PSZICHOLÓGIAI TÉRKÉP / 24 / KIVONATOS JEGYZET

Mitől lesz érzelem az izgalom?

Érzelemelméletek

Nagy kérdés: hogyan kapcsolódik össze a testi változás, a helyzet jelentése, az érzelmi élmény és annak kifejezése?

Történeti hely és alapfogalmak

A 19. század végén James és Lange a testi változásokat helyezi előtérbe; Cannon és Bard a központi idegrendszeri szerveződést hangsúlyozza. A 20. század második felében Schachter és Singer a testi aktiváció értelmezését, Lazarus a személy és környezete viszonyának értékelését, Ekman az evolúciós eredetű érzelmi mintázatokat vizsgálja. Ezek részben eltérő kérdésekre válaszoló programok.

Érzelem: rendszerint egy jelentős eseményhez kapcsolódó, több összetevős folyamat: szubjektív élmény, testi változások, cselekvési késztetés és kifejezés. Az összetevők nem mindig változnak tökéletes összhangban. **Arousal:** aktivációs szint; nem egy konkrét érzelem neve. **Valencia:** kellemes-kellemetlen jelleg. A hangulat általában tartósabb és kevésbé egyetlen eseményhez kötött.

James és Lange: testi visszacsatolás

William James (1884) szerint az érzelmet kiváltó esemény észlelése testi változásokat indít el, ezek átélése alkotja az érzelmi érzést. **Carl Lange (1885)** ettől függetlenül, különösen a keringési változásokra helyezte a hangsúlyt. A „James-Lange” név két rokon, de nem teljesen azonos elméletet fog össze.

Tanulási séma: esemény észlelése → testi változások → ezek megélése. James érveinek fontos része introspektív és elméleti; nem egyetlen kontrollált kísérlet igazolta a teljes elméletet. **Örökség:** a testből érkező jelzések érzelmi szerepe. **Korlát:** egy pulzusérték önmagában nem azonosítja az érzelmet.

Cannon és Bard: központi szerveződés

Walter Cannon (1927) bírálta, hogy a zsigeri változások elég gyorsak és eléggé specifikusak lennének minden érzelem magyarázatához. A tankönyvi **Cannon-Bard-sémában** központi folyamatokból párhuzamosan szerveződik a testi reakció és az érzelmi élmény; az élményhez nem kell előbb a teljes perifériás válasz visszajelzése.

Philip Bard (1928): macskákon végzett idegrendszeri beavatkozások után figyelte a dühkifejezéshez hasonló viselkedést és vegetatív reakciókat. Az eredmények a hipotalamikus régió jelentőségét támogatták. **Korlát:** állati kifejező viselkedésből nem mérhető közvetlenül a szubjektív düh; a történeti modell nem mai „egyetlen érzelemközpont”-térkép.

PSZICHOLÓGIAI TÉRKÉP / 24 / KIVONATOS JEGYZET

A test és a helyzet jelentése

Az aktiváció értelmezése és a kognitív értékelés

Schachter és Singer (1962): kétfaktoros elmélet

A modell az **élettani aktivációt** és annak **helyzethez kötött értelmezését** kapcsolja össze. Ha a testi állapot oka bizonytalan, a környezet támpontot adhat ahhoz, milyen érzelemként értjük meg. Ez elméleti állítás, nem az összes érzelem univerzális receptje.

Kísérlet: férfi hallgatók adrenalint vagy placebót kaptak; az adrenalin hatásairól adott tájékoztatás eltért a csoportok között. Ezután egy beavatott személy euforikus vagy dühös viselkedésével találkoztak. **Mérés:** megfigyelt viselkedés és érzelmi önbeszámoló. Egyes összehasonlításokban az aktiváció magyarázata módosította a társas helyzet hatását; az eredmények nem minden feltételben és mérésben támasztották alá egyformán a jóslatokat.

Korlát: az önbeszámoló és a másik viselkedésének követése eltérő jelenség; a mesterséges helyzet, a megtévesztés és a szűk minta korlátozza az általánosítást. Nem állítható, hogy az adrenalin tetszőlegesen „átcímkézhető” bármely érzelemmé.

Lazarus: mit jelent ez nekem?

Richard Lazarus kognitív-motivációs-relációs elméletében az érzelem a személy céljai és környezete közötti viszony értékeléséhez kapcsolódik. **Elsődleges értékelés:** fontos-e nekem, és segíti vagy veszélyezteti-e a céljaimat? **Másodlagos értékelés:** mit tehetek, milyen erőforrásaim és várakozásaim vannak? Ez nem feltétlenül tudatos, szavakban végigmondott vagy mereven kétlépcsős mérlegelés.

Különbség: az értékelés több, mint egy testi izgalom utólagos elnevezése. A helyzet személyes jelentése központi. Vizsgálható önbeszámolóval és a helyzet értelmezésének kísérleti változtatásával; puszta együttjárásból azonban nem állapítható meg egyértelműen az értékelés és az érzelem időbeli-oksági sorrendje.

> **Saját példa: „Holnap beszéljünk!” Egy konfliktus után fenyegetőnek, egy közös terv közben izgalmasnak tűnhet. A mondat azonos, de a célok, előzmények és várakozások eltérnek. Ez szemléltetés, nem egy konkrét érzelem biztos magyarázata.**

Ne keverd össze!

Arousal ≠ félelem. Kognitív értékelés ≠ tudatos döntés az érzésről. Az érzelem változtathatósága ≠ teljes akarati kontroll. Testi hozzájárulás ≠ kizárólag testi eredet. Érzelmi élmény ≠ annak külső kifejezése.

Négy tengely: általános: érzelmi összetevők; személyiség: célok és visszatérő értékelési minták; fejlődés: érzelemfelismerés és szabályozás; szociál: társas jelentés, kifejezési szabályok és kultúra. Ezek kapcsolódási területek, nem mind az említett kísérletek eredményei.

PSZICHOLÓGIAI TÉRKÉP / 24 / KIVONATOS JEGYZET

Alapérzelmek és kifejezés

Mit mond el egy arc, és mit nem?

Ekman: közös mintázatok, kulturális szabályozás

Paul Ekman alapérzelem-megközelítése evolúciós eredetű, elkülöníthető érzelmi mintázatokat feltételez. A klasszikus hatos felsorolás: öröm, szomorúság, félelem, harag, undor, meglepetés. Ez nem az összes emberi érzelem lezárt jegyzéke. A **kifejezési szabályok** befolyásolják, mikor és hogyan mutatható ki egy érzelem.

Ekman és Friesen (1971): új-guineai résztvevők történetekhez választottak a bemutatott arcképek közül. **Mérés:** a történethez társított arckép kiválasztásának mintázata. Több érzelemnél kulturális egyezést találtak. A kényszerválasztás és a beállított arcképek ugyanakkor nem azonosak a spontán hétköznapi érzelmek felismerésével.

Kritika és mai irány: Barrett és munkatársai (2019) áttekintése szerint az arcmozgások és az érzelmi kategóriák kapcsolata változékony és kontextusfüggő. Egy mosoly vagy szemöldökráncolás önmagában nem megbízható, egyértelmű érzelemleolvasás. A hasonlóságok és az eltérések együtt vizsgálandók; az eredmény nem az, hogy az arc semmilyen információt nem hordoz.

Örökség és térkép: a modern affektív tudomány testi, idegrendszeri, élménybeli és társas adatokat kapcsol össze. A klasszikus modellek fontos kérdéseket adnak, nem egymást maradéktalanul leváltó végső válaszokat. Kapcsolat: 23 (döntés), 25 (motiváció), 26 (idegtudomány). A célok és az érzelmek összefüggése vezet tovább a motivációhoz.

Vizsgán 30 másodpercben

James és Lange a testi visszacsatolást, Cannon és Bard a központi szerveződést hangsúlyozza. Schachter és Singer az aktiváció és értelmezés együttesét, Lazarus a célokhoz viszonyított értékelést emeli ki. Ekman az alapérzelmek és kulturális hasonlóságok mellett érvel. Az érzelmi élmény, a testi változás és az arckifejezés összefügg, de nem azonos, és egyik sem olvasható ki biztosan egyetlen jelből.

Szakirodalom

Bard, P. (1928). A diencephalic mechanism for the expression of rage with special reference to the sympathetic nervous system. *American Journal of Physiology, 84*(3), 490-515. https://doi.org/10.1152/ajplegacy.1928.84.3.490

Barrett, L. F., Adolphs, R., Marsella, S., Martinez, A. M., & Pollak, S. D. (2019). Emotional expressions reconsidered: Challenges to inferring emotion from human facial movements. *Psychological Science in the Public Interest, 20*(1), 1-68. https://doi.org/10.1177/1529100619832930

Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative theory. *The American Journal of Psychology, 39*(1/4), 106-124. https://doi.org/10.2307/1415404

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion, 6*(3-4), 169-200. https://doi.org/10.1080/02699939208411068

Ekman, P., & Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 17*(2), 124-129. https://doi.org/10.1037/h0030377

James, W. (1884). What is an emotion? *Mind, 9*(34), 188-205. https://doi.org/10.1093/mind/os-IX.34.188

Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist, 46*(8), 819-834. https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819

Schachter, S., & Singer, J. E. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review, 69*(5), 379-399. https://doi.org/10.1037/h0046234