

14. Emócie a emocionálne procesy - syntéza doterajších poznatkov

Neexistencia všeobecne prijímanej teórie emócií nebráni pokusom usporiadať existujúce poznatky do konzistentného systému informácií, ktoré by odrážali aktuálny stav poznania v tejto oblasti. Jeden z najlepších pokusov, ktoré v poslednej dobe vznikli, pochádza od autorov Oatleya a Jenkinsovej (1996). Posledná kapitola sa opiera o ich prácu.

14. 1. Emocionálne procesy

Ľudia sú schopní uviesť príklady emócií, ktoré prežívajú, zvyčajne veľmi ľahko. Fehr a Russell (1984) vo svojom výskume požiadali 200 študentov z Vancouveru (Kanada), aby počas 1 minúty písali pojmy, ktoré predstavujú emócie. Keď pri analýze syntakticky podobné varianty pojmov združili (napr. smutný, smútok, smutne), získali 383 rôznych príkladov emócií, z ktorých 196 bolo spomenutých najmenej dvoma respondentmi. Najfrekvencovanejšie sa vyskytovalo šťastie (152 respondentov), na ďalších miestach bol hnev, smútok a láska.

Zatiaľ čo uviesť príklady konkrétnych emócií je jednoduché, definovanie jednotlivých emócií je zvyčajne ťažké. Definícia by totiž mala zodpovedať dvom kritériám: emócie musia byť špecifikované uvedením *nevyhnutných* podmienok, bez ktorých nemôžu existovať a uvedením *postačujúcich* podmienok, ktoré ak sa objavia, môžeme si byť istí, že emócia je prítomná. Frijda (1986) navrhol, že nevyhnutnou podmienkou, ktorá definuje emóciu, je zmena v pripravenosti na činnosť (pohotovosť reagovať). Tento v súčasnosti akceptovaný návrh však neposkytuje zatiaľ postačujúcu podmienku, pretože ľudia sa môžu pripravovať na činnosť, napríklad pohotovosť vynakladať pracovné úsilie, povedať svoj názor v diskusii bez toho, že by to u nich vyvolalo emócie. Napriek uvedenej nedostatočnosti má psychológia v súčasnosti akceptovateľnú vedeckú predstavu o štruktúre emócií a o priebehu emocionálneho prežívania. Vo všeobecnosti je akceptovaný návrh Frijdu (1986), že emócia je súbor týchto štyroch fáz:

- (1) kognitívne hodnotenie (appraisal)
- (2) hodnotenie kontextu (kontextové hodnotenie)
- (3) pohotovosť reagovať (action readiness)
- (4) fyziologické zmeny, expresívny výraz a činnosť.

Existuje aj iná predstava o priebehu emocionálneho procesu, ktorá pochádza od Steina, Trabassa a Liwaga (1994, podľa Oatleya a Jenkinsovej, 1996). Citovaní autori navrhli fázy

emocionálneho procesu, v ktorých sú zdôraznené presvedčenia, zámery a plány osoby. Ide o tieto fázy:

- (1) Udalosť, obyčajne neočakávaná, je vnímaná ako taká, ktorá je schopná ovplyvniť zmenu cieľov osoby.
- (2) Presvedčenia osoby sa stávajú zvyčajne výzvou, ktorá môže vyvolať telesné zmeny a vznik emocionálneho výrazu.
- (3) Až po prvých dvoch fázach osoba formuluje svoje plány tak, aby subjektívne neočakávanú udalosť znovu uviedli do pôvodného stavu alebo modifikovali cieľ s uvážením najpriateľnejších výsledkov.

Tieto fázy možno identifikovať pomocou otázok: Čo sa stalo? Čo môžem pre to urobiť? Čo sa môže stať neskôr? Napríklad: Žiak dostane z písomky známku (zlú), ktorú neočakával (Čo sa stalo?). Bude ju musieť (presvedčenie) doma rodičom ukázať (Čo môžem preto urobiť?). Táto predstava vyvolá telesné pocity a pravdepodobne aj pozorovateľné zmeny na tvári. A konečne, bude musieť plánovať, čo urobiť, aby tento zlý výsledok mal čo najmenšie negatívne dôsledky (Čo sa môže stať neskôr?).

Oatley a Jenkinsová (1996) uvádzajú, že Frijdove fázy a fázy Steina, Trabassa a Liwaga sú podobné, čo podľa ich mienky poukazuje na konvergujúce chápanie štádií emócií. Pri podrobnej analýze emocionálneho procesu sa však opierajú o Frijdom postulovanú štruktúru emócií a terminológiu.

Kognitívne hodnotenie (appraisal)

Arnoldová a Gasson (1954) sú podľa Oatleya a Jenkinsovej (1996) autormi myšlienky, že vzniku emócií spravidla predchádza kognitívne hodnotenie. Táto predstava, ktorá hovorí, že emócie sú tzv. postkognitívne javy, vo výskume emócií do 90. rokov dominovala a s výnimkou Zajonca (1980) bola všeobecne akceptovaná. Je zásluhou LeDouxa (podľa Hülshoffa, 1999), že v súčasnosti je známa dvojaká cesta vzniku emócií: na základe kognitívneho hodnotenia a na základe hodnotenia vo vývojovo starších štruktúrach mozgu, a teda bez účasti zložitých kognitívnych procesov.

Štruktúru kognitívneho hodnotenia preskúmali Ellsworth a Smith (1988) a zistili tieto súčasti (komponenty) kognitívneho hodnotenia: valencia (príjemné – nepríjemné); očakávané úsilie; pocit istoty; koncentrácia pozornosti; vplyv na situáciu; vnímaná prekážka; dôležitosť; predpovedateľnosť.

Ako príklad uvádzajú citovaní autori emóciu šťastia: je príjemná, je spojená s malým úsilím, vysokou istotou a zvýšenou pozornosťou. Uvedené vlastnosti sú chápané ako podstatné znaky, tvoriace prototyp šťastia. Vráťme sa k príkladu žiaka, ktorý dostal zlú známku.

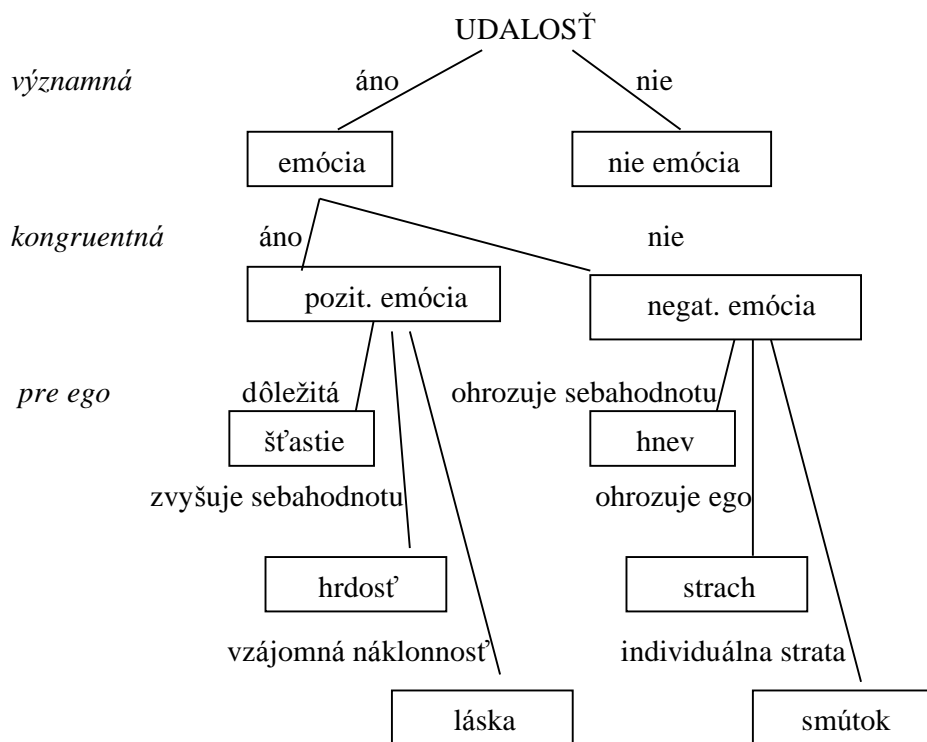
Kognitívne hodnotenie tejto udalosti bude zahŕňať tieto charakteristiky: nepríjemná, neistá, s malým vplyvom na situáciu, subjektívne dôležitá a nedostatočne predvídateľná.

Oatley a Jenkinsová (1996) upozorňujú, že štruktúra kognitívneho hodnotenia v schéme Ellswortha a Smitha nevysvetľuje, čo konkrétnu emóciu vyvolalo.

Lazarusova teória (1991), ktorá patrí do skupiny tzv. na cieľ zameraných teórií, sa sústredila iba na tie príčiny emócií, ktoré majú vzťah k cieľom alebo k záujmom osoby. Lazarus (1991) predpokladá (pozri schéma ďalej) tzv. primárne kognitívne hodnotenie a navrhuje tieto jeho 3 vlastnosti :

- (1) Významnosť cieľa: emócia vznikne iba vtedy, ak je udalosť významná vo vzťahu k záujmom alebo cieľom osoby.
- (2) Súlad udalosti a cieľa: pohyb smerom k cieľu zapríčiňuje pozitívnu emóciu, pohyb smerom od cieľa zapríčiňuje negatívnu emóciu.
- (3) Účasť ega na udalosti, hodnota cieľa pre osobu: napríklad, ak udalosť sa dotýka sebaúcty (sebahodnotenia), potom vzniká pýcha alebo hnev.

Schéma kognitívneho hodnotenia založená na 3 atribútoch: významnosť cieľa, súlad cieľa s udalosťou a účasť ega (Lazarus, 1991, podľa Oatleya a Jenkinsovej, 1996).



Oatley a Jenkinsová (1996) upozorňujú na slabé stránky vyššie uvedených predpokladov, týkajúcich sa mechanizmov kognitívneho hodnotenia. Prvou slabou stránkou je, že všetky dôkazy pochádzajú zo subjektívnych výpovedí ľudí, ktoré sa často týkajú analýzy minulých zážitkov. Preto je relatívne slabo potvrdené, že emócie boli zapríčinené objektívne klasifikovateľnými udalosťami. Pozorovania detí potvrdzujú domnienku, že udalosti, ktoré sú v súlade s cieľmi osoby, majú za následok šťastie a že hrozby spôsobujú strach atď., avšak určiť to, ako emócie spájajú vnútorný a vonkajší svet, je metodologicky obtiažne. Riešenie by mohlo spočívať v spojení viacerých dôkazov z rôznych zdrojov.

Ďalším problémom je, že nie každé kognitívne hodnotenie vedie k vzniku emócií. Napríklad môžeme nejakú osobu hodnotiť z hľadiska jej vlastností, emócie lásky alebo nenávisť vo vzťahu k nej však vôbec nemusí vzniknúť.

Otvorené otázky pri výskume kognitívneho hodnotenia súvisia s nasledovnými skutočnosťami:

- príčiny emócií si nemusíme nevyhnutne uvedomovať
- kognitívne hodnotenie nemusí byť uvedomované (uvedomované kognitívne hodnotenie neznamená, že emócia je zapríčinená osobou úmyselne a vedome).

Hodnotenie kontextu

Ak je človek nahnevaný, jeho myšlienky môžu zahŕňať plány na odvetu. Ak je smutný, krúžia okolo stratenej veci. Tieto myšlienky sa viažu na kontext, týkajú sa plánov, ako sa vysporiadať s udalosťou, ktorá spôsobila emóciu. Podľa Lazarusa (1991) ide o tzv. sekundárne kognitívne hodnotenie.

Weiner a Graham (1989, citované podľa Oatleya a Jenkinsovej, 1996) potvrdili, že niektoré emócie závisia od "atribúcií príčin", od subjektívnej interpretácie príčin vzniku udalosti. Vo svojom experimente predkladali deťom vo veku 5 - 11 rokov krátke úryvky príbehov a žiadali ich opísať, aké emócie v nich príbehy vyvolali. Jeden z príbehov bol takýto: „Toto je príbeh o chlapcovi zvanom Chris. Chris dostal od učiteľa test na výslovnosť a keď všetko správne vyplnil, dostal známku A (= výborne)“ (Weiner a Graham, 1989, str.407). Ak bolo deťom povedané, že Chris študoval všetky slová celú noc pred skúškou (dodávajúc, že príčinou jeho úspechu bolo jeho vlastné úsilie), deti mali sklon tvrdiť, že Chris bude cítiť hrdosť, ale ak príčinou jeho úspechu v teste bolo to, že test bol ľahký (vonkajšia príčina), potom deti, obzvlášť staršie uvádzali, že Chris nebude pociťovať hrdosť. Porovnateľné výsledky boli zistené aj v súvislosti s citom viny: ak udalosť, ktorá mala za následok škodu, bola ovplyvniteľná, deti si mysleli, že osoba, ktorá to spôsobila, sa bude cítiť vinná, ale ak to bola náhoda, staršie deti si mysleli, že osoba sa nebude cítiť vinná.

Pohotovosť reagovať

Podľa Frijdu (1986) možno zmeny v aktivácii (pohotovosť reagovať) považovať za jadro emócie. Stein, Trabasso a Liwag (1993) zistili, že už deti vo veku 3 rokov vedia, že emócia vyvoláva subjektívny stav, ktorý podnecuje k činnosti, vedúcej k jeho eliminácii. A ďalej, že už od tohto veku sa časť mentálnej aktivity sústreďuje na obsah, ktorý by sa dal formulovať v zmysle: Čo s tým spraviť. Napríklad náš chlapec, ktorý v škole dostal zlú známku, je podnecovaný najsť spôsob, ako negatívny efekt tejto skutočnosti zmenšiť.

Výraz, telesné zmeny, činnosť

Myšlienky sú extrospekcií neprístupné a do určitej miery aj aktivácia a plány. Ako teda spoznáваме emócie u iných ľudí? S najväčšou pravdepodobnosťou na základe mimického a pantomimického výrazu, ktorý prežívanú emóciu doprevádza.

Výraz

Tomkins a jeho nasledovníci (Ekman, Izard) sa pri výskume emócií sústreďovali na tvár ako na miesto emocionálnych výrazov a miesto, kde sa dajú uskutočňovať objektívne merania. Ako uvádzajú Oatley a Jenkinsová (1996), bolo potrebné uskutočniť mnoho výskumov, aby bolo možné akceptovať fakt, že výrazy môžu byť považované za prejavy emócií. Predovšetkým bolo zistené, že spomedzi všetkých výrazov iba niektoré vyjadrujú emócie.

Ekman a Friesen opísali 5 rôznych kategórií nonverbálnych výrazov:

- a) "Symboly" známe ako gestá (zdvihnutý ukazovák znamená hrozbu).
- (b) "Ilustrátory", ktoré doprevádzajú reč a ktoré sa menia so stupňom vzrušenia. Napríklad mávanie rukami alebo zatínanie pästí pri opise plánov, ako sa s niekým za spôsobenú krivdu vyrovnáme.
- (c) "Regulátory", ako napríklad prikyvovanie za účelom prispôsobovania sa toku konverzácie.
- (d) "Afektívne" výrazy ako smiech a mračenie sa.
- (e) "Adaptory" alebo telesné manipulátory, ktoré sa často vyskytujú ako to, čo etológovia nazývajú preskoková aktivita, ako známky úzkosti a vnútorného konfliktu.

Z vyše uvedenej kategorizácie možno k takým, ktoré vyjadrujú emócie zaradiť iba tie, ktoré patria do kategórie (d) a (e).

Ďalší dôležitý prínos v tejto oblasti pochádza od dvoch výskumných skupín, Izardovej a Ekmanovej. Išlo o vytvorenie kódového systému na klasifikáciu tvárových výrazov emócií. Izardov systém MAX (Izard, 1979) a AFFEX (Izard, Dougherty a Hembree, 1983) sú založené na predstave o existencii diferencovaných (bazálnych) emócií a ich kódový systém

definuje vlastnosti, ktoré môžu najlepšie diskriminovať odlišnosti medzi jednotlivými emóciami.

Ekmanov (Ekman a Friesen, 1978) systém (FACS - Facial Action Coding System = kódovací systém tvárových pohybov) katalogizuje tvárové svaly a ich viditeľné pohyby. Pretože používanie týchto systémov je náročné na výcvik pozorovateľa, vyvinul sa neskôr (Kearney a McKenzie, 1993, Pilowski a Katsikitis, 1994) počítačový kódovací systém tváre, spracúvajúci údaje priamo z videonahrávok.

Telesné zmeny

James na otázku Čo je to emócia? uvádza, že práve tak, ako máme systém videnia, počutia, dotyku atď., ktorým vnímame udalosti vonkajšieho sveta, rovnako existuje systém zacielený na pochody vo vnútri tela. Pre Jamesa a mnohých po ňom je emócia pociťovanie toho, čo prebieha vo vnútri tela. Myšlienka, že emócie vznikajú v podobe pocitov z vlastného tela, sa stala známou ako periférna teória, a možno ju považovať za protiklad k predstave, že emócie vznikajú v mozgu (Cannon, 1927) – tzv. centrálna teória. Jamesova teória svojho času zaujala a sľubovala umiestnenie emócií do fyziologických procesov. Táto predstava zároveň vytvorila predpoklady, že emócie môžu byť objektívne merané. Napríklad znížená citlivosť vo vnútri tela by mala znížiť intenzitu emócií a naopak, vyvolanie určitých telesných zmien by malo vyvolávať emócie.

Prvý predpoklad bol overovaný Hohmannom (1966, podľa Oatleya a Jenkinsovej, 1996). Skúmal 25 dospelých mužov, ktorí mali poranenú miechu a ktorí stratili citlivosť na vonkajšie zranenia. Pýtal sa ich na sexuálne pocity, strach, zlosť, žiaľ a celkovú emocionalitu. Väčšina mužov uvádzala zníženú intenzitu sexuálnych pocitov. Tu je výpoveď 33 - ročného muža so zraneniami v dolnej časti chrbtice: "Zdá sa mi, že sexuálne tlaky sú trochu menšie. Ťažko povedať, lebo som teraz ženatý a, samozrejme, že emocionálna časť toho je väčšia, pretože chcem uspokojiť svoju ženu, a to ma trochu pletie, keď sa pokúšam opisovať svoje vnútorné pocity. Predtým som behal za ženami, aby som ich získal a potvrdil si svoju mužnosť. Vyzerá to zhruba tak, že prežívam menej sexuálneho napätia a tlaku" (s. 149).

Spolu s poklesom sexuálnych pocitov a poklesom intenzity ďalších skúmaných emócií sa zvýšila intenzita pocitov, ktoré Hohmann nazýva sentimentalita a nutkanie na plač pri rozlúčke. Jeden z probantov hovoril o zlosti takto: "Teraz nemám pocit fyzického napätia. Niekedy sa nazlostím, keď vidím nejakú nespravodlivosť. Kričím, nadávam a vystrájam, pretože som zistil, že ak to občas neurobíte, ľudia vás začnú zneužívať, ale inak to nemá tú iskru. Je to druh mentálnej zlosti" (s. 151).

Bermond a kol. (1991, podľa Oatleya a Jenkinsovej, 1996) zopakovali Hohmannov výskum. Robili interview s 37 probantami, ktorí mali poranenú miechu počas posledných 1 - 9 rokov (dĺžka trvania poranenia bola v priemere 4,5 roka). Probantov sa osobitne pýtali na intenzitu fyziologického vzrušenia a na subjektívnu intenzitu emocionálneho prežívania. Mali sa rozpamätať na dve udalosti, zahrnujúce prežívanie strachu s približne rovnakou príčinou a rovnakou zainteresovanosťou probantov v nich, jednu z obdobia pred a druhú po zranení. 23 probantov sa rozpamätalo na takúto dvojicu zážitkov. Tvrdili, že subjektívne prežívanie strachu sa po úraze zosilnilo, čo je v rozpore s Jamesovým predpokladom. Zistilo sa, že čisto fyziologické napätie v emóciách po zranení kleslo, ako sa dalo predpokladať z povahy zranenia, a že rozsah tohto poklesu koreloval so stratou sensorických vstupov, ale že to nemalo významný vplyv na zníženie prežívania emócií.

Probanti si mali tiež spomenúť na dva zážitky zahrnujúce prežívanie zlosti, jeden z obdobia pred a druhý po zranení. 32 probantov si na takéto zážitky spomenulo. V týchto prípadoch bolo mierne zvýšené subjektívne prežívanie zlosti, ale žiadna zmena v telesnom prežívaní zlosti zistená nebola. Bernard a kol. žiadali ďalej probantov o umiestnenie strachu, zlosti, žiaľu, sentimentality a radosti na škále označujúcej nárast alebo pokles intenzity týchto emócií po zranení. Ani v celej skupine, ani u 14 probantov so zranením v oblasti krku napriek väčšej strate sensorických schopností, sa nepreukázal všeobecný pokles v posudzovanej emocionálnej intenzite - väčšina probantov neuvádzala žiadnu zmenu na väčšine škál, hoci niektorí uvádzali určité zvýšenie intenzity od ich zranenia.

Rozpornosť zistení Hohmanna, Bermonda a kol. nedovoľujú jednoznačne prijať alebo odmietnuť Jamesovu hypotézu. Oatley a Jenkinsová (1996) upozorňujú, že obidve štúdie boli založené na spomínaní osôb. Ak sú však spomienky skúmaných osôb presné, potom výsledky uvedených výskumov vyvolávajú prinajmenšom pochybnosti o Jamesových hypotézach.

Citovaní autori navrhujú uvážiť opačný prístup: vyvolávať telesné zmeny úmyselne a sledovať efekty v emocionálnom prežívaní. Zajonc, Murphy a Ingelhart (1989, podľa Oatleya a Jenkinsovej, 1996) vychádzali z predpokladu, že niektoré výrazy tváre vytvárajú emocionálny efekt tým, že zužujú cievy tváre. Tieto potom ovplyvňujú prietok krvi cez časti mozgu, vytvárajú teplotné zmeny, ktoré sú prežívané ako pozitívne alebo negatívne. Uskutočnili experimenty s cieľom dokázať, že obyčajné sťahovanie, resp napínanie určitých svalov takýto vplyv bude mať. Nemecky hovoriaci probanti v jednom z ich pokusov čítali štyri dvestoslovné poviedky, z ktorých dve mali vysokú frekvenciu výskytu samohlásky "ü" a dve, ktoré túto samohlásku vôbec neobsahovali. Nemecké "ü" vyžaduje namáhavú činnosť svalov okolo úst, našpúlenie pier práve opačným spôsobom ako pri úsmeve. Čítanie dvoch

"ü"- príbehov probantmi (v porovnaní s dvoma "ne-ü" príbehmi) zvýšilo teplotu v tvárových svaloch a tiež malo za následok neobľúbenosť "ü" príbehov, hoci všetky štyri príbehy boli podobné.

V ďalšom výskume Strack, Martin a Stepper (1988) zistili, že ak probanti držali pero v ústach, vytvárajúc tak svalové pohyby charakteristické pre úsmev bez toho, aby si to uvedomovali, posudzovali kreslené rozprávky ako smiešnejšie než tí, ktorí svaly nesťahovali. Larsen, Kasimatis a Frey (1992) inštruovali probantov, aby zvrátili obočie spôsobom, aký je typický pre smutnú tvár. Zistili, že probanti posudzovali obrázky ako smutnejšie, hoci nemali pocit, že ich obočie vyjadruje smútok.

Zhrnutie: doteraz realizované výskumy poukazujú na to, že zmeny v tvári môžu zmeniť alebo zintenzívniť emócie.

Činnosť (cieľasmerná aktivita)

Plány a aktivity osoby sú úzko späté s emóciami. Wallbott a Scherer (podľa Oatleya a Jenkinsovej, 1996) vo svojej štúdií, v ktorej študenti 27 národov hodnotili emocionálne udalosti, zistili charakteristické aktivity pre jednotlivé emócie, pričom rozdiely medzi odpoveďami v závislosti od príslušnosti k určitej krajine boli malé: "Pohyb k" bol spojený s radosťou, "pohyb proti" bol spojený so zlosťou a "pohyb od" so všetkými negatívnymi emóciami.

Vzťah medzi podnetmi, prežívaním, výrazmi tváre a telesnými zmenami

Podľa vyššie opísanej štruktúry emocionálneho procesu by bolo možné očakávať, že rôzne aspekty emócií sa vyskytujú súčasne. Napríklad, že pri šťastí sa simultánne objaví jeden druh podnetu, jeden druh skúsenosti, jeden typ výrazu tváre a jeden druh sprievodných telesných znakov; pri zlosti pôjde o iné typické zoskupenie aspektov emocionálneho procesu, podobne aj pri strachu atď.

K pochopeniu vzťahu emócií a telesných zmien významným spôsobom prispela práca Cacioppa a kol. (1993), ktorí na základe analýzy mnohých štúdií dospeli k záveru, že špecifické telesné zmeny majú slabý vzťah k prežívaniu špecifickej emócie. U väčšiny telesných zmien (napr. vodivosť kože, teplota tváre) sa nezistil vzťah k špecifickým emóciám. Najspolahlivejšou mierou sa ukázala byť frekvencia srdca, ale ani tu výsledky neboli jednoznačné. V desiatich rôznych štúdiách, v ktorých boli porovnávané emócie šťastia a zlosti, polovica poukazovala na signifikantné rozdiely vo frekvencii srdca medzi týmito dvoma emóciami a polovica nie. Cacioppo a kol. (1993) to uzatvárajú konštatovaním, že existujú dôkazy pre najmenej tri typy asociácií medzi telesnými zmenami a prežitými emóciami:

Jeden typ, spoločný u Jamesa aj Tomkinsa sa týka vzťahu medzi špecifickými telesnými zmenami a špecifickými emóciami.

Druhý typ opisuje Cannonova teória, podľa ktorej je telesná aktivita skôr všeobecná, než špecifická a objavuje sa, keď sa telo pripravuje na záťažovú situáciu.

Tretí typ vzťahu asociácie sa zakladá na tom, že niektoré znaky telesných zmien môžu byť viacznačné, z čoho citovaní autori odvodili, že je možné predpokladať, že aj vzorec telesných odpovedí môže byť nejasný: niekto na kolotoči môže prežívať veselé vzrušenie a zároveň takmer paniku.

Vzťah podnetových situácií, prežívania a výrazu tváre skúmali Rosenberg a Ekman (1994, podľa Oatleya a Jenkinsovej, 1996). Pozorovali 20 študentiek, ktoré sa pozerali na filmy, vyvolávajúce odpor. Jeden bol o amputácii a v druhom potkan vliezol do úst spiaceho muža. V čase, keď probantky individuálne pozerali film na veľkom farebnom plátne, ich tváre boli nepozorovane filmované. Neskôr ich výrazy tváre boli kódované systémom FACS. Po zhliadnutí filmu ho probantky pozerali ešte raz na malej čiernobielej obrazovke a určovali, kedy prežívali emócie počas prvého premietania. Experimentátori zistili určitý vzťah medzi nechutnými časťami filmu, uvádzanými emocionálnymi zážitkami a výrazmi tváre probantiek, ktoré vyjadrovali odpor, ale bolo to len 50% výrazov tváre, ktoré boli doprevádzané subjektívnymi pocitmi odporu.

Fridlund (1994) interpretoval výsledok zlyhania vzťahu medzi výrazmi a podnetmi ako dôkaz proti platnosti niektorých teórií emócií, zvlášť Ekmanovej (1994) neuro - kultúrnej verzie Tomkinsonovej teórie. Fridlund navrhol alternatívnu interpretáciu, že výrazy vôbec nemajú pôvod v emóciách, ale v úmysloch a nazval ju behaviorálno – ekologickou teóriou. Výrazy korelovali so schopnosťou rozpoznať ich. Takže niektoré signalizujú privítanie alebo priateľstvo, iné signalizujú pripravenosť k útoku atď. Platí teda, že žiadny z týchto výrazov nemôže byť pochopený mimo sociálneho kontextu.

Aký je teda vzťah medzi podnetmi, subjektívnymi pocitmi, fyziologickými zmenami a výrazmi? V súčasnosti je podľa Oatleya a Jenkinsovej (1996) akceptované, že najlepšiu odpoveď navrhol Lang (1985, 1988). Lang postuloval tri oddelené systémy odpovedí, ktoré nie sú spolu úzko späté:

kognitívno - verbálny

telesno - fyziologický

behaviorálno - výrazový

Korelácia zmien v jednom systéme so zmenami v inom je zvyčajne veľmi nízka, niekedy dokonca negatívna. Napríklad podľa Langa po psychoterapii môže byť pacientova úzkosť

znižená v niektorých mierach, konkrétne vo verbálnych sebahodnotiacich škálach, ale ostáva vysoká v telesných mierach.

Oatley a Jenkinsová (1996) si po týchto relatívne rozporných informáciach o povahe emócií a emocionálneho procesu položili opätovne otázku: Čo emócie skutočne sú?

A odpovedajú, že sú centrom mentálneho života človeka a dokumentujú to konštatovaním, ktorého autorom sú Campos a kol. (1994): Emócie sú tie procesy, ktoré "vytvárajú, udržiavajú, menia alebo rušia vzťah medzi osobou a prostredím v situáciách dôležitých pre danú osobu" (s. 285). Inými slovami povedané, emócie určujú, čo je pre nás dôležité vo svete ľudí, vecí a udalostí.

Z neuropsychologického hľadiska sa pokúša poskytnúť odpoveď na uvedenú otázku Damasiova hypotéza, podľa ktorej je základ emócií telesný, postupne ako sa stávajú naučenými, môžu sa vyskytovať len v mozgu a nepotrebujú už spätnoväzbový oblúk cez telo. Ich telesný základ vysvetľuje Damasio v tom zmysle, že riadiacim systémom emócií je samotné telo: emocionálne udalosti sú prežívané ako telesné reakcie, ako tzv "somatické značky". Tieto značky však môžu byť naučené, a preto akýkoľvek výsledok, ktorý bol pre nás nedávno nepríjemný, "prežijete ako nepríjemný vnútorný pocit" (1994, s.173). Preto máme tendenciu automaticky na základe podmieneného vyhýbania neurobiť rozhodnutie vedúce k tomuto typu trestajúcej udalosti. Podobne máme tendenciu byť priťahovaní k udalostiam, ktoré sú spojené s odmenou.

Oatley a Jenkinsová (1996) upozorňujú, že táto Damasiova predstava o vzťahu prežívania a telesných reakcií je nepresvedčivá (porovnaj Lang), a preto navrhujú uvažovať v kontexte nasledovnej alegórie: predstavme si, že uvažovanie o rozhodnutiach vo vlastnom živote je ako bádanie v krajine, kde výška (terénu) určuje výšku emocionálnych problémov. Hory sa na niektorých miestach prekonávajú ťažko, mohli by sme sa šplhať proti strmým stúpaniam strachu alebo potencionálnej straty. Úrodné nížiny sú príťažlivé a umožňujú ľahší prechod, sú na nich cesty, značky a iné produkty kultúry. Citovaní autori sa ďalej odvolávajú na Simona (1967), podľa ktorého sme my ľudia limitovaní našim vlastným telom: v tom istom čase môžeme byť iba na jednom mieste. Sme tiež limitovaní tým, že sme schopní získať len malé množstvo informácií o svete, vidíme len po najbližší kopec alebo zákrutu, nikdy nemáme dost informácií, aby sme presne predpovedali, čo sa stane. Takže naše poznanie terénu je vždy nekompletné a znamená to, že sa budeme často stretávať s neočakávaným. Oatley (1992) rozšíril Simonov postulát doplnením, že ľudské bytie je limitované nielen obmedzenosťou poznania a vyčerpatelnými zdrojmi jedinca, ale často takými jeho cieľmi, ktoré sú navzájom nezlučiteľné: Napríklad väčšina našich záujmov predpokladá aj účasť

iných ľudí a aj keď sme schopní kooperácie s nimi, tí iní často tiež majú svoje ciele, ktoré sú od našich veľmi odlišné.

Ako uvádzajú Oatley a Jenkins (1996), v skutočnom živote je čisto logické rozhodovanie - teda také, že zoberieme do úvahy všetky možnosti, nemožné (kvôli limitovaným zdrojom, množstvu cieľov a problémom ich koordinácie s cieľmi iných osôb). Napriek tomu musíme konať, napriek našim obmedzeniam musíme preberať zodpovednosť za naše činy. To je dôvod, prečo sú emócie nevyhnutné. Slúžia na premostenie neočakávaného a neznámeho, na riadenie rozumu a určenie priorít medzi množstvom cieľov.

Z toho vyplýva, že emócie nie sú protikladom rozumu. Sú komplementami nedostatkov myslenia. Za ich najdôležitejšiu funkciu možno považovať to, že vytvárajú infraštruktúru sociálneho života: plány, ktoré sú nimi motivované, sú väčšinou plány zahrnujúce iných. Emócie pripravujú vhodný typ reakcie: emócie šťastia a náklonnosti zabezpečujú spoluprácu, smútok dovoľuje prijať podporu zo sociálneho prostredia a hľadať pomoc a úzkosť vedie k ostražitosti a úcte. Teda čo emócie skutočne sú? Sú to štruktúry, ktoré regulujú náš život - obzvlášť naše vzťahy s inými.

14. 2. Trvanie emocionálnych javov: emócie, nálady, emocionálne poruchy a príklady ich merania

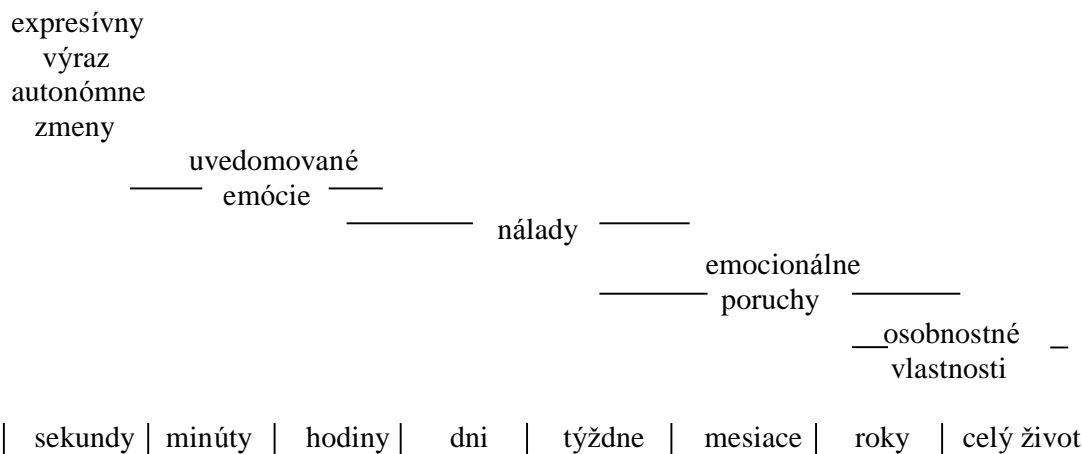
Na pomenovanie emócií sú používané mnohé termíny. V staršej psychologickej literatúre sa používal výraz "afekt". Ešte stále sa označenie „afekt“ používa na vyjadrenie celej šírky fenoménu, ktorý má niečo spoločné s emóciami, náladami a emočnými dispozíciami.

Oatley a Jenkinsová (1996) uvádzajú, že je vhodné používať termíny a koncepty selektívnejšie a uvádzajú nasledovné špecifické označenia.

Emócie (emocionálne epizódy)

Termín emócia alebo emocionálna epizóda je všeobecne používaný na označenie stavov, ktoré sú časovo limitované. Výrazy tváre a väčšina telesných odpovedí vo všeobecnosti trvá od 0,5 do 4 sekúnd. Stav, ktorých sú si ľudia vedomí, môžu byť zisťované tak, že požiadame osoby viesť si štrukturovaný denník epizód, s uvedením intenzity vyvolávajúcich okolností. Možno vyzvať osoby, aby sa rozpamätali na jednotlivé epizódy, a potom ich analyzovali. Emócie zaznamenávané týmto spôsobom trvajú od niekoľkých minút až po niekoľko hodín.

Emocionálne fenomény z hľadiska dĺžky ich trvania (Oatley a Jenkinsová, 1996)



Nálady

Termín "nálada" sa vzťahuje na emocionálny stav, ktorý obyčajne trvá hodiny, dni alebo týždne, niekedy má vlastnosti emocionálneho pozadia nízkej intenzity. Kedy začína alebo končí je nejasné. Zatiaľ čo emocionálne epizódy majú svoj objekt (sú intencionálne), nálady sú často bezobjektové, tzv. voľne plynúce. Frijda (1993) sa domnieva, že tento rozdiel môže byť najlepším spôsobom diferenciacie emócií a nálad. Meranie nálad sa stalo veľmi populárne: jedna z prvých štúdií robená Nowlisom a Nowlisovou (1956) mala ukázať, či drogy ako amfetamíny, barbituráty a antihistamíny majú vplyv na náladu v experimentoch, v ktorých mali ľudia navzájom spolupracovať. Mierne dávky troch druhov drog ovplyvňovali náladu a správanie, avšak neboli to vplyvy jednoduché: záviseli od nálady probanta predtým, než drogu zobral a od nálady prítomných osôb. V súčasnosti, ako zdôrazňujú Nowlis a Nowlisová, je mnoho drog používaných hlavne na modifikáciu nálady. Napríklad alkohol je náladu meniacou drogou. Jej primárnym efektom je zníženie úzkosti. Zmena nálady je tiež hlavným cieľom predpisovania drog klasifikovaných ako antidepresíva a trankvilizéry. Takže nálady sú relatívne dlhotrvajúce emotívne stavy a môžu byť zmenené spôsobmi, ktoré nesúvisia s hodnotením vonkajších udalostí. Nowlis a Nowlisová používali na meranie nálad zoznam adjektív, ktorý sa v súčasnosti už veľmi nepoužíva. Nedávno publikovali zoznam adjektív na zistenie pozitívnych a negatívnych nálad Green, Goldman a Salovey (1993):

veselý – smutný	potešený - zarmútený
spokojný – deprimovaný	spokojný - sklamaný
šťastný – sklúčený	láskavý - nešťastný

Meranie prebieha tak, že zoznam prídavných mien sa pomieša a probant je požiadaný, aby preškrtnol tie prídavné mená, ktoré sa ho týkajú. Za každé prídavné meno sa započíta jeden bod. Green, Goldman a Salovey (1993) urobili analýzu škál na meranie nálad a zistili, že rôzne škály obsahujú rôzne druhy skreslenia. Napríklad v zozname adjektív môže osoba vybrať na opis svojho smútku aj šesť adjektív a pritom sa nemusí cítiť príliš smutne. Preto je vhodné použiť viac rôznych nástrojov a prípadne vypočítať celkové skóre zo všetkých mier.

Emocionálne poruchy

Pre emocionálne stavy, ktoré trvajú dlhšie ako nálady, sa používajú iné termíny: "emocionálna porucha" je termín používaný pre dva najčastejšie psychiatrické syndrómy, poruchy nálady (depresia a mánia) a pre úzkosť, ktorá má mnoho rôznych foriem.

Emocionálne poruchy trvajú týždne alebo mesiace a niektoré mnoho rokov. Takéto poruchy sú v súčasnosti rutinne zisťované rozhovorom a zatried'ované do kategórií Diagnostického a štatistického manuálu mentálnych porúch, DSM - IV (Americká psychiatrická asociácia, 1994). Depresia je v DSM - IV považovaná za poruchu nálady, ktorá zahŕňa depresívnu náladu alebo stratu záujmu a radosti vo väčšine aktivít, trvá najmenej dva týždne, je sprevádzaná najmenej štyrmi z nižšie uvedených symptómov, ktoré pretrvávajú alebo sa vyskytujú takmer každý deň:

- výrazná strata alebo prírastok váhy (bez úmyselnej diéty)
- insomniá (nespavosť) alebo hypersomniá (časté spanie)
- vzrušenie alebo značná pomalosť (pozorovateľné inými, nie iba postihnutou osobou)
- vysilenosť alebo strata energie
- pocity bezcennosti a neopodstatnenej viny
- nedostatok koncentrácie alebo nerozhodnosť
- opakujúce sa myšlienky na smrť alebo plány na samovraždu.

Intenzita porúch je často meraná dotazníkovými škálami: pre depresiu je pravdepodobne najrozšírenejšie používaný Beckov test depresie (Beck, Steer a Garbin, 1988). Ako príklad uvádza Oatley a Jenkinsová (1996) položku č. 10 z tohto testu:

0 - neplačem viac ako obvykle

1 - teraz plačem viac, ako som zvykol

2 - teraz plačem po celý čas

3 - kedysi som vedel plakať, ale teraz nemôžem, aj keby som chcel

Škála má 21 položiek, skóre od 10 do 15 určuje stredne miernu depresiu a skóre od 20 do 29 označuje miernu až vážnu depresiu.