

MARCHEWKA, Urszula, SUWAŁA, Zuzanna, FEJA, Krzysztof, ŁUCZAK, Ewa, REKTOR, Natalia, MINKNER, Mikołaj, BIENKOWSKI, Borys, OSTAFIN, Kamil, DOBEK, Adam and PETRYLA, Piotr. Do emotions organize or disorganize action? *Journal of Education, Health and Sport*. 2023;44(1):173-184. eISSN 2391-8306. <http://dx.doi.org/10.12775/JEHS.2023.44.01.011>  
<https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/45218>  
<https://zenodo.org/record/8251986>

The journal has had 40 points in Ministry of Education and Science of Poland parametric evaluation. Annex to the announcement of the Minister of Education and Science of 17.07.2023 No. 32318. Has a Journal's Unique Identifier: 201159. Scientific disciplines assigned: Physical Culture Sciences (Field of Medical sciences and health sciences); Health Sciences (Field of Medical Sciences and Health Sciences). Punkty Ministerialne z 2019 - aktualny rok 40 punktów. Załącznik do komunikatu Ministra Edukacji i Nauki z dnia 17.07.2023 Lp. 32318. Posiada Unikatowy Identyfikator Czasopisma: 201159. Przynależność dyscypliny naukowej: Nauki o kulturze fizycznej (Dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu); Nauki o zdrowiu (Dziedzina nauk medycznych i nauk o zdrowiu).  
© The Authors 2023;  
This article is published with open access at License Open Journal Systems of Nicolaus Copernicus University in Torun, Poland  
Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author (s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non commercial license Share alike. (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.  
The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.  
Received: 19.07.2023. Revised:10.08.2023. Accepted: 14.08.2023. Published: 19.08.2023.

## Do emotions organize or disorganize action?

## Emocje organizują czy dezorganizują działanie?

Urszula Marchewka<sup>1</sup>, Zuzanna Suwała<sup>2</sup>, Krzysztof Feja<sup>3</sup>, Ewa Łuczak<sup>4</sup>, Natalia Rektor<sup>5</sup>, Mikołaj Minkner<sup>6</sup>, Borys Bieńkowski<sup>7</sup>, Kamil Ostafin<sup>8</sup>, Adam Dobek<sup>9</sup>, Piotr Petryła<sup>10</sup>

<sup>1</sup>5th Military Clinical Hospital, Krakow, Poland

<https://orcid.org/0000-0003-2895-7296>

[urszula.samb@gmail.com](mailto:urszula.samb@gmail.com)

<sup>2</sup>Norbert Barlicki Memorial Teaching Hospital No. 1 of the Medical University of Lodz, Lodz, Poland

<https://orcid.org/0009-0006-8838-4863>

[suwala.zuzanna96@gmail.com](mailto:suwala.zuzanna96@gmail.com)

<sup>3</sup>M. Pirogow Hospital, Lodz, Poland

<https://orcid.org/0009-0004-7886-6389>

[feja.krzysztof@gmail.com](mailto:feja.krzysztof@gmail.com)

<sup>4</sup>Salve, Lodz, Poland

<https://orcid.org/0009-0002-6342-8066>

[ewa.luczak93@gmail.com](mailto:ewa.luczak93@gmail.com)

<sup>5</sup>Military Medical Academy Memorial Teaching Hospital of the Medical University of Lodz –  
Central Veterans' Hospital, Lodz, Poland  
<https://orcid.org/0009-0008-2910-9452>  
nataliarektor@gmail.com

<sup>6</sup>Central Clinical Hospital of Medical University of Lodz, Poland  
<https://orcid.org/0009-0007-6908-4758>  
mikolajminkner@op.pl

<sup>7</sup>Copernicus Memorial Hospital, Lodz, Poland  
<https://orcid.org/0009-0008-7027-2358>  
bb.bienkowski@gmail.com

<sup>8</sup>Norbert Barlicki Memorial Teaching Hospital No. 1 of the Medical University of Lodz, Lodz,  
Poland  
<https://orcid.org/0009-0003-9516-2394>  
kw.ostafin@gmail.com

<sup>9</sup>Medical University of Lodz, Poland  
<https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0002-9675-1938>  
adamdobek41@gmail.com

<sup>10</sup>Norbert Barlicki Memorial Teaching Hospital No. 1 of the Medical University of Lodz,  
Lodz, Poland  
<https://orcid.org/0009-0003-3460-0063>  
piotr.petryla18@gmail.com

## **ABSTRACT**

### **INTRODUCTION**

Emotions companions us in our everyday life and are still difficult to define. Among many functions, such as inducing physiological changes, availability to specific behaviors, the organizing or disorganizing influence of emotions is also distinguished.

### **OBJECTIVE**

The aim of the article is to show the theory of emotions and answer the question whether they organize our actions or, on the contrary, promote disorganization.

### **STATE OF THE ART. DESCRIPTION**

Among the many functions attributed to emotions are that they can direct our actions towards a given goal and sustain it, or vice versa. Emotion is, among other things, an expression of the action of instincts, it mobilizes the body, organizes action and performs an energizing function. Nowadays, attention is paid to the mobilizing aspects of emotions - weak or moderate emotions organize our functioning. Only a strong emotional state ceases to motivate, makes our actions disoriented. On the other hand, it is necessary to distinguish between emotional states and motivation. Watson shows emotions as a disorder of homeostasis along with numerous disorders of mental regulation. Clore, Clark, and Watson argue that dysfunctional are persistent, troublesome states that may be manifestations of affective or temperamental disorders rather than transient emotions. Speaking of emotion and its impact on action, it is worth mentioning and stopping at the issue of inhibition and expressing emotional states.

### **CONCLUSION**

It is not possible to unequivocally determine that emotions either organize or disorganize our behavior, because a lot depends on the intensity of the experienced emotion and its direction.

**KEY WORDS:** Emotions; organize action; disorganize action; emotion theory; emotion function

## **STRESZCZENIE**

### **WPROWADZENIE**

Emocje towarzyszą nam każdego dnia oraz nadal sprawiają trudność w definiowaniu ich.

Wśród wymienianych funkcji, takich jak wzbudzanie zmian fizjologicznych, dyspozycyjność do określonych zachowań, wyróżnia się również organizujące czy dezorganizujące wpływy emocji.

### **CEL**

Celem pracy jest przytoczenie teorii emocji oraz odpowiedzenie na pytanie, czy organizują one nasze działanie czy wprost przeciwnie – sprzyjają dezorganizacji.

### **OPIS**

Wśród wielu funkcji emocji jest ukierunkowywanie naszego działania na dany cel i jego podtrzymywanie lub przeciwnie. Emocja jest między innymi wyrazem działania instynktów, mobilizuje organizm, organizuje działanie i pełni funkcje energetyzującą. Współcześnie zwraca się uwagę na mobilizacyjne aspekty emocji - słabe lub umiarkowane organizują nasze funkcjonowanie. Jedynie mocny stan emocjonalny przestaje motywować, sprawia, że nasze działanie jest zdezorientowane. Z drugiej strony należy rozróżniać stany emocjonalne od motywacji. Watson ukazuje emocje jako zaburzenie homeostazy wraz z licznymi zaburzeniami regulacji psychicznej. Clore, Clark i Watson twierdzą, że dysfunkcyjne są uciążliwie utrzymujące się stany, które mogą być przejawami zaburzeń afektywnych lub temperamentu, a nie przemijających emocji. Mówiąc o emocji i jej wpływie na działanie, warto wspomnieć i zatrzymać się przy zagadnieniu dotyczącym zahamowania i wyrażania stanów emocjonalnych.

### **WNIOSKI**

Nie jest możliwe jednoznaczne określenie, że emocje albo organizują albo dezorganizują nasze zachowanie, ponieważ dużo zależy od intensywności przeżywanej emocji i jej kierunku.

**SŁOWA KLUCZOWE: Emocje; organizować akcję; zdeorganizować akcję; teoria emocji; funkcja emocji**

## **Definicja emocji**

Emocje, choć towarzyszą nam w każdym aspekcie życia, dalej sprawiają naukowcom trudność w definiowaniu. Potocznie zdaje się rozumieć ich znaczenie, ale wśród psychologów, nadal brak jest akceptowanej definicji emocji. Pojęcie to pochodzi z języka łacińskiego od słowa *movere*, co oznacza „poruszać”, a stawiany przedrostek „e” sugeruje nam, że ten ruch jest „ku czemuś” [1]. Już sama etymologia nazwy emocje pokazuje nam, że popychają one nas ku działaniu. Można znaleźć również definicję emocji, mówiącą, że jest ona subiektywnym stanem psychicznym, który uruchamia priorytetowy dla niej mechanizm działania [2]. Istnieje zarówno wiele teorii, które na różne sposoby starają się wyjaśnić, jaka jest geneza stanu emocjonalnego, jego struktura czy rola. Obszar pojęć i teorii emocji jest ogromny, ale posiada też wiele nieścisłości i kontrowersji. Wśród wymienianych funkcji, takich jak wzbudzanie zmian fizjologicznych, dyspozycyjność do określonych zachowań, wyróżnia się również organizujące czy dezorganizujące wpływy emocji. Oznacza to, że mogą ukierunkowywać nasze działanie na dany cel i je podtrzymywać lub przeciwnie [3]. Psychologowie spierają się, jaki dokładnie wpływ ma stan emocjonalny na nasze życie.

## **Emocje jako organizator działania**

Wielu badaczy skupiło się na roli emocji, jaką jest regulacja zachowania. McDougall zauważył, że organizmy dążą do biologicznie korzystnych dla nich celów. Wraz z postępowaniem ewolucji ich wymagania stały się specyficzne i złożone. To celowe zachowanie jest regulowane przez instynkty, a z każdym z nich związana jest jakaś emocja pierwotna. Emocja więc jest wyrazem działania instynktów, mobilizuje organizm, organizuje działanie i pełni funkcje energetyzującą [4].

Kolejnym badaczem, nad którego koncepcją warto się zatrzymać jest Freud. Stwierdził on, że każda istota dąży do zaspokojenia swoich wrodzonych potrzeb. Zostają one wywołane przez instynkty, więc motywacja i emocje służą do redukcji tych napięć. Badacz wyodrębnił dwa rodzaje instynktów: życia i śmierci. Pierwszy z nich służy zaspokajaniu biologicznych potrzeb takich jak głód, reprodukcja. Drugi powstał w wyniku potrzeby niszczenia i bólu. To właśnie one motywują nasze zachowanie i organizują życie. Freud, poza ujęciem emocji jako procesu redukującego napięcie, zwraca uwagę na konflikty wewnętrzne. Dążenie do rozładowania napięcia powstałego przez instynkty spotyka opór ze strony ego i w ten sposób powstają emocje takie jak lęk, poczucie winy [4,5]

Warto zauważyć, że współcześnie także rozpatruje się motywacyjne funkcje stanów emocjonalnych. Leeper stwierdził, że słabe lub umiarkowane emocje organizują nasze

działanie. Ukierunkowują nas na zdobycie celu, działają w taki sposób, że pomagają nam dokonać wyborów i rozwiązać jakiś problem. Jedynie mocna emocja przestaje motywować, sprawia, że nasze działanie jest zdezorientowane [4,6]. Za funkcją emocji jaką jest organizacja opowiadał się też Levenson [7].

W latach siedemdziesiątych XX wieku Carol Izard zakwestionował tezę, że poznanie poprzedza emocje. Uważał, że aby przetrwać w zmieniającym się i niebezpiecznym środowisku, organizmy muszą rozwinąć wysoce natychmiastowy aparat emocjonalny zdolny do wykonywania odpowiednich programów regulujących zachowanie w ciągu milisekund. Jego zdaniem jednostki, które wykonują obliczenia poznawcze, nie mogą przekazywać swoich genów w procesie doboru naturalnego. Badania neurobiologiczne przeprowadzone przez Ledoux wykazały, że jego teoria, że emocje są bardziej pierwotne niż poznanie, jest poprawna. Dwie ścieżki, przez które przekazywane są informacje wzrokowe, umożliwiają organizmowi szybką reakcję na pojawienie się zagrożenia. Pierwszą z nich jest bezpośrednie połączenie między siatkówką a podwzgórzem (ośrodkiem tradycyjnie kojarzonym z procesami emocjonalnymi). Informacje o niebezpieczeństwie są przekazywane bez angażowania kory mózgowej lub procesów poznawczych. Druga ścieżka to połączenie między ciałem migdałowatym (które działa jak centralny komputer emocjonalny) a wzgórzem, które umożliwia szybką reakcję na bodźce [8,9].

Emocje wpływają również na kontrolę i realizację zachowań. Zamiast polegać na intuicyjnej domenie emocji, osoba cierpiąca na depresję zaczyna analizować nawet wiele najprostszych czynności i włącza je do procesu decyzyjnego, zniekształcając w ten sposób swoje zachowanie. Każda decyzja staje się ogromnym wysiłkiem i zmniejsza dynamikę życia osoby chorej, w porównaniu do podejmowania działania osoby zdrowej [10].

Węgorzecki twierdzi, że emocja jest ślepa i nie ujawnia niczego poza sobą. Nowe ujęcie aktów emocjonalnych prezentowane głównie przez fenomenologów nie zawiera w swojej definicji irracjonalności. Emocje charakteryzują się intencjonalnością, która ukierunkowana jest nie tylko na ocenę wydarzeń, stanów i procesów, ale także na spojrzenie poza teraźniejszość. Odgrywają rolę w postrzeganiu drugiej osoby, ponieważ mogą szczególnie ujawniać jej doświadczenie psychiczne. Nienawiść jest jedną z przyczyn tłumienia i niszczenia emocji, a emocje aktywnie uczestniczą w poszerzaniu naszego poznania, stając się medium, dzięki któremu lepiej organizujemy nasze zachowanie [11].

Antonio Damasio próbował ustalić związek między emocjami a podejmowaniem decyzji. Badał pacjentów z uszkodzeniami określonych obszarów kory przedczołowej i powiązanych regionów - mieli oni nienaruszone IQ, ale poważne problemy z podejmowaniem decyzji,

zwłaszcza dotyczących złożonych sytuacji osobistych i społecznych. Co ciekawe, wykazywali oni również wyraźny spadek emocji i reakcji emocjonalnych. Damasio uważa, że uszkodzenie tych obszarów mózgu uniemożliwia im dokonywanie emocjonalnych osądów, które są niezbędne do podejmowania decyzji w rzeczywistych sytuacjach i pomagają im organizować szerszy zakres zachowań [12].

### **Emocje jako dezorganizator działania**

W powyższych twierdzeniach, które wskazują na motywacyjną rolę emocji, wato postawić pytanie o kryterium odróżnienia emocji od motywacji. Pewnym sposobem na rozwiązanie tego problemu może być przyjęcie konkretnego stanowiska w sporze, czy emocje organizują czy dezorganizują działanie. Nie należy się dlatego dziwić, że część badaczy uznaje jedynie dezorganizującą funkcję reakcji emocjonalnej. Watson twierdził, że emocje jedynie wprowadzają organizm w stan chaosu. Za każdym razem, gdy one się pojawiają, homeostaza zostaje zaburzona, występują liczne zaburzenia regulacji psychicznej. Podobne poglądy do niego miał Young, o którym również można twierdzić, że doszukiwał się w emocjach niszczącego charakteru. Miało to ukazywać sposób, na jakiego gruncie można odróżniać motywację od afektu [4].

Autorzy, tacy jak Frijda, dowodzący dezorganizującego działania emocji mogą mieć na myśli skrajne stany emocjonalne i występujące przez dłuższy czas, takie jak chroniczny lęk. Można by jednak rozpatryć podany przykład jako nastrój, a nie emocję. Clore, Clark i Watson twierdzą, że dysfunkcyjne są uciążliwie utrzymujące się stany, które mogą być przejawami zaburzeń afektywnych lub temperamentu, a nie przemijających emocji [7,13].

Badacze często też wykazują związek między funkcją emocji a ich siłą, powołując się na prawo Yerkesa-Dodsona. Pokazuje ono krzywoliniową zależność między wzrostem motywacji a poziomem wykonania. Prawo to można uogólnić także na wzrost pobudzenia. Jeśli on rośnie, to wzrasta też szybkość procesów poznawczych i maleje ilość informacji, które można przetworzyć [14]. Umiarkowana lub słaba intensywność emocji może oddziaływać na nasze zachowanie, ukierunkować je na cel, obudzić w nas chęć odkrywania, pomagać rozwikływać problemy i podjąć decyzję. Z drugiej strony, jeśli emocje są zbyt intensywne, zanika ich motywacyjna istota. Mogą wtedy zdeorganizować działanie [6,15].

Mówiąc o emocji i jej wpływie na działanie, warto wspomnieć i zatrzymać się przy zagadnieniu dotyczącym zahamowania i wyrażania stanów emocjonalnych. Dla każdego z nas jest oczywiste, że jeśli zahamujemy ekspresję danej emocji, która w pewnym kontekście jest

funkcjonalna, to prowadzi to do destrukcyjnych skutków. Przedłużające się pobudzenie fizjologiczne może dezorientować nasze działanie, ale niekoniecznie musi tak być. Czasami jednak źródłem problemów może być otwarte wyrażanie emocji, więc zahamowanie ekspresji jest dobrym rozwiązaniem. Co ciekawe, zdrowie psychicznie wiąże się nie tyle z wyrażaniem czy hamowaniem emocji, ale z plastycznością osoby w tym względzie. Niektórzy ludzie lepiej czują się tłumiając swoje uczucia [7].

### **Emocje pierwotne i psychoewolucyjna koncepcja Plutchika**

Warto zatrzymać się na chwile przy emocjach pierwotnych i psychoewolucyjnej koncepcji Plutchika [16]. Należy zaznaczyć, że te tezy są w ważnych punktach podobne do koncepcji afektów pierwotnych Roberta Zajonca [17]. Wyróżnia on osiem emocji pierwotnych, uniwersalnych, które ułożył w cztery diady. Diada zawiera parę emocji o przeciwstawnych znakach – wzbudzenie jednej uniemożliwia zaognienie drugiej w tym samym czasie. Pierwsza para to zaskoczenie i oczekiwanie. Ewolucyjnie najważniejsze było zorientować się, czy dany bodziec jest nam znany, czy w przeszłości wystąpiła podobna sytuacja. Następnie wyróżniamy diadę wstręt – lubienie. Służy nam to ocenie, czy to, z czym mamy aktualnie kontakt nam zagraża czy nie. Trzecia para emocji to strach i złość (irytacja). Strach oddala nas od zagrożenia, a złość mobilizuje, by poradzić sobie z problemem. Ostatnia diada to smutek i radość – wycisza nas albo pobudza nas ku czemuś pozytywnemu [13,16,18]. Wśród wymienionych emocji możemy wyróżnić takie, które czasami mogą być ukierunkowane i takie, które zawsze posiadają swój obiekt. Cztery podstawowe emocje, wyróżniane przez Oatley'a i Jenkins, takie jak radość, smutek, gniew i strach mają nieintencjonalny charakter, chociaż zdarza się to rzadko.

Radość wynika z osiągnięcia celów, z zaangażowania w daną czynność. Isen twierdzi, że emocja ta powoduje elastyczność organizacji poznawczej i wytwarza coraz to bardziej zróżnicowane skojarzenia. Stwierdzono również, że radość popycha nas ku realizowaniu wyższych celów. Sprawia to, że chętniej chcemy pomagać i współpracować z innymi, możemy radośnie angażować się, w to co robimy.

Smutek to przeciwieństwo radości, wywołany straceniem celu lub roli społecznej. Jest on związany z przeszłością, przeciwnie do strachu, który dotyczy przyszłości. Emocja ta wydaje się być bliska z żalem, depresją, ubolewaniem, które również wywołuje zmianę ku wewnątrz. Osoba doświadczająca smutku koncentruje się na sobie i kiedy utrzymuje się on zbyt długo, uważany jest za patologiczny – za depresję.



Gniew wiąże się z dominacją, powoduje go udaremnienie dążenia do celu, przeszkadzanie nam przez inne osoby. Umożliwia on atak, mobilizuje do działania wobec czegoś negatywnego, dzięki czemu usilniej staramy się dojść do swojego zadania. Pod wpływem gniewu stajemy się agresywniejsi, ale warto zauważyć, że dzięki niemu można dojść do negocjacji i ustalenia warunków od nowa, gdy nasze oczekiwania wobec kogoś nie zostały zaspokojone.

Strach wynika z przewidywania niebezpieczeństwa, wprowadza nas w stan gotowości do radzenia sobie z nim. Ujawnia się też, gdy uwidacznia się konflikt między naszymi celami. Emocja ta wydaje się negatywna i nieprzyjemna, ale nie znaczy to, że jest ona dezorganizująca, dysfunkcyjna. Oprócz ostrych napadów chronicznego strachu, ma swoje dobre strony – chroni organizm przed następnymi skazami.

Wstręt to emocja, która ma swój obiekt, jest intencjonalna, związana z odrzuceniem. Sprawia ona, że unikamy czegoś, co powoduje odczucie obrzydzenia, przez co robi nam się „niedobrze”. Ewolucyjnie wstręt wykształcił się, by człowiek odrzucał niezdrowe, zepsute substancje. U ludzi nie tylko widok czy zapach wywołuje tę emocję, ale też wyobrażenie czy wspomnienie [13, 19].

### **Huśtawka emocjonalna**

Kolejną sprawą, której należy się przyjrzeć jest huśtawka emocjonalna. Obejmuje ona nagłą zmianę przebiegu stanów emocjonalnych - procedurę wycofania emocji pozytywnych i aktywację emocji o kontrastowych znakach. Najwięcej badań na ten temat dotyczy wstrzymania się strachu, przez co ten temat jest dobrze znany badaczom. Wykazali oni, że takie działanie powoduje dezorganizację funkcjonowania poznawczego. Ciekawe jest, że w badaniach na ten temat, właśnie wycofanie zagrożenia powodowało pogorszenie wykonywania zadania, a nie indukowanie strachu. Dzięki tym danym stwierdzono, że takie zawieszanie strachu prowadzi do uległości. To ona może być wynikiem ograniczenia zasobów poznawczych osoby. Badacze zastanawiali się, dlaczego dochodzi do dezorganizacji funkcjonowania poznawczego. Sformułowali dwie hipotezy, które odwołują się do czynników poznawczych lub afektywnych. Pierwsza z nich mówi o tym, że dzieje się tak, ponieważ nasz system poznawczy stara się zrozumieć to co się zdarzyło lub może się zdarzyć. Zasoby poznawcze są wtedy ograniczone przez ich zaangażowanie w reinterpretację powstałej sytuacji. Druga hipoteza, nawiązująca do czynników afektywnych, odwołuje się do wystąpienia stanu ulgi. Nagle wycofanie się zagrożenia powoduje, że nasz system poznawczy "rozleniwia się", co jest powiązane z ulgą. Nie jest to ubytek na gruncie poznawczym, tylko

obniżony poziom funkcjonowania poznawczego. Obie hipotezy wymagają jeszcze weryfikacji na tle empirycznym [20,21].

## **Wnioski**

Nie jest możliwe jednoznaczne określenie, że emocje albo organizują albo dezorganizują nasze zachowanie, ponieważ dużo zależy od intensywności przeżywanej emocji i jej kierunku. Obranie jednej strony w sporze może okazać się zwodnicze - zawęży to nasze pole widzenia, przez co możemy przeoczyć inne ciekawe perspektywy, a nawet nowe odkrycia. Każdy badacz powinien być otwarty na innowacyjne teorie, ale również nie należy przesadzać – trochę sceptycyzmu też nie zaszkodzi. Tak jak i nasze emocje, które potrafią w różny sposób wpływać na nasze zachowanie, tak trzeba zauważyć po prostu trochę „odcieni szarości” w danym problemie.

## References:

- [1]Błachnio A, Przepiórka A. Coraz bliżej emocji. Słowo wstępne. *Psychologia Społeczna*. 2013; 3(26): 247–250.
- [2]Strelau, J, Doliński D. *Psychologia: Podręcznik akademicki Tom 1*. Gdanskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk 2008.
- [3]Gasiul H. *Teorie emocji i motywacji*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego. Warszawa 2007.
- [4]Wrońska J. Niektóre kontrowersje w psychologii emocji. *Przegląd Psychologiczny*. 1990;1:147–64.
- [5]Czernianin W, Czernianin H. Zarys teorii psychoanalitycznej Zygmunta Freuda (1856-1939) w perspektywie psychologii literatury. *Przegląd Biblioterapeutyczny*. 2017; 7(1):13-34.
- [6]Leeper RW. The motivational and perceptual properties of emotions as indicating their fundamental character and role. In: *Feelings and Emotions*. Elsevier; 1970:151–168.
- [7]Ekman P, Davidson RJ. *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*. Wyd. GWP. Gdańsk 2002.
- [8]Maruszewski T, Doliński D, Łukaszewski W, Marszał-Wiśniewska M. *Emocje i motywacja*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk: 2008.

- [9]LeDoux JE, Cicchetti P, Xagoraris A, Romanski LM. The lateral amygdaloid nucleus: sensory interface of the amygdala in fear conditioning. *Journal of Neuroscience*. 1990;10(4): 1062-1069.
- [10]Zhu J, Thagard P. Emotion and action. *Philosophical psychology*. 2002;15(1): 19-36.
- [11]Węgrzecki A. O irracjonalności uczuć. *Zeszyty Naukowe Akademii Ekonomicznej w Krakowie*. 1990; 310: 5-17.
- [12]Lazarus RS, Lazarus BN. *Passion and reason : making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press; 1996.
- [13]Łosiak W. *Psychologia emocji*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne. Warszawa 2007.
- [14]Szymura B, Waluszko A, Stachów D. Neurotyzm i lęk jako determinanty przebiegu procesów przetwarzania informacji. *Przegląd Psychologiczny*. 2003; 2(46):197-208.
- [15]Sommers S, Scioli A. Emotional range and value orientation: Toward a cognitive view of emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1986; 51(2): 417–422.
- [16]Plutchik R. *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. Harper and Row. New York 1980.
- [17]Zajonc RB. Uczucia a myślenie: nie trzeba się domyślać, by wiedzieć, co się woli. *Przegląd Psychologiczny*. 1980/1985; 28(1): 7-72.
- [18]Jarymowicz M, Imbir K. Próba taksonomii ludzkich emocji. *Przegląd Psychologiczny*. 2010; 4(53): 439-461.
- [19]Oatley K, Jenkins JM. *Zrozumieć emocje*. Wydawnictwo Naukowe PWN. Warszawa 2003.
- [20]Błaszczak W. Huśtawka emocjonalna: konsekwencje afektywne wzbudzania emocji o kontrastowych znakach. *Psychologia Społeczna*. 2013; 8(26): 262-276.
- [21]Doliński D, Cizek M, Godlewski K, Zawadzki M. Huśtawka emocjonalna, bezrefleksyjność i deficyt zasobów poznawczych. *Przegląd Psychologiczny*. 2001; 2(44): 159-174.

Wkład autorski:

Konceptualizacja i projektowanie badania, Urszula Marchewka, Zuzanna Suwała, Krzysztof Feja; metodologia, Ewa Łuczak, Natalia Rektor; sprawdzenie i korekty, Mikołaj Minkner,

Borys Bieńkowski; analiza formalna i zarządzanie danymi, Zuzanna Suwała i Urszula Marchewka; dochodzenie, Urszula Marchewka; analiza i interpretacja wyników, Urszula Marchewka, Piotr Petryła; pismo - przygotowanie zgrubne, Urszula Marchewka, Zuzanna Suwała, Krzysztof Feja, Ewa Łuczak; opracowanie teoretyczne, Kamil Ostafin, Adam Dobek; pisanie - redakcja i recenzja, Kamil Ostafin, ; nadzór, Urszula Marchewka, Zuzanna Suwała;

Wszyscy autorzy przeczytali i zgodzili się z opublikowaną wersją manuskryptu.

Badanie nie otrzymało specjalnego finansowania.

Dane przedstawione w niniejszym badaniu są dostępne na żądanie od autora korespondencyjnego.

Autorzy pracy nie zgłaszają konfliktu interesów.