

12. Vybrané teórie emócií

Ako bolo uvedené vyššie, v súčasnosti neexistuje všeobecne prijímaná teória emócií, ale množstvo navzájom si konkurujúcich prístupov. V posledných štyroch desaťročiach prevládal názor, že vznik emócie spravidla súvisí s kognitívnymi procesmi. Napríklad, ak vnímané nebezpečenstvo považujeme za nebezpečenstvo, vznikne strach. Nevylučovala sa však ani iná postupnosť procesov: u osoby vznikne ešte pred subjektívnym úsudkom o vlastnostiach vnímaného všeobecné, nešpecifické vzrušenie a až potom osoba identifikuje v sebe určitý cit. V 60. a 70. rokoch vzniklo viac teoretických pokusov objasniť podstatu emócií. Ich výber uskutočnili Plutchik a Kellermann (1980). O ich prácu sa v ďalšej časti opierame.

12. 1. Schachterova kognitívno-fyziologická teória emócií

Táto teória vychádza z predpokladu, že vznik emócie závisí od dvoch faktorov: od kognícií (subjektívnej interpretácie) a od telesnej aktivácie (vzrušenia). Iba spolupôsobenie oboch faktorov vyvoláva stav emócie.

Ak teda u osoby vyvoláme stav fyziologického vzrušenia, napr. pomocou liekov (aj chodením po schodoch, športom, pobytom v teple atď.), nestačí to na to, aby vznikla emócia. Osoby však majú potrebu hodnotiť v sebe prebiehajúce procesy, chcú vnímané stavy prebiehajúce v ich tele interpretovať a hľadajú za týmto účelom interpretačnú pomoc zo situácie, v ktorej sa momentálne nachádzajú. Tieto podnety zo situácie, presnejšie ich interpretácia určujú charakter emócie, teda či pociťované telesné vzrušenie sa nakoniec zmení na strach, hnev, radosť alebo prekvapenie atď. Emócia podľa Schachtera vzniká na základe schémy: telesné vzrušenie, ktoré musí byť prítomné a ktoré pôsobí ako nešpecifický faktor a kognícia, ktorá dodáva emócií špecifický obsah (špecifický faktor). Schachter a Singer (1962) potvrdzujú platnosť svojej teórie pomocou veľmi často citovaného experimentu:

Jednej časti pokusných osôb bol pod nejakou zámienkou podaný adrenalin, čo u nich vyvolalo telesné vzrušenie, inej roztok kuchynskej soli (placebo). Tie osoby, ktorým bol podaný adrenalin a ktoré nenašli žiadne vysvetlenie pre svoje vzrušenie, hľadali jeho interpretáciu v podnetoch zo situácie, v ktorej sa práve nachádzali. Ak sa v danej chvíli kontaktovali s nahnevanou osobou, reagovali hnevom, ak sa stretli s dobre naladenou osobou, reagovali radosťou. Predpokladalo sa, že pokusné osoby svoje pocity porovnávali s tým, čo vnímajú u iných osôb a tým svojmu telesnému vzrušeniu dodali (etiketovali) taký istý obsah, aký vnímali u iných. Inak povedané, vnímané správanie (agresívny, dobre naladený) dodalo

pociťovanej telesnej aktivácii dodatočne špecifický obsah, ktorý aktualizoval príslušnú emóciu. Ak sa s nahnevanými osobami kontaktovali pokusné osoby s placebo, neprežívali emóciu hnevu, resp. ak sa kontaktovali tieto osoby s dobre naladenými osobami, neprežívali emóciu radosti.

Podstatu Schachterovej teórie možno zhrnúť takto:

- (a) ak osoba nemá vysvetlenie pre svoje vzrušenie, potom používa na tento účel informácie zo situácie, v ktorej sa nachádza a tým etiketuje svoj stav (príslušnou emóciou). Z toho vyplýva, že v stave rovnakého telesného vzrušenia môžu v závislosti od situačných okolností vznikáť rôzne emócie.
- (b) ak osoba vnímanú situáciu interpretuje, a má skúsenosť, že po takejto interpretácii u nej zvyčajne dochádza k vzniku určitej emócie, potom očakávaný cit vznikne iba vtedy, ak je prítomné aj telesné vzrušenie.

Pre vznik emócie, ako bolo uvedené vyššie, sú podľa tejto teórie nutné dva faktory – telesné vzrušenie a kognitívne hodnotenie. Nemenej dôležitou otázkou je však aj ich následnosť. Podľa Schachtera najprv vzniká telesné vzrušenie a potom kognitívne hodnotenie. A práve tento bod jeho teórie je kritizovaný, pretože táto následnosť sa overovala na opísanom experimente, ktorého hodnota sa považuje za pochybnú: najprv bolo pomocou adrenalínu vyvolané telesné vzrušenie, a potom boli provokované rôzne kognície (prítomnosť nahnevanej a veselej osoby). V reálnom živote je ale poradie spravidla opačné: najprv vnímame prostredie a hodnotíme napríklad mieru jeho hrozby a až potom vzniká strach a s ním spojené stavy telesného napätia. Napríklad žiaci v škole vnímajú rôzne podnety, ktoré môžu interpretovať ako určité ohrozenie (oznámenie písomky, vyvolanie k tabuli a pod.) a až potom u nich vzniká telesné napätie. Za platné však možno považovať, že obsah kognitívneho hodnotenia určí to, aká emócia vznikne (ak je niekto výborne pripravený, neobáva sa vyvolania a má radosť, že môže odpovedať). Schachter sám nepodáva vysvetlenie, ako vzniká telesné vzrušenie, a prečo vzniká (vyvolával ho experimentálne pomocou adrenalínu).

Ešte vážnejšia výhrada sa týka predpokladu, ktorý je uvedený v bode (b), a ktorý hovorí, že bez telesného vzrušenia nemôže emócia vzniknúť. Toto tvrdenie vyvrátil Valins (1966, podľa Plutchika a Kellermanna, 1980), ktorý urobil nasledovný pokus: u skúmaných osôb simuloval (oklamal ich) fyziologické vzrušenie, a to tak, že konkrétne mužom premietal poloakty žien a úmyselne ich informoval nesprávne o ich pulze. Zistil, že tie obrázky, pri ktorých osobám poskytol nepravdivú informáciu o vysokej frekvencii pulzu, boli hodnotené ako atraktívnejšie. Záver z tohto experimentu možno interpretovať takto: aj neexistujúci stav

telesného vzrušenia – iba čistá kognícia (v tomto prípade simulované vzrušenie) vedie k vzniku emócie. Liebhart (1978), vychádzajúc z Valinsových experimentov, tvrdí, že telesné vzrušenie nemá status zvláštneho faktora, ktorý musí pri vzniku emócie byť prítomný, ale že je iba jedným z mnohých informačných zdrojov, ktoré k vzniku emócie vedú. Takže, niekto môže vnímať nejaké podnety zo svojho prostredia a v závislosti od ich interpretácie vznikne u neho špecifická emócia, podobne môže niekto iný vnímať svoje vnútorné stavy (telesné) a v závislosti od tejto interpretácie vznikne špecifická emócia.

Podobnú teóriu emócií predložil Mandler (1979), v ktorej na rozdiel od Schachtera vysvetlil prirodzeným spôsobom vznik vzrušenia - považuje emóciu za produkt rušenia priebehu konania (teória „rušenia“ aktivity). Predpokladá, že správanie a prežívanie je vždy sledom určitých sekvencií, ktoré sú viac alebo menej rušiteľné. Ak sme niečím zamestnaní, napríklad študujeme a nastanú udalosti (spomenieme si na to, že sme zabudli vypnúť plynový varič), ktoré sa nám vnúti do pozornosti, rušia existujúcu sekvenciu toho, čo práve prežívame alebo robíme a majú za následok zvýšenie vzrušenia. V danom momente sme senzitivní k podnetom, ktoré takýto následok vyvolali a spájame ich, dávame ich do súvislosti s emocionálnym vzrušením. Mandler tomuto procesu hovorí „etiketovanie“. V tomto vymedzení je Mandlerova koncepcia identická so Schachterovým predpokladom o tom, že osoba existujúcemu vzrušeniu dodá význam v závislosti od toho, ako interpretuje situáciu. Mandler však za rozhodujúce považuje kognitívne hodnotenie vlastného vzrušenia a demonštruje to na príklade strachu: osoba je v nejakej aktivite rušená a sústreďuje sa na podnety, ktoré za rušením aktivity stoja. Registruje vlastné vzrušenie, myslí na samu seba, cíti ohrozenie a odvracia pozornosť od obsahu svojho konania, čím ho, samozrejme, robí menej kvalitným. Vznikajú u nej pocity strachu, ktoré spôsobujú interferenciu pozornosti a neumožňujú osobe dostatočne využiť jej kompetenciu vo vzťahu k obsahu činnosti, ktorej sa venuje.

Na uvedenom predpoklade je založené napríklad diagnostikovanie výkonového strachu – škály na meranie strachu zisťujú, či osoba vo výkonovej situácii venuje pozornosť úlohám, ktoré sú pri ich plnení nepodstatné. Konkrétne, na meranie školského strachu sa používajú otázky typu: Ak ma učiteľ vyvolá, stúpne mi krv do hlavy a pomyslím si, že nebudem vedieť na otázku odpovedať. Je to otázka, ktorá zisťuje, či je osoba sústredená na úlohu alebo na niečo, čo je pri jej riešení irelevantné. Predpokladá sa, že žiak sa pri odpovedi na takúto otázku dotazníka rozpomína na to, čo prežíva v situácii, ak je vyvolaný. Ak odpovie kladne, znamená to, že namiesto na riešenie úloh sa sústreďuje na seba a svoje pocity. Toto

sústredenie sa na svoje telesné pocity má interferujúci účinok na vykonávanú aktivitu, čo spôsobí zhoršenie kvality výkonu.

Experimentálne bolo možné vplyv irelevantných kognícií dokázať: pokus bol robený tak, že ešte pred jeho realizáciou boli pokusné osoby rozdelené (pomocou dotazníka) na tzv. ustráchané a neustráchané (majúce a nemajúce sklon reagovať strachom). Potom bol jednej polovici neustráchaných osôb, pred výkonovou úlohou (naučenie sa textu) podaný opäť dotazník, merajúci strach. V porovnaní s druhou polovicou neustráchaných, ktorým takýto dotazník podaný nebol, bol zistený horší výsledok učenia textu. V konečnom dôsledku tak neustráchaní, ktorí vyplňali pred učením test na meranie strachu, ako aj ustráchaní dosiahli v úlohe rovnaké výsledky:

– ustráchaní preto, lebo ich už otázky dotazníka (pred výkonovou úlohou im bol tiež opätovne podaný) aj tak informovali iba o tom, čo dobre vedia (často sa totiž týmito rušivými pocitmi zaoberajú)

- výkon časti neustráchaných sa zhoršil na úroveň ustráchaných preto, lebo sa dozvedeli niečo, čím sa začali v danej chvíli zaoberať a čo viedlo ku kognitívnej interferencii v tejto špecifickej situácii.

Interpretácia: neustráchané osoby, ktoré vyplnili pred výkonovou úlohou dotazník merajúci strach, sa koncentrovali (pod vplyvom prečítania otázok o strachu) na myšlienky, ktoré sa týkali ich prežívania a prípadných dôsledkov zo zlyhania (inak by na to nemysleli a sústredili by sa na riešenie úlohy). Skupina označená ako ustráchaní bola už po zadaní úlohy naučiť sa text koncentrovaná na svoje pocity a jej členovia si dávali inštrukcie, ktoré znižovali výkon, mysleli na dôsledky prípadného neúspechu – teda presne tak, ako to zvyčajne robia.

Mandler dopĺňa túto svoju koncepciu o ďalší aspekt: ak si individuuum myslí, že tieto rušenia, resp. ich eliminácia nie sú ovplyvniteľné, stáva sa bezmocným. Strach je teda subjektívne presvedčenie osoby o tom, že nedisponuje prostriedkami na vyrovnávanie sa s rôznymi situáciami. Ak si osoba myslí, že sa dokáže rušeniu svojho konania vyhnúť, resp. že disponuje alternatívami konania, ktoré použije, ak k rušeniu dôjde, pociťuje vysokú mieru vlastnej kompetencie.

12. 2. Lazarusova kognitívno-fenomenologická teória

Lazarus, Kanner a Folkman (1980) definujú emóciu ako komplexný a organizovaný stav, pozostávajúci z kognitívnych hodnotení, impulzov ku konaniu a telesných reakcií. Každú emocionálnu kvalitu (hnev, strach, radosť atď.) reprezentuje špecifický vzorec uvedených

troch komponentov (Lazarus používa pojem emocionálny syndróm), pričom uvedené 3 komponenty sú osobou prežívané ako jeden celok.

Kognície. Podľa Lazarusa, Kanner a Folkmana (1980) za vznik emócií zodpovedajú výlučne hodnotiace procesy: vnímanie, myšlienky, učenie a spomínanie. Emócie, samozrejme, nevznikajú pri akomkoľvek vnímaní (pohľad von oknom, rozmýšľanie pri riešení nejakej matematickej úlohy, spomínanie na obsah nejakého sna a pod.), ale vznikajú iba na základe tých kognícií individua, ktoré sa vzťahujú na výsledky prebiehajúceho alebo očakávaného *vyrovnávania* sa s požiadavkami prostredia. Konkrétne, pomocou kognícií osoba hodnotí dve veci: 1) nároky prostredia a 2) vlastné kompetencie tieto nároky zvládnuť.

Napríklad na seminári je pravdepodobné, že ma učiteľ môže osloviť nejakou otázkou (= nároky prostredia) – ak hodnotím potenciálnu otázku ako niečo, čo ma ohrozí (zápočet) a zároveň považujem svoju pripravenosť odpovedať na prípadnú otázku ako nedostatočnú (vlastná kompetencia), vzniká s najväčšou pravdepodobnosťou strach.

Lazarus teda predpokladá v prípade vzniku emócií existenciu dvoch hodnotiacich procesov:

(1) hodnotenie situácie, ktoré sa vzťahuje na to, či transakcia (vzťah) - emočná teória Lazarusa je odvodená z jeho transakčného modelu stresu - osoby a prostredia má nejaký význam pre jej *subjektívnu pohodu*. Ak áno, potom môže ísť o pozitívnu alebo negatívnu transakciu. (2) Hodnotenie seba, ktoré sa týka toho, ako sa osoba vníma z hľadiska prostriedkov (kompetencie vlastného konania) vyrovnat' sa so situáciou, zvládnuť ju. Toto druhé hodnotenie je považované za dôležitejšie ako hodnotenie situácie a môže hodnoteniu situácie predchádzať. Ak si osoba o sebe myslí, že má veľmi dobré dispozície zvládnuť požiadavky a nároky situácie, potom ich môže považovať za bezvýznamné, resp. za také, ktoré si trúfa zvládnuť. Naopak, osobu, ktorá má nízku mienku o svojej kompetencii zvládať požiadavky a nároky prostredia, to môže viesť k interpretácii, že ju určitá konkrétna situácia ohrozuje.

Tieto kognitívne hodnotiace procesy môžu byť uvedomované, ale veľmi často uvedomované nie sú. Dôvodom je to, že ich prežívanie je v určitých transakciách osoba – prostredie často opakované, čo vedie k adaptácii. (Proces adaptácie nastáva vďaka tomu, že osoba jednak neustále nanovo definuje požiadavky prostredia, ale hodnotí aj to, čo sa odohráva v nej, ako sa pri vyrovnávaní s príslušnou požiadavkou cíti).

Na rozdiel od Schachtera, ktorý telesné vzrušenie považoval za nutnú podmienku vzniku emócie, Lazarus kognície, vzťahujúce sa na telesné vzrušenie, nazýva *vnútropsychické regulačné aktivity* a podľa neho slúžia na to, aby sa odbúrало emocionálne napätie.

Okrem týchto akútnych a jednorazových kognícií, ktoré sa viažu na momentálnu situáciu, môžu podmieňovať smer a silu emócií aj nadobudnuté presvedčenia o *prostredí* a o *sebe samom*. Tieto presvedčenia majú nadsituačný charakter a môžu stabilným spôsobom ovplyvňovať vznik emócií osoby. Napríklad, ak je niekto presvedčený, že na svoje okolie má dostatočný vplyv a že na akékoľvek udalosti dokáže adekvátne reagovať, lebo je vybavený vhodnými alternatívami konania, má to za následok to, že osoba zriedkavo prežíva negatívne emócie. (Bandura, 1977 používa v tejto súvislosti pojem „účinnosť ega“, nem. Selbstwirksamkeit, ang. self-efficacy a túto účinnosť ega považuje za pretrvávajúcu kognitívnu predispozíciu).

Impulzy ku konaniu – sú druhou integrálnou súčasťou Lazarusovej definície emócií. Nejde tu o konanie samotné, ale o predstavu možného konania, resp. prekážok, ktoré sa konaniu môžu postaviť do cesty. Napríklad v prípade hnevu impulz ku konaniu zničiť protivníka prebehne bez toho, aby osoba potrebovala takéto konanie skutočne realizovať. V prípade strachu ide o vyhnutie sa ohrozujúcemu podnetu, teda úniku bez toho, aby osoba skutočne musela utekať. Obidve reakcie mali z evolučno-biologického hľadiska v minulosti veľký adaptačný význam, dnes boli vďaka kultúrnym vplyvom preformované a iba zriedkavo majú inštrumentálny význam pri riešení problémov.

Fyziologické reakcie sú treťou súčasťou syndrómu emocionálnej reakcie. Autori neprijímajú Schachterovu predstavu o všeobecnom vzrušení ako o podmienke vzniku emócie, podľa ktorej fyziologické vzrušenie je v prípade každej emócie rovnaké a kvalitu (druh) emocionálneho prežívania určuje výlučne kognitívny komponent. Naopak, uvádzajú ako príklad útočnú agresiu, pri ktorej je vzorec vzrušenia odlišný ako v prípade defenzívnej agresie.

Autori upresňujú psychologickú terminológiu v oblasti emócií a navrhujú pre krátke emocionálne epizódy pomenovanie *emócia* a pre dlhotrvajúce stavy pojem *nálada*. Definujú aj tretí pojem - *sentimenty* ako pretrvávajúce, pre osobu typické citové tendencie (tendencie reagovať typickým emocionálnym spôsobom). Tieto dispozície vznikajú na základe socializácie individua, u ktorého sa formujú rôzne postoje a potreby, ktoré neskôr osobu podnecujú k tomu, aby samu seba hodnotila ako bezmocnú alebo kompetentnú.

Lazarus a kol. (1980) zaujímajú stanovisko aj k podobnosti či odlišnosti emócií ľudí a zvierat a sú toho názoru, že z dôvodu bezpodmienečne nevyhnutnej prítomnosti kognitívneho hodnotenia sa emócie človeka a zvierat principiálne líšia a v konečnom dôsledku sú navzájom neporovnateľné. Ako príklad uvádzajú atribúovanie nízkeho výkonu

nedostatočným úsilím, pre ktoré človek, žiak zlyhal, v dôsledku čoho sa cíti zle (napríklad pocity viny). Takéto atribúcie vo svete zvierat vôbec neexistujú.

Pokiaľ ide o pokusy klasifikácie emócií, Lazarus sa domnieva, že životné podmienky ľudí sú natoľko rôznorodé, že existujúce klasifikácie emócií na 5 – 15 kategórií sú neužitočné. Dominujúce klasifikácie vychádzajú totiž z toho, že za kritérium definovania druhov emócií považujú to, že sa od seba navzájom musia líšiť. Napríklad medzi hnevom, strachom, smútkom, radosťou atď. sú evidentné rozdiely a každý vie s istotou povedať, kedy je nahnevaný resp. smutný a pod. Podľa Lazarusa takáto klasifikácia neberie do úvahy fakt, že nielen medzi kategóriami samotnými, ale aj v ich vnútri sú veľké odlišnosti. Napríklad je veľa druhov strachu, smútku, nádeje, žiarlivosti, a to v závislosti od toho, aké kognitívne spracovanie individuum použilo. Konkrétne, strach môže byť existenciálny, sociálny, z výkonu a pod. Sociálny strach sa môže ďalej deliť na rozpaky, nesmelosť, strach z publika atď.

Zvláštnu pozornosť venuje Lazarus *pozitívnym emóciám*. Zatiaľ čo negatívne emócie majú a hlavne mali z evolučnobiologického hľadiska jednoznačne adaptačnú funkciu (strach – únik, hnev – útok), v prípade pozitívnych emócií nie je jednoduché odhaliť ich evolučnobiologickú funkciu. Ak sme v prípade strachu naplnení energiou, je to primerané, lebo ju máme k dispozícii pri útoku. Prečo sú ale prítomné fyziologické zmeny v prípade prežívania pozitívnych emócií? Tu nie je dôvod na akumuláciu energie. Lazarus sa domnieva, že emócie, ako nádej, zvedavosť, radosť sú z evolučného hľadiska späté s exploračným (prieskumným) správaním. Po vyriešení nejakého problému, či po zvládnutí nejakej situácie nastupujúca radosť alebo úľava majú za následok to, že osoba má sklon považovať aj ďalšie potenciálne problémy za riešiteľné. Každá epizóda, ktorá je pri vyrovnávaní sa s problémom, situáciou poznamenaná prežívaním zvedavosti, nádeje alebo radosti, prispieva k subjektívnemu pocitu vlastnej účinnosti a vybavuje osobu dispozíciou pre ľahšie zvládanie budúcich životných udalostí. (V tomto prípade emócia nie je konečným bodom vyrovnávania sa so situáciou, ako to bolo v prípade negatívnych emócií, ale iba medzistupňom v hierarchii vyrovnávania sa).

Pozitívne emócie majú podľa Lazarusa 3 funkcie:

- (1) sú pauzami k „nadýchnutiu sa“,
- (2) udržiavajú aktivitu osoby a
- (3) obnovujú jej kompetenciu vyrovnávať sa s nárokmi a požiadavkami prostredia.

Nadýchnutie sa - myslí sa ním prežívanie pozitívnej emócie, ktoré umožňuje prerušenie transakcie osoba – prostredie a dovoľuje individuovi emocionálne sa „dotankovať“, a potom opäť pokračovať v aktivite.

Udržiavanie aktivity, pocit výkonnosti – je uľahčené vďaka radostnému naladeniu. Nádej je v tomto prípade jedna z emócií, ktorá vyrovnávanie sa s nárokmi situácie podporuje. Lazarus vyslovil názor, že nádej predpokladá neistotu (neurčitosť) – totiž iba ak výsledok konania nie je vopred jednoznačne determinovaný, je možné prežívať nádej. Neistota je teda nielen prameňom strachu, ale aj zdrojom nádeje. Dôležité je ďalej, že pri prežívaní nádeje je očakávaná pomoc zvonka. Napríklad nevyliciteľne chorý pacient z dvojznačných vyjadrení príbuzných môže čerpať nádej, že lekári alebo náhoda ho opäť urobia zdravým.

Obnova schopnosti vyrovnat' sa s nárokmi situácie je Lazarusom objasňovaná na takomto príklade: Osoba, ktorá sa dlhú dobu nachádzala v stave depresie, môže byť konfrontovaná so situáciou, v ktorej zažije určité minimum pôžitku. Z tejto chvíľky môže vyrásť pocit, že život predsa len ešte niečo ponúka. Opätovné prebudenie znehodnoteného citu vlastnej hodnoty je v mnohých prípadoch začiatkom takého spôsobu života, ktorý sa vyznačuje životným optimizmom. Pozitívne emócie regenerujú stratené zdroje, ktoré sú potrebné na vyrovnávanie sa s nárokmi a požiadavkami života.

12. 3. Weinerova koncepcia vzniku aktuálne prežívaných emócií

Weiner (1982) rozlišuje dva druhy emócií: od vlastností udalostí, ktoré emócie vyvolávajú, priamo závislé emócie a emócie závislé od atribúcií prežívaných udalostí.

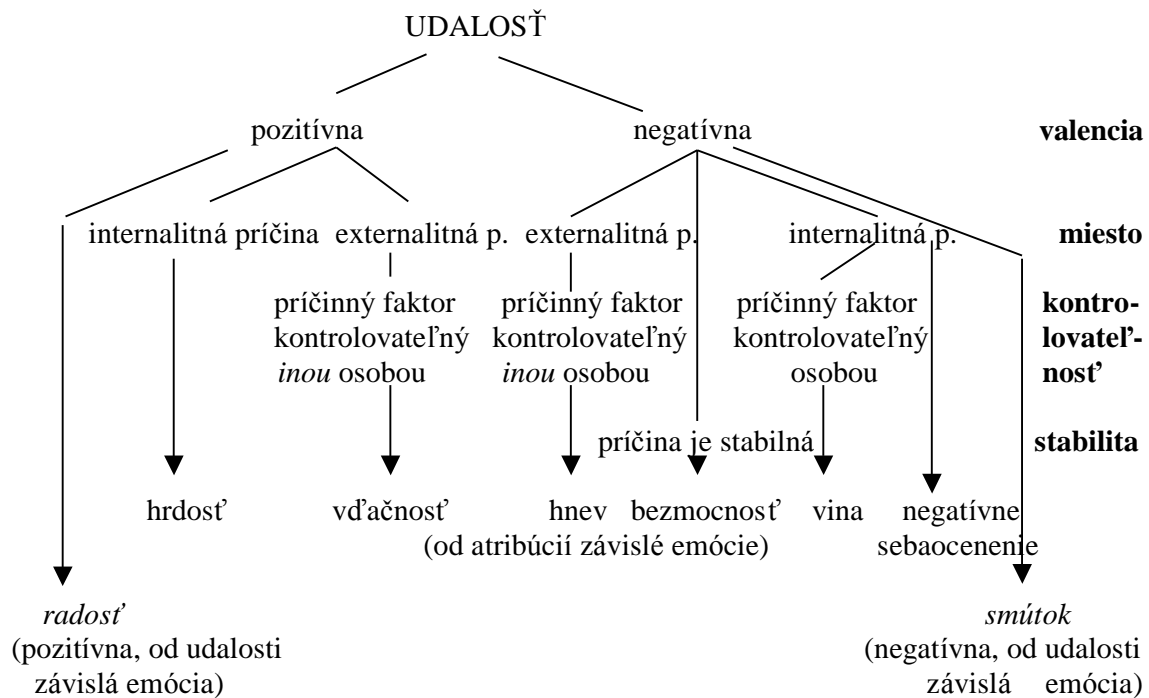
V prvom prípade ide o situácie, keď je nejaká udalosť osobou hodnotená ako pozitívna, alebo naopak, keď je udalosť hodnotená ako negatívna. V závislosti od tohoto hodnotenia osoba prežíva buď radosť a šťastie, alebo smútok. Osoba však môže nielen bezprostredne hodnotiť udalosti z hľadiska ich valencie, ale môže atribúovať (pripisovať) príčiny týchto udalostí. V tomto prípade rozlišuje Weiner 3 dimenzie takýchto príčin: miesto príčiny (locus of control), časovú stabilitu a kontrolovateľnosť (ovplyvniteľnosť) príčiny.

Pod miestom sa myslí internalitné (osoba) alebo externalitné (náhoda, osud, iní ľudia) zapríčinenie nejakej udalosti.

Pod časovou stabilitou sa myslí to, či príčina je trvalá alebo meniteľná.

Kontrolovateľnosť príčiny znamená, čo si osoba o príčine nejakej udalosti (aj vlastného výkonu) myslí, či ju môže ovplyvniť alebo nie.

Vzťah atribúcií a emócií (podľa Weinerja, 1982) (upravené)



Napríklad osoba odôvodňuje svoje zlyhanie v učení nedostatočnými schopnosťami (zlou pamäťou, nízkou inteligenciou). V zmysle Weinerových dimenzií príčin by sme mohli povedať, že je to atribúcia internalitná (jej schopnosti), časovo stabilná (pamäť sa v závislosti od času zásadne nemení) a osobou málo ovplyvniteľná (pamäť je ťažšie ovplyvniteľná ako napríklad vlastná lenivosť). Osoba však môže odôvodniť svoje zlyhanie aj tým, že sa málo usilovala. Išlo by o atribúciu internalitnú, časovo nestabilnú a osobou ovplyvniteľnú.

Ako podľa Weinerja vznikajú emócie? Napríklad, ak je niečo kontrolovateľné, osobou ovplyvniteľné a ona to napriek tomu neovplyvnila, potom u nej vznikajú emócie hanby, resp. pocity viny. Ak osoba za príčinu svojho zlyhania považuje nedostatok schopností, potom prežíva cit nekompetentnosti (negatívne sebaocenenie). Weiner (1982) k tomu ďalej uvádza, že tento cit nekompetentnosti nepodnecuje k väčšiemu vynakladaniu úsilia, naopak, ak osoba prežíva hanbu, resp. pocity viny, mobilizuje ju to k ich odstráneniu, a to prostredníctvom vynakladania úsilia. Táto predstava vzniku emócií a ich motivačného efektu viedla ku konštrukcii motivačných výcvikových programov, ktoré sú zamerané na internalitné-menlivé a osobou ovplyvniteľné atribúcie. Konkrétne u osôb sú vyvolané pocity viny, ktoré potom vedú k aktivite, čo môže napomôcť ich odstráneniu.

Zhrnutie: Cítíme tak, ako myslíme a zároveň na základe týchto citov konáme. Emócie sú výsledkom kognícií a podnecujú osobu ku konaniu. Weinerova teória je orientovaná na diferencované a konkrétne city (nie nálady) a vysvetľuje ich vznik iba vo výkonovo orientovaných situáciách – teda v situáciách, keď možno dosiahnuť úspech, resp. zažiť neúspech. Kognície v jeho koncepcii predstavujú jeden druh usudzovania, sú to tzv. kauzálne atribúcie. Prežívané city sú reakciami na atribúcie, ktoré stoja na začiatku nejakého konania a udržiujú ho. Napríklad ak niekto získal prácu a považuje niekoho známeho za príčinu tohto úspechu, potom cíti vďačnosť a kúpi mu nejaký darček. Atribúcia samotná nebola príčinou kupovania ale emócia, ktorá na jej základe vznikla.

Aj emócie iných osôb však môžu byť príčinou našich atribúcií. Sme totiž schopní dešifrovať z výrazu tváre iných nimi prežívané emócie, ktoré sú zacielené na nás a sme schopní z nich dedukovať, čo si o nás dotýčny myslí. Weiner uvádza ako príklad takúto postupnosť procesov: Ak žiak zlyhá v nejakej práci a učiteľ na to reaguje *hnevom*, tak si to vysvetlí tak (atribuuje), že učiteľ od neho očakával viac – teda, že jeho schopnosti hodnotí vyššie a že sa málo snažil, aby splnil jeho požiadavky. Ak však prejaví učiteľ *súcit*, znamená to (žiak si to tak interpretuje), že ho učiteľ považuje za neschopného a že vlastne svoj výkon nemôže ovplyvniť. Weiner takýto spôsob atribúcie emócií potvrdil výskumne.

12. 4. Averillova sociologická teória emócií

Podľa Averilla (1980), emócia je tranzitívna (prechodná) sociálna rola (sociálne konštituovaný syndróm), ktorá zahŕňa okrem iných komponentov aj hodnotenie situácie individuom. Je chápaná ako pasívne prežívanie a nie ako aktivita (akcion). Emócie majú nadindividuálny význam (nesúvisia s hodnotením vlastných telesných reakcií), ktorý nadobudli vďaka spoločenskej definícii vecí a javov a ktorý (tento význam, túto definíciu) si osoby osvojujú v priebehu socializácie. Význam emócie je teda závislý predovšetkým od sociálneho kontextu.

Emócia je sociálne konštituovaný syndróm, pre ktorý neexistuje presne definovaný sled reakcií, ktoré by boli nezameniteľne charakteristické pre nejakú konkrétnu emóciu. Tento syndróm síce môže obsahovať rad elementov – napríklad fyziologické zmeny, výraz tváre alebo konanie, avšak tieto prvky sú len vo veľmi slabom vzájomnom vŕahu. Napríklad ak je niekto nahnevaný, môže reagovať tak, že sa stiahne alebo na niekoho zaútočí, môže sa pritom cítiť vzrušený ale aj deprimovaný. Emócia sa nedá na základe jedného z týchto elementov ani definovať ani diagnostikovať, dá sa to iba na základe zohľadnenia syndrómového charakteru viacerých jej elementov. Hodnotenie situácie je Averillom považované za jeden z aspektov

emocionálneho syndrómu, nie však v tom zmysle, že ide o kognitívny proces, ktorý vzniku emócií predchádza. Emócia je komplexný situačný stav – nie sme iba jednoducho nahnevaní, ale sme nahnevaní na niečo, máme strach z niečoho atď. Subjektívne hodnotenie objektu (aj toho istého) môže vyvolať raz elementy lásky, inokedy hnevu alebo strachu, súčasne alebo v určitom slede.

Kognitívne hodnotenie a emocionálna reakcia teda nepredstavujú sled izolovaných udalostí (porovnaj Schachter, resp. Weiner), ale dva aspekty tej istej tranzitívnej sociálnej roly. Význam, ktorý je osobou situácii pripisovaný, závisí od sociálnej konvencie a v tom zmysle aj s tým súvisiaca emócia. Emócie nie sú výsledkom vlastného konania (aktivity), ale musia byť osobou znášané. Prepadajú osobu a vyplňajú jej vnútro. Sú prežívané ako neovplyvniteľné. Zároveň sú prežívané ako nefašovateľná súčasť ega, ktorú len ťažko možno ovplyvniť, a preto poskytuje veľmi cenné informácie o skutočnej podstate osoby, preto disponuje špecifickou diagnostickou hodnotou.

Averill (1980) rozlišuje 3 druhy alebo „paradigmy“ emócií: impulzívne, konfliktívne a transcendentálne.

(a) Impulzívne emócie – smútok, potešenie, nádej a strach. Podobajú sa podľa Averilla na inštinktívne city a predstavujú relatívne autonómne tendencie, ktoré síce vychádzajú z ega, avšak nie sú závislé od jeho konania a chcenia. Sú to sociálne konštituované syndrómy s biologickými elementami. Napríklad smútok môže mať podobu bolesti alebo utrpenia, ale môže mať aj podobu dávania vlastného smútenia na vedomie iným osobám – nosením smútočných šiat, plačom nad hrobom a pod. Ak stratíme veľmi blízku osobu, môžu byť prítomné obidva prejavy súčasne – jednak ako spontánna bolesť, ktorú nemôžeme mať pod kontrolou a ktorá sa vnúti do prežívania osoby a ďalej v tej podobe, že smútiaci človek sa správa primerane očakávaniam sociálneho okolia, teda správa sa tak, ako sa na smútiaceho patrí. Ak niekto z tejto roly „vypadne“, napríklad smeje sa na pohrebe, potom je v zmysle odklonu od sociálnych noriem nenormálny. Tranzitívny charakter emócie v prípade smútku má etapový priebeh: najprv je smútok prežívaný ako vnútorný protest a túžba po stratenom - potom ako zúfalstvo a - nakoniec nastupuje reorganizácia správania, teda utvorenie nového sociálneho vzťahu. Táto reorganizácia zvyšuje životaschopnosť individua, resp. pomáha udržiavať duševné zdravie. Tento pozitívny sociálny efekt platí aj na úrovni sociálnych skupín – ak zomrie niekto významný, stáva sa jeho smrť podnetom k verejnému smútku, a táto skutočnosť pomáha zjednotiť spoločenstvo, v ktorom osoba žije.

(b) Konfliktívne emócie – príkladom je hnev alebo prvá láska. Hnev vzniká väčšinou tak, že do cesty nášho konania, našich zámerov sa postaví prekážka, čím vzniká potreba vzniknúť

konflikt riešiť. V prípade prvých lások – ide podľa Averilla o tranzitívnu sociálnu rolu v tom zmysle, že osoba sa týmto spôsobom (zamilovaním) snaží riešiť konflikt, ktorý vzniká z dôvodu tlaku sociálnych noriem: od mladých ľudí sa očakáva, že najprv nadobudnú vzdelanie, stanú sa nezávislými, postavlia sa na vlastné nohy. Kto sa však zaľúbi a vydá sa, resp. ožení, vyrieši zaľúbením tento konflikt a sociálne prostredie nájde pre neho pochopenie aj keď ešte očakávania spoločnosti nie celkom splnil a porušil jej normy.

(c) Transcendentálne emócie – napríklad úzkosť. Tieto emócie vznikajú vtedy, keď sa kognitívne štruktúry osoby, ktoré majú na starosti definíciu ega, „rozpadnú“ (oslabia, poškodia). Konkrétne úzkosť sa vyznačuje difúznymi pocitmi bezmocnosti, neistoty a plachosti. Človek cíti, že je neschopný riešiť veci, ktoré boli pre neho za iných okolností záležitosťou rutiny. Nedokáže svetu prisúdiť žiaden racionálny význam, cíti sa bezmocný a dezorganizovaný. Hrozba prichádza zvnútra a je prežívaná ako chaos. Osoba nedokáže využiť také obranné mechanizmy, ktoré súvisia so sociálnymi rolami a tým trpí.

12. 5. Zajoncova teória emócií

Tento autor predložil v porovnaní s doteraz uvedenými teóriami emócií teóriu odlišnú, ktorá kritizuje všetky postkognitívne (emócia vzniká iba vtedy, ak bola vnímaná udalosť najprv kognitívnymi procesmi hodnotená) teórie emócií. Napriek tomu, že v 70. a 80. rokoch bol vo všeobecnosti prijímaný priebeh vzniku emócie, pri ktorom podnetová situácia vyvoláva najprv zložité kognitívne procesy, ktoré vytvárajú základ pre afektívnu reakciu (sú „postkognitívne“), Zajonc bol presvedčený, že je to celkom ináč: afektívne úsudky vznikajú nezávisle od kognícií, lebo sú rýchlejšie ako kognície.

Je potrebné poznamenať, že autor sa nezaoberal komplikovanými emóciami, akými sú strach, smútok, hanba, zlosť atď., ale iba základným afektívnym tónovaním, napríklad na dimenzii dobre-zle, resp. pozitívny-negatívny. Vychádzal z predpokladu, že tieto afekty individuum zaregistruje ešte skôr, ako prebehnú „kognitívne úsudky“ o kvalite vnímaných podnetov.

Na principiálnu otázku, ako presne musia byť veci kognitívne spracované (či majú dosiahnuť perцепčnú oblasť mozgu alebo iba senzorický aparát), aby mohli byť z hľadiska individua považované za dôležité a hodnotené na dimenzii pozitívny - negatívny, odpovedá Zajonc, že vôbec nemusia byť myšlienково spracované, lebo preferencia pre alebo proti určitému objektu je daná bezprostredne a vzniká pod prahom vedomia. Emocionálne procesy prebiehajú paralelne s procesmi vnímania a umožňujú na rôznych miestach vstup kognícií. Opačne to však neplatí: afektom (afektívnemu hodnoteniu) sa nedokážeme vyhnúť.

Zajonc svoju teóriu dokazuje pomocou experimentov, v rámci ktorých prezentoval osobám určité podnety väčšinou v extrémne krátkom čase a potom sa ich pýtal, ktoré z podnetov sa im páčili a ktoré nie a zároveň, ktoré z nich znovuzpoznali a ktoré nie. Potvrdilo sa, že podnety vplývali na vznik kognitívnych a afektívnych úsudkov nezávisle. Podnety, ktoré sa osobám na prvýkrát páčili, páčili sa im aj pri opakovanom vnímaní, hoci ich pri opakovanom podávaní nedokázali znovuzpoznať (boli prezentované pomocou tachistoskopu v takom krátkom čase, že ich osoby neboli schopné pomenovať), to znamená, že afektívny vplyv bol prítomný aj bez prítomnosti kognitívnych procesov. Inak povedané, osoby boli schopné afektívne hodnotiť vnímané veci, aj keď o nich veľa nevedeli.

Oddelenie afektu a kognícií sa dá odôvodniť aj tým, že obidva procesy vznikajú odlišnou rýchlosťou a ich priebeh má odlišnú intenzitu. Afekty prebiehajú bez vynakladania úsilia, sú celostné, nedá sa im vyhnúť a sú ťažko verbalizovateľné. Na druhej strane sú ale ľahko zrozumiteľné pre iných a dajú sa bez námahy tlmočiť iným. Naopak, kognície, ktoré sú viazané na reč, sú pomalé, abstraktnejšie a v komunikácii ťažšie zrozumiteľné. V modeli afektívnych a kognitívnych reakcií Zajonca stoja teda na začiatku senzorické procesy, pomocou ktorých je podnet prijímaný, hneď potom je podnet afektívne ohodnotený (dobrý – zlý), až za tým nastáva znovuzpoznanie podnetu (známy - neznámy) a na ďalšom stupni spracovania informácie prebieha myšlienková analýza predmetu z hľadiska jeho formy (napr. okrúhly – hranatý).

Zhrnutie: Jednoduché afektívne hodnotenie, ktoré sa dá vyjadriť na škále „dobrý-zlý“, môže vzniknúť ešte pred kognitívnym hodnotením, a to nezávisle od znovuzpoznania podnetu a vytvára podklad pre kognitívne procesy paralelne s objektívnym prostredím vnímaného podnetu. Zajonc (1980) na základe miery prítomnosti emócií v kogníciách rozlišuje dva druhy kognícií: horúce a studené. Príkladom horúcej kognície je obsah vyjadrený takto: Mám rád autá. Úsudok, že „autá sú dopravné prostriedky“, je naproti tomu príkladom studenej kognície, resp. je to čistý kognitívny úsudok. Pravdepodobne „horúce kognície“ predstavujú dodatočný zdroj informácií, ktoré individuuum získava v akejkoľvek situácii veľmi rýchlo a na ďalšom stupni spracovania informácie ho využíva. Vznik diferencovaných emócií (strach a pod.) si však vyžaduje kognitívne spracovanie, kognitívnu predstavu toho, čo bolo alebo čo bude nasledovať. Preto kognície, ako napríklad kauzálne atribúcie pôsobia ako predchodcovia a skutočné príčiny špecifických emócií.

12. 6. Funkcionalistický, komponentovo - procesuálny model emócií Leventhala a Scherera

V druhej polovici 80. rokov došlo k ďalšiemu vývoju v oblasti kognitívnych teórií emócií. Podľa Schachtera interpretuje osoba svoje vlastné fyziologické napätie, pričom obsah interpretácie dodávajú vlastnosti situácie. Lazarus predpokladá, že emócie sú produktom toho, ako osoba hodnotí určitú udalosť, aký význam pre ňu (jej subjektívnu pohodu) táto udalosť má, aké informácie osoba o udalosti a o jej dôsledkoch má.

Leventhal a Scherer (1987) vychádzajú z Lazarusovej teórie a upresňujú v nej priebeh a obsah kognitívneho hodnotenia. Autori tvrdia, že emócie reprezentujú vo fylogénze vyvinutý systém – mechanizmus prispôsobovania sa, spúšťaný prostredníctvom uvoľnenia automatických a reflexívnych, navzájom prepojených reakcií, umožňujúci flexibilné prispôsobenie sa na vysokokomplexné sociálne a fyzikálne prostredie. Samotnému vzniku (podobne ako u Lazarusa) predchádzajú kognitívne hodnotiace procesy, vo svojej koncepcii však idú citovaní autori ďalej a pokúšajú sa stanoviť presné dimenzie hodnotenia – určiť jednoznačné kritériá, a tým presnejšie špecifikovať druh prebiehajúcich kognitívnych procesov, ako aj závislosť určitých emocionálnych reakcií od určitých výsledkov hodnotenia. Autori teórie akceptujú evolučno-biologický prístup, ktorý za rozhodujúce pri definícii emócií považuje ich „adaptačný význam“. Kognitívne hodnotenie má preto presný (od našej vôle nezávislý) priebeh, a to v takejto postupnosti:

- (1) novosť udalosti,
- (2) jej príjemnosť,
- (3) jej význam pre ciele a potreby osoby,
- (4) otázka jej zvládnuteľnosti,
- (5) jej súlad so sociálnymi normami a vlastnými cieľmi (Scherer, 1984).

Leventhal (1984) okrem tejto časovej postupnosti postuluje aj mnohoúrovňovú hierarchickú štruktúru procesov hodnotenia, ktoré vedú k emocionálnej reakcii:

1. senzorio-motorická rovina – bezprostredná výmena signálov (bezprostredné zmeny v mimike, hlase, správaní), ktorá u detí vedie k automatickým reakciám, napríklad k úsmevu pri vnímaní známej osoby
2. schematická úroveň - umožňuje z pamäti vyvolané reprezentácie dať do vzťahu s určitými udalosťami/situáciami a v tej chvíli prežívanými emocionálnymi zážitkami. Táto procedúra umožňuje spustiť automatickú emocionálnu reakciu, ktorá bola prežitá v minulosti a ktorá môže organizovať prežívanie v súčasnosti

3. konceptuálne spracovanie - dospelujúce dieťa si môže predstavovať potenciálne spúšťače a reakcie na ne, a toto premýšľanie môže aktivizovať pamäťové štruktúry a schémy a urobiť ich prístupnými pre emocionálne reakcie.

Ako funguje táto teória v reálnom živote môžeme demonštrovať na príklade strachu. Vieme, že strach vznikol vo fylogénze ako mechanizmus prispôsobenia sa a že v súčasnosti mu ostala úloha regulovať konanie. Na základe zážitkov z detstva – izolácia od rodičov a pod. môžu u dieťaťa vzniknúť schémy pre strach z odlúčenia, ktoré sa aktivujú pri nejakých nových udalostiach v dospelom veku a môžu mať za následok prežívanie strachu. Na senzorio-motorickej úrovni hodnotiacich procesov mohla byť táto schéma formovaná vďaka zlej synchronizácii potrieb dieťaťa a správania matky, čím sa mohla utvoriť neistá väzba medzi nimi. Na konceptuálnej úrovni dokáže dospelujúci uvažovať o situácii odlúčenia a o možných následkoch, čo môže viesť k zosilneniu, resp. zoslabeniu pocitov strachu, môže uskutočniť aj „odstránenie“ (v myšlienkach) určitých situačných elementov, čo nakoniec môže mať za následok prežívanie iných emócií, napríklad hrdosti, že dokáže už byť aj sám. Zatiaľ čo v prípade strachu sa javí byť táto teória plauzibilná, je pomerne ťažké si predstaviť, že postulované kritériá a postup hodnotiacich krokov funguje aj v prípade takých emócií, akými sú radosť alebo šťastie.