

# Kognitivno – motivacijske razsežnosti čustev

Darja Kobal Grum  
Oddelek za psihologijo  
Filozofska fakulteta, Univerza v  
Ljubljani  
Aškerčeva 2, 1000 Ljubljana  
+38612411151  
darja.kobal@ff.uni-lj.si

## POVZETEK

V prispevku se ukvarjamo z vprašanjem, ki se nanaša na namenskost čustev: čemu čustva nastanejo. Natančneje, zanima nas motivacijska vloga čustev, pri čemer trčimo ob pojav ne več le situacije oz. dražljaja, ki čustvo vzbudi, temveč tudi cilja, ki mu je čustvo namenjeno. Od tod izpeljujemo dve hipotezi, po katerih delovanje čustev razstavimo na tri funkcije, ki so odvisne od kognitivne ocene in postavimo hipotetični kognitivno-motivacijski model čustvovanja v vsakdanjem življenju.

## Ključne besede

Čustva, kognicija, motivacija, cilj, hipotetični model.

## 1. UVOD

Čustva so duševni procesi in stanja, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali do samega sebe. Posameznik spozna osebe, dogodke in situacije ter jih s čustvi ovrednoti, tako da jim subjektivno določi njihovo vrednost. Čustva so torej evalvacije in se pojavljajo ob objektih, ki so za posameznika pomembni. Funkcionalno imajo čustva adaptacijsko funkcijo, kar pomeni, da omogočajo učinkovito prilagajanje okolju, delujejo kot motivi, saj nas usmerjajo k objektom in situacijam, ki sprožajo pozitivna čustva, pomembno vlogo pa imajo tudi pri komunikaciji in uravnavanju socialnih odnosov.

Prvo stičnost med motivacijo, kognicijo in čustvi lahko prepoznamo v Reevozem [1] hierarhičnem modelu štirih izvorov motivacije, med katerimi pomembno mesto zasedajo čustva. Najvišje v hierarhiji avtor postavlja splošno motivacijo, ki jo deli na notranjo in zunanjo motivacijo. Za naš predmet je zanimiva notranja motivacija, ki jo cepi na potrebe, kognicije in čustva. Potrebe so pogoji, ki so nujni za vzdrževanje življenja in spodbujanja njegovih osnovnih funkcij. Ločimo biološke, psihološke in socialne potrebe. Lakota in žeja sta, denimo, dve biološki potrebi oz. dva primarna motiva, ki izvirata iz telesne zahteve po hrani in tekočini. Kompetentnost in navezanost pa npr. sodita med psihološke motive in sta potrebna za vzdrževanje psihičnega ravnovesja, blagostanja in osebnostne rasti. Kognitivna komponenta notranje motivacije se nanaša na mišljenje, zlasti na prepričanja, pričakovanja, načrtovanje, cilje in samopodobo. Čustva so kratkotrajni subjektivni, duševni, funkcionalni in ekspresivni pojavi, ki odsevajo naše vedenje v smeri prilagajanja ali neprilagajanja danim okoliščinam. To pomeni, da čustva organizirajo in usklajujejo naslednje medsebojno povezane vidike izkustva: občutja, fiziološko pripravljenost, hotenje in ekspresivnost. Občutja so subjektivni verbalni opisi čustvenega izkustva, fiziološka pripravljenost se nanaša na to, kako se naše telo fiziološko pripravi na zahteve okolja, hotenje se nanaša na nekaj, kar želimo pridobiti ali doseči v tistem trenutku, ekspresivnost pa pomeni izražanje čustev.

Če se v Reevozem [1] modelu osredotočimo zgolj na povezanost med motivacijo, kognicijo in čustvi, potem je razvidno dvojje:

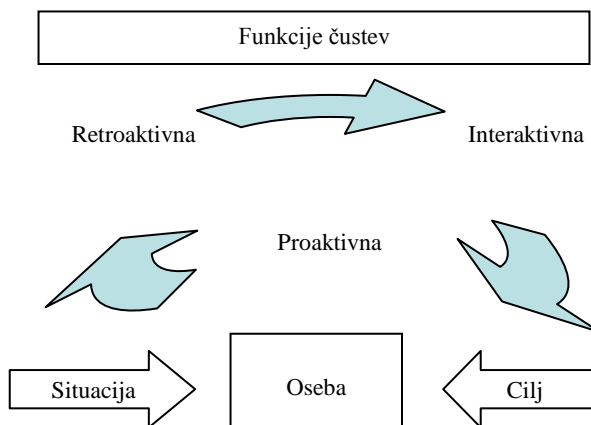
- kognicija in čustva so del notranje motivacije
  - čustva so indikator prilagojenosti vedenja
- Druga stičnost med motivacijo in čustvi pa je v tem, da so čustva nekakšen indikator prilagojenosti vedenja. Veselje, npr. kaže na socialno vključenost in težnjo po doseganju ciljev, žalost pa, nasprotno, napotuje na socialno izolacijo in odmik od ciljev. Pozitivna čustva torej odsevajo angažiranost in zadovoljstvo z našim delovanjem in motivacijskimi stanji, negativna pa opustitev in frustracijo v zvezi z našim delovanjem in motivacijskimi stanji. Pozitivna čustva odsevajo našo uspešno prilagojenost danim okoliščinam, negativna pa kažejo, da se nanje nismo znali učinkovito prilagoditi. S te perspektive čustva nimajo enakega statusa v motivaciji kot potrebe in kognicije, ampak odločajo o tem, ali bo nek motiv sploh zadovoljen ali ne. Pozitivna čustva torej spodbujajo zadovoljitev motiva, negativna pa ga preprečujejo.

## 2. FUNKCIJE ČUSTEV

V zvezi s funkcijo čustev postavljamo naslednjo hipotezo:

*H1: Čustva imajo retroaktivno, proaktivno in integralno funkcijo, ki se med seboj razlikujejo glede na kognitivno oceno.*

Menimo, da doživljanje čustev vznikne kot posledica delovanja v preteklosti, kot anticipacija evalvacije dogodkov v prihodnosti in kot integralno doživljanje sebe in sveta, kar shematično prikazujemo na sliki 1.



Slika 1: Celovito funkcioniranje čustev

Prvo funkcijo imenujemo retroaktivna funkcija delovanja čustvenih procesov, saj je usmerjena na situacijo, iz katere izhaja ocena, pojavlja pa se predvsem pri primarnih čustvih. Za primarna čustva je značilno, da imajo svoj izvor v evlucijsko najstarejših predelih možganske skorje, ki se nadaljujejo v predele

možganskega debla s pecljem, ki sega v hrbtenjačo. Primarna čustva nastanejo nezavedno in brez učenja, kar pomeni, da so možganski sistemi, ki sodelujejo pri teh procesih genetskega izvora. Vendar pa se te subkortikalne strukture lahko prilagajajo na nove okoljske izkušnje in se povezujejo z možganskimi predeli, ki generirajo integracijo zavestnih procesov [2, 3].

Pri drugi funkciji, ki jo imenujemo propektivna funkcija čustev, nas zanima, kako se čustva porajajo v odnosu do cilja, ki je pred nami in ne samo v odnosu do situacije, ki je za nami oz. v kateri se trenutno nahajamo. Se pravi, zanimata nas cilj in situacija, pri čemer se kot osrednje raziskovalno vprašanje postavlja namen čustev. Ta funkcija je po našem mnenju implicirana v nevropsiholoških razlagah kortikalne poti nastajanja čustev [npr. 2, 3, 4, 5], saj jo te razlage razumejo kot zavestno oceno, v katero so vključene tudi druge prvine kognicije, kot sta npr. spomin in namen. Afektivna nevroznanost [4] ugotavlja, da pri kompleksnejših čustvih igra pomembno vlogo evolucijsko najmlajši predel možganske skorje, to je neokorteks. Panksepp in Biven [4] v knjigi *Arheologija uma* menita, da je neokorteks ob rojstvu, kar se tiče čustev, nekakšen »nepopisan list«, ki se razvija šele z učenjem in doživetimi izkušnjami. Subkortikalni sistemi torej spodbujajo delovanje neokortikalnih struktur, ki sodelujejo pri zavestni organizaciji čustvenih procesov. To pomeni, da neokorteks v odnosu do subkorteksa ni neka hierarhično nadredna možganska struktura, ki bi skrbelo za nastajanje kompleksnejših čustev, ampak gre za komplementarne odnose med subkorteksom in neokorteksom, ki vzajemno sodelujeta pri samozavedanju čustev [5]. Prihajalo pa naj bi do razlik v čustvih med obema hemisferama. Leva polovica možganov sodeluje pri izražanju, desna pa pri prepoznavanju čustev, v levi polovici se generira več prijetnih, v desni pa več neprijetnih čustev. Zato poškodbe desne hemisfere večkrat privedejo do anksioznosti, depresivnosti in drugih duševnih motenj, pa tudi do motnje pozornosti in hiperaktivnosti [2, 6].

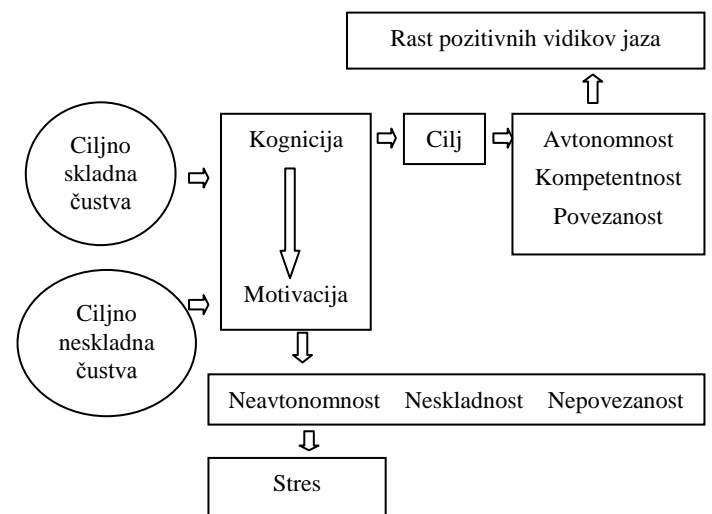
Sklepamo, da pri nastajanju čustev po kortikalni poti ni več zajeta le situacija oz. vhodni dražljaj, temveč tudi namenskost čustev, ki se izkazuje skozi oceno cilja. Obenem pa ugotavljamo, da so zaznave, spomin, učenje, zavest in mišljenje, ki jih nevropsihologija prepozna kot ključne akterje na kortikalni poti od dražljaja do čustva, tiste prvine kognicije, na katere stavijo tudi sodobne teorije ocene čustev [7, 8, 9]. Z vključitvijo teh spoznanj v kortikalno pot nastajanja čustev se, trdimo, povzpemo na motivacijsko raven kognitivne narave čustev. Tu se osredotočimo na vprašanje namena čustvovanja in raziskujemo odnos med motivacijo za čustvovanje in čustveno skladnost s cilji. Propektivna funkcija čustev torej deluje na ravni namenskosti čustvovanja in se usmerja na kognitivno oceno cilja, ki so mu čustva namenjena. Od nevropsiholoških odkritij vzrokov in načinov nastanka čustev se premikamo na subjektivno doživljanje čustev, kjer si lahko pomagamo z Lazarusovo kognitivno metateorijo čustev [10, 11] in sodobnimi teorijami ocene [12, 13, 14, 15] po katerih čustva nastanejo kot posledica kognitivne ocene dražljaja oz. situacije, mediator med dražljajem in nastankom čustva pa je nezavedna avtomatična ocena. Če so na eni strani nevroznanstvena spoznanja usmerjena zlasti na povezanost med delovanjem možganov in nastajanjem čustev, ocene teorije pa na povezanost med psihološko-kognitivnimi spoznanji o nastanku čustev, se zdi, da je spojitev in iskanje komplementarnosti med enim in drugimi spoznanji tista kulminacija razumevanja čustvenih procesov, ki jo potrebuje psihologija čustev za kompleksno in celovito razumevanje nastajanja, doživljanja in izražanja čustev.

Tretjo funkcijo imenujemo interaktivna funkcija čustev, ki po našem mnenju zajema tudi vse tiste vidike ocene, ki izhajajo iz posameznika samega, iz njegove »ego vključenosti«, če si izposodimo Lazarusov [11] izraz. Integralna funkcija čustev se nanaša na situacijo, cilj in osebo hkrati, pri čemer oseba ocenjuje svoj osebni pomen situacije in cilja in vanju usmerja svoja čustva. Ta integralna funkcija zajema različne pozitivne vidike jaza, kot npr. samoregulacija čustev, spoprijemanje s stresom, samospoštovanje, samopodoba, psihično blagostanje, osebnostna prožnost, čustvena inteligentnost itd.

### 3. HIPOTETIČNI MODEL ČUSTVOVANJA V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

Zaplete se, ko si cilj želimo doseči, naša kognitivna ocena cilja je pozitivna, a čustva, ki jih pri tem doživljamo, nas vodijo stran od doseganja želenega cilja. V takih primerih namesto veselja občutimo žalost ali jezo, namesto optimizma pesimizem ipd. Lazarus [11] razlikuje čustva glede na skladnost ali neskladnost s cilji: ciljno skladna čustva nas vodijo k cilju, ciljno neskladna pa nas od njega odvrtaajo, čeprav si ga želimo doseči. Avtorjeva perspektiva se v tej točki močno sklada z različnimi teorijami motivacije, še posebej z motivacijsko teorijo postavljanja ciljev [16], ki opozarja na pomen ciljne motivacije pri našem mišljenju in vedenju. Franken [17] v knjigi *Human motivation* poglobljeno razlaga hedonizem, srečo, upanje, optimizem pripadnost, navezanost in komunost, ki jih umešča med ciljno skladna čustva ter strah, anksioznost, pesimizem, depresivnost, krivdo in sram, ki sodijo pod ciljno neskladna čustva. S cilji skladna čustva nam pomagajo, da zelene cilje dosežemo, naš občutek splošne življenjske kompetentnosti se poveča. Če pa so čustva neskladna s cilji, teh ciljev kljub želji, da bi jih dosegli, ne dosežemo in naš občutek kompetentnosti se zniža. Iz zapsanega izpeljemo hipotetični motivacijsko-kognitivni model čustvovanja v vsakdanjem življenju, ki združuje vse tri funkcije čustev: retrospektivno, propektivno in integralno (slika 2). Za preverbo tega modela postavljamo naslednjo hipotezo:

*H1: Kognitivna skladnost med oceno cilja in oceno situacije ojača ciljno skladna čustva, izpolnjenost temeljnih potreb se zviša, posledica je rast pozitivnih vidikov jaza, kognitivna neskladnost med omenjenima ciljema vodi stran od cilja, negativna čustva se ojačajo, izpolnjenost temeljnih potreb se zniža, posledica je stres, lahko pa tudi psihopatologija.*



## Slika 2: Kognitivno – motivacijski model čustvovanja v vsakdanjem življenju.

V modelu predpostavljamo, da čustva omogočajo doseganje ali odvrčanje od cilja, pri čemer je bistvena ocena cilja. Če je ocena cilja pozitivna, se pravi, da je cilj za nas pomemben, se bo ojačala motivacija za doseganje cilja. Pri tem se bodo pojavljala čustva, ki so skladna s tem ciljem, se pravi, ki nas vodijo k njegovemu doseganju. To so npr. veselje, ponos, optimizem ipd. Nastalo situacijo bomo doživljali kot prijetno. Naše temeljne potrebe, kot so: potreba po avtonomnosti, potreba po kompetentnosti in potreba po povezanosti bodo v tem primeru zadovoljene in posledično bomo občutili psihično zadovoljstvo in pozitivni vidiki jaza se bodo krepili. Potreba po avtonomnosti se kaže v težnji po usmerjanju lastnega vedenja s strani lastnih želja, izbir, ciljev in odločitev. Če je potreba po avtonomnosti zadovoljena, doživljamo naše vedenje in posledice vedenja kot izbire, ki smo jih povzročili sami in nad katerimi drugi nimajo vpliva. Nasprotno pa se nezadovoljenost potrebe po avtonomnosti kaže v nesamostojnosti in odvisnosti pri odločanju ter doživljanju zunanje kontrole nad našim mišljenjem, čustvovanjem in vedenjem. Potreba po kompetentnosti se izraža kot težnja po učinkovitem delovanju na najrazličnejših življenjskih področjih, ki ga realiziramo v skladu s svojimi zmoglostmi in sposobnostmi. Ta potreba je zadovoljena, kadar v svojem okolju uspemo poiskati ustrezne izzive, s pomočjo katerih realiziramo razvoj svojih sposobnosti in učinkovitega funkcioniranja. Če pa izzive ocenjujemo kot preveč enostavne ali preveč zahtevne, se na ravni kompetentnosti ta potreba izkazuje kot nizko zadovoljena ali pa celo nezadovoljena. Potreba po kompetentnosti se povezuje z občutkom samoučinkovitosti in samozaupanja, kar posledično vodi do visokega samospoštovanja in psihičnega blagostanja. Potreba po povezanosti oz. pripadnosti pa se kaže kot težnja po izražanju naklonjenosti, sprejemanje, zaupanje v druge [18, 19].

Če ocenimo, da cilj za nas ni pomemben, se ne bo zgodilo nič: za dosego cilja ne bomo motivirani, porajajoča čustva bodo pretežno nevtralna, nastalo situacijo bomo doživljali kot nepomembno, naše potrebe bodo zadovoljene na drugačen način (ali pa ne bodo) in cilja ne bomo dosegli, saj to tudi ni bil naš namen. V primeru, ko doživljamo s cilji neskladna čustva, pa prav tako ocenimo, da je zastavljeni cilj za nas pomemben, za njegovo dosego smo motivirani, a nam čustva, kot so npr. strah, tesnoba, žalost ipd. preprečujejo, da bi ga dosegli. Tako se od cilja le še bolj oddaljujemo, nastalo situacijo doživljamo kot ogrožujočo, naša s ciljem neskladna čustva se poglobljajo, zadovoljenost temeljnih potreb se odmika in posledica je doživljanje stresa, ki lahko preraste v psihopatološke pojave.

Pri odnosu med ciljno skladnimi in ciljno neskladnimi čustvi naletimo na nekakšen paradoks: univerzalna čustva so po definiciji tista, ki so nam kot človeški vrsti pomagala k preživetju, pa tudi na individualni ravni nam večkrat služijo temu istemu cilju, se pravi, preživetju, obenem pa z njihovim doživljanjem tvegamo, da cilja ne bomo dosegli. Tako čustvo je npr. strah, ki ga Lazarus umešča pod ciljno neskladna čustva, se pravi tista, ki nas vodijo stran od cilja, obenem pa vemo, da je prav strah tisto primarno čustvo, ki nam pomaga, da zbežimo oz. se odstranimo iz nevarne situacije in nam tako zagotovi preživetje. Kako pa je s preostalimi tremi, ki jih po Le Douxu [20, 21] umeščamo pod primarna oz. univerzalna čustva: jezo, gnusom in veseljem? Za veselje ni nobenega dvoma: kot pozitivno in s ciljem skladno čustvo nas bo usmerjalo k cilju, zato se bomo doživljali kompetentnejše in seveda srečnejše. Drugače pa je z jezo in gnusom. Jeza in njen vedenjski korelat agresivnost nista skladna s

ciljem, saj nas tako doživljanje kot izražanje jeze vodita stran od zelenega cilja. Z jezo in agresivnostjo, ki jo usmerjamo navzven (ali navznoter) tvegamo, da cilja ne bomo dosegli, posledično pa se bomo počutili nekompetentne in nesposobne spoprijemanja s težavami. Pri gnusu pa je bolj kompleksno. Gnus, ki ga doživljamo ob pogledu na npr. pokvarjeno hrano, nam pomaga, da se te hrane niti ne dotaknemo niti je ne pojemo, torej se od cilja odmaknemo, to pa nam omogoči preživetje, naš občutek kompetentnosti pa se poveča. Če pa se nam npr. gnusi dotik osebe z nenalezljivo kožno boleznijo in se tako cilju (osebi) izognemo, tvegamo izgubo morebitnega kakovostnega medosebnega odnosa s to osebo, ki je zaradi kožne bolezni ne pripustimo k sebi, pa čeprav ni nalezljiva. Posledično se naš občutek socialne kompetentnosti zniža, naše nezadovoljstvo s samim seboj pa zviša.

## 4. ZAKLJUČEK

Predlagani model čustvovanja, ki ga razlagamo z vidika kognitivno-motivacijskih razsežnosti je hipotetični prikaz gradbenih prvin in njihovega delovanja. Namen modela ni v vključitvi vseh psiholoških razsežnosti, saj je to nemogoče, temveč predvsem tistih, ki prispevajo v smeri rasti pozitivnih komponent jaza bodisi v smeri doživljanja stresa in pojavljanja morebitnih psihopatoloških pojavov. V nadaljevanju bo smiselno model tudi empirično preveriti.

## 5. OPOMBA AVTORICE

Prispevek je nastal v okviru raziskovalnega programa P5-0110, ki ga je financirala Javna agencija za raziskovalno dejavnost Republike Slovenije iz državnega proračuna.

## 6. LITERATURA

- [1] Reeve, J. (2014). *Understanding Motivation and Emotion*, 6. izdaja. John Wiley & Sons.
- [2] Panksepp, J. (2015). Affective preclinical modelling of psychiatric disorders: Taking imbalanced primal emotional feelings of animals seriously in our search for novel antidepressants. *Dialogues in Clinical Neuroscience* 17, 363–379.
- [3] Panksepp, J., Lane, R., Solms, M. in Smith, R. (2017). Reconciling cognitive and affective neuroscience perspectives on the brain basis of emotional experience. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 76(B), 187–215. doi: 10.1016/j.neubiorev.2016.09.
- [4] Panksepp, J. in Biven, L. (2012). *The archeology of mind*. W. W. Norton and Company.
- [5] Damasio, A. R., Grabowski, T. J., Bechara, A., Damasio, H., Ponto, L. L. B., Parvizi, J. idr. (2000). Subcortical and cortical brain activity during the feeling of self-generated emotions. *Nature Neuroscience*, 3, 1049–1056. doi: 10.1038/79871
- [6] Panksepp, J., Burgdorf, J., Gordon, N. in Turner, C. (2003). Modelling ADHD type arousal with unilateral frontal cortex damage in rats and beneficial effects of play therapy. *Brain Cognition*, 52, 97–105. doi: 10.1016/S0278-2626(03)00013-7
- [7] Ellsworth, P. C. (2013). Appraisal theory: Old and new questions. *Emotion Review*, 5(2), 125–131. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1177/1754073912463617>

- [8] Lange, J., Dalege, J., Borsboom, D., van Kleef, G. A. in Fischer, A. H. (2020). Toward an integrative psychometric model of emotions. *Perspectives on Psychological Science*, 15(2), 444–468. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1177/1745691619895057>
- [9] Moors, A. in De Houwer, J. (2001). Automatic appraisal of motivational valence: Motivational affective priming and Simon effects. *Cognition & Emotion*, 15, 749-766.
- [10] Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- [11] Lazarus, R. S. (1995), Vexing research problems inherent in cognitive-mediational theories of emotions and some solutions. *Psychological Inquiry*, 6, 183-196.
- [12] Ellsworth, P. C. (2014). Basic Emotions and the Rocks of New Hampshire. *Emotion Review*, 6(1), 21-26.
- [13] Ellsworth, P. C. (2018). Components, networks, and their interactions. *Emotion Review*, 10(3), 232–233. <https://doi-org.nukweb.nuk.uni-lj.si/10.1177/1754073918768879>
- [14] Scherer, K. R. in Meuleman, B. (2013). Human emotion experiences can be predicted on theoretical grounds: Evidence from verbal labeling. *PLoS One*, 8(3), e58166.
- [15] Scherer, K. R., Trznadel, S., Fantini, B. in Coutinho, E. (2019). Assessing emotional experiences of opera spectators in situ. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 13, 244–258. <http://dx.doi.org/10.1037/aca0000163>
- [16] Locke, E. A. in Latham, G. P. (2012). *New developments in goal setting and task performance*. Routledge.
- [17] Franken, R. E. (2007). *Human motivation* (6. izdaja). Thomson/Wadsworth.
- [18] Deci, E. L. in Ryan, R. M. (2000). The »what« and »why« of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- [19] Ryan, R. M. in Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54 – 67.
- [20] LeDoux, J. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Touchstone.
- [21] LeDoux J. E. (2019) *The Deep History of Ourselves: The Four-Billion-Year Story of How We Got Conscious Brains*. Viking.