

Agnieszka Szyszkowska

Treści i formy samoświadomości a autokoncentracja w manipulacji nastrojem

Studia Psychologica nr 6, 137-147

2006

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

AGNIESZKA SZYSZKOWSKA
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego

TREŚCI I FORMY SAMOŚWIADOMOŚCI A AUTOKONCENTRACJA W MANIPULACJI NASTROJEM

**The contents and forms of self-awareness
in relation to self-concentration in a mood manipulation**

Abstract

This article presents problem of relationship between the contents and forms of self-awareness and self-concentration in a mood manipulation. In a first part of article the author deals the original conception created by Zbigniew Zaborowski. Step by step he presents contents and forms theory of self-awareness (on abbreviated as CF theory). The CF theory bases on two important notions, namely: content and form. The contents of consciousness are coded and processed through the use of specific forms. The contents and forms of self-awareness stay in a dynamical and holistic way. The functional character of the CF theory has viewed in relation to self-concentration in a mood manipulation. This research examined the influence of both, sad and happy mood, relative to neutral mood, on self-focused attention. The results of the study indicate the positive correlation between the external contents and self-focused attention and the positive correlation between the defensive form and self-concentration and self-focused attention. The future research was derived.

1. WPROWADZENIE

Teoria treści i form samoświadomości, tzw. teoria CF, to ogólna koncepcja psychologiczna, opracowana przez Z. Zaborowskiego, wyodrębniająca treści wewnętrzne i zewnętrzne samoświadomości oraz cztery formy ich przetwarzania. Ogólnie mówiąc, samoświadomość to proces przetwarzania informacji o własnej osobie i relacjach z otoczeniem, który sprzyja regulacji i kontroli przeżyć oraz zachowania poprzez koncentrację uwagi na własnej osobie (Zaborowski, 1998). Samoświadomość ma charakter intencjonalny i koncentruje się na określonych przedmiotach, to jest zdaniem autora, treściach. Treści samoświadomości możemy podzielić na wewnętrzne i zewnętrzne. Treści wewnętrzne obejmują myśli, sądy, emocje, pragnienia percypowane introspekcyjnie przez samą jednostkę, do których dostępu nie mają inne osoby, i o których mogą jedynie wnioskować z jej wypowiedzi, obserwacji, zachowania czy stylu życia. Treści zewnętrzne to zachowanie jednostki, jej stosunki społeczne, pełnione role. Są one percypowane ekstraspekcyjnie i mogą być intersubiektywnie określone i badane. Treści wewnętrzne i zewnętrzne mogą być kodowane i przetwarzane w różnorodny sposób,

w różnej formie (Zaborowski, 2000, s. 50). Autor wyodrębnia cztery istotne formy przetwarzania treści samoświadomości: formę indywidualną, obronną, zewnętrzną i refleksyjną.

Forma indywidualna łączy się z personalnym, emocjonalnym przetwarzaniem treści na podłożu struktury „ja”, osobistych schematów i standardów. Jednostka w stanie samoświadomości indywidualnej sama planuje i programuje swoje cele i zadania, identyfikuje się z nimi, silnie przeżywa emocje, dokonuje osobistych atrybucji. Samoświadomość indywidualna oddziałuje na specyficzne selekcionowanie treści przetwarzania w sposób indywidualny i aktywizację samooceny.

Samoświadomość obronna łączy się z kodowaniem i przetwarzaniem treści wewnętrznych i zewnętrznych na podłożu lęku i zagrożenia. Lęk wywołuje zawężenie pola świadomości, zmniejsza się otwartość na nowe informacje, pojawiają się stany perseweracji negatywnych myśli i wyobrażeń. Samoświadomości obronnej towarzyszy obniżona samoocena, zmienność nastrojów, skłonność do depresji.

Samoświadomość zewnętrzna natomiast polega na kodowaniu i przetwarzaniu treści w sposób obiektywny, uspołeczniony. Opiera się ona na normach i standardach społecznych. Wyraźniejsze uświadomienie sobie tych norm i standardów sprzyja nasileniu motywacji społecznej, skłonności do konformizmu, pozytywnej publicznej autoprezentacji.

Z kolei samoświadomość refleksyjna sprowadza się do przetwarzania informacji wewnętrznych i zewnętrznych o własnej osobie w sposób ogólny, symboliczny, abstrakcyjny. Jest to najwyższa forma samoświadomości umożliwiająca efektywną samoregulację, samorealizację i twórcze przystosowanie się do środowiska.

W ciągu swojego życia człowiek koduje i przetwarza informacje zarówno o otoczeniu, jak i o własnej osobie, tworzy plany na przyszłość, wyznacza cele, które będzie chciał osiągnąć, określa środki, za pomocą których będzie te cele realizował. Aby doszło do realizacji określonego planem działania, szczególnie działania długoplanowego, muszą zaistnieć, pojawić się procesy poznawcze i motywacyjne, między innymi nadzieja i wiara w powodzenie, a przynajmniej poczucie, że istnieje pewne prawdopodobieństwo osiągnięcia wyznaczonego celu, w miarę pozytywna samoocena, chociaż w tej dziedzinie, której dotyczy działanie. Opisany powyżej mechanizm nazywa się w psychologii mechanizmem nadwyżki emocjonalnej. Nadwyżka emocjonalna wpływa na to, czy i z jakim nastawieniem jednostka przystąpi do działania (Zaborowski, 1994, s. 119-120). W procesie rozwoju psychicznego jednostki coraz większą rolę w determinacji jej działań odgrywają procesy samoświadomościowe, to jest kodowanie i przetwarzanie informacji o własnej osobie, powiązane z procesami samoorientacji i samorozumienia. Dzięki temu, że nasze emocje wtargnęły do naszej świadomości, jesteśmy je w stanie poznać.

Badania Wicklunda (1975) ujawniły związek między samoświadomością a emocjami. Zdaniem Wicklunda, nasilenie samoświadomości w postaci auto-koncentracji uwydatnia rozbieżność między aktualnym stanem jednostki a jej standardami, np. opiniami, wartościami. Stan rozbieżności łączy się z obniżeniem samooceny i przykrymi emocjami (Zaborowski, 1994). Inni badacze, Carver i Scheier, wykazali, że w warunkach autokoncentracji, mogą nasilić się zarówno negatywne, jak i pozytywne emocje.

Samoświadomość nie funkcjonuje samoistnie, ale w określonych kontekstach psychologicznych i sytuacyjnych może się przekształcać. I tak, pewne treści emocjonalne, jak chociażby nastrój, w określonych kontekstach, mogą przesuwac się w kierunku pozytywnym lub negatywnym. Według Z. Zaborowskiego (1994), związek między samoświadomością a emocjami, np. określonym nastrojem, jest złożony. Przez nastrój autor rozumie uogólnione, niejednokrotnie niedookreślone poznawczo stany, które mogą być pozytywne lub negatywne. Pewne treści nastroju można włączyć do treści wewnętrznych lub zewnętrznych i badać w odniesieniu do różnych form przetwarzania. Aktywizacja określonych form może wpływać na funkcjonowanie nastroju oraz jego jakość. Samoświadomość, w tym przypadku, stanowi poznawczą nadbudowę nad emocjami. Od tego, jak emocje będą funkcjonowały oraz wpływały na zachowanie, zależy z jakim typem, lub typami, samoświadomości będą współwystępowały lub kojarzyły się. Emocje kojarzące się z typem samoświadomości indywidualnej wewnętrznej funkcjonują na podłożu struktury „ja”, dominują w nich stany pozytywne, np. optymizm, nadzieja, pozytywna samoocena. Są one z reguły bardzo intensywne i przeżywane wewnętrznie (Zaborowski, 1994). Emocje skojarzone z samoświadomością indywidualną zewnętrzną są również pozytywne i silne, lecz łączą się bezpośrednio z zachowaniem. Natomiast emocje powiązane z samoświadomością obronną wewnętrzną zawierają komponenty lęku i zagrożenia, hamują więc zachowania. Emocje funkcjonujące w obrębie samoświadomości obronnej zewnętrznej, usztywniają zachowanie, pozbawiają je plastyczności i funkcjonalności, jednakże w sytuacjach silnych zagrożeń, nacisków mogą wyzwalac zachowania impulsywne, rozładowujące. Emocje współwystępujące z typem samoświadomości zewnętrznej-wewnętrznej mają słabą intensywność, gdyż są przedmiotem autoobserwacji. Emocje kojarzące się z samoświadomością zewnętrzną-zewnętrzną mają małą intensywność i pogarszają efektywność zachowania, gdyż jest ono przedmiotem percepcji. Emocje funkcjonujące w związku z samoświadomością refleksyjną wewnętrzną są racjonalizowane, zintelektualizowane i, jako takie, niezbyt intensywne. Z kolei, emocje w obrębie samoświadomości refleksyjnej-zewnętrznej łączą się z zachowaniami kontrolowanymi, efektywnymi, a więc pozbawionymi spontaniczności i subiektywizmu (Zaborowski, 1994).

Z licznych badań przeprowadzonych przez Z. Zaborowskiego (2000) można wysnuć wniosek, iż samoświadomość indywidualna i obronna podnoszą intensywność emocji zarówno pozytywnych jak i negatywnych, natomiast samoświadomość zewnętrzna i refleksyjna obniżają intensywność emocji. Z racji tego, iż samoświadomość funkcjonuje w sposób systemowy i dynamiczny, to znaczy w określonych warunkach, mogą pojawić się przejścia od jednych treści do innych oraz przekształcenia form. I tak, osoba, która funkcjonowała na treściach przykrych, może przejść do treści pozytywnych np. w toku psychoterapii czy medytacji itp.

2. PROBLEM I CELE BADAŃ

Praca ta ma za zadanie ukazać pewien wycinek czasowy, w którym człowiek przetwarza, za pomocą różnych form i treści, informacje o własnej osobie, o swych relacjach z otoczeniem, oraz ukazać moment, w którym ulega, pod wpływem zaplanowanego i kontrolowanego eksperymentu, określonym nastro-

jom: radosnym, smutnym i neutralnym, aby określić stopień autokoncentracji, skupienia uwagi na sobie.

Problem badawczy w niniejszej pracy był rozbudowany i dotyczył, po pierwsze, związku samoświadomości z autokoncentracją i inteligencją emocjonalną, a po drugie, wpływu nastroju na skupienie uwagi na sobie. Autor pracy, postawił sobie za cel przeprowadzonego doświadczenia zweryfikowanie prawidłowości o przeżywanych treściach samoświadomości. Człowiek w swym życiu przeżywa jakieś treści, mogą to być treści zewnętrzne lub wewnętrzne, pewne ich grupy mają wyższy stopień autokoncentracji niż inne. Dlatego celem badań było zweryfikowanie przekonania, iż treści wewnętrzne samoświadomości wywołują większą autokoncentrację niż treści zewnętrzne oraz że forma indywidualna i obronna samoświadomości łączą się z większą autokoncentracją niż forma zewnętrzna i refleksyjna. Natomiast, zgodnie z założeniami teorii CF, przyjęto, iż emocje smutku mogą być umieszczone w treściach wewnętrznych i zewnętrznych samoświadomości, jednakże, dzięki formie obronnej, częściej lokują się w treściach wewnętrznych. Emocje szczęścia mogą podobnie lokować się w treściach wewnętrznych i zewnętrznych, ale częściej można je spotkać w obrębie treści zewnętrznych, za sprawą formy indywidualnej (Zaborowski, 2002, s. 163). Dodatkowo postawiono wniosek, iż osoby ze świadomością refleksyjną mają wyższy stopień w badanej skali inteligencji emocjonalnej.

Jak wynikało z wcześniejszych badań, przeprowadzonych przez Sedikidesa i Greena (1999), istnieje zależność między smutkiem i szczęściem, a autokoncentracją. Smutek, w porównaniu ze szczęściem wywołuje większą autokoncentrację. Szczęście natomiast sprzyja obniżeniu autokoncentracji. Przeprowadzone na użytek tej pracy badania, miały potwierdzić zależności, wykazane już przez Sedikidesa i Greena.

Autor pracy, przed przystąpieniem do badań, sformułował następujące hipotezy, które zostały wyprowadzone na podstawie literatury przedmiotu:

Hipoteza (H 1). Istnieje związek między przeżywanymi treściami samoświadomości a autokoncentracją. Autokoncentracja przy treściach wewnętrznych samoświadomości jest większa, gdyż treści wewnętrzne są bliższe mojemu „ja”, co sprzyja autokoncentracji, natomiast treści zewnętrzne wywołują mniejszą autokoncentrację, gdyż bliżej związane są z zachowaniami i rolami jednostki, a nie jej osobowością,

Hipoteza (H 2). Istnieje związek między formami samoświadomości a autokoncentracją. Formy indywidualna i obronna samoświadomości łączą się z większą autokoncentracją (bo są to formy podmiotowe) niż formy zewnętrzna i refleksyjna samoświadomości,

Hipoteza (H 3). Istnieje związek między formą refleksyjną samoświadomości a inteligencją emocjonalną. Osoby o wyższych wynikach w skali formy refleksyjnej samoświadomości będą miały wyższe wyniki w skali inteligencji emocjonalnej,

Hipoteza (H 4). Istnieje związek między określonym nastrojem a skupieniem uwagi na sobie. Smutek zwiększa skupienie uwagi na sobie, w porównaniu z nastrojem neutralnym i radosnym.

Autokoncentracja i skupienie uwagi na sobie są, w tym badaniu, zmiennymi zależnymi, zaś zmiennymi niezależnymi są formy i treści samoświadomości, inteligencja emocjonalna oraz zadowolenie z życia.

Przeprowadzone badania pozwoliły na pokazanie zmian, jakie dokonują się w obrębie samoświadomości, na płaszczyźnie autokoncentracji i skupienia uwagi na sobie pod wpływem manipulacji nastrojem. Nie pozwoliły one, co prawda na pełną weryfikację wpływu związku między treściami i formami samoświadomości, a przeżywaniem emocji na podłożu autokoncentracji, ale wskazały, jakie elementy samoświadomości ulegają zmianom oraz jak jest charakter tych zmian. Pełna weryfikacja wymagałaby znacznie szerszych i bardziej szczegółowych badań.

3. METODY BADAŃ

Celem badań było wykrycie zależności między smutkiem i szczęściem, a auto-koncentracją, odwołując się do wyników badań Greena, Sedikidesa, Saltzberga, Wooda oraz Forzano (2000), z uwzględnieniem zagadnienia teorii treści i form samoświadomości w połączeniu z inteligencją emocjonalną. Na użytek badań posłużono się następującymi narzędziami badawczymi: Skróconą Skalą do badania czterech form samoświadomości, Skalą do badania treści samoświadomości, Kwestionariuszem INTE do badania inteligencji emocjonalnej, Skalą do badania skupienia uwagi na sobie.

Skala samoświadomości autorstwa Z. Oleszkiewicz i Z. Zabomowskiego obejmuje cztery wymiary samoświadomości: indywidualną, zewnętrzną, obronną i refleksyjną. Na użytek badań autor pracy posłużył się jej skróconą wersją obejmującą 20 pytań. Pięć pierwszych pytań dotyczyło indywidualnej formy samoświadomości, następnich pięć formy obronnej, zewnętrznej i pozostałe pięć odnosiło się do refleksyjnej formy samoświadomości. Osoby badane wybierały w odpowiedziach, te zdania, które uważały za bardziej prawdziwe i pasujące do ich własnego zachowania, i posługiwały się 5-stopniową skalą (gdzie 0 oznaczało zupełną, całkowitą nietrafność, 1 – małą trafność, 2 – średnią trafność, 3 – znaczną trafność, 4 – zupełną całkowitą trafność). Za każdą odpowiedź osoba badana otrzymywała tyle punktów, ile zakreśliła. W każdej z czterech form samoświadomości można było uzyskać od 0 do 20 punktów. Wysoki wynik w określonym przedziale skali wskazywał na nasilenie określonej formy samoświadomości. U osób badanych najsilniej zaznaczyła się samoświadomość refleksyjna, najsłabiej – samoświadomość obronna.

Do badania treści samoświadomości użyto skali składającej się z 8 pytań, autorstwa Z. Zaborowskiego. Cztery stwierdzenia odnosiły się do wewnętrznych treści samoświadomości, a pozostałe cztery do zewnętrznych treści samoświadomości. I w tym przypadku osoby badane w odpowiedziach posługiwały się 5-stopniową skalą.

Samoświadomość ma charakter złożony i dynamiczny, jednakże można przyjąć, iż w określonych odcinkach czasowych ulega uproszczeniu i stabilizuje się. Ten moment, został uchwycony na użytek przeprowadzanych badań. To znaczy, w określonym odcinku czasowym, nie przekraczającym zbyt dużego odstępu od jednego badania do drugiego (dwa tygodnie), przeprowadzono kolejne doświadczenie.

Inteligencja emocjonalna została zbadana dzięki Kwestionariuszowi INTE, opracowanemu przez N. S. Scuttea, J. M. Malouffa, L. E. Donalda, J. Haggertygo, J. T. Coopera, Ch. J. Goldenę, L. Dornheima, adaptowanemu przez A. Ciechowicz, A. Jaworską i A. Matczak. Kwestionariusz ten obejmuje 33 pytania, na

które osoby badane udzielają odpowiedzi w 5 stopniowej skali (zdecydowanie nie zgadzam się, raczej nie zgadzam się, trudno powiedzieć, raczej zgadzam się, zdecydowanie zgadzam się).

Każda z trzech badanych grup na użytek dalszych badań po dwóch tygodniach od pierwszego badania (treści i form samoświadomości oraz inteligencji emocjonalnej) została za pomocą utworu muzycznego wprowadzana w określony nastrój. Celem badacza było wprowadzenie pierwszej grupy w nastrój radosny. W tym przypadku posłużono się utworem Jana Sebastiana Bacha, Koncertem Brandenburskim, nr 3, który trwał 10 minut. Po wysłuchaniu utworu badani studenci wypełnili ankietę określającą stopień autokoncentracji, za pomocą skróconej wersji Skali samoświadomości A. Fenigsteina, M. F. Scheiera i A. H. Bussa. Skala ta w pierwotnej wersji służyła do badania sposobu funkcjonowania świadomości publicznej i prywatnej. Na użytek badań posłużono się częścią dotyczącą samoświadomości prywatnej, adaptując ją dla potrzeb badania, podobnie jak zrobili to C. Sedikides i J. D. Green (2000). Zmieniona i dostosowana wersja badała studentów m.in. za pomocą takich pytań jak: „Aktualnie mam wrażenie, że obserwuję siebie z zewnątrz”, „w tym momencie uświadamiam sobie zmiany mojego nastroju”, „moje marzenia obecnie dotyczą mojej osoby”, i dotyczyła na ogół treści wewnętrznych człowieka, jego przeżyć, stanów poznawczych, emocjonalnych, myśli o własnej osobie, w danym momencie. Po tym badaniu uczestnicy mieli za zadanie ułożyć i napisać trzy zdania, używając według własnego uznania, najbardziej narzucających się w danym momencie zaimków (my, oni, wy, ja, ty, on). Badanie to miało za zadanie określić stopień skupienia uwagi na sobie. Ostatnim zadaniem, którym zostali obarczeni badani studenci, było określenie, w jakim stopniu są ogólnie zadowoleni ze swojego życia, w skali od 0 do 4 (0 – wcale, 1 – trochę, 2 – średnio, 3 – na ogół, 4 – bardzo).

Analogiczne badanie przeprowadzono w dwóch pozostałych grupach, z tym że grupa druga wprowadzana była w nastrój smutny, słuchając 10-minutowego fragmentu S. Prokofiewa pt. *Rosja pod jarzmem Mongolskim*, granego połowę wolniej. Natomiast grupa trzecia, słuchała F. Szopena: Walca nr 11 i nr 12 granego przez Aleksandra Brailowskiego, mającego słuchaczy wprowadzić w nastrój neutralny.

4. WYNIKI BADAŃ I DYSKUSJA

W celu dokonania oceny przeprowadzonych badań zastosowano analizę korelacyjną – współczynniki korelacji r-Pearsona, oraz test do badania różnic między średnimi w trzech grupach – test t-Studenta, obliczono średnie i odchylenia standardowe wszystkich zmiennych (tabela 1), we wszystkich grupach. Wszystkie obliczenia, testy statystyczne i zależności między zmiennymi zostały opracowane za pomocą procedur z pakietu statystycznego SPSS.

W przyjętym modelu badań zmienną zależną konstruowały dwa kryteria: autokoncentracja i skupienie uwagi na sobie, zmiennymi niezależnymi zaś były: formy samoświadomości (indywidualna, zewnętrzna, obronna, refleksyjna), treści samoświadomości (zewnętrzne i wewnętrzne), inteligencja emocjonalna oraz zadowolenie z życia. Wartości wskaźników tych zmiennych uzyskane na próbie 63 studentów V roku Instytutu Profilaktyki Społecznej i Resocjalizacji UW (53 kobiety i 10 mężczyzn) zostały przedstawione w tabeli 1.

Tabela 1. Średnie i odchylenia standardowe w grupie badawczej.

	Rodzaj nastroju							
	radosny		smutny		neutralny		suma	
	średnia	odch.	średnia	odch.	średnia	odch.	średnia	odch.
Forma samoświadomości indywidualnej	13,90	2,36	12,76	2,62	11,57	2,66	12,75	2,69
Forma samoświadomości zewnętrznej	12,38	3,49	12,81	3,09	11,43	2,79	12,21	3,14
Forma samoświadomości obronnej	6,81	3,47	8,67	3,37	6,33	3,40	7,27	3,51
Forma samoświadomości refleksyjnej	17,52	1,97	15,81	2,73	15,33	2,63	16,22	2,61
Treść samoświadomości zewnętrznej	10,52	1,36	9,76	2,36	11,10	2,19	10,46	2,06
Treść samoświadomości wewnętrznej	11,38	3,63	9,67	2,78	6,52	1,63	9,19	3,42
Inteligencja emocjonalna	97,00	11,52	94,90	11,65	95,19	6,62	95,70	10,08
Autokoncentracja	21,10	5,86	23,48	6,01	14,86	3,69	19,81	6,37
Skupienie uwagi	1,95	0,67	2,33	0,58	1,48	0,51	1,92	0,68
Zadowolenie z życia	3,10	0,89	3,29	0,90	3,00	0,55	3,13	0,79

U badanych studentów stwierdzono niski poziom samoświadomości obronnej i wyższy poziom samoświadomości refleksyjnej. Samoświadomość zewnętrzna i indywidualna uzyskały zbliżone wyniki. Aby zweryfikować H1 zbadano zależności między zmiennymi. Zastosowano współczynnik korelacji r Pearsona. Współczynniki korelacji w stosunku do H1 zostały przedstawione w tabeli 2, natomiast współczynniki korelacji odnośnie do H2, przedstawia tabela 3.

Tabela 2. Współczynniki korelacji.

		auto-koncentracja	skupienie uwagi	Treści zewnętrzne	Treści wewnętrzne
Autokoncentracja	r-Pearsona poziom istotności	1,000	0,735** 0,000	-0,101 0,429	0,333** 0,008
Skupienie uwagi	r-Pearsona poziom istotności	0,735** 0,000	1,000	0,336 -0,123	0,021 0,291*
Treści zewnętrzne	r-Pearsona poziom istotności	-0,101 0,429	-0,123 0,336	10,000	-0,289* 0,021
Treści wewnętrzne	r-Pearsona poziom istotności	0,333** 0,008	0,291* 0,021	-0,289* 0,021	1,000

** – istotność na poziomie 0,01

* – istotność na poziomie 0,05

Statystyczna analiza wyników badań (tabela 2) wykazała istotne dodatnie korelacje między wynikami w skali treści wewnętrznych samoświadomości a wynikami w skali autokoncentracji ($r = 0,33; ? = 0,01$) i skupieniem uwagi na sobie ($r = 0,29; ? = 0,05$). Można zatem uznać, że H1, mówiąca o związku między przeżywanymi treściami samoświadomości a autokoncentracją, została potwierdzona. Autokoncentracja przy treściach wewnętrznych samoświadomości jest wyższa niż przy treściach zewnętrznych samoświadomości.

Tabela 3. Współczynniki korelacji.

		Autokoncentracja	Skupienie uwagi
Autokoncentracja	r-Pearsona poziom istotności	1,000	0,735** 0,000
Skupienie uwagi	r-Pearsona poziom istotności	0,735** 0,000	1,000
Forma obronna	r-Pearsona poziom istotności	0,255* 0,044	0,226 0,075
Forma indywidualna	r-Pearsona poziom istotności	0,160 0,210	0,157 0,220

** – istotność na poziomie 0,01

* – istotność na poziomie 0,05

Dodatkowo, statystyczna analiza wyników badań wykazała istotnie dodatnie korelacje między wynikami w skali formy obronnej samoświadomości a wynikami w skali autokoncentracji ($r = 0,25; ? = 0,05$) i skupienia uwagi na sobie ($r = 0,73; ? = 0,01$), nie zaznaczyła się natomiast istotna korelacja z formą indywidualną (tabela 3). H2 zakładała, iż formy indywidualna i obronna łączą się z większą autokoncentracją, a wyniki badań ujawniły tylko jedną istotną zależność, a mianowicie korelację wyników w skali autokoncentracji i skupienia uwagi na sobie z formą obronną, co nie w pełni potwierdzałoby zakładaną hipotezę. Uzyskana zależność korelacyjna między wynikami w skali formy obronnej i indywidualnej samoświadomości a wynikami w skali autokoncentracji i skupienia uwagi na sobie w połowie potwierdza H2. Potwierdzenie uzyskała część hipotezy, mówiąca o zależności między wynikami w skali formy obronnej samoświadomości a wynikami w skali autokoncentracji i skupienia uwagi na sobie. Nie uzyskała potwierdzenia druga część hipotezy, mówiąca o zależności między wynikami w skali formy indywidualnej, a wynikami w skali autokoncentracji i skupienia uwagi na sobie, w statystycznej analizie wyników.

Natomiast H3 uzyskała potwierdzenie w wynikach badań. Istnieje bowiem związek między formą refleksyjną samoświadomości a inteligencją emocjonalną. Osoby o wyższych wynikach w skali formy refleksyjnej samoświadomości miały wyższe wyniki w skali inteligencji emocjonalnej. Analiza wyników (tabela 4) wykazała dodatnią korelację między wynikami w skali formy refleksyjnej, a inteligencją emocjonalną ($r = 0,40; ? = 0,01$).

Tabela 4. Współczynniki korelacji między inteligencją emocjonalną a formą refleksyjną.

		Inteligencja emocjonalna
Inteligencja emocjonalna	r-Pearson poziom istotności	1,000 ,
Forma refleksyjna	r-Pearson poziom istotności	0,409** 0,001

**korelacja jest istotna na poziomie 0,01

Aby zbadać wpływ określonego nastroju na autokoncentrację zastosowano analizę średnich w poszczególnych grupach i test t-Studenta do badania istotności różnic między średnimi w trzech próbach. Wyodrębniono takie same grupy jak przy badaniu: grupa wprowadzana w nastrój smutny, radosny i neutralny. Badania miały na celu potwierdzić zależności między określonym nastrojem (smutny, radosny, neutralny) a autokoncentracją, ujawnioną w badaniach Sedikidesa, Saloveya, Wooda i Greena. Wyniki badań, przeprowadzonych przez tych psychologów, wskazywały, iż osoby były bardziej skoncentrowane na sobie, gdy były w smutnym nastroju, niż gdy były w nastroju neutralnym. Zdaniem badaczy smutny nastrój zwiększa skupienie uwagi na sobie w porównaniu z nastrojem neutralnym. Radosny nastrój zmniejsza skupienie uwagi na sobie względem nastroju neutralnego.

Wyniki badań wskazują, że istnieją różnice między grupą wprowadzoną w nastrój smutny i grupą wprowadzoną w nastrój neutralny. Średnie arytmetyczne poszczególnych nastrojów różnią się. I tak, średni poziom autokoncentracji u osób w smutnym nastroju jest większy i wynosi 23,48. Natomiast średnia autokoncentracja u osób w neutralnym nastroju wynosi 14,86. Podobnie przedstawia się porównanie skupienia uwagi na sobie w tych dwóch grupach, gdzie osoby w smutnym nastroju osiągnęły średnią skupienia uwagi na sobie 2,33, natomiast u osób w nastroju neutralnym wynosiła ona 1,48. Potwierdzałyby te badania na poziomie analizy średnich H4, mówiącą o związku między nastrojem a skupieniem uwagi na sobie, smutny nastrój zwiększa skupienie uwagi na sobie, w porównaniu z nastrojem neutralnym i radosnym.

Z uzyskanych danych wynika, że występuje statystycznie istotna różnica w dwóch badanych grupach na poziomie autokoncentracji i skupienia uwagi. Wyniki te są zgodne z wcześniejszymi badaniami (C. Sedikides, J. D. Green, J. V. Wood), w których potwierdzono hipotezę, że nastrój smutny zwiększa skupienie uwagi na sobie, w porównaniu z nastrojem neutralnym, co jednocześnie potwierdzałoby H4 niniejszej pracy i jest zgodne z założeniami teoretycznymi, mówiącymi o tym, że smutek jest pewną formą wycofania się z życia społecznego i skierowania uwagi do wewnątrz, w stanie smutku ludzie zaczynają izolować się od środowiska społecznego, kierując się do własnego wnętrza. Aby zbadać wpływ nastroju radosnego na autokoncentrację, przeprowadzono analizę średnich w dwóch grupach, w grupie o nastroju radosnym i o nastroju neutralnym. Przede wszystkim należy stwierdzić, iż wyniki badań wskazują na to, iż osoby są bardziej skupione na sobie, gdy pozostają w nastroju radosnym, niż gdy są w nastroju neutralnym. Z powyższych badań wyni-

kałoby, iż nastrój radosny zwiększa autokoncentrację, w porównaniu z nastrojem neutralnym.

Uzyskany wynik badania wskazuje na istotne różnice badanych grup. Spowodowały one, że postanowiono porównać dodatkowo dwie grupy o nastroju smutnym i radosnym, aby móc wyjaśnić dotychczasowe prawidłowości. Z uzyskanych danych wynika, że nie ma istotnych różnic między średnimi wynikami badań uzyskanymi w autokoncentracji i skupieniu uwagi na sobie, w grupach wprowadzanych w nastrój smutny i radosny. Test dla dwóch średnich, t-studenta i dane otrzymane na jego podstawie, wskazują, że nie ma istotnych różnic w nasileniu autokoncentracji i skupienia uwagi na sobie grup o nastroju smutnym i radosnym.

Wydaje się jednak, że otrzymane wyniki tak zupełnie nie przeczą wcześniejszym hipotezom, gdyż w badaniu mogła się pojawić jakaś zmienna niekontrolowana. Opierając się na wcześniejszych założeniach teoretycznych, przeprowadzony eksperyment mógł wywołać stany oddziaływania o zupełnie odmiennych wartościach. Każdy z trzech nastrojów mógł zostać wywołany z różną mocą. To znaczy, uczestnicy w stanie szczęścia mogli czuć się mniej szczęśliwi niż uczestnicy w stanie smutku. Podobna zależność pojawiła się w badaniach Saloveya (1999). Odkrył on, na podstawie swojego eksperymentu, że zarówno smutni, jak i radośni uczestnicy byli bardziej skupieni na sobie od uczestników neutralnych. Analiza badań Saloveya pozwoliła stwierdzić innym badaczom, iż smutne lub szczęśliwe sceny przywołane przez uczestników badania wciągały ich samych w większym stopniu niż sceny neutralne, prowadząc w obydwu przypadkach do wzrostu skupienia uwagi na sobie. Podobne zakłócenia mogły wystąpić w trakcie słuchania muzyki. Zdaniem Sedikidesa (2000), smutek i radość wywołują spontanicznie różniące się stopnie skupienia uwagi na sobie, które mogą działać w zależności od zainteresowania robiących pomiar.

Do uzyskania całościowego obrazu badanych zjawisk konieczne są dalsze badania obejmujące najróżniejsze aspekty tej problematyki. Należałoby w nich uwzględnić zarówno większą liczebność próby, jak i zastosowanie skuteczniejszych i trafniejszych metod wprowadzania badanych osób w określony nastrój, w ściśle kontrolowanych warunkach.

BIBLIOGRAFIA

- Aspilnwall, L. G. (1998). Rethinking the role of positive affect in self-regulation. *Motivation and Emotion*, 22, 1-32.
- Berkowitz, L. (1987). Mood, self-awareness, and willingness to help. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 721-729.
- Car, S. J., Teasdale, J. D., Broadbent, D. (1991). Effects of induced elated and depressed mood on self-focussed attention, *British Journal of Clinical Psychology*, 31, 1251-1280.
- Ekman, P., Davidson, R. J. (1999). *Natura emocji podstawowe zagadnienia*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Fenigstein, A. (1997). Self-consciousness, self-attention and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 75-86.

- Fenigstein, A., Scheier, M. F., Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina.
- Goleman, D. (1999). *Inteligencja emocjonalna w praktyce*. Poznań: Media Rodzina.
- Green, J. D., Sedikides, C. (1999). Affect and self-focused attention revisited: The role of affect orientation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 104-119.
- Green, J. D., Sedikides, C., Saltzberg, J. A., Wood, J. V., Forzano, L. B. (2000). *Happy mood decreases self-focused attention*. Unpublished manuscript. University of North Carolina at Chapel Hill, USA.
- Salovey, P. (1992). Mood-induced self-focused attention. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 699-707.
- Sedikides, C. (1992). Changes in the valence of the self as a function of mood. *Review of Personality and Social Psychology*, 14, 271-311.
- Sedikides, C. (1992). Mood as a determinant of attentional focus. *Cognition and Emotion*, 6, 129-148.
- Wicklund, R. A. (1975). Objective Self Awareness. W: W. L. Berkowitz (red.), *Advances in Experimental Social Psychology*.
- Zaborowski, Z. (2002). *Człowiek jego świat i życie. Próba integracji*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Zaborowski, Z. (1989). *Psychospołeczne problemy samoświadomości*. Warszawa: PWN.
- Zaborowski, Z. (1998). *Świadomość i samoświadomość człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Psychologii i Kultury „Eneteia”.
- Zaborowski, Z. (2000). *Teoria treści i form samoświadomości*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Zaborowski, Z. (1996). *Współczesne problemy psychologii społecznej i psychologii osobowości*. Warszawa: Profi.