

<https://doi.org/10.56583/frp.3266>

**Mariusz G. Karbowski\***

*Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach*

<https://orcid.org/0000-0002-9806-6133>

## **RESENTYMENT JAKO PSYCHOSPOŁECZNA POSTAWA ADAPTACYJNA. UJĘCIE TEORETYCZNO-INTEGRACYJNE**

### **Streszczenie**

Artykuł ma charakter teoretyczno-integracyjny. Jego celem jest uporządkowanie różnych interpretacji pojęcia resentymentu poprzez zaproponowanie autorskiego ujęcia, w którym resentyment rozumiany jest jako psychospołeczna postawa adaptacyjna, kształtująca się w odpowiedzi na doświadczenia niesprawiedliwości, bezsilności oraz zagrożenia podmiotowości. W pierwszej części tekstu przedstawiono przegląd kluczowych tradycji interpretacyjnych resentymentu, obejmujących perspektywę filozoficzną, psychologiczną oraz socjologiczną, ze wskazaniem na istniejące rozbieżności definicyjne i fragmentaryczność dotychczasowych ujęć. Następnie zaproponowano integracyjny model resentymentu, uwzględniający jego komponenty emocjonalne, poznawcze i aksjologiczne oraz wymiar temporalny i kompensacyjny. W tym ujęciu resentyment nie jest traktowany wyłącznie jako zjawisko destrukcyjne, lecz jako proces regulacyjny, który w określonych warunkach może pełnić funkcję ochronną wobec tożsamości i poczucia kontroli jednostki. W końcowej części artykułu omówiono psychospołeczne i zdrowotne implikacje zaproponowanego modelu, wskazując na jego znaczenie dla badań nad jakością życia, funkcjonowaniem w sytuacjach granicznych oraz dalszych analiz interdyscyplinarnych.

**Słowa kluczowe:** resentyment, postawa psychospołeczna, adaptacja, kompensacja, jakość życia

---

\* dr Mariusz G. Karbowski – doktor nauk społecznych z zakresu Psychologii, adiunkt Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach, Katedra Psychologii. Aktualnie prowadzi badania z zakresu psychologii emocji oraz psychologii zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem psychologicznych, społecznych i zdrowotnych uwarunkowań resentymentu. Zajmuje się również problematyką jakości życia, zaufania pacjenta do lekarza, regulacji emocji, osobowości oraz psychospołecznych mechanizmów adaptacji. Prowadzi badania nad opracowaniem i walidacją autorskiego Kwestionariusza Resentymentu. Ekspert Polskiej Komisji Akredytacyjnej w Warszawie.

## RESENTIMENT AS A PSYCHOSOCIAL ADAPTIVE ATTITUDE: A THEORETICAL-INTEGRATIVE APPROACH

### Summary

This article presents a theoretical and integrative analysis of the concept of resentment. Its primary objective is to organize the diverse interpretations of resentment by proposing an original conceptual framework in which resentment is understood as a psychosocial adaptive attitude that develops in response to experiences of injustice, powerlessness, and threats to personal agency. The first part of the paper reviews the major philosophical, psychological, and sociological traditions of interpreting resentment, highlighting existing definitional inconsistencies and the fragmented nature of previous conceptualizations. The article then introduces an integrative model of resentment that incorporates its emotional, cognitive, and axiological components, as well as its temporal and compensatory dimensions. Within this framework, resentment is not viewed solely as a destructive phenomenon but rather as a regulatory process that, under specific conditions, may serve a protective function by preserving an individual's identity and sense of control. The final section discusses the psychosocial and health-related implications of the proposed model, emphasizing its relevance for research on quality of life, human functioning in critical life circumstances, and future interdisciplinary investigations.

**Keywords:** resentment, psychosocial attitude, adaptation, compensation, quality of life

~ • ~

### Wprowadzenie

Współczesne analizy funkcjonowania jednostki i zbiorowości coraz częściej wskazują na rosnące znaczenie złożonych reakcji psychospołecznych, które kształtują się w odpowiedzi na doświadczenia długotrwałej frustracji, niesprawiedliwości oraz osłabienia poczucia sprawczości. W tym kontekście pojęcie resentymentu powraca w debacie naukowej jako kategoria pozwalająca opisywać nie tylko indywidualne przeżycia emocjonalne, lecz także szersze procesy społeczne i kulturowe, wpływające na sposób interpretowania rzeczywistości, relacje społeczne oraz jakość życia. Pomimo długiej tradycji refleksji nad resentymentem, pojęcie to pozostaje niejednoznaczne, fragmentaryczne i niejednoznacznie definiowane pomiędzy różnymi dyscyplinami wiedzy.

Resentyment był dotychczas analizowany przede wszystkim w perspektywie filozoficznej, gdzie interpretowano go jako trwałą postawę aksjologiczną związaną

z odwróceniem hierarchii wartości i moralną reakcją na doświadczenie krzywdy<sup>1</sup>. Równolegle w psychologii pojęcie to pojawiało się w kontekście wtórnych emocji, regulacji afektu, procesów poznawczych oraz mechanizmów obronnych, często jednak bez jednoznacznego osadzenia w szerszym kontekście społecznym<sup>2</sup>. Z kolei w naukach społecznych resentyment bywał traktowany jako element dynamiki władzy, nierówności i marginalizacji, rzadko jednak integrowany z perspektywą indywidualnego doświadczenia jednostki<sup>3</sup>. Taki stan badań skutkuje brakiem spójnego modelu, który pozwalałby ujmować resentyment jako zjawisko wielowymiarowe, osadzone jednocześnie w osobie i w strukturach społecznych.

Dodatkowym problemem jest dominujące w części literatury podejście normatywne (sposób myślenia i badania rzeczywistości, który koncentruje się na wartościowaniu, ocenianiu i określaniu, jak „*powinno być*”), w którym resentyment redukowany jest do zjawiska jednoznacznie negatywnego, patologicznego lub destrukcyjnego. Tego rodzaju interpretacje, choć istotne poznawczo, nie ukazują w pełni funkcje, jakie resentyment może pełnić w sytuacjach poczucia niesprawiedliwości, niechęci, żalu czy zagrożenia integralności tożsamości. W konsekwencji pomijany bywa jego potencjał regulacyjny i kompensacyjny, umożliwiający jednostce zachowanie poczucia sensu, kontroli oraz ciągłości „ja” w warunkach ograniczonego wpływu na rzeczywistość.

W odpowiedzi na te braki niniejszy artykuł proponuje ujęcie resentymentu jako psychospołecznej postawy adaptacyjnej, kształtującej się na styku komponentów emocjonalnych, poznawczych i aksjologicznych. W prezentowanym modelu resentyment rozumiany jest nie jako pojedyncza emocja, lecz jako względnie trwała konfiguracja reakcji afektywnych i interpretacyjnych, powstająca w sytuacjach postrzeganej niesprawiedliwości, upokorzenia lub utraty kontroli. Taka perspektywa pozwala ujmować resentyment jako proces, który może prowadzić zarówno do eskalacji napięć i konfliktów, jak i – w określonych warunkach – pełnić funkcję ochronną wobec podmiotowości jednostki.

Celem artykułu jest zatem przybliżenie fenomenu resentymentu poprzez integrację rozproszonych podejść teoretycznych oraz zaproponowanie spójnego modelu interpretacyjnego, osadzonego w perspektywie psychospołecznej. W pierwszej części tekstu przedstawiony będzie przegląd kluczowych tradycji badawczych, które kształtowały współczesne rozumienie resentymentu, ze szcze-

<sup>1</sup> K. Creasy, *Nietzsche on the sociality of emotional experience*, European Journal of Philosophy 2022, t. 31, nr 3, s. 750; A. Huddleston, *Nietzsche on values*, Philosophy Compass 2024, t. 19, nr 11, s. 2; P. Katsafanas, *Ressentiment and Identity*, in *For, Against, Together: Antagonistic Political Emotions*, ed. Lucy Osler and Thomas Szanto (Cambridge University Press 2025).

<sup>2</sup> T. Capelos et al., *The Anti-Social Triad of Grievance Politics: An Integrated Model of Reactionism, Ressentiment, and Collective Narcissism*, American Behavioral Scientist 2024, 69, nr 5, s. 527.

<sup>3</sup> A. Huddleston, *Nietzsche on values*, s. 1.

gólnym uwzględnieniem ich ograniczeń definicyjnych. Następnie zaprezentowane zostanie autorskie ujęcie zjawiska resentymentu jako postawy adaptacyjnej, uwzględniające jego funkcję kompensacyjną oraz wymiar temporalny. W dalszej części omówione zostaną możliwe konsekwencje zaproponowanego modelu dla analiz psychospołecznych i zdrowotnych, zwracając uwagę na znaczenie resentymentu dla jakości życia oraz funkcjonowania jednostki w sytuacjach granicznych.

Przyjęta perspektywa wpisuje się w interdyscyplinarny charakter współczesnych badań nad kondycją człowieka, łącząc refleksję psychologiczną z analizą kontekstów społecznych i kulturowych. Artykuł ma charakter teoretyczno-integracyjny i nie jest raportem z badań empirycznych; jego cel to raczej stworzenie ram pojęciowych, które mogą stanowić punkt wyjścia dla dalszych analiz interdyscyplinarnych, zarówno w obszarze nauk społecznych, jak i nauk o zdrowiu.

## 1. Resentyment w tradycjach teoretycznych – próba odsłonięcia pojęcia

Rozumienie pojęcia resentymentu posiada długą i złożoną historię, jednak jego znaczenie i zakres ulegały istotnym przekształceniom w zależności od przyjmowanej perspektywy badawczej. Analizy resentymentu rozwijały się na początku w filozofii oraz w naukach społecznych, co doprowadziło do powstania licznych, często nie w pełni kompatybilnych, ujęć. W konsekwencji pojęcie resentyment funkcjonuje współcześnie jako pojęcie wieloznaczne, obciążone odmiennymi konotacjami aksjologicznymi i interpretacyjnymi.

### 1.1. Resentyment w tradycji filozoficznej

W XV wieku pojęcie resentymentu miało znaczenie neutralne i odnosiło się do powracającego doświadczenia emocji. Dopiero w późniejszym okresie zaczęto wiązać je z wymiarem pejoratywnym, odnoszącym się do cierpienia o charakterze duchowym i moralnym. Problematyka ta pojawiła się m.in. w refleksjach Bernarda Mandeville'a w *The Fable of the Bees: Or, Private Vices, Publick Benefits*<sup>4</sup>, gdzie autor ukazuje ludzkie wady jako siłę napędową życia społecznego oraz u Davida Hume'a w „*Treatise of Human Nature*”<sup>5</sup>, analizuje on emocje (np. miłość, nienawiść, zawiść) jako kluczowe mechanizmy ludzkiej moralności, co stanowi ważne tło dla późniejszych koncepcji resentymentu jako moralnej postawy emocjonalnej. Mechanizm resentymentu został także obrazowo ilustrowany w bajce „Le renard et les raisins” z cyklu „*Fables*” Jeana de La Fontaine'a, która przedstawia sytuację obniżania wartości tego, czego nie można zdobyć, co odpowiada psychologicznym

<sup>4</sup> B. Mandeville, *The Fable of the Bees: Or, Private Vices*, London 2007, s. 23–33.

<sup>5</sup> D. Hume, *A Treatise of Human Nature*, Oxford 2011, s. 1–402.

mechanizmom deprecjacji niedostępnych dóbr – mechanizmowi współcześnie opisywanemu jako efekt „kwaśnych winogron” (sour-grape effect)<sup>6</sup>.

Najbardziej podstawowe ujęcia resentymentu wywodzą się z filozofii przełomu XIX i XX wieku, kiedy to analizowano go jako trwałą postawę moralno-aksjologiczną.

W swojej książce „Zur Genealogie der Moral: Eine Streitschrift” z 1887 roku Friedrich Nietzsche opisał resentment jako proces *przewartościowania wszystkich wartości* (*Umwertung aller Werte*), wskazując, że w warunkach słabości, podporządkowania i niemożności bezpośredniego działania dochodzi do odwrócenia pierwotnych ocen aksjologicznych<sup>7</sup>. To, co było wyrazem siły, ekspansji i twórczości, zostaje uznane za moralnie podejrzane, natomiast cechy wynikające z niemocy – takie jak uległość, cierpliwość czy rezygnacja – zostają podniesione do rangi cnót. Nietzsche pisze, że „człowiek resentmentu nie jest ani szczerzy, ani naiwny, ani uczciwy czy prostolinijny. Jego dusza *zezuje*; jego duch kocha kryjówki, mało znane drogi i tylne drzwi. Wszystko, co ukryte, wydaje mu się być jego światem, jego bezpieczeństwem, jego pokrzepieniem”<sup>8</sup>. Resentymen pełni tu funkcję kompensacyjną: pozwala jednostce zachować poczucie moralnej wyższości i uciec się do siebie, przy jednoczesnym braku realnej sprawczości. Przewartościowanie nie polega więc na twórczym ustanawianiu nowych wartości, lecz na reaktywnym przekształceniu znaczeń już istniejących. W klasycznym ujęciu resentment stanowi reakcję słabych wobec niemożności realizacji własnej woli mocy „nie brać na poważnie swoich wrogów, swoich wypadków, nawet swoich niecných czynów – to jest znak silnych, pełnych natur”<sup>9</sup>.

Max Scheler w książce „Resentymen w strukturach moralnych” pogłębia tę analizę, ukazuje resentment jako trwałą postawę emocjonalno-poznawczą, która prowadzi do systematycznego fałszowania percepcji i „przybierania urażonej postawy”<sup>10</sup>. W jego ujęciu resentment nie jest chwilowym afektem, lecz długo-trwałym procesem moralnym, w którym podmiot – nie mogąc urzeczywistnić cenionych dóbr – obniża ich wartość lub przypisuje im negatywne znaczenie. Pisze on, że „resentymen to duchowe samozatrucie o w pełni określonych przyczynach i skutkach. Stanowi trwałe nastawienie psychiczne powstające wskutek systematycznej represji rozładowań pewnych poruszeń umysłu i afektów, które same w sobie są normalne i należą do podstawowych dla ludzkiej natury, oraz skutkujące pewnymi trwałymi nastawieniami na określony rodzaj złudzeń aksjologicznych

<sup>6</sup> J. d. La Fontaine, *Fables de La Fontaine*, Paris 1876, s. 32–43.

<sup>7</sup> F. Nietzsche, *On the Genealogy of Morality*, Peterborough 2023, s. 4.

<sup>8</sup> F. Nietzsche, *Z genealogii moralności*, Kraków 2022, s. 26.

<sup>9</sup> F. Nietzsche, *Z genealogii moralności*, Kraków 2022, s. 27.

<sup>10</sup> M. Scheler, *Resentymen w strukturze systemów moralnych*, Warszawa 2022, s. 11.

i odpowiadających im sądów o wartościach”<sup>11</sup>. Określając ten mechanizm mianem fałszywego wartościowania, chce pokazać, że nie wynika on z autentycznego rozeznania aksjologicznego, lecz pełni funkcję obronną wobec zagrożonego Ja, chroniąc jednostkę przed doświadczeniem porażki, bezsilności lub upokorzenia. Zniekształcenie to polega na zerwaniu adekwatnej relacji między emocjonalnym przeżyciem wartości a ich obiektywnym porządkiem. W rezultacie dochodzi do sytuacji, w której hierarchia wartości zostaje podporządkowana potrzebie redukcji cierpienia i napięcia, a nie prawdzie aksjologicznej. Jak twierdzi Ryszard Moń w „Warto czy należy? Studium na temat istoty i źródeł normatywności”, wartość „jest zatem czymś szerszym od powinności”<sup>12</sup>. Nie znaczy jednak, jak słusznie zauważa Jacek Filek, że Scheler zakłada dysfunkcję albo nadrzędność powinności wobec wartości, widząc negatywne konsekwencje przyjęcia drugiego rozwiązania, poddaje analizie fenomen powinności w nim negatywizmu”<sup>13</sup>.

Przytoczone wcześniej ujęcia pozwalają osadzić te koncepcje w szerszym kontekście współczesnej aksjologii wskazując, że chaos aksjologiczny, normatywna dezorientacja oraz dewaluacja pojęcia „wartości” sprzyjają procesom ich instrumentalizacji i relatywizacji oraz że „brak filtracji rodzi chaos i niebezpieczeństwo”, jak twierdzi Anna Drabarek w „Przedmiot aksjologii. Dyskusje o naturze wartości moralnych”<sup>14</sup>. Wartości przestają pełnić funkcję orientującą działania ku dobru, a zaczynają służyć usprawiedliwieniu bierności, roszczeniowości lub poczuciu moralnej wyższości wobec innych jak pisze Scheler, że w akcie „rezygnacji” nasza świadomość „poprzez proces sprowadzania wszelkich wartości do naszego stanu faktycznego kończący się zniesławieniem świata i jego wartości”<sup>15</sup>. Zarówno Nietzsche, jak i Scheler pokazują, że taki proces prowadzi do degradacji życia moralnego, ponieważ eliminuje twórcze napięcie między powinnością a możliwością jej realizacji. Przeprowadzone analizy prowadzą do wniosku, że odzyskanie sensu wartości wymaga ich ponownego zakorzenienia w spójnym porządku aksjologicznym, który nie redukuje dobra i sprawiedliwości do użyteczności ani emocjonalnej ulgi, lecz traktuje je jako realny wymiar ludzkiego bycia. W tym ujęciu resentment staje się mechanizmem kompensacyjnym, pozwalającym jednostce zachować poczucie moralnej wyższości w sytuacji doświadczanej krzywdy lub upokorzenia. Filozoficzne analizy podkreślały zatem przede wszystkim normatywny i wartościujący charakter resentmentu, koncentrując się na jego konsekwencjach etycznych i kulturowych.

<sup>11</sup> M. Scheler, *Resentiment*, s. 16.

<sup>12</sup> R. Moń, *Warto czy należy? Studium na temat istoty i źródeł normatywności*, Warszawa 2016, s. 429.

<sup>13</sup> J. Filek, *Z badań nad istotą wartości etycznych*, Kraków 1996, s. 72.

<sup>14</sup> A. Drabarek, *Przedmiot aksjologii. Dyskusje o naturze wartości moralnych*, Warszawa 2019, s. 158.

<sup>15</sup> M. Scheler, *Resentiment*, s. 42.

## 1.2. Resentyment w perspektywie psychologicznej

W psychologii pojęcie resentymentu pojawia się rzadziej i zazwyczaj w sposób pośredni, najczęściej w kontekście badań nad emocjami wtórnymi, regulacją afektu. Po raz pierwszy resentyment został ujęty w sposób operacyjny w psychologii przez Arnolda Herberta Bussa oraz Ann Durkee w pracy „An Inventory for Assessing Different Kinds of Hostility”<sup>16</sup> z 1957 roku, w której autorzy skonstruowali wielowymiarowy inwentarz wrogości. Badacze wyodrębnili resentyment jako odrębny komponent struktury wrogości, definiując go jako utrwaloną postawę żalu i poczucia krzywdy wobec innych, wynikającą z doświadczeń frustracji i społecznej deprywacji, oraz mierząc go za pomocą specyficznej podskali kwestionariusza opartej na samoopisie jednostki. Kolejni naukowcy Timothy Walter Smith z Kenneth D. Frohm w artykule „What’s so unhealthy about Hostility? Construct Validity and Psychosocial Correlates of the Cook and Medley Ho Scale”<sup>17</sup> z 1985 roku analizowali konstrukt wrogości mierzony skalą Cook–Medley, w ramach którego resentyment był ujmowany przede wszystkim jako komponent cynicznej wrogości, obejmujący utrwalone przekonania o złych intencjach innych ludzi oraz poczucie doznanej krzywdy. Autorzy ci doszli do wniosku, że osoby uzyskujące wysokie wyniki w tym wymiarze charakteryzują się szczególnie niekorzystnym profilem ryzyka psychospołecznego, obejmującym wyższy poziom napięcia emocjonalnego, gorsze funkcjonowanie interpersonalne oraz większą podatność na negatywne konsekwencje zdrowotne. Poglądy te korespondują z ujęciem zaproponowanym przez Timothy Walter Smitha, Mary Katherine Pope, Jill D. Sandersa, Kenneth D. Allreda oraz Jamesa L. O’Keefe w artykule „Cynical hostility at home and Work: Psychosocial vulnerability Across Domains”<sup>18</sup> z 1988 roku, którzy analizowali resentyment jako centralny składnik tzw. cynicznej wrogości, rozumianej jako względnie trwała dyspozycja poznawczo-afektywna, obejmująca nieufność wobec innych, poczucie doznanej niesprawiedliwości oraz skłonność do interpretowania relacji społecznych w kategoriach krzywdy i zagrożenia. Wspomniani powyżej autorzy wykazali, że wysoki poziom tak ujmowanego resentymentu wiąże się z nasilonym stresem w środowisku rodzinnym i zawodowym, gorszym funkcjonowaniem interpersonalnym oraz większą podatnością na dezadaptacyjne reakcje emocjonalne (które nie pomagają człowiekowi skutecznie przystosować się do sytuacji, lecz

<sup>16</sup> A. H. Buss and A. Durkee, *An inventory for assessing different kinds of hostility*, Journal of Consulting Psychology, 1957, t. 21, nr 4, s. 343.

<sup>17</sup> T. W. Smith and K. D. Frohm, *What’s so unhealthy about hostility? Construct validity and psychosocial correlates of the Cook and Medley Ho scale*, Health Psychology 1985, 4, nr 6, s. 503.

<sup>18</sup> T. W. Smith et al., *Cynical hostility at home and work: Psychosocial vulnerability across domains*, Journal of Research in Personality 1988, t. 22, nr 4, s. 525.

utrudniają funkcjonowanie, nasilają cierpienie albo podtrzymują problem), co potwierdziło jego znaczenie jako istotnego czynnika ryzyka psychospołecznego. Poglądy te korespondują z ujęciem zaproponowanym przez Johna C. Barefoota, Kennetha A. Dodge'a, Beverly L. Petersona, W. Grant Dahlstrom oraz Redford B. Williams Jr. W artykule „*The Cook–Medley Hostility Scale: Item Content and Ability to Predict Survival*”<sup>19</sup> z 1989 roku analizowali treści skal kwestionariusza „Cook–Medley”, w której resentyment był ujmowany jako istotny komponent cynicznej wrogości, obejmujący utrwalone poczucie krzywdy, nieufność wobec intencji innych oraz tendencję do interpretowania doświadczeń społecznych w kategoriach deprivacji i niesprawiedliwości. Autorzy ci wykazali, że wysoki poziom tak rozumianego resentymentu, wchodzącego w strukturę wrogości, istotnie wiąże się z gorszym rokowaniem zdrowotnym i krótszym czasem przeżycia, co potwierdziło jego znaczenie jako psychologicznego poziomu ryzyka somatycznego. Natępnie Philip C. Watkins, Kathrane Woodward, Tamara Stone oraz Russell L. Kolts w artykule „*Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude and Relationships with Subjective Well-Being*”<sup>20</sup> (GRAT = *Gratitude, Resentment, and Appreciation Test*) w 2003 roku koncentrowali się na wdzięczności i szczęściu, a resentyment był tylko dodatkiem do ich rozważań. Badacze wykazali, że wysoki poziom resentymentu koreluje ujemnie z dobrostanem psychicznym i satysfakcją z życia, co zostało potwierdzone w dalszej walidacji narzędzia nad wdzięcznością mierzoną „GRAT”.

Ciekawe, choć tylko teoretyczne, ujęcie zostało przedstawione przez Warrena D. TenHoutena z 2018 roku w artykule „Od resentymentu do urazy jako emocji trzeciorzędowej”<sup>21</sup>, gdzie analizuje on *resentment* i *ressentiment* jako emocje negatywne, związane z doświadczeniem bycia poniżonym, stygmatyzowanym lub wykorzystywanym. Przedstawia w kontekście psychologicznym, np. jako emocje złożone z podstawowych uczuć: gniewu, wstrętu i zaskoczenia – co pozwala traktować je jako trzy emocje w psychologii afektu. Ujęcie to nie wyczerpuje jednak w pełni problematyki resentymentu i można odnieść wrażenie pewnego uproszczenia zagadnienia.

Powyższy przegląd badań psychologicznych prowadzi do wniosku, że resentyment był ujmowany głównie jako dyspozycja afektywna lub komponent wrogości, a nie jako autonomiczny, wielowymiarowy konstrukt. Takie podejścia, choć wartościowe empirycznie, koncentrowały się przede wszystkim na kore-

<sup>19</sup> J. C. Barefoot et al., *The Cook–Medley hostility scale: item content and ability to predict survival*, *Psychosomatic Medicine* 1989, 51, nr 1, s. 46–56.

<sup>20</sup> P. C. Watkins et al., *Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being*, *Social Behavior and Personality: an international journal* 2003, t. 31, nr 5, s. 431–451.

<sup>21</sup> W. D. TenHouten, *From Ressentiment to Resentment as a Tertiary Emotion*, *Review of European Studies* 2018, t. 10, nr 4, s. 49.

latach osobowościowych, pomijając istotny wymiar poznawczo-znaczeniowy, związany z interpretacją doświadczeń, oceną sprawiedliwości oraz rekonstrukcją obrazu siebie i innych. Ograniczenia te wskazują na potrzebę szerszego ujęcia resentymentu w perspektywie nauk społecznych, pozwalającej traktować go jako proces emocjonalno-poznawczy osadzony w kontekście relacji, norm i struktur kulturowych. Dopiero perspektywa integrująca psychologię z socjologią i filozofią stwarza możliwość rozumienia resentymentu nie tylko jako cechy afektywnej, lecz jako mechanizmu współkształtującego postawy i system wartości oraz funkcjonowanie jednostki w wymiarze biopsychospołecznym, co będzie przedmiotem kolejnego podrozdziału.

### 1.3. Resentyment w naukach społecznych

W naukach społecznych resentyment analizowany był przede wszystkim jako zjawisko zbiorowe, związane z relacjami władzy, nierównościami społecznymi oraz doświadczeniem marginalizacji. Norman T. Feather i Katherin Nairn w parcy „Resentment, envy, schadenfreude, and sympathy: Effects of own and other's deserved or undeserved status” ukazują resentyment jako społeczną emocję porównawczą, powstającą w sytuacji postrzeganej niesprawiedliwości, gdy jednostka ocenia sukces innych jako niezasłużony i zagrażający własnemu statusowi. Autorzy pokazują, że resentyment łączy komponent poznawczy (ocenę normatywną zdarzenia) z afektywnym napięciem moralnym, co odróżnia go od czystej zazdrości i czyni z niego mechanizm podtrzymujący postawy karzące wobec „niesprawiedliwie uprzywilejowanych”. W tym ujęciu resentyment pojawia się jako reakcja grup lub jednostek na strukturalne ograniczenia dostępu do prestiżu lub uznania.

Współczesne analizy coraz wyraźniej ujmują resentyment nie jako pojedynczą emocję, lecz jako wielowymiarowy mechanizm psychospołeczny osadzony w relacjach grupowych. Stanowisko to pozostaje zbieżne z koncepcją Mikko Salmela i Tereza Capelos w artykule „*Ressentiment: A Complex Emotion or an Emotional Mechanism of Psychic Defences?*” Analizując resentyment jako złożony mechanizm emocjonalny w społeczeństwie, podkreślają oni, że jest on kształtowany nie tylko przez indywidualne doświadczenia krzywdy, ale także przez normy społeczne i identyfikację grupową, co sprawia, że negatywne uczucia wobec „innych” mogą utrzymywać się i wzmacniać w kontekstach międzygrupowych. Ich badanie pokazuje, że resentyment funkcjonuje jako mechanizm obronny – łącząc negatywne emocje, takie jak zazdrość czy oburzenie, z moralnymi ocenami sytuacji – i może wpływać na dynamikę społeczną oraz konflikt, zamiast być jedynie indywidualną reakcją emocjonalną.

Perspektywa ta znajduje rozwinięcie w badaniach nad polityką roszczeń, które ukazują resentyment jako czynnik organizujący postawy wobec systemu społeczno-politycznego. Tereza Capelos i Nicolas Demertzis<sup>22</sup> analizują resentyment jako centralny komponent polityki roszczeń (*grievance politics*), ujmując go jako emocjonalny mechanizm przekształcający poczucie niesprawiedliwości, bezradności i ofiary w trwałą, wrogą postawę wobec systemu społeczno-politycznego. Badanie ich pokazuje, że resentyment wiąże się z niską skutecznością działania, negatywnym stosunkiem do wiedzy politycznej i emancypacyjnych wartości, oraz z reakcyjnymi i konserwatywnymi orientacjami politycznymi w kontekście populizmu europejskiego.

Wcześniejsze prace empiryczne wzmacniają interpretację Demertzis<sup>23</sup>, sytuując resentyment w szerszym układzie postaw anty-społecznych i anty-demokratycznych. W kolejnych badaniach społecznych Tereza Capelos, Mikko Salmela, Gavin B. Sullivan i Stavroula Chrona w artykule „*The Anti-Social Triad of Grievance Politics: An Integrated Model of Reactionism, Ressentiment, and Collective Narcissism*”<sup>24</sup> przedstawiają resentyment jako centralny element „anty-społecznej triady” – wraz z reakcjonizmem i narcyzmem kolektywnym – w kontekście polityki roszczeń (*grievance politics*), wskazując, że chroniczna uraza, poczucie niemocy i moralizowana wrogość wobec zmian społecznych sprzyjają anty-społecznym i anty-demokratycznym postawom.

Zarysowane analizy umożliwiają pełniejsze uchwycenie roli resentymentu w kształtowaniu postaw społecznych, dynamiki konfliktów oraz narracji tożsamościowych. Fenomen resentymentu koncentrując się jednak przede wszystkim na wymiarze zbiorowym, często marginalizując indywidualne doświadczenie psychiczne jednostki. W konsekwencji niedostatecznie wyjaśnione pozostają mechanizmy internalizacji resentymentu oraz drogi, poprzez które wpływa on na funkcjonowanie emocjonalne, procesy regulacyjne i zdrowie psychiczne.

#### 1.4. Ograniczenia dotychczasowych ujęć

Dotychczasowe ujęcia resentymentu tworzą rozległą, lecz nie w pełni spójną tradycję teoretyczną, w której to samo pojęcie bywa definiowane odmiennie w zależności od dyscypliny, poziomu analizy i przyjmowanych założeń. W efekcie resentyment funkcjonuje w literaturze jako termin wieloznaczny: raz jako kategoria moralno-aksjologiczna, innym razem jako komponent wrogości, dyspozycja

<sup>22</sup> T. Capelos and N. Demertzis, *Sour grapes: resentment as the affective response of grievance politics*, Innovation: The European Journal of Social Science Research 2022, t. 35, nr 1, s. 107–129.

<sup>23</sup> N. Demertzis, *The Political Sociology of Emotions. Essays on Trauma and Ressentiment*, Routledge 2020, s. 601.

<sup>24</sup> T. Capelos et al., *The Anti-Social Triad of Grievance Politics*, s. 526–551.

afektywna, a jeszcze innym – jako mechanizm społeczno-polityczny organizujący postawy zbiorowe. Ta różnorodność perspektyw stanowi niewątpliwą wartość, ale jednocześnie ujawnia powtarzające się ograniczenia: rozproszenie conceptualne (przedstawiany jako emocja, cecha czy forma wrogości), redukcjonizm (emocjonalny lub społeczny), a także brak modelu, który integrowałby doświadczenie jednostki z uwarunkowaniami psychospołecznymi.

W tradycji filozoficznej resentyment był analizowany przede wszystkim jako zjawisko normatywne i aksjologiczne. Te analizy – choć fundamentalne – mają ograniczenie strukturalne: koncentrują się głównie na wymiarze moralnym i kulturowym, a więc na tym, *co* resentyment „robi” z wartościami i relacjami społecznymi, rzadziej natomiast wyjaśniają, *jak* powstaje on w psychice jednostki, jak się stabilizuje w czasie i jakie procesy regulacyjne go podtrzymują. Innymi słowy, filozoficzne ujęcia dostarczają głębokiej diagnozy aksjologicznej, ale nie oferują precyzyjnej operacjonalizacji (przedstawienie modelu badawczego) ani procesu psychologicznego, który umożliwiłaby empiryczną weryfikację.

Drugą linią ograniczeń są ujęcia psychologiczne, w których resentyment występuje rzadziej jako konstrukcja autonomiczna, a częściej jako element szerszych kategorii wrogości, cynizmu lub braku wdzięczności. Klasyczne podejścia psychometryczne wyodrębniały resentyment jako komponent wrogości lub cynicznej hostylności (czyli nieufności wobec innych ludzi). Ujęcia te rzadko rekonstruują proces przewartościowania, nie analizują wprost mechanizmów interpretacyjnych (np. oceny sprawiedliwości, przypisywania winy, porównania społecznego), a także nie opisują czasowej trwałości resentymentu jako konfiguracji regulacyjnej. W efekcie resentyment jest nie „widoczny” w pomiarze i słabiej uchwytany jako proces psychologiczny organizujący doświadczenie i tożsamość.

Trzeci typ ograniczeń dotyczy nauk społecznych, gdzie resentyment bywa analizowany głównie jako zjawisko zbiorowe: skutek nierówności, marginalizacji i relacji władzy, a także emocja napędzająca konflikty polityczne. Współczesne modele akcentują jego złożoność i osadzenie w normach oraz identyfikacji grupowej, ujmując resentyment jako mechanizm obronny wzmacniający negatywne uczucia wobec „innych”. Ograniczeniem tej perspektywy jest jednak jej dominującą makrospołeczny punkt ciężkości: resentyment jest tu przede wszystkim kategorią wyjaśniającą mobilizację, style dyskursu i postawy zbiorowe, natomiast słabiej opisuje się, w jaki sposób jednostka internalizuje resentyment w swoim doświadczeniu psychicznym, jak tworzą się trwałe schematy interpretacyjne i jak te procesy przekładają się na regulację emocji, funkcjonowanie interpersonalne oraz zdrowie psychiczne.

W rezultacie można wskazać kilka powtarzających się braków/niedostatków: (1) brak spójnej definicji operacyjnej łączącej emocje, poznanie i aksjologię; (2) redukcja resentymentu do jednego wymiaru (moralnego, afektywnego lub spo-

łecznego) kosztem pozostałych; (3) niedostateczne uchwycenie procesualności i trwałości resentymentu – zwłaszcza mechanizmów, które stabilizują go w czasie; (4) niewystarczające powiązanie z funkcjonowaniem zdrowotnym i kosztami regulacyjnymi, mimo że część badań sugeruje jego negatywne korelaty psychosomatyczne w ramach wrogości i cynizmu.

Te braki teoretyczne wskazują na potrzebę integracyjnego ujęcia, które pozwalałoby analizować resentment jako psychospołeczną postawę adaptacyjną, osadzoną zarówno w doświadczeniu jednostki, jak i w kontekście społecznym. Taka perspektywa stanowi punkt wyjścia do zaproponowanego w dalszej części artykułu modelu, łączącego komponenty emocjonalne, poznawcze i aksjologiczne resentmentu w spójną całość integracyjną.

## **2. Resentyment jako psychospołeczna postawa adaptacyjna – model integracyjny**

Proponowane w niniejszym artykule ujęcie resentmentu wychodzi poza jego tradycyjne rozumienie jako pojedynczej emocji lub jednowymiarowej postawy. Resentyment traktowany jest tu jako psychospołeczna postawa adaptacyjna, kształtująca się w odpowiedzi na powtarzalne lub chroniczne doświadczenia niesprawiedliwości, bezsilności oraz ograniczenia podmiotowości jednostki. W tym sensie resentment stanowi względnie trwałą konfigurację reakcji emocjonalnych i poznawczych, osadzoną w określonym kontekście społecznym i aksjologicznym.

### **2.1. Resentyment jako postawa, a nie pojedyncza emocja**

Daniel Katz w swojej pracy „*The Functional Approach to the Study of Attitudes*” pokazuje, że postawy są utrzymywane nie dlatego, że są „prawdziwe”, tylko dlatego, że pełnią funkcje psychologiczne, w tym przede wszystkim funkcję przystosowawczą (adjustment/adaptive): pomagają maksymalizować nagrody i minimalizować koszty w relacji jednostka–środowisko społeczne. Inaczej mówiąc, powody utrzymywania lub zmiany postaw znajdują się w funkcjach, jakie pełnią rolę moderującą dla jednostki, w szczególności w funkcjach dostosowania, obrony ego (np. wyparcia, zaprzeczenia, projekcji), wyrażania wartości, wiedzy i zachowania. Czyli że raz wartości przekładają się na działanie, a innym razem nie (są hamowane).

Kluczowym założeniem przedstawianego modelu integracyjnego jest założenie, że resentment wynika z postawy adaptacyjnej, w odróżnieniu od krótkotrwałych stanów afektywnych, takich jak gniew czy frustracja. Resentyment nie pojawia się jako bezpośrednia reakcja na pojedyncze zdarzenie, lecz rozwija się stopniowo, w wyniku kumulacji doświadczeń interpretowanych jako krzywdzące,

niesprawiedliwe lub poniżające. Jako postawa resentment obejmuje względnie stabilny sposób odnoszenia się do świata społecznego, innych ludzi oraz samego siebie. Tak rozumiany resentment ma charakter relacyjny – jego treść i intensywność zależą od sposobu, w jaki jednostka postrzega swoje miejsce w strukturze społecznej, dostęp do zasobów oraz możliwość wpływu na bieg wydarzeń. Postawa resentymentalna nie ogranicza się do sfery emocji, lecz obejmuje również trwałe przekonania i oceny aksjologiczne, które organizują doświadczenie jednostki w dłuższej perspektywie czasowej.

Christopher J. Carpenter w „*A Meta-Analysis of the Functional Matching Effect Based on Functional Attitude Theory*”<sup>25</sup> analizuje Functional Attitude Theory (FAT), która zakłada, że postawy pełnią określone funkcje psychologiczne – np. pragmatyczną (użyteczną), społeczno-adaptacyjną czy aksjologiczną (ekspresja wartości) – i że komunikaty dopasowane do funkcji danej postawy są bardziej skuteczne niż te, które jej nie odpowiadają. Meta-analiza obejmowała 16 badań i 38 analiz dopasowania funkcji postaw do przekazów perswazyjnych, wykazując spójny efekt funkcjonalnego dopasowania na poziomie  $r \approx .37$  gdzie stwierdzono dodatnie powiązanie między analizowanymi zmiennymi, co potwierdza, że funkcjonalne ujęcie postaw ma istotny związek z ich siłą i stabilnością.

Poglądy te korespondują z ujęciem zaproponowanym przez a Shelly Shavitt opublikowanym w artykule „*The role of Attitude objects in Attitude functions*” w „*Journal of Experimental Social Psychology*”<sup>26</sup> pokazującym, że postawa nie jest jednorazową emocją, lecz stanowi złożoną strukturę poznawczo-afektywną, powiązaną z systemem wartości, normami społecznymi oraz funkcjami adaptacyjnymi, które w sposób względnie trwały kształtują zachowanie jednostki i jej interpretację sytuacji.

Na podstawie przedstawionych argumentów autor niniejszego opracowania formułuje wniosek, że postawa nie jest jedynie pojedynczą emocją; jest układem reprezentacji, który integruje to, co myślimy, czujemy i jak zamierzamy działać względem jakiegoś obiektu czy sytuacji, łącząc trzy komponenty poznawczy (przekonania), afektywny (emocje/uczucia) i behawioralny (intencje zachowań). Z przedstawionych rozważań wyłania się obraz funkcji postawy adaptacyjnej – jako względnie trwałych i uporządkowanych pod względem psychologicznym przekonań i ocen – wpisując się w rozumienie postawy resentymentalnej, która nie ogranicza się jedynie do krótkotrwałych emocji, lecz obejmuje trwałe doświadczenie jednostki i oceny aksjologiczne oraz potrzebą zachowania spójności „ja”.

<sup>25</sup> C. J. Carpenter, *A Meta-Analysis of the Functional Matching Effect Based on Functional Attitude Theory*, Southern Communication Journal 2012, t. 77, nr 5, s. 438–451.

<sup>26</sup> S. Shavitt, *The role of attitude objects in attitude functions*, Journal of Experimental Social Psychology 1990, t. 26, nr 2, s. 124–148.

## 2.2. Komponenty resentymentu: emocjonalny, poznawczy i aksjologiczny

W niniejszym rozdziale konieczne staje się doprecyzowanie wewnętrznej struktury tej postawy poprzez wskazanie jej trzech zasadniczych komponentów: emocjonalnego, poznawczego oraz aksjologicznego.

Komponent emocjonalny resentymentu posiada wyraźne zakorzenienie w psychologii emocji społecznych, gdzie ujmowany jest jako reakcja na doświadczenie niesprawiedliwości i naruszenia zasady zasługi. Norman T. Feather i Katherine Nairn w artykule *Resentment, Envy, Schadenfreude, and Sympathy*<sup>27</sup> wykazał, że resentment stanowi emocję społeczną ściśle powiązaną z oceną (nie) zasłużonego statusu innych osób. Emocja ta nie ma charakteru „czystego afektu”, lecz jest sprzężona z osądem normatywnym i moralnym, w którym jednostka interpretuje sytuację jako naruszającą reguły sprawiedliwości. W pracy „Perceived Legitimacy of a Promotion Decision in Relation to Deservingness, Entitlement, and Resentment in the Context of Affirmative Action and Performance”<sup>28</sup> z 2008 roku Feather dowodzi, że resentment pojawia się jako reakcja emocjonalna na ocenę legitymizacji decyzji społecznych, takich jak awans zawodowy, oraz że pośredniczy w związku między zmiennymi przekonaniem o zasługiwaniu (*deservingness*), poczuciem uprawnienia (*entitlement*) a subiektywną oceną zdarzenia. Z kolei wcześniejsze badanie Normana T. Feathera opublikowane w „*Personality and Social Psychology Bulletin*”<sup>29</sup> z 2002 roku ukazało resentment obok zawiści, schadenfreude i sympatii jako odrębną reakcję emocjonalną na (nie) zasłużony sukces i późniejsze niepowodzenie innych, co podkreśla jego porównawczy i relacyjny charakter.

Komponent emocjonalny obejmuje utrwalone stany afektywne, takie jak uraza, niechęć, zazdrość czy wrogość, które nie ulegają łatwemu rozładowaniu. Emocje te nie są wyrażane bezpośrednio, lecz często ulegają internalizacji, co sprzyja ich chronicznemu charakterowi.

W nurcie poznawczej teorii emocji resentment został osadzony w modelach oceny sytuacji. Niels van de Ven, Zeelenberg i Rik Pieters w pracy „*Appraisal Patterns of Envy and Related Emotions*”<sup>30</sup> umieścili resentment w rodzinie emocji

<sup>27</sup> N. T. Feather and K. Nairn, *Resentment, envy, schadenfreude, and sympathy: Effects of own and other's deserved or undeserved status*, Australian Journal of Psychology 2010, 57, nr 2, s. 87–102.

<sup>28</sup> N. T. Feather, *Perceived Legitimacy of a Promotion Decision in Relation to Deservingness, Entitlement, and Resentment in the Context of Affirmative Action and Performance*, Journal of Applied Social Psychology 2008, 38, nr 5, s. 1230–1254.

<sup>29</sup> N. T. Feather and R. Sherman, *Envy, Resentment, Schadenfreude, and Sympathy: Reactions to Deserved and Undeserved Achievement and Subsequent Failure*, Personality and Social Psychology Bulletin 2002, t. 28, nr 7, s. 953–961.

<sup>30</sup> N. van de Ven, M. Zeelenberg, and R. Pieters, *Appraisal patterns of envy and related emotions*, Motiv Emot 2012, t. 36, nr 2, s. 195–204.

porównawczych, wskazując, że powstaje on w wyniku specyficznych wzorców oceny, obejmujących percepcję krzywdy, naruszenia norm oraz braku kontroli. Ujęcie to pokazuje, że emocjonalny rdzeń resentymentu jest wtórny wobec procesów poznawczej interpretacji, a nie jedynie spontaniczną reakcją afektywną.

Komponent poznawczy dotyczy specyficznych schematów interpretacyjnych, poprzez które jednostka nadaje znaczenie swoim doświadczeniom. W wyniku postawy resentymentalnej świat postrzegany jest jako źródło zagrożeń, niesprawiedliwości lub systemowych ograniczeń, a intencje innych osób bywają interpretowane w sposób podejrzliwy lub wrogi. Ten wymiar resentymentu utrwala poczucie krzywdy i sprzyja jego generalizacji na nowe sytuacje. Dlatego istotne zakorzenienie kliniczne tego komponentu ukazują badania nad zjawiskiem niechęci czy rozgoryczenia (*embitterment*). Michael Linden i Christopher P. Arnold<sup>31</sup> wprowadzili pojęcie pourazowe zaburzenie rozgoryczenia lub zespół pourazowego zgorzknienia (*posttraumatic embitterment disorder*), opisując resentyment jako dominujący stan emocjonalny po wydarzeniach ocenionych jako niesprawiedliwe lub upokarzające. Emocje te mają charakter uporczywy, wiążą się z gniewem i poczuciem krzywdy oraz generują długofalowe koszty adaptacyjne wskazując, że rozgoryczenie i uraza stanowi niedostatecznie rozpoznany problem kliniczny o znaczących konsekwencjach dla funkcjonowania psychospołecznego. Wyniki te potwierdzili w swoich badaniach Robert Diessner i Garry Lewis<sup>32</sup>, wykazując stabilność tego konstruktu oraz jego negatywne korelaty psychologiczne.

Rozumienie komponentu aksjologicznego resentymentu znajduje istotne zakorzenienie w badaniach psychologicznych nad mechanizmami adaptacyjnej reinterpretacji celów i wartości w sytuacji doświadczenia porażki lub bezsilności. Hallgeir Sjøstad i inni w artykule „Greener Grass or Sour Grapes? How People Value Future Goals After Initial Failure”<sup>33</sup> wykazali, że po niepowodzeniu jednostki często dokonują obniżenia subiektywnej wartości celu, który staje się niedostępny, co pełni funkcję ochrony obrazu siebie oraz redukcji napięcia emocjonalnego. Podobne wnioski sformułowali Fabian Vinckier, Guillaume Rigoux, Jean Daunizeau i współpracownicy w pracy „Sour Grapes and Sweet Victories: How Actions Shape Preferences”<sup>34</sup>, pokazując, że zmiana preferencji po porażce nie jest wyłącznie racjonalną korektą, lecz procesem regulacyjnym o wyraźnym

<sup>31</sup> M. Linden and Christopher P. Arnold, *Embitterment and Posttraumatic Embitterment Disorder (PTED): An Old, Frequent, and Still Underrecognized Problem*, *Psychotherapy and Psychosomatics* 2021, 90, nr 2, s. 73–80.

<sup>32</sup> R. Diessner and G. Lewis, *Further Validation of the Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (GRAT)*, *The Journal of Social Psychology* 2007, t. 147, nr 4, s. 445–447.

<sup>33</sup> H. Sjøstad, R. F. Baumeister, and M. Ent, *Greener grass or sour grapes? How people value future goals after initial failure*, *Journal of Experimental Social Psychology* 2020, t. 88.

<sup>34</sup> F. Vinckier et al., *Sour grapes and sweet victories: How actions shape preferences*, *PLOS Comput Biol* 2019, t. 15, nr 1, s. 1.

wymiarze wartościującym. Mechanizmy te stanowią psychologiczne podłoże dla tezy, że resentment sprzyja deprecjacji tego, co utracone lub nieosiągalne, oraz wtórnemu przekształceniu hierarchii wartości.

Rozumienie komponentu aksjologicznego dotyczy reinterpretacji wartości i norm, które umożliwiają jednostce zachowanie spójności tożsamościowej w obliczu doświadczanej bezsilności. Resentiment może prowadzić do przewartościowania hierarchii wartości, w którym to, co niedostępne lub utracone, zostaje zdeprecjonowane, a własna pozycja ulega wzmocnieniu. Ten wymiar nadaje resentmentowi charakter nie tylko psychologiczny, lecz także kulturowy i społeczny. Empirycznym wsparciem dla tego ujęcia są badania z zakresu teorii kompensacyjnej kontroli. Aaron C. Kay, Danielle Gaucher, Jamie L. Napier i współpracownicy w artykule „Compensatory control: Achieving Order Through the Mind, Our Institutions, and the Heavens”<sup>35</sup> wykazali, że w sytuacji utraty poczucia sprawczości jednostki skłonne są wzmacniać przekonania normatywne oraz bronić istniejących systemów wartości, aby odzyskać poczucie ładu i sensu. Jest to bezpośrednie psychologiczne tło dla tezy, że resentment „przechodzi” w wymiar kulturowo-społeczny i normatywny: wartości/normy stają się narzędziem stabilizacji „ja”. Podobnie twierdzą Steven Shepherd, Mark J. Kay i Kathleen D. Landau w pracy „Evidence for the Specificity of Control Motivations in Worldview Defense: Distinguishing Compensatory Control from Uncertainty Management and Terror Management Processes”<sup>36</sup>, w której pokazali, że zagrożenie kontroli nasila potrzebę odwołania się do sztywnych norm i reguł, co sprzyja moralizacji doświadczenia, może też uruchamiać obronę światopoglądu (*worldviewdefense*) jako mechanizmu kompensacyjnego.

Istotnym elementem aksjologicznego wymiaru resentmentu jest także wzmacnianie własnej pozycji moralnej jako strategii ochrony „ja”. Ben M. Tappin i Ryan T. McKay w artykule „The Illusion of Moral Superiority”<sup>37</sup> starali się pokazać powszechną tendencję do postrzegania siebie jako bardziej moralnego niż inni, co pełni funkcję samowzmacniającą w sytuacjach zagrożenia tożsamości. Z kolei Capraro, Valerio i in. w pracy „Self-enhancement in Moral Hypocrisy: Moral Superiority and Moral Identity are About Better Appearances”<sup>38</sup> wykazywali, że odwołanie do norm moralnych bywa narzędziem podtrzymywania pozytywnego

<sup>35</sup> A. C. Kay et al., *Compensatory Control: Achieving Order Through the Mind, Our Institutions, and the Heavens*, *Current Directions in Psychological Science* 2009, t. 18, nr 5, s. 264–268.

<sup>36</sup> S. Shepherd et al., *Evidence for the specificity of control motivations in worldview defense: Distinguishing compensatory control from uncertainty management and terror management processes*, *Journal of Experimental Social Psychology* 2011, 47, nr 5, s. 949–958.

<sup>37</sup> B. M. Tappin and R. T. McKay, *The Illusion of Moral Superiority*, *Social Psychological and Personality Science* 2016, 8, nr 6, s. 623–637.

<sup>38</sup> V. Capraro et al., *Self-enhancement in moral hypocrisy: Moral superiority and moral identity are about better appearances*, *PLOS One* 2019, t. 14, nr 7, s. 1.

obrazu siebie, nawet kosztem spójności zachowań. Mechanizmy te dobrze wyjaśniają, w jaki sposób resentyment może przekształcać się w postawę moralnej wyższości wobec innych.

Podsumowując, wymiar aksjologiczny resentymentu posiada wyraźny kontekst społeczno-tożsamościowy. Masi Noor, Nurit Shnabel, Samer Halabi i Arie Nadler w artykule „When Suffering Begets Suffering: The Psychology of Competitive Victimhood”<sup>39</sup> opisali zjawisko rywalizacji o status ofiary jako zasobu moralnego, który stabilizuje tożsamość grupową i legitymizuje negatywne postawy wobec innych grup oraz może utrwalać uprzedzenia międzygrupowe – resentymenty. Podobnie badania HanyiXu, Laurent Bègue i Rébecca Shankland, przedstawione w pracy „Guilt and Guiltlessness: An Integrative Review”<sup>40</sup> wskazują, że poczucie krzywdy grupowej sprzyja konstruowaniu narracji moralnej wyższości, co wzmacnia teoretyczne ramy resentymentu.

Na podstawie przeprowadzonych analiz można stwierdzić, że aksjologiczny komponent resentymentu nie stanowi jedynie wtórnego uzupełnienia reakcji emocjonalnej, lecz pełni funkcję istotnego mechanizmu reorganizacji znaczeń, umożliwiającego jednostce i grupie zachowanie spójności tożsamości w warunkach doświadczanej bezsilności.

### 2.3. Wymiar temporalny i procesualny resentymentu

Autorzy Evie Michailidis, Despoina Xanthopoulou i George Michaelides w pracy „Daily Workplace Embitterment and Work-Related Rumination During Off-Job Time: Illegitimate Tasks as Antecedents and the Buffering Role of Appreciation”<sup>41</sup> wykazali, że codzienne doświadczenia zadań nieuzasadnionych organizacyjnie (nielegitymnych) lub nieadekwatnych do roli zawodowej – (niepotrzebnych i nierozsądnych) rozumianych jako forma niesprawiedliwości organizacyjnej i braku uznania w pracy – sprzyja nasileniu stanu embitterment (najczęściej: rozgoryczeniu, czasem: urazie, zgorzknieniu, czy goryczy egzystencjalnej), który można interpretować jako afektywny rdzeń resentymentu, obejmujący niechęć oraz poczucie upokorzenia. Autorzy dowodzą, że wzrost tego stanu wiąże się z nasileniem ruminacji związanej z pracą poza jej kontekstem, co wskazuje na temporalny charakter zjawiska oraz mechanizm „doklejania się” kolejnych doświadczeń do już istniejącej struktury poznawczo-afektywnej. Istotnym ustale-

<sup>39</sup> M. Noor et al., *When Suffering Begets Suffering*, *Personality and Social Psychology Review* 2012, t. 16, nr 4, s. 351–374.

<sup>40</sup> H. Xu, L. Bègue, and R. Shankland, *Guilt and Guiltlessness: An Integrative Review*, *Social and Personality Psychology Compass* 2011, t. 5, nr 7, s. 440–447.

<sup>41</sup> E. Michailidis, D. Xanthopoulou, and G. Michaelides, *Daily workplace embitterment and work-related rumination during off-job time: illegitimate tasks as antecedents and the buffering role of appreciation*, *Work & Stress* 2025, s. 1–23.

niem badań jest ponadto rola uznania (*appreciation*) jako czynnika buforującego, który osłabia zależność między nielegitymnymi zadaniami a resentymentem.

Odwołując się do ustaleń autorów, autor niniejszego opracowania dochodzi do wniosku, że zadania postrzegane jako nieuzasadnione mogą stanowić czynnik poprzedzający rozwój resentymentu, przejawiającego się codziennym rozgoryczeniem w miejscu pracy oraz ruminacjami związanymi z pracą w czasie wolnym. Analiza ta pozwala interpretować deficyt uznania jako jeden z kluczowych warunków sprzyjających rozwojowi procesualnej postawy resentymentalnej, utrwalanej poprzez powtarzalne cykle negatywnej interpretacji doświadczeń i ich emocjonalnej konsolidacji w czasie.

Stanowisko to pozostaje zbieżne z wynikami badań Yun Wang, Shuqin Cao, Yulin Dong i Li-XiaXia w artykule „Hostile Attribution Bias and Angry Rumination: A Longitudinal Study of Undergraduate Students”<sup>42</sup>, którzy w podłużnym projekcie empirycznym wykazali istnienie wzajemnie wzmacniającej się relacji pomiędzy wrogim stylem atrybucji (*hostileattributionbias*) a ruminacją złości. Twierdząc, że gniewne rozmyślanie i wrogie uprzedzenia atrybucyjne są ważnymi poznawczymi czynnikami agresji autorzy starali się dowieść, że nasilony poznawczy filtr wrogości prospektywnie przewiduje częstsze i bardziej uporczywe ruminowanie po upływie sześciu miesięcy, a sam proces ruminacji – choć w mniejszym stopniu – może zwrótnie podtrzymywać i utrzymywać ten styl interpretacyjny. Mechanizm ten odzwierciedla logikę kumulacji właściwą dla resentymentu: kolejne doświadczenia, odczytywane przez pryzmat niesprawiedliwości i wrogości, wzmacniają istniejące schematy poznawczo-afektywne, które następnie organizują dalsze przetwarzanie informacji i emocji. Ustalenia te potwierdzają, że utrwalanie się postawy resentymentalnej nie wynika z pojedynczego zdarzenia, lecz z procesu rekurencyjnego, w którym interpretacja sytuacji generuje określoną reakcję emocjonalną, a ta z kolei stabilizuje pierwotny schemat poznawczy. W tym sensie badania Wang i współpracowników dostarczają ważnego empirycznego wsparcia dla tezy, iż resentyment rozwija się jako temporalnie rozciągnięta struktura regulacyjna, w której afekt i poznanie tworzą samopodtrzymującą się pętlę doświadczenia.

Argumentacja ta zasługuje na uwagę, ponieważ badania Antonina Pavilanisi in.<sup>43</sup>, w których wykazano, że dostrzeganie niesprawiedliwości (*perceivedinjustice*) przewiduje nasilenie objawów stresu pourazowego po Post-traumatic Stress związanych z pracą, a jednocześnie wcześniejsze objawy stresowe sprzyjają wzrostowi późniejszego poczucia krzywdy. Autorzy wykazali jednocześnie zależność

<sup>42</sup> A. Blanch et al., *Hostile attribution bias and angry rumination: A longitudinal study of undergraduate students*, PLOS One 2019, t. 14, nr 5, s. 5.

<sup>43</sup> A. Pavilanis et al., *Perceived Injustice as a Determinant of the Severity of Post-traumatic Stress Symptoms Following Occupational Injury*, Journal of Occupational Rehabilitation 2022, t. 33, nr 1, s. 134–144.

odwrotną – wcześniejsze nasilenie symptomów stresowych sprzyjało wzrostowi późniejszego poczucia niesprawiedliwości – co wskazuje na istnienie rekurencyjnej pętli utrwalania, w której afektywne i poznawcze komponenty doświadczenia wzajemnie się wzmacniają. Wyniki te w sposób szczególnie wyraźny ilustrują wymiar temporalny i procesualny resentymentu: bowiem każde kolejne zdarzenie interpretowane w kluczu krzywdy nie tylko podtrzymuje istniejące schematy, lecz również zwiększa podatność na dalsze reakcje stresowe, pogłębiając dezadaptacyjne przetwarzanie doświadczeń. Resentyment jawi się zatem jako dynamiczna struktura regulacyjna, w której poczucie niesprawiedliwości, ruminacja i objawy napięcia tworzą długofalowy układ samopodtrzymujący się. Ujęcie to pozwala zrozumieć, że temporalność resentymentu nie ogranicza się do prostego „trwania w czasie”, lecz obejmuje proces kumulacji i wzajemnego sprzężenia między interpretacją zdarzeń a ich konsekwencjami emocjonalno-zdrowotnymi.

Na podstawie przeprowadzonych analiz można powiedzieć, że postawa resentymentalna, ujmowana w perspektywie temporalnej i procesualnej, może kształtować się stopniowo oraz częściowo poza świadomą kontrolą jednostki, jako reakcja na powtarzające się doświadczenia braku uznania. Jej względna trwałość wynika z mechanizmu kumulacyjnego, w którym każde kolejne zdarzenie interpretowane jako przejaw niesprawiedliwości wzmacnia utrwalone schematy poznawcze i afektywne, podtrzymując tym samym dynamikę resentymentu. Procesualny charakter resentymentu sprawia, że może on przyjmować różne formy nasilenia – od ukrytych, utajonych (latentnych) postaw po wyraźnie artykułowane narracje krzywdy. W tym sensie resentyment nie jest stanem statycznym, lecz dynamicznym procesem regulacyjnym, którego przebieg zależy zarówno od cech jednostki, jak i od kontekstu społecznego.

## 2.4. Funkcja kompensacyjna i adaptacyjna

Centralnym założeniem zaproponowanego przeze mnie modelu jest to, że resentyment może pełnić zarówno funkcję kompensacyjną, jak i adaptacyjną. W sytuacjach, w których jednostka nie dysponuje realnymi środkami zmiany swojej sytuacji, resentyment umożliwia symboliczne odzyskanie kontroli oraz ochronę poczucia własnej wartości. Poprzez reinterpretację doświadczeń i wartości – postawa resentymentalna pozwala zachować spójność tożsamości i minimalizować psychologiczne koszty bezsilności.

Głównymi twórcami Compensatory Control Theory (Teorii Kompensacyjnej Kontroli) są Aaron C. Kay, Jennifer A. Whitson, Danielle Gaucher, Adam D. Galinsky oraz Melissa J. Laurin<sup>44</sup>, a była ona rozwijana pod koniec lat 2000. Zakłada ona, że gdy ludzie tracą poczucie osobistej kontroli nad swoim życiem, zaczynają

<sup>44</sup> A. C. Kay et al., *Compensatory Control*, s. 264–268.

szukać jej gdzie indziej – na przykład wierząc w silne instytucje rządowe, Boga lub dostrzegając wzorce tam, gdzie ich nie ma (np. teorie spiskowe, przesady) .

Chociaż Compensatory Control Theory (CCT) nie mówi wprost o resentymentcie, to dostarcza silnej teoretycznej podstawy dla wyjaśnienia mechanizmu resentymentu – jako odpowiedzi na doświadczenia bezsilności i niesprawiedliwości – co należy rozumieć w kontekście strategii kompensacyjnych: podtrzymywanie poczucia moralnej wartości lub symboliczne odzyskanie kontroli nad światem społeczno-wartościowym może być psychologiczną formą „przywracania znaczenia”. To stanowi przydatne ujęcie funkcji kompensacyjnej resentymentu w relacji do kontroli i sensu doświadczenia.

Badania Chena-Bo Zhonga i Katie Liljenquist przedstawione w artykule „Washing Away Your Sins: Threatened Morality and Physical Cleansing”<sup>45</sup> pokazują, że doświadczenie naruszenia norm moralnych uruchamia u jednostki symboliczne strategie odbudowy pozytywnego obrazu siebie, określane jako efekt *oczyszczenia moralnego* (Moral Cleansing), jako symboliczne przywracanie poczucia własnej moralności po naruszeniu norm etycznych. W badaniach zwiększało ono dostępność pojęć związanych z oczyszczaniem, preferencję dla produktów higienicznych oraz skłonność do sięgnięcia po chusteczkę antyseptyczną, a dokonanie fizycznego „oczyszczenia” osłabiało negatywne konsekwencje wcześniejszego zachowania niezgodnego z normami moralnymi, co wskazuje na mechanizm ochrony tożsamości aksjologicznej. Autorzy ci wykazali, że przypomnienie własnego uchybienia moralnego zwiększa skłonność do zachowań mających charakter kompensacyjny, takich jak deklaratywna moralna poprawność czy potrzeba fizycznego „oczyszczenia”, co wskazuje na mechanizm ochrony tożsamości aksjologicznej. Mechanizm ten można interpretować jako analogiczny do funkcji resentymentu, który w sytuacji braku realnych możliwości naprawy krzywdy pozwala jednostce na symboliczne odzyskanie integralności poprzez reinterpretację wartości i ocen społecznych. Resentyment, podobnie jak efekt *Moral Cleansing*, pełni wówczas rolę regulacyjną i kompensacyjną, redukując napięcie wynikające z bezsilności oraz zagrożenia poczucia własnej godności. Ujęcie Zhonga i Liljenquist dostarcza zatem ważnego wsparcia teoretycznego dla tezy, że resentyment może stanowić mechanizm obrony aksjologicznej, w którym moralna wyższość i symboliczne potępienie innych zastępują niedostępną sprawczość.

Ujęcie to koresponduje z teorią Compensatory Control<sup>46</sup> przedstawioną wcześniej, zgodnie z którą deficyt kontroli osobistej prowadzi do poszukiwania symbolicznych form porządku i sprawczości. W świetle tej koncepcji resentyment można rozumieć jako specyficzną strategię kompensacyjną, w której jednostka

<sup>45</sup> C. B. Zhong and K. Liljenquist, *Washing away your sins: threatened morality and physical cleansing*, Science 2006, t. 313, nr 5792, s. 1451–1452.

<sup>46</sup> A. C. Kay et al., *Compensatory Control*, s. 264–268.

– nie mogąc realnie zmienić sytuacji – rekonstruuje świat aksjologiczny w taki sposób, aby odzyskać poczucie sensu, kontroli i moralnej wartości.

W podobnym kierunku prowadzą ustalenia Ge Qina i LihuaZhanga<sup>47</sup>, którzy, analizując psychologiczne konsekwencje postrzeganej niesprawiedliwości, wykazali, że doświadczenie krzywdy sprzyja nasileniu złości oraz negatywnych reakcji behawioralnych, utrwalających wrogie interpretacje rzeczywistości społecznej. Autorzy ci wskazują, że emocje te nie mają charakteru incydentalnego, lecz tworzą trwałe wzorce afektywno-poznawcze, które organizują sposób reagowania na kolejne zdarzenia i wzmacniają narracje oparte na poczuciu deprywacji i nasilając gniew i złość oraz sprzyjając zachowaniom naruszającym normy organizacyjne. W tym sensie wyniki te wspierają tezę o kompensacyjnej funkcji resentymentu: negatywne emocje i oceny moralne pozwalają jednostce nadać znaczenie doświadczonej krzywdzie oraz symbolicznie odzyskać poczucie kontroli nad sytuacją, której nie może realnie zmienić. Mechanizm ten sprzyja stabilizacji postawy resentmentualnej, w której złość i moralna dezaprobata stają się formą ochrony zagrożonej tożsamości i własnej wartości.

Resentymen można rozumieć jako psychospołeczną postawę adaptacyjną, ponieważ organizuje on interpretację doświadczeń, redukuje napięcie wynikające z bezsilności oraz umożliwia symboliczne odzyskanie kontroli i wartości „ja”, choć jednocześnie może utrwalać sztywne schematy poznawczo-afektywne. Takie ujęcie koresponduje z transakcyjnym modelem stresu Richarda Lazarusa i Susan Folkmana<sup>48</sup>, w którym znaczenie adaptacyjne mają nie same zdarzenia, lecz ich poznawcza ocena i zasoby regulacyjne jednostki, a także z koncepcją samoregulacji Charlesa Carvera<sup>49</sup>, podkreślającą funkcję postaw w redukcji napięcia i podtrzymaniu celów. W perspektywie teorii funkcji postaw Daniela Katza<sup>50</sup> resentment może być rozumiany jako pełniący funkcję ego-defensywną, chroniąc „ja” przed doświadczeniem upokorzenia i utraty statusu, co pozostaje zbieżne z funkcjonalnym podejściem Sharon Shavitt<sup>51</sup>, według której postawy służą regulacji emocji oraz podtrzymaniu tożsamości. Ponadto w ujęciu Alice Eagly i Shelly Chaiken<sup>52</sup> postawa adaptacyjna stanowi zintegrowaną strukturę

<sup>47</sup> G. Qin and L. Zhang, *Perceived overall injustice and organizational deviance–Mediating effect of anger and moderating effect of moral disengagement*, *Frontiers in Psychology* 2022, t. 13 s. 13.

<sup>48</sup> R. S. Lazarus and S. Folkman, *The concept of coping*, in *Stress and coping: An anthology*, ed. Alan Monat and Richard S. Lazarus (New York: Columbia University Press, 1991).

<sup>49</sup> C. S. Carver and M. F. Scheier, *On the Self-Regulation of Behavior* 2012, s. 12.

<sup>50</sup> D. Katz, *The Functional Approach to the Study of Attitudes*, *Public Opinion Quarterly*, 1960, t. 24, nr 2, Special Issue: Attitude Change, s. 163.

<sup>51</sup> S. Shavitt, *The role of attitude*, s. 124–148.

<sup>52</sup> A. H. Eagly and S. Chaiken, *The psychology of attitudes*, Harcourt Brace Jovanovich College Publishers, Fort Worth, TX 1993, s. 794.

poznawczo-afektywną, która organizuje oceny i tendencje behawioralne, co pozwala traktować resentyment nie jako pojedynczą emocję, lecz jako względnie trwały system znaczeń adaptujących jednostkę do warunków życia jednostki.

Przedstawione powyżej analizy wskazują, że resentyment może pełnić funkcję kompensacyjno-adaptacyjną, umożliwiając jednostce symboliczne odzyskanie kontroli, ochronę poczucia własnej wartości oraz reinterpretację doświadczeń w warunkach chronicznej bezsilności i niesprawiedliwości, co znajduje oparcie zarówno w Compensatory Control Theory, jak i w badaniach nad Moral Cleansing oraz konsekwencjami postrzeganej krzywdy. Jednocześnie resentyment ujawnia swój wymiar adaptacyjny jako względnie trwała postawa poznawczo-afektywna, która organizuje ocenę zdarzeń, redukuje napięcie emocjonalne i stabilizuje tożsamość, choć kosztem utrwalania sztywnych schematów interpretacyjnych i potencjalnego zawężenia repertuaru konstruktywnych strategii radzenia sobie.

## 2.5. Resentyment jako kategoria integrująca perspektywy psychospołeczne

Ujęcie resentymentu jako psychospołecznej postawy adaptacyjnej umożliwia integrację dotychczas rozproszonych podejść teoretycznych. Model ten łączy analizę psychologicznych procesów regulacyjnych z refleksją nad społecznymi warunkami ich powstawania, tworząc ramę interpretacyjną użyteczną dla badań interdyscyplinarnych. Resentyment staje się w tym kontekście czynnikiem pośredniczącym pomiędzy doświadczeniem jednostkowym a strukturami społecznymi, które je warunkują z perspektywy psychospołecznej.

Pojęcie podejścia psychospołecznego w psychologii związane jest przede wszystkim z dorobkiem Erika H. Eriksona<sup>53</sup>, który w latach sześćdziesiątych XX wieku wprowadził termin *psychosocial development* i ukazał rozwój człowieka jako proces osadzony w dynamicznej relacji między „ja” a strukturą społeczną. W klasycznych dziełach *Childhood and Society* Erikson wykazał, że kryzysy tożsamości mają charakter psychospołeczny, a jednostka w kolejnych ośmiu stadiach rozwoju doświadcza napięcia pomiędzy potrzebami psychicznymi a oczekiwaniami kulturowymi. Ujęcie to koresponduje z wcześniejszą tradycją interakcjonizmu symbolicznego George’a Herberta Meada, który w pracy *Mind, Self, and Society*<sup>54</sup> wskazał, że „ja” konstryuuje się poprzez relacje społeczne i internalizację znaczeń. W drugiej połowie XX wieku perspektywa psychospołeczna została rozwinięta w psychologii społeczności oraz ekologii rozwoju, zwłaszcza w modelu Uriego Bronfenbrennera w *The Ecology of Human Development*<sup>55</sup>, ukazującym

<sup>53</sup> E. H. Erikson, *Childhood and society*, Norton, New York 1993.

<sup>54</sup> G. H. Mead et al., *Mind, self, and society*, University of Chicago Press, Chicago – London 2015, s. 1154.

<sup>55</sup> U. Bronfenbrenner, *The ecology of human development: experiments by nature and design*, Harvard University Press, Cambridge, Mass. 1979, s. 330.

wielopoziomowe uwarunkowania funkcjonowania jednostki czyli rozwój jako proces ekologiczny, w którym funkcjonowanie jednostki kształtuje się poprzez wzajemne oddziaływanie systemów mikro-, mezo-, egzo- i makrospołecznych oraz w wymiarze temporalnym, co czyni jego koncepcję jednym z kluczowych fundamentów współczesnego podejścia psychospołecznego.

W kolejnych dekadach podejście to ulegało stopniowej ewolucji, przesuwając akcent z opisów stadialnych na procesy regulacyjne i kontekstowe. Ann Masten<sup>56</sup> rozwinęła koncepcję rezyliencji, tj. zdolności człowieka do przystosowania się do trudnych sytuacji, odzyskiwania równowagi psychicznej po kryzysach – jako zjawiska psychospołecznego, wskazując, że adaptacja jednostki zależy od sieci wsparcia, instytucji oraz zasobów kulturowych. James E. Côté<sup>57</sup> podkreślał z kolei, że formowanie tożsamości w późnej nowoczesności staje się procesem negocjowanym pomiędzy wymaganiami rynku, mediami cyfrowymi i biografią jednostki. W nurcie psychiatrii kulturowej Laurence J. Kirmayer<sup>58</sup> wykazywał, że doświadczenia cierpienia psychicznego są zawsze mediowane przez narracje społeczne i systemy znaczeń. Badania nad czynnikami modyfikującymi cierpienie w przebiegu choroby COVID-19 potwierdziły, że sposób przeżywania choroby i cierpienia zależy nie tylko od stanu somatycznego, lecz również od dojrzałości psychicznej, systemu wartości, zdolności nadawania cierpieniu znaczenia oraz przyjmowania wobec niego określonej postawy.<sup>59</sup> Tym samym pojęcie psychospołeczności stopniowo przekształcało się z kategorii rozwojowej w kategorię integrującą procesy emocjonalne, poznawcze i aksjologiczne z kontekstem społecznym.

Po 2022 roku podejście to zyskało nowe znaczenie w badaniach nad zdrowiem psychicznym i nierównościami społecznymi – wskazuje się, że procesy tożsamościowe, regulacja emocji i odporność psychiczna są ściśle zależne od kontekstów instytucjonalnych, doświadczeń marginalizacji oraz form socjalizacji, co potwierdzają współczesne analizy psychospołeczne<sup>60</sup>. Tym samym pojęcie psychospołeczności pozostaje kluczową ramą integrującą wymiar indywidualny, relacyjny i strukturalny w wyjaśnianiu ludzkiego funkcjonowania.

W nawiązaniu do powyższych rozważań autor niniejszego artykułu ujmuje resentyment jako kategorię integrującą przedstawione perspektywy psycho-

<sup>56</sup> A. S. Masten, *Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, Present, and Promise*, Journal of Family Theory & Review 2018, t. 10, nr 1, s. 12–31.

<sup>57</sup> J. E. Côté, *Identity formation and the psychosocial approach in the digital age*, Identity: An International Journal of Theory and Research 2021, t. 21, nr 3, s. 3.

<sup>58</sup> L. J. Kirmayer et al., *Culture, mind, and brain: emerging concepts, models, and applications*, New York 2020.

<sup>59</sup> M. Karbowski, *Czynniki modyfikujące doświadczenie cierpienia w przebiegu choroby COVID-19*, Fides, Ratio et Patria. Studia Toruńskie 2021, t. 14, s. 248–263.

<sup>60</sup> K. Southby et al., *Together through tough times: a qualitative study of community resilience to protect against mental health issues in the UK*, Journal of Public Mental Health 2022, t. 21, nr 4, s. 279–287.

społeczne. Należy podkreślić, że jego konceptualizacja jako psychospołecznej postawy adaptacyjnej umożliwia spójne połączenie dotychczas rozproszonych podejść teoretycznych oraz poziomów analizy. W takim ujęciu resentment jawi się jako kategoria pośrednicząca pomiędzy doświadczeniem jednostkowym a strukturami społecznymi, które to doświadczenie kształtują i podtrzymują, co pozwala ujmować go jednocześnie w wymiarze emocjonalnym, poznawczym i aksjologicznym. Perspektywa ta otwiera możliwość wielowymiarowego badania sposobów, w jakich jednostka adaptuje się do sytuacji granicznych w kontekście jakości życia i zdrowia psychicznego a zarazem ukazuje resentment jako proces osadzony w relacjach społecznych.

### 3. Psychospołeczne i zdrowotne implikacje resentmentu

Jak wskazano w poprzednim rozdziale, badania prowadzone w kontekście cierpienia związanego z pandemią COVID-19 potwierdziły, że negatywne reakcje emocjonalne na stres pandemiczny oraz strategie radzenia sobie z nim mają charakter głęboko psychospołeczny i są osadzone w szerszych uwarunkowaniach relacyjnych. Ujęcie resentmentu jako psychospołecznej postawy adaptacyjnej pozwala zatem analizować to zjawisko nie wyłącznie w kategoriach indywidualnego doświadczenia afektywnego, lecz także jako czynnik istotny dla funkcjonowania jednostki w wymiarze społecznym i zdrowotnym. Resentiment, rozumiany jako względnie trwała konfiguracja emocji, przekonań i ocen aksjologicznych, oddziałuje na procesy regulacji stresu, kształt relacji interpersonalnych oraz ocenę jakości życia.

#### 3.1. Resentiment a jakość życia i zdrowie

Choć resentment nie jest kategorią kliniczną, jego długotrwałe utrzymywanie się może wpływać na subiektywnie doświadczaną jakość życia oraz ogólne funkcjonowanie zdrowotne<sup>61</sup>. Chroniczne napięcie emocjonalne, związane z utrwalonym poczuciem krzywdy i bezsilności, sprzyja przeciążeniu systemów regulacyjnych organizmu. W tym kontekście resentment może stanowić psychospołeczny czynnik ryzyka, pośrednio oddziałujący na zdrowie psychiczne i jakość życia<sup>62</sup>.

<sup>61</sup> M. G. Karbowski, *Resentiment jako psychologiczny czynnik oraz zasób kompensacyjny w prehabilitacji chirurgicznej – implikacje dla jakości życia i wyników leczenia: ujęcie konceptualne – przegląd systematyczny*, in *Prehabilitacja w medycynie – trendy, wyzwania i perspektywy*, red. M. A. Lewandowska, Lublin 2026.

<sup>62</sup> M. G. Karbowski et al., *Determinants of resentment in mothers of children hospitalised in a paediatric ward*, *Pediatrics i Medycyna Rodzinna* 2026, t. 22, nr 2, s. 71.

W świetle współczesnych koncepcji psychologii zdrowia coraz wyraźniej zaznacza się jednak potrzeba integracji tych rozproszonych zmiennych w ramach bardziej złożonych konstruktów emocjonalno-poznawczych. Coraz liczniejsze badania wskazują, że czynniki psychologiczne istotnie wpływają na wyniki fizjologiczne i psychologiczne po zabiegach w różnych dziedzinach chirurgii, w tym w chirurgii serca, chirurgii ogólnej czy chirurgii klatki piersiowej. Dotychczasowe analizy koncentrowały się głównie na takich zmiennych, jak lęk, depresja, stres psychiczny, cechy osobowości, czynniki podstawowe oraz strategie radzenia sobie, traktując je jako względnie niezależne predyktory wyników leczenia. Badania nad przedoperacyjnymi czynnikami psychologicznymi obejmują spektrum zmiennych, w tym czynniki nastroju (lęk, depresję, stres, złość), czynniki podstawowe (samoskuteczność, postrzeganą kontrolę, optymizm) oraz cechy osobowości (neurotyczność, ekstrawersję, poczucie własnej wartości). Wiele z tych zmiennych stanowi jednak integralne komponenty resentymentu lub pozostaje z nim w ścisłej relacji funkcjonalnej. Przewlekły lęk, wywołujący niechęć, żal, czy nienawiść mogą być rozumiane jako afektywne manifestacje resentymentu. Pomimo swojej potencjalnej doniosłości klinicznej resentyment pozostaje konstruktem słabo eksplorowanym w badaniach nad wynikami leczenia.

W przeglądzie systematycznym Michaela N. Mavrosa i współpracowników obejmującym 16 badań z udziałem 1071 pacjentów operacyjnych a 402 ochotników; uczestniczących w badaniach stymulowanych, wykazano istotne związki pomiędzy czynnikami psychologicznymi a krótkoterminowymi wynikami fizjologicznymi leczenia zabiegowego<sup>63</sup>. Pomimo znacznej heterogeniczności zarówno w zakresie ocenianych zmiennych psychologicznych, jak i mierników wyników, niemal wszystkie badania identyfikowały co najmniej jedną istotną zależność psychologiczną. Czynniki psychologiczne niezwiązane z wynikami operacji obejmowały samotność, postrzegane wsparcie społeczne, ekspresję niechęci i nienawiści. Wyniki te sugerują, że nie pojedyncze cechy, lecz raczej złożone konfiguracje emocjonalno-poznawcze, takie jak resentyment, mogą pełnić funkcję nadrzędnych moderatorów jakości życia i zdrowia.

Powyższe ujęcie wydaje się przekonujące, szczególnie w odniesieniu do badań z 2020 r John P. O'Connor<sup>64</sup> i współpracowników dotyczących przedoperacyjnych czynników psychologicznych i wyników całkowitej alloplastyki stawu biodrowego, w których jednoznacznie potwierdza znaczenie zdrowia psychicznego pacjenta dla efektów leczenia. Autorzy wykazali, że podwyższony poziom lęku i depresji

<sup>63</sup> J. G. Scott et al., *Do Psychological Variables Affect Early Surgical Recovery?*, PLOS One 2011, t. 6, nr 5, s. 1–6.

<sup>64</sup> J. P. O'Connor, P. Holden, and J. J. Gagnier, *Systematic review: preoperative psychological factors and total hip arthroplasty outcomes*, Journal of Orthopaedic Surgery and Research 2022, t. 17, nr 1, s. 1–10.

przed operacją wiąże się z większym nasileniem bólu pooperacyjnego, gorszą funkcjonalnością oraz częstszymi powikłaniami, nawet w procedurach o wysokiej skuteczności klinicznej, takich jak THA. Istotnym predyktorem niekorzystnych wyników okazały się również niskie poczucie własnej skuteczności oraz skłonność do somatyzacji (tendencję do manifestowania obciążenia emocjonalnego i psychicznego poprzez objawy cielesne). Wyniki te wskazują, że stan psychiczny pacjenta nie stanowi jedynie kontekstu klinicznego leczenia, lecz pełni rolę aktywnego czynnika determinującego przebieg rekonwalescencji, co uzasadnia potrzebę systematycznej oceny stanu psychicznego pacjenta oraz wdrażania interwencji psychologicznych w okresie przedoperacyjnym, a także poszerzenia perspektywy badawczej o inne, dotychczas niedostatecznie eksplorowane reakcje emocjonalno-poznawcze, takie jak resentment.

W tym punkcie rozważań stanowisko autora niniejszego artykułu jest zbieżne z wnioskami przeglądu Rosenbergera i współpracowników, w którym oceniano związki nastroju, osobowości oraz mechanizmów radzenia sobie na powikłania pooperacyjne, natężenie bólu, zużycie leków przeciwbólowych, powrót do zdrowia funkcjonalnego oraz długość hospitalizacji<sup>65</sup>. Lęk przedoperacyjny (wynikający z poczucia niesprawiedliwości i żalu, które są komponentami resentymetu) okazał się istotnym czynnikiem prognostycznym krótkoterminowych wyników leczenia oraz długości pobytu w szpitalu, natomiast depresja była szczególnie silnie związana z długotrwałym bólem pooperacyjnym. Z kolei czynniki podstawowe, takie jak samoskuteczność, pozytywne nastawienie i poczucie kontroli, sprzyjały szybszemu powrotowi do sprawności.

Przeprowadzona analiza wskazuje, że resentment, choć nie stanowi kategorii klinicznej, może pełnić rolę istotnego psychospołecznego czynnika wyjaśniającego jakość życia w przebiegu procesupowrotu do zdrowia. Zebrane dane z obszaru psychologii zdrowia i medycyny klinicznej sugerują, że złożone konfiguracje emocjonalno-poznawcze, w których centralne miejsce zajmuje poczucie krzywdy, bezsilności, niechęci, żalu i obniżonej kontroli, mogą moderować wyniki leczenia oraz subiektywne poczucie dobrostanu silniej niż pojedyncze zmienne afektywne. Ujęcie resentymetu jako wielowymiarowej postawy adaptacyjnej otwiera zatem perspektywę integracji badań nad zdrowiem psychicznym i somatycznym, wskazując na potrzebę dalszych analiz uwzględniających jego rolę w rehabilitacji czy rekonwalescencji oraz długofalowej jakości życia.

<sup>65</sup> P. H. Rosenberger, P. Jokl, and J. Ickovics, *Psychosocial Factors and Surgical Outcomes: An Evidence-Based Literature Review*, Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons 2006, t. 14, nr 7, s. 397–405.

### 3.2. Kontekst sytuacji granicznych

Szczególnie wyraźnie znaczenie resentymentu ujawnia się w tzw. sytuacjach granicznych<sup>66</sup>, które w tradycji egzystencjalnej opisywane były jako doświadczenia konfrontujące człowieka z nieprzekraczalnymi ograniczeniami własnej egzystencji, takimi jak choroba, zależność czy utrata sprawczości<sup>67</sup>. W warunkach przewlekłej choroby, hospitalizacji lub długotrwałej zależności od systemów opieki jednostka doświadcza asymetrii poczucia godności własnego „ja” oraz naruszenia autonomii, co sprzyja kształtowaniu się postawy resentymentalnej jako pewnej próby odzyskania kontroli i zachowania godności. Współczesne badania nad traumą i kryzysami zbiorowymi potwierdzają, że sytuacje o charakterze granicznym uruchamiają złożone procesy psychospołeczne, w których emocje gniewu, żalu i poczucia niesprawiedliwości łączą się z poznawczą reinterpretacją wartości i relacji. Analiza resentymentu w tym kontekście pozwala lepiej wyjaśnić zróżnicowanie reakcji adaptacyjnych pacjentów: od wzrostu napięcia i wycofania po względną równowagę psychiczną, co koresponduje z ustaleniami psychologii traumy wskazującymi, że długotrwałe zagrożenie zdrowia modyfikuje obraz siebie, relacje z innymi oraz ocenę przyszłości. Uwzględnienie resentymentu jako czynnika psychospołecznego umożliwia zatem bardziej zróżnicowaną interpretację jakości życia i zdrowia, wykraczającą poza redukcję do kategorii czysto klinicznych, oraz wpisuje się w biopsychospołeczne modele opieki nad pacjentem.

Choroba nowotworowa stanowi w literaturze jednym z najczęściej przywoływanych kontekstów „graniczności”, w której jednostka doświadcza jednoczesnego naruszenia autonomii, ciągłości tożsamości oraz poczucia kontroli nad przyszłością<sup>68</sup>. Takie ujęcie choroby nowotworowej jako doświadczenia o charakterze liminalnym – czyli przekraczającego progi dotychczasowej egzystencji – dostarcza empirycznego wsparcia myśli, że nowotwór nie jest tylko medycznym stanem, lecz sytuacją psychospołeczną, w której autonomiczność, tożsamość i poczucie kontroli zostają poddane głębokiej próbie<sup>69</sup>.

Z perspektywy psychologicznej choroba nowotworowa stanowi sytuację egzystencjalnego zagrożenia, w której szczególnego znaczenia nabiera resentyment – skierowany wobec własnego ciała, losu lub systemu ochrony zdrowia. Resentyment ten może nasilać poczucie krzywdy, niechęci, nienawiści czy niesprawiedliwości i utraty kontroli, utrudniając adaptację do diagnozy i leczenia.

<sup>66</sup> zob. K. Jaspers, *Existenzerhellung*, Berlin 1932.

<sup>67</sup> A. Grieder, *What are Boundary Situations? A Jaspersian Notion Reconsidered*, Journal of the British Society for Phenomenology 2014, t. 40, nr 3, s. 330–336.

<sup>68</sup> E. A. Hvidt, *The existential cancer journey: Travelling through the intersubjective structure of homeworld/alienworld*, Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine 2015, t. 21, nr 4, s. 375–391.

<sup>69</sup> C. Dwan and C. Willig, *Existential uncertainty in the patient cancer experience: Delimiting the concept*, Palliative and Supportive Care 2022, t. 21, nr 2, s. 247–253.

Dotychczasowe badania u pacjentów onkologicznych wskazują na dużą heterogeniczność interwencji i wyników, co utrudnia jednoznaczną ocenę ich skuteczności. Ioanna Tsimopoulou i współpracownicy dokonali systematycznego przeglądu RCT obejmujący interwencje psychologiczne u pacjentów z różnymi nowotworami (m.in. piersi, jelita grubego, prostaty)<sup>70</sup>. Autorzy stwierdzili, że choć interwencje te nie miały wpływu na klasyczne chirurgiczne wyniki (np. długość hospitalizacji czy powikłania), to wpływały korzystnie na funkcje immunologiczne i subiektywne wyniki zgłaszane przez pacjentów (np. jakość życia, symptomy somatyczne, psychologiczne aspekty).

Powyższe rozważania wskazują na dodatkowy mechanizm, polegający na przywracaniu poczucia sprawczości, kierunku działania i kontroli, co może ograniczać utrwalanie resentymentu i sprzyjać bardziej adaptacyjnej regulacji emocji. Z perspektywy psychologicznej resentment nasila się przede wszystkim w sytuacjach utraty kontroli oraz doświadczania krzywdy i niesprawiedliwości, które sprzyjają biernej postawie wobec zagrożenia zdrowia.

Resentyment w chorobach nowotworowych pełni podwójną rolę – jako czynnik ryzyka zaburzonej adaptacji oraz jako potencjalny zasób kompensacyjny, który odpowiednio ukierunkowany w procesie rehabilitacji psychologicznej może wspierać poczucie sensu, kontroli i sprawczości pacjenta. Analiza resentmentu w kontekście sytuacji granicznych pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego niektóre jednostki reagują na podobne okoliczności wzrostem napięcia, wrogości lub wycofania, podczas gdy inne zachowują względną równowagę psychiczną. Uwzględnienie resentmentu jako czynnika psychospołecznego umożliwia bardziej zróżnicowaną interpretację reakcji adaptacyjnych.

### 3.3. Implikacje dla badań interdyscyplinarnych

Ujęcie resentmentu jako psychospołecznej postawy adaptacyjnej stwarza możliwość dla badań interdyscyplinarnych, ponieważ pozwala traktować go jako konstrukt „łączący poziomy”: od intrapsychicznych mechanizmów regulacji afektu, przez procesy międzygrupowe i aksjologiczne, po konsekwencje zdrowotne i społeczne. W tym sensie resentment może być analizowany nie tylko jako reakcja emocjonalna na krzywdę, lecz jako względnie trwała konfiguracja znaczeń, w której doświadczenie bezsilności zostaje przetworzone w ocenę moralną i narrację tożsamościową, a następnie stabilizowane w relacjach społecznych oraz w kulturze.

Na poziomie nauk społecznych i politycznych szczególnie użyteczne jest badanie resentmentu jako elementu polityki roszczeń i mechanizmu organizującego postawy reaktywne wobec zmian społecznych. Resentyment i jego negatywne

<sup>70</sup> I. Tsimopoulou et al., *Psychological Prehabilitation Before Cancer Surgery: A Systematic Review*, *Annals of Surgical Oncology* 2015, t. 22, nr 13, s. 4117–4123.

emocje – gniew, nienawiść, niechęć – są obecne w badaniach nad prawicowym populizmem, islamskim radykalizmem i innymi formami fundamentalizmu, fanatyzmu, ekstremizmu, a ostatnio zostały powiązane z narcyzmem i cynizmem, oraz z negatywnymi nastrojami skierowanymi do innych.

Jednocześnie analizy te wskazują, że resentyment nie jest wyłącznie „produktem” struktur społecznych, lecz mechanizmem, który stabilizuje interpretacje świata w kategoriach krzywdy i delegitymizacji innych, a więc realnie współkształtuje dynamikę konfliktu.

W perspektywie psychologii społecznej kluczowe są badania pokazujące, że narracje krzywdy grupowej mogą sprzyjać konstruowaniu moralnej wyższości oraz rywalizacji o status ofiary, co dostarcza empirycznego wsparcia dla aksjologicznego wymiaru resentymentu. W tym ujęciu resentyment staje się mechanizmem porządkującym wartości i normy: wzmacnia obraz własnej grupy jako „sprawiedliwej/ofiary” oraz delegitymizuje innych jako „uprzywilejowanych/sprawców”, co podtrzymuje moralizację konfliktu i utrudnia rekonstrukcję relacji społecznych. Tak rozumiane procesy aksjologiczne są szczególnie ważne w badaniach nad polaryzacją i tożsamością zbiorową, gdzie resentyment może pełnić funkcję „paliwa narracyjnego” dla trwałych postaw i ocen.

Z kolei w obszarze psychologii zdrowia i badań klinicznych interdyscyplinarność wynika z potrzeby połączenia analizy znaczeń i ocen moralnych z konsekwencjami somatycznymi oraz psychospołecznymi. Koncepcje embitterment i posttraumatic embitterment disorder (PTED) pokazują, że uporczywa uraza/rozgoryczenie po wydarzeniach ocenianych jako niesprawiedliwe lub upokarzające może przyjmować formę względnie trwałego stanu o konsekwencjach funkcjonalnych, co stanowi kliniczny „most” między resentymentem, stresem i jakością życia. W tym sensie resentyment może być traktowany jako konstrukt integrujący: łączy psychologię emocji społecznych (niesprawiedliwość, (nie)zasłużenie, psychologię kliniczną (utrwalone stany afektywne), a także nauki o zdrowiu (mechanizmy ryzyka i adaptacji), co uzasadnia potrzebę projektów badawczych wykorzystujących triangulację metod (ilościowe + jakościowe) i różnych poziomów analizy.

Zaprezentowane ujęcie resentymentu otwiera nowe możliwości dla badań interdyscyplinarnych, łączących psychologię, socjologię oraz nauki o zdrowiu. Traktowanie resentymentu jako postawy adaptacyjnej pozwala analizować go zarówno jako element regulacji indywidualnej, jak i jako zjawisko osadzone w określonych warunkach społecznych i instytucjonalnych. Taka perspektywa sprzyja odejściu od uproszczonych ocen normatywnych na rzecz analizy procesualnej i kontekstowej.

## Wnioski i kierunki dalszych badań

Celem niniejszego artykułu było przedstawienie i zaproponowanie teoretyczno-integracyjnego ujęcia resentymentu jako psychospołecznej postawy adaptacyjnej, kształtującej się w odpowiedzi na doświadczenia niesprawiedliwości, bezsilności oraz zagrożenia podmiotowości. Przeprowadzona analiza wskazuje, że dotychczasowe podejścia do resentymentu, rozwijane w obrębie filozofii, psychologii oraz nauk społecznych, choć poznawczo wartościowe, pozostają fragmentaryczne i często redukcyjne. Wiele wskazuje na to, że brakuje ujęcia, które pozwalałoby uchwycić resentyment jako zjawisko wielowymiarowe, procesualne i osadzone jednocześnie w doświadczeniu jednostki oraz w kontekście społecznym.

Zaproponowany model integracyjny pozwala spojrzeć na resentyment nie tylko jako na pojedynczą emocję, lecz jako na względnie trwałą konfigurację komponentów emocjonalnych, poznawczych i aksjologicznych. Tak rozumiany resentyment pełni funkcję regulacyjną, umożliwiając osobie zachowanie spójności tożsamościowej w warunkach ograniczonej sprawczości czy sytuacji granicznej. Jednocześnie model ten podkreśla ambiwalentny charakter resentymentu, który może zarówno stabilizować funkcjonowanie psychospołeczne, jak i sprzyjać utrwalaniu napięć, izolacji oraz obniżeniu jakości życia.

Przyjęta perspektywa ma istotne implikacje dla analiz psychospołecznych i zdrowotnych. Umożliwia bowiem reinterpretację resentymentu jako czynnika pośredniczącego pomiędzy doświadczeniem stresu a sposobami adaptacji jednostki, szczególnie w sytuacjach granicznych, takich jak choroba, zależność instytucjonalna czy długotrwała marginalizacja. W tym sensie resentyment może być traktowany jako ważna kategoria analityczna w badaniach nad jakością życia, bezpieczeństwem psychospołecznym oraz funkcjonowaniem w warunkach chronicznego obciążenia.

Z punktu widzenia dalszych badań zaproponowane ujęcie stanowi ramę pojęciową, która może zostać rozwinięta zarówno w analizach empirycznych, jak i w studiach interdyscyplinarnych. Przyszłe badania mogłyby koncentrować się na operacjonalizacji poszczególnych komponentów resentymentu, analizie jego dynamiki temporalnej oraz identyfikacji czynników moderujących. Szczególnie obiecującym kierunkiem wydaje się eksploracja relacji między resentymentem a zasobami psychospołecznymi, takimi jak wsparcie społeczne, poczucie sensu życia czy strategie radzenia sobie ze stresem w obliczu kryzysu egzystencjalnego.

Podsumowując, zaproponowane ujęcie resentymentu jako psychospołecznej postawy adaptacyjnej wpisuje się w interdyscyplinarny nurt badań nad kondycją współczesnego człowieka. Stanowi ono próbę uporządkowania pojęcia, które –

mimo swojej długiej historii – pozostaje aktualne i poznawczo istotne w obliczu dynamicznych przemian społecznych i kulturowych.

## Bibliografia

### References

- Aeschbach S., *Ressentiment: An Anatomy*. University of Geneva 2017. <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:103621> [dostęp: 19.01.2026].
- Barefoot J. C., K. A. Dodge, B. L. Peterson, W. G. Dahlstrom, and R. B. Williams, *The Cook-Medley Hostility Scale: Item Content and Ability to Predict Survival*, *Psychosomatic Medicine* 1989, t. 51, nr 1, s. 46–57.
- Blanch A., Y. Wang, S. Cao, Y. Dong, and L.-X. Xia, *Hostile Attribution Bias and Angry Rumination: A Longitudinal Study of Undergraduate Students*, *PLOS One* 2019, t. 14, nr 5, s. 1.
- Blows E., L. Bird, J. Seymour, and K. Cox, *Liminality as a Framework for Understanding the Experience of Cancer Survivorship: A Literature Review*, *Journal of Advanced Nursing* 2012, t. 68, nr 10, s. 2155–2164.
- Bombaerts G., A. Spahn, and E. Laes, *Structuring Values and Normative Frameworks Using Schwartz's Value Theory to Map the Three Tenets of Energy Justice*, *Energy Research & Social Science* 2023, t. 104.
- Bronfenbrenner U., *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*, Harvard University Press, Cambridge, Mass. 1979.
- Buss A. H., and A. Durkee, *An Inventory for Assessing Different Kinds of Hostility*, *Journal of Consulting Psychology* 1957, t. 21, nr 4, s. 343–349.
- Capelos T., and N. Demertzis, *Sour Grapes: Ressentiment as the Affective Response of Grievance Politics*, *Innovation: The European Journal of Social Science Research* 2022, t. 35, nr 1, s. 107–129.
- Capelos T., L. Rori, and V. Georgiadou, *Ressentiment and Discontent: Political Orientations and Emotional Roots of Violence in Times of Crisis*, *European Politics and Society* 2025, s. 1–15.
- Capelos T., M. Salmela, G. B. Sullivan, and S. Chrona, *The Anti-Social Triad of Grievance Politics: An Integrated Model of Reactionism, Ressentiment, and Collective Narcissism*, *American Behavioral Scientist* 2024, t. 69, nr 5, s. 526–551.
- Capraro V., M. Dong, J.-W. van Prooijen, and P. A. M. van Lange, *Self-Enhancement in Moral Hypocrisy: Moral Superiority and Moral Identity Are About Better Appearances*, *PLOS One* 2019, t. 14, nr 7.
- Carpenter C. J., *A Meta-Analysis of the Functional Matching Effect Based on Functional Attitude Theory*, *Southern Communication Journal* 2012, t. 77, nr 5, s. 438–451.
- Carver C. S., and M. F. Scheier, *On the Self-Regulation of Behavior* 2012.
- Côté, J. E., *Identity Formation and the Psychosocial Approach in the Digital Age*, *Identity: An International Journal of Theory and Research* 2021, t. 21, nr 3, s. 171–187.
- Creasy K., *Nietzsche on the Sociality of Emotional Experience*, *European Journal of Philosophy* 2022, t. 31, nr 3, s. 748–768.
- Demasi C., J. McCoy, and L. Littvay, *Influencing People's Populist Attitudes with Rhetoric and Emotions: An Online Experiment in the United States*, *American Behavioral Scientist* 2024, t. 69, nr 5, s. 552–582.
- Demertzis, N., *The Political Sociology of Emotions. Essays on Trauma and Ressentiment*, Routledge 2020.

- Diessner R., and G. Lewis, *Further Validation of the Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (GRAT)*, The Journal of Social Psychology 2007, t. 147, nr 4, s. 445–447.
- Drabarek A., *Przedmiot aksjologii. Dyskusje o naturze wartości moralnych*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2019.
- Dwan C., and C. Willig, *Existential Uncertainty in the Patient Cancer Experience: Delimiting the Concept*, Palliative and Supportive Care 2022, t. 21, nr 2, s. 247–253.
- Eagly, A. H., and S. Chaiken, *The Psychology of Attitudes*, Harcourt Brace Jovanovich College Publishers, Fort Worth, TX 1993.
- Erikson E. H., *Childhood and Society*, Norton, New York 1993.
- Feather N. T., and K. Nairn, *Resentment, Envy, Schadenfreude, and Sympathy: Effects of Own and Other's Deserved or Undeserved Status*, Australian Journal of Psychology 2010, t. 57, nr 2, s. 87–102.
- Feather N. T., and R. Sherman, *Envy, Resentment, Schadenfreude, and Sympathy: Reactions to Deserved and Undeserved Achievement and Subsequent Failure*, Personality and Social Psychology Bulletin 2002, t. 28, nr 7, s. 953–961.
- Feather N. T., *Perceived Legitimacy of a Promotion Decision in Relation to Deservingness, Entitlement, and Resentment in the Context of Affirmative Action and Performance*, Journal of Applied Social Psychology 2008, t. 38, nr 5, s. 1230–1254.
- Ferrari D., *Perceptions, Resentment, Economic Distress, and Support for Right-Wing Populist Parties in Europe*, Politics and Governance 2021, t. 9, nr 3, s. 274–287.
- Filek J., *Z badań nad istotą wartości etycznych*, Wydawnictwo Platan, Kraków 1996.
- Folkman S., *Stress: Appraisal and Coping*, w: Encyclopedia of Behavioral Medicine, red. 2013, s. 1913–1915.
- Grieder A., *What Are Boundary Situations? A Jaspersian Notion Reconsidered*, Journal of the British Society for Phenomenology 2014, t. 40, nr 3, s. 330–336.
- Heidegger M., *Bycie i czas*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.
- Herman J. L., *Trauma and Recovery*, BasicBooks, New York 2015.
- Herman J. L., *Truth and Repair: How Trauma Survivors Envision Justice*, Basic Books, New York 2023.
- Hoggett P., *Politics, Identity, and Emotion*, Routledge, London - New York 2016.
- Hoogeveen S., E.-J. Wagenmakers, A. C. Kay, and M. Van Elk, *Compensatory Control and Religious Beliefs: A Registered Replication Report across Two Countries*, Comprehensive Results in Social Psychology 2019, t. 3, nr 3, s. 240–265.
- Huddleston A., *Nietzsche on Values*, Philosophy Compass 2024, t. 19, nr 11.
- Hume D., *A Treatise of Human Nature*, Oxford University Press, Oxford 2011.
- Hvidt E. A., *The Existential Cancer Journey: Travelling through the Intersubjective Structure of Home-world/Alienworld*, Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine 2015, t. 21, nr 4, s. 375–391.
- Jaspers K., *Existenzerhellung*, 1932.
- Jaspers K., R. De Rosa, and K. H. Bauer, *Briefwechsel 1945-1968*, Springer, Berlin ; New York 1983.
- Jaspers M. H. K., *Een Aantal Basisgegevens Van Maatschappelijk Werkers*, Nederlands Instituut voor Maatschappelijk Werk Onderzoek-NIMAWO, 's-Gravenhage, 1971.
- Johnston M., and C. Vögle, *Benefits of Psychological Preparation for Surgery: A Meta-Analysis*, Annals of Behavioral Medicine 1993, t. 15, nr 4, s. 245–256.
- Karbowski M. G., A. Nowicka, A. Parfieńczyk, and T. Milek, *Determinants of Ressentiment in Mothers of Children Hospitalised in a Paediatric Ward*, Pediatria i Medycyna Rodzinna 2026, t. 22, nr 2.
- Karbowski M. G., and A. Nowicka, *Experiencing Migraine and the Assessment of the Quality of Life in the Context of Feeling Ressentiment Considering Causes for Increasing Depression and Anxiety*, Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio 2024, t. 59, nr 3, s. 125–140.

- Karbowski M. G., *Resentyment a negatywne doświadczenia z dzieciństwa jako predyktory zdrowia psychicznego*, w: *Od prewencji do terapii. Interdyscyplinarne podejście do zdrowia i choroby*, t. 1, red. I. Mółdoch-Mendoń i K. Maciąg, Wydawnictwo Naukowe TYGIEL sp. z o.o., Lublin 2026, s. 174–194.
- Karbowski M. G., *Resentyment jako psychologiczny czynnik oraz zasób kompensacyjny w prehabilitacji chirurgicznej – Implikacje dla jakości życia i wyników leczenia: Ujęcie koncepcyjne – Przegląd systematyczny*, w: *Prehabilitacja w medycynie – trendy, wyzwania i perspektywy*, red. M. A. Lewandowska, Wydawnictwo Naukowe TYGIEL sp. z o.o., Lublin 2026, s. 26–47.
- Karbowski M. G., *Ressentiment as a Silent Destroyer of Romantic Relationships: The Importance of Attachment Styles and Life Satisfaction in the Context of Relationship Duration*, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio* 2026, t. 65, nr 1, s. 39–54.
- Karbowski M., *Czynniki modyfikujące doświadczenie cierpienia w przebiegu choroby Covid-19*, *Fides, Ratio et Patria. Studia Toruńskie* 2021, nr 14, s. 248–263.
- Katsafanas P., *Ressentiment and Identity*, w: *For, against, Together: Antagonistic Political Emotions*, red. Lucy Osler and Thomas Szanto, Cambridge University Press 2025, s. 87–106.
- Katz D., *The Functional Approach to the Study of Attitudes*, *Public Opinion Quarterly* 1960, t. 24, nr 2, Special Issue: Attitude Change.
- Kay A. C., J. A. Whitson, D. Gaucher, and A. D. Galinsky, *Compensatory Control: Achieving Order through the Mind, Our Institutions, and the Heavens*, *Current Directions in Psychological Science* 2009, t. 18, nr 5, s. 264–268.
- Kelly C. R., *Donald J. Trump and the Rhetoric of Ressentiment*, *Quarterly Journal of Speech* 2019, t. 106, nr 1, s. 2–24.
- Kirmayer L. J., C. M. Worthman, S. Kitayama, R. Lemelson, and C. A. Cummings, *Culture, Mind, and Brain: Emerging Concepts, Models, and Applications*, Cambridge University Press, Cambridge, United Kingdom ; New York, NY 2020.
- Kushner H. W., and H. W. Kushner, *Essential Readings on Political Terrorism: Analyses of Problems and Prospects for the 21st Century*, Gordian Knot Books Distributed by the University of Nebraska Press, New York Lincoln, Neb 2002.
- La Fontaine J. d., *Fables De La Fontaine*, Librairie de L. Hachette & Cie, Paris 1876.
- Lazarus R. S., and S. Folkman, *The Concept of Coping*, w: *Stress and Coping: An Anthology*, red. Alan Monat and Richard S. Lazarus, Columbia University Press, New York 1991, s. 207–227.
- Levine M. E., S. W. Cole, D. R. Weir, and E. M. Crimmins, *Childhood and Later Life Stressors and Increased Inflammatory Gene Expression at Older Ages*, *Social Science & Medicine* 2015, nr 130 s. 16–22.
- Linden M., and Christopher P. Arnold, *Embitterment and Posttraumatic Embitterment Disorder (Pted): An Old, Frequent, and Still Underrecognized Problem*, *Psychotherapy and Psychosomatics* 2021, t. 90, nr 2, s. 73–80.
- Linden M., *Posttraumatic Embitterment Disorder*, *Psychotherapy and Psychosomatics* 2003, t. 72, nr 4, s. 195–202.
- Little M., C. F. C. Jordens, K. Paul, K. Montgomery, and B. Philipson, *Liminality: A Major Category of the Experience of Cancer Illness*, *Social Science & Medicine* 1998, t. 47, nr 10, s. 1485–1494.
- Maio G. R., and J. M. Olson, *Value-Attitude-Behaviour Relations: The Moderating Role of Attitude Functions*, *British Journal of Social Psychology* 2011, t. 33, nr 3, s. 301–312.
- Mandeville B., *The Fable of the Bees: Or, Private Vices, Publick Benefits*, Penguin Classics, London 2007.
- Masten A. S., *Resilience of Children in Disasters: A Multisystem Perspective*, *International Journal of Psychology* 2020, t. 56, nr 1, s. 1–11.
- Masten A. S., *Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, Present, and Promise*, *Journal of Family Theory & Review* 2018, t. 10, nr 1, s. 12–31.

- Mayer S. J., and C. G. Nguyen, *Angry Reactionary Narcissists? Anger Activates the Link between Narcissism and Right-Populist Party Support*, *Politics and Governance* 2021, t. 9, nr 3, s. 248–259.
- Mead G. H., C. W. Morris, D. R. Huebner, and H. Joas, *Mind, Self, and Society*, University of Chicago Press, Chicago – London 2015.
- Michailidis E., D. Xanthopoulou, and G. Michaelides, *Daily Workplace Embitterment and Work-Related Rumination during Off-Job Time: Illegitimate Tasks as Antecedents and the Buffering Role of Appreciation*, *Work & Stress* 2025, s. 1–23.
- Mishra P., *Age of Anger: A History of the Present*, Farrar, Straus and Giroux, New York 2017.
- Moń R., *Warto czy należy? Studium na temat istoty i źródeł normatywności*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2016.
- Nietzsche F., *On the Genealogy of Morality*, Broadview Press, Peterborough, ON 2023.
- Nietzsche F., *Z genealogii moralności, vis-a-vis Etiuda*, Kraków 2022.
- Noor M., N. Shnabel, S. Halabi, and A. Nadler, *When Suffering Begets Suffering*, *Personality and Social Psychology Review* 2012, t. 16, nr 4, s. 351–374.
- O'Connor J. P., P. Holden, and J. J. Gagnier, *Systematic Review: Preoperative Psychological Factors and Total Hip Arthroplasty Outcomes*, *Journal of Orthopaedic Surgery and Research* 2022, t. 17, nr 1, s. 1–10.
- Pavlanis A., M. Truchon, M. Achille, P. Coté, and M. J. L. Sullivan, *Perceived Injustice as a Determinant of the Severity of Post-Traumatic Stress Symptoms Following Occupational Injury*, *Journal of Occupational Rehabilitation* 2022, t. 33, nr 1, s. 134–144.
- Popescu G. A., D. G. Minca, N. M. Jafal, C. V. Toma, S. T. Alexandrescu, R. V. Costea, and C. Vasilescu, *Multimodal Prehabilitation in Major Abdominal Surgery–Rationale, Modalities, Results and Limitations*, *Medicina* 2025, t. 61, nr 5, s. 33.
- Posłuszna E., and J. Posłuszny, *The Trouble with Ressentiment*, *Ruch Filozoficzny* 2016, t. 71, nr 4.
- Qin, G. and L. Zhang, *Perceived Overall Injustice and Organizational Deviance–Mediating Effect of Anger and Moderating Effect of Moral Disengagement*, *Frontiers in Psychology* 2022, t. 13.
- Rodax N., M. Wrbuschek, K. Hametner, S. Paloni, N. Ruck, and L. Brixel, *Ressentiment as Morally Disclosive Posture? Conceptual Issues from a Psychological Point of View*, *Review of Philosophy and Psychology* 2021, t. 15, nr 2, s. 423–439.
- Rosenberger P. H., P. Jokl, and J. Ickovics, *Psychosocial Factors and Surgical Outcomes: An Evidence-Based Literature Review*, *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons* 2006, t. 14, nr 7, s. 397–405.
- Rutter M., *Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding*, *Annals of the New York Academy of Sciences* 2007, t. 1094, nr 1, s. 1–12.
- Salmela M., and C. von Scheve, *Emotional Roots of Right-Wing Political Populism*, *Social Science Information* 2017, t. 56, nr 4, s. 567–595.
- Salmela M., and T. Capelos, *Ressentiment: A Complex Emotion or an Emotional Mechanism of Psychic Defences?*, *Politics and Governance* 2021, t. 9, nr 3, s. 191–203.
- Scheler M., *Resentyment w strukturze systemów moralnych*, Aletheia, Warszawa 2022.
- Schmieder L., K. Gaynor, J. Lynch, and P. D'Alton, *Perceived Injustice and Its Impact on Psychological Distress in Cancer Patients and Survivors*, *Supportive Care in Cancer* 2023, t. 31, nr 7, s. 43.
- Schnädelbach H., *Filozofia w Niemczech 1831–1933*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1992.
- Scott J. G., M. N. Mavros, S. Athanasiou, I. D. Gkegkes, K. A. Polyzos, G. Peppas, and M. E. Falagas, *Do Psychological Variables Affect Early Surgical Recovery?*, *PLOS One* 2011, t. 6, nr 5, s. 1–6.
- Secinti E., S. Snyder, W. Wu, and C. E. Mosher, *Preliminary Validation of the Injustice Experience Questionnaire in Patients with Advanced Cancer*, *Journal of Pain and Symptom Management* 2023, t. 65, nr 4, s. 345–351.

- Shavitt S., *The Role of Attitude Objects in Attitude Functions*, Journal of Experimental Social Psychology, 1990 t. 26, nr 2, s. 124–148.
- Shepherd S., A. C. Kay, M. J. Landau, and L. A. Keefer, *Evidence for the Specificity of Control Motivations in Worldview Defense: Distinguishing Compensatory Control from Uncertainty Management and Terror Management Processes*, Journal of Experimental Social Psychology 2011, t. 47, nr 5, s. 949–958.
- Sjåstad H., R. F. Baumeister, and M. Ent, *Greener Grass or Sour Grapes? How People Value Future Goals after Initial Failure*, Journal of Experimental Social Psychology 2020, t. 88.
- Smith T. W., and K. D. Frohm, *What's So Unhealthy About Hostility? Construct Validity and Psychosocial Correlates of the Cook and Medley Ho Scale*, Health Psychology, 1985, t. 4, nr 6, s. 525–548.
- Smith T. W., M. K. Pope, J. D. Sanders, K. D. Allred, and J. L. O'Keeffe, *Cynical Hostility at Home and Work: Psychosocial Vulnerability across Domains*, Journal of Research in Personality 1988, t. 22, nr 4, s. 525–548.
- Southby K., T. Bidey, D. Grimes, Z. Khor, J. South, and A.-M. Bagnall, *Together through Tough Times: A Qualitative Study of Community Resilience to Protect against Mental Health Issues in the Uk*, Journal of Public Mental Health 2022, t. 21, nr 4, s. 279–287.
- Szabó Z. P., N. Z. Mészáros, and I. Csertő, *The Role of Perceived in-Group Moral Superiority in Reparative Intentions and Approach Motivation*, Frontiers in Psychology 2017, t. 8.
- Tappin, B. M., and R. T. McKay, *The Illusion of Moral Superiority*, Social Psychological and Personality Science 2016, t. 8, nr 6, s. 623–631.
- TenHouten W. D., *From Ressentiment to Resentment as a Tertiary Emotion*, Review of European Studies 2018, t. 10, nr 4.
- Tsimopoulou I., S. Pasquali, R. Howard, A. Desai, D. Gourevitch, I. Tolosa, and R. Vohra, *Psychological Prehabilitation before Cancer Surgery: A Systematic Review*, Annals of Surgical Oncology 2015, t. 22, nr 13, s. 4117–4123.
- Ungar M., *Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change* 2021.
- van de Ven N., M. Zeelenberg, and R. Pieters, *Appraisal Patterns of Envy and Related Emotions*, Motiv Emot 2012, t. 36, nr 2, s. 195–204.
- Vinckier F., L. Rigoux, I. T. Kurniawan, C. Hu, S. Bourgeois-Gironde, J. Daunizeau, and M. Pessiglione, *Sour Grapes and Sweet Victories: How Actions Shape Preferences*, PLOS Comput Biol 2019, t. 15, nr 1.
- Vindegard N., and M. E. Benros, *Covid-19 Pandemic and Mental Health Consequences: Systematic Review of the Current Evidence*, Brain, Behavior, and Immunity 2020, t. 89, s. 531–542.
- Watkins P. C., K. Woodward, T. Stone, and R. L. Kolts, *Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being*, Social Behavior and Personality: an international journal 2003, t. 31, nr 5, s. 431–451.
- Xu H., L. Bègue, and R. Shankland, *Guilt and Guiltlessness: An Integrative Review*, Social and Personality Psychology Compass 2011, t. 5, nr 7, s. 440–457.
- Zhong C. B., and K. Liljenquist, *Washing Away Your Sins: Threatened Morality and Physical Cleansing*, Science 2006, t. 313, nr 5792, s. 1451–1452.