

Samokontrola i wpływy bodźców afektywnych na ocenianie

Alina Kolańczyk

*Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej
Wydział Zamiejscowy w Sopocie*

W artykule zaproponowano funkcjonalne podejście do wyjaśniania wpływu afektu na ocenianie. Autorka uzasadnia, że wpływy afektorodnych bodźców na ocenianie (a) w kierunku, jaki one „dyktują” (efekt asymilacji), (b) w kierunku przeciwnym (efekt kontrastu) albo (c) brak wpływu determinuje nie tyle sama świadomość/nieświadomość bodźca, ile stan motywacyjny podmiotu. W wielu eksperymentach z zastosowaniem paradygmatu afektywnego poprzedzania potwierdzono hipotezę, zgodnie z którą osłabienie samokontroli przez dezaktywację celów, albo przez przeciążenie poznawcze, prowadziło do efektu asymilacji. Asymilację obserwowano nawet w odpowiedzi na ekspozycje fotografii twarzy wyrażających emocje, wystarczające dla uświadomionej percepcji (1000 ms). Nasilenie samokontroli, a pośrednio ukierunkowanie uwagi na błędy (monitorowanie), sprzyjało efektom kontrastu nawet w przypadku przedświadomego angażowania uwagi (w czasie zbyt krótkim dla świadomej percepcji, na przykład 20 ms). Zjawisko to wyjaśnia hipoteza uwagowo-automatycznego przeczenia/odbicia od wzbudzonego afektu, wynikająca ze stworzonej przez Wegnera teorii paradoksalnych efektów kontroli. Przegląd badań, a także pilotażowy eksperyment, uzasadniają prawdziwość hipotezy.

Słowa kluczowe: afektywna asymilacja, afektywny kontrast, intuicyjna samokontrola, świadomość, tryby przetwarzania informacji, uwaga

Dotychczasowe badania nad wpływami afektu na ocenianie

Od wielu lat wzrasta liczba badań poświęconych wpływom procesów afektywnych – także tych, których nie jesteśmy świadomi – na ocenianie (np. Abele i Gendolla, 1999; Dermer, Cohen, Jacobson i Anderson, 1979; Forgas, 1995; Glaser i Banaji, 1999; Herr, Sherman i Fazio, 1983; Martin, 1986, 2000; Martin, Seta i Crelia, 1990; Martin, Ward, Achee i Wyer Jr, 1993; Mitchel, Nosek i Banaji, 2003; Murphy, Monahan i Zajonc, 1995; Murphy i Zajonc, 1994; Schwarz, 2001; Schwartz i Clore, 1983, 1988; Stapel i Blanton, 2004). Przyczyną nieustającego zainteresowania tym obszarem dociekań jest trudność w ustaleniu jednoznacznych praw, jakie rządzą wpływami nastroju i chwilowego afektu, wzbudzonego, na przykład, przez uśmiech w kontekście złożonej sytuacji społecznej. Po ogłoszeniu przez Murphy i Zajonca (1994) klasycznego już dowodu na rozdzielność wczesnej – afektywnej i póź-

niejszej – poznawczej regulacji zachowania przez jakiś czas utrzymywało się przekonanie, że wpływy afektu na ocenianie zależą od nieświadomości vs. świadomości bodźca, który go wywołuje. Jeżeli fotografie uśmiechniętych albo wystraszonych twarzy eksponowano tylko przez 4 ms, badani oceniali następujące po nich bodźce neutralne (chińskie ideogramy) zgodnie z afektywną „podpowiedzią”. Efekt ten jednak zniknął, gdy twarze eksponowano wystarczająco długo dla jawnego spostrzeżenia. W miarę wzrostu świadomości poznania malało prawdopodobieństwo asymilacji ocen do afektu wzbudzonego uśmiechem albo marszem na czole.

W paradygmacie obrazowego, afektywnego poprzedzania wskaźnikiem świadomości jest czas ekspozycji poprzedzającego bodźca. Wzrastająca liczba badań w ramach tego podejścia wskazuje, że:

– zgodność ocen ze znakiem afektu (asymilacja) pojawia się równie dobrze wtedy, gdy podmiot świadomie spostrzeża bodziec poprzedzający (np. Kolańczyk, 2003a, 2004a);

Alina Kolańczyk, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej Wydział Zamiejscowy w Sopocie, ul. Polna 16/20, 81-745 Sopot
e-mail: alina.kolanczyk@swps.edu.pl

– oceny przeciwne do znaku przeżywanego afektu (kontrastowe) zdarzają się także przy suboptymalnej prezentacji afektorodnego bodźca – zbyt krótkiej dla świadomego rozpoznania (Glaser i Banaji, 1999; Kolańczyk i Pawłowska-Fusiara, 2002; Stapel i Blanton, 2004; Stapel, Koomen i Ruys, 2002).

Nie wnikając w poszczególne próby wyjaśnienia tych obserwacji, należy przyjąć, że próg świadomości nie stanowi linii podziału pomiędzy poddawaniem się i przeciwstawianiem wpływom afektu.

Od dawna wyrażano pogląd, że aby osoba oceniająca mogła aktywnie wpływać na dalsze przetwarzanie informacji, na przykład przez korygowanie własnego sądu, musi wyodrębnić (a tym samym uświadamiać sobie) poprzedzający epizod (Lombardi, Higgins i Bargh, 1987; Martin, 1986; Strack i Hannover, 1996). Kiedy indziej autorzy opowiadali się za fundamentalnym znaczeniem świadomości wpływu afektywnego poprzedzania (Bargh, 1994, 1999; Strack, Schwarz, Bless, Kübler i Wänke, 1993). Dowody oparte były wówczas na nieco innej operacjonalizacji świadomości. Zamiast manipulować czasem trwania percepcji, to jest obiektywnymi możliwościami świadomego odnotowania bodźca, o świadomości wnioskowano na podstawie treści prawdopodobnie przetwarzanych przez osoby badane. Spekulowano, na przykład, że badani widzieli dwie twarze i uświadamiali sobie ich podobieństwo albo różnicę płci.

Refleksje dotyczące świadomości odrębnego istnienia bodźców afektorodnego i ocenianego równie dobrze można zinterpretować w kategoriach analitycznego trybu przetwarzania informacji. Całościowe spostrzeganie sprzyja ocenom zgodnym z afektem na skutek niewyodrębniania bodźca afektywnego, a spostrzeganie analityczne, umożliwiające porównania, efekt ten znosi (względnie niezależnie od introspekcyjnego wglądu w ten proces). Za przyczynę ocen kontrastowych, niezgodnych z oddziałującym afektem, uznaje się bowiem potraktowanie afektywnego zdarzenia jako standardu porównania (np. Abele i Gendolla, 1999; Müsweiler, 2003; Stapel i Blanton, 2004; Stapel i in., 2002; Tversky i Griffin, 1991). Minimalnym warunkiem dla tego procesu jest wydzielenie poznawcze owego obiektu (analiza) i przeciwstawienie go innemu (np. z powodu przynależności do innej kategorii czasowej – Strack, Schwarz i Gschneidinger, 1985).

Zanim jednak podejmę ten wątek, warto rozważyć, jakie warunki muszą zaistnieć, aby wystąpił jakikolwiek wpływ afektu na ocenianie (asymilacyjny vs. kontrastowy). Przede wszystkim konieczna jest niejasność poznawcza, wynikająca z nadmiaru lub braku diagnostycznych wskazówek (Kolańczyk, 2004c; Martin, 1986). Niejednoznaczność może wynikać z braku odpowiedniej

kategorii identyfikacyjnej. Może też brakować kryterium oceniania, choć obiekt wydaje się znajomy (czy dżem X jest lepszy od dżemu Y); wówczas poznawcze wskazówki zastępuje odczuwany afekt jako główne źródło informacji (Schwarz, 2001; Schwarz i Clore, 1983, 1988). Zależność niejasności sytuacji i korzystania z informacji, jaką niesie afekt, także nie jest całkiem prosta. Afekt może oddziaływać na wiele sposobów w zależności od kontekstu (Abele i Gendolla 1999; Forgas, 1995; Martin, 2000; Martin, Abend, Sedikides i Green 1997; Martin i in., 1993; Mitchell i in., 2003).

Jestem przekonana, że w wyjaśnianiu wpływu afektu na ocenianie pomocne jest ujęcie kontekstu motywacyjnego, a więc podejście funkcjonalne. Sposób oddziaływania poszczególnych bodźców otoczenia i stanów wewnętrznych zależy przede wszystkim od tego, jak motywowany jest podmiot w działaniu, czy w ogóle kierują nim jakieś uświadamiane intencje. Optymalną perspektywą dla zrozumienia wpływów afektywnych może być rozważenie, czy człowiek ku czemuś zmierza, a jeśli tak, to jak bardzo kontroluje dochodzenie do celu, czy robi to z nastawieniem na pozytywny finał, czy też czujnie wypatruje niewłaściwych tropów. Podejście to wydaje się obiecujące głównie dlatego, że to stany motywacyjne sterują uwagą, pamięcią roboczą, a w dalszej konsekwencji także trybami przetwarzania informacji (analitycznym vs. globalnym) z udziałem w nich afektu.

Kontrola realizacji celu i wpływ afektu

Stwierdzono już, że asymilacji sprzyja spostrzeganie globalne, a co za tym idzie, niewyodrębnianie afektywnego bodźca jako czynnika, który może wpływać na oceny. Poszerzona źrenica w niezauważalny dla obserwatora sposób zmienia wyraz twarzy, a więc i ocenę całości postaci. Z kolei analityczne i krytyczne spostrzeganie prowadzi do zestawienia z jakimś punktem odniesienia, zwanym standardem porównania, i do ocen kontrastowych. Oddzielenie obrazu ulubionego polityka od znajdującego się obok na billboardzie działacza tej samej partii sprzyja, z powodu wykrytych różnic między nimi, ocenom kontrastowym (choć pewnie jest to nieczęste zdarzenie).

Rozwikłania wymaga zagadka, dlaczego czasami wystarczy ukryć afektywny bodziec poprzez zbyt krótką jego prezentację, aby pojawił się efekt asymilacji w ocenianiu, a w innym wypadku ekspozycje podprogowe prowadzą do ocen kontrastowych. Analogicznie – dlaczego czasem wystarczy zobaczyć wystraszoną twarz, aby się oprzeć jej wpływowi, a innym razem człowiek jej ulega nawet przy dłuższym wpatrywaniu się? Wiele przemawia za tym, że decydującym czynnikiem jest tu rodzaj motywacji podmiotu oraz związany z nim stan kontroli i uwagi. To one

pośrednio determinują tryb przetwarzania informacji. Kluczowa determinanta motywacyjna odsłaniała się nam w badaniach stopniowo. Tryb przetwarzania (Kolańczyk, Dembowska i Krysińska, 1996) przywiódł nas do analizowania stanów uwagi, które determinują przetwarzanie informacji (Kolańczyk, 2004a i c), a dopiero w następnym kroku do uznania znaczenia procesów motywacyjnych i kontroli. Postawmy zatem problem z głową na nogi.

W wyjaśnieniu procesów kontroli realizacji celu posłużyć się teorią Wegnera (1994), wyrosłą z rozległej tradycji badania aktywności celowej, począwszy od inspiracji cybernetycznych Wienera (1948) i systemu TOTE (*test/operate/test/exit*) Millera, Galanteria i Pribrama (1980). Teoria ta dobrze służy wyjaśnieniu asymilacyjnych i kontrastowych wpływów afektu. Zgodnie z ujęciem Wegnera kontrolowanie czynności celowej (czyli samokontrola) przebiega przy udziale dwóch uzupełniających się procesów. Są to:

1. Proces wykonawczy (*operating*), który zachodzi głównie świadomie i jest nakierowany na poszukiwanie treści, obiektów i zdarzeń umożliwiających osiągnięcie celu. Jego funkcją jest rozpoznawanie informacji sprzyjających celowemu działaniu. (*Chcę się ożenić – chodzę w miejsca, gdzie są panie w moim wieku, gdzie jest okazja wspólnego działania itp.*).

2. Proces monitorowania, „ironiczny”, który polega na automatycznym poszukiwaniu wszelkich odchyłeń od kierunku wyznaczonego celem. Zachodzi on nieprzerwanie, bowiem nie wymaga zasobów uwagi, jeżeli jednak dojdzie do wykrycia błędu, informacja zagrażająca realizacji celu jest włączana w zakres uwagi, reinicjując proces wykonawczy. Dzięki temu aktywność zostaje skierowana na właściwy tor (sygnały sugerujące, że *pani X ma dziwne upodobania, narzeka, nie rozumiem jej gestów* prawdopodobnie zaangażują uwagę). Jeżeli treści poszukiwane w procesie wykonawczym cechuje oczywiste semantyczne przeciwieństwo, z dużym prawdopodobieństwem będzie ono wykryte w procesie monitorowania i stanie się dystraktorem. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, gdy celem jest tłumienie myśli (Wenzlaff i Wegner, 2000). Jeśli nie chcę myśleć o żonie jako o osobie *ładnej*, bardziej dostępna (uświadamiana) staje się kategoria osoby *brzydkiej*.

Wegner, tworząc teorię ironicznych procesów, konstatawał, że „kontrola mentalna jawi się jako najwyższa (*paramount*) funkcja ludzkiej świadomości, jako możliwość wyłaniająca się z naszej zdolności roztaczania refleksji nad własną aktywnością umysłową i wpływania na jej przebieg” (Wegner, 1994, s. 35). Autor równocześnie podkreślał, że kontrola w jej aspekcie monitorowania zwykle jest sprawowana nieświadomie.

Od czasów powstania teorii minęły lata wypełnione badaniami na temat nieuświadamianej realizacji celów. Sam Wegner jest dzisiaj gorącym rzecznikiem tezy o istotnym udziale nieuświadomionych operacji we wszelkich procesach kontroli, łącznie z wolą osiągania celów (Wegner, 2003; Wegner i Erskine, 2003; Wegner i Wheatley, 1999). Rola nieuświadamianych i uświadamianych operacji zmienia się w zależności od tego, czy podmiot nastawiony jest do działania optymistycznie, czy pesymistycznie. Będzie on, odpowiednio, obejmował uwagę głównie proces wykonawczy (monitorowanie zostawiając intuicji) albo uważnie sprawdzał wszelkie pułapki i odstępstwa od przyjętych założeń.

Nieuświadamianą kontrolę ujmuje się w badaniach w dwojaki sposób:

- zgodnie z przyjętą wyżej perspektywą – jako intuicyjny/automatyczny proces kontroli realizacji celu (Bauman i Kuhl, 2002; Koole i Jostmann, 2004), trafniej nazywany samokontrolą;

- jako kontrolę poznawczą, która zachodzi przedświadomie, ale w ramach uwagi (por. np. Barrett, Tugade i Engel, 2004) i pamięci operacyjnej (Hassin, 2003). Uwaga może się bowiem włączać na wczesnych stadiach percepcji, wpływając na selekcionowanie i przetwarzanie informacji jeszcze przed powstaniem subiektywnego doświadczenia (Kolańczyk, 2001, 2003a, 2004a, 2004c; Posner i DiGirolamo, 2000).

Intuicyjna samokontrola i jej skutki dla wpływu afektu

Kontrola realizacji celu wymaga równoczesnego śledzenia kontekstu działania, standardów wykonania itp. Najskuteczniejsze w procesie dochodzenia do celu okazuje się całościowe ujmowanie: zamierzeń, planów, osobistych standardów wykonania i aktualnej sytuacji (Bauman i Kuhl, 2002). Z powodu konieczności konfiguracyjnego i równoległego, a przez to pojemnego przetwarzania, podmiot nie ma wówczas świadomego wglądu w poszczególne elementy całej tej przestrzeni znaczeń. Bauman i Kuhl twierdzą w związku z tym, że skuteczna kontrola zachodzi intuicyjnie, a intuicję ujmują jako nieuświadomione spostrzeganie koherencji (w omawianym wypadku co najmniej: planu działania, celu i dokonujących się zmian). Zapewnia ją tzw. rozciągnięta pamięć (*extension memory*), przez którą rozumie się „utajony system reprezentacji, dostarczający zintegrowanej wiedzy o Ja i otoczeniu” (Koole i Jostmann, 2004, s. 975). Wiedza ta „zawiera rozszerzoną sieć istotnych znaczeń semantycznych; odległych alternatyw działania; aspektów Ja, obejmujących własne potrzeby i motywy oraz autobiograficzne doświadczenia” (tamże). Zgodnie z poglą-

dami i badaniami wspomnianych autorów rozciąga pamięć i intuicyjna kontrola stanowią podstawę silnej woli, której przejawem jest wytrwałość i skuteczność realizacji celów, mimo innych pokus. (Głębsza refleksja na temat rozciąglej pamięci pozwala odnaleźć pokrewieństwo tego konstruktów z innymi sposobami ujmowania harmonijnej, spójnej osobowości, takimi jak siła ego).

Silna wola charakteryzuje osoby zorientowane na działanie, przeciwstawiane przez Kuhla (1985) osobom zorientowanym na stan. Jeśli podmiot koncentruje uwagę na pojedynczym aspekcie układu złożonych zależności – na przeszkodzie, własnych błędach, czy powodach frustracji albo przeżywanej emocji – dochodzi do rozerwania wspomnianego układu i do utraty efektywnej kontroli nad całością celowego działania.

Jostmann, Koole, van der Wulp i Fockenberg (2005) sądzą, że silna wola osób zorientowanych na działanie wiąże się z umiejętnym przeciwstawianiem się wpływom afektywnym. Zastosowali znany paradygmat Murphy i Zajonca poprzedzania ocen ideogramów (neutralnych bodźców) fotografiami zagniewanych i radosnych twarzy i stwierdzili, że osoby zorientowane na stan ulegają wpływom afektywnym, a osoby zorientowane na działanie tym wpływom się nie poddają. Podprogowe poprzedzanie zagniewaną twarzą prowadziło do niższych ocen niż podprogowe poprzedzanie twarzą szczęśliwą tylko u pierwszych z nich. Autorzy ci sądzą, że osoby zorientowane na działanie cały czas kontrolują, czy nastrój potrzebny do realizacji celu jest spójny z chwilowym afektem. Według nich orientacja na działanie „jest regulatorem podstawowych reakcji afektywnych, nawet jeśli reakcje te są wzbudzone poza świadomością” (Jostman i in., 2005, s. 211).

Interpretacja ta może budzić uzasadnione wątpliwości. Na jakiej podstawie można rozstrzygnąć, czy orientacja na działanie wiąże się ze stałą kontrolą spójności afektu z nastrojem wspierającym to działanie, czy też może jest to efekt niewrażliwości na sygnały afektywne na skutek jasnej, spójnej i pewnej struktury działania? Ważniejsze jest wyjaśnienie wpływów afektywnych, które zaistniały (u osób zorientowanych na stan), a nie tych, których nie odnotowano. Osoby zorientowane na stan zdążają do celu w warunkach dużo większej niejasności na skutek rozerwania znaczeniowych całości: cel – plan – bieżące działanie. zajmują się także niepowodzeniami, ruminują, co może powiększać ich dezorientację. Subiektywna niepewność może być podstawowym wyznacznikiem korzystania z afektywnych podpowiedzi, a zarazem przyczyną różnic indywidualnych ważniejszą od utrzymującej się permanentnie, intuicyjnej kontroli afektu.

Intuicyjna samokontrola, która dokonuje się dzięki równoległemu przetwarzaniu informacji z wykorzystaniem

rozciąglej pamięci stanowi, według mnie, o małej wrażliwości na słabe bodźce afektywne. Można sądzić, że większego znaczenia nabierają wówczas sygnały afektywne generowane przez sam podmiot, pojawiające się na skutek wykrywania koherencji zdarzeń w drodze do celu.

Przedświadoma kontrola w zakresie uwagi

Wegner w 1994 wyraził następujący, ciągle aktualny pogląd: „każdy proces w systemie kontroli mentalnej jest procesem uwagi, bowiem orientuje on osobę ku poszczególnym układom wejść. W każdym wypadku, kiedy proces lokalizuje jednostkę (*item*), której poszukuje, wzrasta prawdopodobieństwo, że zostanie ona uświadomiona” (Wegner, 1994, s. 37). Treści pozytywnie i negatywnie związane z celem są bardziej dostępne uwadze (choć te pierwsze silniej), a ponadto – zgodnie z wegnerowskim ujęciem – istnieje dopuszczalna luka pomiędzy wykryciem bodźca przez mechanizmy uwagi a jego uświadomieniem. Uznając istnienie jakiejś przyczynowej roli operacji uświadamianych można by spekulować, że ich udział bywa niepotrzebny, jeśli po zarejestrowaniu zdarzenia przez uwagę odbyła się jakaś automatyczna i skuteczna interwencja, na przykład bodziec został zidentyfikowany jako neutralny. Przedświadome wpływy afektywne, możliwe dzięki angażowaniu uwagi, są przedmiotem istotnej części badań naszego zespołu nad efektami asymilacji i kontrastu. Odpowiedź na pytanie: co takiego dzieje się pomiędzy zaangażowaniem uwagi i świadomym odnotowaniem bodźca stanowi „lokalne” wyjaśnienie tych zjawisk.

Badania neuropsychologiczne pozwoliły na lepsze zrozumienie zmian w zakresie wrażliwości uwagi na sygnały treściowo powiązane z celami. Opisano niezależne mechanizmy uwagi odpowiedzialne za przetwarzanie odgórne – celowe i oddolne – reaktywne. Mechanizm uwagi wykonawczej (Posner, 1999) pozostaje w służbie realizacji celów i odpowiedzialny jest za endogenną, odgórną selekcję informacji. Starszy filogenetycznie mechanizm orientacyjny reaguje na zmiany w polu percepcyjnym. Zaktywizowanie celu i zaangażowanie w jego wykonanie podporządkowuje mechanizmowi wykonawczemu także aktywność mechanizmu orientacyjnego. W ten sposób wykonawczy mechanizm uwagi pośrednio decyduje o szybkości i zakresie wykrywania bodźców, dlatego na przykład żołnierz na warcie szybciej wykryje sygnały niebezpieczeństwa, jeśli będzie przejęty swoją misją (por. np. Mogg i Braddley, 1999). Sprawowanie kontroli polega właśnie na włączeniu uwagi podporządkowanej celom (Barrett i in., 2004). Gdy cele stają się chwilowo nieważne, kontrola uwagi należy w większym stopniu do mechanizmu orientacyjnego, a więc sprawują ją bodźce

z otoczenia. Bywa tak, gdy się bawimy czy jesteśmy zrelaksowani.

W procesach samokontroli (wykonawczym i monitorowania) także obserwuje się przeduwagowe przetwarzanie informacji, na przykład gdy sytuacja automatycznie aktywizuje kolejne kroki dochodzenia do celu. I tak badania nad implementacją celów wykazały, że działanie ukierunkowane na cel jest najefektywniej inicjowane po zautomatyzowaniu (Branstätter, Lengfelder i Gollwitzer, 2001). Automatycznie wzmacniana jest też funkcja celu w kontekście pojawiającej się pokusy, czyli obiektu konkurencyjnej aktywności (np. TV dla uczącego się do sesji). Bywa, że pokusa powoduje automatyczne zaktywizowanie wiodącego celu działania, a to z kolei prowadzi do automatycznego hamowania celów konkurencyjnych/pokusy (Fischbach, Friedman i Kruglanski, 2005).

Siła samokontroli i afektywne wpływy

Siłę samokontroli realizacji celów można by utożsamić z często przywoływaną ostatnio siłą woli, gdyby nie fakt, że dla ich zdiagnozowania posługujemy się innymi wskaźnikami. Silna wola oznacza efektywność w opieraniu się pokusom i wytrwałość w dążeniu do celu (Wicklund i Gollwitzer, 1982). Efektywna samokontrola związana z silną wolą sprawowana jest w znacznym zakresie intuicyjnie, o czym już wyżej wspomniano (Koole i Jostmann, 2004). Przez silną kontrolę i wolę potocznie rozumie się zwiększony wysiłek, podejmowany intencjo-

nalnie dla poprawnego wykonywania zadania, związany z silną koncentracją uwagi. Wiemy, że intensywna uwaga prowadzi do głębokiego, analitycznego przetwarzania informacji (Kolańczyk, 2004a). Kształtuje się zatem silna kontrola poznawcza, która stanowi tylko jeden z wskaźników efektywności samokontroli, niekoniecznie dodatnio z nią skorelowany.

Subiektywne doznawanie silnej woli/samokontroli wiąże się z przydzielaną uwagą wykonawczą, z natury swej wysiłkową. Wysiłek samokontroli przeżywany jest w mniejszym stopniu w odniesieniu do procesu wykonawczego, ukierunkowanego na jawne poszukiwanie możliwości realizacji celu, w większym zaś w odniesieniu do monitorowania, przebiegającego – jak sądził Wegner – na ogół nieświadomie. Dzieje się tak wówczas, kiedy człowiek obawia się niepowodzenia, gdy chce działać perfekcyjnie. Przy nastawieniu optymistycznym przeważa kontrola poznawcza procesu wykonawczego, a uważa dostępne są przede wszystkim treści potwierdzające właściwe tomy myślenia i działania, co owocuje konfirmacyjnym trybem rozumowania. Warunkiem sprzyjającym takiej motywacji i przetwarzaniu jest pozytywne tło emocjonalne zapewniające bezpieczne zaangażowanie¹. Schwarz i Bohner (1996) wykazali, że ludzie w dobrym nastroju stosują strategię koncentrowania się na korzyściach – co, oczywiście, wiąże się z dominacją pozytywnych porównań z celami. Higgins (1997, 1998) nazywa

Tabela

Samokontrola i zależne od niej własności przetwarzania informacji jako determinanty wpływu afektu: asymilacji vs. kontrastu

Własności przetwarzania	Samokontrola			
	Słaba	Przeciętna	Przeciętna-ograniczona	Silna
Motywacja	parateliczna: zawieszenie celu	teliczna – promocyjna	politeliczna: dwa zadania naraz	teliczna – prewencyjna
Kierunek, przedmiot uwagi	szerokie spektrum zdarzeń	obiekty koherentne z celem/standardem	obiekty spójne z kryteriami wykonania zadań	obiekty niespójne z celem/standardami Ja/planem
Stan uwagi	ekstensywna	umiarkowanie intensywna	intensywna – przeciążona	intensywna
Zakres niepewności	rozmytość poznawcza (nieokreśloność)	relatywna pewność (warunków pozytywnie związanych z celem/standardem)	niepewność (zasobów potrzebnych do wykonania dwóch zadań)	wysoka niepewność (warunków pozytywnie i negatywnie związanych z celem/standardem)
Sposób myślenia	otwarty na doświadczenie	konfirmacyjny	?	weryfikacyjny
Tryb przetwarzania	globalny, elementy konstytuują całość	zależny od preferowanego stylu	analityczny, bez możliwości porównań	analityczny, porównywanie
Nastroj	pozytywny	pozytywny	negatywny	negatywny
Wpływ afektu (afektywnego poprzedzania)	asymilacja nawet do jawnych bodźców poprzedzających	niewrażliwość lub słabe efekty asymilacji	asymilacja nawet do jawnych bodźców poprzedzających	oceny kontrastowe przy poprzedzaniu podprogowym

ów stan koncentracją na promowaniu (*promotion*), wspieraną nadzieją i idealistycznymi aspiracjami.

Z kolei zogniskowanie uwagi na procesie monitorowania pojawia się razem z motywacją dokładności (por. także Wegner, 1994) albo z motywami angażującymi. Ja poprzez wzbudzenie lęku przed niepowodzeniem. Według Higginsa (1977, 1998) człowiek zorientowany na obowiązki czy powinności skoncentrowany jest na zabezpieczeniu się (*prevention*). Między innymi zły nastrój sprawia, że ludzie koncentrują się na stratach (Schwarz i Bohner, 1996), a tym samym na istotnych rozbieżnościach z celem, przez co stają się bardziej perfekcyjni w wykonaniu. Wnioski te płyną także z badań George i Zhou (2002), w których negatywny nastrój wyzwalał u osób rywalizujących o nagrodę w firmie motywację dokładności, paradoksalnie podnosząc efektywność twórczą. W harmonii z tymi obserwacjami pozostają wyniki badań Lewickiej (1993a) wskazujące, że negatywne emocje sprzyjają weryfikacyjnemu, krytycznemu rozumowaniu, polegającemu na sprawdzaniu nie tylko warunków wystarczających, ale i koniecznych dla danego stanu rzeczy.

Przez siłę procesów samokontroli rozumieć zatem warunek motywacyjny decydujący o kierunku i intensywności kontroli poznawczej. W dalszej części artykułu podejmuję próby wykazania, że od siły samokontroli zależą różnokierunkowe wpływy bodźców afektywnych. W tabeli zestawiono owe zależności z uwzględnieniem własności przetwarzania informacji odpowiadających różnej sile samokontroli. Dalej przedstawiam wyjaśnienie mechanizmów wpływu afektu i dowody empiryczne.

Słaba samokontrola i efekt asymilacji

Najpewniejszym warunkiem słabej samokontroli jest chwilowe zawieszenie celów, opisywane przez Aptera (1981) jako motywacja parateliczna. Jest ona właściwa swobodnej eksploracji, zabawie i wszelkiej innej aktywności, która bierze początek w samej energii i działaniu, nie zaś w reprezentacji celu. Bezpośrednim skutkiem jest zmiana aktywności uwagi. Relatywnemu osłabieniu ulega mechanizm wykonawczy (Posner, 1999), a mechanizm orientacyjny zostaje w znacznym stopniu uwolniony spod jego wpływu. Nasze badania wykazały, że w takich warunkach, nazywanych uwagą ekstensywną (Kolańczyk, 1991), równie efektywne jest wykrywanie bodźców z centrum i z peryferii pola widzenia (Kolańczyk, 2004a, 2004c; Mikołajczyk, 2002; Różycka, 2003). W stanie uwagi ekstensywnej człowiek jest bardziej podatny na oddziaływanie czynników zewnętrznych (egzogennych), wszelkiego kontekstu zmysłowego, ze zmianami afektywnymi w organizmie łącznie. Jest to stan sprzyjający asymilacyjnemu wpływom afektu, tym bardziej, że prze-

tworzenie informacji ma wówczas charakter globalny, a nie analityczny. Przypuszczenie to zweryfikowaliśmy pozytywnie, stosując procedurę afektywnego poprzedzania (paradygmat Murphy i Zajonca)².

Weryfikacji poddano hipotezę, że asymilacja ocen do afektu nie jest wynikiem nieświadomości afektorodnego bodźca, lecz słabej samokontroli związanej z uwagą ekstensywną i globalnością przetwarzania. Zgodnie z tym przypuszczeniem spodziewaliśmy się efektu asymilacji nawet w warunkach optymalnej prezentacji poprzedzania. Oznacza to tyle, że jawne spostrzeżenie wystraszonej albo szczęśliwej twarzy powinno modyfikować ocenianie neutralnych bodźców zgodnie z jej wyrazem (negatywnym lub pozytywnym), inaczej niż w klasycznych eksperymentach Murphy i Zajonca (1994; Iwaniuk, 2003; Kolańczyk, 2004a i c).

Motywację parateliczną i uwagę ekstensywną wytwarzaliśmy drogą wizualizacji. Osoby badane wyobrażały sobie spacer po ulicach chińskiego miasta. Instrukcja odwoływała się do doznań zmysłowych i akcentowała swobodę działania. Grupa kontrolna wykonywała proste zadanie, polegające na porównywaniu wysokości i szerokości trzech prostokątnych figur, wyraźnie różniących się wielkością. Następnie osoby badane przystępowały do oceny dobrze wyselekcjonowanych, neutralnych heksagramów (figur złożonych z sześciu ciągłych lub przerywanych odcinków). Bodźce poprzedzające, to jest fotografie twarzy wyrażających radość/szczęście, gniew/strach oraz spokój, prezentowano przez pełną sekundę.

Dwukrotnie uzyskano ten sam wynik – silną asymilację do pozytywnego poprzedzania w stanie zawieszenia aktywności celowej i uwagi ekstensywnej. Oznacza to, że osoby badane istotnie wyżej oceniały heksagramy poprzedzane twarzami szczęśliwymi niż neutralnymi (eksperyment 1: $p < 0,002$; eksperyment 2: $p < 0,002$) i negatywnymi (zagniewanymi albo wystraszonymi; eksperyment 1: $p < 0,001$; eksperyment 2: $p < 0,001$). Nie było jednak różnicy pomiędzy ocenami następującymi po poprzedzaniu neutralnym i negatywnym. Wystąpiła asymilacja tylko do afektu pozytywnego. Odpowiedzialny za ten efekt był pozytywny nastrój wytworzony wizualizacją. Podobne wyniki uzyskiwaliśmy także wcześniej, w badaniach Leonciuk, przy celowej manipulacji nastrojem (por. Kolańczyk, 2003a). Wówczas pisałam o sumowaniu się wpływów afektu i nastroju, sądząc, że dla wywołania reakcji potrzebna jest jakaś masa krytyczna pobudzenia. Wyniki badań dotyczące warunków silnej samokontroli wskazują na to, że rola spójności–niespójności afektu i nastroju różni te warunki motywacyjne.

W kolejnych badaniach założyliśmy, że u dzieci 6-letnich nie rozwinęły się jeszcze na tyle umiejętności celowe-

go działania i zdolność koncentracji uwagi, i że cechuje je słaba kontrola sprawowana przez wykonawczy mechanizm uwagi. Oczywistym następstwem jest dominacja uwagi ekstensywnej, z silnymi egzogennymi uwarunkowaniami. Nie trzeba tu zatem manipulacji motywacją parateliczną – sześciolatki łatwo się dekoncentrują pod wpływem bodźców zewnętrznych. Spodziewaliśmy się, że w tej grupie wiekowej efekty asymilacji naturalnie wystąpią przy nadprogowych ekspozycjach poprzedzania (Brokowska, 2002; Kolańczyk, 2004a). W eksperymencie przeprowadzonym przez Brokowską zastosowano podobny materiał – fotografie twarzy jako bodźce poprzedzające i heksagramy jako bodźce docelowe. Pięciopunktową skalę ocen opisano obrazkami pogody – od burzowej po słoneczną, a instrukcja była taka sama jak w poprzednich eksperymentach – dzieci oceniały, jak im się podobają oglądane znaki. Przy obliczaniu wyników obrazkom przyporządkowano punkty od -2 do +2. Efekty asymilacji wystąpiły zarówno przy podprogowej (16 ms) jak i nadprogowej (1000 ms) prezentacji poprzedzania. W warunkach optymalnej prezentacji, których dotyczy aktualnie rozważana hipoteza, oceny po poprzedzaniu twarzami uśmiechniętymi były istotnie wyższe od poprzedzanych twarzami zagniewanymi ($p < 0,001$) oraz neutralnymi ($p < 0,004$), a oceny po poprzedzaniu negatywnym były niższe od poprzedzanych neutralnie ($p < 0,01$). Zatem niewykształcony w pełni mechanizm uwagi wykonawczej, określający słabą samokontrolę, decydował o wpływach asymilacyjnych nie tylko bodźców podprogowych, ale i nadprogowych.

W podsumowaniu tych wyników badań można powiedzieć, że słaba samokontrola, związana z motywacją parateliczną i relatywnym osłabieniem wykonawczego mechanizmu uwagi (z uwagą ekstensywną) prowadzi do bardziej globalnego przetwarzania informacji, a to ogranicza możliwości analizowania związków pomiędzy bodźcami. Jawne spostrzeżenie uśmiechniętych czy wystraszonych twarzy nie jest wtedy konfrontowane z innymi spostrzeganymi bodźcami i prowadzi do asymilacji. Wzrastająca wrażliwość na wszelkie oddziaływania zmysłowe zwiększa też podatność na wpływy afektu.

Przeciętna kontrola – niewrażliwość lub osłabienie asymilacyjnego wpływu afektu

W opisanych wyżej eksperymentach Iwaniuk i Kolańczyk uczestniczyła także grupa osób, która przystępowała do badania bez manipulacji. Można założyć, że w przyjaznej atmosferze dobrowolnego uczestnictwa w badaniach cechowała ją samokontrola przeciętna – osoby te były zorientowane po prostu na działanie zgodne z instrukcją. W kolejnej grupie badanych wytwarzano motywację teliczną poprzez polecenie rozwiązania prostego zadania

(porównywanie wielkości trzech wyraźnie różnych quasi-heksagramów). Te dwie grupy reagowały podobnie, nie różniły się między sobą w żadnej ocenie, bowiem sytuacja eksperymentalna postrzegana była przez grupę kontrolną także jako zadanie. W grupie bez manipulacji odnotowano jednak wyższe oceny heksagramów po bodźcach pozytywnych niż negatywnych ($p < 0,05$); była to jedyna istotna różnica. Można powiedzieć, że w warunkach przeciętnej samokontroli i uwagi intensywnej człowiek bardziej analitycznie spostrzega kolejne bodźce (oddzielając je kategoryalnie), odnajdując między nimi raczej podobieństwa niż różnice (tryb konfirmacyjny), a nadto nie rejestruje słabych sygnałów afektywnych. Stwierdza się brak wpływu afektu albo słaby efekt asymilacji. Przypomnijmy, że brak wpływów afektywnych obserwowano także u osób zorientowanych na działanie, porównywanych z osobami zorientowanymi na stan (Jostmann i in., 2005).

Przeciętna kontrola osłabiona przeciążeniem poznawczym i efekt asymilacji

W naszych badaniach prowadzonych w paradygmacie afektywnego poprzedzania kilkakrotnie odnotowaliśmy wpływy asymilacyjne przy jawnej prezentacji afektywnego poprzedzania, jeżeli przed eksperymentem właściwym osoby badane wykonywały jeszcze jakieś inne zadanie (oglądały film albo wypełniały kwestionariusze) (Kolańczyk, 2003a, 2003b). Przypuszczaliśmy, że zadanie wykonywane przed eksperymentem zajmowało zasoby pamięci roboczej. Jeżeli, na przykład, manipulowano nastrojem przez pokazywanie w filmie sceny rozstania, podczas wykonywania zadania właściwego mogły pojawiać się ruminacje związane z prezentowanymi obrazami. Dlatego w niezależnym badaniu postanowiliśmy zweryfikować nasze przypuszczenie dotyczące osłabienia kontroli poprzez angażowanie zasobów i jego skutków w postaci asymilacyjnych wpływów afektu na ocenianie. Eksperyment przebiegał identycznie jak ten, w którym manipulowano motywacją parateliczną, z tą tylko różnicą, że zaczynał się od prośby o zapamiętanie ciągu pięciu cyfr i informacji, że na końcu badania trzeba będzie te cyfry odtworzyć (Iwaniuk, 2003; Kolańczyk, 2004a i c). Warunek kontrolny nie zawierał żadnej manipulacji. Zastosowano jawne, sekundowe ekspozycje fotografii twarzy o różnych ekspresjach. W tym eksperymencie nie manipulowano nastrojem, aby nie angażować dodatkowo zasobów pamięci roboczej; ograniczono się do wywiadu posteksperymentalnego, w którym osoby badane mówiły o przeżywanym nieprzyjemnym napięciu. Zgodnie z przewidywaniem zaobserwowano efekt asymilacji w przypadku negatywnego poprzedzania, wyrażony niższymi

ocenami w porównaniu z poprzedzaniem pozytywnym ($p < 0,004$) i neutralnym ($p < 0,002$). Nie stwierdzono różnicy w zakresie wpływów poprzedzania pozytywnego i neutralnego. I tym razem wpływ afektu pojawił się przy zgodności afektu i nastroju (negatywnego, wywołanego wysiłkiem związanym z koniecznością zapamiętania).

Przy wykonywaniu dwóch zadań naraz nie dochodzi do swobodnego porównywania bodźców. Analizowane są tylko niektóre aspekty sytuacji, czego skutkiem jest ujmowanie afektu jako atrybutu wszystkich spostrzeganych bodźców, także heksagramów. Warunki politeliczności, to jest wykonywania więcej niż jednego zadania w danym czasie, zastosowali w swoich badaniach Martin, Seta i Crelia (1990). Weryfikowali oni koncepcję *set/reset*, opisującą złożony proces włączania i wyłączania z użycia afektywnego pojęcia, które poprzedzało proces oceniania. Autorzy zgodnie z proponowanym tu ujęciem twierdzą, że pojęcie jest różnie wykorzystywane w dalszej ocenie bodźca w zależności od tego, czy zostało włączone w jego opis, tworząc z innymi cechami i zjawiskami konfiguracyjną całość, czy nie. Konfiguracyjne ułożenie pojęcia sprzyja asymilacji. Umysłowy zabieg polegający na wyłączeniu pojęcia z analiz, a w konsekwencji na korekcie ocen, wymaga wysiłku (silnej kontroli poznawczej), którego podjęcie staje się niemożliwe przy wykonywaniu dwóch zadań na raz. Obciążenie zasobów dodatkowym zadaniem sprzyja asymilacyjnym wpływom afektu. Wynik taki uzyskano w badaniu, w którym manipulowano nastrojem przez emitowanie muzyki. Grupa eksperymentalna odsłuchiwała ponadto ciągi liter i cyfr, równocześnie wykonując zadanie główne. Było nim czytanie opisu różnych cech osoby, którą później oceniano. Obciążenie koncentracją na literach i cyfrach powodowało istotny asymilacyjny wpływ nastroju na formułowanie ocen.

Na podstawie wszystkich tych badań można przyjąć, że hipoteza wyjaśniająca efekt asymilacji osłabieniem samokontroli przez wprowadzenie konkurencyjnego zadania została zweryfikowana pozytywnie.

Silna samokontrola i podprogowe efekty kontrastu.

Hipoteza uwagowo-automatycznej negacji (odbicia)

Nasilenie samokontroli wymaga, oczywiście, zaangażowania w aktywność ukierunkowaną na cel i dotyczy szczególnie sytuacji, gdy ten cel jest ważny. Jak to ujęto powyżej, samokontroli doświadcza się najsilniej wtedy, gdy człowiek stara się wykonać zadanie jak najlepiej i jak najsprawniej. Wówczas też uwaga koncentrowana jest na monitorowaniu poprawności działania. Zgodnie z teorią Wegnera, silna kontrola oznacza więc zaangażowanie uwagi i wysiłku w obszar, w który zwykle się tego wysiłku

nie inwestuje. Kontrolę nasila motywacja dokładności, lęk przed niepowodzeniem albo negatywny nastrój, które nastawiają prewencyjnie i włączają krytyczne (weryfikacyjne) myślenie.

Istnieje wiele przesłanek empirycznych przemawiających za tezą, że nie tylko nadprogowe, ale i podprogowe poprzedzanie afektywne może prowadzić do kontrastowych ocen, i że sprzyja temu silna samokontrola. Pierwsze zwiastuny owej zależności pochodzą z eksperymentów prowadzonych w paradygmacie semantycznego poprzedzania, w których mierzono czas latencji czytania słów spójnych i niespójnych afektywnie ze słowami poprzedzającymi (Glaser i Banaji, 1999). Słowa niespójne afektywnie, na przykład *mord* po słowie *raj*, zwykle odczytuje się z większym odroczeniem niż słowa spójne (*raj* po słowie *miłość*) z powodu ich mniejszej dostępności pamięciowej. Glaser i Banaji stwierdzili, że po słowach skrajnie afektorodnych badani reagowali odwrotnie: wolniej – jeżeli były one spójne, szybciej zaś – gdy były one niespójne. Ten odwrócony wzorec reagowania przypisywano tzw. „automatycznej korekcie”. Według Glasera i Banaji korektę tę powoduje „spostreżenie możliwości modyfikowania reakcji” na bodziec docelowy przez bodziec poprzedzający (s. 682). Automatyczna korekta polega nie na kontrastowym porównaniu z jakimś standardem, lecz na wglądzie (automatycznym!) w samą możliwość zniekształcenia oceny przez pojawiający się bodziec. Automatycznej korekcie miałyby sprzyjać motywacja osiągnięć, wytworzona instrukcją „Pracuj jak najdokładniej”, a więc doceniana także w niniejszym ujęciu silna samokontrola (por. także Stapel, Koomen i Zeelenberg, 1998). Wielce spekulatywny wydaje się tylko mechanizm automatycznego wnioskowania o tym, że bodziec nas zwodzi.

Podjęto badania replikacyjne, ukierunkowane na lepsze zrozumienie „automatycznej korekty”. W żadnym z badań nie potwierdzono w pełni odwróconego wzorca reagowania (De Houwer, Hermans, Rothermund i Wentura, 2002; Kolańczyk i Pawłowska-Fusiara, 2002). W eksperymentach prowadzonych w naszym laboratorium tylko skrajnie negatywne słowa, eksponowane w czasie 100 ms i 75 ms, prowadziły do kontrastowego wydłużenia czasów reakcji (przy 40 ms efekt zanikał; por. Pawłowska-Fusiara, 2005). Efekt ten wyjaśniano wczesnym zaangażowaniem uwagi przez bodziec poprzedzający, a więc mechanizmem zupełnie innym od automatycznej korekty. Rola uwagi polegałaby na odroczeniu reakcji na skutek włączenia przetwarzania kontrolowanego. Przedświadome zaangażowanie uwagi zostało opisane przez Shiffrina i Schneidera (1977) jako reakcja automatyczno-uwagowa, wyjaśniająca m.in. znany efekt *cocktail*

party (kiedy to na przyjęciu wypowiedziane gdzieś obok imię danej osoby koncentruje jej uwagę na tyle, że zaczyna się tej rozmowie przysłuchiwać).

Przedświadome włączenie uwagi może prowadzić do automatycznego negowania³ zaktywizowanej kategorii afektywnej. Zgodnie z teorią Wegnera angażowanie uwagi przez proces monitorowania dotyczy zwykle sygnału odstępstwa od właściwego kierunku realizacji celu. Bodziec angażujący uwagę zostaje potraktowany jako dystraktor, którego przeciwieństwo zapewnia powrót na właściwy tor aktywności. Wówczas też objęcie uwagą słowa negatywnego paradoksalnie uprzystępnia słowo pozytywne. Właściwszą nazwą dla takiej operacji jest automatyczne przeczenie (negacja albo odbicie), a nie korekta. Nie ma tu bowiem miejsca na wnioskowanie o potencjale bodźca do zniekształcania oceny; takie procesy oparte są na analizie „co by było, gdyby”, a więc – jak na to wskazują badania nad myśleniem kontrfaktycznym (*counterfactual thinking*) – wymagają świadomości, nie tylko uwagi.

Podobne przesłanki płyną z badań nad poprzedzaniem, w których osoby badane wykrywały mignięcia bodźców, jakimi były schematyczne twarze wyrażające smutek i radość, wyświetlane z lewej lub z prawej strony punktu fiksacji, na peryferiach pola widzenia (Stapel i in., 2002). Te same rysunki twarzy albo przedstawiały samą ekspresję emocji (smutku i radości), albo dołączono do nich cechy indywidualne, wskazujące na płeć (długość włosów, zarost). Bodźce prezentowano przez 30 ms (krótszy czas) lub 100 ms (dłuższy czas) i maskowano (100 ms). Badanych konfrontowano wyłącznie z bodźcami pozytywnymi (twarze radosne) lub negatywnymi (twarze smutne), co znaczy, że wyraz twarzy był zmienną międzyosobniczą. Następnie oceniali, czy eksponowana spokojna twarz (również schematyczna) wyraża smutek, czy radość, a także, czy wygląda jak twarz męska, czy żeńska.

Tylko dłuższy czas ekspozycji poprzedzania (ale ciągle zbyt krótki dla rozpoznania bodźca) sprzyjał ocenom kontrastowym, i to jedynie wtedy, gdy rysunek poza ekspresją emocjonalną zawierał cechy indywidualne, wskazujące na płeć. Według autorów afekt wzbudzany wcześniej, przez krótkie prezentacje, jest niezwiązany z obiektem (dyfuzyjny) i ulega asymilacji, to jest wiązaniu z przedmiotem spostrzeżenia. Używa się go jako ramy interpretacyjnej. Odrębna (*distinct*) informacja z większym prawdopodobieństwem zostaje użyta jako standard porównania i prowadzi do kontrastu. Tworzy ona oddzielną jednostkę o jasnych granicach (typu: *to jest przykład smutnej, ciemnowłosej kobiety*). Stapel i in. (2002) sądzą, że powodem kontrastowania jest dołączenie się pewnych treści poznawczych do informacji afektywnej. Autorzy twierdzą, że wystąpienie efektu kontrastu wymaga kate-

gorialnego nakładania się bodźca poprzedzającego i docelowego, na przykład oceniania po ekspozycji twarzy człowieka – twarzy, a nie ideogramu (por. także Abele i Gendolla, 1999).

Trudno się zgodzić z tezą o koniecznej odpowiedniości treściowej bodźców, ponieważ wielokrotnie uzyskiwano efekt kontrastu w klasycznym paradygmacie Murphy i Zajonca, w którym – jak wiadomo – bodźcem docelowym jest ideogram, a nie fotografia twarzy. Na badania Stapela i in. (2002) można jednak spojrzeć z innej strony. Cechy diagnostyczne schematycznych twarzy były wyraziste, stanowiły czarne plamy (zwłaszcza zarost, włosy) i to one mogły koncentrować uwagę przy 100 ms mignięciu obrazu. Takiej mocy zapewne nie miały same schematyczne twarze rysowane cienką kreską. Afektywne cechy obiektu mogą angażować uwagę słabiej niż cechy deskryptywne, na przykład dodany do schematycznych twarzy czarny, mocny zarost. Wtedy to one decydują o zakotwiczeniu skali oceniania. Prawdopodobnie to z tego powodu w badaniach Stapela i in. oceny kontrastowe dotyczyły tylko twarzy ludzkich, a już nie ideogramów. Sam ciemny zarost mógł być doładowującym sygnałem orientacyjnym, skłaniającym do monitorowania. Przedświadomie uwagę angażował bodziec, który w całości stanowił kotwicę w ocenianiu i – wobec dostępnych wskazówek afektywnych – decydował o efektach kontrastu. Zgodnie z teorią Wegnera zaangażowanie uwagi można było potraktować jako sygnał procesu monitorowania, wskazujący na wykryte odchylenie od właściwego kierunku działania. Odnotowany przedświadomie obiekt stanowiłby informację skłaniającą do powrotu na właściwy tor przez jej zaprzeczenie. W konsekwencji cała reakcja miałaby charakter automatyczno-uwagowego zaangażowania przez bodziec poprzedzający i uwagowo-automatycznego odbicia od znaczenia tego bodźca.

Koncepcję tę umacniają wyniki badań Chwastka (2003), przeprowadzonych pod kierunkiem Kolańczyk (2004c), w których manipulowano zaangażowaniem uwagi przez zafałszowanie wskaźników fizjologicznych, stanowiących kontekst tego procesu.

Uwagowo-automatyczna negacja w badaniach z użyciem fałszywego tętna

Badania, w których prowokowano nieświadomiane „zawracanie z niewłaściwej drogi”, polegały na emitowaniu osobom badanym spadku częstotliwości ich tętna, automatycznie kojarzonego z zaangażowaniem uwagi. Według Kaisera i Beauvale’a (1997) fazowa deceleracja rytmu serca jest korelatem orientacyjnego aspektu uwagi, obejmującego rejestrację bodźca o określonej intensywności. W badaniach Hajcaka, McDonald i Simonsa

(2003) popełnianie błędów w zadaniu decyzyjnym było skorelowane także z silniejszą deceleracją tętna, co pośrednio wskazuje na jej związek z uwagą kierowaną na błędy. Przesłanki te uzasadniają wprowadzenie słyszalnego tętna jako sygnału automatycznie angażującego uwagę osób badanych. Wyobraźmy sobie, że zadaniem osoby badanej jest ocenianie bodźców, po których pojawieniu się następuje nagle angażowanie uwagi słyszczym spadkiem tętna. Zaangażowanie uwagi podczas zainicjowanego już oceniania może być potraktowane jako sygnał błędu, wykryty w procesie monitorowania. Jego skutkiem byłoby automatyczne wprowadzenie korekty ocen. U podstaw manipulacji eksperymentalnej leży założenie o silnym skojarzeniu angażowania uwagi z odczuwaną zmianą tętna, a co za tym idzie, o możliwości aktywizowania przez jeden czynnik (zmianę tętna) pozostałych, które się z nim wiążą.

W naszym eksperymencie badani oceniali neutralne heksagramy, równocześnie słuchając emitowanego w słuchawkach tętna (por. Kolańczyk, 2004b). W miejsce afektywnego poprzedzania zastosowano zakotwiczenie skali. Poszczególne grupy badanych pytano o to, w jakim stopniu prezentowany znak im się nie podoba, w jakim stopniu im się podoba, a w warunku kontrolnym proszono: „Oceń ten znak”. Spowolnienie tętna o 15 uderzeń na minutę w stosunku do tętna bazowego istotnie modyfikowało ocenianie. Grupa kontrolna – bez manipulacji tętnem – dokonywała ocen zgodnie ze znaną heurystyką zakotwiczenia (Tversky i Kahneman, 1974), to znaczy w odpowiedzi na pytanie: „W jakim stopniu znak się podoba?” podobał się on bardziej niż w warunku kontrolnym. W odpowiedzi na to samo pytanie z manipulacją tętnem, heksagram podobał się mniej. Podobnie rzecz się miała z odpowiedziami na pytanie „W jakim stopniu ten znak się nie podoba?”. Spowolnienie tętna powodowało odwrócenie ocen i heksagram podobał się bardziej.

Efekt kontrastu w klasycznych badaniach z poprzedzaniem afektywnym dotyczył wzbudzonego afektu (a nie zakotwiczenia skali ocen). Przy braku jakichkolwiek jawnych podpowiedzi efekt kontrastu może być skutkiem przedświadomego angażowania uwagi przez afektorodny bodziec i przeczenia jego znaczeniu afektywnemu, podobnego do odbicia od zakotwiczenia skali.

Silna kontrola i kontrastowe efekty w ocenianiu – badania interpretowane ex post

Ohme, Błaszczak i Pochwatko (1999) zmodyfikowali paradygmat Murphy i Zajonca, wprowadzając tak zwaną informację maskującą. Studentów informowano, że uczestniczą w badaniu intuicji, a także proszono o skoncentrowanie uwagi na dwóch zdjęciach i towarzyszących

im opisach. Potem proszono o wskazanie osoby zarabiającej najwięcej spośród tych, które widniały na pierwszym zdjęciu, oraz o wskazanie na zdjęciu drugim osób, które mają romans. Manipulacja ta intensyfikowała uwagę badanych, paradoksalnie dostarczała analitycznego materiału i skłaniała do wykrywania subtelnych bodźców, na przykład wskaźników relacji uczuciowej. Równocześnie apelowała do posługiwania się intuicją, a więc do monitorowania trybu przetwarzania (!).

W trzech eksperymentach, w których zastosowano tę manipulację, uzyskano efekt kontrastu. Wystąpił on po 16 ms poprzedzania fotografiami twarzy wyrażających emocje, a ściślej – tylko po poprzedzaniu negatywnym. Czas ekspozycji był wystarczająco długi, aby zaangażować uwagę, ale na tyle krótki, aby testy świadomości wypadły negatywnie. Autorzy spodziewali się replikacji wyników uzyskanych w laboratorium Murphy i Zajonca, a więc efektów asymilacji. W dyskusji wyników zastanawiali się nad możliwymi mechanizmami kontrastowania, nie formułując jednak konkluzyjnych rozwiązań.

Systematyczne efekty kontrastu uzyskiwano – ku zaskoczeniu autora badania (Błaszczak, 2004) – przy użyciu paradygmatu Murphy i Zajonca w trakcie sesji egzaminacyjnej. Błaszczak wyjaśniał, że „za uzyskane efekty odpowiada stres egzaminacyjny – wywołujący negatywny stan, wobec którego stosowane przez nas bodźce wydają się mało negatywne, czy wręcz pozytywne” (s. 49). W badaniach z manipulacją nastrojem (Kolańczyk, 2003a) odnotowano jednak również efekty asymilacji w nastroju negatywnym. Błaszczak nie kontrolował emocji tła, choć nastrój mógł być, oczywiście, obniżony przez silniejszą samokontrolą studentów w trakcie sesji. Poddawani ciąglemu ocenianiu, unikają oni popełniania błędów w testach, są więc trenowani w monitorowaniu swoich działań. Takie nastawienie może sprzyjać automatycznemu reagowaniu na wykryte przez uwagę sygnały afektywne przez odbicie od nich jako kotwicy w ocenianiu.

Już te wyniki badań mogą sugerować, że silna kontrola związana z krytycznym myśleniem, a tym samym z weryfikacyjnym trybem przetwarzania informacji, prowadzi do przedświadomych efektów kontrastu. Alternatywne wyjaśnienie, zbliżone do cytowanych wcześniej poglądów Jostmana i in. (2005), proponuje Jarymowicz z zespołem (np. Jarymowicz i Karwowska, 2001). Autorzy przewidują osłabienie automatycznego wpływu afektu w przypadku zaktywizowania refleksyjnych standardów kontroli. „Uznaliśmy, że w świetle obecnej wiedzy zasadne jest przyjęcie założenia, zgodnie z którym to, co zachodzi w systemie refleksyjnym i zostaje włączone do repertuaru osobniczych dyspozycji, modyfikuje przebieg procesów automatycznych” (Jarymowicz, 2001, s. 112).

To hamowanie ze strony silniejszego procesu wartościowania tłumi doraźne wpływy afektu. Nie obserwuje się wówczas niczego osobliwego (na przykład kontrastu), tylko brak wpływu – jak wtedy, gdy człowiek zorientowany jest na działanie. Rozumowanie Kobylińskiej (2003) przebiegało podobnie: „spodziewałam się, że wzbudzenie wyartykułowanych standardów samokontroli wzbudzi gotowość umysłu do poszukiwania uzasadnień dla własnych ocen, a to automatycznie zmniejszy gotowość do korzystania w ocenianiu z niespecyficznych przesłanek afektywnych” (Kobylńska, 2003, s. 73). Analiza manipulacji eksperymentalnej, jaką zastosowała Kobylńska, umożliwia jednak poszerzenie interpretacji wyników jej badań, zważywszy, że uzyskiwano także słabe efekty kontrastu. Manipulacja polegała na przypomnieniu sobie przez osoby badane realnych, przeszłych doświadczeń zapanowania nad własnymi emocjami. Zaktywizowanie procesu samokontroli opartego na tłumieniu pozostawiało w nasilonej gotowości monitorowanie niechcianych emocji. W tym stanie i przy 16 ms prezentacji twarzy wyrażających emocje uzyskano słaby efekt kontrastu – różnica ocen poprzedzanych negatywnie i pozytywnie istotna była na poziomie tendencji. Zastanawiający jest w tym kontekście podobnie słaby efekt kontrastu uzyskany w warunkach kontrolnych – zadaniowego zorientowania bezpośrednio na ocenę. Wczytanie się w instrukcję wskazuje, że i ona stanowiła rodzaj manipulacji nasileniem monitorowania realizacji zadania. Instrukcja zachęcała do odwołaniu się do intuicji i zawierała informację, że ideogramy są odpowiednikami słów, które opisują pozytywne lub negatywne cechy charakteru. Odnajduję wiele podobieństw pomiędzy manipulacjami zastosowanymi przez Ohme’go i in. (1999) i Kobylńską (2003). Nastawiają one osobę badaną na analizowanie docelowego bodźca (tu: pod kątem związku ideogramu z cechami charakteru) przy kontroli intuicyjności oceniania (co samo w sobie jest paradoksem – kontrola stanowi zaprzeczenie intuicji). Niewątpliwie nasila to monitorowanie przebiegu procesu.

W tym samym zespole badania prowadziła Karwowska (2001a, 2001b) i dwojako manipulowała stanami umysłu przed oceną ideogramów. Pierwsza, „neutralna” manipulacja polegała na wykonywaniu zadania „Dostrzeganie Podobieństw i Różnic”. Osoby badane otrzymywały trzy dwukolumnowe strony par liczb i znaków. Ich zadaniem było określenie, czy zestawiane ciągi znaków są takie same, czy różne. Badanych ćwiczone więc w dokładnym, analitycznym spostrzeganiu, nasilając motywację do monitorowania (weryfikowania poprawności). Zgodnie z koncepcją uwagowo-automatycznego odbicia można by się w tym wypadku spodziewać efektów kontrastu (po trwającym 16 ms poprzedzaniu afektywnym), i takie

słabe efekty uzyskano, notabene tylko dla poprzedzania pozytywnego.

Druga manipulacja zastosowana przez Karwowską miała na celu zaktywizowanie refleksyjnych standardów wartościowania i polegała na wypełnieniu kwestionariusza „Dyskusje i Dylematy”. Zadaniem osób badanych było przytoczenie argumentów dotyczących pozytywnych i negatywnych stron postaw patriotycznych. Na końcu tego zadania badanych proszono o ponowne przeczytanie wymienionych przez siebie argumentów i wskazanie tych, które wydają się im szczególnie ważne. Przy okazji tej manipulacji aktywowano także myślenie wielowariantowe, które wymaga potraktowania tego samego obiektu raz jako celu, a drugim razem jako „przeciwnie”. Także i ten proces nasilał kontrolę i wyzwolił w jednym z badań oceny kontrastowe.

Założenie o budowaniu odporności na zewnętrzne bodźce afektywne przez zaktywizowanie poznawczych standardów regulacji wydaje się w pełni uzasadnione – przy założeniu, że człowiek dysponuje jasnymi regułami realizacji tych standardów, niewymagającymi silnej, „monitorującej” samokontroli. Jednak manipulacje eksperymentalne nie tylko aktywizowały standardy, ale też nasilały samokontrolę, sprzyjając paradoksalnie kontrastowym wpływom poprzedzania afektywnego.

Silna kontrola i efekt kontrastu

– eksperyment weryfikujący hipotezę uwagowo-automatycznego przeczenia

Reszko i Kolańczyk (Kolańczyk, Iwaniuk i Reszko, 2005) przeprowadziły na 20-osobowej próbie eksperyment pilotażowy w celu bezpośredniej weryfikacji hipotezy o uwagowo-automatycznej negacji jako mechanizmie przedświadomego kontrastowania. Było to kolejne użycie paradygmatu Murphy i Zajonca, w którym ekspozycje fotografii twarzy poprzedzały ocenianie heksagramów. W eksperymencie tym silną kontrolę wzbudzano poprzez wspomnianie takiej aktywności, która jej kiedyś wymagała. Osoby badane proszono o przypomnienie sobie sytuacji wymagającej szczególnej mobilizacji i dokładności wykonania (egzaminu, zawodów sportowych itp.) i opowiedzenie o niej szerzej. (Rzykowałyśmy tym samym, że manipulacja zajmie pamięć operacyjną na dłużej, co działałoby przeciw założonej hipotezie, sprzyjając asymilacji ocen do wzbudzonego poprzedzaniem afektu).

Po zaktualizowaniu zdarzenia wymagającego samokontroli proszono osoby badane o utrzymanie podobnego nastawienia do zadania komputerowego, „polegającego na ocenianiu trudnych w ocenie znaków”. Podanie instrukcji przez starszego nauczyciela akademickiego (autorkę artykułu) miało nasilać starania. Grupa kon-

trona przystępowała od razu do procedury oceniania. W warunkach podprogowej prezentacji poprzedzania (20 ms) nasilona kontrola spowodowała efekt kontrastu. Poprzedzanie twarzami radosnymi wpływało na oceny niższe niż w przypadku poprzedzania twarzami wystraszonymi i zagniewanymi ($p < 0,05$), a także poprzedzania twarzami neutralnymi ($p < 0,07$). Efekt kontrastu dotyczył więc poprzedzania pozytywnego, a już nie negatywnego. Jednoznaczne wyjaśnienie tego efektu należało by poprzedzić replikacją badania (i wyników), w którym poza manipulacją nastawieniem prewencyjnym, czyli motywacją dokładności i unikaniem niepowodzenia, skrupulatnej kontroli zostanie poddana kolejność prezentowanych bodźców (naprzemienność poprzedzania pozytywnego i negatywnego) i nastroj. Rozważenie możliwych przyczyn asymetrii kontrastowania stanowi dodatkowy wątek, wykraczający poza ramy i tak obszernego artykułu.

W eksperymencie Reszko i Kolańczyk nie odnotowano żadnych wpływów afektywnych w grupie kontrolnej, bez manipulacji (o przeciętnej samokontroli). Weryfikację przeprowadzono jednak na małej grupie osób, dlatego potrzebne są dalsze eksperymenty. Jeśli potwierdzą się dotychczasowe wyniki badań, można będzie przyjąć hipotezę uwagowo-automatycznej negacji, zgodnie z którą wzmożona samokontrola sprzyja weryfikacyjnemu poznaniu i skutkuje zaangażowaniem uwagi przez afektorodny, wyrazisty bodziec. Od niego, jako od kotwicy w ocenianiu, następuje odbicie. Na skutek nieświadomości bodźca poprzedzającego i niejasności bodźca docelowego to wybijający się (albo po prostu dostępny) afektorodny bodziec staje się punktem zakotwiczenia, negowanym przez podmiot po zaangażowaniu uwagi po nagłym włączeniu mechanizmu wykonawczego. Uwagowo-automatyczna negacja jest zatem przypadkiem kontrastu porównawczego, nie zaś korekcyjnego, jak wyjaśniali go Glaser i Banaji (1999).

Konkluzje

Wpływy chwilowego afektu, aktywizowanego w kontakcie z jakimś zdarzeniem, człowiekiem czy jego gestem, mogą się wydawać na tyle efemeryczne i modyfikowane trwałszymi wyznacznikami oceniania, że nie warto poświęcać im energii eksperymentatora. A jednak, z mgławicy niejasnych i, wydawać się mogło, sprzecznych rezultatów wyłoniła się dosyć klarowna macierz zależności. Utwierdzają one w przekonaniu, że procesy psychiczne tkane są z subtelnych operacji, które często nadają kierunek myśleniu, są odpowiedzialne za jego plastyczność, a nawet funkcje obronne. Wiedzę na ten temat gromadzimy od wielu lat, szczególnie znacząca jest pod tym względem ostatnia dekada.

Badanie pojedynczej zależności, jaką jest wpływ afektywnego bodźca na ocenianie innych obiektów, wyabstrahowane z funkcjonalnego kontekstu działania, musiało okazać się zawodne. Podobnie przebiegałoby wnioskowanie o uniwersalnym wpływie jakiejś substancji chemicznej, która w zależności od stanu organizmu i miejsca oddziaływania może być trucizną, lekarstwem albo pozostawać bez wpływu.

Zestawienie wielu wyników eksperymentów prowadzonych w paradygmacie afektywnego poprzedzania ukształtowało następujący pogląd. Wpływ chwilowego afektu wzbudzanego bodźcem zewnętrznym jest funkcją subiektywnej niejasności sytuacji oraz procesów samokontroli. Im mniej jasna jest sytuacja dla podmiotu, tym większe prawdopodobieństwo, że afekt zostanie potraktowany jako źródło informacji. Z kolei znaczenie samokontroli zmienia się z jej siłą, a tym samym z kierunkiem i stanem uwagi, z kontrolą rozumianą jako inwestowanie wysiłku i zasobów uwagi w proces monitorowania. Siła procesów samokontroli rozumiana jest bowiem jako warunek motywacyjny, decydujący o kierunku i intensywności kontroli poznawczej. Silna samokontrola wiąże się z uważnym monitorowaniem przebiegu czynności, podporządkowanym motywacji prewencyjnej, z towarzyszącym lękiem przed niepowodzeniem i/lub dążeniem do dokładnego wykonania. Samokontrola słaba wiąże się z zawieszeniem celowego działania i z uwagą ekstensywną. Stanem pośrednim jest optymistyczna motywacja celowa, zwana promocyjną. Występuje ona wtedy, gdy człowiek koncentruje uwagę głównie na procesie wykonawczym, na poszukiwaniu środków osiągania celu w trakcie działania, bez skłonności do sprawdzania kontrargumentów wobec aktualnego kierunku działania.

Przegląd badań prowadzonych głównie w Klubie Psychologii Autonomicznej, w zespołach kierowanych przez Jarymowicz, Ohme'go, a szczególnie w naszym zespole, pozwala z wysokim prawdopodobieństwem przyjąć, że:

1. Słaba samokontrola sprzyja asymilacji ocen do wzbudzonego afektu nawet przy świadomie spostrzeganym, emocjonującym bodźcu. W procesie tym pośredniczy uwaga ekstensywna i globalne oraz relatywnie zmysłowe przetwarzanie informacji.

2. Przeciętna kontrola uodparnia na wpływy afektu, głównie z powodu zwiększonej pewności warunków realizacji celu przy nastawieniu na działanie (poszukuje się warunków wystarczających, a nie koniecznych).

3. Jeśli jednak pojawia się cel konkurencyjny, samokontrola ulega osłabieniu na skutek przeciążenia zasobów operacyjnych, uniemożliwiając dokonywanie porównań niezbędnych do tego, aby wystąpiło skorygowanie

wplywu afektu. Obserwujemy wówczas efekty asymilacji także wtedy, gdy osoby badane widzą uśmiechnięte lub zagniewane twarze, określające kierunek oceniania.

4. Z kolei silna samokontrola sprzyja kontrastowym wplywom afektu na ocenianie nawet wówczas, gdy człowiek nie dostrzega bodźców wywołujących afekt. Uśmiech prezentowany podprogowo skłania nas wtedy do ocen negatywnych. Prawdopodobnym mechanizmem nieświadomionego kontrastowania jest następstwo dwóch reakcji, z których podmiot nie zdaje sobie sprawy. Po pierwsze, następuje mimowolne angażowanie uwagi przez bodziec będący źródłem afektu (twarz wrażliwą emocję). Po drugie, zanim zostanie uświadomione znaczenie tego bodźca, następuje zanegowanie wzbudzonego afektu na skutek potraktowania sygnału o angażowaniu uwagi jako błędu kontroli. Uwaga ulega przekierowaniu z pierwotnego, nieświadomionego znaczenia bodźca na znaczenie skorygowane, na przykład z pozytywnego na negatywne.

LITERATURA CYTOWANA

- Abele, A. E., Gendolla, G. H. E. (1999). Satisfaction judgments in positive and negative moods: Effects of concurrent assimilation and contrast producing processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7, 883–895.
- Anderson, N. H. (1981). *Foundations of integration theory*. New York: Academic Press.
- Apter, M. J. (1981). The possibility of structural phenomenology: The case of reversal theory. *Journal of Phenomenological Psychology*, 12, 173–187.
- Barrett, L. F., Tugade, M. M., Engle, R. W. (2004). Individual differences in working memory capacity and dual-process theories of the mind. *Psychological Bulletin*, 130, 553–573.
- Bargh, J. A. (1994). The four horsemen of automaticity. Awareness, intention, efficiency, and control in social cognition. W: R. S. Wyer, T. K. Srull (red.), *Handbook of social cognition* (wyd. 2, s. 1–40). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bargh, J. A. (1999). Automatyzmy dnia powszedniego. *Czasopismo Psychologiczne*, 5, 209–256.
- Bauman, N., Kuhl, J. (2002). Intuition, affect, and personality: Unconscious coherence judgments and self-regulation of negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1213–1223.
- Błaszczak, W. (2004). *Odnoszenie do Ja bodźców neutralnych poprzedzanych utajonymi bodźcami afektywnymi*. Nieopublikowana rozprawa doktorska, Wydział Psychologii UW, Warszawa.
- Branstatter, V., Langfelder, A., Gollwitzer, P. M. (2001). Implementation intentions and efficient action initiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 946–960.
- Brokowska, A. (2002). *Wplyw nieświadomionego afektu na ocenianie w zależności od rozwoju poznawczego dziecka*. Nieopublikowana praca magisterska, Uniwersytet Gdański, Gdańsk.
- Chwastek, P. (2003). *Wplyw sztucznego tętna na ocenę*. Nieopublikowana praca magisterska, Uniwersytet Gdański, Gdańsk.
- De Houwer, J., Hermans, D., Roethermund, K., Wentura, D. (2002). Affective priming of semantic categorization responses. *Cognition and Emotion*, 16, 643–666.
- Dermer, M., Cohen, S. J., Jacobson, E., Anderson, E. A. (1979). Evaluative judgments of aspects of life as a function of vicarious exposure to hedonic extremes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 247–260.
- Deutsch, R., Gawronski, B., Strack, F. (2006). At the boundaries of automaticity: Negation as reflective operation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 385–405.
- Fishbach, A., Friedman, R. S., Kruglanski, A. W. (2005). Leading us not unto temptation: Momentary allurements elicit overriding goal activation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 296–309.
- Forgas, J. P. (1995). Mood and judgment. The Affect Infusion Model (AIM). *Psychological Bulletin*, 117, 39–66.
- George, J. M., Zhou, J. (2002). Understanding when bad moods foster creativity and good ones don't: The role of context and clarity of feelings. *Journal of Applied Psychology*, 87, 687–697.
- Glaser, J., Banaji, M. R. (1999). When fair is foul and foul is fair: Reverse priming in automatic evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, 669–687.
- Hajcak, G., McDonald, N., Simons, R. F. (2003). To err is autonomic: Error-related brain potentials, ANS activity, and post-error compensatory behavior. *Psychophysiology*, 40, 895.
- Hassin, R. R. (2003). Nonconscious control and implicit working memory. W: R. R. Hassin, J. S. Uleman, J. A. Bargh (red.), *The new unconscious* (s. 196–223). New York: Oxford University Press.
- Herr, P. M., Sherman, S. J., Fazio, R. H. (1983). On the consequences of priming: Assimilation and contrast effects. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19, 323–340.
- Higgins, E. T. (1997). Beyond pleasure and pain. *American Psychologist*, 52, 1280–1300.
- Higgins, E. T. (1998). Promotion and prevention: Regulatory focus as a motivational principle. W: M. P. Zanna (red.), *Advances in experimental social psychology* (t. 30, s. 1–46). New York: Academic Press.
- Iwaniuk, D. (2003). *Znaczenie uwagi i typu umysłu w procesie oceniania*. Nieopublikowana praca magisterska, Uniwersytet Gdański, Gdańsk.
- Jarymowicz, M. (2001). Wprowadzenie: Świadome przesłanki wartościowania. W: M. Jarymowicz (red.), *Pomiędzy afektem a intelektem: poszukiwania empiryczne* (s. 109–118). Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Jarymowicz, M., Karwowska, D. (2001). Hipotetyczne związki struktury Ja z podatnością na wplywy afektu: dane dotyczące roli dystynktywności schematu Ja. W: M. Jarymowicz (red.), *Pomiędzy afektem a intelektem: poszukiwania empiryczne*

- (s. 201–214). Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Jostman, N. B., Koole, S. L., van der Wulp, N. Y., Fockenberg, D. A. (2005). Subliminal affect regulation: The moderating role of action vs state orientation. *European Psychologist*, *10*, 209–217.
- Karwowska, D. (2001a). *Wzbudzenie afektywnego i refleksyjnego systemu wartościowania a formułowanie sądów*. Nieopublikowana praca magisterska, Wydział Psychologii UW, Warszawa.
- Karwowska, D. (2001b). Wpływ utajonych bodźców afektywnych na ocenianie w warunkach uprzedniej koncentracji na zadaniu poznawczym neutralnym lub zadaniu angażującym wartościowanie refleksyjne. W: M. Jarymowicz (red.), *Pomiędzy afektem a intelektem: poszukiwania empiryczne* (s. 191–200). Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Kaiser, J., Beauvale, A. (1997). Różnice indywidualne a wegetatywne korelaty elementarnych procesów poznawczych. Nowy paradygmat badań nad fizjologicznymi mechanizmami cech psychicznych? *Kolokwia Psychologiczne*, *6*, 253–268.
- Kobylińska, D. (2003). *Utajone (zlateralizowane) bodźce afektywne a świadomie formułowane sądy w warunkach wzbudzenia standardów samokontroli*. Nieopublikowana praca doktorska. Wydział Psychologii UW, Warszawa.
- Kolańczyk, A. (1991). *Intuicyjność procesów przetwarzania informacji*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Kolańczyk, A. (2001). The role of affect in preconscious and conscious processing. *Polish Psychological Bulletin*, *32*, 27–37.
- Kolańczyk, A. (2003a). Umysł afektywnie zdeterminowany. Jak afekt i nastrój kształtują celowe spostrzeganie. W: T. Zaleśkiewicz, Z. Piskorz (red.), *Psychologia umysłu* (s. 160–180). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kolańczyk, A. (2003b). Wpływ lęku i poprzedzania afektywnego na oceny poznawcze. *Studia Psychologiczne*, *41*, 219–235.
- Kolańczyk, A. (2004a). Stany uwagi sprzyjające wpływom afektywnym na ocenianie. *Studia Psychologiczne*, *42*, 93–109.
- Kolańczyk, A. (2004b). Procesy afektywne w ocenianiu W: A. Kolańczyk, A. Fila-Jankowska, M. Pawłowska-Fusiara, R. Sterczyński: *Serce w rozumie. Afektywne podstawy orientacji w otoczeniu* (s. 117–143). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kolańczyk, A. (2004c). Uwaga i świadomość, a udział afektu w procesach orientacyjnych. W: A. Kolańczyk, A. Fila-Jankowska, M. Pawłowska-Fusiara, R. Sterczyński: *Serce w rozumie. Afektywne podstawy orientacji w otoczeniu* (s. 48–81). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Kolańczyk, A., Dembowska, A., Krysińska, A. (1996). Dwa sposoby przeżywania emocji a efekty asymilacji i kontrastu. *Czasopismo Psychologiczne*, *2*, 161–182.
- Kolańczyk, A., Iwaniuk, D., Reszko, M. (2005). *Affect, attention and modes of processing in judgments*. Referat wygłoszony na „14th General Meeting of the EAESP”, Würzburg.
- Kolańczyk, A., Pawłowska-Fusiara, M. (2002). Automatic correction or controlled processing of affective priming. *Polish Psychological Bulletin*, *33*, 35–44.
- Koole, S. L., Jostmann, N. B. (2004). Getting grip on your feelings: Effects of action orientation and external demands on intuitive affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *87*, 974–990.
- Kuhl, J. (1985). Volitional mediator of cognition-behavior consistency: Self-regulatory processes and action versus state orientation. W: J. Kuhl, J. Beckman (red.), *Action control: From cognition to behavior* (s. 101–128). Heidelberg, New York: Springer-Verlag.
- Lewicka, M. (1993a). *Aktor czy obserwator*. Warszawa–Olsztyn: Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Lewicka, M. (1993b). Mechanizmy zaangażowania i kontroli w działaniu człowieka. W: M. Kofta (red.), *Psychologia aktywności: zaangażowanie, sprawstwo, bezradność* (s. 5–40). Poznań: Nakom.
- Lombardi, W. J., Higgins, E. F., Bargh, J. A. (1987). The role of consciousness in priming effects on categorization. Assimilation versus contrast as a function of awareness of the priming task. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *13*, 411–429.
- Martin, L. L. (1986). Set/reset: Use and disuse of concepts in impression formation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 493–504.
- Martin, L. L. (2000). Moods do not convey information. Moods in context do. W: J. P. Forgas (red.), *Feeling and thinking. The role of affect in social cognition*. Paris: Cambridge University Press.
- Martin, L. L., Abend, T., Sedikides, C., Green, J. D. (1997). How would I feel if...? Mood as input to role fulfillment evaluation process. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*, 242–253.
- Martin, L. L., Seta, J. J., Crelia, R. A. (1990). Assimilation and contrast as a function of people's willingness and ability to expend effort in forming an impression. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*, 27–37.
- Martin, L. L., Ward, D., Achee, J. W., Wyer, R. S. Jr. (1993). Mood as input: People have to interpret the motivational implications of their moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 317–326.
- Mikołajczyk, P. (2002). *Zależność uwagi od medytacji zen*. Nieopublikowana praca magisterska, Uniwersytet Gdański, Gdańsk.
- Miller, G. A., Galanter, E., Pribram, K. H. (1980). *Plany i struktura zachowania*. Warszawa: PWN.
- Mitchell, J. P., Nosek, B. A., Banaji, M. R. (2003). Contextual variations in implicit evaluation. *Journal of Experimental Psychology: General*, *132*, 455–469.
- Mogg, K., Bradley, B. (1999). Orienting of attention to threatening facial expressions presented under conditions of restricted awareness. *Cognition and Emotion*, *13*, 713–740.
- Murphy, Sh. T., Monahan, J. L., Zajonc, R. B. (1995). Additivity of nonconscious affect: Combined effects of priming and exposure. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 589–602.
- Murphy, Sh. T., Zajonc, R. B. (1994). Afekt, poznanie i świadomość: rola afektywnych bodźców poprzedzających przy

- optymalnych i suboptymalnych ekspozycjach. *Przegląd Psychologiczny*, 37, 261–299.
- Müsweiler, Th. (2003). Comparison processes in social judgment: Mechanisms and consequences. *Psychological Review*, 110, 472–489.
- Ohme, R., Błaszczak, W., Pochwatko, G. (1999). Odmienne efekty wpływu rozproszonego afektu: zjawisko asymilacji i kontrastu. *Studia Psychologiczne*, 37, 43–58.
- Pawłowska-Fusiara, M. (2005). *Asymetria wpływu pozytywnego i negatywnego afektu na pamięć mimowolną*. Nieopublikowana praca doktorska, Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej, Warszawa.
- Posner, M. I. (1999). Uwaga. Mechanizmy świadomości. W: Z. Chlewiński (red.), *Modele umysłu* (s. 197–214). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Posner, M. I., DiGirolamo, G. J. (2000). Cognitive neuroscience: Origins and promise. *Psychological Bulletin*, 126, 873–889.
- Różycka, J. (2003). *Przetwarzanie centralne i peryferyczne w zależności od stanów uwagi*. Plakat prezentowany na VII Konferencji Klubu Psychologii Autonomicznej „Automatyzmy – obrazy, słowa, dźwięki”, Radziejowice.
- Schwarz, N. (2001). Feelings as information: Implications for affective influences on information processing. W: L. L. Martin, G. L. Clore (red.), *Theories of mood and cognition. A user's handbook* (s. 159–176). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Schwarz, N., Bohner, G. (1996). Feelings and their motivational implications: Moods and the action sequence. W: P. M. Gollwitzer, J. A. Bargh (red.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (s.119–145). New York: Guilford Press.
- Schwarz, N., Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513–523.
- Schwarz, N., Clore, G. L. (1988). How do I feel about it? Informative functions of affective states. W: K. Fiedler, J. Forgas (red.), *Affect, cognition and social behavior* (s. 44–62). Toronto: Hogrefe International.
- Shiffrin, R. M., Schneider, W. (1977). Controlled and automatic human information processing: II Perceptual learning, automatic attending and general theory. *Psychological Review*, 84, 127–190.
- Stapel, D.A., Blanton, H. (2004) From seeing to being: Subliminal social comparisons affect implicit and explicit self-evaluations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 468–481.
- Stapel, D. A., Koomen, W., Ruys, K. I. (2002). The effects of diffuse and distinct affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 60–74.
- Stapel, D. A., Koomen, W., Zeelenberg, M. (1998). The impact of accuracy motivation on interpretation, comparison, and correction processes: Accuracy x knowledge accessibility effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 878–983.
- Strack, F., Hannover, B. (1996). Awareness of influence as a precondition for implementing correctional goals. W: P. M. Gollwitzer, J. A. Bargh (red.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (s. 579–596). New York: Guilford Press.
- Strack, F., Schwarz, N., Bless, H., Kübler, A., Wänke, M. (1993). Awareness of the influence as a determinant of assimilation versus contrast. *European Journal of Social Psychology*, 23, 53–62.
- Strack, F., Schwarz, N., Gschneidinger, E. (1985). Happiness and reminiscing: The role of time perspective, affect and mode of thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1460–1469.
- Tversky, A., Griffin, D. (1991). On the dynamics of hedonic experience: Endowment and contrast in judgments of well-being. W: F. Strack, M. Argyle, N. Schwarz (red.), *Subjective well being: An interdisciplinary perspective* (s. 101–118). Oxford: Pergamon Press.
- Tversky, A., Kahneman, D. (1974). Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. *Science*, 185, 1124–1130.
- Wegner, D., M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34–52.
- Wegner, D. M. (2003). The mind's best trick: How we experience conscious will. *Trends in Cognitive Sciences*, 7, 65–69.
- Wegner, D. M., Erskine, J. A. K. (2003). Voluntary involuntariness: Thought suppression and the regulation of the experience of will. *Consciousness and Cognition*, 12, 684–694.
- Wegner, D. M., Wheatley, Th. (1999). Apparent mental causation. Sources of the experience of will. *American Psychologist*, 54, 480–492.
- Wenzlaff, R. M., Wegner, R. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59–91.
- Wicklund, R. A., Gollwitzer, P. M. (1982). Symbolic self-completion. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Wiener, N. (1948). *Cybernetics*. New York: Willey.

PRZYPISY

1. Lewicka (1993b) uznała wprawdzie, że zaangażowanie związane jest z motywacją parateliczną i występuje, gdy człowiek nie dąży do określonego celu, tylko go tworzy w działaniu; jednak istnieje też aktywność celowa, którą wykonuje się bez jawnego konfrontowania ze standardami, bez świadomej kontroli. Jest to zaangażowanie z podstawową nadzieją na pozytywny efekt.
2. Według Müsweilera (2003) nastawienie na podobieństwa jest podstawą asymilacji treści semantycznych.
3. Deutsch, Gawronski i Strack (2006) dowodzą, iż negacja znaczenia afektywnego słów (*word valence*) wymaga operacji refleksyjnych, nie zachodzi więc automatycznie. Jest to jednak inny rodzaj negacji niż ten, który opisałam w artykule jako ocenę przeciwną do zakotwiczenia skali, jako automatyczne przyjmowanie opcji przeciwnej do tej, która jest w danej chwili dostępna. Autorzy zajmowali się negacjami wywodzonymi z reguł (*rule-based*). W ich eksperymentach osoby badane wielokrotnie oceniały słowa o pozytywnym i negatywnym znaczeniu – afirmowane (w ich naturalnej postaci) i negacje tych słów. Zgodnie z wynikami badań proces negacji zachodzi refleksyjnie tak długo, aż zostanie zapamiętana reprezentacja negacji. Wtedy,

dzięki pamięci kojarzeniowej, może ona zostać automatycznie włączona w proces przetwarzania. (Podobnie klinicyści wiedzą, że nieświadomość „nie przyjmuje” negacji). Proces negacji za-

dany intencjonalnie nie ulega automatyzacji, co nie oznacza, że nie zachodzą akty negacji poza regułami refleksyjnymi, opisane w niniejszym artykule.

Self-control and the influence of affective stimuli on judgments

Alina Kolańczyk

*Warsaw School of Social Psychology
Sopot Faculty*

Abstract

In order to explain the influence of affect on judgments a functional approach is proposed in the article. The author demonstrates that an emotional stimulus influences judgment: (a) in the direction in which it prompts (assimilation effect), (b) in the opposite direction (contrast effect) or (c) not at all; and that the influence is not determined by awareness/lack of awareness of the stimulus itself, but by the strength of motivation. Many experiments applying the affective priming paradigm supported the notion that the attenuation of self-control through deactivation of goals or cognitive overloading leads to an assimilation effect. In these cases assimilation was observed even in response to long-lasting exposition of affective stimuli (1000 msec, which is sufficient for conscious perception). However, intensifying self-control, i.e. error checking (monitoring), favored contrast effects, also in case of preconscious attention engagement (when the exposure time was too short for conscious perception – e.g. 20 msec). Such a phenomenon can be explained by attention-automatic rebound hypothesis, derived from Wegner’s theory of ironic processes of mental control. A compilation of research and preliminary experiment support this hypothesis.

Key words: affective assimilation, affective contrast, attention, conscious, intuitive self-control, modes of information processing