



EMÓCIE A HODNOTENIA KOGNITÍVNE TEÓRIE EMÓCIÍ

Appraisal teórie emócií

Emócie – komplexné procesy

Pät' zdrojov výskumu emócií:

- Expresie
- Neurofyziologické prejavy
- Subjektívne prežívanie
- **Hodnotenie**
- Emócie ako sociálne akty

Emócie a kognície

- Príklad: **Vplyv navodenia afektu (emócie) na kognitívne procesy** – Bower a Isen (Asociačný sieťový model)
- Vplyv nálady na zapamätávanie ale aj vybavovanie
- Skreslenia myslenia pod vplyvom afektu.
- Emócie sú brané ako niečo čo ovplyvňuje (často v zmysle narušuje) kognitívny proces

Schachter a Singer – experiment

Kognitívna teória emócií

- Cieľom štúdie bolo skúmanie interakcie jednotlivých zložiek emócií:
- A) kognitívneho hodnotenia situácie (tzv. labeling)
- B) súboru fyziologických zmien
- C) sprievodného správania + výrazy tváre

Podnet – kognitívne zhodnotenie – emocionálna reakcia



neurofyziologické zmeny

- Schachter, S. & Singer, S. (1962). **Cognitive, Social and Physiological determinants of emotional state.** *Psychological Review*, 69, 379-399.

Východiská a kontext štúdie

- podľa Schachterovej dvojfaktorovej teórie emocií musia byť prítomné dve zložky – **fyziologická** a **kognitívna** (*cognitive labelling*)
- jedna z nich sama o sebe k prežitku emócie nebude stačiť

Schachterov koncept

- podle Schachtera je chybná aj:
- Cannon –Bardova teória emócií (telesné zmeny a prežitok emócie na sebe nezávisia),
- Ale aj James-Langova teorie (telesné zmeny vyvolávajú prežitok emócie)

- Schachter: telesné zmeny predchádzajú zážitku, ale na pocit emócie je potrebná aj interpretácia.

Východiská a kontext štúdie

- Predpoklady:
- vzorec fyziologických zmien je pre rôzne emócie v podstate totožný
- pro prežitok emócie (pocit) je nutné **kognitívne hodnotenie situácie**
- Štúdia s cieľom overiť: či prežitok emócie je výsledkom interakcie medzi kognitívnymi a fyziologickými faktormi

Východiská a kontext štúdie

- Ako to bude vyzerat' v prípade, ak dôjde k aktivácia psychofyziologického stavu (napr. umelo navodenom), bez sprievodného kontextu (hodnotenia)?

Experimentálny postup

- Výskumníci sa snažili navodiť dve podmienky po podaní injekcie adrenalínu:
- Vytvoriť **zlostný kontext** (aby vzniklo u participanta hodnotenie, že jeho nabudenie súvisí s hnevom)
- Vytvoriť **euforický kontext** (detto)
- Toto sa dialo cez osobu, ktorá bola predstavená ako ďalší výskumný subjekt a správaním sa snažila vyvolať u subjektu jednu z dvoch podmienok

Experimentálny postup

- Skúmali sa účinky v oblasti subjektívneho posúdenia prežívanej emócie po skončení experimentu.
- Podľa autorov sa potvrdili ich predpoklady a kontextom sa im podarilo navodiť príslušné emócie

Výsledky

- Skupina s adrenalínom vykazovala viacero známkov neurofyziologickej aktivácie ako placebo skupina
- Väčšina participantov prežívala nabudenie skôr ako nepríjemné.

Dôsledky

- Veľmi vplyvný experiment a napriek kritike sa považoval za podporu Schachterovej teórie emócií, kde kognície určujú formu pocitu.
- Kognícia (hodnotenie, labeling) vyvoláva konkrétnu emóciu v zmysle jej typického prežitku ale aj tendencií k ďalšiemu konaniu (**action readiness**)
- Na dlhý čas sa pomerne utlmil výskum v tejto oblasti.

Emócie ako výsledok hodnotenia

- **Je emócia kognitívny proces?** (pre veľa výskumníkov nebola, emócie boli brané ako afektívne procesy na rozdiel od štandardných kognitívnych procesov ako sú pozornosť, pamäť, myslenie a usudzovanie...)
- Kognície sú ale iste ovplyvnené emóciami
- **Hot vs. cold cognitions**
- Emócie ovplyvňujú pamäť a spomínanie, myslenie... Rôzne výskumy už od konca 50.rokov 20.storočia.

Appraisal teórie

Základné predpoklady

- **Emócie sú diferencované cez hodnotenia.** Rôzne emócie sú produkované rozličnými hodnotiacimi vzorcami.
- Rozdiely v hodnotení môžu prispievať k individuálnym a momentálnym rozdielom v emočnej odpovedi.
- Všetky situácie, ku ktorým sa pripája rovnaký spôsob hodnotenia, budú vyvolávať rovnaké emócie.
- **Hodnotenie predchádza a vyvoláva emócie.**

Predpoklady teórie – pokr.

- Hodnotiaci proces robí pravdepodobným, že **emócie budú vhodnými odpoveďami** na situáciu v ktorej sa objavia.
- Nevôľové (involuntary), vzájomne v konflikte sa nachádzajúce či nepatričné hodnotenie, môže prispievať k iracionálnym aspektom emócií.
- **Zmeny v hodnotení** môžu prispieť k vývinovým a klinicky privodeným zmenám v emocionalite.

História appraisal teórií.

- Schachter-Singerova teória Kognitívneho zhodnotenia
- Lazarusova teória zvládania (copingu) zát'ážových situácií
- K vyjasneniu pozícií aj Lazarus-Zajoncova diskusia

Spor Lazarusa a Zajonca

- Existujú dva nezávislé systémy kognícií a emócií?
- Predchádzajú emócie kognícii? Môžu sa vyskytnúť aj bez predošlej aktivácie kognitívneho systému?

Spor Lazarusa a Zajonca

- Lazarus: kognícia vždy predchádza emócií
- Zajonc: emócie sú nezávislé a môžu predchádzať kognícií

Príklad appraisal teórie

Appraisal teória podľa Rosemana et al.

Dve základné otázky teórie:

1. **Aké sú hodnotenia** (motívu-relevantné hodnotenia), ktoré spôsobujú špecifické emócie?
2. Prečo tieto špecifické hodnotenia **spôsobujú** dané špecifické emócie?

Dimenzie hodnotení

- ***Neočakávanosť***
- ***Situačný stav***
- ***Motivačný stav***
- ***Pravdepodobnosť***
- ***Agens***
- ***Potenciál ku kontrole***
- ***Typ problému***

Podľa Rosemana sú uvedené dimenzie vzájomne **nezávislé** a **diskrétne**.

Na základe **zapojenia špecifických vzorcov hodnotenia** môže byť aktivovaných 17 emócií.

Príklad: ukončenie romantického vzťahu

Hodnotiaca dimenzia: **Neočakávanosť**

Hodnotový stav: očakávané vs. neočakávané

**Ako sa hodnotenia môžu v prezentovanej situácii
verbalizovať?**

„Uvažoval/-a som, že by sme sa mohli rozísť“.

„Neuvažoval/-a som, že by sme sa mohli rozísť.“

Príklad: ukončenie romantického vzťahu

Hodnotiaca dimenzia: **Situačný stav**

Hodnotový stav: motív in/konzistentné

**Ako sa hodnotenia môžu v prezentovanej situácii
verbalizovať?**

„Stále tento vzťah chcem“.

„Už tento vzťah nechcem“.

Príklad: ukončenie romantického vzťahu

Hodnotiaca dimenzia: Motivačný stav

Hodnotový stav: minimalizovať trest vs. maximalizovať odmenu

**Ako sa hodnotenia môžu v prezentovanej situácii
verbalizovať?**

„Nechcem zopakovať, čo sa stalo mojim rodičom“.

„Chcem byť s niekým, kto mi pomáha rásť ako človeku“.

Príklad: ukončenie romantického vzťahu

Hodnotiaca dimenzia: Pravdepodobnosť

Hodnotový stav: isté vs. neisté

**Ako sa hodnotenia môžu v prezentovanej situácii
verbalizovať?**

„Som si istý/-á, že sme sa rozišli“.

„Nie som si istý/-á, že sme sa rozišli“.

Príklad: ukončenie romantického vzťahu

Hodnotiaca dimenzia: Agens

Hodnotový stav: Okolnosti, iná osoba, Ja

**Ako sa hodnotenia môžu v prezentovanej situácii
verbalizovať?**

„Problém bol v tom, že každý máme svoju kariéru a to nás rozišlo“.

„Nezáujem zo strany partnera spôsobil rozchod“.

„Môj nezáujem o partnera (pokračovanie vzťahu) spôsobil rozchod“.

Príklad: ukončenie romantického vzťahu

Hodnotiaca dimenzia: **Potenciál ku kontrole**

Hodnotový stav: nízky, vysoký

**Ako sa hodnotenia môžu v prezentovanej situácii
verbalizovať?**

„Nemôžem so situáciou nič urobiť“.

„Môžem so situáciou nič urobiť“.

Príklad: aké zhodnotenia vedú k prežívaniu **strachu**?

- Podľa teórie je strach spôsobený niečím, nad čím máme malú kontrolu (**Potenciál ku kontrole**)
- Ide o niečo nechcené (**Situačný stav**)
- Niečo, čo je neisté, ako sa vyvinie (**Pravdepodobnosť**)

Príklad: aké zhodnotenia vedú k prežívaniu smútku?

- Podľa teórie je smútok spôsobený niečím, nad čím máme malú kontrolu (**Potenciál ku kontrole**)
- Ide o niečo nechcené (**Situačný stav**)
- Niečo (stratu), čo považujeme za isté (**Pravdepodobnosť**)
- Ide o niečo, čo chceme (prináša odmenu) – (**Motivačný stav**)

Príklad: aké zhodnotenia vedú k prežívaniu **hrdosti?**

- Hrdosť prežívame, keď sme niečo urobili my (**Agens**)
- Ide o niečo chcené (**Situačný stav**)
- Ide o niečo, čo prináša odmenu, alebo ak sa nám podarilo vyhnúť sa škode – (**Motivačný stav**)

Príklad: aké zhodnotenia vedú k prežívaniu **viny a hanby?**

- Vina i hanba sú spôsobené niečím, čo sme nechceli – motív inkonzistentné (**Situačný stav**)
- Vina i hanba sú spôsobené niečím, nad čím nemáme kontrolu (**Potenciál ku kontrole**)
- Rozdiely: vina je o tom, že sme niečo chceli a nevyšlo to, hanba, že sme sa nevyhli niečomu, čomu sme sa mali (**Motivačný stav**)
- V prípade viny ide o inštrumentálny problém, u hanby o „vlastný“ problém (**Typ problému**)

Odpoďové komponenty

1. **fenomenológia** (myšlienky a citové kvality)
2. **fyziológia** (neuronálne, chemické a ďalšie odpovede mozgu a tela)
3. **expresie** (hlasové, tvárové, telové)
4. **správanie** (tendencie a pripravenosť)
5. **emotivácie** (emočné motivácie – typické ciele, ktoré chcú ľudia dosiahnuť, keď prežívajú danú emóciu)

Odpoďové komponenty - **strach**

1. **Fenomenológia**: nebezpečie
2. **Fyziológia**: studený pot
3. **Expresie**: rozšírené oči
4. **Správanie**: bdelosť, inhibícia či útek
5. **Emotivácie**: Dostať sa do bezpečia,
prevencia

Odpoďové komponenty - **hrďosť**

1. **Fenomenológia**: pocit sily, prijatia, veľkosti
2. **Fyziológia**:
3. **Expresie**: trvajúci relaxovaný očný kontakt
Správanie: objat', držať, priblížiť sa
4. **Emotívacie**: „prikloniť sa“ (attach)

Odpoďové komponenty – vina

1. **Fenomenológia**: dojem ťažoby, prehrešku
2. **Fyziológia**:
3. **Expresie**: Krčenie plecami, uhýbavý pohľad, nadol ohnuté spojené pery
4. **Správanie**:
5. **Emotivácie**: odškodnenie, pohyb proti sebe

Odpoďové komponenty – hanba

1. **Fenomenológia**: nehodnosť, nedôstojnosť, malosť
2. **Fyziológia**:
3. **Expresie**: vyhýbavý pohľad, hlava dole
4. **Správanie**: stiahnutie sa
5. **Emotivácie**: stiahnuť sa z dohľadu, pohnúť sa preč

Zhrnutie teórie

- Predpokladá 7 diskretných hodnotiacich dimenzií
- Ich kombináciou dochádza k prežívaniu diskretných emócií
- Súčasťou hodnotenia sú emočné reakcie s vplyvom na motiváciu
- Kultúrna odlišnosť je zapríčinená odlišnosťou v hodnotení

Výskumná podpora teórii

- Kartičkový výskum (vignette research)
- Retrospektívne štúdie
- Experimentálny výskum

Klinické uplatnenie teórie

Psychopatologické prejavy, neadaptívne a patologické emočné vzorce vznikajú:

- nevhodným hodnotením situácie
- neschopnosťou prehodnotenia
- konfliktnými konkurujúcimi hodnoteniami (inhibícia, ambivalencia, zmätok)

Kritika appraisal teórií

- Použité výskumné metódy
- Používanie kultúrne zaťažených pojmov