

ANNA GŁUCHOWSKA

Spór wokół problematyki emocjonalności i terminów pokrewnych

Controversy about the problem of emotionality and the related terms

Ludzie... Na całej kuli ziemskiej mieszkają ich miliardy. Tacy sami czy różni? Wszyscy składają się w 72% z wody, wykorzystują tylko niewielką część swego mózgu, w ich żyłach krąży krew. Mają ręce, nogi. Płaczą, rozmyślają, śpią... Jednak, gdy przyjrzymy się dokładnie sobie samym i otoczeniu, bez trudu dostrzeżemy ewidentne różnice. Kolor skóry, włosów, wzrost, uśmiech. Nawet nasze dłonie się różnią. Zachowujemy się inaczej, często mamy sprzeczne poglądy, czujemy co innego. Upodobania, wrażliwość, emocje i odczucia, nastrój – wszystko to cechy wysoce indywidualne.

Ogromna jest różnorodność przejawów psychiki ludzkiej. Ta wielość splotów dotyczących natury człowieka skłania do prób określenia samego siebie, poszukiwania własnej tożsamości. Prawdopodobnie każdy z nas w procesie swego rozwoju stawia sobie pytanie: jaki jestem? Do tych indywidualnych dociekań dołączają się filozofowie i myśliciele, którzy od wieków starają się zgłębić istotę natury ludzkiej. Psychologowie, by lepiej zrozumieć jednostkę i jej zachowanie, sformułowali termin „osobowość”. Pojęcie to jest nadrzędne, najbardziej ogólne w odniesieniu do wielowymiarowej przestrzeni, jaką jest psychika człowieka. Według N. Sillamy (1989) osobowość to „stały element postępowania właściwy danemu człowiekowi, to co charakterystyczne dla niego i odróżniające go od innych ludzi. Każda jednostka ma tylko sobie właściwe cechy intelektualne, emocjonalne, temperamentalne, wolicjonalne. Specyficznie zorganizowany zespół tych właściwości determinuje osobowość” (s. 193). Zaprezentowane podejście ma charakter atomistyczny. Ujmuje osobowość jako zbiór równoważnych elementów, podkreślając jednocześnie różnicowanie

indywidualne co do ich struktury i znaczenia w funkcjonowaniu jednostki. Każdy z podstawowych wymiarów osobowości jest złożony i wieloaspektowy, zorganizowany w specyficzny dla danej osoby sposób.

Stosunkowo łatwo można wyodrębnić i zdefiniować intelekt i wolę. Podejście atomistyczne (najbardziej klasyczne) różnicuje też emocje i temperament. Już od czasów starożytnych, ale i obecnie uważa się, że wymiar emocjonalny i temperamentalny przenikają się. Typologia Hipokratesa i Galena podkreślała, że różnice indywidualne w reakcjach emocjonalnych stanowią jeden z głównych składników charakterystyki temperamentalnej, a nastrój i zabarwienie emocjonalne zachowań zależą od przewagi jednego z czterech „podstawowych soków”. Kant opisał dwa spośród czterech klasycznych temperamentów wyłącznie na podstawie cech emocjonalnych, biorąc pod uwagę aspekt czasowy i intensywność reakcji emocjonalnych. Orędownikiem rozumienia temperamentu jako dyspozycji do zachowań afektywnych był Wundt, który łączył go z aktywnym aspektem emocji (J. Strelau 1992). Takie dość różnorodne ujmowanie relacji między tymi aspektami osobowości wywoływać może mylące wrażenie zamieszania w literaturze przedmiotu. Usystematyzowanie podejść wydaje się jak najbardziej pożądane. Rozwieje wątpliwości i pomoże lepiej zrozumieć omawiane zależności.

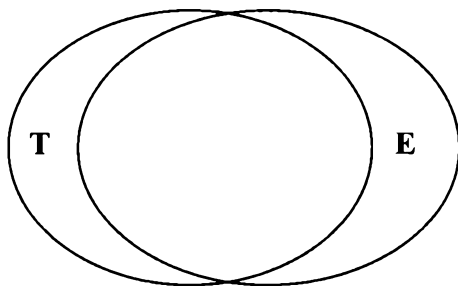
Obecnie wyróżnić można trzy podstawowe ujęcia relacji między sferą emocjonalną i temperamentalną osobowości. Pierwsze z nich, najliczniej reprezentowane, zakłada, że temperament jest pojęciem szerszym, zawiera w sobie emocjonalność – i jako taki miałby dyrygować wszelkimi jej przejawami. Do klasycznej koncepcji, którą można zaliczyć do tego nurtu, należą poglądy Heymansa i Wiersma’ego, holenderskich badaczy temperamentu z początku XX wieku. Wyodrębnili oni dziewięć typów, wyróżniając trzy podstawowe cechy temperamentu: aktywność, persewerację i emocjonalność. Tę ostatnią rozumieli jako częstość i intensywność reakcji emocjonalnych w stosunku do sytuacji, które je wywołały. Podobnie – jako wymiar temperamentu – traktuje emocjonalność współczesna, behawioralno-genetyczna teoria temperamentu Bussa i Plomina. Według nich temperament składa się z trzech wymiarów: emocjonalności, aktywności i towarzyskości, a każdy z nich jest cechą dziedziczną, ujawniającą się od wczesnego dzieciństwa (J. Strelau 2001). Psychologowie rosyjscy: Tiepłow, Niebylicyn i Olszannikowa, definiują temperament jako odnoszący się do względnie stałych różnic indywidualnych w dynamice zachowań (szybkości i intensywności). Zawiera on w sobie emocjonalność jako biologicznie uwarunkowany, wynikający ze specyficznej budowy układu nerwowego wymiar osobowości (J. Strelau 1992, por. też A. J. Olszannikowa 1985). Regulacyjna teoria temperamentu zaznacza, iż zjawisko to uzewnętrznia się w formalnych właściwościach reakcji (intensywności i czasie), które przejawiają się we wszystkich rodzajach zachowania, włączając reakcje emocjonalne.

Drugie podejście ujmuje temperament jako równoznaczny emocjonalności i pozwala używać obu tych terminów zamiennie. Według G. Allporta tem-

perament odnosi się do typowych dla jednostki zjawisk natury emocjonalnej, wiąże się ze specyfiką jej afektywnego funkcjonowania. Obejmuje wrażliwość na stymulację emocjonalną, siłę i szybkość reakcji, jakość dominującego nastroju. Podobne stanowisko zajmował H. J. Eysenck, definiując temperament jako względnie stały i trwały system zachowań afektywnych (J. Strelau 1992). Goldsmith i Campos, twórcy emocjonalnej teorii temperamentu, ujmowali to zjawisko jako różnice indywidualne w emocjonalności, które ujawniają się w zachowaniu (J. Strelau 2001).

Przedstawione powyżej koncepcje mają podbudowę empiryczną. Trzecie ujęcie ma już czysto spekulatywny charakter i opiera się na rozważaniach teoretycznych. W ramach tego rozwijającego się dopiero podejścia hipotetycznie zakłada się, że temperament jest jednym z wymiarów emocjonalności, jej dynamicznym aspektem. Dowodem słuszności tego stanowiska może być powszechna obserwacja, iż to emocjonalność ma wpływ na jakość postaw i wartości, a temperament jedynie na ich ekspresję.

Analizując te podejścia, skrajne w swej naturze, można zaproponować jeszcze inne ujęcie omawianej zależności. Wyjaśniałaby ona wzajemny związek między temperamentem i emocjonalnością w duchu eklektyzmu, coraz bardziej charakterystycznego dla współczesnej nauki. Oba te wymiary osobowości mogą się przecież nakładać na siebie, w 3/4 tworząc zbiór wspólny.



Ryc. 1. Hipotetyczny schemat przenikania się sfer emocjonalnej i temperamentalnej osobowości (opracowanie własne)

Hypothetical schema of permeation of emotional and temperamental personality (own research)

Prawdopodobne jest, że niektóre wymiary temperamentu pokrywają się z pewnymi aspektami emocjonalności – i odwrotnie, np. formalne cechy reakcji emocjonalnych, takie jak tempo reakcji, jej siła, intensywność czy czas trwania. Niewątpliwie istnieją także takie cechy temperamentu, które wykraczają poza emocjonalność, tak jak niektóre emocje wychodzą poza konstytucjonalnie

uwarunkowane reakcje, jak choćby wartości czy uczucia wyższe. Nie można więc postawić znaku równości między tymi wymiarami pomimo niekiedy zbliżonych do siebie definicji funkcjonujących w literaturze problemu.

Do takich właśnie należy definicja temperamentu według *Słownika psychologii* A. Rebera (2000), która głosi, iż jest to „aspekt osobowości złożony z indywidualnych dyspozycji jednostki do specyficznych wzorców reakcji emocjonalnych, zmian nastroju oraz wysokiego bądź niskiego progu wrażliwości”. Bardziej klarowna, chociaż starsza, jest definicja W. Szewczuka, według której temperament to „charakterystyczny dla danej jednostki układ ogólnych energetycznych (dynamicznych) cech zachowania (ewentualnie procesów psychicznych, zwłaszcza emocjonalnych) [...] do cech tych najczęściej zaliczana jest przeciętna »siła« i szybkość reakcji, aktywność, ruchliwość, podatność na zmęczenie, afektywność, stałość postaw emocjonalnych (uczuć), reaktywność oraz wrażliwość zmysłowa i emocjonalna” (W. Szewczuk 1985, s. 312–313). Te trwałe cechy zachowania się i procesów psychicznych jednostki uwarunkowane są przez wrodzoną organizację jej biologicznych właściwości z cechami układu nerwowego na czele (W. Szewczuk 1985, por. też A. Reber 2000).

Dużą jest też różnorodność ujęć pojęcia emocjonalności (por. J. Strelau 2000, t. 2). Najnowszy polski podręcznik psychologii pod redakcją Jana Strelaua podaje, iż emocjonalność jest aspektem osobowości, bardzo blisko związanym z temperamentem (J. Strelau 2000). A. J. Olszannikowa określa emocjonalność jako „złożony komponent temperamentu [...]. Składa się na nią [emocjonalność – A. G.] obszerny kompleks właściwości i cech” rozpatrywanych jednak w ramach teorii podstawowych własności systemu nerwowego (A. J. Olszannikowa 1985, s. 189). Według Niebylicyna emocjonalność to „zdolność przeżywania różnych jakości (modalności) emocji (za: A. J. Olszannikowa 1985, s. 189). Obie te definicje są zgodne z omawianym wyżej podejściem co do związku emocjonalności z temperamentem, które głosi, iż emocjonalność zawiera się w szerszym pojęciu temperamentu.

Swoistą entropię związaną z rozumieniem pojęcia emocjonalności podkreśla także A. Reber. Według niego „ze względu na zamieszanie z konotacjami terminu »emocja« wielu autorów (głównie o skłonnościach behawiorystycznych) faworyzuje ten termin. Ich zamiarem jest próba uniknięcia nadwyżki znaczeń emocji poprzez operacjonalizację terminu. W tym sensie emocjonalność jest definiowana w terminach zachowań, które dają się zaobserwować, są teoretycznie powiązane z kryjącymi się za nimi hipotetycznymi emocjami” (A. Reber 2000, s. 191). Autor podaje także bardziej powszechne rozumienie emocjonalności, która to „odnosi się do stopnia (a nie jakości), w jakim jednostka reaguje na sytuacje emocjonalne, z zaznaczeniem, że takie przejawy są w pewnych okolicznościach przesadne” (*ibid.*, s. 192). Podobnie Davidson, omawiając pojęcie stylu afektywnego, który to można byłoby uznać za bliskoznaczny emocjonalności, definiuje je jako względnie stałe różnice indywidualne, modu-

lujące sposób reagowania jednostki na rodzące emocje zdarzenia. Styl afektywny przejawia się w afektywnej reaktywności. Związany jest też z pewnymi funkcjami centralnego układu nerwowego, które wykazują zróżnicowanie indywidualne i stałość w czasie (P. Ekman, R. J. Davidson 1998). Oba te znaczenia są jednak dość niejasne i bliskie temperamentalnemu wymiarowi reaktywności.

N. Sillamy (1994), próbując dookreślić znaczenie terminu „emocjonalność”, pisał, iż jest to „ogół stanów emocjonalnych: emocji, uczuć i namiętności jakiejś osoby” (s. 67). Według niego emocjonalność stanowi podstawę życia psychicznego, „fundament, na którym buduje się relacje międzyludzkie [...], więzy łączące jednostkę ze środowiskiem” (s. 67). N. Sillamy podaje też inną definicję emocjonalności, traktując ten wymiar jako „zdolność do reagowania emocjonalnego na mało nawet znaczące wydarzenia” (s.68). W świetle tego wyjaśnienia można traktować termin „emocjonalność” zamiennie z pojęciem „wrażliwość”.

Wyraźnie można dostrzec wielość i zróżnicowanie stanowisk dotyczących omawianego zagadnienia. J. Strelau (1992) podjął się uporządkowania definicji emocjonalności spotykanych w literaturze. Wyróżnił sześć znaczeń tego pojęcia:

1. Emocjonalność odnosząca się do cech osobowości opartych na koncepcji optymalnego poziomu aktywacji.

Systemowe podejście do badania osobowości Royce i Powella wyróżnia układ afektywny, który przekształca informacje, aby utrzymać optymalny poziom wewnętrznej aktywności. Emocjonalność jest rozpatrywana przede wszystkim z punktu widzenia różnic indywidualnych, składa się z konfiguracji cech i czynników, dlatego też można układ afektywny traktować jako synonim emocjonalności. Obejmuje te cechy osobowości, które odwołują się do koncepcji optymalnego poziomu aktywacji. Przez pojęcie emocjonalności autorzy rozumieją nie tylko wymiary tradycyjnie oparte na symptomach afektywnych (np. neurotyczność, lęk), lecz także te, które uważa się za cechy osobowości zorientowane na działanie, jak np. ekstrawersja–introwersja.

2. Emocjonalność jako różnice indywidualne w doświadczaniu aktywacji przejawiającej się w stanach emocjonalnych.

Pojęcie aktywacji odgrywa w definiowaniu emocjonalności ważną rolę. Thayer wyodrębnił dwa niezależne wymiary opisujące różnice indywidualne w aktywacji. Wymiar A odnosi się do zmian objętych cyklem czuwania i snu (energiczny–ospały, rześki–śpiący itp.). Jego podstawę stanowi twór siatkowaty, przejawia się głównie w działaniu jednostki i służy regulacji mobilizacji i wydatkowania energii. Wymiar B obejmuje aktywację doświadczaną w postaci stanów emocjonalnych i rejestrowaną w drodze samoobserwacji. Fizjologicznym mechanizmem jest w tym wypadku układ limbiczny. „Wysoka pozycja na wymiarze aktywacji B wyraża się w doświadczaniu nieprzyjemnych stanów emocjonalnych, którym towarzyszy napięcie i aktywacja stresowa. Niska aktywacja na wymiarze aktywacji B (tzw. dezaktywacja ogólna) ujawnia się w emocjach o zabarwieniu pozytywnym” (*ibid.*, s. 44). Należy podkreślić, iż

emocjonalność ujmowana jako różnice indywidualne w doświadczanej aktywacji, wyrażającej się w stanach emocjonalnych, odnosi się zarówno do dodatniego, jak i ujemnego zabarwienia afektywnego.

3. Emocjonalność rozumiana jako różnice indywidualne w emocjach ujemnych i dodatnich.

Zgodnie z tym stanowiskiem emocjonalność odnosi się zarówno do negatywnych, jak i pozytywnych emocji. A. J. Olszannikowa traktuje emocjonalność jako jeden z dwóch głównych wymiarów temperamentu. W skład emocjonalności wchodzi trzy emocje pierwotne, reprezentujące dodatnie i ujemne zabarwienie emocjonalne: przyjemność (radość), strach i gniew. Autorka wyodrębnia dwa aspekty emocjonalności – jakość emocji i jej charakterystyki dynamiczne. Oba znajdują swój wyraz we wrażliwości emocjonalnej oraz ekspresji emocji.

4. Emocjonalność ograniczona do emocji negatywnych.

Prawdopodobnie najbardziej reprezentatywnymi badaczami temperamentu ograniczającymi emocjonalność do emocji negatywnych są Buss i Plomin. Wychodzą oni z założenia, że emocje różnią się poziomem aktywacji. Uznając za graniczny stopień aktywacji występujący w czasie reakcji orientacyjnej, wyróżnili jedynie trzy emocje, które wykraczają poza to kryterium: dystres, strach i gniew. Emocje o niskim poziomie aktywacji obejmują głównie emocje specyficzne dla człowieka. Na podstawie codziennych obserwacji wiemy, że uczucia, np. nienawiść czy wstyd, charakteryzują się z reguły silnym poziomem aktywacji, przekraczającym nawet poziom typowy dla strachu.

5. Emocjonalność jako synonim neurotyczności i lęku.

McDougal jako pierwszy zamiennie używał terminu „emocjonalność” i „chwiejność emocjonalna”. W badaniach nad osobowością Eysenck traktuje labilność emocjonalną jako pojęcie równoznaczne z neurotycznością. Zamiennie używanie pojęć „neurotyczność” i „emocjonalność” jest dość powszechne w jego badaniach i publikacjach. Neuroanatomiczną podstawę neurotyczności, a więc i emocjonalności, stanowi tzw. mózg wisceralny (układ limbiczny). W skład struktury tego czynnika wchodzi: nerwowość, zmienność nastroju, drażliwość, bezsenność, rozdrażnienie, poczucie niższości i wrażliwość. Ponieważ Eysenck rezerwuje pojęcie temperamentu dla różnic indywidualnych w zachowaniach afektywnych (emocjonalnych), należy wnioskować, że neurotyczność (emocjonalność) jest w zasadzie wyznacznikiem temperamentalnym.

6. Emocjonalność jako składnik lęku.

Badania Lieberta i Morrisa nad strukturą lęku, szczególnie nad lękiem egzaminacyjnym, doprowadziły do wyróżnienia dwóch podstawowych jego składników: niepokoju i emocjonalności. Niepokój zdefiniowano jako poznawczą obawę przed konsekwencjami niepowodzenia. Emocjonalność zaś dotyczy skłonności do występowania reakcji autonomicznych pod wpływem stresu egzaminacyjnego. Obejmuje więc uczucie napięcia, zakłopotania, nerwowości, szybkie bicie serca, pocenie się itp.

Przedstawione definicje są dość cząstkowe, a znaczna ich większość wywodzi się z badań nad temperamentem. Analizując je, można jednak wyróżnić pewne analogie. Niezależnie od specyfiki definicji konstrukty te odnoszą się do względnie stałych różnic indywidualnych, ujawniających się od wczesnego dzieciństwa w charakterystycznym dla jednostki sposobie reagowania emocjonalnego. Taki wniosek nie wyczerpuje w pełni istoty tego zagadnienia. Chciałabym zaproponować szersze nieco rozumienie omawianego pojęcia: Emocjonalność jest to wymiar osobowości człowieka współistniejący z intelektem i wolą, w dużej mierze przenikający się z temperamentem, lecz nietożsamy. Rozwija się pod wpływem doświadczeń na konstytucjonalnie ukształtowanym podłożu (układ nerwowy). Emocjonalność jest to wysoce zindywidualizowana, względnie stała właściwość jednostki, swoisty filtr emocjonalny, sprawiający, że osoba reaguje na otoczenie i bodźce płynące z wnętrza organizmu, w tym mentalne, w określony, typowy dla siebie sposób. Jako właściwość osobowości jest nadrzędna wobec stanów emocjonalnych, elementarnych lub złożonych. Ma wpływ na jakość przeżywanych emocji i zachowanie człowieka i w pewnym stopniu je determinuje.

Emocja – z łacińskiego *emovere*, co oznacza „poruszać, podniecać, pobudzać” – według Rebera jest to „ogólna nazwa dla każdego z wielu subiektywnie doświadczanych, afektywnie naładowanych stanów, których status ontologiczny został ustalony przez zwykły konsensus” (A. Reber 2000, s. 189).

Emocja może być także rozumiana jako „globalna reakcja organizmu na niespodziewaną sytuację, na zakłócenia równowagi w stosunkach z otoczeniem. Ma wartość dodatnią lub ujemną. [...] emocje zależą nie tylko od natury czynnika sprawczego, przede wszystkim od ulegającej im jednostki, od jej aktualnego stanu fizycznego i psychicznego, od jej osobowości, historii życia, minionych doświadczeń (N. Sillamy 1994, s. 67–68). Podobnie definiuje emocje Szewczuk, pisząc, iż jest to „stan organizmu wywołany zakłóceniem jego równowagi w stosunkach z otoczeniem, o wartości dodatniej lub ujemnej, korzystnej lub niekorzystnej dla organizmu, odzwierciedlający stosunek danego osobnika do oddziaływujących bodźców. W skład stanu emocjonalnego wchodzi specyficzne doznania podmiotowe nierozzerwalnie związane ze zmianami czynnościowymi (układy krążenia, wydzielania, oddechowy, mięśniowy)” (W. Szewczuk 1985, s. 76). Obie te definicje podkreślają zakłócenie homeostazy jako impulsu wywołującego emocje. Zakłócenie jest powszechnie rozumiane jako stan patologiczny, a przecież przeżywanie emocji jest jak najbardziej naturalnym, normalnym i pożądanym zjawiskiem.

Podobnie o emocjach mówi Olszannikowa, omijając jednak to niefortunne sformułowanie. Jej zdaniem, emocje są ustosunkowaniem się jednostki do tego, co z zewnątrz na nią oddziałuje (A. J. Olszannikowa 1985). Emocje są zatem reakcjami na bodźce i sytuacje z zewnątrz, ale bardziej złożonymi i uwewnętrznionymi niż proste odruchy. Należy jednak uzupełnić powyższe definicje

o stwierdzenie oczywistego wręcz faktu, iż także bodźce płynące z wnętrza organizmu oraz wyobrażenia (bodźce mentalne) wywołują emocje podobne w swym nasileniu i różnorodności do tych występujących w odpowiedzi na zmieniające się otoczenie. Są one zwykle doświadczane jako szczególnie rodzaj stanu psychicznego. Emocjom często towarzyszą lub po nich następują zmiany somatyczne, ekspresje mimiczne, pantomimiczne oraz reakcje o charakterze behawioralnym (Strelau 2000, t. 2).

Powyższe definicje ujmują emocje jako stany psychiczne, lecz można je także rozumieć jako proces, który ma swoje przyczyny, przebieg i konsekwencje. Takie właśnie wyjaśnienie proponuje D. Doliński, powołując się na N. Frijdy, holenderskiego badacza, autorytet w dziedzinie emocji. W tym ujęciu „emocja jest zwykle wynikiem świadomej lub nieświadomej oceny zdarzenia jako istotnie wpływającego na cele lub interesy podmiotu. Emocja jest odczuwana jako pozytywna, jeśli zdarzenie jest zgodne ze wspomnianymi celami i interesami, a negatywna – jeśli z nimi niezgodna [...]. Istotą emocji jest uruchomienie gotowości do reakcji, określonego programu działania. Emocja uruchamia priorytet dla określonego działania (lub kilku działań), któremu nadaje status pilnego. Tym samym program taki może przeszkadzać w realizacji innych, aktualnie przez podmiot realizowanych programów o charakterze poznawczym lub behawioralnym. Poszczególne emocje aktywizują odmienne programy działań” (Strelau 2000, t. 2, s. 321).

Bez względu na to, czy potraktujemy emocje jako stan czy jako proces, emocjonalność – jako właściwość jednostki nadrzędna wobec emocji – zawsze wycisnie na niej swoje piętno, nada swoisty dla danej osoby odcień. Pojawiająca się w odpowiedzi na to samo zjawisko ta sama emocja przeżywana przez jednego człowieka różni się od przeżycia innego człowieka zarówno subiektywnym jej doznaniem, jak i ekspresją.

Uczucia, afekt, nastrój, sentyment to terminy bliskoznaczne emocjom. Dostrzec można pewne cechy, które pozwalają na ich rozróżnienie. „Stany emocjonalne są zwykle uważane za »ostre« [...] co pomaga odróżnić je od terminu »sentyment«” (A. Reber 2000, s. 189–190). Poza tym emocje są powszechnie uznawane za stany przeżywane intensywnie, co pozwala odróżnić je od uczuć, chociaż żaden z autorytetów w tej dziedzinie nie twierdzi, że istnieją tu jakieś wyraźne granice (*ibid.*, 2000).

Miłość, zazdrość, tęsknota – takie i inne przeżycia to właśnie uczucia. Gerstmann, jeden z największych polskich teoretyków, dokładnie analizujący to zagadnienie, określa uczucia jako układ emocji i intelektu, jeden z elementów procesów psychicznych, sytuując je tuż obok poznania. „Uczucia występują i współdziałają z procesami poznawczymi, wpływając na ich przebieg i treść” (S. Gerstmann 1986, s. 11). One również odzwierciedlają świat, umożliwiają orientację w rzeczywistości (S. Gerstmann 1986, N. Sillamy 1994). „Wyraża się w nich [uczuciach – A. G.] stosunek jednostki do poszczególnych fragmentów

otoczenia” (S. Gerstmann 1986, s. 12). Tak więc uczucia są wartościowaniem. Dlatego też można mówić o poznaniu uczuciowym.

Uczucia są wywoływane bezpośrednio przez konkretne sytuacje, przedmioty, zdarzenia, ludzi pojawiających się w naszym życiu lub pośrednio – gdy przeżycia emocjonalne aktywizują się w organizmie człowieka, gdy przypomina sobie przeszłe zdarzenia, obrazy nieobecnych osób, kiedy czyta. W. Szewczuk podkreśla wpływ doświadczeń społecznych na kształtowanie się uczuć. W procesie socjalizacji uczymy się racjonalizować swoje emocje. Według tego autora „uczucia, w odróżnieniu od emocji odzwierciedlających w sposób bezwarunkowy stosunek jednostki do sytuacji wyznaczony ze względu na jej znaczenie, są produktem rozwoju społecznego jednostki, odzwierciedlają jej stosunek do przedmiotów i innych ludzi jako nosicieli wartości społecznych” (Szewczuk 1985, s. 332). Uczucia – podobnie jak emocje – można podzielić ze względu na znak, siłę i czas trwania przeżywanych procesów emocjonalnych oraz źródła.

Terminem pokrewnym emocji, w którym także przejawiać się może emocjonalność, jest afekt. Wszystkie definicje zgodnie twierdzą, że są to reakcje emocjonalne o dość silnym natężeniu, którym towarzyszą wyraźne objawy wegetatywne (W. Szewczuk 1985, N. Sillamy 1994, A. Reber 2000). Afekt jest tak silny, że pod jego wpływem może dojść do ograniczenia kontroli nad zachowaniem. Wielu autorów pisze o afekcie patologicznym. Zdaniem Szewczuka, jest to „bardzo intensywna, gwałtowna emocja o sile nieproporcjonalnej do siły bodźca, który ją wywołał, czasem występuje bez zadziałania bodźca, towarzyszą jej zaburzenia świadomości, myślenia i wyobrażeń związanych z wydarzeniem traumatyzującym. W afekcie patologicznym występuje brak zdolności do obiektywnej oceny sytuacji, zostają zniesione hamulce intelektualne, bardzo silne są reakcje wegetatywne” (W. Szewczuk 1985, s. 10–11). Afekt w odróżnieniu od namiętności, która niekiedy dorównuje mu siłą, jest jednak nagły i stosunkowo krótkotrwały. Sillamy definiuje namiętność jako „trwały stan niezmiernie intensywnego napięcia emocjonalnego ukierunkowanego na jeden obiekt” (Sillamy 1994, s. 12). Bliskie jest to pojęciu pasji, która ma jednak charakter dążenia poznawczego, a namiętność jest raczej przeżyciem emocjonalnym.

O ile w powyższych terminach badacze problemu są względnie zgodni co do ich rozumienia, o tyle wokół pojęcia nastroju istnieje już pewne zamieszanie. Reber uważa nastrój za stan emocjonalny stosunkowo krótkotrwały o małej intensywności (A. Reber 2000). Międzynarodowa klasyfikacja zaburzeń psychicznych WHO przez pojęcie nastroju rozumie stosunkowo rozległy i trwały stan emocjonalny, łatwo udzielający się otoczeniu (*ibid.*, 2000). Szewczuk uważa nastrój za stan emocjonalny o średnim czasie trwania i średnim stopniu intensywności. Davidson podkreśla zaś stałość nastroju, twierdząc, iż jest on „zawsze obecny i nadaje afektywny koloryt wszystkiemu, co robimy” (R. J. Davidson [w:] P. Ekman, R. J. Davidson 1998, s. 51). Najlepsza, bo omijająca

tę definicyjną entropię, jest – moim zdaniem – propozycja zawarta w podręczniku pod redakcją J. Strelaua:

Nastój jest stanem afektywnym, mającym walencję (pozytywną i negatywną) i intensywność (zwykle niewielką), zawierający też mniej lub bardziej wykrystalizowane oczekiwania co do odczuwania w najbliższej przyszłości stanów związanych ze swoją walencją (D. Doliński [w:] J. Strelau (red.), 2000, t. 2, s. 345).

Jest mniej intensywny od emocji, nie dezorganizuje działania jak afekt, nie ma obiektu.

Wyraźnie określony obiekt ma natomiast sentyment. Jest to „pozytywne nastawienie emocjonalne do jakiejś osoby, sytuacji, idei, zjawiska itp. z założeniem pewnego nadmiaru, dysproporcji na korzyść obiektu w stosunku do jego wartości (poczucie słabości do kogoś lub czegoś)” (A. Reber 2000, s. 667). Sentyment jest jednak pojęciem bardziej ogólnym niż postawa czy osąd. Frijda ujmuje sentyment bardziej ogólnie, nie różnicując znaku przeżywanych emocji, jako „skłonność do reagowania przez tego samego człowieka zbliżonymi emocjami na ten sam obiekt w różnych momentach oraz zróżnicowanie indywidualne reakcji różnych ludzi na ten sam obiekt w tym samym momencie” (N. H. Frijda [w:] P. Ekman, R. J. Davidson 1998, s. 60).

Biorąc pod uwagę wielość przeżyć emocjonalnych, bardzo rzadko jesteśmy zupełnie obojętni wobec otoczenia (według niektórych autorów nigdy). Przez całe życie towarzyszą nam różne stany emocjonalne. W każdym z nich zaznacza się emocjonalność jako względnie stała właściwość jednostki, nadająca przeżyciom specyficzną barwę. Wziąwszy pod uwagę fakt, iż znaczna większość wszystkich nieszczęść tego świata, także tych osobistych, dzieje się pod wpływem emocji, należy zbadać dokładniej naturę nadrzędnej wobec nich właściwości człowieka. Będzie to cenne uzupełnienie dorobku naukowego psychologii, w którym znaczna większość prac poświęcona jest sferze poznawczej. Pozwoli lepiej zrozumieć drugiego człowieka i mechanizmy jego zachowania. Mając dodatkowe informacje o jednostce, łatwiej będzie z nią współpracować. Zrozumienie i uznanie właściwych dla niej cech emocjonalnych ułatwi analizę trudności konkretnego człowieka i udzielenie mu skutecznej pomocy. Rozpoznanie typowych rysów emocjonalnych różnych grup klinicznych pomoże dostosować programy terapeutyczne, psychokorekcyjne i resocjalizacyjne. Naświetli być może przyczyny asocjalnych i prosocjalnych zachowań i pozwoli kształtować te pożądane społecznie, zamiast likwidować skutki patologii. Pozwoli łatwiej modelować prawidłowe postawy u dzieci. Może też poprawić rezultaty pracy wychowawczej. Przy okazji selekcji zawodowej poznanie emocjonalności kandydata na dane stanowisko może pomóc w wyborze najodpowiedniejszego pracownika. Ułatwi też zrozumienie zachowań konsumenckich i znajdzie zastosowanie w badaniach marketingowych.

Badania nad emocjonalnością mają więc nie tylko znaczenie teoretyczne, choć niewątpliwie mogą poszerzyć naszą wiedzę, ale także ogromne zastosowanie praktyczne w każdej gałęzi psychologii stosowanej.

BIBLIOGRAFIA

- Davidson R. J., *O emocji, nastroju i innych pojęciach afektywnych*, [w:] P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1998.
- Doliński D., *Mechanizmy wzbudzania emocji*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia*, t. 2, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.
- Ekman P., Davidson R. J. (red.), *Natura emocji*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1998.
- Frijda N. H., *Różnorodność afektu: emocje i zdarzenia, nastroje i sentymenty*, [w:] P. Ekman, R. J. Davidson (red.), *Natura emocji*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 1998.
- Gerstmann S., *Rozwój uczuć*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1986.
- Reber A. S., *Słownik psychologii*, Wydawnictwo Naukowe „Scholar”, Warszawa 2000.
- Sillamy N., *Słownik psychologii*, Wydawnictwo „Książnica”, Warszawa 1994.
- Strelau J., *Temperament – osobowość – działanie*, PWN, Warszawa 1985.
- Strelau J., *Badania nad temperamentem. Teoria, diagnoza, zastosowanie*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk, Warszawa 1992.
- Strelau J. (red.), *Psychologia*, t. 2, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.
- Strelau J., *Psychologia temperamentu*, PWN, Warszawa 2001.
- Szewczuk W. (red.), *Słownik psychologiczny*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1985.

SUMMARY

Man's psychology displays a great diversity. In order to better understand an individual, psychologists use the term "personality". This is a primary trend of a given man differentiating him from other people. It consists of intellect, will, temperament and emotionality. The article is an attempt at systemizing and finding out the relations between the sphere of temperament and that of emotions in man. It gives a review of the present in literature definitions of emotionality and is an attempt at clarifying this notion resulting from the criticism of these definitions. The author defines emotionality as highly individualized, relatively stable trait of an individual, which is primary with regard to elementary or complex emotional states and shows its background and relations with other spheres of man's personality at the same time. In order to fully discuss the related problems, the article also gives an explanation of such notions as: emotion, feeling, affection, passion, mood, sentiment, in which emotionality thus understood can be seen. The author indicates the need of conducting the research into the discussed problem, stressing the resulting benefits at the same time.