

Vzťah emócií a kognície z hľadiska teórie kognitívneho zhodnotenia

KINGA JURÁSOVÁ, MARIÁN ŠPAJDEL

Jurášová, K., Špajdel, M.: The Relationship between Emotion and Cognition from the Perspective of Cognitive-Appraisal Theory

The aim of the study is to outline the cognitive-appraisal theory through ideas and research results of renowned authors such as Lazarus, Roseman, Smith and others. Appraisal dimensions and determinants of appraisal that influence the occurrence of different emotions are discussed and compared. Theoretical views are illustrated with recent research findings.

Keywords: cognitive-appraisal theory, emotions, cognition.

Vzájomná prepojenosť emócií a kognitívnych procesov sa v súčasnosti intenzívne skúma z perspektívy rôznych vedných disciplín. Ku skúmaniu ich vzťahu možno pristúpiť z perspektívy humanitných, prírodných aj interdisciplinárnych vied. Hlavný výskumný problém však ostáva univerzálny. Týka sa objasnenia miery a bázy prepojenia emócií a kognitívnych procesov, ako aj špecifikácie premenných, ktoré moderujú ich vzájomný vzťah. Našou snahou je pristúpiť k analýze vzťahu emócií a kognitívnych procesov z hľadiska psychológie. Vzhľadom na vysokú rozpracovanosť témy nemáme aspiráciu zachytiť ju komplexne a vyčerpávajúco. Pokúsime sa preto aspoň načrtnúť charakteristiky vzťahu emócií a kognitívnych procesov prostredníctvom teórie kognitívneho zhodnotenia.

Emócie sú komplexné javy vyznačujúce sa vysokou citlivosťou a premenlivosťou. Ich komplexnosť sa prejavuje predovšetkým tým, že majú psychickú, fyziologickú a behaviorálnu zložku. Pomerne komplexné vymedzenie charakteristík emócií podávajú Oatley a Jenkins so zdôraznením faktu, že v úsilí definovať základné charakteristiky emócií boli inšpirovaní názormi holandského psychológa Frijdu.¹ Emócia je podľa ich mienenia indukovaná samotnou osobou, a to buď vedome alebo nevedome, a vždy sa vzťahuje na určitý objekt. Zvyčajne sa prežíva ako určitý mentálny stav, a je sprevádzaná telesnými zmenami, expresívnymi výrazmi a činnosťami. Podstatou emócie je istý stupeň pripravenosti na aktivitu, respektíve na jej plánovanie. Emócia potom môže mať pozitívnu alebo negatívnu valenciu v závislosti od toho, či želanú udalosť je alebo nie je možné uskutočniť.

Existujú rôzne teórie emócií ako napríklad evolučná, sociálno-konstruktivistická či teória kognitívneho zhodnotenia.² Hlbšie sa budeme venovať práve teórii kognitívneho zhodnotenia (*cognitive-appraisal theory*), ktorá v sebe integruje viacero iných teórií. Najznámejšie osobnosti, ktoré brali do úvahy kognitívne faktory pri vzniku emócií, sú napríklad Arnold, Frijda, Lazarus, Ortony, Clore, Collins, Roseman, Scherer, Smith či Ellsworth. Ucelenejšia teória kognitívneho zhodnotenia sa začala formovať až v 80. rokoch 20. storočia, hoci sa analýzou situačných faktorov evokujúcich rôzne emócie zaoberali už filozofi ako napríklad Aristoteles, Hobbes i Spinoza.³ Východiskovým bodom konštrukcie daných teórií bolo nájsť vysvetlenie pre rôzne skutočnosti spojené s evokovanými emóciami ako napríklad:

- a) Ako možno vysvetliť odlišné charakteristiky emocionálnych reakcií?
- b) Ako možno vysvetliť interindividuálne a časom sa meniace emocionálne reakcie na totožný podnet?
- c) Ako možno vysvetliť, že odlišné situácie môžu viesť k totožným emocionálnym reakciám?
- d) Ako možno vysvetliť zmeny v emóciách spôsobené zrením a klinickým zásahom?

¹ OATLEY, K., JENKINS, J. M.: *Understanding emotions*. Cambridge: Blackwell Publishers 1996.

² NEIDENTHAL, P. M., KRANTH-GRUBER, S., RIC, F.: *Psychology of Emotions: Interpersonal, Experiential, and Cognitive Approach*. New York: Psychology Press 2006.

³ OMDAHL, B. L.: *Cognitive Appraisal, Emotion, and Empathy*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates 1995.

V teóriách vychádzajúcich z kognitívneho zhodnotenia situácie sa predpokladalo, že jednotlivci vedome či nevedome odhadnú charakteristiky situácie a na základe daného zhodnotenia sa následne spustí istá emocionálna reakcia, ktorá zodpovedá posúdeniu situácie. Zhodnotenie teda smeruje k spoznaniu toho, čo daný stimul alebo situácia znamená pre jednotlivca.⁴ Teórie kognitívneho zhodnotenia sa môžu zaradiť do dvoch kategórií.⁵ Prvú kategóriu tvoria takzvané *štruktúrne teórie*, ktoré opisujú štruktúrne vzťahy medzi kľúčovými psychickými procesmi, ktorými sú percepcia, zhodnotenie a mediácia. Proces percepcie zahŕňa vnímanie situácie a prostredia osobou. Zhodnotenie odráža subjektívne posúdenie a interpretáciu vnímanej situácie podľa istých kritérií, ktoré sa nazývajú dimenziami zhodnotenia. V procese mediácie sa dané zhodnotenie prepojí s konkrétnou emocionálnou reakciou. *Procesuálne teórie* v porovnaní so štruktúrnymi teóriami detailnejšie opisujú kognitívne operácie, mechanizmy a dynamiku, pomocou ktorých dochádza k samotnému zhodnoteniu situácie.⁶

Teórie kognitívneho zhodnotenia teda tvrdia, že emócie sú ovplyvnené ohodnotením situácie, ktorý je osobne relevantný, a predpokladá sa, že konkrétnu emóciu evokuje uvedomenie si pravdepodobných dôsledkov a konzekvencií situácie.⁷ Zo sekvenčného hľadiska preto kognitívne zhodnotenie situácie časovo predchádza emocionálnej reakcii. V súvislosti s časovou následnosťou týchto psychických procesov sa často porovnávajú hypotézy Lazarusa a Zajonca. Podľa Zajonca⁸ je afektívna reakcia primárnou reakciou na určitú situáciu a predchádza kognitívnemu ohodnoteniu situácie. Afektívne hodnotenie môže byť nezávislé od kognitívnych procesov a môže sa objaviť aj bez rozsiahlejšieho percepčného či kognitívneho kódovania situácie. Lazarus⁹ – na rozdiel od Zajonca – predpokladá, že pri tvorbe emocionálnych reakcií hrá významnú úlohu kognitívne hodnotenie situácie. Rozlišuje primárne, sekundárne a terciárne zhodnotenie situácie.¹⁰

Primárne zhodnotenie môže byť irelevantné, pozitívne či stresujúce. Irelevantná situácia nie je nijako dôležitá vzhľadom na subjektívny *well-being*, kým pozitívna situácia buď zvyšuje aktuálny subjektívny *well-being*, alebo sa očakáva jeho zvýšenie v budúcnosti. Pozitívne zhodnotenie vedie k emóciám, akými sú radosť, šťastie, láska, vzrušenie a spokojnosť. Stresujúce zhodnotenie v sebe zahŕňa situácie, ktoré sú vnímané buď ako poškodzujúce, ohrozujúce, alebo sú osobnou výzvou (v poškodzujúcej situácii je osobe aktuálne ublížené v podobe napríklad choroby alebo osobnej straty; v ohrozujúcej situácii sa poškodzujúca udalosť ešte nemanifestovala, ale očakáva sa jej objavenie – spája sa s emóciami, akými sú strach, úzkosť a hnev; situácia výzvy sa vyznačuje zameraním na rast a úžitok, je sprevádzaná emóciami dychtivosti a vzrušenia).

Sekundárne zhodnotenie sa zameriava na komplexné posúdenie reakčných možností osoby v danej situácii. Najprv sa tu analyzuje očakávaná efektívnosť určitých reakcií a následne sa preskúma, s akou úspešnosťou je subjekt schopný realizovať dané reakcie, aby sa dosiahla očakávaná úspešnosť. Po primárnom a sekundárnom zhodnotení situácie môže nasledovať i tretia etapa, keď subjekt opätovne ohodnotí, respektíve *prehodnotí situáciu* na základe nových informácií. Dané informácie môžu pochádzať z vonkajšieho prostredia a/alebo z vlastných reakcií osoby. Tým, že evokované emócie menia predtým posudzované okolnosti (napríklad hnev matky vedie dieťa k stiahnutiu sa z ohrozujúcej

⁴ NEIDENTHAL, P. M., KRANTH-GRUBER, S., RIC, F.: *Psychology of Emotions: Interpersonal, Experiential, and Cognitive Approach*, c. d.; SMITH, C. A., KIRBY, L. D.: Affect and Cognitive Appraisal Processes. In: FORGAS, J. P. (ed.): *Handbook of Affect and Social Cognition*. New York: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. 2001, s. 75 – 92.

⁵ ROSEMAN, I. J., SMITH, C. A.: Appraisal Theory: Overview, Assumptions, Varieties, Controversies. In: SCHERER, K. R., SCHORR, A., JOHNSTONE, T. (eds.): *Appraisal Process in Emotion. Theory, Methods, Research*. New York: Oxford University Press 2001, s. 3 – 19.

⁶ REISENZEIN, R.: Appraisal Processes Conceptualized from a Schema-Theoretic Perspective: Contributions to a Process Analysis of Emotions. In: SCHERER, K. R., SCHORR, A., JOHNSTONE, T. (eds.): *Appraisal Process in Emotion. Theory, Methods, Research*. New York: Oxford University Press 2001, s. 187 – 204.

⁷ GARCIA-PRIETO, P., SCHERER, K. R.: Connecting social identity theory and cognitive appraisal theory of emotions. In: BROWN, R., CAPOZZA, D. (eds.): *Social Identities: Motivational, Emotional, Cultural Influences*. Hove: Psychology Press 2006, s. 189 – 207.

⁸ ZAJONC, R. B.: Feeling and thinking: Preferences need to inferences. In: *American Psychologist*, roč. 35, 1980, č. 2, s. 151 – 175.

⁹ LAZARUS, R. S.: Thoughts on the relations between emotion and cognition. In: *American Psychologist*, roč. 37, 1982, č. 9, s. 1019 – 1024.

¹⁰ LAZARUS, R. S., FOLKMAN, S.: *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company 1984.

situácie, čo má za dôsledok následné evokovanie úľavy u matky), môžeme uvažovať o cirkulárnom modeli. Aj v diskusii o prítomnosti či neprítomnosti komplexných emócií u zvierat sa argumentuje práve tým, že prežívanie komplexných emócií vyžaduje rozvoj rôznych kognitívnych kapacít, ktoré nie sú prítomné u zvierat a preto iba u človeka sa môže stať, že vlastné emočné stavy sa stanú objektom aktuálne prežívaných emócií.¹¹ Frijda takisto zdôrazňuje, že pojem „zhodnotenia“ by sa mal používať v dvoch významoch.¹² Jednak sa vzťahuje na primárne a podľa Frijdu jednoduché, elementárne zhodnotenie situácie, ktoré tvorí základ pre emocionálnu reakciu. V ďalšej fáze však treba rátať aj s obsahom primárne evokovanej emócie, lebo tá je takisto objektom komplexnejšieho zhodnotenia situácie.

Doteraz opísaná podoba prehodnotenia sa nazýva informačným prehodnotením, kým Lazarus a Folkman¹³ rozlišujú ešte i takzvané defenzívne prehodnotenie. V tomto prípade sa osoba snaží určitú situáciu z minulosti reinterpretovať oveľa pozitívnejšie, prípadne sa usiluje čeliť ohrozujúcej či poškodzujúcej situácii tým, že ju vníma ako menej ohrozujúcu, poškodzujúcu, než akou v skutočnosti je. Defenzívne prehodnotenie má korene viac v osobných impulzoch, kým informačné prehodnotenie je skôr reakciou na externé faktory. Lazarus v neskorších prácach pristúpil k danej problematike z hľadiska vedomého a nevedomého zhodnotenia situácie.¹⁴ V istých prípadoch ľudia zámerne hľadajú v situácii faktory, na základe ktorých by ju mohli ohodnotiť napríklad ako pozitívnu. Priaznivé ohodnotenie situácie vedie totiž následne k pozitívnym emóciám, akými sú napríklad šťastie, radosť, spokojnosť a nádej.

Podľa Lazarusovej mienky¹⁵ treba rozlišovať medzi znalosťou určitej situácie (*knowledge*) a medzi zhodnotením situácie (*appraisal*). Znalosť určitej situácie sa spája skôr s adaptačnými faktormi, kým zhodnotenie situácie je späté s odhadnutím jej dôležitosti vzhľadom na subjektívny *well-being*. Všeobecnú znalosť určitej situácie treba nevyhnutne doplniť o súčasné zhodnotenie pre produkciu emočnej odozvy. Na rozdiel od toho zhodnotenie samo osebe priamo vplyva na generovanie emócie i na jej intenzitu a kvalitu. Lazarus sa venoval aj vplyvu motivácie na ohodnotenie situácie.¹⁶ Uvádza, že ak je zmena situácie v súlade s motívmi subjektu, tak je pravdepodobné, že bude pozitívne zhodnotená, kým zmena v protiklade s motívmi bude vnímaná negatívne. Práve preto je možné, že v dôsledku tých istých situácií môžu ľudia prežívať rôzne emócie (napríklad rozchod môže viesť k emócií smútku i k úľave), keďže kognitívne zhodnotenie situácie je vzhľadom na ich motivačné pozadie odlišné.¹⁷

Ortony, Clore a Collins¹⁸ boli jednými z prvých autorov ktorí rozpracovali model zohľadňujúci kognitívne zhodnotenie situácie pri emocionálnej reakcii. Zastávali názor, že jednotlivec musí najprv dekodovať situáciu, zatiaľ čo získané informácie následne vedú k indukcii určitej emócie. Emócie môžu byť evokované buď udalosťami, osobami alebo objektmi. Zdôrazňovali dvojdimenzionálnosť prežívaných emócií a rozlišovali medzi dimenziou nabudenia a valencie. Ohodnotenie určitej situácie teda vedie k pozitívnym či negatívnym emóciám a má za následok aj určitú mieru aktivácie vo forme emocionálneho nabudenia. Nabudenie je prepojené skôr s fyziologickými procesmi, keďže je merateľné cez kožnú vodivosť,¹⁹ kým valencia sa spája skôr s psychologickou zložkou emócií. Úzku prepojenosť fyziologických procesov, kognitívneho zhodnotenia a valencie emócií experimentálne

¹¹ BEN-ZE'EV, A.: *The Subtlety of Emotions*. Cambridge: MIT Press 2000.

¹² FRIJDA, N. H.: The place of appraisal in emotion. In: *Cognition & Emotion*, roč. 7, 1993, č. 3 – 4, s. 357 – 387.

¹³ LAZARUS, R. S., FOLKMAN, S.: *Stress, Appraisal and Coping*, c. d.

¹⁴ LAZARUS, R. S.: Cognition and motivation in emotion. In: *American Psychologist*, roč. 46, 1991, č. 4, s. 352 – 367.

¹⁵ LAZARUS, R. S.: Knowledge and Appraisal in the Cognition—Emotion Relationship. In: *Cognition & Emotion*, roč. 2, 1988, č. 4, s. 281 – 300.

¹⁶ LAZARUS, R. S.: Cognition and motivation in emotion, c. d.

¹⁷ ROSEMAN, I. J.: Appraisal Determinants of Emotions: Constructing a More Accurate and Comprehensive Theory. In: *Cognition & Emotion*, roč. 10, 1996, č. 3, s. 241 – 278.

¹⁸ ORTONY, A., CLORE, G., COLLINS, A.: *The cognitive structure of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press 1988.

¹⁹ LANG, P. J., BRADLEY, M. M., CUTHBER, B. N.: Emotion, motivation, and anxiety: brain mechanism and psychophysiology. In: *Biological Psychiatry*, roč. 44, 1998, č. 12, s. 1248 – 1263.

preukázali i Weibel, Wissmath a Mast.²⁰ Probandom prehrávali krátke ukážky televíznych show a súčasne im prezentovali falošné údaje srdcového rytmu (pulz). Probandi vypovedali o vyššej miere pobavenia sa, ak boli mylne presvedčení o zvýšení miery emocionálneho nabudenia odzrkadleného zrýchlením srdcového rytmu. Preukázalo sa, že fyziologické premenné vplyvajú na kognitívne zhodnotenie situácie a moderujú tak emocionálne prežívanie.

V súvislosti s kognitívnym zhodnotením sa dá uvažovať o dimenziách, ktoré regulujú ohodnotenie situácie, čím vplyvajú na intenzitu a kvalitu evokovaných emócií. Ortony, Clore a Collins²¹ špecifikovali faktory, ktoré vplyvajú na *intenzitu* evokovanej emócie:

1. Ohodnotenie reálnosti situácie: Do akej miery je subjekt presvedčený o reálnosti situácie?
2. Blízkosť situácie: Ako blízko je situácia v psychologickom priestore?
3. Neočakávanosť situácie: Do akej miery je subjekt prekvapený situáciou?
4. Nabudenie – miera nabudenia pred samotnou situáciou.

Smith a Ellsworth²² rozlíšili osem dimenzií kognitívneho zhodnotenia, ktoré *diferencujú medzi jednotlivými* emóciami:

1. príjemnosť – miera vnímania situácie ako príjemnej a radostnej,
2. predpokladaná námaha – miera osobného presvedčenia o potrebe vynaložiť námahu v danej situácii,
3. zúčastnenosť – miera túžby byť prítomný v situácii,
4. istota – miera istoty o súčasnom a budúcom priebehu situácie,
5. zodpovednosť – miera, do akej je konkrétna osoba zodpovedná za vzniknutú situáciu,
6. kontrola – miera, do akej kontroluje situáciu osoba, iní ľudia alebo rôzne okolnosti,
7. oprávnenosť – miera, do akej sa situácia vníma ako férová,
8. vnímané prekážky – miera osobného presvedčenia o povahe prekážok, ktoré sa musia prekonať na dosiahnutie cieľa.

Roseman²³ na vzorke 182 respondentov skúmal faktory vplyvajúce na kognitívne zhodnotenie situácie. Získané výsledky svedčia o tom, že na ohodnotenie situácie vplyvajú faktory, akými sú očakávanie situácie, jej súlad s motívmi jednotlivca, miera jej príjemnosti, reálnosti, subjektívne presvedčenie o možnosti jej kontroly, jej zdroj i vnímaná príčina problému pri problémovej situácii.

To, či osoba bude vnímať situáciu ako napríklad ohrozujúcu alebo príjemnú, závisí od hlbších psychických faktorov, teda spôsob ohodnotenia situácie môže byť moderovaný premennými, akými sú napríklad hodnotový systém, motivácia, osobnosť, sebaobraz či iné. Pri kognitívnom zhodnotení treba počítať aj s interpersonálnymi faktormi, napríklad so sociálnym kontextom, fyzikálnymi okolnosťami prostredia a mnohými ďalšími. Je zjavné, že intrapersonálne a interpersonálne faktory sú vzájomne úzko prepojené a ich vplyv na ohodnotenie situácie má dopad na emocionálne prežívanie človeka. Lazarus a Folkman²⁴ rozlišujú medzi dvoma intrapersonálnymi faktormi, ktoré významne ovplyvňujú kognitívne zhodnotenie situácie: medzi oddanosťou niečomu (*commitment*) a presvedčením (*belief*). Podľa ich názoru dané premenné ovplyvňujú zhodnotenie situácie tým, že:

- a) určujú, ktoré faktory sú relevantnými pre *well-being* v určitej situácii,
- b) formujú osobné porozumenie situácie a tým vplyvajú na emocionálne prežívanie,
- c) sprostredkovane určujú konsekvencie vyplývajúce z kognitívneho zhodnotenia situácie.

²⁰ WEIBEL, D., WISSMATH, B., MAST, F. W.: The role of cognitive appraisal in media-induced presence and emotions. In: *Cognition & Emotion*, roč. 25, 2011, č. 7, s. 1291 – 1298.

²¹ ORTONY, A., CLORE, G., COLLINS, A.: *The cognitive structure of emotions*, c. d.

²² SMITH, C. A., ELLSWORTH, P. C.: Patterns of cognitive appraisal in emotion. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, roč. 48, 1985, č. 4, s. 813 – 838.

²³ ROSEMAN, I. J.: Appraisal Determinants of Emotions: Constructing a More Accurate and Comprehensive Theory, c. d.

²⁴ LAZARUS, R. S., FOLKMAN, S.: *Stress, Appraisal and Coping*, c. d.

Oddanosť niečomu chápu autori v širšom zmysle. Zdôrazňujú kognitívnu zložku tohto psychického procesu, ktorá sa vzťahuje k preferenciám, hodnotám a cieľom, ale uvedomujú si i jej motivačnú bázu v podobe potrieb, pohnútok, intencií a tak ďalej. Oddanosť niečomu vplýva na kognitívne zhodnotenie viacerými spôsobmi. Vedie k situáciám (respektíve odrádza od situácií), ktoré môžu byť výzvou alebo prínosom (respektíve ohrozením alebo stratou). Oddanosť niečomu formuje aj senzitivitu pre signály z prostredia, na základe ktorých sa odohráva kognitívne zhodnotenie. Oddanosť niečomu sa takisto úzko spája so zraniteľnosťou osoby (čím väčšia je oddanosť niečomu, tým väčšia je osobná zraniteľnosť v súvislosti s danou doménou). Osoba je preto motivovaná dôkladne ohodnotiť situácie, ktoré sú pre ňu potenciálne zraňujúce.

Presvedčenia rovnako vplývajú na kognitívne zhodnotenie situácie, pričom tento proces je zvyčajne neuvedomený. K jeho uvedomeniu dochádza najmä vtedy, ak dôjde k zmenám v systéme osobných presvedčení, alebo je ohrozená ich legitimita. V prípade dramatických zmien sa stáva vplyv presvedčení na kognitívne zhodnotenie situácie jasným tak pre konkrétneho človeka, ako aj pre jeho okolie. Lazarus a Folkman rozlišujú medzi dvoma typmi presvedčení, ktoré majú centrálnu postavenie pri kognitívnom zhodnotení. Sú to presvedčenia o charakteristikách osobnej kontroly nad situáciami a presvedčenia o existenciálnych otázkach týkajúcich sa Boha, osudu a spravodlivosti.

Ako každá správne postulovaná teória, tak i teória kognitívneho zhodnotenia má byť testovateľná. Existujú rôzne metódy, pomocou ktorých možno empiricky skúmať primárnosť kognitívneho zhodnotenia pri vzniku emócií.²⁵ V krátkosti opíšeme, v čom spočívajú niektoré z najčastejšie používaných metód:

a) Úlohou probanda je ohodnotiť kognitívnu dimenziu emocionálnych výrazov. Danú metódu použili napríklad Smith a Ellsworth.²⁶ Úlohou probandov v ich výskume bolo ohodnotiť na šiestich bipolárnych dimenziách (reprezentujúcich faktory ovplyvňujúce kognitívne zhodnotenie) určité situácie, ktoré boli nimi asociované v súvislosti s pätnástimi prezentovanými emóciami. Na základe získaných výsledkov autori prišli k záveru, že ak poznáme spôsob, akým subjekt vníma vonkajší svet, možno predikovať ním prežívané emócie v určitých podmienkach. Podobne sa takisto dá na základe prežívaných emócií usudzovať na spôsob kognitívneho zhodnotenia situácie.

b) Probandovi sa prezentujú rôzne modelové situácie a jeho úlohou je odhadnúť, akú emóciu môže prežívať osoba znázornená v príklade v súvislosti s okolnosťami situácie.

c) Úlohou probanda je odhadnúť vlastnú emocionálnu reakciu na prezentované modelové situácie. Smith, Haynes a Lazarus²⁷ pomocou tejto metódy zistili, že kognitívne zhodnotenie situácie je mediátorom medzi atribúciami a emocionálnou odozvou.

d) Proband si má vybaviť určitý emocionálny zážitok a zároveň opísať situačné faktory, ktoré ju viedli k danej emócií. Pomocou tejto metódy skúmali Mikula, Scherer a Athenstaedt²⁸ na vzorke 2921 študentov z 37 krajín faktory predchádzajúce prežívaniu hnevu. Zistilo sa, že situácia sa zvyčajne hodnotí ako neférová. Vnímaná nespravodlivosť predchádza prežívaniu viacerých negatívnych emócií a ak práve nespravodlivosť je spúšťacím faktorom daných emócií, tak ich trvanie sa predĺži a sú prežívané intenzívnejšie.

e) Proband si má vybaviť určitý emocionálny zážitok, a zároveň má posúdiť spôsob jeho vlastného zhodnotenia situácie, ktorá danú emóciu vyvolala. Výskumníci môžu použiť aj metódu, v ktorej sa participantom prezentuje samotné zhodnotenie a sú požiadaní, aby si spomenuli na situáciu

²⁵ OMDAHL, B. L.: *Cognitive Appraisal, Emotion, and Empathy*, c. d.

²⁶ SMITH, C. A., ELLSWORTH, P. C.: Patterns of cognitive appraisal in emotion, c. d.

²⁷ SMITH, C. A., HAYNES, K. N., LAZARUS, R. S.: In search of the "hot" cognitions: Attributions, appraisals, and their relation to emotion. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, roč. 65, 1993, č. 5, s. 916 – 929.

²⁸ MIKULA, G., SCHERER, K. R., ATHENSTAEDT, U.: The role of injustice in the elicitation of differential emotional reactions. In: *Personality & Social Psychology Bulletin* 24, roč. 7, 1998, s. 769 – 783.

z vlastného života, keď totožne ohodnotili určitú situáciu. Následne majú opísať danú situáciu, posúdiť v nej použité dimenzie na zhodnotenie a posúdiť mieru jednotlivých emócií, ktoré ňou boli evokované.

f) Výskumníci vyhľadajú probandov hneď po určitej udalosti a požiadajú ich, aby opísali svoje zhodnotenie danej situácie a aby uviedli emócie, ktoré prežívajú v súvislosti s ňou. Pomocou tejto metódy porovnávali Smith a Ellsworth²⁹ rozdiely medzi spôsobmi zhodnotenia situácie pri aktuálne prežívaných emóciách a pri emočných stavoch vybavených z pamäti. Zistili, že neexistujú relevantné rozdiely medzi formami kognitívneho zhodnotenia v závislosti od aktuálnosti prežívaných emócií.

Teória kognitívneho zhodnotenia je iba jednou z mnohých teórií emócií, a preto by mala byť výskumne porovnaná s teóriami, ktoré skúmajú iné faktory vyvolávajúce emócie. Roseman a Smith³⁰ zoskupili teórie, podľa ktorých emócie môžu byť evokované bez fázy kognitívneho zhodnotenia situácie a to:

1. samotnou udalosťou, z perspektívy Rosemana a Smitha,
2. fyziologickými procesmi, akými sú neuronálne aktivity v mozgu či periférna autonómická aktivita,
3. výrazmi tváre alebo správaním v zmysle teórie útoku a úteku,
4. motivačnými procesmi, napríklad distresom hladného dieťaťa.

Ani jedna z teórií emócií však nemôže ignorovať vzájomný vzťah medzi emóciami a kognitívnymi procesmi, ktorý môže prebiehať v neskoršej fáze psychického spracovania situácie.

Na záver treba zdôrazniť, že vzťah medzi emóciami a kognitívnymi procesmi je vzájomný, čiže to nie sú len kognície, ktoré ovplyvňujú emócie, ale aj emócie vplývajú na kognitívne procesy. Negatívne emócie vedú napríklad k detailnejšiemu spracovaniu informácií, keďže negatívne emócie sú signálmi toho, že situácia, v ktorej sa človek ocitol, je nepríjemná až nebezpečná. Na rozdiel od toho signalizujú pozitívne emócie príjemnosť a bezpečnosť prostredia a vedú človeka k povrchnejšiemu spracovaniu informácií, častejšie sa objavuje použitie heuristik v myslení a rozhodovaní, znižuje sa kritickosť spracovania informácií.³¹ Vzájomný vzťah medzi emóciami a kognitívnymi procesmi je teda bohatý a možno ho skúmať z viacerých perspektív.

L i t e r a t ú r a

BEN- ZE'EV, A.: *The Subtlety of Emotions*. Cambridge: MIT Press 2000.

FRIJDA, N. H.: The place of appraisal in emotion. In: *Cognition & Emotion*, roč. 7, 1993, č. 3 – 4, s. 357 – 387.

GARCIA-PRIETO, P., SCHERER, K. R.: Connecting social identity theory and cognitive appraisal theory of emotions. In: BROWN, R., CAPOZZA, D. (eds.): *Social Identities: Motivational, Emotional, Cultural Influences*. Hove: Psychology Press 2006, s. 189 – 207.

LANG, P. J., BRADLEY, M. M., CUTHBER, B. N.: Emotion, motivation, and anxiety: brain mechanism and psychophysiology. In: *Biological Psychiatry*, roč. 44, 1998, č. 12, s. 1248 – 1263.

LAZARUS, R. S.: Cognition and motivation in emotion. In: *American Psychologist*, roč. 46, 1991, č. 4, s. 352 – 367.

LAZARUS, R. S., FOLKMAN, S.: *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company 1984.

LAZARUS, R. S.: Knowledge and Appraisal in the Cognition—Emotion Relationship. In: *Cognition & Emotion*, roč. 2, 1988, č. 4, s. 281 – 300.

LAZARUS, R. S.: Thoughts on the relations between emotion and cognition. In: *American Psychologist*, roč. 37, 1982, č. 9, s. 1019 – 1024.

²⁹ SMITH, C. A., ELLSWORTH, P. C.: Patterns of appraisal and emotion related to taking an exam. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, roč. 52, 1987, č. 3, s. 475 – 488.

³⁰ ROSEMAN, I. J., SMITH, C. A.: Appraisal Theory: Overview, Assumptions, Varieties, Controversies, c. d.

³¹ NEIDENTHAL, P. M., KRANTH-GRUBER, S., RIC, F.: *Psychology of Emotions: Interpersonal, Experiential, and Cognitive Approach*, c. d.

- MIKULA, G., SCHERER, K. R., ATHENSTAEDT, U.: The role of injustice in the elicitation of differential emotional reactions. In: *Personality & Social Psychology Bulletin* 24, roč. 7, 1998, s. 769 – 783.
- NEIDENTHAL, P. M., KRANTH-GRUBER, S., RIC, F.: *Psychology of Emotions: Interpersonal, Experiential, and Cognitive Approach*. New York: Psychology Press 2006.
- OATLEY, K., JENKINS, J. M.: *Understanding emotions*. Cambridge: Blackwell Publishers 1996.
- OMDAHL, B. L.: *Cognitive Appraisal, Emotion, and Empathy*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates 1995.
- ORTONY, A., CLORE, G., COLLINS, A.: *The cognitive structure of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press 1988.
- REISENZEIN, R.: Appraisal Processes Conceptualized from a Schema-Theoretic Perspective: Contributions to a Process Analysis of Emotions. In: SCHERER, K. R., SCHORR, A., JOHNSTONE, T. (eds.): *Appraisal Process in Emotion. Theory, Methods, Research*. New York: Oxford University Press 2001, s. 187 – 204.
- ROSEMAN, I. J.: Appraisal Determinants of Emotions: Constructing a More Accurate and Comprehensive Theory. In: *Cognition & Emotion*, roč. 10, 1996, č. 3, s. 241 – 278.
- ROSEMAN, I. J., SMITH, C. A.: Appraisal Theory: Overview, Assumptions, Varieties, Controversies. In: SCHERER, K. R., SCHORR, A., JOHNSTONE, T. (eds.): *Appraisal Process in Emotion. Theory, Methods, Research*. New York: Oxford University Press 2001, s. 3 – 19.
- SMITH, C. A., ELLSWORTH, P. C.: Patterns of appraisal and emotion related to taking an exam. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, roč. 52, 1987, č. 3, s. 475 – 488.
- SMITH, C. A., ELLSWORTH, P. C.: Patterns of cognitive appraisal in emotion. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, roč. 48, 1985, č. 4, s. 813 – 838.
- SMITH, C. A., HAYNES, K. N., LAZARUS, R. S.: In search of the "hot" cognitions: Attributions, appraisals, and their relation to emotion. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, roč. 65, 1993, č. 5, s. 916 – 929.
- SMITH, C. A., KIRBY, L. D.: Affect and Cognitive Appraisal Processes. In: FORGAS, J. P. (ed.): *Handbook of Affect and Social Cognition*. New York: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. 2001, s. 75 – 92.
- WEIBEL, D., WISSMATH, B., MAST, F. W.: The role of cognitive appraisal in media-induced presence and emotions. In: *Cognition & Emotion*, roč. 25, 2011, č. 7, s. 1291 – 1298.
- ZAJONC, R. B.: Feeling and thinking: Preferences need inferences. In: *American Psychologist*, roč. 35, 1980, č. 2, s. 151 – 175.

PhDr. Kinga Jurášová
 PhDr. Marián Špajdel, PhD.
 Katedra psychológie
 Filozofická fakulta
 Trnavská univerzita v Trnave
 Hornopotočná 23
 918 43 Trnava
 kinga.jurasova@yahoo.com
 mspajdel@gmail.com