



## GRABOVAC Beáta

Újvidéki Egyetem  
Magyar Tannyelvű Tanítóképző Kar  
Szabadka

Budapesti Műszaki Egyetem,  
Kognitív Tudományi Tanszék,  
Pszichológia Doktori Iskola  
Budapest, Magyarország

beagrabovac@gmail.com

csoportban heurisztikus a feldolgozás, az információk csoportosítására hajlamosak ezek az egyének, és gyorsabban hoznak döntéseket. A rosszkedvű csoportra jellemző az elemzés, a kapcsolatok sikeresebb felfedezése, egészébe véve az aprólékosabb és a szisztematikusabb feldolgozásmód.

Az átélt hangulat tehát meghatározhatja azt, hogy az emberek milyen stratégiát fognak alkalmazni a problémamegoldásban, valamint a környezetből felvett információkat hogyan fogják rendszerezni és feldolgozni.

**Kulcsszavak:** hangulat, információ-feldolgozás, érzelmek, jókedv, rosszkedv

Az ember pszichikus élete három fő részre tagolódik: az érzelmekre, a gondolatokra és a szándékokra – más néven az affekció, a kogníció és a konáció területére. A pszichológia mint tudomány nagyon sokáig háttérbe szorította az érzelmekkel való foglalkozást, kezdetben a motiváció-kutatás dominált, később pedig az 1960-as évektől a kognitív forradalom hódított teret. Az emóciókat a lélektan mint „kutathatatlan részét a nyelvi viselkedésnek” és „mint reziduális kategóriát...” (Besnier, 1990, 420. o.) tartotta számon.

A pszichológia nehézségei az érzelmekkel kapcsolatos kutatásokban tehát abból erednek, hogy túlságosan egyedi, specifikus tapasztalatok által meghatározott személyes szféráról van szó, és sosem egyértelmű, hogy egy érzelem kivált-e majd egyáltalán viselkedést. Azokban az esetekben, ahol kivált látható reakciót, továbbra is variábilis és több szinten meghatározott az, hogy milyen formájú és milyen irányultságú (pl. közelítő vagy távolító lesz-e) a viselkedés. Számba kell venni azt a tény is, hogy az idő múlásával, az érési folyamatok eredményeként az emberek egyes helyzetekre adott érzelmi válaszkészsége, hozzáállása, nézőpontja meg is változhat.

A lelki világgal foglalkozó szakembereknek különböző feltételezéseik vannak arról, hogy vajon az elme három dimenziója – az érzelmek, a kogníció és a konáció hogyan és egyáltalán mennyire választható szét, vagy egy ezzel, mondhatni, ellentétes nézet szerint: mennyire olvad egybe. Ha elkülöníthetők a területek, vajon e hármas aspektus hat-e egymásra, és milyen szinten vannak kölcsönhatásban, mennyire fonódnak egybe. A három szféra már egyenként is eleve, természetéből adódóan összetett jelenség, így például Nico Frijda szerint az érzelmekkel foglalkozó irodalomban a kogníciónak, az emberi megismerésnek két interpretációja lehetséges, kétféleképpen gondolkodhatunk róla. Beszélhetünk a megismerésről mint „tudatosságról” (conscious awareness) és megismerésről mint összetett információ-feldolgozásról (Frijda, 1994, 197. o.). Az elsövel kapcsolatban diszkutábilis, hogy az érzelmeket előhívó események és a tudatosság mint tényező között milyen kapcsolat van. Vajon az ok-okozati láncban hol foglal helyet a tudatosság? A szerző azt az álláspontot fogadja el, hogy az érzelmi események jelentéséről való tudatosságunk egyfajta előfeltétele az érzelmek megjelenésének, de ugyanez a komponens szerepet játszik abban a feldolgozási folyamatban is, mely végül az érzelmet eredményezi – így ok és okozatként kettős szerepe is lehet.

Frijda (1994, 200. o.) kiemeli, hogy az érzelmek definíció szerint mindig magukba foglalják a cselekvésre való készenlét szintjének (meg)változását. A szerző szerint a legegyszerűbb hatások is, mint például egy váratlan inger ismeretlen környezetben, vagy az egyensúlyvesztés is kiválthatnak érzelmeket, és ezek egyúttal egyszerű megismerési folyamatokat is magukba foglalnak. Ugyanis, ha az érzelmek keletkezésének feltételeit vizsgáljuk – a helyzetek jellemzőit általánosítva –, sok esetben arról van szó, hogy egy meglévő belső sémához vagy elváráshoz viszonyítjuk az új ingereket, kiértékeljük a helyzetet, és ennek eredménye az érzelmi válaszreakció. Máskor pedig arról van szó, hogy sikertelenül próbálkozunk egyes aktuális vagy jövőbeli problémának a megoldásával, véghezvitelével, és ezért megjelenik az érzelem.

Richard Lazarus (1994, 82. o.) az érzelmek jelenlétét a környezeti hatások és a személyiségjellemzők kapcsolatával, kölcsönhatásával magyarázza: a személyes értékrendszer hat a célok rangsorára. A személyes értékrendszer a környezeti változókból hangsúlyt és érzelmi színezetet ad azoknak, melyek fontosak számunkra, mert kapcsolatban állnak céljaink megvalósításával. Ezekben a helyzetekben a környezet is előidézti a személyes érzelmi kontextust.

De nemcsak a céljaink és a megismerési folyamatok hathatnak különböző érzelmek megjelenésére, hanem a dominánsan jelen lévő érzelmek, hangulatok is meghatározzák az információ-feldolgozó stratégiákat, és alakítják az ún. kognitív stílust. A kognitív stílus többek között magába foglalja a „személyre szabott” problémamegoldási és emlékezeti módokat. Gerald C. Clore (1994, 110.o.) egy tanulmányában áttekintést nyújt a legújabb eredményekről azzal kapcsolatban, hogy a pozitív és a negatív érzelmi tapasztalatok vajon azonos vagy különböző információ-feldolgozó stílusokat működtetnek-e. Összegzésében a jókedvű és a szomorú személyek csoportjait hasonlítja össze, kiemeli a különbségeket. Az eredmények szerint a jókedvű egyének a probléma egészére összpontosítanak, míg a szomorúak inkább a részletekre. A jókedvű csoportban heurisztikus a feldolgozás, az információk csoportosítására hajlamosak ezek az egyének, és gyorsabban hoznak

döntéseket. A rosszkedvű csoportra jellemző az elemzés, a kapcsolatok sikeresebb felfedezése, a szillogizmusok helyes megoldása, egészébe véve az aprólékosabb és a szisztematikusabb feldolgozásmód. Az átélt hangulat tehát meghatározhatja azt, hogy milyen stratégiát fogunk alkalmazni a problémamegoldásban, valamint a környezetből felvett információkat hogyan fogjuk megszerezni és feldolgozni.

Richard Davidson (1994) véleménye szerint is a hangulat a megismerést irányítja, változtatja, az érzelmek pedig a cselekvést. Fontos kiemelni, hogy Davidson szerint az érzelmek vezetnek különböző hangulatokhoz, és visszacsatolásként, a hangulat is megváltoztatja annak a valószínűségét, hogy egy bizonyos érzelm megjelenik-e. Például egy depressziós személy a rossz tapasztalatait sikeresebben és pontosabban az emlékezetébe tudja hívni, mint az ezzel ellentéteket. Ezek szerint a megismerési rendszerünk részben hangulattfüggő.

Paul Ekman (1994b) a különböző hangulatok jelentkezésének a miértjét is vizsgálja. Egy hangulat megjelenésének szerinte két különböző oka lehet: az egyik különböző fiziológiai változások és kémiai hatások eredménye, a másik, számunkra érdekesebb, az érzelmi tapasztalat felgyülemlése. Ekman ezt az utóbbi kifejezést azokra a helyzetekre használja, amikor ismétlődően, kis időközönként ugyanazt az erőteljes érzelmet éljük át. Azon a véleményen van, hogy ha egy érzelm kifejeződését gátoljuk, akkor nagyobb a valószínűsége annak, hogy ez az érzelm átváltozik hangulattá (feltételezése szerint ez jellemzőbb a negatív kellemetlen érzelmekre).

### Az érzelmek jellemzői

Anna Wierzbicka (1999., 2. o.) szerint az emóció (angol emotion) szó jelentése nagyon összetett és nyelvspecifikus, sőt egyes nyelvekben a fogalomnak nincs is megfelelő fordítása. Jelentésének összetettsége onnan ered, hogy egyszerre kapcsolódik az érzésekhez (feelings), a gondolkodáshoz, gondolatokhoz és a testben végbemenő változásokhoz is. A szerző illusztratív nyelvi példákkal is alátámasztja álláspontját: az *éhséget* általában érezzük, de nem létezik az éhség érzelme (az éhség nem kapcsolódik a gondolkodáshoz), vagy annak a gondolatsornak, hogy *teljesen egyedül vagyok*, a megfelelője az egyedüllét érzése (mely a gondolkodáshoz köthető, viszont végbemenő testi változásokhoz, mint pl. a vérnyomás növekedéséhez – nem, emellett az egyedüllétnek nincs neki megfelelő érzelme).

Klaus Scherer (1994) felhívja a figyelmünket arra, hogy annak ellenére, hogy az alapérzelmeknek – pl. a dühnek, félelemnek, szomorúságnak, örömelek – a legtöbb nyelvben egyszavas nyelvi elnevezése van, ez a verbális kategorizáció egyrészt tetszőlegesen emeli ki a részeket az érzelmi tapasztalat egészéből, másrészt az érzelmek valódi lefolyásához kevés köze van.

Paul Ekman (1994a, 18. o.) ismert érzelmekutató az érzelmek hét szükségszerű és mindig jelen lévő jellemzőjét sorolja fel: 1. az automatikusan jelentkező kiértékelést, 2. az érzelmet megelőző események között fellelhető közös vonásokat, 3. azt, hogy más főemlősöknél is megtalálhatóak, 4. az érzelmek hirtelen jelentkezését, 5. azt, hogy

általában rövid ideig tartanak, 6. a spontán megjelenést és az 7. egy-egy érzelemhez kapcsolódó különböző fiziológiai folyamatokat és testi változásokat.

### Összefoglalás

A felsorolt érzelem-meghatározások néhány fontos pontra mutatnak rá, mint például arra, hogy az érzelmeknek általában megvan a sajátos funkciójuk és adaptív értékük az emberi működést illetően, valamint hogy az egyén érzésvilágából keletkeznek, és természetüknél fogva elfogultak. Emellett arra is nagy hangsúlyt fektetnek, hogy a megjelenésük és kifejeződésük egy sajátos viszonyt alakít ki az átélő személy, különböző objektumok és a külvilág között – egyik lényegbevágó jellemzőjük tehát az interperszonalitás. Az érzelmeket illetően központi helyet foglal el a személyes értelmezés is, a szubjektivitás, amely arra utal, hogy egyedi tapasztalatunk és gondolkodásmódunk is nagyban formálja emocionális világunkat, érzelmi reakciókészségünket és egyben érzékenységünket is.

Wierzbicka (1999) nézőpontjának lényege, hogy az érzelem több szinten végbemenő (pl. testi és gondolati is), és minőségileg különböző folyamatokat foglal magába – majd végül ezek keverékeként, kombinációjaként jön létre.

Ekman (1994a) leírása még aprólékosabban és behatóbban foglalkozik az emóciókkal, kitér arra is, hogy egyes állatfajoknál is jelen vannak, hirtelen, akaratlanul jelentkeznek és gyors lefolyásúak. Az érzelmek hangulatokba is átcsaphatnak, és a hangulat visszahat arra is, hogy mely érzelmek fognak dominálni személyiségünk szerkezetében, amelyek pedig idővel vonásokká válhatnak.

A érzelmek és a megismerés összetett viszonyáról is említést tettünk, különös hangsúlyt fektetve arra, hogy a bennünket körülvevő környezetet alig észrevehetően hogyan változtathatja és színezheti érzelmi világunk a megismerő, úgymond „racionális” folyamatokon keresztül is.

## EMOTIONS AND MOODS – NEW ASPECTS IN PSYCHOLOGY

### Abstract:

Results of scientific research show that the dominantly present emotions and moods in a person determine their information-processing strategies and cognitive style – their „unique, personal” problem-solving methods and memory-retrieval processes. Positive and negative emotional experiences, research results of happy and sad people show that these two groups differ in their information-processing strategies: the happy individuals concentrate on the problem as a whole, whereas the sad ones mostly deal with the details. In the happy group the processing is dominantly heuristic, these people are prone to information-sorting and faster decision making. The sad group is mostly analytical, they are better in revealing connections and relationships, they are meticulous and more systematic in processing.

So our mood can determine which strategy we will use in problem-solving and how we will process and categorize the information from the environment.

**Keywords:** mood, information-processing, emotion, happy, sad

**Felhasznált irodalom:**

1. Besnier, N. (1990). Language and affect, *Annu. Rev. Anthropol.*, 19: 419-51. o.
2. Clore, G. C. (1994). Why emotions are felt. In: *The nature of emotion*, eds. Ekman, P., Davidson, R., J., Oxford University Press, Oxford, New York, 103-111.
3. Davidson, R., J. (1994). On emotion, mood, and related affective constructs. In: *The nature of emotion*, eds.: P. Ekman, R. J. Davidson: *The Nature of Emotion*, Oxford University Press, 51-55. o.
4. Frijda, N. (1994). Emotions require cognitions, even if simple ones. In: *The nature of emotion*, eds. Ekman, P., Davidson, R., J., Oxford University Press, Oxford, New York, 197-202.
5. Ekman, P. (1994a). All emotions are basic, eds.: P. Ekman, R. J. Davidson: *The Nature of Emotion*, Oxford University Press, New York, 15-19. o.
6. Ekman, P. (1994b). Moods, emotions, and traits. eds.: P. Ekman, R. J. Davidson: *The Nature of Emotion*, Oxford University Press, New York, 56-58. o.
7. Scherer, K., R. (1994). Toward a concept of modal emotions. In: *The nature of emotion*, eds.: P. Ekman, R. J. Davidson: *The Nature of Emotion*, Oxford University Press, 25-31. o.
8. Lazarus, R. (1994). The stable and the unstable in emotion. In: *The nature of emotion*, eds. Ekman, P., Davidson, R., J., Oxford University Press, Oxford, New York, 79-85. o.
9. Wierzbicka, A. (1999). *Emotions across languages and cultures: Diversity and Universals*, Cambridge University Press, Cambridge