

PSYCHOLÓGIA EMÓCIÍ

11. Definícia emócií - proximatívny a ultimatívny aspekt výskumu emócií

Každý si vie predstaviť napríklad smútok a uviesť, že ho zažíva, ak niečo cenné (vec, osobu), na čom mu veľmi záležalo, stratí. Podobne je to aj v prípade radosti. Vieme si predstaviť, kedy sa radujeme a čo v nás konkrétnu radosť vyvolalo. A pretože každý z nás tento a jemu podobné stavy dobre pozná, mohlo by sa zdať, že definícia emócií je vlastne zbytočná (Ranschburg, 1982). Veda však musí javy, ktoré skúma, definovať a keďže všeobecne prijímaná definícia emócií zatiaľ neexistuje, ponúkame v úvode tejto časti dve pracovné definície, ktoré pomôžu urobiť si predstavu o tom, ako definuje emócie psychológia.

Meyer, Schützwohl a Reisenzein (1993) uvádzajú takéto vymedzenie emócií:

- (1) Emócie sú prípady stavov, ako napríklad radosti, smútku, hnevu, strachu, súcitu, sklamania, úľavy, pýchy, hanby, viny, závesti, ako aj prípady ďalších druhov stavov, ktoré sa vyššie menovaným v dostatočnej miere podobajú.
- (2) Tieto fenomény majú spoločné nasledovné znaky:
 - (a) sú aktuálnym stavom osoby alebo emocionálnou dispozíciou,
 - (b) líšia sa od seba kvalitou a intenzitou,
 - (c) spravidla sú zamerané na nejaký objekt a
 - (d) u osôb, ktoré sa v niektorom z týchto stavov nachádzajú, sa dostavuje spravidla:
 - charakteristické prežívanie,
 - nastávajú u nich zväčša fyziologické zmeny
 - a toto prežívanie je spravidla späté s určitým typickým správaním.

Autorom druhej definície je Frijda (1986) a jeho definícia má tieto tri komponenty (podľa Oatleya a Jenkinsovej, 1996):

- (1) Emócia je obyčajne zapríčinená osobou vedome alebo nevedome, pričom na jej vzniku sa podieľa subjektívne hodnotenie dôležitosti cieľa alebo objektu, na ktorý sa vzťahuje. Emócia je pociťovaná ako pozitívna, keď subjektívne želaná udalosť sa môže uskutočniť a ako negatívna, keď je jej uskutočnenie blokové.
- (2) Podstatou emócie je pripravenosť k aktivite a pohnútkou plánovať akciu. Emócia vedie k uprednostneniu jednej alebo viacerých činností v závislosti od toho, ktorej osoba prisudzuje

väčšiu neodkladnosť - čiže emócia môže byť prerušená alebo môže súťažiť s inými alternatívnymi mentálnymi procesmi alebo činnosťami.

(3) Emócia je obyčajne prežívaná ako zvláštny typ mentálneho stavu, niekedy je sprevádzaná telesnými zmenami, expresívnymi výrazmi a činnosťami.

V obidvoch pracovných definíciách môžeme nájsť tieto 4 spoločné znaky:

(1) Emócie môžu byť prežívané ako aktuálne stavy osoby - (slovo osoby neznamena, že iné živé tvory neprežívajú emócie, snáď s výnimkou pocitov viny a hanby) a mali by byť odlišované od emocionálnych dispozícií. Meyer, Schützwohl a Reisenzein (1993) uvádzajú na vysvetlenie takýto príklad: Konštatovanie „Peter sa hnevá na Alberta“ sa dá chápať v dvojakom zmysle: (a) Peter sa hnevá na Alberta v konkrétnej chvíli (tento hnev netrvá dlho a čoskoro pominie), (b) Peter sa síce v danom momente nehnevá na Alberta, avšak ak by nastali vhodné podmienky (napríklad, ak by ho stretol), potom by takýto stav hnevu nastal. V druhom prípade má tento stav pozíciu pohotovosti k hnevu. Takúto pohotovosť k prežívaniu určitých emócií nazývajú Meyer, Schützwohl a Reisenzein (1993) „emocionálna dispozícia“. Bolo by možné tento príklad rozšíriť ďalej: Peter sa hnevá nielen keď stretne Alberta, ale aj keď stretne iné osoby. Prípadne, hnevá sa, ak čokoľvek robí a v jeho blízkosti sa nachádzajú iné osoby. Je pravdepodobné, že takto disponovaná osoba bude prežívať hnev oveľa častejšie ako iná, ktorá hnev v prítomnosti iných prežíva zriedkavo. Mohli by sme ju charakterizovať ako hnevlivú. Iným príkladom takejto dispozície je pohotovosť k prežívaniu strachu a tento sklon prežívať strach veľmi často sa nazýva ustráchanosť.

(2) Emócie môžu mať odlišný obsah (kvalitu) a odlišnú intenzitu. Príkladom kvalitatívnych typov sú strach, hnev, smútok atď. Na to, koľko takýchto kvalitatívne odlišných emócií existuje, nie je jednoznačný názor a podľa Meyera a kol. (1993) je pravdepodobné, že ide o cca 50 až 100 takýchto kvalitatívnych typov. Intenzita: emocionálne prežívanie môže byť rozličnej sily, zvyčajne však ide o slabé alebo silné emócie.

(3) Emócie sú vždy zamerané na nejaký objekt – ak sa tešíme, hneváme, sme pyšní, potom je to spravidla radosť, hnev alebo pýcha na niečo, resp. strach z niečoho. Tu je dôležité brať do úvahy fakt, že objekty emócií nemusia vždy reálne existovať: napríklad na vlakovej stanici sa konkrétna osoba zlostí, že mešká vlak, v skutočnosti jej idú zle hodinky. Alebo iný príklad: žiak sa obáva, že na nasledujúci deň zlyhá na skúške, pričom v čase, keď sa bojí, ho nič neohrozuje a v konečnom dôsledku tento strach nemusí pri samotnej skúške u neho vôbec vzniknúť. Táto skutočnosť poukazuje na fakt, že často to nie sú objekty, ktoré emócie vyvolávajú, ale sú to názory, resp. presvedčenie osoby, že objekty existujú a že majú určité vlastnosti.

(4) Komponenty emócií sú štvrtým spoločným znakom obidvoch definícií. Lazarus, Averill a Opton (1970) tvrdia, že emócie sú komplexné stavy, ktoré vždy obsahujú tieto tri komponenty:

(a) Prežívanie ako aspekt emócií, ktoré je ďalej nedeliteľnou jednotkou. Existujú pokusy vysvetliť, čo je podstatou tohto prežívania:

- Časť teoretikov tvrdí, že prežívanie je tvorené ďalej nedeliteľnými elementami vedomia, napríklad pocitmi potešenia (slasti), resp. nechuti (Wundt).

- Iní tvrdia, že prežívanie je ovplyvňované pocitmi, ktoré vyplývajú z telesných zmien (James: „Neplačeme preto, lebo sme smutní, ale sme smutní preto, lebo plačeme“. Prežívame teda stav svojho tela, nie vonkajšie podnety).

(b) Fyziologický aspekt emócií – telesné zmeny, ktoré vznikajú na základe činnosti autonómneho nervového systému. Ide o červenanie sa, zmeny pulzu, zmeny dýchania a potenie rúk.

(c) Pod správaním, ktoré doprevádza emócie a je teda ich tretím aspektom, sa myslí motorický výraz, konkrétne výraz tváre (mimika), gestikulácia a držanie tela, orientácia tela ako aj určité zmeny v hlase.

Doposiaľ uvedené je v psychológii emócií zvyčajne všeobecne akceptované. Čitateľ si však mohol všimnúť, že žiadna z definícií neodpovedá na otázku, akého pôvodu sú emócie (ako vznikli) a aká je ich funkcia. A ďalej, aj keď v posledných 40 rokoch výskum emócií priniesol nové poznatky, časť problémov ostáva zatiaľ nedostatočne objasnená. Rheinberg (1997) k takýmto problémom psychológie emócií počíta:

- *Ak chceme o niekom povedať, že prežíva emóciu, je lepším ukazovateľom jeho mimický výraz alebo jeho slovná výpoveď? Slovnú výpoveď ale aj mimický výraz dokáže osoba ovplyvňovať, resp. predstierať. Ako môže pozorujúca osoba zistiť, že nejde o predstierané emócie?*

- *Čo bolo bezprostrednou príčinou vzniku emócie? (udalosť, kognícia, telesné vzrušenie?)*

V posledných rokoch vznikli nové poznatky, ktoré na tieto otázky priniesli odpovede. Ako plodné sa pritom ukázalo rozlišovanie medzi proximatívnym a ultimatívnyim prístupom k výskumu emócií (Hülshoff, 1999).

Proximatívny prístup hľadá odpoveď na otázku, prečo v danej chvíli prežíva osoba nejakú emóciu, napríklad v prípade strachu by to mohlo byť preto, lebo vníma ohrozujúcu situáciu, ktorú spracovávajú štruktúry jej medzmozgu a telo reaguje stresovou reakciou. Táto konkrétna odpoveď z dôvodu zjednodušenia zámerne preferuje iba biologickú reakciu, proximatívny prístup je, samozrejme, komplexný a hľadá odpoveď na otázku, ktoré

regulatívne okruhy biologickej, psychickej a sociálnej úrovne boli do reakcie zapojené vo chvíli emocionálnej reakcie.

Ultimatívny prístup hľadá odpoveď na inú otázku: Prečo ľudia vôbec emocionálne reagujú? Prečo sa takáto forma reakcie vyvinula, na čo slúži? Je to teda otázka významu emocionálnych fenoménov pre život človeka. Napríklad v prípade strachu by mohla odpoveď znieť: „Strach má varovnú a ochrannú funkciu a umožňuje individuovi včas sa vyhnúť nebezpečenstvu. Preto má dôležitú funkciu prežitia, a preto sa dá evolučne odôvodniť“ (Hülshoff, 1999, str.16).

V tejto práci sú poznatky usporiadané tak, aby reprezentovali zistenia obidvoch prístupov: V nasledujúcej kapitole sú uvedené vybrané teórie emócií, ktoré vznikli v 60. a 70. rokoch a ktoré sa pokúšajú odpovedať v prvom rade na otázku, čo je príčinou vzniku emócie (proximatívny prístup) s dôrazom na psychickú rovinu ich determinácie.

V ďalšej kapitole sú uvedené zistenia, ponúkajúce odpoveď na otázku, prečo sa emócie vyvinuli a aká je ich funkcia (ultimatívny prístup).