doi.org/10.1080/10463283.2017.1329107>
- Mesquita, B., & Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotions: A review. *Psychological Bulletin*, 112(2), 179–204. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.2.179>
- Messick, S. (1995). Validity of psychological assessment: Validation of inferences from persons' responses and performances as scientific inquiry into score meaning. *American Psychologist*, 50(9), 741–749. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.9.741>
- Meyer, M., & Barsky, R. F. (2000). *Philosophy and the Passions: Towards a History of Human Nature*. The Pennsylvania State University Press.
- Micceri, T. (1989). The unicorn, the normal curve, and other improbable creatures. *Psychological Bulletin*, 105(1), 156–166. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.105.1.156>
- Michell, J. (2003). The Quantitative Imperative: Positivism, Naive Realism and the Place of Qualitative Methods in Psychology. *Theory & Psychology*, 13(1), 5–31. <https://doi.org/10.1177/0959354303013001758>
- Mikolajczak, M., & Luminet, O. (2008). Trait emotional intelligence and the cognitive appraisal of stressful events: An exploratory study. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1445–1453. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.12.012>
- Mikolajczak, M., Nelis, D., Hansenne, M., & Quoidbach, J. (2008). If you can regulate sadness, you can probably regulate shame: Associations between trait emotional intelligence, emotion regulation and coping efficiency across discrete emotions. *Personality and Individual Differences*, 44(6), 1356–1368. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.12.004>
- Mikolajczak, M., Roy, E., Luminet, O., Fillée, C., & de Timary, P. (2007). The moderating impact of emotional intelligence on free cortisol responses to stress. *Psychoneuroendocrinology*, 32(8–10), 1000–1012. <https://doi.org/10.1016/j.psychoneu.2007.07.009>
- Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A Cognitive-Affective System Theory of Personality: Reconceptualizing Situations, Dispositions, Dynamics,

- and Invariance in Personality Structure. *Psychological Review*, 102(2), 246–268. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.246>
- Mlačić, B. (2016). Social and reputational aspects of personality. *International Journal of Personality Psychology*, 2(1), 15–36. <http://ijpp.rug.nl/article/view/22722>
- Mobbs, D., Adolphs, R., Fanselow, M. S., Barrett, L. F., LeDoux, J. E., Ressler, K., & Tye, K. M. (2019). Viewpoints: Approaches to defining and investigating fear. *Nature Neuroscience*, 22(8), 1205–1216. <https://doi.org/10.1038/s41593-019-0456-6>
- Mollaret, P. (2009). Using Common Psychological Terms to Describe Other People. *Theory & Psychology*, 19(3), 315–334. <https://doi.org/10.1177/0959354309104157>
- Montag, C., & Davis, K. L. (2018). Affective Neuroscience Theory and Personality: An Update. *Personality Neuroscience*, 1, e12. <https://doi.org/10.1017/pen.2018.10>
- Montag, C., Widenhorn-Müller, K., Panksepp, J., & Kiefer, M. (2017). Individual differences in Affective Neuroscience Personality Scale (ANPS) primary emotional traits and depressive tendencies. *Comprehensive Psychiatry*, 73, 136–142. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2016.11.007>
- Morales-Vives, F., De Raad, B., & Vigil-Colet, A. (2012). Psycholexical Value Factors in Spain and Their Relation with Personality Traits. *European Journal of Personality*, 26(6), 551–565. <https://doi.org/10.1002/per.854>
- Morgado, F. F. R., Meireles, J. F. F., Neves, C. M., Amaral, A. C. S., & Ferreira, M. E. C. (2018). Scale development: ten main limitations and recommendations to improve future research practices. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 30(1), 3. <https://doi.org/10.1186/s41155-016-0057-1>
- Morgan, R. L., & Heise, D. (1988). Structure of Emotions. *Social Psychology Quarterly*, 51(1), 19–31. <https://doi.org/10.2307/2786981>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The Role of the Family Context in the Development of Emotion Regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Mortillaro, M., & Schlegel, K. (2023). Embracing the Emotion in Emotional Intelligence Measurement: Insights from Emotion Theory and Research. *Journal of Intelligence*, 11(11). <https://doi.org/10.3390/jintelligence11110210>
- Moser, J. S., Dougherty, A., Mattson, W. I., Katz, B., Moran, T. P., Guevarra, D., Shablack, H., Ayduk, O., Jonides, J., Berman, M. G., & Kross, E. (2017). Third-person self-talk facilitates emotion regulation without engaging cognitive control: Converging evidence from ERP and fMRI. *Scientific Reports*, 7(1), 4519. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-04047-3>
- Möttus, R., Kandler, C., Bleidorn, W., Riemann, R., & McCrae, R. R. (2017). Personality Traits Below Facets: The Consensual Validity, Longitudinal Stability,

- Heritability, and Utility of Personality Nuances. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112(3), 474–490. <https://doi.org/10.1037/pspp0000100>
- Moyal, N. (2014). Cognitive strategies to regulate emotions: Current evidence and future directions. *Frontiers in Psychology*, 4(JAN), 1–4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.01019>
- Mulligan, K., & Scherer, K. R. (2012). Toward a working definition of emotion. *Emotion Review*, 4(4), 345–357. <https://doi.org/10.1177/1754073912445818>
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 337–348. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00027-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00027-7)
- Naragon-Gainey, K., & Simms, L. J. (2017). Three-way interaction of neuroticism, extraversion, and conscientiousness in the internalizing disorders: Evidence of disorder specificity in a psychiatric sample. *Journal of Research in Personality*, 70, 16–26. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.05.003>
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Nesse, R. M. (1990). Evolutionary explanations of emotions. *Human Nature*, 1(3), 261–289. <https://doi.org/10.1007/BF02733986>
- Nesse, R. M., & Ellsworth, P. C. (2009). Evolution, Emotions, and Emotional Disorders. *American Psychologist*, 64(2), 129–139. <https://doi.org/10.1037/a0013503>
- Newsome, S., Day, A. L., & Catano, V. M. (2000). Assessing the predictive validity of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(6), 1005–1016. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00250-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00250-0)
- Niedenthal, P. M. (2007). Embodying Emotion. *Science*, 316(5827), 1002–1005. <https://doi.org/10.1126/science.1136930>
- Nielen, M. M. A., Heslenfeld, D. J., Heinen, K., Van Strien, J. W., Witter, M. P., Jonker, C., & Veltman, D. J. (2009). Distinct brain systems underlie the processing of valence and arousal of affective pictures. *Brain and Cognition*, 71(3), 387–396. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2009.05.007>
- Niles, A. N., Craske, M. G., Lieberman, M. D., & Hur, C. (2015). Affect labeling enhances exposure effectiveness for public speaking anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 68, 27–36. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2015.03.004>

- Nisbett, R. E., & Wilson, T. D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84(3), 231–259. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.3.231>
- Noftle, E. E., & Shaver, P. R. (2006). Attachment dimensions and the big five personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality. *Journal of Research in Personality*, 40(2), 179–208. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.11.003>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Nook, E. C., Sasse, S. F., Lambert, H. K., McLaughlin, K. A., & Somerville, L. H. (2018). The Nonlinear Development of Emotion Differentiation: Granular Emotional Experience Is Low in Adolescence. *Psychological Science*, 29(8), 1346–1357. <https://doi.org/10.1177/0956797618773357>
- Nordgren, L. F., van Harreveld, F., & van der Pligt, J. (2009). The Restraint Bias: How the Illusion of Self-Restraint Promotes Impulsive Behavior. *Psychological Science*, 20(12), 1523–1528. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02468.x>
- Norman, W. T. (1963). Toward an adequate taxonomy of personality attributes: Replicated factor structure in peer nomination personality ratings. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(6), 574–583. <https://doi.org/10.1037/h0040291>
- Norris, C. J., Larsen, J. T., & Cacioppo, J. T. (2007). Neuroticism is associated with larger and more prolonged electrodermal responses to emotionally evocative pictures. *Psychophysiology*, 44(5), 823–826. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2007.00551.x>
- Nosek, B. A., Ebersole, C. R., DeHaven, A. C., & Mellor, D. T. (2018). The pre-registration revolution. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(11), 2600–2606. <https://doi.org/10.1073/pnas.1708274114>
- Nutt, D. J. (2008). Relationship of Neurotransmitters to the Symptoms of Major Depressive Disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 69, 4–7.
- O’Boyle, E. H., Humphrey, R. H., Pollack, J. M., Hawver, T. H., & Story, P. A. (2011). The relation between emotional intelligence and job performance: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 32(5), 788–818. <https://doi.org/10.1002/job.714>
- O’Connor, P. J., Hill, A., Kaya, M., & Martin, B. (2019). The Measurement of Emotional Intelligence: A Critical Review of the Literature and Recommendations for Researchers and Practitioners. *Frontiers in Psychology*, 10(MAY). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01116>
- Oaten, M., Stevenson, R. J., & Case, T. I. (2009). Disgust as a Disease-Avoidance Mechanism. *Psychological Bulletin*, 135(2), 303–321. <https://doi.org/10.1037/a0014823>

- Oatley, K., & Johnson-Laird, P. N. (1987). Towards a Cognitive Theory of Emotions. *Cognition & Emotion*, 1(1), 29–50. <https://doi.org/10.1080/02699938708408362>
- Ochsner, K., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242–249. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>
- Ode, S., & Robinson, M. D. (2009). Can Agreeableness Turn Gray Skies Blue? A Role for Agreeableness in Moderating Neuroticism-Linked Dysphoria. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(4), 436–462. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.4.436>
- Öhman, A., & Mineka, S. (2001). Fears, Phobias, and Preparedness: Toward an Evolved Module of Fear and Fear Learning. *Psychological Review*, 108(3), 483–522. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.483>
- Ormel, J., Bastiaansen, A., Riese, H., Bos, E. H., Servaas, M., Ellenbogen, M., Rosmalen, J. G. M., & Aleman, A. (2013). The biological and psychological basis of neuroticism: Current status and future directions. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(1), 59–72. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2012.09.004>
- Ormel, J., Jeronimus, B. F., Kotov, R., Riese, H., Bos, E. H., Hankin, B., Rosmalen, J. G. M., & Oldehinkel, A. J. (2013). Neuroticism and common mental disorders: Meaning and utility of a complex relationship. *Clinical Psychology Review*, 33(5), 686–697. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.04.003>
- Ornaghi, V., Grazzani, I., Cherubin, E., Conte, E., & Piralli, F. (2015). ‘Let’s Talk about Emotions!’. The Effect of Conversational Training on Preschoolers’ Emotion Comprehension and Prosocial Orientation. *Social Development*, 24(1), 166–183. <https://doi.org/10.1111/sode.12091>
- Ortony, A., & Turner, T. J. (1990). What’s Basic About Basic Emotions? *Psychological Review*, 97(3), 315–331. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.3.315>
- Orvell, A., Kross, E., & Gelman, S. A. (2017). How “you” makes meaning. *Science*, 355(6331), 1299–1302. <https://doi.org/10.1126/science.aaj2014>
- Osborne, J. W., Costello, A. B., & Kellow, J. T. (2008). Best Practices in Exploratory Factor Analysis. In *Best Practices in Quantitative Methods* (pp. 86–99). SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781412995627.d8>
- Osborne, M. S., & Kenny, D. T. (2008). The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 36(4), 447–462. <https://doi.org/10.1177/0305735607086051>
- Osgood, C. E. (1969). On the whys and wherefores of E, P and A. *Journal of Personality and Social Psychology*, 12(3), 194–199. <https://doi.org/10.1037/h0027715>
- Ozer, D. J., & Benet-Martinez, V. (2006). Personality and the Prediction of Consequential Outcomes. *Annual Review of Psychology*, 57(1), 401–421. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190127>

- Ozer, E. J., Best, S. R., Lipsey, T. L., & Weiss, D. S. (2003). Predictors of Post-traumatic Stress Disorder and Symptoms in Adults: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 129(1), 52–73. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.1.52>
- Pace-Schott, E. F., Amole, M. C., Aue, T., Balconi, M., Bylsma, L. M., Critchley, H., Demaree, H. A., Friedman, B. H., Gooding, A. E. K., Gosseries, O., Jovanovic, T., Kirby, L. A. J., Kozłowska, K., Laureys, S., Lowe, L., Magee, K., Marin, M.-F., Merner, A. R., Robinson, J. L., ... VanElzakker, M. B. (2019). Physiological feelings. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 103, 267–304. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.05.002>
- Paley, B., & Hajal, N. J. (2022). Conceptualizing Emotion Regulation and Coregulation as Family-Level Phenomena. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(1), 19–43. <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00378-4>
- Palmer, B. R., Manocha, R., Gignac, G., & Stough, C. (2003). Examining the factor structure of the Bar-On Emotional Quotient Inventory with an Australian general population sample. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1191–1210. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00328-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00328-8)
- Palser, E. R., Morris, N. A., Veziris, C. R., Holley, S. R., Wallman-Jones, A., Roy, A. R. K., Licata, A. E., Voges, M., Pereira, C. W., Mandelli, M. L., Gorno-Tempini, M. L., & Sturm, V. E. (2025). Role of left lateral prefrontal cortex in positive emotion regulation: Insights from dyslexia. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*. <https://doi.org/10.3758/s13415-025-01335-8>
- Panksepp, J. (1982). Toward a general psychobiological theory of emotions. *Behavioral and Brain Sciences*, 5(3), 407–467. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00012759>
- Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience*. Oxford University Press.
- Panksepp, J. (2005). Affective consciousness: Core emotional feelings in animals and humans. *Consciousness and Cognition*, 14(1), 30–80. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2004.10.004>
- Panksepp, J. (2007). Criteria for basic emotions: Is DISGUST a primary emotion? *Cognition and Emotion*, 21(8), 1819–1828. <https://doi.org/10.1080/02699930701334302>
- Panksepp, J. (2011). The basic emotional circuits of mammalian brains: Do animals have affective lives? *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(9), 1791–1804. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.08.003>
- Panksepp, J., & Watt, D. (2011). What is basic about basic emotions? Lasting lessons from affective neuroscience. *Emotion Review*, 3(4), 387–396. <https://doi.org/10.1177/1754073911410741>
- Park, J., Ayduk, Ö., & Kross, E. (2016). Stepping back to move forward: Expressive writing promotes self-distancing. *Emotion*, 16(3), 349–364. <https://doi.org/10.1037/em00000121>

- Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2001). The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 30(1), 107–115. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00014-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00014-3)
- Parkinson, B. (1996). Emotions are social. *British Journal of Psychology*, 87(4), 663–683. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1996.tb02615.x>
- Parrott, W. G. (1995). But Emotions Are Sometimes Irrational. *Psychological Inquiry*, 6(3), 230–232. https://doi.org/10.1207/s15327965plio603_9
- Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36(6), 556–563. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00505-6](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00505-6)
- Paulus, D. J., Vanwoerden, S., Norton, P. J., & Sharp, C. (2016). From neuroticism to anxiety: Examining unique contributions of three transdiagnostic vulnerability factors. *Personality and Individual Differences*, 94, 38–43. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.01.012>
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, 11(12), 1299–1306. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90157-M](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90157-M)
- Pavuluri, M. N., Henry, D., & Allen, K. (2002). Anxiety and fear. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 11(6), 273–280. <https://doi.org/10.1007/s00787-002-0293-z>
- Pe, M. L., Kircanski, K., Thompson, R. J., Bringmann, L. F., Tuerlinckx, F., Mestdagh, M., Mata, J., Jaeggi, S. M., Buschkuehl, M., Jonides, J., Kuppens, P., & Gotlib, I. H. (2015). Emotion-Network Density in Major Depressive Disorder. *Clinical Psychological Science*, 3(2), 292–300. <https://doi.org/10.1177/2167702614540645>
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2006). Expressive Writing, Emotional Upheavals, and Health. In *Foundations of Health Psychology 2007* (pp. 263–284). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195139594.003.0011>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2012). Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford Handbook of Health Psychology* (pp. 417–437). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018>
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal*

- of Consulting and Clinical Psychology*, 56(2), 239–245. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.2.239>
- Pennebaker, J. W., Mehl, M. R., & Niederhoffer, K. G. (2003). Psychological Aspects of Natural Language Use: Our Words, Our Selves. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 547–577. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145041>
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243–1254. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(199910\)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N)
- Pérez-Fuentes, M. del C., Molero Jurado, M. del M., Barragán Martín, A. B., & Gázquez Linares, J. J. (2019). Family Functioning, Emotional Intelligence, and Values: Analysis of the Relationship with Aggressive Behavior in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 478. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030478>
- Pérez-González, J. C., & Sanchez-Ruiz, M. J. (2014). Trait emotional intelligence anchored within the Big Five, Big Two and Big One frameworks. *Personality and Individual Differences*, 65, 53–58. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.021>
- Pervin, L. (2008). Personality Psychology: Current Status and Prospects For the Future. *Polish Psychological Bulletin*, 39(4), 171–177. <https://doi.org/10.2478/v10059-008-0024-5>
- Pessoa, L. (2008). On the relationship between emotion and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(2), 148–158. <https://doi.org/10.1038/nrn2317>
- Pessoa, L. (2017). A Network Model of the Emotional Brain. *Trends in Cognitive Sciences*, 21(5), 357–371. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.03.002>
- Pessoa, L. (2019). Embracing integration and complexity: placing emotion within a science of brain and behaviour. *Cognition and Emotion*, 33(1), 55–60. <https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1520079>
- Petrides, K. V. (2010). Trait Emotional Intelligence Theory. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 136–139. <https://doi.org/10.1111/j.1754-9434.2010.01213.x>
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 313–320. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00195-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00195-6)
- Petrides, K. V., Vernon, P. A., Schermer, J. A., Ligthart, L., Boomsma, D. I., & Veselka, L. (2010). Relationships between trait emotional intelligence and the Big Five in the Netherlands. *Personality and Individual Differences*, 48(8), 906–910. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.019>
- Petrides, K. V. (2009). Psychometric Properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue). In J. D. A. Parker, D. H. Saklofske,

- & C. Stough (Eds.), *Assessing Emotional Intelligence* (pp. 85–101). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0_5
- Petrides, K. V. (2011). Ability and Trait Emotional Intelligence. In T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, & A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell Handbook of Individual Differences* (pp. 656–678). Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9781444343120.ch25>
- Petrides, K. V., Furnham, A., & Mavroveli, S. (2008). Trait Emotional Intelligence: Moving Forward in the Field of EI. In G. Matthews, M. Zeidner, & R. Roberts (Eds.), *The Science of Emotional Intelligence: Knowns and Unknowns* (Vol. 15, pp. 151–166). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195181890.003.0006>
- Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M.-J., Furnham, A., & Pérez-González, J.-C. (2016). Developments in Trait Emotional Intelligence Research. *Emotion Review*, 8(4), 335–341. <https://doi.org/10.1177/1754073916650493>
- Petrides, K. V., Pérez-González, J. C., & Furnham, A. (2007). On the criterion and incremental validity of trait emotional intelligence. *Cognition and Emotion*, 21(1), 26–55. <https://doi.org/10.1080/02699930601038912>
- Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98(2), 273–289. <https://doi.org/10.1348/000712606X120618>
- Petrides, K. V., Sangareau, Y., Furnham, A., & Frederickson, N. (2006). Trait Emotional Intelligence and Children's Peer Relations at School. *Social Development*, 15(3), 537–547. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2006.00355.x>
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425–448. <https://doi.org/10.1002/per.416>
- Pfattheicher, S., Schindler, S., & Nockur, L. (2019). On the impact of Honesty-Humility and a cue of being watched on cheating behavior. *Journal of Economic Psychology*, 71, 159–174. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2018.06.004>
- Phillips, L. H., Bull, R., Adams, E., & Fraser, L. (2002). Positive mood and executive function: Evidence from Stroop and fluency tasks. *Emotion*, 2(1), 12–22. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.2.1.12>
- Pinilla, A., Tamayo, R. M., & Neira, J. (2020). How Do Induced Affective States Bias Emotional Contagion to Faces? A Three-Dimensional Model. *Frontiers in Psychology*, 11(Article:97), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00097>
- Pizzagalli, D. A. (2014). Depression, stress, and anhedonia: Toward a synthesis and integrated model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10(1), 393–423. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185606>
- Plutchik, R. (1980). A General Psychoevolutionary Theory of Emotion. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, Research, and Experience*.

- Theories of Emotion* (Vol. 1, pp. 3–33). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-558701-3.50007-7>
- Pond, R. S., Kashdan, T. B., DeWall, C. N., Savostyanova, A., Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2012). Emotion differentiation moderates aggressive tendencies in angry people: A daily diary analysis. *Emotion*, 12(2), 326–337. <https://doi.org/10.1037/a0025762>
- Pop, G. V., Nechita, D.-M., Miu, A. C., & Szentágotai-Tătar, A. (2025). Anger and emotion regulation strategies: a meta-analysis. *Scientific Reports*, 15(1), 6931. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-91646-0>
- Posner, J., Russell, J. A., & Peterson, B. S. (2005). The circumplex model of affect: An integrative approach to affective neuroscience, cognitive development, and psychopathology. *Development and Psychopathology*, 17(3), 715–734. <https://doi.org/10.1017/S0954579405050340>
- Posner, M. I., & Rothbart, M. K. (2007). Research on Attention Networks as a Model for the Integration of Psychological Science. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 1–23. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085516>
- Power, M. J., & Tarsia, M. (2007). Basic and Complex Emotions in Depression and Anxiety. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 19–31. <https://doi.org/10.1002/cpp.515>
- Powers, J. P., & LaBar, K. S. (2019). Regulating emotion through distancing: A taxonomy, neurocognitive model, and supporting meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 96, 155–173. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.04.023>
- Pressman, S. D., Jenkins, B. N., & Moskowitz, J. T. (2019). Positive Affect and Health: What Do We Know and Where Next Should We Go? *Annual Review of Psychology*, 70(1), 627–650. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102955>
- Pytlik Zillig, L. M., Hemenover, S. H., & Dienstbier, R. A. (2002). What Do We Assess when We Assess a Big 5 Trait? A Content Analysis of the Affective, Behavioral, and Cognitive Processes Represented in Big 5 Personality Inventories. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(6), 847–858. <https://doi.org/10.1177/0146167202289013>
- Quoidbach, J., Gruber, J., Mikolajczak, M., Kogan, A., Kotsou, I., & Norton, M. I. (2014). Emodiversity and the emotional ecosystem. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(6), 2057–2066. <https://doi.org/10.1037/a0038025>
- Raccanello, D., Rocca, E., Barnaba, V., Vicentini, G., Hall, R., & Brondino, M. (2023). Coping Strategies and Psychological Maladjustment/Adjustment: A Meta-Analytic Approach with Children and Adolescents Exposed to Natural Disasters. *Child & Youth Care Forum*, 52(1), 25–63. <https://doi.org/10.1007/s10566-022-09677-x>

- Rafaeli, E., & Revelle, W. (2006). A premature consensus: are happiness and sadness truly opposite affects? *Motivation and Emotion*, 30(1), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9004-2>
- Rammstedt, B., & Beierlein, C. (2014). Can't We Make It Any Shorter? *Journal of Individual Differences*, 35(4), 212–220. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000141>
- Read, S. J., Monroe, B. M., Brownstein, A. L., Yang, Y., Chopra, G., & Miller, L. C. (2010). A Neural Network Model of the Structure and Dynamics of Human Personality. *Psychological Review*, 117(1), 61–92. <https://doi.org/10.1037/a0018131>
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Davis, M. (2003). Dimensions of Affect Relationships: Models and Their Integrative Implications. *Review of General Psychology*, 7(1), 66–83. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.7.1.66>
- Reis, H. T., & Shaver, P. (2018). Intimacy as an interpersonal process. In *Relationships, Well-Being and Behaviour* (pp. 113–143). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203732496-5>
- Reise, S. P., & Waller, N. G. (2009). Item Response Theory and Clinical Measurement. *Annual Review of Clinical Psychology*, 5(1), 27–48. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.032408.153553>
- Reisenzein, R. (1983). The Schachter theory of emotion: Two decades later. *Psychological Bulletin*, 94(2), 239–264. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.94.2.239>
- Reisenzein, R. (2007). What is a definition of emotion? And are emotions mental-behavioral processes? *Social Science Information*, 46(3), 424–428. <https://doi.org/10.1177/05390184070460030110>
- Reisenzein, R. (2025). Emotion Theory in the 19th Century at the Rise of Scientific Psychology. In A. Scarantino (Ed.), *Emotion Theory: The Routledge Comprehensive Guide* (pp. 148–170). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315559940-10>
- Résibois, M., Rotgé, J.-Y., Delaveau, P., Kuppens, P., Van Mechelen, I., Fossati, P., & Verduyn, P. (2018). The impact of self-distancing on emotion explosiveness and accumulation: An fMRI study. *PLOS ONE*, 13(11), e0206889. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206889>
- Revelle, W. (2008). The contribution of Reinforcement Sensitivity Theory to personality theory. In P. Corr (Ed.), *The Reinforcement Sensitivity Theory of Personality* (pp. 508–527). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511819384.019>
- Revelle, W., & Scherer, K. R. (2009). Personality and Emotion. In D. Sander & K. R. Scherer (Eds.), *Oxford Companion to Emotion and the Affective Sciences* (pp. 304–306). Oxford University Press.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion Regulation and Memory: The Cognitive Costs of Keeping One's Cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410–424. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.3.410>

- Rimé, B. (2009). Emotion Elicits the Social Sharing of Emotion: Theory and Empirical Review. *Emotion Review*, 1(1), 60–85. <https://doi.org/10.1177/1754073908097189>
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Katulak, N. A., & Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: an exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 393–427. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9017-2>
- Rizvi, S. J., Pizzagalli, D. A., Sproule, B. A., & Kennedy, S. H. (2016). Assessing anhedonia in depression: Potentials and pitfalls. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 65, 21–35. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.03.004>
- Roberson, D., Damjanovic, L., & Kikutani, M. (2010). Show and Tell: The Role of Language in Categorizing Facial Expression of Emotion. *Emotion Review*, 2(3), 255–260. <https://doi.org/10.1177/1754073910361979>
- Robertson, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72–82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>
- Roberts, B. W., & Caspi, A. (2002). The Cumulative Continuity Model of Personality Development: Striking a Balance Between Continuity and Change in Personality Traits Across the Life Course. In U. M. Staudinger & U. Lindenberger (Eds.), *Understanding human development: Dialogues with lifespan psychology* (pp. 183–214). Kluwer Academic Publishers. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-0357-6_9
- Roberts, B. W., Chernyshenko, O. S., Stark, S., & Goldberg, L. R. (2005). The structure of conscientiousness: An empirical investigation based on seven major personality questionnaires. *Personnel Psychology*, 58(1), 103–139. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2005.00301.x>
- Roberts, B. W., & DelVecchio, W. F. (2000). The Rank-Order Consistency of Personality Traits From Childhood to Old Age: A Quantitative Review of Longitudinal Studies. *Psychological Bulletin*, 126(1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.3>
- Roberts, B. W., Lejuez, C., Krueger, R. F., Richards, J. M., & Hill, P. L. (2014). What is conscientiousness and how can it be assessed? *Developmental Psychology*, 50(5), 1315–1330. <https://doi.org/10.1037/a0031109>
- Roberts, B. W., & Pomerantz, E. M. (2004). On Traits, Situations, and Their Integration: A Developmental Perspective. *Personality and Social Psychology Review*, 8(4), 402–416. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0804_5
- Roberts, R. D., Zeidner, M., & Matthews, G. (2001). Does Emotional Intelligence Meet Traditional Standards for an Intelligence? Some New Data and Conclusions. *Emotion*, 1(3), 196–231. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.3.196>
- Robinson, M. D., & Clore, G. L. (2002). Belief and feeling: Evidence for an accessibility model of emotional self-report. *Psychological Bulletin*, 128(6), 934–960. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.6.934>

- Rogers, S. L., Howieson, J., & Neame, C. (2018). I understand you feel that way, but I feel this way: the benefits of I-language and communicating perspective during conflict. *PeerJ*, 6(5), e4831. <https://doi.org/10.7717/peerj.4831>
- Rolls, E. T. (2008). Neurobiological Approach to Emotional Intelligence. In G. Matthews, M. Zeidner, & R. D. Roberts (Eds.), *The Science of Emotional Intelligence: Knowns and Unknowns* (pp. 72–100). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195181890.003.0003>
- Roseman, I. J. (1991). Appraisal determinants of discrete emotions. *Cognition & Emotion*, 5(3), 161–200. <https://doi.org/10.1080/02699939108411034>
- Ross, L. (1977). The Intuitive Psychologist And His Shortcomings: Distortions in the Attribution Process. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 10, pp. 173–220). [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60357-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60357-3)
- Rothbart, M. K., Ahadi, S., & Evans, D. E. (2000). Temperament and Personality: Origins and Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 122–135. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.1.122>
- Rothbart, M. K., & Bates, J. E. (2006). Temperament. In N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology* (pp. 99–166). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470147658.chpsy0303>
- Rothbart, M. K., Ellis, L. K., Rosario Rueda, M., & Posner, M. I. (2003). Developing Mechanisms of Temperamental Effortful Control. *Journal of Personality*, 71(6), 1113–1144. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.7106009>
- Rothbart, M. K., & Posner, M. I. (2015). The developing brain in a multitasking world. *Developmental Review*, 35, 42–63. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.006>
- Rothbart, M. K., & Rueda, M. R. (2006). The Development of Effortful Control. In *Developing individuality in the human brain: A tribute to Michael I. Posner*. (pp. 167–188). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11108-009>
- Rottenberg, J. (2005). Mood and Emotion in Major Depression. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 167–170. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00354.x>
- Rottenberg, J., Gross, J. J., & Gotlib, I. H. (2005). Emotion Context Insensitivity in Major Depressive Disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(4), 627–639. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.114.4.627>
- Rozin, P., Haidt, J., & Fincher, K. (2009). From Oral to Moral. *Science*, 323(5918), 1179–1180. <https://doi.org/10.1126/science.1170492>
- Ruba, A. L., & Repacholi, B. M. (2020). Do Preverbal Infants Understand Discrete Facial Expressions of Emotion? *Emotion Review*, 12(4), 235–250. <https://doi.org/10.1177/1754073919871098>
- Rude, S., & McCarthy, C. (2003). Emotional functioning in depressed and depression-vulnerable college students. *Cognition & Emotion*, 17(5), 799–806. <https://doi.org/10.1080/026999303022283>

- Russell, J. A. (1980). A Circumplex Model of Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161–1178. <https://doi.org/10.1037/h0077714>
- Russell, J. A. (1991). Culture and the Categorization of Emotions. *Psychological Bulletin*, 110(3), 426–450.
- Russell, J. A. (1994). Is there universal recognition of emotion from facial expression? A review of the cross-cultural studies. *Psychological Bulletin*, 115(1), 102–141. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.1.102>
- Russell, J. A. (2003). Core Affect and the Psychological Construction of Emotion. *Psychological Review*, 110(1), 145–172. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.1.145>
- Russell, J. A., & Barrett, L. F. (1999). Core Affect, Prototypical Emotional Episodes, and Other Things Called Emotion: Dissecting the Elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 805–819. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.5.805>
- Russell, J. A., & Carroll, J. M. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological Bulletin*, 125(1), 3–30. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.1.3>
- Russell, J. A., & Mehrabian, A. (1977). Evidence for a Three-Factor Theory of Emotions. *Journal of Research in Personality*, 11, 273–294. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(77\)90037-X](https://doi.org/10.1016/0092-6566(77)90037-X)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On Energy, Personality, and Health: Subjective Vitality as a Dynamic Reflection of Well-Being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Saarimäki, H., Gotsopoulos, A., Jääskeläinen, I. P., Lampinen, J., Vuilleumier, P., Hari, R., Sams, M., & Nummenmaa, L. (2016). Discrete Neural Signatures of Basic Emotions. *Cerebral Cortex*, 26(6), 2563–2573. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhvo86>
- Sakaki, M., Niki, K., & Mather, M. (2012). Beyond arousal and valence: The importance of the biological versus social relevance of emotional stimuli. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 12(1), 115–139. <https://doi.org/10.3758/s13415-011-0062-x>
- Sakman, E., Urganci, B., & Sevi, B. (2021). Your cheating heart is just afraid of ending up alone: Fear of being single mediates the relationship between attachment anxiety and infidelity. *Personality and Individual Differences*, 168(110366). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110366>

- Salami, S. O. (2011). Personality and Psychological Well-Being of Adolescents: The Moderating Role of Emotional Intelligence. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 39(6), 785–794. <https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.6.785>
- Salazar Kämpf, M., Adam, L., Rohr, M. K., Exner, C., & Wieck, C. (2023). A Meta-Analysis of the Relationship Between Emotion Regulation and Social Affect and Cognition. *Clinical Psychological Science*, 11(6), 1159–1189. <https://doi.org/10.1177/21677026221149953>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The Science of Emotional Intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 281–285. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00381.x>
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276–285. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968>
- Sander, D. (2013). Models of emotion: The affective neuroscience approach. In J. L. Armony & P. Vuilleumier (Eds.), *The Cambridge Handbook of Human Affective Neuroscience* (pp. 5–53). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511843716.003>
- Sapir, E. (1929). The Status of Linguistics as a Science. *Language*, 5(4), 207. <https://doi.org/10.2307/409588>
- Satpute, A. B., & Lindquist, K. A. (2019). The Default Mode Network's Role in Discrete Emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 23(10), 851–864. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2019.07.003>
- Satpute, A. B., Nook, E. C., Narayanan, S., Shu, J., Weber, J., & Ochsner, K. N. (2016). Emotions in “Black and White” or Shades of Gray? How We Think About Emotion Shapes Our Perception and Neural Representation of Emotion. *Psychological Science*, 27(11), 1428–1442. <https://doi.org/10.1177/0956797616661555>
- Saucier, G. (1997). Effects of Variable Selection on the Factor Structure of Person Descriptors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1296–1312. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1296>
- Saucier, G. (2000). Isms and the structure of social attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 366–385. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.366>
- Saucier, G. (2003a). Factor structure of English-language personality type-nouns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 695–708. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.4.695>

- Saucier, G. (2003b). An Alternative Multi-language Structure for Personality Attributes. *European Journal of Personality*, 17(3), 179–205. <https://doi.org/10.1002/per.489>
- Saucier, G., Hampson, S. E., & Goldberg, L. R. (2000). Cross-language studies of lexical personality factors. In S. E. Hampson (Ed.), *Advances in Personality Psychology* (pp. 1–36). Psychology Press.
- Saucier, G., & Iurino, K. (2020). High-dimensionality personality structure in the natural language: Further analyses of classic sets of English-language trait-adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(5), 1188–1219. <https://doi.org/10.1037/pspp0000273>
- Saucier, G., Iurino, K., & Thalmayer, A. G. (2020). Comparing predictive validity in a community sample: High-dimensionality and traditional domain-and-facet structures of personality variation. *European Journal of Personality*, 34(6), 1120–1137. <https://doi.org/10.1002/per.2235>
- Saucier, G., Tsaousis, I., Georgiades, S., & Goldberg, L. R. (2005). The factor structure of Greek personality adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(5), 856–875. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.5.856>
- Scarantino, A. (2012). How to Define Emotions Scientifically. *Emotion Review*, 4(4), 358–368. <https://doi.org/10.1177/1754073912445810>
- Schachter, S., & Singer, J. E. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379–399. <https://doi.org/10.1037/h0046234>
- Schaeffer, N. C., & Presser, S. (2003). The Science of Asking Questions. *Annual Review of Sociology*, 29(1), 65–88. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.29.110702.110112>
- Scheer, M. (2012). Are Emotions a Kind of Practice (and is that what makes them have a history)? A Bourdieuan Approach to Understanding Emotion. *History and Theory*, 51, 193–220. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2303.2012.00621.x>
- Scheibe, S., Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2007). Toward a developmental psychology of Sehnsucht (life longings): The optimal (utopian) life. *Developmental Psychology*, 43(3), 778–795. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.3.778>
- Scherer, K. R. (2001). Appraisal Considered as a Process of Multilevel Sequential Checking. In K. R. Scherer, A. Schorr, & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal Processes in Emotion: Theory, Methods, Research* (pp. 92–120). Oxford University Press.
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information*, 44(4), 695–729. <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>
- Scherer, K. R. (2009). Emotions are emergent processes: they require a dynamic computational architecture. *Philosophical Transactions of the Royal*

- Society B: Biological Sciences*, 364(1535), 3459–3474. <https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0141>
- Scherer, K. R., Dan, E. S., & Flykt, A. (2006). What determines a feeling's position in affective space? A case for appraisal. *Cognition and Emotion*, 20(1), 92–113. <https://doi.org/10.1080/02699930500305016>
- Scherer, K. R., & Ellgring, H. (2007). Multimodal expression of emotion: Affect programs or componential appraisal patterns? *Emotion*, 7(1), 158–171. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.158>
- Scherer, K. R., Schorr, A., & Johnstone, T. (2001a). *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*. Oxford University Press.
- Scherer, K. R., Schorr, A., & Johnstone, T. (2001b). *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research*. <http://www.oup.com/us/catalog/general/subject/Psychology/Cognitive/~-/dmlldz11c2EmY2kgOTc4MDE5NTEzMdA3Mg==>
- Schimmack, U., & Grob, A. (2000). Dimensional Models of Core Affect: A Quantitative Comparison by Means of Structural Equation Modeling. *European Journal of Personality*, 14, 325–345. [https://doi.org/10.1002/1099-0984\(200007/08\)14:4<325::AID-PER380>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/1099-0984(200007/08)14:4<325::AID-PER380>3.0.CO;2-I)
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641–669. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.3.641>
- Schlosberg, H. (1952). The Description of Facial Expressions in Terms of Two Dimensions. *Journal of Experimental Psychology*, 44(4), 229–237. <https://doi.org/10.1037/h0055778>
- Schlosberg, H. (1954). Three Dimensions of Emotion. *Psychological Review*, 61(2), 81–88. <https://doi.org/10.1037/h0054570>
- Schmeichel, B. J., Volokhov, R. N., & Demaree, H. A. (2008). Working memory capacity and the self-regulation of emotional expression and experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(6), 1526–1540. <https://doi.org/10.1037/a0013345>
- Schmidt, F. L., Le, H., & Ilies, R. (2003). Beyond alpha: An empirical examination of the effects of different sources of measurement error on reliability estimates for measures of individual-differences constructs. *Psychological Methods*, 8(2), 206–224. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.8.2.206>
- Schneider, T. R., Rench, T. A., Lyons, J. B., & Riffle, R. R. (2012). The influence of neuroticism, extraversion and openness on stress responses. *Stress and Health*, 28(2), 102–110. <https://doi.org/10.1002/smi.1409>
- Schreiber, F., Höfling, V., Stangier, U., Bohn, C., & Steil, R. (2012). A Cognitive Model of Social Phobia: Applicability in a Large Adolescent Sample. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(3), 341–358. <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.3.341>

- Schreiber, J. B., Nora, A., Stage, F. K., Barlow, E. A., & King, J. (2006). Reporting Structural Equation Modeling and Confirmatory Factor Analysis Results: A Review. *The Journal of Educational Research*, 99(6), 323–338. <https://doi.org/10.3200/JOER.99.6.323-338>
- Schulkin, J., & Sterling, P. (2019). Allostasis: A Brain-Centered, Predictive Mode of Physiological Regulation. *Trends in Neurosciences*, 42(10), 740–752. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2019.07.010>
- Schulte, M. J., Ree, M. J., & Carretta, T. R. (2004). Emotional intelligence: not much more than g and personality. *Personality and Individual Differences*, 37(5), 1059–1068. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.11.014>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921–933. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.003>
- Schwarz, N. (1999). Self-reports: How the questions shape the answers. *American Psychologist*, 54(2), 93–105. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.2.93>
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (2003). Mood as Information: 20 Years Later. *Psychological Inquiry*, 14(3–4), 296–303. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1403&4_20
- Scollon, C. N., Diener, E., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2004). Emotions Across Cultures and Methods. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(3), 304–326. <https://doi.org/10.1177/0022022104264124>
- Segarra, P., Ross, S. R., Pastor, M. C., Montañés, S., Poy, R., & Moltó, J. (2007). MMPI-2 predictors of Gray's two-factor reinforcement sensitivity theory. *Personality and Individual Differences*, 43(3), 437–448. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.12.013>
- Segerstrom, S. C., & Miller, G. E. (2004). Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601–630. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.4.601>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Seth, A. K., & Friston, K. J. (2016). Active interoceptive inference and the emotional brain. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 371(1708), 20160007. <https://doi.org/10.1098/rstb.2016.0007>
- Shantha Nair, S., & S Prem, S. (2020). A Framework for Mixed-method Research. *Shanlax International Journal of Management*, 8(2), 45–53. <https://doi.org/10.34293/management.v8i2.3220>
- Shariff, A. F., & Tracy, J. L. (2011). What Are Emotion Expressions For? *Current Directions in Psychological Science*, 20(6), 395–399. <https://doi.org/10.1177/0963721411424739>

- Sharifibastan, F., Pallesen, S., Enehaug Morken, K. T., Haave, P., & Erevik, E. K. (2025). Associations between HEXACO personality traits, substance use disorders, and behavioral addictions: a systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 170(May), 108433. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108433>
- Shaver, P. R., Morgan, H. J., & Wu, S. (1996). Is love a “basic” emotion? *Personal Relationships*, 3(1), 81–96. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1996.tb00105.x>
- Shaver, P. R., Schwartz, J., Kirson, D., & O'Connor, G. (1987). Emotion Knowledge: Further Exploration of a Prototype Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1061–1086. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.52.6.1061>
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion-Regulation Choice. *Psychological Science*, 22(11), 1391–1396. <https://doi.org/10.1177/0956797611418350>
- Shiner, R. L., Buss, K. A., McClowry, S. G., Putnam, S. P., Saudino, K. J., & Zentner, M. (2012). What Is Temperament Now ? Assessing Progress in Temperament Research on the Twenty-Fifth Anniversary of Goldsmith et al. (1987). *Child Development Perspectives*, 6(4), 436–444. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00254.x>
- Shiota, M. N., Keltner, D., & Mossman, A. (2007). The nature of awe: Elicitors, appraisals, and effects on self-concept. *Cognition and Emotion*, 21(5), 944–963. <https://doi.org/10.1080/02699930600923668>
- Shiota, M. N., Neufeld, S. L., Yeung, W. H., Moser, S. E., & Perea, E. F. (2011). Feeling good: Autonomic nervous system responding in five positive emotions. *Emotion*, 11(6), 1368–1378. <https://doi.org/10.1037/a0024278>
- Sierra, M., & Berrios, G. E. (1997). Depersonalization: a conceptual history. *History of Psychiatry*, 8(30), 213–229. <https://doi.org/10.1177/0957154X9700803002>
- Sierra, M., David, A. S., & Hunter, E. C. M. (2004). The epidemiology of depersonalisation and derealisation. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 39(1), 9–18. <https://doi.org/10.1007/s00127-004-0701-4>
- Sifneos, P. E. (1973). The Prevalence of ‘Alexithymic’ Characteristics in Psychosomatic Patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2–6), 255–262. <https://doi.org/10.1159/000286529>
- Silvia, P. J., & Christensen, A. P. (2020). Looking up at the curious personality: individual differences in curiosity and openness to experience. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 35, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.05.013>
- Silvia, P. J., Nusbaum, E. C., Berg, C., Martin, C., & O'Connor, A. (2009). Openness to experience, plasticity, and creativity: Exploring lower-order, high-order, and interactive effects. *Journal of Research in Personality*, 43(6), 1087–1090. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.04.015>

- Skimina, E., Strus, W., Ciecuch, J., Szarota, P., & Izdebski, P. (2020). Psychometric properties of the Polish versions of the HEXACO-60 and the HEXACO-100 personality inventories. *Current Issues in Personality Psychology*, 8(3), 255–278. <https://doi.org/10.5114/cipp.2020.98693>
- Skinner, B. F. (1981). Selection by Consequences. *Science*, 213(4507), 501–504. <https://doi.org/10.1126/science.7244649>
- Slaney, K. L., & Maraun, M. D. (2008). A proposed framework for conducting data-based test analysis. *Psychological Methods*, 13(4), 376–390. <https://doi.org/10.1037/a0014269>
- Sloan, D. M. (2004). Taking Pen to Hand: Evaluating Theories Underlying the Written Disclosure Paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 121–137. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph062>
- Slovic, P., Finucane, M. L., Peters, E., & MacGregor, D. G. (2007). The affect heuristic. *European Journal of Operational Research*, 177(3), 1333–1352. <https://doi.org/10.1016/j.ejor.2005.04.006>
- Smedslund, J. (1991). The Pseudoempirical in Psychology and the Case for Psychologic. *Psychological Inquiry*, 2(4), 325–338. https://doi.org/10.1207/s15327965plio204_1
- Smidt, K. E., & Suvak, M. K. (2015). A brief, but nuanced, review of emotional granularity and emotion differentiation research. *Current Opinion in Psychology*, 3, 48–51. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.007>
- Smillie, L. D. (2008). What is reinforcement sensitivity? Neuroscience paradigms for approach-avoidance process theories of personality. *European Journal of Personality*, 22(5), 359–384. <https://doi.org/10.1002/per.674>
- Smillie, L. D. (2013). Extraversion and Reward Processing. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 167–172. <https://doi.org/10.1177/0963721412470133>
- Smillie, L. D., Cooper, A. J., Wilt, J., & Revelle, W. (2012). Do Extraverts Get More Bang for the Buck? Refining the Affective-Reactivity Hypothesis of Extraversion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(2), 306–326. <https://doi.org/10.1037/a0028372>
- Smillie, L. D., Pickering, A. D., & Jackson, C. J. (2006). The New Reinforcement Sensitivity Theory: Implications for Personality Measurement. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 320–335. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_3
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and Adaptation. In L.A. Pervin (Ed.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (pp. 609–637). Guilford.
- Smith, G. T., Combs, J. L., & Pearson, C. M. (2012). Brief instruments and short forms. In *APA handbook of research methods in psychology, Vol 1: Foundations, planning, measures, and psychometrics*. (pp. 395–409). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13619-021>

- Smith, G. T., McCarthy, D. M., & Anderson, K. G. (2000). On the Sins of Short-Form Development. *Psychological Assessment*, 12(1), 102–111. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.12.1.102>
- Smith, T. W., & MacKenzie, J. (2006). Personality and risk of physical illness. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2(1), 435–467. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.2.022305.095257>
- Smithey Fulmer, I., & Barry, B. (2004). The Smart Negotiator: Cognitive Ability and Emotional Intelligence in Negotiation. *International Journal of Conflict Management*, 15(3), 245–272. <https://doi.org/10.1108/ebo22914>
- Smyth, J., & Helm, R. (2003). Focused expressive writing as self-help for stress and trauma. *Journal of Clinical Psychology*, 59(2), 227–235. <https://doi.org/10.1002/jclp.10144>
- Smyth, J., True, N., & Souto, J. (2001). Effects of Writing About Traumatic Experiences: The Necessity for Narrative Structuring. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(2), 161–172. <https://doi.org/10.1521/jscp.20.2.161.22266>
- Sosnowski, T. (2004). Analiza kontrastów. Między eksploracją a testowaniem hipotez. *Przegląd Psychologiczny*, 47(4), 367–378.
- Sosnowski, T. (2012). Docenimy badania eksploracyjne. *Roczniki Psychologiczne*, 15(3), 51–55.
- Soto, C. J. (2016). The Little Six Personality Dimensions From Early Childhood to Early Adulthood: Mean-Level Age and Gender Differences in Parents' Reports. *Journal of Personality*, 84(4), 409–422. <https://doi.org/10.1111/jopy.12168>
- Soto, C. J. (2019). How Replicable Are Links Between Personality Traits and Consequential Life Outcomes? The Life Outcomes of Personality Replication Project. *Psychological Science*, 30(5), 711–727. <https://doi.org/10.1177/0956797619831612>
- Soto, C. J., & John, O. P. (2017). The Next Big Five Inventory (BFI-2): Developing and Assessing a Hierarchical Model With 15 Facets to Enhance Bandwidth, Fidelity, and Predictive Power. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(1), 117–143. <https://doi.org/10.1037/pspp0000096>
- Soto, C. J., & Tackett, J. L. (2015). Personality traits in childhood and adolescence: Structure, development, and outcomes. *Current Directions in Psychological Science*, 24, 358–362. <https://doi.org/10.1177/0963721415589345>
- Spera, S. P., Buhrfeind, E. D., & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive Writing and Coping with Job Loss. *Academy of Management Journal*, 37(3), 722–733. <https://doi.org/10.2307/256708>
- Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. (2004). Measuring Anxiety, Anger, Depression, and Curiosity as Emotional States and Personality Traits with the STAI, STAXI, and STPI. In M. J. Hilsenroth & D. L. Segal (Eds.),

- Comprehensive handbook of psychological assessment: Personality assessment* (pp. 70–86). John Wiley & Sons Ltd.
- Spielberger, C. D., & Reheiser, E. C. (2009). Assessment of Emotions: Anxiety, Anger, Depression, and Curiosity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(3), 271–302. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01017.x>
- Sprecher, S. (1999). “I Love You More Today Than Yesterday”: Romantic Partners’ Perceptions of Changes in Love and Related Affect Over Time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 46–53. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.46>
- Stanton, J. M., Sinar, E. F., Balzer, W. K., & Smith, P. C. (2002). Issues and Strategies for Reducing the Length of Self-report Scales. *Personnel Psychology*, 55(1), 167–194. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2002.tb00108.x>
- Stebbins, R. (2001). *Exploratory Research in the Social Sciences*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781412984249>
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the Relationship Between Personality and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138–161. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Stefana, A., Damiani, S., Granziol, U., Provenzani, U., Solmi, M., Youngstrom, E. A., & Fusar-Poli, P. (2025). Psychological, psychiatric, and behavioral sciences measurement scales: best practice guidelines for their development and validation. *Frontiers in Psychology*, 15(1). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1494261>
- Stein, M. B., Walker, J., & Forde, D. (1996). Public-Speaking Fears in a Community Sample: Prevalence, Impact on Functioning, and Diagnostic Classification. *Archives of General Psychiatry*, 53(2), 169–174. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1996.01830020087010>
- Stellar, J. E., Gordon, A. M., Piff, P. K., Cordaro, D., Anderson, C. L., Bai, Y., Maruskin, L. A., & Keltner, D. (2017). Self-Transcendent Emotions and Their Social Functions: Compassion, Gratitude, and Awe Bind Us to Others Through Prosociality. *Emotion Review*, 9(3), 200–207. <https://doi.org/10.1177/1754073916684557>
- Sterling, P. (2004). Principles of allostasis: Optimal design, predictive regulation, pathophysiology, and rational therapeutics. In J. Schulkin (Ed.), *Allostasis, Homeostasis, and the Costs of Adaptation* (pp. 17–64). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781316257081.004>
- Sterling, P. (2012). Allostasis: A model of predictive regulation. *Physiology & Behavior*, 106(1), 5–15. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2011.06.004>
- Sternberg, R. J. (1985). *Beyond IQ: A Triarchic Theory of Human Intelligence*. Cambridge University Press.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2

- Streiner, D. L. (2003). Starting at the Beginning: An Introduction to Coefficient Alpha and Internal Consistency. *Journal of Personality Assessment*, 80(1), 99–103. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA8001_18
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 259–269. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.06.017>
- Strus, W., Ciecuch, J., & Rowiński, T. (2014). Polska Adaptacja Kwestionariusza IPIP-BFM-50 do Pomiaru Pięciu Cech Osobowości w Ujęciu Leksykalnym. *Roczniki Psychologiczne*, 2(17), 327–346.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 689–700. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00171-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00171-9)
- Suls, J., & Bunde, J. (2005). Anger, Anxiety, and Depression as Risk Factors for Cardiovascular Disease: The Problems and Implications of Overlapping Affective Dispositions. *Psychological Bulletin*, 131(2), 260–300. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.2.260>
- Suls, J., & Martin, R. (2005). The Daily Life of the Garden-Variety Neurotic: Reactivity, Stressor Exposure, Mood Spillover, and Maladaptive Coping. *Journal of Personality*, 73(6), 1485–1510. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00356.x>
- Szzyrmer, D., Cosmides, L., & Tooby, J. (2017). Adaptationism Carves Emotions at Their Functional Joints. *Psychological Inquiry*, 28(1), 56–62. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2017.1256132>
- Tafreshi, D., Slaney, K. L., & Neufeld, S. D. (2016). Quantification in psychology: Critical analysis of an unreflective practice. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 36(4), 233–249. <https://doi.org/10.1037/te0000048>
- Tamir, M., & Robinson, M. D. (2007). The Happy Spotlight: Positive Mood and Selective Attention to Rewarding Information. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(8), 1124–1136. <https://doi.org/10.1177/0146167207301030>
- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D. H. (1996). Are Shame, Guilt, and Embarrassment Distinct Emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1256–1269. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1256>
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral Emotions and Moral Behavior. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 345–372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
- Tao, Y., Liu, X., Hou, W., Niu, H., Wang, S., Ma, Z., Bi, D., & Zhang, L. (2022). The Mediating Role of Emotion Regulation Strategies in the Relationship Between Big Five Personality Traits and Anxiety and Depression Among Chinese Firefighters. *Frontiers in Public Health*, 10(June), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.901686>

- Tausczik, Y. R., & Pennebaker, J. W. (2010). The Psychological Meaning of Words: LIWC and Computerized Text Analysis Methods. *Journal of Language and Social Psychology*, 29(1), 24–54. <https://doi.org/10.1177/0261927X09351676>
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2004). New Trends in Alexithymia Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73(2), 68–77. <https://doi.org/10.1159/000075537>
- Taylor, M. J., Andreatta, R., Woltenberg, L., Cormier, M., & Hoch, J. M. (2024). The relationship of emotional intelligence to burnout and related factors in healthcare profession students. *Nurse Education Today*, 143(August), 106387. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2024.106387>
- Taylor, S., & Rachman, S. J. (1991). Fear of Sadness. *Journal of Anxiety Disorders*, 5(4), 375–381. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(91\)90037-T](https://doi.org/10.1016/0887-6185(91)90037-T)
- TenHouten, W. D. (2021). Basic emotion theory, social constructionism, and the universal ethogram. *Social Science Information*, 60(4), 610–630. <https://doi.org/10.1177/05390184211046481>
- Teo, T. (2010). What is Epistemological Violence in the Empirical Social Sciences? *Social and Personality Psychology Compass*, 4(5), 295–303. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00265.x>
- Terracciano, A., McCrae, R. R., Hagemann, D., & Costa, P. T. (2003). Individual Difference Variables, Affective Differentiation, and the Structures of Affect. *Journal of Personality*, 71(5), 669–704. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.7105001>
- Terwogt, M. M., & Stegge, H. (2001). On the Development of Emotional Intelligence. In I. Goodyer (Ed.), *The Depressed Child and Adolescent* (pp. 24–45). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511543821.003>
- Thayer, J. F., Åhs, F., Fredrikson, M., Sollers, J. J., & Wager, T. D. (2012). A meta-analysis of heart rate variability and neuroimaging studies: Implications for heart rate variability as a marker of stress and health. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 36(2), 747–756. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.11.009>
- Thayer, R. E. (1989). *The biopsychology of mood and arousal*. Oxford University Press.
- Thielmann, I., Akrami, N., Babarović, T., Belloch, A., Bergh, R., Chirumbolo, A., Čolović, P., de Vries, R. E., Dostál, D., Egorova, M., Gnisci, A., Heydasch, T., Hilbig, B. E., Hsu, K. Y., Izdebski, P., Leone, L., Marcus, B., Međedović, J., Nagy, J., Lee, K. (2020). The HEXACO–100 Across 16 Languages: A Large-Scale Test of Measurement Invariance. *Journal of Personality Assessment*, 102(5), 714–726. <https://doi.org/10.1080/00223891.2019.1614011>

- Thielmann, I., & Hilbig, B. E. (2015). Trust: An Integrative Review from a Person–Situation Perspective. *Review of General Psychology*, 19(3), 249–277. <https://doi.org/10.1037/gpro0000046>
- Thomas, C. L., Sung, W., & Bretl, B. L. (2023). Emotional intelligence and anxiety in university students: evidence of a curvilinear relationship. *Journal of Further and Higher Education*, 47(6), 797–809. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2023.2185773>
- Thompson, B. (2004). *Exploratory nad Confirmatory Factor Analysis. Understanding Concepts and Applications*. American Psychological Association.
- Thompson, E. (2007). *Mind in Life: Phenomenology, and the Sciences of Mind* (Vol. 17). Harvard University Press.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Thompson, R. A. (2001). Development in the First Years of Life. *The Future of Children*, 11(1), 20. <https://doi.org/10.2307/1602807>
- Thompson, R. J., Mata, J., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Jonides, J., & Gotlib, I. H. (2012). The everyday emotional experience of adults with major depressive disorder: Examining emotional instability, inertia, and reactivity. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(4), 819–829. <https://doi.org/10.1037/a0027978>
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 227–235.
- Tian, X., & Huber, D. E. (2010). Testing an associative account of semantic satiation. *Cognitive Psychology*, 60(4), 267–290. <https://doi.org/10.1016/j.cogpsych.2010.01.003>
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., & Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(3), 379–384. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.05.007>
- Tomkins, S. S. (1980). Affect As Amplification: Some Modifications in Theory. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Affect, imagery, consciousness: Vol. III* (pp. 141–164). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-558701-3.50012-0>
- Tomkins, S. S., & McCarter, R. (1964). What and Where are the Primary Affects? Some Evidence for a Theory. *Perceptual and Motor Skills*, 18(1), 119–158. <https://doi.org/10.2466/pms.1964.18.1.119>
- Tooby, J., & Cosmides, L. (1990). The Past Explains the Present. *Ethology and Sociobiology*, 11(4–5), 375–424. [https://doi.org/10.1016/0162-3095\(90\)90017-Z](https://doi.org/10.1016/0162-3095(90)90017-Z)
- Tooby, J., & Cosmides, L. (2008). The Evolutionary Psychology of the Emotions and Their Relationship to Internal Regulatory Variables. In M. Lewis, J. Haviland-Jones M., & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 114–137). Guilford. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psych&AN=2008-07784-008&site=ehost-live>

- Toomela, A. (2008). Variables in Psychology: A Critique of Quantitative Psychology. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 42(3), 245–265. <https://doi.org/10.1007/s12124-008-9059-6>
- Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting Feelings Into Words: Affect Labeling as Implicit Emotion Regulation. *Emotion Review*, 10(2), 116–124. <https://doi.org/10.1177/1754073917742706>
- Touroutoglou, A., Lindquist, K. A., Dickerson, B. C., & Barrett, L. F. (2015). Intrinsic connectivity in the human brain does not reveal networks for ‘basic’ emotions. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(9), 1257–1265. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv013>
- Tovote, P., Fadok, J. P., & Lüthi, A. (2015). Neuronal circuits for fear and anxiety. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(6), 317–331. <https://doi.org/10.1038/nrn3945>
- Tracy, J. L. (2014). An evolutionary approach to understanding distinct emotions. *Emotion Review*, 6(4), 308–312. <https://doi.org/10.1177/1754073914534478>
- Tracy, J. L., & Randles, D. (2011). Four Models of Basic Emotions: A Review of Ekman and Cordaro, Izard, Levenson, and Panksepp and Watt. *Emotion Review*, 3(4), 397–405. <https://doi.org/10.1177/1754073911410747>
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). Putting the Self Into Self-Conscious Emotions: A Theoretical Model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103–125. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1502_01
- Treadway, M. T., & Zald, D. H. (2011). Reconsidering anhedonia in depression: Lessons from translational neuroscience. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(3), 537–555. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2010.06.006>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). A Person-by-Situation Approach to Emotion Regulation. *Psychological Science*, 24(12), 2505–2514. <https://doi.org/10.1177/0956797613496434>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Turner, T. J., & Ortony, A. (1992). Basic emotions: Can conflicting criteria converge? *Psychological Review*, 99(3), 566–571. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.99.3.566>
- Ursachi, G., Horodnic, I. A., & Zait, A. (2015). How Reliable are Measurement Scales? External Factors with Indirect Influence on Reliability Estimators. *Procedia Economics and Finance*, 20(15), 679–686. [https://doi.org/10.1016/S2212-5671\(15\)00123-9](https://doi.org/10.1016/S2212-5671(15)00123-9)
- Valtorta, R. R., & Volpato, C. (2018). “The body and soul emotion” – The role of Disgust in intergroup relations. *TPM – Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 25(2), 239–252. <https://doi.org/10.4473/TPM25.2.5>

- van der Linden, D., Schermer, J. A., de Zeeuw, E., Dunkel, C. S., Pekaar, K. A., Bakker, A. B., Vernon, P. A., & Petrides, K. V. (2018). Overlap Between the General Factor of Personality and Trait Emotional Intelligence: A Genetic Correlation Study. *Behavior Genetics*, 48(2), 147–154. <https://doi.org/10.1007/s10519-017-9885-8>
- van der Linden, D., Tsaousis, I., & Petrides, K. V. (2012). Overlap between General Factors of Personality in the Big Five, Giant Three, and trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 175–179. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.001>
- van der Zee, K., Thijs, M., & Schakel, L. (2002). The relationship of emotional intelligence with academic intelligence and the Big Five. *European Journal of Personality*, 16(2), 103–125. <https://doi.org/10.1002/per.434>
- van Hooff, M. L. M., Geurts, S. A. E., Kompier, M. A. J., & Taris, T. W. (2006). Work-home interference: How does it manifest itself from day to day? *Work & Stress*, 20(2), 145–162. <https://doi.org/10.1080/02678370600915940>
- van Kleef, G. A. (2009). How Emotions Regulate Social Life: The Emotions as Social Information (EASI) Model. *Current Directions in Psychological Science*, 18(3), 184–188. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01633.x>
- van Kleef, G. A., & Côté, S. (2022). The Social Effects of Emotions. *Annual Review of Psychology*, 73(1), 629–658. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-010855>
- van Rooy, D. L., & Viswesvaran, C. (2004). Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. *Journal of Vocational Behavior*, 65(1), 71–95. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(03\)00076-9](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(03)00076-9)
- van Rooy, D. L., Viswesvaran, C., & Pluta, P. (2005). An Evaluation of Construct Validity: What Is This Thing Called Emotional Intelligence? *Human Performance*, 18(4), 445–462. https://doi.org/10.1207/s15327043hup1804_9
- Vega, A., Cabello, R., Megías-Robles, A., Gómez-Leal, R., & Fernández-Berrocal, P. (2022). Emotional Intelligence and Aggressive Behaviors in Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(4), 1173–1183. <https://doi.org/10.1177/1524838021991296>
- Verduyn, P., & Brans, K. (2012). The relationship between extraversion, neuroticism and aspects of trait affect. *Personality and Individual Differences*, 52(6), 664–669. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.017>
- Vine, V., Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2014). Chasing Clarity: Rumination as a Strategy for Making Sense of Emotions. *Journal of Experimental Psychopathology*, 5(3), 229–243. <https://doi.org/10.5127/jep.038513>
- Vittengl, J. R. (2017). Who pays the price for high neuroticism? Moderators of longitudinal risks for depression and anxiety. *Psychological Medicine*, 47(10), 1794–1805. <https://doi.org/10.1017/S0033291717000253>

- Vytal, K., & Hamann, S. (2010). Neuroimaging Support for Discrete Neural Correlates of Basic Emotions: A Voxel-based Meta-analysis. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 22(12), 2864–2885. <https://doi.org/10.1162/jocn.2009.21366>
- Wagenmakers, E. J., Wetzels, R., Borsboom, D., van der Maas, H. L. J., & Kievit, R. A. (2012). An Agenda for Purely Confirmatory Research. *Perspectives on Psychological Science*, 7(6), 632–638. <https://doi.org/10.1177/1745691612463078>
- Wager, T. D., Kang, J., Johnson, T. D., Nichols, T. E., Satpute, A. B., & Barrett, L. F. (2015). A Bayesian Model of Category-Specific Emotional Brain Responses. *PLOS Computational Biology*, 11(4), e1004066. <https://doi.org/10.1371/journal.pcbi.1004066>
- Walker, R. E., & Foley, J. M. (1973). Social Intelligence: Its History and Measurement. *Psychological Reports*, 33(3), 839–864. <https://doi.org/10.2466/pro.1973.33.3.839>
- Walter, F., Cole, M. S., & Humphrey, R. H. (2011). Emotional Intelligence: Sine Qua Non of Leadership or Folderol? *Academy of Management Perspectives*, 25(1), 45–59. <https://doi.org/10.5465/AMP.2011.59198449>
- Warwick, J., & Nettelbeck, T. (2004). Emotional intelligence is...? *Personality and Individual Differences*, 37(5), 1091–1100. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.12.003>
- Waterhouse, L. (2006). Multiple Intelligences, the Mozart Effect, and Emotional Intelligence: A Critical Review. *Educational Psychologist*, 41(4), 207–225. https://doi.org/10.1207/s15326985ep4104_1
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and Unconstructive Repetitive Thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163–206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Watson, D. (2000). *Mood and temperament*. Guilford Press.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465–490. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.96.3.465>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1992). On Traits and Temperament: General and Specific Factors of Emotional Experience and Their Relation to the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 60(2), 441–476. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00980.x>
- Watson, D., & Clark, L. A. (1994). *The Panas-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule – Expanded Form*. University of Iowa.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1997a). Extraversion and Its Positive Emotional Core. In R. Hogan, J. Johnson, & S. R. Briggs (Eds.), *Handbook of Personality Psychology* (pp. 767–793). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012134645-4/50030-5>

- Watson, D., & Clark, L. A. (1997b). Measurement and Mismeasurement of Mood: Recurrent and Emergent Issues. *Journal of Personality Assessment*, 68(2), 267–296. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6802_4
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Watson, D., & Stanton, K. (2017). Emotion Blends and Mixed Emotions in the Hierarchical Structure of Affect. *Emotion Review*, 9(2), 99–104. <https://doi.org/10.1177/1754073916639659>
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a Consensual Structure of Mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219–235. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.219>
- Watson, J. B. (1913). Psychology as the behaviorist views it. *Psychological Review*, 20(2), 158–177. <https://doi.org/10.1037/h0074428>
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Wechsler, D. (1943). Non-intellective factors in general intelligence. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38(1), 101–103. <https://doi.org/10.1037/h0060613>
- Wechsler, D. (1958). *The Measurement and Appraisal of Adult Intelligence* (4th ed.). Williams & Wilkins Co. <https://doi.org/10.1037/11167-000>
- Weerdmeester, J., & Lange, W. G. (2019). Social Anxiety and Pro-social Behavior Following Varying Degrees of Rejection: Piloting a New Experimental Paradigm. *Frontiers in Psychology*, 10(JUN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01325>
- Weger, H., Castle, G. R., & Emmett, M. C. (2010). Active Listening in Peer Interviews: The Influence of Message Paraphrasing on Perceptions of Listening Skill. *International Journal of Listening*, 24(1), 34–49. <https://doi.org/10.1080/10904010903466311>
- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 385–396. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00147-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00147-5)
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., & Gelder, M. (2016). Social Phobia: The Role of In-Situation Safety Behaviors in Maintaining Anxiety and Negative Beliefs. *Behavior Therapy*, 47(5), 669–674. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.08.010>
- Wells, A., & King, P. (2006). Metacognitive therapy for generalized anxiety disorder: An open trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 37(3), 206–212. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2005.07.002>

- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural Equation Modeling: Concepts, Issues, and Applications* (pp. 56–75). SAGE Publications.
- 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(4), 557–580. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0992\(199607\)26:4<557::AID-EJSP769>3.0.CO;2-4](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(199607)26:4<557::AID-EJSP769>3.0.CO;2-4)
- White, R. E., Kuehn, M. M., Duckworth, A. L., Kross, E., & Ayduk, Ö. (2019). Focusing on the future from afar: Self-distancing from future stressors facilitates adaptive coping. *Emotion*, 19(5), 903–916. <https://doi.org/10.1037/em00000491>
- Wierzbicka, A. (1999). *Emotions Across Languages and Cultures: Diversity and Universals*. Cambridge University Press.
- Wiggins, J. S. (1979). A Psychological Taxonomy of Trait-Descriptive terms: The Interpersonal Domain. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(3), 395–412. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.3.395>
- Williams, L. E., & Bargh, J. A. (2008). Experiencing Physical Warmth Promotes Interpersonal Warmth. *Science*, 322(5901), 606–607. <https://doi.org/10.1126/science.1162548>
- Wilson-Mendenhall, C. D., Barrett, L. F., & Barsalou, L. W. (2013a). Situating emotional experience. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7(NOV), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00764>
- Wilson-Mendenhall, C. D., Barrett, L. F., & Barsalou, L. W. (2013b). Neural Evidence That Human Emotions Share Core Affective Properties. *Psychological Science*, 24(6), 947–956. <https://doi.org/10.1177/0956797612464242>
- Wilson-Mendenhall, C. D., Barrett, L. F., & Barsalou, L. W. (2015). Variety in emotional life: within-category typicality of emotional experiences is associated with neural activity in large-scale brain networks. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(1), 62–71. <https://doi.org/10.1093/scan/nsu037>
- Wilson-Mendenhall, C. D., Barrett, L. F., Simmons, W. K., & Barsalou, L. W. (2011). Grounding emotion in situated conceptualization. *Neuropsychologia*, 49(5), 1105–1127. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2010.12.032>
- Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). Affective Forecasting: Knowing What to Want. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 131–134. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00355.x>
- Wilson, T. D., Wheatley, T., Meyers, J. M., Gilbert, D. T., & Axson, D. (2000). Focalism: A Source of Durability Bias in Affective Forecasting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(5), 821–836. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.5.821>

- Wilt, J., & Revelle, W. (2015). Affect, Behaviour, Cognition and Desire in the Big Five: An Analysis of Item Content and Structure. *European Journal of Personality*, 29(4), 478–497. <https://doi.org/10.1002/per.2002>
- Wilt, J., & Revelle, W. (2019). The Big Five, everyday contexts and activities, and affective experience. *Personality and Individual Differences*, 136(December), 140–147. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.032>
- Wojciszke, B., & Baryła, W. (2004). Skale do pomiaru nastroju i sześciu emocji. *Czasopismo Psychologiczne*, 11(1), 31–47.
- Workman, L., & Reader, W. (2014). *Evolutionary Psychology: An Introduction*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107045187>
- Worthington, R. L., & Whittaker, T. A. (2006). Scale Development Research: A Content Analysis and Recommendations for Best Practices. *The Counseling Psychologist*, 34(6), 806–838. <https://doi.org/10.1177/0011000006288127>
- Wotschack, C., & Klann-Delius, G. (2013). Alexithymia and the conceptualization of emotions: A study of language use and semantic knowledge. *Journal of Research in Personality*, 47(5), 514–523. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.01.011>
- Wright, A. G. C., Krueger, R. F., Hobbs, M. J., Markon, K. E., Eaton, N. R., & Slade, T. (2013). The structure of psychopathology: Toward an expanded quantitative empirical model. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(1), 281–294. <https://doi.org/10.1037/a0030133>
- Wright, A. J., & Jackson, J. J. (2022). Childhood temperament and adulthood personality differentially predict life outcomes. *Scientific Reports*, 12(1), 10286. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-14666-0>
- Yang, J., Mao, Y., Niu, Y., Wei, D., Wang, X., & Qiu, J. (2020). Individual differences in neuroticism personality trait in emotion regulation. *Journal of Affective Disorders*, 265(November 2019), 468–474. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.086>
- Yik, M., Russell, J. A., & Steiger, J. H. (2011). A 12-Point Circumplex Structure of Core Affect. *Emotion*, 11(4), 705–731. <https://doi.org/10.1037/a0023980>
- Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking Preferences Need No Inferences. *American Psychologist*, 35(2), 151–175. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.2.151>
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803–810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2016). Ability emotional intelligence and mental health: Social support as a mediator. *Personality and Individual Differences*, 99, 196–199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.008>
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2004). Emotional Intelligence in the Workplace: A Critical Review. *Applied Psychology*, 53(3), 371–399. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2004.00176.x>
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2012). The Emotional Intelligence, Health, and Well-Being Nexus: What Have We Learned and What Have We

- Missed? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 4(1), 1–30. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01062.x>
- Zeidner, M., Matthews, G., Roberts, R. D., & MacCann, C. (2003). Development of Emotional Intelligence: Towards a Multi-Level Investment Model. *Human Development*, 46(2–3), 69–96. <https://doi.org/10.1159/000068580>
- Zelenski, J. M., & Larsen, R. J. (1999). Susceptibility to Affect: A Comparison of Three Personality Taxonomies. *Journal of Personality*, 67(5), 761–791. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00072>
- Zell, E., Warriner, A. B., & Albarracín, D. (2012). Splitting of the Mind: When the You I Talk to is Me and Needs Commands. *Social Psychological and Personality Science*, 3(5), 549–555. <https://doi.org/10.1177/1948550611430164>
- Zewude, G. T., Mesfin, Y., Sadouki, F., Ayele, A. G., Goraw, S., Segon, T., & Hercz, M. (2024). A serial mediation model of Big 5 personality traits, emotional intelligence, and psychological capital as predictors of teachers' professional well-being. *Acta Psychologica*, 250(September), 104500. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104500>
- Zhang, T., & Chan, A. H. S. (2014). How appraisals shape driver emotions: A study from discrete and dimensional emotion perspectives. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 27(PA), 112–123. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2014.09.012>
- Zhou, P., Critchley, H., Garfinkel, S., & Gao, Y. (2021). The conceptualization of emotions across cultures: a model based on interoceptive neuroscience. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 125(February), 314–327. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.02.023>
- Zuckerman, M., Kuhlman, D. M., Joireman, J., Teta, P., & Kraft, M. (1993). A comparison of three structural models for personality: The Big Three, the Big Five, and the Alternative Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 757–768. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.4.757>
- Żechowski, C. (2017). Theory of drives and emotions – from Sigmund Freud to Jaak Panksepp. *Psychiatria Polska*, 51(6), 1181–1189. <https://doi.org/10.12740/PP/61781>

Spis tabel i rysunków

Tabela 1. Korelacje czynników emocjonalnych z Emocjami Głównymi	128
Tabela 2. Optymalna struktura czynnikowa deskryptorów emocji a specyficzny jakościowo afekt	130
Tabela 3. Optymalna struktura czynnikowa deskryptorów emocji a Skala 24 Uczuć Hermansa	132
Tabela 4. Optymalna struktura czynnikowa deskryptorów emocji a Przymiotnikowa Skala Nastroju UMACL	133
Tabela 5. Optymalna struktura czynnikowa deskryptorów emocji a Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE	135
Tabela 6. Optymalna struktura czynnikowa deskryptorów emocji a operacjonalizacja modelu Wielkiej Piątki	136
Tabela 7. Optymalna struktura czynnikowa deskryptorów emocji a operacjonalizacja modelu HEXACO	137
Tabela 8. Spis deskryptorów specyficznych	150
Tabela 9. Właściwości psychometryczne dla listy deskryptorów specyficznych	152
Tabela 10. Korelacje międzyczynnikowe dla listy deskryptorów specyficznych	154
Tabela 11. Korelacja czynników powstałych na bazie deskryptorów specyficznych z pozytywnym i negatywnym afektem	155
Tabela 12. Treść pozycji pilotażowej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych (KCE-p1)	162
Tabela 13. Analiza rzetelności pilotażowej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych (KCE-p1) w 2 punktach czasowych	164
Tabela 14. Korelacja skal pomiaru pilotażowego 1 i 2 KCE-p1	168
Tabela 15. Interkorelacje skal pilotażowej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych w dwóch pomiarach	170
Tabela 16. Statystyki opisowe dla pozycji testowych pierwszej pilotażowej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych (KCE-p1)	172
Tabela 17. Korelacja pierwszej pilotażowej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych z Kwestionariuszem Emocji	173
Tabela 18. Interkorelacje skal dla operacjonalizacji modelu WHEND	193
Tabela 19. Współwystępowanie operacjonalizacji modelu WHEND z Emocjami Głównymi	194
Tabela 20. Interkorelacje skal Kwestionariusza Cech Emocjonalnych w wersji 30-elementowej	209
Tabela 21. Kwestionariusz Cech Emocjonalnych z opisem właściwości psychometrycznych	210
Rysunek 1. Wykres osypiska dla pilotażowej rozszerzonej wersji Kwestionariusza Cech Emocjonalnych (KCE-p2)	187

Załączniki

Załącznik A.

Kod Python do analizy równoległej Horna

```
import pandas as pd
import numpy as np
from factor_analyzer import FactorAnalyzer
import matplotlib.pyplot as plt
from pyreadstat import read_sav
from joblib import Parallel, delayed
import seaborn as sns

def load_spss_data(file_path):
    """Wczytuje dane z pliku .sav i zwraca DataFrame"""
    df, meta = read_sav(file_path)
    return df

def generate_random_data(original_data, n_samples=None):
    """Generuje macierz losowych danych"""
    if n_samples is None:
        n_samples = original_data.shape[0]
    return np.random.normal(size=(n_samples, original_data.shape[1]))

def parallel_analysis(data, n_iterations=100, method='principal',
    random_state=None):
    """Przeprowadza analizę równoległą Horna"""
    if method == 'principal':
        corr_matrix = np.corrcoef(data, rowvar=False)
        eigvals_real = np.linalg.eigvalsh(corr_matrix)[::-1]
    else:
        fa = FactorAnalyzer(rotation=None)
        fa.fit(data)
```

```

eigvals_real = fa.get_eigenvalues()[0]
def _single_iteration(i):
    random_data = generate_random_data(data)
    if method == 'principal':
        corr_random = np.corrcoef(random_data, rowvar=False)
        eigvals_random = np.linalg.eigvalsh(corr_random)[::-1]
    else:
        fa_random = FactorAnalyzer(rotation=None)
        fa_random.fit(random_data)
        eigvals_random = fa_random.get_eigenvalues()[0]
    return eigvals_random
random_eigvals = np.array([_single_iteration(i) for i in
range(n_iterations)])
percentiles = np.percentile(random_eigvals, 95, axis=0)
n_factors = sum(eigvals_real > percentiles)
return {
    'real_eigenvalues': eigvals_real,
    'random_eigenvalues_95th': percentiles,
    'suggested_n_factors': n_factors
}
def plot_parallel_analysis(results, title='Analiza równoległa
Horna'):
    """Tworzy wykres analizy równoległej"""
    plt.figure(figsize=(10, 6))
    components = list(range(1, len(results['real_eigenvalues']) + 1))
    sns.lineplot(x=components, y=results['real_eigenvalues'],
label='Rzeczywiste wartości własne', marker='o')
    sns.lineplot(x=components, y=results['random_eigenvalues_95th'],
label='95 percentyl wartości losowych', linestyle='--', marker='x')
    plt.axhline(y=1, color='gray', linestyle=':', label='Kryterium Kaisera
( $\lambda=1$ )')
    plt.title(title)
    plt.xlabel('Liczba komponentów')
    plt.ylabel('Wartość własna')
    plt.legend()
    plt.grid(True)
    plt.show()
def perform_horns_parallel_analysis(spss_file_path,
method='principal'):

```

```

„"""funkcja wykonująca analizę"""
try:
df = load_spss_data(spss_file_path)
print(f"Wczytano dane: {df.shape[0]} obserwacji, {df.shape[1]}
zmiennych")
except Exception as e:
print(f"Błąd podczas wczytywania pliku: {e}")
return None
df = df.dropna()
print(f"Dane po usunięciu brakujących: {df.shape[0]} obserwacji")
print(„\nPrzeprowadzam analizę równoległą Horna...”)
try:
results = parallel_analysis(df, method=method)
except Exception as e:
print(f"Błąd podczas analizy: {e}")
return None
print(„\nWyniki analizy równoległej Horna:”)
print(f"Sugerowana liczba czynników:
{results['suggested_n_factors']}”)
plot_parallel_analysis(results)
return results
if __name__ == „__main__”:
spss_file = „dane.sav”
analysis_results = perform_horns_parallel_analysis(spss_file,
method='principal')

```

Załącznik B.

Wyniki analizy głównych składowych dla 322 deskryptorów emocji

Deskryptor	Składowa							
	1	2	3	4	5	6	7	8
rozpacz	0,183	0,322	-0,231	0,187	0,036	0,349	0,000	0,179
rozanielenie	0,152	-0,124	0,240	-0,239	0,398	0,188	-0,241	0,137
odrętwienie	-0,120	-0,009	-0,124	0,156	0,525	0,333	0,011	0,232
tęsknota	0,431	-0,026	0,021	0,200	-0,135	-0,017	0,333	0,362
kaprysisz	-0,150	-0,211	0,148	0,223	0,226	0,264	0,287	0,228
euforia	0,171	0,040	0,289	-0,397	0,190	0,162	0,077	0,115

332 ♦ Załączniki

Deskryptor	Składowa							
	1	2	3	4	5	6	7	8
napężenie	0,038	-0,117	0,104	0,464	-0,048	0,043	0,272	0,274
chęć zemsty	-0,009	-0,021	-0,081	0,070	0,123	0,632	-0,104	0,113
boleść	-0,032	0,162	-0,121	0,111	0,434	0,233	0,138	0,292
nieśmiałość	-0,191	0,063	0,231	0,257	0,061	-0,100	0,239	0,372
zawiść	-0,504	0,238	0,142	0,033	0,326	0,325	-0,207	-0,133
zamulony	-0,117	0,130	-0,048	-0,004	0,530	0,027	0,366	0,094
jakbyś miał eksplodować	0,061	0,055	-0,098	0,074	0,022	0,547	0,207	0,189
zaciekawienie	0,113	-0,377	0,452	0,301	-0,237	-0,165	0,336	0,106
wyczerpanie	0,188	0,067	-0,087	0,257	0,117	-0,029	0,434	0,068
powaga	0,170	-0,120	0,186	0,086	0,170	-0,206	0,490	0,077
zakochanie	0,183	-0,059	0,395	0,133	-0,179	-0,060	0,119	0,315
zakłopotanie	0,425	0,155	-0,045	0,255	0,002	0,078	0,086	0,316
posępność	-0,380	0,155	-0,056	0,166	0,471	-0,028	0,244	0,080
wkurzony	0,168	0,011	0,022	-0,052	0,035	0,377	0,554	0,103
wesoły	0,461	-0,361	0,323	-0,089	-0,129	-0,210	0,329	0,232
ubolewanie	0,256	0,304	-0,291	0,044	0,086	0,371	0,006	0,209
rozluźnienie	0,600	-0,224	0,137	-0,046	-0,169	-0,002	0,111	0,025
żałoba	0,155	0,203	-0,156	-0,043	0,168	0,400	-0,276	0,121
wyniosłość	0,079	-0,095	0,027	0,037	0,358	0,514	-0,172	0,040
żywy	0,177	-0,277	0,588	0,137	-0,245	-0,081	0,068	0,046
złość	-0,328	0,194	0,065	-0,138	0,268	0,321	0,396	-0,060
uraza	-0,138	0,188	0,043	0,255	0,034	0,415	-0,087	0,034
nieszczęśliwy	-0,157	0,033	-0,113	0,518	0,051	0,221	0,165	0,258
nadzieja	0,291	-0,336	0,355	0,047	-0,155	-0,199	0,237	0,233
zadurzenie	-0,048	-0,054	0,254	-0,102	0,390	0,197	-0,144	0,328
zdecydowany	0,159	-0,461	0,314	0,004	-0,018	0,028	0,177	-0,123
nieukojony	0,043	0,040	0,087	0,608	0,083	0,017	0,247	0,189
uskrzydlenie	0,205	0,156	0,449	-0,211	0,185	0,067	-0,085	-0,164
jak na szpilkach	-0,052	-0,142	0,171	0,212	0,113	0,167	0,356	0,408
żałość	0,081	0,532	-0,167	0,087	0,226	0,214	0,080	-0,011
przybity	0,004	0,054	0,044	0,652	-0,080	0,058	0,295	0,260
naburmuszony	-0,324	0,273	0,226	0,150	0,217	0,325	0,215	-0,069
zazdrość	-0,034	0,069	-0,239	-0,151	0,157	0,346	-0,114	0,272

Deskryptor	Składowa							
	1	2	3	4	5	6	7	8
ponury	-0,121	0,017	-0,002	0,551	0,027	0,263	0,185	0,213
obawa	0,012	-0,087	0,018	0,113	0,233	-0,010	0,470	0,491
podniecenie	0,396	-0,215	0,230	0,076	0,021	-0,009	0,142	0,186
irytacja	0,273	-0,202	-0,042	0,228	-0,104	0,103	0,588	0,270
wnerwienie	-0,236	0,036	0,213	0,160	0,185	0,294	0,448	0,029
zmieszanie	0,007	0,056	0,272	0,467	-0,096	0,020	0,200	0,210
chandra	0,262	0,109	-0,227	0,268	0,023	0,250	0,198	0,300
zatrącenie	0,417	0,215	-0,134	0,280	0,065	0,258	-0,012	0,143
niepogodny	0,157	-0,069	-0,076	0,536	-0,037	0,023	0,376	0,218
rozjuszony	0,144	0,171	0,033	0,122	-0,025	0,583	0,149	0,107
obawiający się	0,171	-0,056	0,057	0,304	-0,042	-0,073	0,534	0,482
rozczulenie	0,267	0,364	0,134	-0,217	0,205	0,006	0,141	0,217
zapalony	-0,181	-0,192	0,370	0,141	-0,030	0,182	-0,208	0,105
grobowo	-0,335	0,109	-0,010	0,390	0,202	0,451	-0,225	0,047
troska	0,456	0,032	0,106	0,066	-0,256	-0,157	0,349	0,187
gniew	-0,233	-0,048	0,139	0,202	-0,025	0,586	0,217	0,083
niespokojny	0,124	0,334	-0,106	0,081	0,170	-0,031	0,514	0,224
nakręcać się	0,005	-0,051	0,277	0,158	-0,038	0,162	0,396	0,208
rozpalony	0,090	0,220	0,217	-0,174	0,559	0,004	-0,071	0,004
beznadzieja	0,208	0,163	-0,383	0,281	0,148	0,250	0,218	0,319
nieopanowanie	0,021	0,108	-0,092	0,089	0,219	0,459	0,159	0,201
ślękość	0,112	-0,234	0,504	0,037	0,182	0,079	-0,177	0,147
pogodny	0,365	-0,190	0,442	-0,158	0,024	-0,271	0,334	0,023
cmentarnie	-0,291	0,305	-0,142	-0,023	0,629	0,194	-0,081	-0,070
cieszysz się	0,580	-0,263	0,259	0,023	-0,374	-0,154	0,297	0,164
ekscytacja	0,364	0,094	0,428	-0,208	0,143	-0,069	0,254	-0,034
równowaga	0,519	-0,353	0,252	0,018	-0,288	-0,049	0,028	0,060
promienny	0,301	0,009	0,525	-0,141	-0,026	-0,043	0,074	-0,037
roztkliwienie	0,105	0,073	0,333	0,452	-0,256	-0,008	0,042	0,240
niewzruszony	0,225	-0,217	0,108	0,596	-0,197	0,089	0,029	-0,216
panika	0,192	0,259	-0,114	0,104	-0,128	0,382	0,175	0,440
ukojenie	0,096	-0,078	0,538	-0,088	0,196	-0,009	0,047	0,015
radość	0,404	-0,300	0,423	-0,130	-0,123	-0,172	0,294	0,108

334 ♦ Załączniki

Deskryptor	Składowa							
	1	2	3	4	5	6	7	8
pienisz się	-0,036	0,206	-0,103	-0,005	0,120	0,713	0,020	0,131
wypalenie	-0,002	-0,092	-0,143	0,401	0,285	0,115	0,255	0,203
uważny	0,445	-0,169	0,165	0,237	-0,469	-0,035	0,232	0,057
gorączkowanie się	-0,027	0,281	0,021	-0,158	0,303	0,323	0,186	0,036
sympatyzujesz	0,486	-0,004	0,266	0,218	-0,346	-0,022	0,091	0,107
obrzydzenie	-0,264	0,453	0,023	0,091	0,201	0,358	-0,146	-0,031
zdziwienie	0,310	-0,080	0,233	0,235	-0,199	0,065	0,256	0,294
rozchwanie	-0,378	0,302	0,183	0,219	0,405	0,008	0,225	0,123
nabuzowany	0,239	0,447	-0,050	-0,075	0,048	0,393	0,210	-0,149
empatia	0,254	-0,147	0,386	0,230	-0,257	-0,221	0,335	0,306
groza	-0,076	0,559	-0,072	-0,075	0,256	0,326	-0,083	-0,115
załamanie	-0,287	0,284	-0,009	0,172	0,491	0,141	0,234	0,206
podziw	0,489	-0,154	0,133	0,034	-0,177	0,006	0,132	0,297
wesołość	0,193	-0,155	0,594	-0,020	-0,059	-0,199	0,254	-0,025
udręka	-0,478	0,279	0,028	0,216	0,430	0,167	0,071	0,091
cudownie	0,061	0,107	0,633	-0,158	0,063	-0,076	-0,041	-0,197
przeżywać	0,496	0,140	-0,037	0,108	-0,292	0,065	0,358	0,386
pokora	0,021	-0,223	0,343	0,111	-0,059	-0,087	0,187	0,316
żał	-0,120	0,149	-0,052	0,356	-0,068	0,160	0,180	0,241
przykrość	-0,038	-0,030	0,058	0,294	0,116	0,178	0,265	0,454
rozstrojenie	0,285	0,015	-0,003	0,502	0,055	-0,026	0,392	0,219
wstręt	-0,278	0,482	0,051	0,229	0,135	0,288	-0,087	-0,265
zaniepokojony	0,189	0,068	0,047	0,395	-0,292	-0,023	0,433	0,378
smętność	0,007	0,224	-0,080	0,251	0,474	0,107	0,292	0,188
oczarowanie	0,433	-0,095	0,293	0,072	0,008	0,071	0,087	0,355
zagubienie	-0,247	0,410	0,079	0,284	0,336	-0,074	0,256	0,173
nastroszony	-0,143	0,512	-0,016	-0,087	0,334	0,439	-0,068	-0,142
namiętność	0,318	-0,141	0,271	0,052	0,012	0,136	-0,049	0,308
zauroczenie	0,184	-0,077	0,422	0,192	-0,121	0,004	0,096	0,296
serdeczność	0,174	-0,225	0,449	0,214	-0,160	-0,269	0,259	0,155
wniebowzięty	-0,028	-0,228	0,628	0,016	-0,032	0,157	-0,077	0,111
znużenie	0,214	-0,185	-0,008	0,418	0,057	0,000	0,478	0,309
bezwstyd	-0,072	0,227	-0,016	-0,120	0,477	0,288	-0,320	-0,192

Deskryptor	Składowa							
	1	2	3	4	5	6	7	8
bezpieczeństwo	0,348	-0,233	0,397	-0,088	-0,155	-0,241	0,237	0,011
rozczarowanie	-0,095	0,014	-0,023	0,097	0,411	0,126	0,345	0,320
oburzenie	0,183	0,449	-0,102	-0,092	0,061	0,266	0,251	-0,076
pasja	0,285	-0,314	0,454	0,045	-0,186	-0,003	0,133	0,153
przejmujesz się	0,086	-0,108	0,194	0,374	-0,277	-0,128	0,496	0,401
nostalgia	0,397	-0,056	0,048	0,380	-0,120	-0,100	0,290	0,329
nieprzyjemnie	-0,170	0,348	0,028	0,313	0,144	0,203	0,117	0,076
oziębłość	-0,355	0,092	-0,008	0,238	0,487	0,244	0,017	-0,192
rozmiłowanie	0,390	-0,082	0,429	0,104	-0,140	-0,056	0,072	0,330
entuzjizm	0,384	-0,043	0,457	-0,175	-0,054	-0,160	0,240	-0,022
pożądanie	0,284	-0,090	0,284	0,109	0,244	-0,055	-0,012	0,272
amok	-0,022	0,390	0,112	0,257	0,122	0,297	-0,029	-0,114
nerwowy	-0,022	0,075	0,022	0,057	0,160	0,012	0,686	0,224
speszenie	0,149	-0,015	-0,126	0,045	0,074	0,092	0,018	0,525
litość	0,083	0,095	0,197	0,086	0,161	0,146	0,107	0,301
szczęście	0,480	0,005	0,240	-0,508	-0,065	-0,091	0,068	-0,002
zmartwiony	0,100	0,262	0,052	0,099	0,193	-0,164	0,607	0,232
umordowany	-0,058	-0,064	-0,048	0,399	0,005	0,288	0,132	0,222
cierpiący	-0,319	0,309	-0,001	0,165	0,430	0,028	0,183	0,143
gniewasz się	0,037	0,171	0,029	-0,079	0,236	0,500	0,287	0,055
rozochocenie	0,316	-0,063	0,401	0,069	0,137	0,012	-0,022	0,109
lęk	-0,034	0,054	0,099	0,409	-0,190	0,074	0,326	0,545
rozdrażnienie	-0,083	0,218	0,053	-0,013	0,426	0,173	0,519	0,069
zainteresowany	0,452	-0,172	0,188	-0,212	-0,066	-0,085	0,282	0,173
przestraszony	-0,037	0,132	0,021	0,156	0,051	0,309	0,190	0,515
przyjemnie	0,597	-0,239	0,291	-0,030	-0,346	-0,044	0,154	0,159
żar	-0,063	0,019	0,448	0,199	-0,063	0,350	-0,218	0,171
przynębiony	0,375	0,164	-0,243	0,391	-0,114	0,031	0,390	0,257
zimny	-0,297	0,097	-0,016	0,267	0,464	0,095	0,068	-0,176
masz pietra	-0,091	0,617	-0,164	-0,157	0,054	0,143	-0,108	0,080
zamiłowanie	0,139	-0,302	0,468	0,035	0,047	-0,001	0,077	0,335
skwaszony	-0,213	0,122	0,106	0,393	0,066	0,475	-0,084	0,101
rozklejenie	-0,189	0,594	0,163	0,128	0,073	0,081	-0,071	0,128

336 ♦ Załączniki

Deskryptor	Składowa							
	1	2	3	4	5	6	7	8
energiczny	0,166	-0,057	0,614	-0,112	-0,034	-0,097	0,154	-0,166
zaintrygowanie	0,332	-0,262	0,359	0,067	0,057	-0,138	0,308	0,215
odwaga	0,027	-0,170	0,437	-0,086	0,289	-0,135	0,273	-0,216
szał	-0,451	0,286	0,127	-0,053	0,283	0,471	-0,217	-0,085
potulny	0,390	0,226	0,168	0,243	-0,054	-0,067	-0,039	0,207
obwiniasz się	-0,066	0,537	-0,039	0,190	0,225	-0,052	0,247	0,138
pogarda	0,027	0,084	-0,023	0,300	0,115	0,447	-0,055	-0,064
niepocieszony	0,165	-0,050	-0,037	0,492	0,136	-0,008	0,359	0,312
uniesienie	0,251	-0,346	0,356	0,018	0,132	0,170	0,077	0,306
załęczniony	-0,077	0,524	-0,002	-0,057	0,327	0,092	0,265	0,246
beztroska	0,518	-0,102	0,235	0,096	-0,127	0,031	-0,083	-0,001
udobruchany	0,119	0,013	0,209	-0,149	0,435	0,066	0,025	0,265
zaszkowany	-0,027	0,350	0,300	-0,051	0,299	0,130	-0,027	0,014
zobojętnienie	-0,211	0,073	-0,059	0,309	0,418	0,048	0,072	-0,057
optymistyczny	0,491	-0,334	0,344	-0,139	-0,080	-0,079	0,121	0,064
depresja	0,044	0,141	-0,192	0,562	0,151	0,060	0,286	0,190
rozładowanie	-0,177	-0,092	0,276	-0,029	0,500	0,127	0,000	0,057
frustracja	0,204	-0,044	-0,050	0,351	-0,150	0,113	0,557	0,179
spięty	0,229	0,131	0,011	0,436	-0,164	-0,085	0,439	0,247
zranienie	-0,152	0,538	-0,041	0,248	0,115	0,180	-0,011	0,054
bezradność	0,052	0,097	-0,085	0,508	-0,053	0,129	0,239	0,408
niewdzięczność	-0,205	0,461	-0,198	0,158	-0,110	0,270	-0,251	-0,281
melancholia	0,147	0,310	-0,011	0,105	0,382	-0,167	0,229	0,269
poczucie winy	-0,089	0,287	-0,046	0,136	0,117	0,028	0,252	0,377
świrowanie	0,093	0,135	0,237	0,192	0,030	0,248	0,107	0,050
rozpłomienienie	-0,077	0,097	0,383	-0,108	0,360	0,232	-0,184	0,080
mocny	-0,111	0,135	0,346	-0,182	-0,030	-0,068	-0,251	-0,490
bunt	0,081	0,347	-0,023	-0,002	0,375	0,217	0,150	-0,165
wzruszenie	0,338	0,048	0,177	0,173	-0,340	-0,044	0,169	0,397
sentyment	0,261	-0,093	0,228	0,293	-0,289	-0,138	0,284	0,378
dyskomfort	-0,138	0,427	-0,029	0,112	0,324	0,006	0,345	0,150
bojaźń	-0,121	0,631	-0,031	-0,144	0,298	0,253	-0,059	0,088
nieczułość	-0,087	0,364	-0,200	-0,041	0,443	0,318	-0,093	-0,322

Deskryptor	Składowa							
	1	2	3	4	5	6	7	8
silny	0,413	-0,393	0,297	-0,072	-0,167	-0,115	0,251	0,044
wzlot	0,334	-0,085	0,461	0,113	-0,088	0,130	-0,082	0,012
skrepowanie	-0,242	0,321	0,273	0,266	0,288	-0,164	0,164	0,195
skrucha	-0,083	0,205	0,329	0,027	0,279	-0,028	0,107	0,199
aktywny	0,522	-0,160	0,234	-0,163	-0,240	0,019	0,043	0,043
upojenie	0,180	0,039	0,210	0,153	0,073	0,284	-0,288	0,090
onieśmienie	-0,006	0,080	0,258	0,408	-0,137	0,024	0,066	0,444
podbudowany	0,131	-0,264	0,590	0,310	-0,344	-0,021	0,050	-0,021
spokój	0,301	-0,359	0,461	0,045	-0,087	-0,244	0,086	0,008
upokorzenie	-0,021	0,204	-0,103	0,201	0,335	0,381	-0,187	0,238
gotowanie się	-0,296	0,392	0,012	-0,159	0,403	0,393	0,099	-0,159
zadowolony	0,506	-0,046	0,359	-0,108	-0,183	-0,121	0,150	-0,057
znieczulica	0,155	-0,012	-0,282	0,239	0,385	0,333	-0,127	-0,130
rozdygotanie	-0,074	0,042	0,005	0,273	0,128	0,329	0,140	0,472
zmartwiony	0,282	-0,035	-0,075	0,325	-0,246	-0,050	0,508	0,394
zjeżony	-0,117	-0,032	0,030	0,109	0,231	0,551	0,151	0,217
rozkosz	0,105	0,151	0,460	-0,173	0,226	0,088	-0,054	-0,021
nieutulony	-0,055	0,389	-0,112	0,024	0,511	0,071	0,135	-0,001
zdenerwowany	0,183	-0,135	0,020	0,200	-0,049	0,322	0,511	0,297
rozbawienie	0,475	-0,119	0,290	0,033	-0,296	-0,052	0,266	0,130
pustka	-0,037	0,080	-0,127	0,631	-0,053	0,148	0,089	0,195
apatia	-0,169	0,447	-0,105	0,273	0,341	0,147	-0,015	-0,124
żałujesz	0,167	0,066	-0,072	0,237	0,132	0,158	0,216	0,521
ożywiony	0,588	-0,240	0,306	-0,095	-0,066	0,007	0,205	0,117
smutny	0,053	-0,114	-0,050	0,312	0,197	-0,025	0,464	0,463
zadręczasz się	0,171	-0,104	-0,063	0,342	-0,019	0,029	0,449	0,502
spokojny	0,430	-0,168	0,275	-0,073	-0,028	-0,228	0,088	-0,084
zażenowanie	-0,071	0,415	0,040	-0,022	0,463	0,129	0,152	0,028
zabujany	0,416	0,201	0,245	0,142	-0,058	0,208	-0,151	0,193
niezadowolony	0,082	0,494	-0,231	0,085	0,193	0,207	0,260	-0,076
zesztywnienie	-0,087	0,235	-0,022	0,119	0,564	-0,086	0,234	0,101
nadęty	-0,021	0,510	-0,108	-0,161	0,371	0,421	-0,179	-0,180
struty	-0,244	0,058	0,031	0,410	0,222	0,437	-0,057	0,198

338 ♦ Załączniki

Deskryptor	Składowa							
	1	2	3	4	5	6	7	8
nadąsanie	-0,015	0,097	0,118	0,389	-0,102	0,489	0,065	0,142
markotnie	-0,010	0,408	-0,231	-0,093	0,503	0,280	0,080	0,082
histeria	-0,237	0,161	0,050	0,136	0,177	0,508	-0,045	0,286
gorycz	-0,201	0,523	-0,312	0,109	0,147	0,204	-0,142	-0,145
drażliwy	-0,087	0,089	0,182	0,402	0,089	0,090	0,445	0,175
zachwyt	0,457	-0,259	0,387	-0,007	-0,061	-0,022	0,196	0,340
zaskoczenie	0,056	-0,114	0,440	0,315	-0,249	0,107	0,100	0,280
wstyd	-0,037	0,632	-0,135	-0,104	0,328	0,148	-0,022	0,039
pożałowanie	0,291	0,264	-0,130	0,243	-0,017	0,338	-0,111	0,166
strapienie	-0,129	-0,021	0,059	0,300	0,321	0,103	0,288	0,450
wściekłość	-0,144	-0,111	0,162	0,133	0,061	0,519	0,394	0,210
nienawiść	-0,304	0,150	0,035	0,035	0,398	0,422	0,055	-0,076
obrażony	-0,255	0,435	0,119	-0,014	0,217	0,412	-0,123	-0,114
szczęśliwy	0,440	-0,273	0,470	-0,080	-0,148	-0,152	0,217	0,139
rozmięczenie	0,308	-0,027	0,086	0,122	0,116	0,212	0,139	0,455
chłód	-0,102	-0,068	-0,011	0,570	0,061	0,394	-0,063	-0,016
nieustraszony	0,228	-0,338	0,111	-0,114	0,057	0,307	-0,184	-0,079
stanowczy	0,216	-0,481	0,359	0,187	-0,011	0,012	0,330	-0,020
zawód	0,075	0,174	-0,254	-0,026	0,430	0,353	0,062	0,328
słabość	-0,027	-0,050	0,117	0,652	-0,137	0,029	0,271	0,307
wpieniony	0,054	0,071	-0,079	0,041	-0,018	0,699	0,025	0,087
mrocznie	-0,098	0,021	-0,178	0,264	0,278	0,461	-0,029	0,185
odraza	-0,130	0,315	-0,153	-0,170	0,430	0,458	-0,125	-0,007
tragizowanie	-0,026	0,047	0,086	0,224	0,166	0,271	0,229	0,480
rozprężenie	-0,020	0,097	0,380	-0,248	0,495	-0,049	0,052	-0,070
puszenie się	-0,182	0,516	0,078	-0,033	0,256	0,351	-0,278	-0,359
złamany	-0,223	0,591	-0,144	0,260	0,270	0,178	0,050	0,007
umartwianie	0,040	0,204	0,001	0,494	-0,267	0,079	0,244	0,256
skołatany	0,051	0,571	-0,125	0,154	0,248	0,339	0,015	-0,012
rajcujesz się	0,613	0,108	0,187	0,123	-0,153	0,171	-0,032	0,055
sympatia	0,411	-0,047	0,372	0,033	-0,103	-0,304	0,373	0,147
agresja	-0,195	0,405	-0,221	-0,137	0,119	0,409	-0,082	-0,280
poruszenie	-0,111	-0,137	0,469	0,209	0,032	0,065	0,151	0,392

Deskryptor	Składowa							
	1	2	3	4	5	6	7	8
nuda	-0,019	0,175	-0,013	0,014	0,445	-0,128	0,349	0,057
katusza	-0,045	0,168	-0,055	0,503	0,071	0,395	0,003	0,174
wariacja	-0,002	0,120	0,260	0,197	0,041	0,429	-0,153	0,063
uwielbienie	0,294	0,088	0,324	-0,226	0,282	0,081	-0,116	0,134
triumfująco	0,250	-0,033	0,153	0,005	-0,165	0,286	-0,419	-0,149
wkurwienie	0,217	0,166	-0,021	0,149	-0,110	0,222	0,531	-0,042
urzeczony	-0,033	0,006	0,378	-0,208	0,447	0,088	-0,002	0,252
upadasz na duchu	-0,072	-0,043	-0,010	0,565	0,005	0,190	0,162	0,408
nieswój	0,185	0,210	-0,087	0,352	0,194	0,118	0,251	0,358
kaprys	-0,030	0,360	0,042	-0,161	0,394	0,292	0,097	-0,068
kipiący	-0,058	0,124	-0,017	0,004	0,171	0,649	0,007	0,019
ulga	0,152	0,186	0,493	0,072	-0,263	-0,063	-0,001	-0,190
szczenie się	-0,180	0,078	0,147	-0,236	0,549	0,334	-0,169	-0,102
przywiązanie	0,215	-0,182	0,358	0,267	-0,274	-0,148	0,379	0,301
bezsilność	0,118	0,008	-0,102	0,429	0,085	0,105	0,331	0,471
osowiałość	-0,109	0,060	0,026	0,544	0,123	0,325	-0,042	0,281
miłość	0,398	-0,046	0,338	-0,039	-0,325	-0,082	0,183	0,207
żwawy	0,255	-0,164	0,504	0,253	-0,359	-0,023	0,082	-0,046
nieszczęście	-0,178	0,097	-0,037	0,569	-0,058	0,284	0,054	0,258
zbaranie	0,086	-0,024	-0,044	0,211	0,233	0,372	0,017	0,409
stres	-0,092	-0,061	0,139	0,207	0,072	-0,092	0,552	0,401
humory	0,074	0,194	0,234	0,052	0,283	0,084	0,433	0,039
tchórzysz	0,020	0,112	-0,031	0,269	-0,105	0,201	0,035	0,564
zniesmaczenie	0,273	0,229	-0,026	0,243	0,055	0,317	0,093	0,000
duma	0,391	-0,231	0,383	0,230	-0,199	-0,069	0,145	-0,044
odprężenie	0,494	0,139	0,174	-0,292	0,007	-0,088	-0,080	-0,225
rozterka	-0,204	0,511	0,007	0,174	0,116	-0,036	0,070	-0,001
otucha	0,160	-0,133	0,429	-0,056	0,150	-0,074	0,107	0,128
wpada w popłoch	-0,262	0,404	-0,026	-0,120	0,519	0,185	-0,043	0,176
pełen zapалу	0,103	-0,122	0,413	-0,345	0,289	0,014	0,062	0,015
pękanie	0,024	0,470	-0,086	0,070	0,312	0,107	0,178	0,106
zafascynowanie	0,320	-0,150	0,387	0,081	-0,019	-0,168	0,185	0,271
przesyt	0,106	-0,099	0,138	0,415	0,029	0,132	0,209	0,276

340 ♦ Załączniki

Deskryptor	Składowa							
	1	2	3	4	5	6	7	8
niepokój	-0,149	-0,065	0,007	0,101	0,104	0,037	0,423	0,539
nierad	-0,193	0,461	0,023	0,319	0,131	0,132	-0,006	0,067
pilny	0,344	-0,088	0,211	0,079	-0,319	-0,096	0,092	-0,011
miło	0,544	-0,300	0,216	-0,104	-0,133	-0,050	0,159	0,239
strach	0,173	0,042	-0,042	0,150	-0,051	0,186	0,230	0,645
utulony	0,212	-0,237	0,417	0,035	-0,028	0,112	0,004	0,279
stroskany	0,265	0,056	-0,062	0,058	-0,071	0,186	0,256	0,524
niewesoły	0,059	0,462	-0,187	0,118	0,373	-0,009	0,251	-0,027
beznamiętność	-0,328	0,035	-0,044	0,117	0,491	0,124	0,131	-0,061
zdumienie	0,210	-0,063	0,255	-0,032	0,029	0,171	0,180	0,280
wystraszony	-0,150	0,170	0,113	0,150	0,091	0,324	0,019	0,560
zużyty	-0,106	0,321	-0,099	0,376	0,310	0,122	0,132	0,122
poniżenie	-0,437	0,222	0,103	0,207	0,272	0,308	-0,211	0,119
pełen chęci do życia	0,385	-0,116	0,534	-0,010	-0,395	-0,119	0,074	-0,113
politowanie	0,211	0,111	0,040	0,204	0,026	0,247	-0,031	0,177
rozdarcie	0,210	0,011	0,068	0,534	-0,159	-0,025	0,353	0,305
rzeźkość	0,251	-0,063	0,512	-0,197	0,237	-0,229	0,223	-0,117
delektowanie się	0,487	-0,178	0,308	0,061	-0,069	-0,113	0,138	0,123
przerażony	-0,280	0,212	0,135	0,122	0,037	0,424	-0,121	0,398
zaaferowanie	0,158	-0,072	0,442	0,371	-0,086	0,201	0,170	0,226
zgryzota	-0,169	0,158	-0,141	0,216	0,298	0,405	-0,028	0,228
zniecierpliwienie	0,030	0,016	0,136	0,128	0,155	-0,022	0,512	0,171
współczucie	0,415	-0,092	0,183	0,104	-0,258	-0,087	0,299	0,343
wzburzenie	0,306	-0,038	0,076	0,329	-0,187	0,267	0,422	0,053
samozachwył	0,096	-0,224	0,318	-0,079	0,245	0,307	-0,181	-0,004
opanowanie	0,222	-0,535	0,262	0,155	0,036	-0,322	0,251	0,157
zgaszony	0,120	0,012	-0,036	0,585	0,165	-0,031	0,261	0,282
rozbiecie	0,075	0,030	-0,038	0,561	0,058	0,145	0,289	0,381
wdzięczność	0,456	-0,131	0,315	0,215	-0,323	-0,197	0,179	0,182
wyciszenie	0,358	-0,290	0,230	0,073	0,049	-0,159	0,047	0,312
wzgarda	-0,033	0,174	-0,134	-0,001	0,179	0,556	-0,048	0,086
na luzie	0,390	-0,320	0,301	0,141	-0,226	0,045	-0,079	-0,040
oddanie	0,439	-0,192	0,228	0,047	-0,044	-0,025	0,261	0,336

Deskryptor	Składowa							
	1	2	3	4	5	6	7	8
mania	-0,026	0,513	-0,012	-0,165	0,379	0,309	-0,191	-0,150
bierność	0,036	0,394	-0,072	0,334	0,160	-0,156	0,136	-0,035
zniechęcony	-0,188	0,352	-0,016	0,181	0,170	0,121	0,089	0,007
rozpogodzenie	0,179	-0,012	0,523	-0,162	0,126	-0,104	0,092	0,036
trwoga	-0,149	0,647	-0,080	-0,135	0,326	0,190	0,005	-0,074
zrelaksowanie	0,240	0,048	0,432	-0,045	-0,053	-0,068	-0,124	-0,208
nieobojętność	0,414	-0,110	0,307	0,172	-0,139	-0,189	0,331	0,281
czułość	0,465	0,098	0,288	-0,229	0,014	-0,209	0,291	0,199
samozadowolenie	0,347	-0,019	0,311	-0,231	-0,071	0,101	-0,068	-0,213
zdesperowanie	0,371	0,374	-0,201	0,250	-0,073	0,144	0,062	0,140
ekstaza	0,070	-0,096	0,529	0,140	-0,139	0,350	-0,219	0,054
nachmurzony	-0,159	0,435	-0,021	-0,010	0,479	0,261	0,117	-0,117
cichy	0,091	-0,092	0,089	0,236	0,072	-0,209	0,200	0,417
trema	0,133	0,567	-0,129	-0,160	0,110	0,047	0,007	0,176
rozwścieczony	-0,078	0,032	0,019	0,113	-0,067	0,676	0,108	0,089
śmiałość	0,440	-0,296	0,359	0,169	-0,006	-0,022	0,226	-0,109
złodowaciały	0,227	-0,020	-0,263	0,429	0,016	0,386	0,026	-0,035
konsternacja	0,107	-0,074	0,046	0,216	0,433	0,074	0,157	0,349
zainspirowany	0,444	-0,361	0,213	-0,149	0,003	0,075	0,084	0,289
zawstydzony	0,242	0,019	0,006	0,146	0,101	0,059	0,212	0,569
napięty	-0,097	0,239	0,099	0,341	0,047	-0,063	0,468	0,114
podminowany	0,145	0,174	-0,013	0,323	0,052	0,327	0,293	0,032
zmęczony	0,357	-0,179	-0,041	0,354	0,041	-0,130	0,508	0,265
zgroza	-0,300	0,381	0,020	-0,100	0,540	0,151	-0,069	-0,006
roztrzęsiony	0,032	0,219	0,180	0,443	0,047	0,166	0,196	0,259
rozsypany	0,325	0,272	-0,370	0,289	0,140	0,217	0,100	0,300

Załącznik C.

Optymalna struktura czynnikowa deskryptorów emocji a szczegółowa operacjonalizacja modelu HEXACO

	Emocjonalne Uniesienie	Załamanie	Gniew	Znużenie	Strach	Równowaga Emocjonalna	Niepokój	Wzgarda
HX_Alt	0,080	0,06	-0,291**	-0,07	0,154**	0,294**	0,342**	-0,533**
HX_O_AA	-0,030	0,07	-0,301**	0,09	0,110*	0,300**	0,260**	-0,170**
HX_O_Creat	0,171**	0,10	-0,194**	-0,07	-0,04	0,264**	0,131*	-0,115*
HX_O_Unc	0,05	0,162**	-0,210**	0,04	-0,03	0,154**	0,147**	-0,09
HX_O_Inq	-0,09	0,07	-0,148**	-0,06	0,07	0,165**	0,08	0,03
HX_C_Org	-0,195**	-0,10	-0,136*	-0,139*	-0,04	0,304**	0,169**	-0,05
HX_C_Dil	-0,04	0,02	-0,08	-0,370**	-0,147**	0,379**	0,176**	-0,180**
HX_C_Perf	-0,160**	0,11	-0,07	-0,02	0,07	0,259**	0,359**	-0,151**
HX_C_Prud	-0,299**	-0,06	-0,295**	-0,128*	-0,08	0,393**	0,132*	-0,204**
HX_A_Forg	0,06	-0,07	-0,430**	-0,01	0,10	0,243**	-0,04	-0,209**
HX_A_Gent	0,05	0,10	-0,485**	0,09	0,160**	0,197**	0,09	-0,385**
HX_A_Flex	-0,02	0,03	-0,472**	0,111*	0,154**	0,141*	-0,06	-0,199**
HX_A_Pat	-0,03	0,02	-0,743**	0,05	-0,02	0,241**	-0,03	-0,160**
HX_X_SSE	0,228**	-0,482**	-0,04	-0,308**	-0,370**	0,288**	-0,252**	-0,05
HX_X_SB	0,187**	-0,06	0,198**	-0,275**	-0,455**	0,111*	-0,133*	0,113*
HX_X_Soc	0,373**	0,02	-0,03	-0,156**	-0,233**	0,10	-0,01	-0,162**
HX_X_Live	0,451**	-0,192**	-0,04	-0,366**	-0,241**	0,302**	-0,283**	-0,260**
HX_E_Fear	-0,03	-0,09	0,09	0,127*	0,372**	-0,09	0,313**	-0,02
HX_E_An timer	-0,06	0,146**	0,118*	0,271**	0,381**	-0,130*	0,560**	-0,164**
HX_E_Dep	0,234**	0,02	-0,01	0,09	0,06	-0,06	0,383**	-0,184**
HX_E_Sent	0,118*	0,123*	-0,02	0,11	0,303**	-0,04	0,456**	-0,381**
HX_H_Sin	-0,217**	0,04	-0,161**	-0,04	-0,07	0,214**	0,116*	-0,235**
HX_H_Fair	-0,11	-0,01	-0,285**	-0,124*	0,06	0,284**	0,242**	-0,245**
HX_H_GA	-0,111*	0,05	-0,235**	0,03	0,10	0,168**	0,08	-0,270**
HX_H_Mod	-0,129*	0,149**	-0,288**	0,174**	0,215**	0,138*	0,10	-0,506**

Adnotacja: HX_Alt – Altruizm, HX_O_AA – Docenianie estetyki, HX_O_Creat – Kreatywność, HX_O_Unc – Niekonwencjonalność, HX_O_Inq – Dociekliwość, HX_C_Org – Zorganizowanie, HX_C_Dil – Pracowitość, HX_C_Perf – Perfekcjonizm, HX_C_Prud – Rozważność, HX_A_Forg – Wybaczenie, HX_A_Gent – Łagodność, HX_A_Flex – Elastyczność, HX_A_Pat – Cierpliwość, HX_X_SSE – Społeczna samoocena, HX_X_SB – Społeczna śmiałość, HX_X_Soc – Towarzyskość, HX_X_Live – Żywiołowość, HX_E_Fear – Lękliwość, HX_E_An timer – Niepokój, HX_E_Dep – Zależność, HX_E_Sent – Sentymentalność, HX_H_Sin – Szczerłość, HX_H_Fair – Uczciwość, HX_H_GA – Unikanie chciwości, HX_H_Mod – Skromność.

Załącznik D.

Kwestionariusz Cech Emocjonalnych – druga wersja pilotażowa oraz operacjonalizacja modelu Cech Emocjonalnych WHEND

	1	2	3	4	5	Specyficzność
Czuję, jakby moje emocje zamarzyły w środku.	0,843	0,138	0,079	0,035	0,082	0,677
Ogólnie rzecz biorąc, czuję się jak ktoś, kto zamroził swoje emocje.	0,790	0,149	0,172	-0,026	0,154	0,547
Ogólnie rzecz biorąc, czuję się jak ktoś, kto zapomniał, jak to jest naprawdę coś czuć.	0,791	0,190	0,124	0,067	0,162	0,543
Czuję, jakby moje życie emocjonalne zamarło w bezruchu.	0,747	0,113	0,257	-0,038	0,075	0,472
Czuję, jakbym stracił/straciła zdolność do przeżywania silnych emocji.	0,717	-0,006	0,063	-0,079	0,204	0,463
Często czuję się emocjonalnie obojętny/obojętna, nawet w sytuacjach, które powinny wywoływać reakcje.	0,698	0,029	0,105	0,035	0,169	0,445
Czuję się emocjonalnie odrętwiały/odrętwiała, jakbym nie mógł/mogła nic poczuć.	0,752	0,195	0,271	0,068	0,090	0,441
Czuję się jak automat: wykonuję czynności, ale bez emocjonalnego zaangażowania.	0,721	0,135	0,152	0,167	0,189	0,415
Ogólnie rzecz biorąc, czuję się jak ktoś, kto utracił zdolność do autentycznego przeżywania.	0,759	0,235	0,265	0,248	0,087	0,381
Mam wrażenie, że moje reakcje emocjonalne są stłumione i wyblakłe.	0,676	-0,017	0,202	-0,056	0,193	0,375
Mam w sobie puste miejsce po emocjach.	0,659	0,127	0,157	0,196	0,124	0,339
Ogólnie rzecz biorąc, moje dni pozbawione są głębszych doznań emocjonalnych.	0,649	-0,024	0,240	-0,163	0,205	0,294
Brakuje mi wewnętrznego „ja” – jakbym był/była pustą skorupą.	0,573	0,162	0,099	0,050	0,174	0,259
Czuję, jakby umarło we mnie wszystko, co kiedyś było dla mnie ważne.	0,673	0,326	0,212	0,213	0,118	0,243

344 ♦ Załączniki

	1	2	3	4	5	Specyficzność
Rzeczy, które kiedyś mnie przyjemnie pobudzały (np. muzyka, obrazy), teraz są mi obojętne.	0,598	0,108	0,281	0,081	0,136	0,242
Trudno mi nazwać to, co czuję – moje emocje są zamazane lub nieobecne.	0,541	0,101	0,133	0,117	0,149	0,229
Ogólnie rzecz biorąc, czuję się jak ktoś, kto zapomniał, jak to jest być szczęśliwym.	0,700	0,250	0,310	0,300	0,124	0,226
Brakuje mi poczucia sensu – wszystko wydaje się płaskie i pozbawione znaczenia.	0,676	0,228	0,388	0,140	0,130	0,219
Mam wrażenie, że radość mnie opuściła.	0,586	0,236	0,312	0,163	0,081	0,157
Trudno jest mi odnaleźć w sobie emocjonalne ciepło.	0,561	-0,050	0,222	0,178	0,283	0,150
Trudno jest mi cieszyć się rzeczami, które kiedyś sprawiały mi przyjemność.	0,588	0,264	0,272	0,174	0,160	0,146
Moje ciało wydaje mi się zdrewniałe, jakbym miał/miała do niego ograniczony dostęp.	0,586	0,212	0,036	0,166	0,359	0,141
Czuję wewnętrzną pustkę, nawet gdy wokół mnie wiele się dzieje.	0,607	0,256	0,333	0,127	0,199	0,136
Mam wrażenie, że nic nie jest w stanie mnie podnieść na duchu.	0,654	0,299	0,400	0,150	0,164	0,129
Trudno jest mi okazywać emocje, nawet gdy coś mnie porusza.	0,436	0,153	0,055	-0,181	0,051	0,128
Ogólnie rzecz biorąc, czuję się jak ktoś, kto już dawno przestał żyć naprawdę.	0,626	0,271	0,391	0,215	0,094	0,111
Współodczuwanie z innymi ludźmi stanowi dla mnie wyzwanie.	0,459	-0,107	0,141	0,170	0,213	0,105
Trudno jest mi znaleźć w sobie jakąkolwiek radość życia.	0,651	0,276	0,449	0,160	0,127	0,104
Czuję, jakby coś we mnie coś definitywnie się skończyło.	0,547	0,303	0,213	0,313	0,149	0,042
Czuję się jakbym był uwięziony/ była uwięziona w nieszczęściu.	0,574	0,272	0,363	0,283	0,214	-0,003
Czuję się tak, jakbym był otoczony/ była otoczona atmosferą smutku i melancholii.	0,531	0,350	0,295	0,226	0,156	-0,003
Czuję, jakbym stracił/straciła wewnętrzny ogień – wszystko wydaje mi się blade i pozbawione sensu.	0,528	0,266	0,389	0,202	0,196	-0,023
Moje myśli i reakcje są spowolnione, jakbym funkcjonował/funkcjonowała w trybie oszczędzania energii.	0,360	0,179	0,182	0,078	0,312	-0,039

	1	2	3	4	5	Specyficzność
Szukam czegoś, co wypełniłoby moją pustkę, ale nic nie przynosi ulgi.	0,539	0,281	0,264	0,398	0,186	-0,051
Czuję, jakbym był oddzielony/ była oddzielona od własnego spokoju.	0,514	0,389	0,247	0,280	0,185	-0,061
Gdy osiągam sukces, czuję ożywienie i gotowość na kolejne wyzwania.	-0,318	-0,241	-0,283	-0,042	-0,158	-0,064
Na ogół czuję przybicie, które nie chce odejść.	0,543	0,350	0,423	0,232	0,111	-0,073
Czuję, jakbym był uwięziony/ była uwięziona we własnym przynębieniu.	0,575	0,403	0,372	0,280	0,186	-0,083
Moje myśli krążą wokół poczucia, że czegoś mi brakuje, ale nie wiem czego.	0,469	0,410	0,272	0,232	0,210	-0,121
Ogólnie rzecz biorąc, czuję się jak ktoś, kto zapomniał, jak to jest być szczęśliwym.	0,458	0,430	0,368	0,179	0,195	-0,180
Mam wrażenie, że smutek stał się częścią mnie.	0,478	0,370	0,390	0,302	0,198	-0,191
Czuję się jak wypalony/wypalona, jakbym działał/działała na resztkach paliwa.	0,407	0,324	0,316	0,283	0,272	-0,193
W głębi siebie czuję nieustanne napięcie.	0,198	0,710	0,127	0,321	0,258	0,280
Ogólnie rzecz biorąc, moje myśli są jasne i pozbawione napięcia.	-0,069	-0,563	-0,140	0,044	-0,116	0,277
Często towarzyszy mi strach.	0,212	0,686	0,262	0,173	0,349	0,205
Ogólnie rzecz biorąc, czuję się jak ktoś, kto utknął w pułapce własnego strachu.	0,294	0,687	0,257	0,213	0,275	0,198
Często towarzyszy mi uczucie, że zaraz wydarzy się coś strasznego.	0,212	0,681	0,094	0,195	0,422	0,194
Martwię się o przyszłość, nie mając ku temu wyraźnych powodów.	0,161	0,598	0,142	0,181	0,305	0,186
Czuję, jakby moje myśli były uwięzione w błędnym kole zmartwień.	0,210	0,659	0,314	0,270	0,225	0,168
Często towarzyszy mi strach przed konkretną rzeczą/sytuacją.	0,088	0,660	0,184	0,226	0,423	0,164
Czuję wewnętrzny niepokój, nawet gdy nie ma ku temu wyraźnego powodu.	0,338	0,645	0,213	0,107	0,292	0,160
Na ogół mam wrażenie, że mój niepokój jest nieadekwatny do sytuacji, że jest większy niż powinien być.	0,104	0,604	0,222	0,241	0,307	0,152
Mam wrażenie, że moje lęki są jak niewidzialne więzy, które powstrzymują każdy mój ruch.	0,114	0,639	0,186	0,209	0,411	0,147
Ogólnie rzecz biorąc, moje myśli wirują wokół czarnych scenariuszy.	0,265	0,618	0,215	0,285	0,250	0,121

346 ♦ Załączniki

	1	2	3	4	5	Specyficzność
Często proszę innych o zapewnienie, że wszystko będzie dobrze.	0,018	0,369	-0,102	0,085	0,101	0,108
Trudno jest mi odetchnąć z ulgą, bo zawsze znajduję nowy powód do zmartwień.	0,285	0,645	0,281	0,278	0,269	0,106
W trudnych sytuacjach potrafię zachować wewnętrzny spokój.	-0,042	-0,473	-0,263	-0,178	-0,141	0,101
Występują w moim życiu sytuacje, które budzą we mnie grozę.	0,398	0,529	-0,095	0,084	0,092	0,097
Mam wrażenie, że niebezpieczeństwo czai się tuż za rogiem.	0,286	0,586	0,057	0,328	0,292	0,065
Czuję, jakby niebezpieczeństwo czało się tuż za rogiem.	0,335	0,631	0,137	0,332	0,306	0,063
Mam wrażenie, że zaraz stanie się coś strasznego.	0,376	0,572	0,108	0,188	0,280	0,060
Potrafię zachować spokój i odprężenie nawet pod presją.	0,131	-0,400	-0,155	-0,170	-0,200	0,050
Mam wrażenie, że w mojej głowie stale krążą czarne scenariusze.	0,272	0,626	0,303	0,268	0,326	0,048
Trudno jest mi odetchnąć z ulgą, nawet gdy nic mi nie zagraża.	0,348	0,578	0,248	0,255	0,199	0,047
Ogólnie rzecz biorąc jestem nerwowo/nerwowa i niespokojny/niespokojna.	0,187	0,559	0,193	0,308	0,317	0,044
Ogólnie rzecz biorąc, czuję się jak ktoś, kto nie może uciec przed niebezpieczeństwem.	0,428	0,582	0,149	0,227	0,196	0,044
Ogólnie rzecz biorąc, wierzę, że istnieją doświadczenia, które mogą złamać człowieka.	0,003	0,210	0,041	-0,033	0,115	0,028
Trudno jest mi cokolwiek się przejmować.	0,347	-0,420	-0,173	-0,021	-0,084	0,019
Na ogół czuję jakbym stał/stała twarzą w twarz z nieuchronnym zagrożeniem.	0,300	0,556	0,127	0,319	0,315	0,002
Jest mi trudno radzić sobie z emocjami, gdy jestem blisko tego, czego się boję.	-0,022	0,507	0,151	0,237	0,420	0,001
Ogólnie rzecz biorąc, czuję się jak ktoś, kto prze-widuje niemalże same problemy.	0,271	0,539	0,210	0,197	0,368	-0,001
Często myślę, że moje zachowanie jest śmieszne lub nieodpowiednie.	0,304	0,409	0,062	0,064	0,287	-0,015
Często czuję się, jakbym chciał/chciała zapaść się pod ziemię.	0,322	0,566	0,172	0,256	0,392	-0,032
Sytuacje zagrożenia paraliżują moje działanie.	0,157	0,467	0,236	0,174	0,379	-0,036
Trudno jest mi cieszyć się chwilą, gdyż moje myśli wciąż wracają do problemów.	0,332	0,539	0,199	0,244	0,343	-0,036

	1	2	3	4	5	Specyficzność
Ogólnie rzecz biorąc, nie potrafię pokonać swojego strachu.	0,345	0,565	0,265	0,085	0,400	-0,037
Nawet gdy wiem, że to tylko strach, to nie potrafię sobie z nim poradzić.	0,181	0,518	0,169	0,226	0,447	-0,044
Mam wrażenie, że mój organizm przesadnie reaguje na zagrożenia.	-0,081	0,544	0,210	0,234	0,485	-0,045
Trudno jest mi przejmować się drobiazgami.	0,224	-0,427	-0,304	-0,190	-0,236	-0,052
Doświadczam wrażenia, że świat kryje wiele okropności.	0,215	0,287	0,224	0,127	0,172	-0,059
Trudno jest mi znieść oczekiwanie.	0,044	0,327	0,291	0,264	0,148	-0,071
Unikam różnych sytuacji ze strachu przed konsekwencjami.	0,162	0,547	0,291	0,137	0,509	-0,089
Często myślę sobie: „Nie dam rady, to za trudne”.	0,216	0,479	0,381	0,162	0,323	-0,094
Czuję, jakbym stał/stała na krawędzi czegoś przerażającego.	0,379	0,506	0,207	0,297	0,346	-0,138
Często towarzyszy mi uczucie, że coś trwa zbyt długo.	0,309	0,323	0,062	0,316	0,219	-0,143
Mam wrażenie, że wewnętrzny spokój całkowicie mnie opuścił.	0,458	0,477	0,299	0,272	0,155	-0,170
Czuję się przybity/przybita, nawet gdy w moim życiu nie dzieje się nic złego.	0,426	0,432	0,387	0,285	0,287	-0,308
Często towarzyszy mi uczucie niepokohamowanej radości.	-0,250	-0,044	-0,812	0,048	-0,157	0,568
Mam wrażenie, że moje ciało wypełnia radość, której nie sposób okiełznać.	-0,205	-0,165	-0,769	0,007	-0,100	0,511
Często towarzyszy mi uczucie intensywnego, pozytywnego uniesienia, które trudno opisać słowami.	-0,168	0,063	-0,751	-0,035	-0,171	0,501
Często towarzyszy mi uczucie uniesienia.	-0,134	0,119	-0,708	-0,012	-0,167	0,441
W głębi siebie czuję czystą, niezmaconą radość.	-0,183	-0,257	-0,759	-0,124	-0,171	0,431
Często czuje się tak dobrze, że aż „unoszę się w powietrzu”.	-0,222	0,038	-0,693	0,041	-0,166	0,401
Ogólnie rzecz biorąc, moje serce przepełnia niewyraźne szczęście.	-0,190	-0,250	-0,734	-0,040	-0,195	0,400
Często odczuwam przypływ energii.	-0,174	0,041	-0,683	0,100	-0,222	0,376
Ogólnie rzecz biorąc, doświadczam stanu tak dużego szczęścia, że aż trudno mi to uwierzyć.	-0,288	0,031	-0,690	0,030	-0,150	0,368
Czuję tak intensywną radość, że wydaje mi się, że mogę przenosić góry.	-0,274	0,009	-0,676	0,078	-0,103	0,366

	1	2	3	4	5	Specyficzność
Ogólnie rzecz biorąc, czuję się jak ktoś, kto właśnie obudził się do życia.	0,065	-0,006	-0,585	0,052	0,004	0,336
Świat wokół mnie wydaje się wyrazisty i pełen możliwości.	-0,258	-0,101	-0,617	-0,034	-0,203	0,261
Mam wrażenie, że świat stoi przede mną otworem.	-0,245	-0,182	-0,605	-0,004	-0,188	0,237
Czuję się jak dziecko, które odkrywa świat na nowo.	0,074	-0,010	-0,492	0,045	0,062	0,231
Czuję, jakby wewnętrzny głos mnie wspierał i motywował.	-0,221	-0,310	-0,615	0,046	-0,046	0,229
Czuję się zmotywowany/zmotywowana i pełen/pełna energii.	-0,324	-0,284	-0,673	-0,035	-0,216	0,220
Mam wrażenie, że czas zwolnił, dając mi wytchnienie.	0,112	-0,250	-0,567	-0,173	0,096	0,207
Czuję, że moje ciało jest pełne wigor.	-0,103	-0,385	-0,601	-0,004	-0,105	0,192
W głębi siebie czuję czystą, niezmaconą radość istnienia.	-0,123	-0,219	-0,587	-0,089	-0,319	0,172
Metaforycznie rzecz ujmując, czuję się tak dobrze jak roślina, która regularnie dostaje porcję światła słonecznego.	-0,227	-0,380	-0,608	-0,115	-0,146	0,139
Czuję, jakbym miał/miała w sobie wiele siły vitalnej.	-0,274	-0,308	-0,630	-0,016	-0,298	0,139
Ogólnie rzecz biorąc, mam w sobie dużo zapału podczas codziennych sytuacji.	-0,260	-0,244	-0,590	-0,068	-0,298	0,127
Często towarzyszy mi uczucie, jakby wszystkie napięcia opuściły moje ciało.	-0,124	0,127	-0,510	-0,051	-0,342	0,109
Często towarzyszy mi uczucie, jakby całe napięcie opuściło moje ciało.	0,140	-0,318	-0,456	0,100	-0,016	0,077
Ogólnie rzecz biorąc, czuję się jak ktoś, kto może wiele osiągnąć.	-0,345	-0,189	-0,512	0,065	-0,213	0,059
W głębi siebie czuję nieustanny zapal do życia i działania.	-0,368	-0,055	-0,495	0,073	-0,254	0,037
Ogólnie rzecz biorąc, okazywanie emocji jest dla mnie trudne.	0,368	0,343	0,584	0,210	0,168	0,016
Ogólnie rzecz biorąc, czuję się jak ktoś, kto znalazł bezpieczną przystań.	-0,189	-0,269	-0,485	-0,310	-0,176	0,000
Towarzyszy mi uczucie wewnętrznej siły i pewności siebie.	-0,224	-0,319	-0,573	-0,048	-0,423	-0,005
Potrafię się odprężyć, rozluźnić, zrelaksować.	-0,304	-0,223	-0,430	-0,203	-0,141	-0,019
Często towarzyszy mi uczucie, jakby wszystkie napięcia opuściły moje ciało.	0,159	-0,341	-0,367	0,126	-0,024	-0,023

	1	2	3	4	5	Specyficzność
Czuję, jakbym miał/miała w sobie przestrzeń na spokojną kontemplację.	-0,202	-0,379	-0,400	-0,125	-0,129	-0,057
Ogólnie rzecz biorąc, czuję się zrelaksowany/zrelaksowana.	-0,177	-0,529	-0,548	-0,189	-0,193	-0,083
Ogólnie rzecz biorąc, czuję się jak ktoś, kto znalazł wewnętrzną równowagę.	-0,282	-0,387	-0,496	-0,163	-0,307	-0,104
Brakuje mi energii, by angażować się w różne aktywności.	0,264	0,341	0,424	0,130	0,394	-0,179
Trudno jest mi kontrolować swoją złość.	-0,008	0,118	0,035	0,856	0,057	0,715
Ogólnie rzecz biorąc, jestem pobudzony/pobudzona i łatwo wybucham gniewem.	-0,102	0,045	-0,094	0,829	-0,013	0,666
Ogólnie rzecz biorąc, łatwo wpadam w gniew i trudno jest mi się uspokoić.	0,041	0,088	-0,001	0,835	0,186	0,653
Łatwo wpadam w gniew, gdy coś idzie nie po mojej myśli.	-0,166	-0,022	0,131	0,827	0,122	0,623
Moja złość jest jak wulkan na skraju erupcji.	0,164	0,101	-0,110	0,804	0,043	0,596
Często czuję, jakby od nadmiaru gniewu miało mnie rozsadzić.	0,116	0,137	-0,057	0,794	-0,037	0,593
Jest we mnie tyle złości, że czuje się jakbym był oddzielony/ była oddzielona od rozsądku.	0,134	0,133	-0,026	0,777	0,050	0,565
Mój gniew jest trudny do opanowania.	-0,070	0,042	0,041	0,772	0,224	0,538
Często towarzyszy mi uczucie „wrzenia” w środku, którego nie da się opanować.	0,278	0,096	-0,075	0,803	0,125	0,537
Mój gniew wydaje się być w całym moim ciele.	0,252	0,083	-0,019	0,776	-0,025	0,530
Mam wrażenie, że mój gniew jest jak ogień, który nie chce zgasnąć.	0,228	0,139	-0,093	0,773	0,049	0,516
Trudno jest mi zachować zimną krew, gdy ogarnia mnie wściekłość.	-0,044	0,015	0,062	0,735	0,195	0,496
Trudno jest mi powstrzymać narastającą wściekłość, nawet gdy próbuję się uspokoić.	0,016	0,040	-0,125	0,706	0,106	0,469
Gdy ktoś mnie zdenerwuje, trudno mi opanować złość.	-0,151	0,076	0,182	0,726	0,057	0,462
Czuję w sobie taką złość, że aż mam ochotę krzyczeć.	0,174	0,215	0,000	0,727	-0,017	0,451
Gdy czuję złość, mam ochotę coś zniszczyć, by dać upust emocjom.	0,041	0,180	-0,003	0,647	-0,025	0,384
Mam wrażenie, że złość wypełnia mnie od stóp do głów.	0,324	0,112	0,024	0,684	0,028	0,349

	1	2	3	4	5	Specyficzność
Ogólnie rzecz biorąc, moja cierpliwość szybko się wyczerpuje.	0,027	0,031	0,070	0,613	0,152	0,347
Ogólnie rzecz biorąc, mam poczucie, że zawładnęła mną wściekłość.	0,310	0,121	0,005	0,676	-0,122	0,332
Ogólnie rzecz biorąc, szybko się niecierpliwię.	-0,043	0,009	0,109	0,580	0,098	0,313
Czuję się jak maszyna napędzana gniewem.	0,394	0,085	-0,163	0,659	0,079	0,239
Ogólnie rzecz biorąc, moje reakcje są prze-myślane i wyważone.	0,196	-0,120	0,049	-0,437	-0,047	0,134
Trudno jest mi poradzić sobie z rozdrażnie-niem, gdy rzeczy idą zbyt wolno.	0,204	0,131	0,244	0,522	0,152	0,131
Wkurzam się, gdy coś mi się nie układa.	-0,158	0,129	0,280	0,496	0,083	0,119
Ogólnie rzecz biorąc, nie denerwuję się, nawet w trudnych sytuacjach.	0,286	-0,149	-0,204	-0,468	-0,079	0,067
Często czuję, jakbym miał/miała zaraz eksplodować.	0,301	0,186	-0,256	0,502	0,009	0,061
Mam wrażenie, że pod skórą buzuje mi jakaś niespokojna energia.	0,331	0,400	-0,123	0,485	0,140	-0,069
Ogólnie rzecz biorąc, czuję się speszony/speszo-na, gdy ludzie skupiają na mnie uwagę.	0,160	0,137	0,079	-0,065	0,840	0,650
Gdy zwraca się na mnie uwagę, czuję dyskomfort i speszzenie.	0,069	0,131	0,031	0,023	0,806	0,626
Ogólnie rzecz biorąc, czuję się niekomfor-towo, gdy inni ludzie zwracają na mnie uwagę.	0,156	0,076	0,065	-0,016	0,806	0,615
Przed jakimś występem/prezentacją czuję paraliżujący lęk.	-0,033	0,106	0,096	0,162	0,785	0,568
Przed wystąpieniem/prezentacją czuję się jakbym stał/stała na krawędzi czegoś przerażającego.	-0,003	0,173	0,088	0,106	0,780	0,559
Przed wystąpieniami publicznymi czuję silny stres i niepokój.	-0,114	-0,002	0,132	0,145	0,772	0,544
Ogólnie rzecz biorąc, moje ciało reaguje paniką na samą myśl o wystąpieniu przed publicznością.	-0,024	0,073	0,141	0,144	0,759	0,530
Ogólnie rzecz biorąc, wolę pozostać niezauważony/niezauważona.	0,231	0,062	0,176	-0,154	0,723	0,411
Ogólnie rzecz biorąc, wolę nie wyróżniać się w towarzystwie.	0,217	0,027	0,183	-0,157	0,707	0,395
Wstydzę się swoich osiągnięć, gdy ktoś je chwali publicznie.	0,213	0,108	0,108	0,084	0,681	0,388

	1	2	3	4	5	Specyficzność
Trudno jest mi pozbyć się tremy przed ważnym wystąpieniem.	-0,116	0,070	0,176	0,201	0,673	0,364
Czuję się speszony/speszona w różnych sytuacjach, nawet gdy inni nie widzą ku temu powodu.	0,217	0,405	0,033	0,106	0,626	0,169
W mojej klatce piersiowej pojawia się ucisk, gdy mam się komuś/czemuś przeciwstawić.	0,110	0,346	0,050	0,141	0,536	0,132
Wstydzę się nawet drobnych potknięć, które inni szybko zapominają.	0,111	0,353	0,088	0,112	0,523	0,116
Mam problem z przyjmowaniem komplementów, ponieważ czuję się wtedy niezręcznie.	0,237	0,331	0,140	-0,152	0,535	0,078
Nawet drobne uwagi mogą wywołać u mnie uczucie niezręczności.	0,065	0,459	0,095	0,189	0,568	0,063
Jestem zawstydzony/zawstydzona w różnych sytuacjach, nawet gdy inni nie widzą powodów do wstydu.	0,188	0,420	0,111	0,102	0,544	0,062
Czuję, jakbym był oddzielony/ była oddzielona od własnej odwagi.	0,267	0,332	0,195	0,117	0,510	0,028
Ogólnie rzecz biorąc, unikam sytuacji, w których mógłbym/mogłabym się spieszyć.	0,162	0,216	0,320	0,123	0,463	0,024
Generalnie rzecz biorąc, można powiedzieć, że często „mam pietra”.	-0,014	0,450	0,155	0,225	0,520	-0,007
Ogólnie rzecz biorąc, mam wrażenie, że często mówię coś niewłaściwego.	0,194	0,389	0,079	0,129	0,439	-0,019
Mam wrażenie, że niektóre prawdy o świecie są zbyt straszne, by je udźwignąć.	0,277	0,248	-0,030	0,007	0,303	-0,048
Uważam, że część rzeczywistości jest z natury przerażająca.	0,280	0,210	0,090	0,243	0,345	-0,071

Adnotacja: Pozycje są ułożone od najwyższego wskaźnika specyficzności dla każdego z czynników. Do następnego etapu badania wybrano po 25 pozycji o najwyższym wskaźniku specyficzności (chyba, że mniej pozycji w ramach czynnika posiadało specyficzność > 0). Wybrane w ten sposób pozycje testowe zostały **pogrubione**.

Streszczenie

Pychologia od dawna zмага się z wyzwaniem określenia natury trwałych dyspozycji emocjonalnych oraz ich pomiaru i klasyfikacji. Sytuacji tej nie ułatwia brak konsensusu co do tego, czy emocje mogą być rozpatrywane analogicznie do cech osobowości – jako względnie trwałe dyspozycje do przeżywania określonych emocji – oraz czy cechy emocjonalne stanowią konstrukt tożsamy z osobowością, czy też nie. W prezentowanych badaniach za punkt wyjścia przyjęto założenie, że podobnie jak w przypadku cech osobowości, struktura cech emocjonalnych może zostać odkryta poprzez analizę języka naturalnego. Na tym fundamencie zaproponowano wykorzystanie podejścia leksykalnego jako drogi do identyfikacji podstawowych wymiarów trwałych dyspozycji afektywnych.

Cały program badawczy zrealizowany w trzech głównych etapach, na które składało się 5 niezależnych badań, prowadził od eksploracji struktury deskryptorów emocji przez konstrukcję i optymalizację modelu teoretycznego wraz z jego operacjonalizacją do walidacji psychometrycznej z uwzględnieniem trafności zbieżnej i różnicowej. Etap I miał za zadanie wyłonić strukturę czynnikową z 322 deskryptorów emocji poprzez analizę głównych składowych. Analiza ta doprowadziła do identyfikacji 8 czynników: Równowaga Emocjonalna, Emocjonalne Uniesienie, Niepokój, Gniew, Strach, Załamanie, Wzgarda i Znużenie. Struktura ta została następnie zwalidowana poprzez korelacje z ugruntowanymi miarami afektu, emocji podstawowych, inteligencji emocjonalnej oraz modelami osobowości. Etap II, za sprawą badania 2, wprowadził kluczowe rozróżnienie metodologiczne poprzez selekcję deskryptorów specyficznych – czyli takich, które w sposób „czysty” reprezentują pojedynczy czynnik. Na podstawie tej procedury skonstruowano wstępne skale pomiarowe, które w badaniu 3 poddano

analizie psychometrycznej i ocenie stabilności czasowej. Wykazano zadowalającą rzetelność większości skal oraz ich stabilność w pomiarze test–retest z 3-miesięcznym okresem pomiędzy pomiarami.

Badanie 3 stanowiło pierwsze z serii badań wykonanych na trzecim etapie postępowania badawczego, a jego celem nadrzędnym było opracowanie modelu teoretycznego cech emocjonalnych wraz z operacjonalizacją. Badanie 4, przeprowadzone na rozszerzonej puli pozycji testowych, doprowadziło do wyłonienia modelu 5-czynnikowego WHEND: Wycofanie Emocjonalne, Hiperczułość Lękowa, Życiowa Ekscytacja, Deadaptacyjna Nieśmiałość i Dysregulacja Gniewu. Model ten integruje perspektywę deficytów emocjonalnych z perspektywą emocjonalnych zasobów. Badanie 5 stanowiło zwieńczenie etapu III i zawiera kompleksową walidację 30-elementowego Kwestionariusza Cech Emocjonalnych. Konfirmacyjna analiza czynnikowa potwierdziła 5-czynnikową strukturę z akceptowalnym dopasowaniem a wszystkie skale wykazały wysoką rzetelność. Trafność konstruktu została potwierdzona poprzez oczekiwane wzorce korelacji z modelami osobowości, inteligencją emocjonalną rozumianą jako zdolność oraz jako cecha, częstością doświadczania emocji podstawowych, specyficznym jakościowo afektem, złością rozumianą jako cecha i stylami jej ekspresji oraz metapoznaniem.

Uzyskane wyniki dostarczają argumentów za konceptualnym i empirycznym rozróżnieniem między cechami emocjonalnymi a klasycznymi wymiarami osobowości. Wyjątek stanowił neurotyzm, który wykazał bardzo wysoką korelację z Hiperczułością Lękową. Większość związków była słaba lub umiarkowana, wskazująca na komplementarność, ale nie redundancję konstruktów. Wyniki przeprowadzonych badań przyniosły odpowiedź na temat struktury cech emocjonalnych oraz dostarczyły rzetelnego i trafnego narzędzia do ich pomiaru. Model WHEND może służyć zarówno jako podstawa do dalszych badań nad indywidualnymi różnicami w dyspozycjach emocjonalnych, jak i jako potencjalne narzędzie w diagnostyce klinicznej, umożliwiające jednoczesną ocenę obszarów ryzyka i zasobów emocjonalnych jednostki.

Słowa kluczowe: emocja, cechy emocjonalne, dyspozycje afektywne, model WHEND, Kwestionariusz Cech Emocjonalnych, różnice indywidualne, podejście leksykalne.

Summary

Psychology has long grappled with the challenge of defining the nature of enduring emotional dispositions, as well as their measurement and classification. This situation is compounded by a lack of consensus on whether emotions can be considered analogously to personality traits – as relatively stable dispositions to experience specific emotions – and whether emotional traits constitute a construct identical to personality or not. The present research adopts the premise that, much like personality traits, the structure of emotional traits can be discovered through the analysis of natural language. On this foundation, the lexical approach is proposed as a pathway for identifying the fundamental dimensions of enduring affective dispositions.

The entire research programme, conducted in three main stages comprising five independent studies, progressed from exploring the structure of emotion descriptors, through the construction and optimisation of a theoretical model alongside its operationalisation, to psychometric validation including convergent and discriminant validity. The first stage aimed to extract the factor structure from 322 emotion descriptors via principal component analysis. This analysis led to the identification of eight factors: Emotional Equilibrium, Emotional Elation, Anxiety, Anger, Fear, Despondency, Contempt, and Weariness. This structure was subsequently validated through correlations with established measures of affect, basic emotions, emotional intelligence, and personality models. The second stage, through Study 2, introduced a key methodological distinction by selecting specific descriptors – that is, those which ‘purely’ represent a single factor. Based on this procedure, initial measurement scales were constructed, which in Study 3 were subjected to psychometric analysis and an assessment of temporal stability. Satisfactory reliability

2 ♦ Summary

for the majority of scales was demonstrated, along with their stability in a test-retest measurement with a three-month interval.

Study 3 constituted the first investigation in the series of the third research stage, whose primary objective was to develop a theoretical model of emotional traits along with its operationalisation. Study 4, conducted on an expanded pool of test items, led to the emergence of a five-factor model termed WHEND: Emotional Withdrawal, Anxious Hypervigilance, Vital Excitement, Non-adaptive Reticence, and Dysregulation of Anger. This model integrates the perspective of emotional deficits with that of emotional resources. Study 5 represented the culmination of the third stage and provides a comprehensive validation of the 30-item Emotional Traits Questionnaire. Confirmatory factor analysis confirmed the five-factor structure with an acceptable fit, and all scales demonstrated high reliability. Construct validity was confirmed through expected patterns of correlations with personality models, emotional intelligence understood both as an ability and as a trait, the frequency of experiencing basic emotions, qualitatively specific affect, trait anger and its expression styles, and metacognition.

The obtained results provide arguments for a conceptual and empirical distinction between emotional traits and classical personality dimensions. An exception was Neuroticism, which showed a very high correlation with Anxious Hypervigilance; however, most relationships were weak or moderate, indicating complementarity rather than redundancy of the constructs. The results of the conducted studies provide an answer regarding the structure of emotional traits and have supplied a reliable and valid tool for their measurement. The WHEND model can serve both as a basis for further research on individual differences in emotional dispositions and as a potential tool in clinical assessment, enabling the simultaneous evaluation of an individual's areas of emotional risk and resources.

Keywords: emotion, emotional traits, affective dispositions, WHEND model, Emotional Traits Questionnaire, individual differences, lexical approach.



Krystian Hartmann – doktor nauk społecznych w zakresie psychologii, specjalizujący się w psychologii emocji, badaniach psycholeksykalnych oraz psychometrii. Kierownik grantu Narodowego Centrum Nauki pt. Kryteria definicyjne a leksykalna taksonomia emocji. Autor wielu artykułów naukowych w prestiżowych międzynarodowych czasopismach, takich jak: *Scientific Reports*, *Journal of Research in Personality*, *Theory & Psychology*, *Journal of Personality Assessment* czy *International Journal of Psychology*.

Czy emocja może być cechą? Niniejsza monografia przedstawia autorski, pięcioczynnikowy model cech emocjonalnych WHEND, będący efektem wieloetapowego programu badawczego. Integruje on perspektywę deficytów i zasobów emocjonalnych za sprawą wyodrębnienia pięciu dyspozycji afektywnych: Wycofanie Emocjonalne, Hiperuczujność Lękowa, Życiowa Ekscytacja, Dezadaptacyjna Nieśmiałość oraz Dysregulacja Gniewu. Książka zawiera zarówno nową koncepcję teoretyczną, jak i rzetelnie zwalidowany Kwestionariusz Cech Emocjonalnych. To ważna propozycja dla badaczy i klinicystów, która pokazuje, jak dyspozycje emocjonalne uzupełniają klasyczne wymiary osobowości.

