

## Emocije i raspoloženja: sličnosti, razlike i međusobni odnosi

Igor Kardum

Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju

Cilj je ovoga rada bio usporediti dva najznačajnija i najčešće istraživana afektivna stanja, emocije i raspoloženja, opisati njihove sličnosti i razlike, kao i različite vrste njihovih međusobnih odnosa. Usporedba emocija i raspoloženja izvršena je na devet najznačajnijih obilježja afektivnih stanja: trajanje, vremenski uzorak, intenzitet, ritmičnost, uzročnost, cjelovitost, usmjerenost, regulacija i signalna funkcija. Deskriptivna je analiza pokazala da postoje obilježja na kojima su emocije i raspoloženja vrlo slični, kao i obilježja na kojima postoje relativno velika preklapanja i nejasne granice. Međutim, emocije i raspoloženja ipak se po svojim ključnim obilježjima znatno razlikuju, pogotovo s obzirom na svoju funkciju i posljedice, pa se može zaključiti da se radi o afektivnim stanjima koja se razlikuju ne samo po kvantitativnim nego i po kvalitativnim obilježjima. Nadalje, analizirani su neki, za sada slabo istraženi mehanizmi putem kojih raspoloženja mogu utjecati na nastanak i tijek emocija, kao i mehanizmi koji omogućavaju pojavu raspoloženja nakon određene emocije. Ta je analiza pokazala da su emocije i raspoloženja međusobno čvrsto povezani afektivni procesi, koji mogu prelaziti jedan u drugi i međusobno se izazivati. Na kraju, naglašena je potreba za istraživanjima koja će biti usmjerena prema boljem razumijevanju funkcionalnih uloga različitih afektivnih stanja i prema uspostavljanju osnovne organizacijske strukture afektivnih procesa.

*Ključne riječi:* emocije, raspoloženja, afektivna stanja

### Temeljne vrste afektivnih procesa

Potreba za razlikovanjem pojedinih konstrukata naročito je izražena na području afektivnih procesa. Naime, mnoštvo termina, kao što su npr. emocije, emocionalna stanja, emocionalne epizode, raspoloženja, osjećanja, afekti, afektivna stanja, afektivne crte, temperament, afektivni skripti, sentiment, itd. različiti autori ponekad koriste kao sinonime, a ponekad za označavanje međusobno različitih konstrukata. Ova se konfuzija djelomično može ublažiti ako prihvatimo razlikovanje između relativno stabilnih obilježja, kao što su npr. afektivne crte, crte temperamenta i promjenjivih afektivnih stanja, u koje možemo ubrojiti sve

preostale afektivne procese. Time nije riješen problem razgraničenja između pojedinih afektivnih stanja. Međutim, ako kao kriterij uzmemo često korištenja pojedinih termina za njihovo označavanje, onda bismo mogli razlikovati svega dva afektivna stanja - emocije i raspoloženja. Više autora (npr. Goldsmith, 1994; Rosenberg, 1988; Scherer, 2000) smatra da je na ovom stupnju razumijevanja afektivnih procesa najkorisnije razlikovati upravo afektivne crte i dvije grupe afektivnih stanja - emocije i raspoloženja.

Dok je razlikovanje između afektivnih crta i afektivnih stanja gotovo općeprihvaćeno, razlikovanje između emocija i raspoloženja nije. Brojni autori smatraju da između njih niti nema kvalitativnih razlika, te najčešće pod nadređenim terminom «emocije» podrazumijevaju i emocije i raspoloženja. Samo manji broj autora smatra da se ipak radi o kvalitativno različitim afektivnim stanjima. Zbog toga je cilj ovoga rada deskriptivnom analizom usporediti emocije i raspoloženja na najznačajnijim obilježjima,

---

Svu korespondenciju koja se odnosi na ovaj članak adresirati na Igor Kardum, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci, Trg I. Klobučarića 1, 51000 Rijeka.  
E-mail: kardum@human.pefri.hr

pokazati u čemu je njihova sličnost, kakav je njihov međusobni odnos i koje to razlike među njima omogućavaju da ih ipak možemo smatrati kvalitativno različitim afektivnim stanjima. Prije toga, definirat ćemo pojedine termine koji će se koristiti u tekstu, odnosno opisati kakve afektivne procese pod njima podrazumijevamo. Termini «afektivni procesi», «afektivni fenomeni» i «afektivni entiteti» koristit će se kao nadređeni pojmovi koji označavaju cjelokupnu afektivnu domenu.

Afektivne crte i crte temperamenta su relativno stabilne individualne razlike u sklonosti prema doživljavanju pojedinih afektivnih stanja (Watson, 2000). One uspostavljaju prag koji određuje čestoću doživljavanja i način izražavanja pojedinih afektivnih stanja (Goldsmith, 1994; Rosenberg, 1998). Iako se radi o sličnim konstruktima, između njih postoje i neke razlike. Jedna o njih je u pretpostavljenom porijeklu. Naime, za afektivne crte najčešće ne postoje točno određene pretpostavke o prirodi i porijeklu, dok se za temperament pretpostavlja da se radi o individualnim razlikama koje su bar djelomično nasljedne i koje su u nekom obliku prisutne već prilikom rođenja. Tako npr. Goldsmith (1993) definira temperament kao individualne razlike u ponašajnim tendencijama i crtama ličnosti, koje su uglavnom ili u potpunosti prisutne vrlo rano tijekom života, koje su relativno stabilne kroz duge životne periode i konzistentne kroz različite situacije, te koje su djelomično nasljedne i imaju snažnu neurofiziološku osnovu. Druga razlika između afektivnih crta i temperamenta je u pretpostavljenoj širini ovih dvaju konstrukata. Naime, temperament se odnosi na šire i općenitije dispozicijske konstrukte koji unutar sebe uključuju različite afektivne crte, ali i kognitivne i ponašajne karakteristike. Tako npr. crta neuroticizma kao dimenzija temperamenta sadrži uže afektivne crte depresivnosti, anksioznosti i hostilnosti, pa je zbog toga povezana sa sklonošću prema doživljavanju negativnih afektivnih stanja općenito. S druge strane, afektivna crta hostilnosti ne smanjuje prag za doživljavanje negativnih afektivnih stanja općenito, nego prvenstveno za afektivna stanja ljutnje (Rosenberg, 1998). Kao i ostale crte ličnosti, afektivne crte i crte temperamenta svjesno ne doživljavamo, ali one utječu na naše svjesne doživljaje.

Emocije možemo definirati kao integriranu i sinkroniziranu reakciju organizma na događaje koji su važni za njegove potrebe, ciljeve

ili opstanak (Scherer, 2000). Uobičajeno, emocija započinje kognitivnom evaluacijom podražaja ili situacije, a sastoji se od bar četiri međusobno povezane i vremenski sinkronizirane komponente: tipičnoga oblika izražajnog ponašanja (naročito na licu), uzorka autonomnih promjena, specifičnoga subjektivnog doživljaja i sklonosti prema određenom obliku ponašanja (akcijska tendencija). Npr. emocija straha započinje kognitivnom procjenom opasnosti situacije, a karakterizira je oblik facijalnoga izražavanja koji uključuje podignute i spojene obrve, širom otvorene oči, zategnutu donju usnu i obje usne razvučene prema natrag (Ekman i Friesen, 1975), skup fizioloških promjena, kao npr. povećanje krvnoga tlaka, ubrzanje pulsa, znojenje (Cacioppo i sur., 2000), specifičan subjektivni doživljaj straha i ponašanje ili sklonost prema ponašanju bijega iz te situacije (Frijda, 1986). Emocije koje su nastale procesom evolucije, koje imaju specijalizirane adaptivne i motivacijske karakteristike te zasebnu neurofiziološku osnovu, raspoznatljive facijalne pokrete i ekspresije te specifičan subjektivni doživljaj obično se nazivaju primarnim (Izard, 1991). Primarne su emocije temeljne, nedjeljive emocionalne jedinice, a složene se emocije sastoje od dviju ili više primarnih. Iako se različiti autori ne slažu oko toga koje su i koliko ima takvih primarnih emocija, obično se smatra da ih ima manje od deset. Na primjer, Oatley i Johnson-Laird (1987) smatraju da su primarne emocije radost, žalost, strah, ljutnja i odvratnost. Kada nastanu, emocije su centralni, prevladavajući sadržaj naše svijesti.

Emocionalnu epizodu možemo definirati kao stanje dugotrajne emocionalne uključenosti u jedan emocionalni događaj (Frijda i sur., 1991; Frijda, 1993). Tijekom emocionalne epizode jedan događaj ili niz događaja koji se doživljavaju kao jedinstveni imaju na pojedinca kontinuirani afektivni utjecaj, pri čemu doživljavana afektivna stanja mogu biti različita (npr. emocionalne epizode pri razvodu braka, prekidu ljubavne veze ili kod problema na poslu). Osnovni element koji dovodi do toga da emocionalnu epizodu doživljavamo kao jedinstven i cjelovit afektivni proces, a ne niz pojedinačnih emocija, je duža transakcija s događajem ili određenim stanjem stvari. Ona se obično sastoji od različitih faza (npr. nastanak, porast, vrhunac, plato i opadanje), koje se ponekad unutar iste epizode mogu ponavljati. Njezin afektivan sadržaj mogu sačinjavati različite emocije i raspolo-

ženja, međutim, bez obzira na moguć sadržaj i strukturu, ona ima unutarnju koherentnost, što omogućava da je smatramo zasebnim afektivnim procesom, različitim od emocija i raspoloženja (Frijda, 1993).

Raspoloženje je difuzno afektivno stanje koje se najčešće doživljava kao promjena u subjektivnom doživljaju, niskoga je intenziteta, dužega trajanja i često nastaje bez očiglednoga uzroka (Scherer, 2000). Za razliku od emocija, raspoloženja doživljavamo kao pozadinu naše svijesti, a često ih niti ne doživljavamo na svjesnoj razini. U svakodnevnom govoru termin «raspoloženje» koristi se uglavnom u tri oblika: prvi je «Ja sam raspoložen za X» (pojedinac je raspoložen za neku vrstu aktivnosti), zatim «Ja sam u X raspoloženju» (odnosi se na različita afektivna i ponekad kognitivna stanja) i najčešće «Ja sam dobro/loše raspoložen» (nediferencirano stanje koje je hedonski pozitivno ili negativno). Svaka od tih upotreba koristi se, implicitno ili eksplicitno, i u znanstvenim istraživanjima.

#### Raspoloženja i emocije u svakodnevnom životu

Više autora naglašava da je raspoloženje korisniji koncept za razumijevanje afektivnih procesa u svakodnevnom životu nego emocije (npr. Morris, 1989; Watson, 2000). Jedan je razlog taj što je ono obuhvatnije od emocija, odnosno, ono uključuje cjelokupnu raznovrsnost subjektivnih afektivnih stanja, nasuprot ograničenom i relativno malom broju primarnih emocija. Drugo, potpuna manifestacija pojedine primarne emocije, posebno negativne, u svakodnevnom je životu vrlo rijetka, dok su raspoloženja znatno češća. Osim toga, čak i kada doživljavamo emocije, one se rijetko kada doživljavaju kao čiste i pojedinačne, a znatno češće kao afektivno stanje koje odražava složenu kombinaciju primarnih emocija. Zbog toga, kako navodi Watson (2000), raspoloženja su bolji konceptualni okvir za razumijevanje svakodnevnih afektivnih procesa nego emocije. To, naravno, ne znači da temeljne, primarne emocije nisu važne. Iako se one u svakodnevnom životu događaju vrlo rijetko, kada se dogode, postaju vrlo važne i mogu za pojedinca imati značajne posljedice. Osim toga, emocije mogu imati važne posljedice na naš svakodnevni život čak i kada nisu prisutne. Na primjer, kako bismo izbjegli strah i povećali osjećaj sigurnosti, nastojimo živjeti u određenim dijelovima grada,

voziti sigurnije automobile, izbjegavati opasne situacije i vremenske uvjete itd. Strah nas snažno motivira da izbjegnemo potencijalne opasnosti, čak i kada je njihova vjerojatnost jako mala. Dakle, kognitivne procjene opasnosti snažno utječu na naš svakodnevni život i ponašanje, čak i kada vrlo rijetko doživljavamo emociju straha.

Nasuprot relativno rijetkom doživljavanju emocija, raspoloženja su kontinuirano prisutna. U budnom stanju i pri svijesti uvijek nešto osjećamo, pogotovo afektivna stanja niske do umjerene jačine. Watson (2000) navodi da su takve opće karakteristike našega kontinuiranoga afektivnog toka vrlo adaptivne, ako ih gledamo s evolucijske perspektive. Naime, stanja niske aktivacije poželjnija su nego stanja visoke aktivacije (npr. primarne emocije) jer dovode do manje energetske potrošnje, a time i do manje razine resursa potrebnih za opstanak. Manje opterećenje za tjelesne resurse smanjuje opasnost od fiziološke iscrpljenosti i obolijevanja. Naravno, okolnosti ponekad zahtijevaju povećanu aktivaciju i veći utrošak energije, međutim, ipak postoji prirodna sklonost prema neintenzivnim afektivnim stanjima. Drugo opće obilježje toga kontinuiranoga afektivnoga toka je da je on po svom hedonskom tonu uglavnom pozitivan.

#### Sličnosti između raspoloženja i emocija

Iako se raspoloženja i emocije razlikuju po brojnim obilježjima, treba naglasiti da su oni po nekim karakteristikama i međusobno slični. Prije svega, i raspoloženja i emocije su doživljajni fenomeni. Larsen (2000) navodi da se doživljajni aspekt raspoloženja i emocija može pripisati afektivnoj komponenti koja se manifestira kao opći osjećajni ton. Afekt je primarno evaluativne prirode, tako da se doživljava kao dobar ili loš, ugodan ili neugodan, odnosno kao ponašajna tendencija približavanja ili izbjegavanja. Osim toga, i emocije i raspoloženja možemo smatrati stanjima ličnosti ograničenoga trajanja.

Drugo zajedničko obilježje raspoloženja i emocija je izražavanje. Iako se raspoloženja ne izražavaju u tolikoj mjeri specifičnim facijalnim ekspresijama kao emocije, ona također imaju izražajnu komponentu koja drugim osobama omogućava zamjećivanje promjena u našem raspoloženju. Važniji izražajni kanali raspoloženja su npr. držanje tijela, geste, visina, inten-

zitet, brzina i ritam govora itd. (Larsen, 2000). Dakle, i raspoloženja i emocije komuniciraju se drugim osobama, što govori da ta subjektivna stanja imaju i značajnu socijalnu komponentu.

Treće važno zajedničko obilježje jesu fiziološki procesi, što proizlazi iz toga da su i raspoloženja i emocije, između ostaloga, i tjelesni fenomeni. Emocije su vjerojatno više povezane s fazičnim ili akutnim (npr. centralni i autonomni živčani sustav), a raspoloženja s kroničnim fiziološkim promjenama (npr. hormonalni i imunološki sustav), međutim, oba su ova afektivna fenomena povezana s cijelim nizom fizioloških procesa uključenih u tjelesnu prilagodbu (Ashby i sur., 1999; Davidson i sur., 2002).

### Razlike između raspoloženja i emocija

#### Trajanje

Raspoloženja u prosjeku traju duže nego emocije. Emocije obično traju nekoliko sekundi ili minuta, dok raspoloženja mogu trajati satima, danima ili čak tjednima. Na primjer, Levenson (1988) navodi da s psihofiziološkog stajališta emocije traju od 0.5 do 4 sekunde. Nakon djelovanja nekoga emocionalnog podražaja u tom vremenskom intervalu, vrhunac doseže većina neurofizioloških mehanizama uključenih u emocionalnu reakciju. Međutim, ipak ne postoje jasne vremenske granice emocija i raspoloženja. Tako npr. emocije kod kojih je duže vrijeme prisutan uzrok ili objekt (npr. ljubav, seksualna ljubomora ili želja za osvetom) mogu trajati znatno duže nego što je to uobičajeno za emocija, a isto vrijedi i za emocije tuge i anksioznosti, čak i bez prisustva uzroka ili objekta (Lambie i Marcel, 2002). S druge strane, neka raspoloženja, npr. ona eksperimentalno izazvana, ne traju duže od 30 minuta (Morris, 1989). Nadalje, trajanje emocija može biti vrlo različito, ovisno o tome koja se komponenta emocija mjeri. Na primjer, autori koji se bave facialnom ekspresijom emocija (Ekman, 1984) njihovo trajanje procjenjuju kraćim nego autori koji se bave emocijama koristeći se mjerama samoprocjene (Frijda i sur., 1991). Ta razlika može biti posljedica različite metodologije, ali može biti i posljedica kvalitativnih razlika u tome kako se pojedina obilježja emocija manifestiraju u različitim sustavima emocionalnoga reagiranja. Osim toga, kako ističu Frijda i sur. (1991) i neki drugi afektivni procesi, kao npr. emocionalne epizode, sentiment i strasti, mogu biti dugotrajni. Prosječno trajanje emocionalnih epizoda iznosi

od 3 do 6 sati, ali ima i slučajeva da traju i više od 24 sata (Frijda, 1993). Zbog toga, po njihovom mišljenju, postoji sklonost da se pod raspoloženjima podrazumijevaju sva dugotrajnija afektivna stanja niskog intenziteta, što je pogrešno jer se radi o kvalitativno različitim fenomenima. Ovi autori smatraju da upravo zbog toga što se trajanje raspoloženja, emocija i emocionalnih epizoda može znatno preklapati, trajanje ne bi trebalo koristiti kao razlikovno obilježje pojedinih afektivnih stanja. Međutim, usprkos odstupanjima, u najvećem broju slučajeva emocije ipak traju kraće od raspoloženja, pa trajanje možemo koristiti kao deskriptivni kriterij za njihovo razlikovanje.

#### Vremenski uzorak

Brojni autori (npr. Larsen, 2000; Morris, 1989; Parkinson i sur., 1996; Scherer, 2000; Watson, 2000a) smatraju da se raspoloženja i emocije razlikuju s obzirom na tipičan vremenski tijek. Naime, emocije obično imaju jasan početak, vrhunac reakcije i završetak. Za razliku od njih, raspoloženja nemaju točno određeni početak i kraj, nego ih doživljavamo kao postupne promjene u kvaliteti i intenzitetu.

Već od samih početaka sustavnog istraživanja raspoloženja prisutna je pretpostavka da su ona zapravo kontinuirano prisutna, ali da ih samo povremeno opažamo. Prvi su put to predložili Nowlis i Nowlis (1956) navodeći da raspoloženja mogu biti svjesna i nesvjesna. Nesvjesno raspoloženje djeluje kao intervenirajuća varijabla koja mijenja vjerojatnost pojave određenih ponašanja, dok je najznačajnija manifestacija svjesnog raspoloženja njegovo verbalno označavanje. U kognitivnim pristupima raspoloženju također nailazimo na interpretacije koje govore o njegovoj dvojnoj prirodi. Tako npr. Isen (1990; 2000) naglašava da se mogu razlikovati dvije vrste raspoloženja, koje prvenstveno ovise o dvjema vrstama kognitivnih procesa. Naime, kognitivni procesi prisutni pri raspoloženjima mogu biti automatski i kontrolirani. Automatski kognitivni procesi su nenamjerni, nesvjesni i ne interferiraju s ostalim tekućim kognitivnim aktivnostima. Tako npr. hedonski ton događaja koji uzrokuje neko raspoloženje automatski olakšava dosjećanje niza kognicija istoga hedonskog tona, koje onda dalje utječu i na raspoloženje, kognitivne procjene, odluke i ponašanja. Isen (1990) velik dio efekata raspoloženja pripisuje upravo automatskim kognitivnim procesima. Kontrolirani kognitivni

procesu su namjerni i svjesni, zahtijevaju određen napor, okupiraju određen dio ograničenoga kapaciteta sustava za procesiranje informacija, a dovode i do prekida tekuće kognitivne aktivnosti. Njihovo djelovanje dolazi do izražaja onda kada smo npr. dobro raspoloženi, pa namjerno i svjesno donosimo odluke i ponašamo se tako da nastojimo održati takvo raspoloženje.

Razlikovanje koje predlaže Morris (1989; 2000) temelji se na analogiji s likom i pozadinom. Ovisno o usmjerenosti naše pažnje, raspoloženje može biti u njezinu središtu, odnosno možemo ga doživljavati kao lik, ali može biti i na njezinoj periferiji, tj. može imati karakteristike pozadine. Raspoloženje koje se nalazi u središtu pažnje ima specifičnu kvalitetu koju možemo verbalno označiti i na taj način djelomično razumjeti ili objasniti. U uobičajenim, svakodnevnim uvjetima raspoloženja najčešće djeluju kao pozadina na koju ne obraćamo pažnju, međutim, i u tom obliku ona utječu na to što ćemo zapamtiti ili percipirati, čega ćemo se dosjetiti, odnosno ona su okvir svijesti (Morris, 1989).

Iako se prethodna objašnjenja temelje na različitim procesima, zajedničko im je da pretpostavljaju da su raspoloženja kontinuirano prisutna, ali da nam nisu uvijek dostupna ili da na njih često ne obraćamo pažnju. Međutim, bez obzira na njihovu dostupnost ili usmjerenost pažnje na njih, ona, za razliku od emocija, kontinuirano dovode do određenih posljedica na kognitivne procese i ponašanje. Dakle, za razliku od fizičke prirode emocija, raspoloženja možemo shvatiti kao tonična stanja, odnosno kao kontinuirani afektivni tijek koji našim doživljavanjima daje određen afektivni ton.

#### *Intenzitet*

Emocije su praćene snažnom aktivacijom neurofizioloških sustava pa su one obično snažnijega intenziteta nego raspoloženja. U pristupima koji smatraju da su raspoloženja zapravo «male emocije», odnosno koji pretpostavljaju da se emocije i raspoloženja razlikuju samo kvantitativno, a ne i kvalitativno, upravo su obilježja trajanja i intenziteta osnova za takvo razlikovanje. Raspoloženja se od pravih emocija razlikuju po tome što duže traju i slabijega su intenziteta. Tako npr. Howarth i Young (1986) definiraju raspoloženje kao derivat emocija, kojega karakterizira manji intenzitet i duže trajanje, a javlja se nakon emocionalne reakcije. Panksepp (1994) kao osnovu za

razlikovanje raspoloženja i emocija navodi različite tipove mozgovnih procesa koji se razlikuju upravo s obzirom na intenzitet. On tako navodi da raspoloženja možemo shvatiti kao nisku razinu toničnoga uzbuđenja unutar trenutno aktivnih afektivnih sustava, a emocije kao brzo djelujuće i intenzivno uzbuđenje u tim istim sustavima. Visoko uzbuđenje inhibira ostale afektivne sustave, dok nisko do umjereno uzbuđenje dopušta istovremenu aktivnost drugih sustava, što dovodi do postojanja većega broja različitih raspoloženja u usporedbi s ograničenim brojem primarnih emocija.

Iako su emocije najčešće intenzivnije nego raspoloženja, i kod ovoga obilježja postoje određena odstupanja. Na primjer, klinička stanja depresivnog i anksioznog raspoloženja mogu biti vrlo intenzivna i dugotrajna (Morris, 1989), a u nekim uvjetima i emocije mogu biti vrlo slabe (Frijda, 1993).

#### *Ritmičnost*

Emocije prvenstveno možemo promatrati kao složen sustav sinhroniziranih odgovora organizma koji se javljaju u prisustvu važnih podražaja ili događaja. Takvi se podražaji u svakodnevnom životu javljaju rijetko i nepredvidljivo pa zbog toga emocije ne doživljavamo u pravilnim intervalima ili ritmovima. Raspoloženja su također pod utjecajem različitih vanjskih podražaja, od kojih se neki mogu javljati u vrlo nepravilnim vremenskim intervalima (npr. odlazak kod zubara, sudjelovanje na zabavi), a neki u vrlo pravilnim (npr. uzimanje hrane, tjelesno vježbanje). Vremenska pravilnost javljanja podražaja koji izazivaju raspoloženja jedan je od faktora koji doprinosi njihovoj ritmičnosti. Uz to, raspoloženja su pod utjecajem i različitih unutarnjih procesa (npr. metaboličkih i imunoloških), koji, još više nego pravilnost vanjskih podražaja, doprinose tome da ona pokazuju snažan ciklički uzorak varijacija. Postoji brojna evidencija da raspoloženja za razliku od emocija imaju karakteristične dnevne, tjedne, mjesečne i sezonske ritmove (Morris, 1989; Thayer, 1989; Watson, 2000a). Međutim, treba naglasiti da postoje i razlike s obzirom na ritmičnost pojedinih dimenzija raspoloženja. Tako npr. pozitivno raspoloženje ima dobro definiran cirkadijurni ritam, pa je ono ujutro nisko, tijekom dana doseže vrhunac, a navečer opet opada. Osim toga, razina pozitivnoga raspoloženja povezana je s ritmičnim

fluktuacijama tjelesne temperature te s ciklusom budnosti i spavanja (Watson i sur., 1999). Nasuprot tome, negativno raspoloženje najčešće pokazuje malu ili nikakvu dnevnu ritmičnost (Clark, Watson i Leeka, 1989).

Watson (2000; Watson i sur., 1999) pretpostavlja da su doživljaji pozitivnoga i negativnoga raspoloženja komponente širih biobehavioralnih sustava, odnosno da je pozitivno raspoloženje dio Bibehavioralnoga Aktivacijskog Sustava (BAS), a negativno dio Bibehavioralnoga Inhibicijskog Sustava (BIS) (vidi opširnije u Gray, 1988). BAS je primarno povezan s ugodnim i nagrađujućim podražajima, a BIS s izbjegavanjem bolnih i neugodnih podražaja. U skladu s tim, pozitivno i negativno raspoloženje povezani su s različitim tipovima događaja. Negativno raspoloženje posebno je osjetljivo na bolne i neugodne podražaje te podražaje koji signaliziraju opasnost. Oni se, slično kao i podražaji koji izazivaju emocije, javljaju u nepravilnim vremenskim intervalima i zbog toga je negativno raspoloženje po svojoj prirodi reaktivno, odnosno ne pokazuje pravilnu vremensku cikličnost. U uobičajenim, svakodnevnim uvjetima ono je uglavnom na niskoj razini, a povremeno snažno raste pod utjecajem nekoga neugodnog podražaja. BAS ima funkciju osigurati organizmu neophodne resurse (npr. hrana, društvo, seksualna aktivnost), a ponašanja kojima se to ostvaruje nisu toliko reaktivna i vezana za trenutne situacijske okolnosti kao što je to slučaj kod BIS-a (npr. iako je za preživljavanje organizma nužno uzimanje određene količine hrane, precizan raspored jedenja ne mora biti strogo unaprijed određen). Dovoljno je da se ponašanja približavanja povezana s ovim sustavom u većoj mjeri manifestiraju onda kada postoji veća vjerojatnost za dolaženje do nagrađujućih podražaja, odnosno u manjoj mjeri onda kada je ta vjerojatnost niska. U skladu s tim, ta ponašanja, kao i s njima povezane varijacije u pozitivnom raspoloženju, pokazuju snažan i sistematičan ciklički trend, pa pozitivno raspoloženje vrhunac doseže tijekom dana, kada postoji najveća vjerojatnost da će organizam doći do potrebnih resursa uz relativno nizak rizik od opasnosti, a smanjuje se prema kraju dana kada je dolaženje do resursa manje vjerojatno; a povećava se i rizik od opasnosti.

Ovo objašnjenje razlika u dnevnoj ritmičnosti pozitivnoga i negativnoga raspoloženja govori nam o još jednoj zanimljivoj činjenici vezanoj za usporedbu emocija i

raspoloženja. Naime, čini se da su negativna raspoloženja sličnija emocijama nego pozitivna raspoloženja. Uz to što su više reaktivna nego ritmična, negativna raspoloženja imaju naglašeniju epizodičnu prirodu pa su češće intenzivnija i kraćega trajanja nego pozitivna, a također su jasnije povezana s podražajima koji ih uzrokuju (Morris, 2000; Watson, 2000b). Treba napomenuti da usprkos tome što negativno raspoloženje ima slabu ili nikakvu dnevnu ritmičnost, ono ciklički varira u skladu s nekim drugim ritmovima. Tako npr. negativno raspoloženje pokazuje jasan tjedni ciklus, pa je ono najviše u ponedjeljak, a zatim postepeno opada prema kraju tjedna (Kennedy-Moore i sur., 1992), varira u skladu s menstruacijskim ciklusom, pri čemu je na najvišoj razini nekoliko dana prije menstruacije (Boyle i Grant, 1992), a pokazuje i određene sezonske varijacije, pa je najviše tijekom listopada i studenog (Harris i Dawson-Hughes, 1993). Zbog toga možemo reći da je ritmičnost također obilježje na osnovi kojega možemo razlikovati emocije i raspoloženja.

#### *Uzročnost*

Vjerojatno se jedna od najvažnijih razlika između emocija i raspoloženja odnosi na faktore koji uzrokuju njihov nastanak. Emocije su najčešće uzrokovane specifičnim i za pojedinca važnim vanjskim ili unutarnjim podražajem ili događajem koji se može jasno identificirati, imenovati i lokalizirati u vremenu. Brojni pristupi emocijama (npr. Lazarus, 1991; Ortony, Clore i Collins, 1988; Scherer, 2000) upravo polaze od pretpostavke da je ključni uzrok svake emocije kognitivna procjena ili osobna evaluacija i interpretacija podražajne situacije. Za razliku od emocija, raspoloženja najčešće nisu izazvana podražajem koji se može jasno odrediti. To ne znači da pojedinac ignorira njihov uzrok (netko npr. može jako dobro znati što je uzrokovalo njegovo tužno raspoloženje, međutim, i pored toga ono se ne doživljava povezano s tim događajem, jer, za razliku od emocija, raspoloženja nisu motivirana značenjem podražajne situacije). U usporedbi s emocijama raspoloženja mogu biti izazvana znatno širim rasponom kognitivnih, okolinskih i bioloških faktora. Podražaji koji izazivaju raspoloženja mogu biti vrlo niskoga intenziteta i od male važnosti za organizam, tako da na njih često niti ne obraćamo pažnju. Osim toga, kod raspoloženja je znatno teže uspostaviti vremensku povezanost između

uzroka i afektivne posljedice jer ona najčešće traju i onda kada podražaj koji ih je izazvao nije više prisutan. Sve to znatno otežava i ispitivanje uzroka raspoloženja, međutim, i pored toga, predloženo je nekoliko klasifikacija potencijalnih faktora koji ih izazivaju. Morris (1989) smatra da se izvori raspoloženja mogu svrstati u četiri grupe: 1. događaji koji izazivaju emocije, a raspoloženja se javljaju nakon njih kao rezidualna stanja, 2. inhibicija emocionalnih reakcija na događaje koji izazivaju emocije, 3. svakodnevni blagi pozitivni i negativni događaji, 4. dosjećanje i zamišljanje proteklih emocionalnih iskustava. Watson (2000) navodi sljedeće četiri grupe faktora koji izazivaju raspoloženja. Prvu grupu čine afektivne crte i temperament, odnosno stabilne dispozicije koje uspostavljaju uobičajenu razinu afektivnog reagiranja. One su odgovorne za stabilnost raspoloženja, dok su preostale tri grupe faktora odgovorne za njegove varijacije. Drugu grupu čine egzogeni faktori, tj. kratkotrajne okolinske ili situacijske varijable koje mogu dovesti do značajnih promjena u raspoloženju. Ova grupa faktora može se podijeliti u tri povezane podgrupe: 1. događaji i aktivnosti (npr. javni nastupi, tjelesno vježbanje, odlazak na zabavu), 2. supstance (npr. hrana i pića), 3. fizikalni aspekti okoline (npr. temperatura, vlažnost i ionizacija zraka, razina buke). Ti se faktori događaju u nepravilnim vremenskim intervalima pa stoga i dovode do nepravilnih promjena u raspoloženju. Nasuprot njima, treća grupa uzroka koju čine endogeni (npr. razina kortizola, hormonalne i enzimske promjene tijekom menstrualnog ciklusa) i sociokulturalni ritmovi (npr. dnevni i tjedni radni ritam) povezana je s relativno pravilnim cikličkim promjenama u raspoloženju. Četvrtu grupu faktora koji izazivaju raspoloženja čine individualne razlike u karakterističnoj varijabilnosti, jer neki pojedinci dosljedno pokazuju varijabilnija raspoloženja nego drugi.

Međutim, i s obzirom na ovo obilježje, postoje izvjesne razlike između pozitivnoga i negativnoga raspoloženja. Pozitivna raspoloženja, za razliku od negativnih, češće postepeno variraju, rastu i opadaju bez jasno određenoga početka i završetka, a osim toga, i pod većim su utjecajem endogenih bioloških faktora koje je gotovo nemoguće identificirati kao uzroke raspoloženja (Thayer, 1989; Watson i sur., 1999). Osim toga, niti uzročnost emocija nije uvijek jasna (npr. u nekim slučajevima ne znamo odakle dolazi naša iracionalna ljutnja). Istraživanja pokazuju da se vrlo kratkotrajne emocije mogu

izazvati podražajima koji su toliko degradirani da ne postaju svjesno iskustvo. Tako su Ohman i suradnici (1989) pronašli da se uvjetovanje straha može izvesti podražajima koji su toliko narušeni da su ispitanici nesvjesni što im je prezentirano, a Kunst-Wilson i Zajonc (1980) su pokazali da se emocionalne preferencije mogu izazvati i prema podražajima koji su prikazani na subliminalnoj razini. Ovi primjeri svjedoče da se i emocije mogu izazvati bez prepoznatljivoga uzroka. Međutim, bez obzira na navedene iznimke, ono što je znatno više karakteristično za emocije nego za raspoloženja je sklonost prema korištenju različitih heuristika i atribucijskih procesa koji dovode do identifikacije nekoga uzroka. On ne mora biti pravi uzrok, pa se i kod emocija češće govori o percipiranoj ili subjektivnoj uzročnosti.

### *Cjelovitost*

Emocije i raspoloženja doživljajni su fenomeni, međutim, znatno se razlikuju s obzirom na cjelokupnost, odnosno obuhvatnost toga doživljaja. Budući da su najčešće uzrokovane podražajem koji se relativno jasno može identificirati i evaluirati, emocije se odnose na jedan specifičan subjektivni doživljaj, kojega možemo imenovati kao strah, ljutnja, radosti itd. Raspoloženje je uzrokovano različitim događajima koji se ne mogu jasno označiti i zbog toga se ono odnosi na cjelokupnu sliku afektivnoga stanja pojedinca. Emocionalni subjektivni doživljaj najčešće je jednodimenzionalan, dok raspoloženje pretpostavlja višedimenzionalnost subjektivnoga doživljaja.

Iako se ponekad smatra da su raspoloženja zapravo subjektivna komponenta emocija, najveći broj suvremenih autora smatra da je koncept raspoloženja znatno širi od toga. Naime, raspoloženja se odnose na sva promjenjiva afektivna stanja, a ne samo na ona koja prate specifične diskretne emocije, kao što su strah, ljutnja ili radost.

Watson (2000) navodi nekoliko argumenata koji govore u prilog tome. Prije svega, mnoge suvremene teorije i konceptualizacije emocija odnose se na mali broj tzv. primarnih emocija koje se u čistom obliku doživljavaju samo kada su visokoga intenziteta, što je u svakodnevnom životu vrlo rijetko.

Međutim, raspoloženja uključuju i mnoga značajna i često doživljavana afektivna stanja koja odražavaju umjerenu razinu primarnih emocija, kao npr. zlovoljno i razdraž-

ljivo (blaga i umjereni razina ljutnje), nervozno i napeto (blaga i umjereni razina straha), vedro i ugodno (blaga i umjereni razina radosti). Drugo, emocije su po svojoj prirodi intenzivne epizode koje karakterizira stanje visokoga uzbuđenja. Međutim, svakodnevno doživljavamo i afektivna stanja niske aktivacije, kao npr. umor, smirenost i opuštenost, koja se ne smatraju emocijama, nego prije označavaju stanja odsustva emocija. Takva afektivna stanja također su uključena u koncept raspoloženja. Ona se danas često ispituju i imaju značajno mjesto u suvremenim teorijama raspoloženja. Treće, nemoguće je zahvatiti različite nijanse svakodnevnih afektivnih doživljaja bez uključivanja brojnih stanja koja se ne odnose na neke od primarnih emocija (npr. nespecifična negativna raspoloženja uznemirenosti i doživljaja stresa jasno se ne odnose niti na jednu emociju). Međutim, to ne znači da su takva stanja neinteresantna ili nevažna. Njihova općenitost čini ih vrlo primjenjivima pri opisu svakodnevnih afektivnih iskustava. Slično je i s pozitivnim emocijama. U većini suvremenih modela emocija nalazimo uglavnom dvije: radost i interes. Razumijevanje pozitivnih afektivnih stanja bilo bi vrlo ograničeno ako bismo se usmjerili samo na ove dvije emocije. Zbog toga se pri procjenjivanju svakodnevnih raspoloženja koriste brojni termini, kao što su aktivno, živahno, energično itd. koji se ne odnose niti na jednu od ove dvije emocije. Dakle, koncept raspoloženja uključuje sva subjektivna afektivna stanja i znatno je širi i obuhvatniji od doživljajne komponente emocija.

#### *Usmjerenost*

Još više nego s obzirom na uzročnost, emocije i raspoloženja se razlikuju s obzirom na usmjerenost. Potrebno je, naime, razlikovati uzrok neke emocije i njezin objekt. Dok je uzrok emocije često teško točno identificirati jer je pod utjecajem brojnih osobnih i situacijskih faktora, emocije su uvijek usmjerene prema nekom specifičnom objektu. Objekt emocije može se preklapati s percipiranim uzrokom, međutim, to često nisu identični entiteti. Brojni autori (npr. Frijda, 1986, 2000; Parkinson, 1995) smatraju da ono što karakterizira emocije nije toliko specifična uzročnost nego upravo usmjerenost prema nekim specifičnim objektima. Dakle, emocije su intencionalni fenomeni koji uključuju vezu između subjekta koji ih doživljava i nekoga objekta, pri čemu se intencionalnost manifestira i u subjektivnom doživljavanju i u ponašanju. Povezanost emocija s objektom intrinzično je

evaluativna, pri čemu taj evaluativni stav ne označava trajan aspekt našega odnosa s okolinom, nego samo kratkotrajan prekid blagih i kontinuiranih afektivnih promjena (Parkinson, 1995).

Za razliku od emocija, raspoloženja nisu usmjerena prema nekom specifičnom objektu. To se obilježje raspoloženja ističe i u nekim njegovim definicijama. Tako npr. Frijda i suradnici (1991) definiraju raspoloženja kao afektivna stanja koja se ne odnose na neke pojedinačne objekte. Raspoloženja slično definira i Isen (1987), smatrajući ih prožimajućim, globalnim i generaliziranim afektivnim stanjima koja utječu na događaje koji su prividno nezavisni od afekata. Kako navodi Frijda (1986), raspoloženja nisu povezana s doživljavanom akcijskom tendencijom, odnosno ona nisu intencionalna. Raspoloženja odražavaju opće, difuzno dobro ili loše stanje koje prožima naše reakcije u različitim situacijama. Dok su emocije evaluativna stanja usmjerena prema nekom posebnom objektu (npr. naša je ljutnja gotovo uvijek usmjerena prema nekom ili nečem), raspoloženja su neusmjerena evaluativna stanja koja utječu na naša ponašanja prema različitim objektima i događajima. Kada smo npr. razdražljivi, gotovo sve što nam se dogodi izgleda nam kao frustracija. Za emocije se često navodi da uključuju specifičnu akcijsku tendenciju usmjerenu prema objektu emocije (Frijda, 1986). Dakle, za razliku od intencionalnosti emocija, raspoloženja imaju manje očiglednu vezu s ponašanjem. Ona ne izazivaju nikakva specifična ponašanja, za razliku od emocija, koja često, pogotovo kada su intenzivne, izazivaju stereotipni skup ponašanja (npr. kada nas je izrazito strah postoji snažna tendencija bijega iz situacije koja se doživljava opasnom. Nasuprot tome, depresivno raspoloženje nespecifično inhibira cijeli niz ponašanja). Kako navodi Watson (2000), raspoloženja utječu na motivaciju i usmjerenost ponašanja, dovode do sustavnih promjena u mišljenjima i stavovima, no povezanost raspoloženja s ponašajnim i kognitivnim promjenama vrlo je difuzna. Raspoloženja, dakle, također možemo shvatiti kao stanja akcijske spremnosti, ali koja nije usmjerena prema nekom konkretnom, nego prema bilo kojem objektu (npr. razdražljivo raspoloženje možemo opisati kao kontinuirani osjećaj spremnosti za antagonističku reakciju prema bilo kome).



Dakle, neusmjerenost na specifične objekte dovodi do toga da raspoloženja potiču znatno širi raspon afektivnih, kognitivnih i ponašajnih reakcija prema različitim objektima i događajima, dok usmjerenost emocija dovodi do relativno ograničenoga skupa reakcija. Zbog toga se raspoloženje manifestira u olakšavanju ili otežavanju različitih oblika ponašanja (npr. kognitivnoga, socijalnoga), dok intenzivne emocije najčešće dovode do kratkotrajnoga prekida trenutnoga ponašanja.

Razlika s obzirom na usmjerenost može objasniti i neke druge deskriptivne razlike između emocija i raspoloženja (Parkinson i sur., 1996). Budući da su emocije usmjerene prema nekom specifičnom objektu, one obično traju onoliko koliko traje i prisutnost tog objekta. Kada prestane djelovanje nekoga objekta, obično dolazi i do nestanka emocija. Zbog toga emocije obično ne traju jako dugo. Usmjerenost emocija prema određenom objektu povezana je i s nužnošću djelovanja prema njemu, što dovodi do toga da su one intenzivne te da dovode do kratkotrajnoga prekida trenutnoga ponašanja.

#### *Regulacija*

Iz prethodno navedenih razlika između emocija i raspoloženja, posebno s obzirom na intenzitet, uzročnost i usmjerenost, proizlaze i razlike u regulaciji ova dva afektivna fenomena. Gross (1999b) definira emocionalnu regulaciju kao procese kojima pojedinci utječu na to kada će i koje emocije doživjeti te kako će ih doživjeti i izraziti. Ta regulacija može biti automatska i kontrolirana, odnosno svjesna i nesvjesna. Uobičajeni pogled na nastanak emocije polazi od toga da ona započinje evaluacijom vanjskih ili unutarnjih emocionalnih znakova te da ta evaluacija dovodi do koordiniranoga skupa ponašajnih, doživljajnih i fizioloških emocionalnih odgovora. Ti se odgovori djelomično mogu modulirati, što daje konačan oblik manifestnoj emocionalnoj reakciji. Budući da su emocije višekomponentni proces koji se odvija u vremenu, emocionalna regulacija može uključivati promjene na ponašajnoj, doživljajnoj i fiziološkoj razini u latenciji emocionalne reakcije, vremenu potrebnom da emocija dođe do vrhunca, veličini i trajanju emocionalne reakcije, te povratku na bazičnu razinu. Gross (1998; 1999b) navodi da se te regulativne promjene obično ostvaruju na neki od sljedećih načina. Prvi je izbor situacija, odnosno približavanje prema ili udaljšavanje od pojedinaca, mjesta ili objekata s

ciljem utjecaja na emocije. Drugi je promjena situacije, odnosno mijenjanje njezinog emocionalnoga utjecaja. Treći način uključuje promjene u smjeru pažnje, tako da procesima kao što su distrakcija, koncentracija i ruminacija odabiremo pojedine aspekte situacije na koje ćemo obratiti pažnju. Četvrti je kognitivna promjena, odnosno odabir mogućih značenja neke situacije, što se može ostvariti pomoću procesa kognitivne procjene, atribucijskoga stila i sl. Peti način odnosi se na modulaciju emocionalnih odgovora, odnosno na izravan utjecaj na ponašajne, fiziološke i doživljajne reakcije putem procesa kao što su emocionalna inhibicija ili ekspresivnost.

Suvremena istraživanja emocionalne regulacije temelje se na dvjema dominantnim tradicijama: psihoanalitičkoj i na istraživanju stresa i suočavanja (vidi opširnije u Gross, 1999a). Iz psihoanalitičke tradicije proizašla su istraživanja usmjerena, prije svega, na procese pojačavanja ili smanjenja doživljavanja i izražavanja velikoga broja pozitivnih i negativnih emocija procesima ponašajne ili mentalne kontrole (npr. Wegner, 1994), dok su ispitivanja stresa i suočavanja rezultirala istraživanjima specifičnih mehanizama emocionalne regulacije kao što su npr. ruminacija (Nolen-Hoeksema i sur., 1997), inhibicija (Gross i Levenson, 1997) i socijalna usporedba na niže (Aspinwall i Taylor, 1993).

Iako postoje određene sličnosti u regulaciji emocija i raspoloženja, regulacija raspoloženja ipak se znatno razlikuje od regulacije specifičnih emocija. Prije svega, raspoloženja nemaju specifičan objekt, pa se i ne mogu regulirati pomoću nekih mehanizama regulacije emocija, kao što su ponovna kognitivna procjena ili izbjegavanje emocionalnih podražaja (Manstead i Fischer, 2000). Drugo, osnovni cilj regulacije raspoloženja je promjena subjektivnoga afektivnog doživljaja, odnosno njegovo poboljšanje, a ne promjena vanjskih okolnosti. Naime, regulacija pojedinih primarnih emocija često je određena nekim vanjskim okolnostima (npr. inhibiramo emociju ljutnje prema nadređenom jer bi njezino otvoreno prikazivanje dovelo do nepovoljnih posljedica). S druge strane, jedna od temeljnih pretpostavki na kojoj se temelji regulacija raspoloženja je da su ljudi motivirani osjećati se dobro, odnosno da nastoje postići i održati ugodno ili pozitivno raspoloženje. Treće, regulacija raspoloženja odnosi se samo na njegovu doživljajnu

komponentu, dok su kod emocija sve komponente podložne regulaciji (Larsen, 2000). Četvrto, za razliku od emocionalne regulacije, proces regulacije raspoloženja je kontinuiran. Iako postoje velike interindividualne razlike u tome što dovodi do dobrog raspoloženja, velik dio naših svakodnevnih aktivnosti usmjeren je na izbjegavanje događaja i situacija koje će pokvariti naše raspoloženje, odnosno na pristupanje onim događajima i situacijama koje će ga popraviti. Za razliku od regulacije emocija koja se najčešće ostvaruje specifičnim mehanizmima, proces regulacije raspoloženja odvija se neprestano i manifestira se u brojnim i raznovrsnim oblicima svakodnevnoga ponašanja kao što su npr. pijenje kave, razgovor s prijateljima, šetnja, pomaganje drugima itd. Zbog toga naglasak u istraživanjima i razumijevanju regulacije raspoloženja nije na specifičnim mehanizmima regulacije, kao što je to slučaj kod emocija, nego na procesu regulacije. Kako se radi o kontinuiranoj regulaciji, najčešće korišten model regulacije raspoloženja proizlazi iz općega kibernetičkoga kontrolnog modela koji uključuje negativnu petlju usmjerenu na redukciju razlike (vidi opširnije u Larsen, 2000; Tice i Bratslavsky, 2000). Ovakvi modeli temelje se na pretpostavci da pojedinci imaju željeno raspoloženje koje nastoje ostvariti, te da svoja trenutna stanja uspoređuju s onim koje se želi postići. Kada se ustanovi razlika između trenutnoga i željenoga stanja, aktiviraju se različiti kognitivni i ponašajni regulatorni mehanizmi kojima je cilj smanjiti tu razliku.

#### *Signalna funkcija*

U dosadašnjim teorijskim konceptualizacijama predložen je velik broj mogućih funkcija emocija, kao što su npr. opskrba fiziološkom podrškom, promjena ponašajnih hijerarhija, promjene u kognitivnim aktivnostima, komunikacija, koordinacija velikoga broja specifičnih mehanizama i procesa uključenih u emocionalno reagiranje itd. (vidi opširnije u Cosmides i Tooby, 2000; Ekman i Davidson, 1994; Izard i Ackerman, 2000; Levenson, 1994). Bez obzira na neslaganja o tome koje sve funkcije emocije ostvaruju, postoji opće slaganje da one, kao i raspoloženja, imaju značajnu signalnu funkciju (Schwarz i Bohner, 1996). Emocije i raspoloženja organizmu pružaju važne informacije koje su nužne za uspješnu prilagodbu. Međutim, informacije koje organizam dobiva od emocija i raspoloženja znatno se razlikuju.

Frijda (1988, 1994b) smatra da se emocije mogu shvatiti kao proces koji signalizira važnost. One signaliziraju događaje koji su relevantni za dobrobit pojedinca, odnosno događaje na koje je trenutno kognitivno ili ponašajno usmjeren. Emocije nam signaliziraju situacijske okolnosti koje zahtijevaju našu reakciju ili pak prestanak reagiranja. Osim toga, emocije nas informiraju o našem položaju u odnosu na ostvarenje nekoga cilja ili motiva, tj. daju nam informaciju o razlici između našega trenutnoga i ciljnoga ili krajnjeg stanja kojega nastojimo ostvariti. Općenito, emocije nas informiraju o našoj trenutnoj transakciji s nekim važnim aspektom okoline, a zato što su usmjerene prema specifičnim objektima, one imaju specifičnu signalnu funkciju o našoj transakciji s pojedinim događajem iz okoline.

Za razliku od emocija, raspoloženja nas informiraju o općem stanju organizma. Pretpostavke o takvoj signalnoj funkciji raspoloženja nalazimo već od samih početaka njegova istraživanja. Tako npr. Nowlis i Nowlis (1956) shvaćaju raspoloženje kao intervenirajuću varijablu ili predispozicijski faktor koji je izvor informacija o trenutnim funkcionalnim sposobnostima organizma, dok Pribram (1970) opisuje raspoloženja kao monitor koji odražava procjenu trenutnih životnih okolnosti pojedinca. U gotovo svim suvremenim poimanjima raspoloženja također nailazimo na slična shvaćanja njegove signalne funkcije. Morris (1992) smatra da raspoloženja pojedincu služe kao indikator o resursima koji su mu na raspolaganju da bi ostvario zahtjeve okoline. Ti su resursi vrlo različiti (npr. tjelesno stanje, podrška drugih osoba, osjećaj samoefikasnosti itd.) i vrlo promjenjivi. U uvjetima neprestano promjenjivih zahtjeva okoline kontinuirani pristup sintetičkoj informaciji o našim trenutnim resursima izrazita je prednost. Dobro raspoloženje informira nas da su naši resursi zadovoljavajući s obzirom na zahtjeve okoline, dok loše raspoloženje govori o neadekvatnosti naših resursa. Rezultirajuće je raspoloženje uvijek globalno, difuzno i nespecifično upravo zbog toga jer ono sumira status velikog broja resursa potrebnih za efikasno suočavanje s okolinom. Dakle, raspoloženja signaliziraju postojanje razlike između nužne i percipirane razine resursa koji su pojedincu na raspolaganju za ostvarenje zahtjeva okoline. Slično navode Batson i suradnici (1992), po kojima raspoloženja imaju funkciju informiranja organizma o vjerojatnosti

postizanja ugone ili boli iz interakcije s fizičkom i socijalnom okolinom. Kada bi okolina i naše sposobnosti efikasnoga djelovanja bile nepromjenjive, takve nam informacije ne bi bile nužne. Međutim, i okolina i naše sposobnosti suočavanja variraju pa nam je zbog toga potreban informacijski sustav koji nam govori kakav će biti najvjerojatniji rezultat naše interakcije s okolinom. Naime, da bi se pojedinci mogli brzo adaptirati u različitim situacijama, signali o vlastitim resursima trebaju biti valjani i lako dostupni bez ekstenzivnoga procesiranja.

Raspoloženje zadovoljava upravo takve uvjete (Bless, 2002).

Zaključno o razlikama između emocija i raspoloženja

Navedena razlikovna obilježja emocija i raspoloženja pokazuju da se ova dva afektivna stanja ne razlikuju samo kvantitativno (npr. po intenzitetu i trajanju), nego i kvalitativno (npr. po uzročnosti i usmjerenosti). U Tablici 1. sumirane su osnovne razlike između emocija i raspoloženja.

Tablica 1. Osnovne razlike između emocija i raspoloženja

<b>OBILJEŽJA</b>	<b>EMOCIJE</b>	<b>RASPOLOŽENJA</b>
TRAJANJE	KRAĆE	DUŽE
VREMENSKI UZORAK	EPIZODIČNE	KONTINUIRANA
INTENZITET	JAK	SLAB
RITMIČNOST	NERITMIČNE	<b>POZITIVNA: JAKA</b> <b>NEGATIVNA: SLABA</b>
UZROČNOST	JASNA	<b>POZITIVNA: NEJASNA</b> <b>NEGATIVNA: DJELOMIČNO</b> JASNA
CJELOVITOST	SPECIFIČAN AFEKTIVNI DOŽIVLJAJ	CJELOKUPNO AFEKTIVNO STANJE
USMJERENOST	IZRAZITO SPECIFIČNA	DIFUZNA
REGULACIJA	SPECIFIČNI MEHANIZMI	KONTINUIRANI PROCES; KIBERNETIČKI MODEL
SIGNALNA FUNKCIJA	TRENTNI ODNOS ORGANIZMA I SITUACIJE	SINTETIČKA INFORMACIJA O CJELOKUPNOM STANJU ORGANIZMA

Ovaj skup razlika nije konačan i dijelom je svakako arbitraran, a navedene razlike između emocija i raspoloženja nisu nezavisne i mogu proizlaziti jedne iz drugih (npr. relativno slab intenzitet raspoloženja omogućava regulaciju koja je različita od regulacija emocija). Osim toga, ove razlike nemaju jednaku važnost. Naime, po nekim se obilježjima emocije i raspoloženja u većoj mjeri preklapaju pa razlike u tim obilježjima možemo smatrati samo deskriptivnim, kao što je npr. razlika u trajanju. Međutim, čak i kada se radi o samo deskriptivnim razlikama, to je razlikovanje ipak bitno jer ono ponekad može biti izvor ili preduvjet mnogo složenijih i važnijih razlika između raspoloženja i emocija. Tako npr. raspoloženja kontinuirano utječu ne samo na kognitivni sadržaj (lakša dostupnost kognicija istog hedonskoga tona kao i raspoloženje), nego i na način kogni-

tivnoga procesiranja (npr. na kognitivnu fleksibilnost). U onoj mjeri u kojoj su raspoloženja kontinuirano prisutna i naši će kognitivni procesi biti modularni i iskrivljeni. Dakle, uobičajeno duže trajanje raspoloženja preduvjet je da se i njegovi efekti na ponašanje i kognitivne procese manifestiraju duže i drugačije nego kod emocija. Ipak, neke su razlike između emocija i raspoloženja centralne i u većoj mjeri pridonose tome da se ova afektivna stanja mogu smatrati kvalitativno drugačijima. To su, prije svega, razlike u usmjerenosti i vrsti informacija kojima opskrbljuju organizam jer one dovode do toga da su posljedice ovih afektivnih stanja potpuno drugačije. Razlike na tim obilježjima pokazuju da emocije i raspoloženja imaju drugačije funkcije te da se radi o afektivnim stanjima koja na različite načine doprinose adaptaciji organizma.

Zbog naglaska na razlikama bilo bi krivo zaključiti da se radi o afektivnim fenomenima između kojih nema nikakvih sličnosti. Već smo vidjeli da su oni po nekim obilježjima slični te da na drugima razlike među njima nisu oštre. Međutim, još važnije od toga je da emocije i raspoloženja funkcioniraju kao uzajamno zavisni procesi.

#### Odnosi između emocija i raspoloženja

Iako postoje relativno konzistentne razlike između raspoloženja i emocija, ipak se radi o afektivnim fenomenima koji su međusobno povezani. Emocije i raspoloženja u neprestanoj su dinamičkoj interakciji, tako da emocije mogu dovesti do pojedinih raspoloženja, a raspoloženja mogu promijeniti vjerojatnost pojave određenih emocija (Davidson, 1994).

Veza između emocija i raspoloženja je slabo ispitano područje, a posebno su nedovoljno ispitani procesi putem kojih raspoloženja utječu na nastanak emocija. Premda intuitivno izgleda jasno da npr. razdražljivo raspoloženje vrlo lako može preći u emociju ljutnje, kako se i pod kojim uvjetima to događa, nije potpuno jasno. Frijda i suradnici (1991) navode da raspoloženja možemo shvatiti kao predispozicije za doživljavanje pojedinih emocija. Raspoloženja dovode do sniženja praga za izazivanje pojedinih emocija, pri čemu je taj efekt specifičan za pojedinu emociju. Naime, razdražljivo raspoloženje dovodi do sniženoga praga za emociju ljutnje, ali ne i za druge emocije. Pretpostavka o specifičnosti temelji se na tome da emocije i raspoloženja imaju zajedničku afektivnu komponentu pa prema tome i djelomično sličnu reprezentaciju. Empirijska istraživanja zaista pokazuju da prethodno raspoloženje povećava intenzitet kongruentne emocije, a smanjuje intenzitet nekongruentnih emocija (Neumann i sur., 2001). Ekman (1994) smatra da se emocije koje nastaju iz ili tijekom raspoloženja razlikuju od emocija koje nastaju na druge načine, pogotovo s obzirom na mogućnost kontrole i regulacije. Naime, takve je emocije znatno teže kontrolirati i regulirati. Tako npr. razdražljivo raspoloženje može dovesti do emocije ljutnje koja će biti znatno intenzivnija i dugotrajnija nego emocija ljutnje kojoj nije prethodila razdražljivost.

Jedan potencijalni mehanizam nastanka emocija iz raspoloženja može se izvesti iz istraživanja efekta izlaganja koje su izveli Zajonc i suradnici (Kunst-Wilson i Zajonc, 1980; Monahan i sur., 2000; Murphy i Zajonc,

1993; Zajonc, 1980, 1984; 1994). Ovi su autori na temelju analize nekih fenomena koji uključuju i afektivnu i kognitivnu komponentu, kao što su preferencije, stavovi, donošenje odluka, formiranje impresije itd., zaključili da su kognicije i afekti dijelovi posebnih, djelomično nezavisnih sustava koji mogu funkcionirati paralelno. Njihova evidencija pokazuje da su afektivne procjene na razini jednostavnih diskriminacija (dobro-loše, sigurno-opasno) nezavisne od perceptivnih i kognitivnih operacija te da im vremenski prethode. Osim toga, pouzdane afektivne diskriminacije (svida-ne svida) donose se potpuno nezavisno od pamćenja tipa prepoznavanja (staro-novo). Dakle, afektivne su reakcije moguće bez prethodne ekstenzivne kognitivne elaboracije. Nadalje, u usporedbi s kognitivnim, afektivni je sustav primaran, on je osjetljiviji i sposoban je reagirati na nižim razinama podražajnih intenziteta. Zbog toga, smatraju Zajonc i suradnici, moguće je da je afektivna reakcija prva razina odgovora organizma na neki podražaj. Nešto nam se može svidjeti ili se toga bojimo bez da znamo što je to. U skladu s tim, i događaji znatno niže hedonske važnosti mogu aktivirati afektivni sustav, a bez istovremenoga aktiviranja i kognitivnoga sustava. Rezultat tog procesa je afektivna promjena, ali bez kognitivne procjene o čemu se zapravo radi. Bez kognitivne procjene, koja afekt spaja s njegovim uzrokom i objektom, on ostaje difuzan i neintenzivan, dakle sličan raspoloženju. Naknadne afektivne reakcije, nastale nakon aktivacije procesa kognitivne procjene, sve su specifičnije i počinju sličiti pojedinim emocijama. Ako su prekognitivne i postkognitivne afektivne reakcije kongruentne, doći će do njihovoga sumiranja i jače emocionalne reakcije, a ako nisu, njihovi se efekti mogu poništiti (Zajonc, 1994). Dakle, raspoloženja možemo shvatiti kao prekognitivne afektivne reakcije iz kojih, aktivacijom kognitivne procjene, dolazi do pojave specifičnih emocija. Može se pretpostaviti da se sličan proces nastanka emocija iz raspoloženja može odvijati u svim uvjetima u kojima nam uzroci raspoloženja nisu jasni, kao što je to npr. slučaj kod raspoloženja nastalih biokemijskim promjenama u organizmu ili nastalih djelovanjem neintenzivnih podražaja na koje nismo obraćali pažnju. U tim okolnostima emocije se mogu pojaviti nakon slijeda kognitivnih procesa koji postepeno postaju sve specifičniji.

Obrnut proces, nastanak raspoloženja iz emocija znatno je bolje poznat, pa se emocije

često i navode kao jedan od važnih uzroka raspoloženja. Frijda (1994a) smatra da svaka emocija ima sklonost prerasti u dugotrajnije raspoloženje. Procesi kojima se to odvija mogu biti vrlo različiti. Isen (1987) smatra da je mehanizam odgovoran za nastanak raspoloženja nakon prisutnosti neke emocije povezan s organizacijom i dinamikom pamćenja. Naime, kao što brojna istraživanja pokazuju, afekti aktivirajuće djeluju na kognitivne procese i iz pamćenja čine dostupnijim kognicije sličnoga hedonskog tona (vidi opširnije u Power i Dalgleish, 1997). Pod djelovanjem neke emocije ove se kognicije automatski aktiviraju te omogućuju pojavu i održavanje raspoloženja još neko vrijeme nakon nestanka emocije. Raspoloženja mogu nastati i nakon učestaloga doživljavanja iste emocije u relativno kratkom vremenskom periodu, jer pod njezinim utjecajem dolazi do biokemijskih promjena koje još satima održavaju kongruentno raspoloženje (Ekman, 1994). Raspoloženje kao rezidualni afektivni fenomen se može objasniti i transferom ekscitacije (Morris, 1989; Zillman, 1978). Kada prestane djelovanje podražaja koji je izazvao neku emociju, dolazi do postepenoga opadanja razine uzbuđenja. Međutim, ukoliko se prije njegovoga povratka na uobičajenu razinu pojavi nov podražaj koji može izazvati neko afektivno stanje, dolazi do transfera preostalog uzbuđenja i ojačavanja odgovora na nov podražaj. Time se izaziva afektivno stanje koje je prožimajuće, difuzno i generalizirano, odnosno vrlo slično raspoloženju. Tako nastalo raspoloženje ne mora biti istoga hedonskog tona kao i emocija koja mu je prethodila, jer se na nov podražaj prenosi samo razina uzbuđenja, a ona se može vezati uz bilo kakav afektivni podražaj, bez obzira na njegov hedonski ton. Istraživanja pokazuju da raspoloženja mogu nastati na ovakav način ako su ispunjena dva uvjeta: moraju postojati tragovi prethodnoga uzbuđenja i ne smiju biti prisutne ponašajne reakcije na prethodno uzbuđenje jer ih pojedinac lako može pripisati prethodnom uzbuđenju te tako prilagoditi i reakcije na novi podražaj (Morris, 1989). Raspoloženja mogu nastati iz emocija i mehanizmom koji predviđa teorija suprotnih procesa (Solomon, 1980). Osnovna pretpostavka ove teorije je da mozak nastoji izbjeći ekstremna emocionalna uzbuđenja te nastoji održati neko bazično afektivno stanje. Ta se regulacija ostvaruje na taj način da pri doživljavanju nekoga intenzivnoga afektivnog stanja dolazi do suprotnoga podraživanja, čija je

tipična posljedica nisko intenzitetno i difuzno afektivno stanje, hedonski suprotno od prvotnoga doživljaja

Raspoloženja mogu nastati i inhibicijom emocija, pogotovo negativnih (Ekman, 1994). Na podlozi ove ideje Jacobsen (1957) je razvila psihoanalitičku teoriju koja polazi od toga da ako neki prijeteci događaj ugrožava ličnost izazivajući konflikt, ego koristi zaštitni mehanizam kojim izaziva disperziju katetičke energije. Time se onemogućava eksplozivna emocionalna reakcija usmjerena prema izvoru konflikta te dolazi do generaliziranoga i difuznoga afektivnog stanja niskoga intenziteta, odnosno raspoloženja. Iako nema izravnih empirijskih provjera ovakvog mehanizma nastanka raspoloženja, postoji niz istraživanja koja pokazuju da raspoloženja zaista nastaju nakon inhibicije emocija. Tako su npr. Tourangeau i Ellsworth (1979) utvrdili da ispitanici koji tokom gledanja filma facijalnom muskulaturom izražavaju afektivno stanje nekompatibilno s emocionalnim sadržajem filma naknadno doživljavaju negativno raspoloženje. Ta pojava nije opažena na ispitanicima koji su facijalnom muskulaturom izražavali afektivno stanje kompatibilno s afektivnim tonom filma.

#### Zaključak

Suvremeni pristup razumijevanju afektivnih procesa karakterističan je po tome što se pojedini procesi ispituju izolirano i nepovezano s ostalim afektivnim procesima. To je pogotovo izraženo na području afektivnih stanja, kao što su emocije i raspoloženja, gdje je naše razumijevanje njihovih međusobnih odnosa još gotovo na početku, dok je nešto bolja situacija na području ispitivanja odnosa između stabilnih afektivnih dispozicija i afektivnih stanja. Posljedice takvoga pristupa su višestruke. Prije svega, na području afektivnih procesa još uvijek ne postoji dobro definirani skup afektivnih entiteta. Iako će se većina autora složiti da su stabilne afektivne dispozicije, emocije i raspoloženja najvažniji afektivni entiteti, između njih postoje različiti prijelazni afektivni oblici čiji konceptualni i empirijski status nije posve jasan (npr. sentiment, preferencije, emocionalne epizode itd.). Osim toga, ponekad se nepotrebnim smatra razlikovanje između afektivnih dispozicija i raspoloženja, a vrlo često između emocija i raspoloženja. Čak i kada se ono prihvati, njihove operacionalizacije su najčešće takve da nije jasno radi li se o emocijama,

raspoloženju ili nekom trećem afektivnom fenomenu. Druga važna posljedica takvoga pristupa je da danas ne postoji nikakva cjelovita pretpostavka o organizaciji afektivnih procesa (Rosenberg, 1998).

Zbog toga je jedan od najvažnijih zadataka na ovom području precizirati konačan skup afektivnih fenomena. Njihovo međusobno razlikovanje ima smisla u onoj mjeri u kojoj fenomeni koje razlikujemo imaju različite funkcije i posljedice. Deskriptivna analiza korištena u ovom radu pokazuje da su emocije i raspoloženja povezani afektivni fenomeni koji mogu prelaziti jedan u drugi i uzajamno se izazivati. Međutim, pokazuje i da su oni po svojim funkcijama i posljedicama kvalitativno različiti. Pažljiva deskriptivna analiza prvi je korak prema razgraničenju pojedinih afektivnih entiteta, no za potpuno razumijevanje njihove funkcionalne uloge nužna su nam istraživanja vezana uz njihovu neurobiokemijsku osnovu, kao i istraživanja njihovih trenutnih i razvojnih interakcija. Ostvarenje ovoga zadatka osnovna je pretpostavka za drugi važan cilj, a to je uspostava nekoga oblika organizacijske strukture afektivnih fenomena. Ona u početku može sadržavati samo dobro definirane i funkcionalno različite fenomene kao što su afektivne crte, emocije i raspoloženja, no ona bi bila korisno sredstvo i za bolje razumijevanje nekih nedovoljno poznatih, a potencijalno važnih afektivnih procesa, kao što su npr. emocionalne epizode, preferencije i sentimente. Zbog toga je zadatak budućih istraživanja omogućiti bolje razumijevanje funkcionalnih odnosa između različitih vrsta afektivnih procesa, temeljnih obilježja njihove organizacije (npr. jesu li organizirani hijerarhijski ili na neki drugi način) te principa na kojima se ta organizacija zasniva.

## LITERATURA

- Ashby, F.G., Isen, A.M., Turken, U. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106, 529-550
- Aspinwall, L.G., Taylor, S.E. (1993). Effects of social comparison direction, threat, and self-esteem on affect, self-evaluation, and expected success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 708-722.
- Batson, C.D., Shaw, L.L., Oleson, K.C. (1992). Distinguishing affect, mood, and emotion: Toward functionally based conceptual distinctions. U: M.S. Clark (ur.), *Review of personality and social psychology*, 13: Emotion (str. 294-326). Newbury Park, CA: Sage.
- Bless, H. (2002). Where has the feeling gone? The signal function of affective states. *Psychological Inquiry*, 13, 29-31.
- Boyle, G.J., Grant, A.F. (1992). Prospective versus retrospective assessment of menstrual cycle symptoms and moods: Role of attitudes and beliefs. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 14, 307-321.
- Cacioppo, J.T., Berntson, G.G., Larsen, J.T., Poehlmann, K.M., Ito, T.A. (2000). The psychophysiology of emotion. U: M. Lewis, J.M. Haviland (ur.), *Handbook of emotions* (str. 173-191). New York: The Guilford Press.
- Clark, L.A., Watson, D., Leeka, J. (1989). Diurnal variation in the positive affects. *Motivation and Emotion*, 13, 205-234.
- Cosmides, L., Tooby, J. (2000). Evolutionary psychology and the emotions. U: M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (ur.), *Handbook of emotions* (str. 91-115). New York: The Guilford Press.
- Davidson, R.J. (1994). On emotion, mood, and related affective constructs. U: P. Ekman, R.J. Davidson (ur.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (str. 51-55). Oxford: Oxford University Press.
- Davidson, R.J., Lewis, D.A., Alloy, L.B., Amaral, D.G., Bush, G., Cohen, J.D., Drevets, W.C., Farah, M.J., Kagan, J., McClelland, J.L., Nolen-Hoeksema, S., Peterson, B.S. (2002). Neural and behavioral substrates of mood and mood regulation. *Biological Psychiatry*, 52, 478-502.
- Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. U: K. Scherer, P. Ekman (ur.), *Approaches to emotion* (str. 319-344). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ekman, P. (1994). Moods, emotions, and traits. U: P. Ekman, R.J. Davidson (ur.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (str. 56-58). Oxford: Oxford University Press.
- Ekman, P., Davidson, R.J. (ur.). (1994). *The nature of emotion: Fundamental Questions*. Oxford: Oxford University Press.

- Ekman, P., Friesen, W.V. (1975). *Unmasking the face*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Frijda, N.H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Frijda, N.H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43, 349-358.
- Frijda, N.H. (1993). Moods, emotion episodes, and emotions. U: M. Lewis, J.M. Haviland (ur.), *Handbook of emotions* (str. 381-403). New York: The Guilford Press.
- Frijda, N.H. (1994a). Varieties of affect: Emotions and episodes, moods, and sentiments. U: P. Ekman, R.J. Davidson (ur.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (59-67). Oxford: Oxford University Press.
- Frijda, N.H. (1994b). Emotions are functional, most of the time. U: P. Ekman, R.J. Davidson (ur.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (str. 112-122). Oxford: Oxford University Press.
- Frijda, N.H. (2000). The psychologists' point of view. U: M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (ur.), *Handbook of emotions* (str. 59-74). New York: The Guilford Press.
- Frijda, N.H., Mesquita, B., Sonnemans, J., Van Goozen, S. (1991). The duration of affective phenomena or emotions, sentiments and passions. U: K.T. Strongman (ur.), *International review of studies on emotion* (Vol. 1., str. 187-225). Chichester: John Wiley & Sons.
- Goldsmith, H.H. (1993). Temperament: Variability in developing emotion systems. U: M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (ur.), *Handbook of emotions* (str. 353-364). New York: The Guilford Press.
- Goldsmith, H.H. (1994). Parsing the emotional domain from a developmental perspective. U: P. Ekman, R.J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (68-73). Oxford: Oxford University Press.
- Gray, J.A. (1988). *The psychology of fear and stress*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J.J. (1999a). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573.
- Gross, J.J. (1999b). Emotion and emotion regulation. U: L.A. Pervin, O.P. John (ur.), *Handbook of personality: Theory and research* (str. 525-552). New York: Guilford Press.
- Gross, J.J., Levenson, R.W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting positive and negative emotions. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.
- Harris, S., Dawson-Hughes, B. (1993). Seasonal mood changes in 250 normal women. *Psychiatry Research*, 49, 77-87.
- Howarth, E., Young, P.D. (1986). Patterns of mood changes. *Personality and Individual Differences*, 7, 275-281.
- Isen, A.M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. U: L. Berkowitz (ur.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 20., str. 203-253). New York: Academic Press.
- Isen, A.M. (1990). The influence of positive and negative affect on cognitive organization: Some implications for development. U: N. Stein, B.
- Leventhal, T. Trabasso (ur.), *Psychological and biological approaches to emotion* (str. 75-94). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Isen, A.M. (2000). Positive affect and decision making. U: M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (ur.), *Handbook of emotions* (str. 417-435). New York: The Guilford Press.
- Izard, C.E. (1991). *The psychology of emotions*. New York: Plenum Press.
- Izard, C.E., Ackerman, B.P. (2000). Motivational, organizational and regulatory functions of discrete emotions. U: M. Lewis, J.M. Haviland-Jones (ur.), *Handbook of emotions* (str. 253-264). New York: The Guilford Press.
- Jacobsen, E. (1957). Normal and pathological moods: Their nature and functions. U: R.S. Eisler, A.F. Freud, H. Hartman, E. Kris (ur.), *The psychoanalytic study of the child* (str. 73-113). New York: International Universities Press.
- Kennedy-Moore, E., Greenberg, M.A., Newman, M.G., Stone, A.A. (1992). The relationship between daily events and

- mood: The mood measure may matter. *Motivation and Emotion*, 16, 143-155.
- Kunst-Wilson, W.R., Zajonc, R.B. (1980). Affective discrimination of stimuli that cannot be recognized. *Science*, 207, 557-558.
- Lambie, J.A., Marcel, A.J. (2002). Consciousness and the varieties of emotion experience: A theoretical framework. *Psychological Review*, 109, 219-259.
- Larsen, R.J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 130-142.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Levenson, R.W. (1988). Emotion and the autonomic nervous system: A prospectus for research on autonomic specificity. U: H.L. Wagner (ur.), *Social psychophysiology and emotion: Theory and clinical applications* (str. 17-42). New York: Wiley.
- Levenson, R.W. (1994). Human emotions: A functional view. U: P. Ekman, R.J. Davidson (ur.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (str. 123-126). Oxford: Oxford University Press.
- Manstead, A.S.R., Fischer, A.H. (2000). Emotion regulation in full. *Psychological Inquiry*, 11, 188-191.
- Monahan, J.L., Murphy, S.T., Zajonc, R.B. (2000). Subliminal mere exposure: Specific, general, and diffuse effects. *Psychological Science*, 11, 462-466.
- Morris, W.N. (1989). *Mood: The frame of mind*. New York: Springer-Verlag.
- Morris, W.N. (1992). A functional analysis of the role of mood in affective systems. U: M.S. Clark (ur.), *Review of personality and social psychology*, 13: *Emotion* (str. 256-293). Newbury Park, CA: Sage.
- Morris, W.N. (2000). Some thoughts about mood and its regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 200-202.
- Murphy, S.T., Zajonc, R.B. (1993). Affect, cognition, and awareness. Affective priming with suboptimal and optimal stimulus. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 723-739.
- Neumann, R., Seibt, B., Strack, F. (2001). The influence of mood on the intensity of emotional responses: Disentangling feeling and knowing. *Cognition and Emotion*, 15, 725-747.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 855-862.
- Nowlis, V., Nowlis, H.H. (1956). The description and analysis of moods. *Annals of the New York Academy of Science*, 65, 345-355.
- Oatley, K., Johnson-Laird, P.N. (1987). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition and Emotion*, 1, 29-50.
- Ohman, A., Dimberg, U., Esteves, F. (1989). Preattentive activation of aversive emotions. U: T. Archer., L.-G. Nilsson (ur.), *Aversion, avoidance and anxiety* (str. 169-193). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Ortony, A., Clore, G.L., Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Panksepp, J. (1994). Basic emotions ramify widely in the brain, yielding many concepts that cannot be distinguished unambiguously ... yet. U: P. Ekman, R.J. Davidson (ur.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (str. 86-88). Oxford: Oxford University Press.
- Parkinson, B. (1995). *Ideas and realities of emotion*. London: Routledge.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R.B., Reynolds, S. (1996). *Changing moods: The psychology of mood and mood regulation*. New York: Addison Wesley Longman.
- Power, M., Dalgleish, T. (1997). *Cognition and emotion. From order to disorder*. Hove: Psychology Press.
- Pribram, K.H. (1970). Feelings as monitors. U: M. Arnold (ur.), *Feelings and emotions* (str. 41-53). New York: Academic Press.
- Rosenberg, E.L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2, 247-270.
- Scherer, K. (2000). Psychological models of emotion. U: J.C. Borod (ur.), *The neuropsychology of emotion* (str. 137-162). Oxford: Oxford University Press.
- Schwarz, N., Bohner, G. (1996). Feeling and their motivational implications: Moods and the action sequence. U: P.M. Gollwitzer, J.A. Bargh (ur.), *The psychology*



- of action: Linking cognition and motivation to behavior* (str. 119-145). New York: The Guilford Press.
- Solomon, R.L. (1980). The opponent-process theory of acquired motivation: The cost of pleasure and the benefits of pain. *American Psychologist*, 35, 691-712.
- Thayer, R.E. (1989). *The biopsychology of mood and arousal*. New York: Oxford University Press.
- Tice, D.M., Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11, 149-159.
- Tourangeau, R., Ellsworth, P.C. (1979). The role of facial response in the experience of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 306-329.
- Watson, D. (2000a). *Mood and temperament*. New York: The Guilford Press.
- Watson, D. (2000b). Basic problems in positive mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 205-209.
- Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J., Tellegen, A. (1999). The two general activation systems of affect: Structural findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 820-838.
- Wegner, D.M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.
- Zajonc, R.B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35, 151-175.
- Zajonc, R.B. (1984). On the primacy of affect. *American Psychologist*, 39, 117-123.
- Zajonc, R.B. (1994). Evidence for nonconscious emotions. U: P. Ekman, R.J. Davidson (ur.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (str. 293-297). Oxford: Oxford University Press.
- Zillman, D. (1978). Attribution and misattribution of excitatory reactions. U: J.H. Harvey, W. Ickes, R.F. Kidd (ur.), *New directions in attribution research* (Vol. 2., str. 335-368). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.