

Złość pomaga w osiągnięciu ambitnych celów

2 listopada 2023

Szczęście uznawane jest za najbardziej pozytywne uczucie, stan idealny i wielu ludzi twierdzi, że ich życiowym celem jest osiągnięcie szczęścia. Jednak wiele badań pokazuje, że najlepszy dobrostan osiągamy, gdy przeżywamy różne emocje, w tym i negatywne. Grupa naukowców z Texas A&M University przeprowadziła badania, które pokazują, że uczucie negatywne – gniew – pomaga w osiągnięciu trudnych celów.

Według funkcjonalnego ujęcia emocji wszystkie emocje to reakcje na wydarzenia w otoczeniu, które służą ocenie zdarzeń je wywołujących oraz przygotowaniu osoby je przeżywającej do podjęcia działania. Profesor psychologii Heather Lench i jej zespół postanowili lepiej zrozumieć rolę gniewu w osiągnięciu założonych celów. Naukowcy przeprowadzili więc serię eksperymentów, w których wzięło udział ponad 1000 osób oraz przeanalizowali wyniki ankiet wypełnionych przez ponad 1400 respondentów. Podczas każdego z eksperymentów naukowcy najpierw wywoływali u badanych różne emocje, jak gniew, smutek lub neutralny stan emocjonalny, a następnie stawiali przed nimi wymagające wyzwania.

Po wywołaniu emocji badani mieli na przykład za zadanie rozwiązać serię krzyżówek, czy grać w gry zręcznościowe o różnym poziomie trudności. Podczas każdego z eksperymentów okazało się, że ludzie pod wpływem gniewu uzyskiwali lepsze wyniki niż wówczas, gdy ich stan emocjonalny był neutralny. Gniew powodował, że osiągalni więcej punktów, czas ich reakcji był krótszy. W jednym z eksperymentów zauważono, że zagniewani ludzie oszukiwali, by uzyskać lepsze wyniki.

Naukowcy przeanalizowali też ankiety, jakie wyborcy wypełniali w czasie wyborów prezydenckich w 2016 i 2020 roku. Przed

wyborami proszono ich, by ocenili na ile będą źli, jeśli ich kandydat nie wygra. Po wyborach zaś pytano, czy głosowali i na kogo. Okazało się, że ci, którzy przed wyborami informowali o wyższym poziomie gniewu w razie porażki ich kandydata, z większym prawdopodobieństwem szli na wybory.

„Uzyskane przez nas wyniki pokazują, że odczuwanie złości zwiększa nasze wysiłki na rzecz osiągnięcia zamierzonego celu, co często przekłada się na większy sukces” – mówi Lench. Naukowcy zauważyli też, że gniew pomagał osiągnąć sukces tam, gdzie było o niego trudniej. W sytuacjach, gdy sukces był w zasięgu ręki – jak w prostej grze zręcznościowej – gniew nie miał związku z osiągnięciem sukcesu. W niektórych eksperymentach również inne uczucia, jak wesołkowatość czy pożądanie, także pomagały w osiągnięciu celu. Zdaniem Lench to dowód, że uczucia uważane często za negatywne, mogą być użyteczne.

Autorstwo: Mariusz Błoński

Na podstawie: [APA.org](https://www.apa.org)

Źródło: [KopalniaWiedzy.pl](https://kopalnia wiedzy.pl)