

Dorota Kobylińska

Automatyczna kontrola nieświadomych emocji



Automatyczna kontrola nieświadomych emocji



Dorota Kobylńska

Automatyczna kontrola nieświadomych emocji



Recenzenci
Mirosław Kofta
Rafał Ohme

Projekt okładki
Edwin Radzikowski

Redaktor
Joanna Młodzińska

Redaktor techniczny
Martyna Chołuj

Korektor
Ewa Koperska

Skład i łamanie
Marcin Szcześniak

Publikacja dofinansowana ze środków Badań Własnych UW
oraz Wydziału Psychologii UW

© Copyright by Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego 2007

ISSN 0509-7177
ISBN 978-83-235-0207-4
ISBN 978-83-235-1748-1 PDF

Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego
00-497 Warszawa, ul. Nowy Świat 4
<http://www.wuw.pl>; e-mail: wuw@uw.edu.pl
Dział Handlowy: tel (0 48 22) 55 31 333
e-mail: dz.handlowy@uw.edu.pl
Księgarnia internetowa: <http://www.wuw.pl/ksiegarnia>

Wydanie I

Dziękuję profesor Marii Jarymowicz, promotorce mojej pracy doktorskiej, za wsparcie, inspiracje badawcze oraz nieustającą gotowość do współpracy.

Dziękuję także za pomoc, na różnych etapach pracy, zespołowi kierowanemu przez profesor Marię Jarymowicz, szczególnie Dorocie Karwowskiej i Pawłowi Kobylińskiemu, oraz wszystkim członkom Klubu Psychologii Autonomicznej.

Spis treści

Wstęp.....	11
Część I	
Teoretyczny i empiryczny kontekst badań.....	16
Rozdział I. Definicje pojęć wyznaczających zakres pracy	16
Afekt – pierwotny i wtórny.....	16
Afektywne poprzedzanie – optymalne i suboptymalne.....	17
Asymetria pozytywno-negatywna.....	17
Automatyczny i refleksyjny system regulacji.....	18
Afektywno-automatyczny i refleksyjny system wartościowania	18
Autokorekta.....	18
Emocje.....	18
Jawne i utajone procesy wartościowania.....	19
Lateralizacja emocji	19
Lateralna prezentacja bodźców: pole widzenia	19
Ocenianie.....	20
Samokontrola	20
Standardy – wartościowania i samokontroli.....	20
Rozdział II. Afekt jako podstawa wartościowania.....	22
Reagowanie afektywne a ocenianie.....	22
Afekt pierwotny i wtórny.....	22
Afekt jawny i utajony	22
Afekt jako podstawa wartościowania	25
Paradygmat afektywnego poprzedzania: wyniki badań nad wpływem utajonego afektu na formułowanie sądów i zachowanie.....	25
Efekt asymilacji i efekt kontrastu w badaniach nad utajonym afektem.....	28

Rozdział III. Refleksyjny system wartościowania	32
Procesy oceniania jako forma wartościowania opartego na wyartyku-	
lowanych standardach	32
Standardy oceniania	34
Standardy osobiste, standardy samokontroli	36
Rozdział IV. Biologiczne podłoże procesów wartościowania	38
Model Josepha LeDoux dolnej i górnej drogi wzbudzania afektu.....	38
Udział procesów prawo- i lewopółkulowych w procesach wartości-	
owania	41
Hipotetyczne neuronalne korekty dwóch systemów wartościowania:	
afektywno-automatycznego i refleksyjnego	46
Rozdział V. Interakcje pomiędzy dwoma systemami wartościowania:	
afektywno-automatycznym i refleksyjnym – założenia i problematyka	
badań własnych	51
Wpływ systemu afektywno-automatycznego na refleksyjne przetwa-	
rzanie informacji	52
Wpływ systemu refleksyjnego na przebieg procesów afektywno-auto-	
matycznych.....	54
Wpływ doraźnej aktywizacji systemu refleksyjnego na przebieg pro-	
cesów afektywno-automatycznych	56
Dyspozycyjne wpływy systemu refleksyjnego na przebieg procesów	
afektywno-automatycznych	59
Założenia badań własnych	62
Cele badań własnych.....	62
Hipotezy	64
Część II	
Program badań własnych.....	66
Rozdział VI. Schematy badań i rejestr zmiennych	67
Rozdział VII. Procedura afektywnego poprzedzania	69
Operacjonalizacja zmiennych niezależnych	69
Operacjonalizacja zmiennej zależnej	70
Aparatura.....	72
Rozdział VIII. Procedura refleksyjnego wzbudzania standardów samo-	
kontroli	73
Rozdział IX. Przebieg badań i osoby badane.....	74

Część III	
Wyniki badań	78
Rozdział X. Znak utajonych bodźców poprzedzających eksponowanych centralnie a oceny ideogramów: wyniki dotyczące hipotezy 1	79
Efekty główne znaku poprzedzania w badaniu 1 oraz warunkach kontrolnych badań 2 i 3	79
Wyniki badań dla centralnych ekspozycji utajonych bodźców afektywnych bez względu na warunki badania	81
Konkluzja empiryczna	84
Rozdział XI. Pole widzenia, w którym eksponowano utajone bodźce poprzedzające, a oceny ideogramów: wyniki dotyczące hipotezy 2a	85
Efekty główne pola widzenia w badaniu 1 oraz warunków kontrolnych badań 2 i 3	85
Efekty główne pola widzenia w badaniach 2 i 3 dla warunków kontrolnych oraz warunków refleksyjnego wzbudzania standardów samokontroli łącznie	88
Konkluzja empiryczna	91
Rozdział XII. Oceny ideogramów w zależności od pola widzenia i znaku poprzedzania afektywnego: wyniki dotyczące hipotezy 2b	92
Prezentacja wyników	92
Konkluzja empiryczna	98
Rozdział XIII. Wzbudzanie refleksyjnych standardów samokontroli a oceny ideogramów poprzedzanych utajonymi bodźcami afektywnymi	99
Efekty główne zmiennej samokontroli (bez względu na znak poprzedzania i pole widzenia)	99
Efekty główne zmiennej samokontroli dla ocen ideogramów poprzedzanych centralnymi ekspozycjami bodźców utajonych	101
Efekty główne zmiennej samokontroli dla ocen ideogramów poprzedzanych ekspozycjami bodźców utajonych w lewym polu widzenia	103
Efekty główne zmiennej samokontroli dla ocen ideogramów poprzedzanych ekspozycjami bodźców utajonych w prawym polu widzenia	103
Konkluzja empiryczna	105
Rozdział XIV. Znak utajonego poprzedzania i pole widzenia a oceny ideogramów w warunkach uprzedniego wzbudzenia standardów samokontroli	106
Prezentacja wyników	106
Konkluzja empiryczna	109

Znak poprzedzania i pole widzenia a oceny ideogramów w warunkach kontrolnych oraz warunkach wzbudzania refleksyjnych standardów wartościowania – porównanie ekspozycji w LVF i RVF z ekspozycjami w CVF	109
Prezentacja wyników	109
Konkluzja empiryczna	112
Rozdział XV. Dyskusja wyników	113
Hipotezy w świetle uzyskanych wyników	113
Utajone afektywne bodźce poprzedzające a formułowane oceny – weryfikacja hipotezy 1	113
Pole widzenia, w którym eksponowane były utajone bodźce afektywne, a formułowane oceny – weryfikacja hipotezy 2a i hipotezy 2b	115
Utajone afektywne bodźce poprzedzające a formułowane oceny w warunkach refleksyjnego wzbudzania standardów samokontroli – weryfikacja hipotez 3a i 3b	117
Wnioski końcowe. Implikacje	120
Literatura cytowana	122
Załączniki	134
Załącznik 1. Zastosowana w badaniach kolejność eksponowania utajonych bodźców afektywnych w procedurze afektywnego poprzedzania	134
Załącznik 2. Ideogramy wykorzystane w badaniach jako bodźce docelowe	136
Załącznik 3. Ankietę wykorzystaną w badaniach 2 i 3 jako manipulację do refleksyjnego wzbudzania standardów samokontroli	137
Załącznik 4. Wyniki dotyczące znaku utajonych bodźców poprzedzających i pola widzenia, w którym były one eksponowane, a oceny ideogramów	139

Wstęp

Od wieków w rozważaniach filozoficznych nad naturą człowieka dominowała problematyka wolnej woli, samoświadomości czy potęgi rozumu. Zarazem jednak obserwacje wskazywały na to, że człowiek nie panuje nad wszystkimi swymi działaniami, nie kontroluje wszystkich swych myśli i zachowań, a ponadto często ich nie dostrzega lub nie rozumie. W drugiej połowie XIX wieku obserwacje te dały początek systematycznym badaniom, a ich szczególne zwieńczenie stanowiły koncepcje ogłoszone przez Zygmunta Freuda (1916).

Już eksperymenty Bernheima, na które powoływał się Freud, prowadzone w latach 1885-1886 w Nancy wykazały, że „badany po obudzeniu się z hipnozy spełniał nakaz podany mu w hipnozie, lecz mylił się w ocenie źródeł swej motywacji, sugestie otrzymane w stanie hipnozy pozostawały ukryte przed jego świadomością” (za: Obuchowski, 2001, s. 33). Wskazywało to, że człowiek nie ma pełnej kontroli nad swą wiedzą i motywacjami, a treści nieświadome to nie tylko wyparte popędy (badanymi Bernheima byli zdrowi ochotnicy, a nie pacjenci psychiatryczni).

Kazimierz Obuchowski (2001) w jednym z esejów zamieszczonych w książce „W poszukiwaniu właściwości człowieka”, przywołuje główne idee Freuda oraz okoliczności ich powstawania. Teza o nieświadomym charakterze regulacji psychicznej była jedną z podstawowych: „procesy duchowe są w swej istocie nieświadome, procesy zaś świadome stanowią jedynie (...) część całego życia psychicznego”. Warto podkreślić, że teza ta nie była ograniczona do ludzi cierpiących na różno-

rakie zaburzenia psychiczne (które w wyniku wyparcia utraciły dostęp do treści stanowiących podstawy zaburzeń), ale dotyczyła regulacji psychicznej w ogóle.

Freud rozwinął koncepcję reguł, wedle których treści i procesy nieświadome mogą wpływać na procesy świadome (tak jak w sytuacji sugestii posthipnotycznej). Jednak z teorii psychoanalitycznej wynika zarazem, że procesy świadome mogą mieć wpływ na procesy nieświadome, a warunkiem zdrowia psychicznego człowieka jest zdobycie wglądu w to, co się z nim dzieje: „Celem wychowania jest uzyskanie wglądu w istotne, ale ukryte przed bezpośrednim doświadczeniem mechanizmy regulacji” (Freud za: Obuchowski, 2001, s. 12).

Współcześnie pierwsza z tez Freuda znajduje zadowalające potwierdzenie w badaniach psychologicznych nad szeroko rozumianymi procesami przetwarzania informacji, przebiegającymi poza świadomością jednostki, oraz nad ich wpływem na przebieg myślenia i zachowanie człowieka. Doniesienia z badań eksperymentalnych ukazują specyfikę i wpływy na funkcjonowanie człowieka różnorodnych mechanizmów określanych jako podprogowe: bezwiedne, utajone czy nieświadome. Klasyczny już artykuł Sheili Murphy i Roberta Zajonca (1994) zapoczątkował nurt badań w tzw. paradygmacie afektywnego poprzedzania, wymienić też można kilka znaczących przekładów (Bargh, 1999a; Chen i Bargh, 1998; Greenwald i Banaji, 1995) oraz oryginalne prace autorów polskich (Jarymowicz i Ohme, 1997; 2001; Kolańczyk, Fila-Jankowska, Pawłowska-Fusiara i Sterczyński, 2004; Ohme i Jarymowicz, 1999). Empiryczne dane psychologiczne przyniosły już potwierdzenie XIX-wiecznych hipotez, nieweryfikowanych z powodu braku rozwiązań warsztatowych. Te pojawiły się wraz z rozwojem techniki i możliwości rejestrowania pewnych zjawisk zachodzących w psychice bądź jej stanów, które nie są dla człowieka dostępne na poziomie świadomym.

Freud od początku opisywał nieświadome mechanizmy umysłowe jako immanentnie powiązane z emocjami. „To emocje rządziły nieświadomym poprzez instynktowne impulsy, które mogły wpływać zarówno na stany umysłowe, jak i somatyczne” (za: Öhman, 1999, s. 322). Także w nurcie wspomnianych wyżej współczesnych badań znaczące miejsce zajmują badania nad udziałem afektu w regulacji zachodzącej poza

świadomością (Jarymowicz i Ohme, 1997; 2001; 2002; Kolańczyk, Fila-Jankowska, Pawłowska-Fusiara i Sterczyński, 2004; Ohme i Jarymowicz, 1999). Afekt – jako podstawowy kod orientacji (Obuchowski, 1970) i rodzaj pierwotnego wartościowania zachodzącego przed jakimkolwiek rozpoznaniem bodźca (Murphy i Zajonc, 1994; Zajonc, 1980) – w nieuświadomiany sposób wpływa na przebieg procesów poznawczych, wydawanie sądów i zachowania.

Spójne są wyniki odkryć psychologicznych i eksperymentalnych badań nad mechanizmami neuronalnymi leżącymi u podstaw doznań świadomych. Analizując dane z badań własnych i innych neurofizjologów, Benjamin Libet (1996) wykazuje, że bodźce mogą wpływać na zachowanie człowieka, nawet gdy nie zostaną odebrane w świadomy sposób (za świadome uznawano w tych badaniach te doznania, do których podmiot ma introspekcyjny dostęp). Również inne dane neurobiologiczne pokazują, że bodźce, które nie są świadomie rozpoznawane przez człowieka, mogą być przez niego odbierane i przetwarzane w systemie nerwowym (por. np. Killgore i Yurgelun-Todd, 2004; Liddell, Brown, Kemp, Barton, Das, Peduto, Gordon i Williams; 2005).

Wiek XX przyniósł pogłębienie wiedzy na temat tego, co w regulacji ma charakter bezwiedny i emocjonalny. Z drugiej strony, powszechnie uważa się, że „...szczególnie doniosłym składnikiem mechanizmu działań ludzkich jest, swoista dla *homo sapiens*, zdolność do opanowania swoich impulsów i emocji, poskramiania samego siebie, postępowania zgodnego z przesłankami racjonalnymi – mimo rozmaitych pokus do zachowań z nimi sprzecznych” (Kořta, 1979, s. 7). Jesteśmy zdolni do przemyśleń, wykraczania poza osobiste doświadczenie i intelektualnego poznawania siebie i świata (Jarymowicz, 2001a; Kozielecki, 1991). Potrafimy dostrzec nowe właściwości dotychczas „bezpornie” dobrych lub złych sytuacji, na przykład niebezpieczeństw kryjących się za zmysłową przyjemnością przyjęcia narkotyku lub pożytecznych nauk, jakie mogą płynąć z przeżycia ciężkiego doświadczenia. Nie są nam obce sformułowania takie jak „poradzenie sobie z przeciwnościami losu” czy „panowanie nad emocjami”.

Z charakterystyk tych wyłania się dwoistość psychiki, opisywana w terminach odrębności ciała i duszy, mózgu i umysłu, czucia i myślenia czy wreszcie procesów automatycznych i wolicjonalnych, nieświad-

domych i świadomych. Owa dwoistość nasuwa pytanie, czy zdolność samokontroli może obejmować afekty utajone, a szerzej, czy istnieją mechanizmy, które mogą sprawić, że nie jesteśmy całkowicie zdani na wpływy różnych utajnionych procesów.

W tej książce przyjmujemy założenie, że afekt, choć niewątpliwie ma fundamentalne znaczenie przystosowawcze, nie jest ani jedyną, ani najważniejszą czy decydującą przesłanką wartościowania, a dzięki temu procesy utajone i ich wpływy mogą być modyfikowane.

Przedstawimy czytelnikom mechanizmy regulacji utajonej oraz jawnej i ich wzajemne interakcje, zwłaszcza dwoistość systemów wartościowania: systemu reagowania automatycznego, spontanicznego, opartego na bezpośrednim doświadczeniu, oraz systemu wartościowania związanego z refleksją, zadawaniem sobie pytań o wartości i poszukiwaniem odpowiedzi wykraczających poza bieżące doznania. Zakładamy, że oba te systemy pozostają ze sobą we wzajemnych interakcjach.

Wiedza biologiczna pozwala sądzić, że różne rodzaje procesów wartościowania są związane z aktywnością innych obszarów mózgu. Podstawowe rozróżnienie dotyczy zazwyczaj ośrodków podkorowych i korowych odpowiedzialnych za procesy emocjonalne zróżnicowane ze względu na stopień ich złożoności, w tym świadomości. Z kolei badania nad zróżnicowaniem funkcji półkul mózgowych wskazują, że emocje powiązane z funkcjami półkuli prawej i półkuli lewej są procesami o odmiennych właściwościach (nie tylko ze względu na znak). W literaturze przedstawia się przypadki, w których uszkodzenia pewnych obszarów mózgu prowadzą selektywnie do odmiennych reguł wartościowania tych samych obiektów.

Ludzie różnią się tym, w jakim stopniu ich zachowanie podlega działaniu sił pozostających poza podmiotową kontrolą. Zakładamy, że ludzie, którzy przywykli do zastanawiania się nad formułowaniem ocen i sądów, wykazują mniejszą skłonność do automatycznego posługiwania się przesłankami afektywnymi. Zarazem jednak nawet osoby o „nawykowo” refleksyjnym stylu oceniania w różnych szczególnych okolicznościach mogą reagować w sposób spontaniczny.

Opisane w książce badania miały na celu:

- zaobserwowanie wpływu utajonego afektu na jawne sądy,