
CATEGORIES AND RATINGS OF ANGER AND ANGER TOWARDS YOURSELF

Plamen Angelov TzokovFaculty of Pedagogy, Plovdiv University "Paisii Hilendarski", Republic of Bulgaria
plamen_tzokov@abv.bg

Abstract: According to appraisal theorists, anger involves a negative event, usually blocking a goal, caused by another person. Critics argue that other-agency is unnecessary, since people can be angry at themselves, and thus that appraisal theory is wrong about anger. Self-anger was not simply anger with a different agency appraisal. Anger, shame, and guilt almost always involved other people, but almost half of the occurrences of self-anger were solitary. We discuss the incompatibility of appraisal theories with any strict categorical view of emotions, and the inadequacy of emotion words to capture emotional experience.

Keywords: appraisal theory, anger, self- anger, emotion and language

КАТЕГОРИИ И ОЦЕНКИ ЗА ГНЕВА И ГНЕВА КЪМ СЕБЕ СИ**Пламен Ангелов Цокков**Педагогически факултет, Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“, Република
България plamen_tzokov@abv.bg

Резюме: Според атестационните теоретици, гневът включва негативно събитие, обикновено свързано с блокиране на цел, причинено от друг човек. Критици спорят, че друго посредничество не е нужно, тъй като хората могат да бъдат ядосани на себе си. В проучването, сме сравнили гняв и гняв към себе си. Гневът към себе си не е просто гняв с оценка от различно посредничество. Гневът винаги включва други хора, но почти в половината от случаите на гнева към себе си бяха уединени. Ние обсъждаме несъвместимостта на атестационните теории с всеки строг категоричен оглед на емоциите и недостиг на думи за емоция, за да се обхване емоционалното изживяване.

Ключови думи: атестационна теория, гняв, гняв към себе си, емоция и език

АТЕСТАЦИОННА (СОЦИАЛНО-КОНСТРУКТИВНА) ТЕОРИЯ

Централен принцип на атестационните теории за емоциите е, че емоционалното преживяване съответства на комбинация от оценки на реалната или въображаема среда на организма. Те заедно с асоциираните с тях соматични процеси и тенденции към действие са онова, което различава преживяванията на човека. С промяната на модалността и посоката на оценката се променя и емоционалното преживяване. Атестационните теории предполагат разнообразие от комбинации на преживявания и по същество отхвърлят идеята, че съществува ограничена група от отделни категории, обосновавани като „базисни емоции“ [4]; [6]; [9]; [11]; [12]; [13]; [16]; [17]; [1].

През 80-те години на XX век доминира идеята, че базисните емоции (гняв, страх, мъка, удоволствие и т.н.) трябва да се анализират самостоятелно една от друга. Проектите на атестационните теоретици имат за цел да се покаже, че те могат да се разбият на характеристични комбинации от оценки, а не са крайни „елементарни частици“. Проучванията, проектирани да уточняват оценките, асоциирани с различните емоции, се издигат в ранг и се приемат като категории. Почти всички споменати теоретици се съгласяват, например, че оценката на това кой и какво носи отговорност (е причина) за случилото се играе съществена роля при различаването на негативните емоции. Когато хората вярват, че са отговорни за някое нещастие с особено вредни последствия за другите, те изпитват вина. Когато обаче те си мислят, че неконтролируеми обстоятелства и/или събития са причината, те се чувстват тъжни и/или депресирани. Но когато не се проявява едното или другото приписване, то хората обвиняват другите за причините и са ядосани, гневни [5].

АНАЛИЗ НА ГНЕВА В ТЕРМИНИТЕ НА СОЦИАЛНО-КОНСТРУКТИВНАТА ТЕОРИЯ

Гневът се характеризира като конфликтна емоция, която биологически е отнесена към агресивните системи и към социалния живот, символизацията и самоприемането. Психологически гневът е насочен към корекция на погрешно възприеманото в социокултурен аспект и поддържането на приети стандарти на поведение.

J. Averill [1] дефинира емоциите като „социални синдроми“, а също така и като „кратковременни диспозиции“, които отговарят за интерпретацията на емоционалните отговори. Той прави разлика между

конфликтни емоции (една, от които е гняв), *импулсивни емоции* (предразсъдъци и антипатия) и *трансцендентални емоции* (включващи срив на границите на егото). Въпреки, че някои емоции притежават и трите типа диспозиции, комплексното поведение обикновено включва само конфликтните емоции, които са компромисни по характер.

Установено е [1], че независимо от биологическата си обусловеност, гневът е високо символичен и отнесен към оценките на хората. Психологически гневът се изследва като причина за корелацията с неправилно възприетото. Той е значим и за поддържането на приеманите стандарти на поведение (може и да бъде несъзнавано). Правилата, отнесени към емоцията гняв, са отговорни за нейната изразителност, за нейния вход и изход и за начина, по който се прилага каузално. J. Averill [1] предполага, че очевидно правило при изявата на гнева е това, че той трябва да бъде по-скоро спонтанен, отколкото внимателно обмислен. Авторът твърди, че всяка теория за емоциите не би трябвало да е ристриktivна, а да се отнася към всички постоянни феномени, ако те са гледани като част от емоцията във всекидневния език. Повседневните концепции за емоциите могат да бъдат изключително научно полезни. Целта е да се открие онова, което Averill [1] назовава като „*прототипни атрибуции*“ на различни емоции и да се определят правилата, които ги ръководят.

В своите изследвания върху гнева и враждебността от гледна точка на психологията на развитието Lemerise и Dodge [10] поставят акцент върху функционалното значение на гнева. Те разглеждат гнева по-разширено [8] като свързан с редица функции в регулацията и организацията на физиологичните и психосоциалните процеси. Последните са отнесени към самозащита и доминиране, плюс регулация на социалните и междуличностни поведения. Lemerise и Dodge [10] интерпретират гнева като функция на зараждаща се енергия, организираща се емоция и като социален сигнал. Те предполагат, че когнитивните способности на децата са съществено важни за развитието на гнева, въпреки че основните, оригинални причини за гняв изглеждат като имащи общо с физиологичните задръжки и действат като опозиция с активирането му.

Развитието на гнева е тясно свързан с идеите на социализацията. Би трябвало да се окуражават позитивните емоции и да се контролират начините, по които родителите отговарят на гневните изражения на децата си. Тук се изясняват значими индивидуални различия, които зависят от децата, техните родители и ситуативните обстоятелства [1]; [3]; [10].

ПРОБЛЕМИТЕ НА ГНЕВА И ГНЕВА КЪМ СЕБЕ СИ В ЧАСТНОСТ

Съществува относително обоснован консенсус и съществена емпирична подкрепа за атестационното теоретично описание на гнева като емоционално преживяване, което включва неприятно събитие, обикновено свързано с блокирането на цели, причинявано от друг човек. Не са малко и оценките, предложени като компоненти на гнева. Сред тях са: възприятието за несправедливост; формата на чувството за контрол; убеждението, че вредата е умишлена и степента на психологическа подкрепа. Данните, получени от изследвания върху тези компоненти на гнева са по-неясни от тези, получени при анализа за неприятностите по пътя на блокирането на целите и други агенти. Възприятието, че друг човек е виновен за възникването на негативна ситуация, е централно в описанието и оценките на гнева. Всички негативни събития, оценени като неприятни, в повечето случаи включват препятствие към целта. Само онези от тях, причинени от някои друг завършват с откритоена като централна оценка с гняв [5]; [6]; [12].

Някои изследователи предполагат, че гневът може да се изяви, когато няма друг човек, за да бъде обвинен. N.Frijda [7], L.Berkowitz и E.Harmon – Jones [2] твърдят, че *понякога хората са ядосани на неодушевен предмет или на себе си*. Същност гневът към неодушевен предмет може да се обясни като гняв към някои друг или гняв към себе си. Без изрично да твърдят, учените предполагат, че гневът към себе си е точно такъв като гнева към друг, с разликата, че за себе си личността, а не другите е единствено отговорна за случващото се.

Гневът към себе си и гневът към другите би трябвало да са идентични във всички отношения освен в преценката на агента, който ги е предизвикал. I. Roseman [14] например предлага в качеството на агент за гнева към себе си, че „хората могат да реагират на Аза, сякаш това е друго лице“. Това, че съществува етикет („гняв към себе си“) предполага систематичен контрол върху естеството на това преживяване и неговите агенти. Това определи и целта на нашето проучване.

ЦЕЛ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Целта на изследването е да се определят приликите и разликите между гнева и гнева към себе си, изхождайки от следните предпоставки:

➤ Първата и най-видимата е, че се включват оценки, асоциирани от един и същ порядък с изключение на един агент – в гнева човек търси вината в някой друг, а в гнева към себе си – в себе си. На проучване бяха подложени: оценки за любезност; приети пречки към целта; сигурност; контрол; справедливост и морал.

➤ Втората и централна характеристика на гнева е склонността към действие: подтикът да се атакува; да се получи отмъщение и да се навреди на злосторника. За някои теоретици склонността към действие е *определяща черта на гнева* [2]; [7]. В изследването са обхванати 14 склонности за действие, от които 3 са специфични за гнева.

МЕТОД НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Методът, проектиран съобразно с поставената цел, е използван от С. Smith и Р. Ellsworth [17]. Предназначен е да се направи карта за профилите на различните емоционални състояния. Изследваните лица бяха помолени да преживеят отново ситуация, когато са изпитали или гняв към себе си или само гняв. Впоследствие е необходимо да запишат техните оценки, тенденции към действие и асоциирани емоции.

В изследването бяха обхванати 52 студенти от Пловдивски Университет „Паисий Хилендарски“ България (от тях 26 жени). На 26 участници по лотариен принцип бяха възложени условията за оценка на гнева към себе си, а на останалите – условията за гняв към другите.

➤ След като попълнят формуляри за информирано съгласие, субектите бяха помолени и да преживеят отново случка, отразяваща гняв или гняв към себе си. Инструкцията, която им бе зададена гласеше: „Помислете за момент, когато сте били ядосани на себе си (ядосани на друг/други). Опитайте се да си спомните възможно най-много детайли за случая. Представете си ситуацията и се опитайте да си спомните каква е била тя. Когато активирате този спомен ясно в ума си, отговорете писмено на следващите изисквания:

- Опишете ни в детайли какво се случи, за да се ядосате на себе си (на другите);
- Опишете ни във възможно най-много детайли какво сте чувствали и какво сте мислили;
- Отговорете ни какво направихте и какво казахте.

Забележка: Доколкото е възможно, напишете описанието си така, че някой, който го чете, да изпита гнева към себе си (гнева), който Вие сте изпитали.

➤ На втория етап от изследването, след като напишат описанията си, субектите бяха помолени да попълнят (в този ред) въпросник, измерващ оценките, склонностите към действие и асоциираните емоции. Всички мерки са представени таблично и ранжирани в еднополюсна скала с диапазон от 0 („съвсем не“) до 8 („екстремно“). Въпросникът съдържа три скали. В съдържателно отношение те са представени като:

- *Оценки.* Скалата на оценки включваше оценки, обичайни за повечето от атестационните теоретици [5]: любезност, благоприятна за целта среда; средства; сигурност; контрол и нарушаване на норма. Последната беше измерена от гледна точка: „Това, което се случи беше ли неморално?“ като се изхожда от презумцията, че този начин на изразяване най-добре обхваща смисъла на нелогичността, приета от някои изследователи за характеристика на гняв [1]; [15] за разлика от смущаващите на норми като „уригване“ и „заливане“. В допълнение на тази точка, четири други бяха свързани с морала и нарушения на норми: „Чувствах, че съм прав“, „Чувствах, че сгреших“, „Чувствах се превъзходно“ и „Чувствах се като нищожество“. В изследването се измерва възприетата справедливост, тъй като несправедливостта се появява често като компонент на гнева [5]; [6].

- *Тенденции за действие.* Антагонистичните действия са определяни като критерий за гняв от повечето теоретици [5]; [6]; [12] и са считани за част от определението за гняв от някои [2]. Попитахме изследваните лица „Какво искаше да направиш в тази ситуация?“ и се включиха антагонистични действия („Исках да нараня някого като го ударя, крещя му или го критикувам“, „Искам да планирам някакво отмъщение“), безсилен гняв („Аз кипях отвътре“) и неутрална точка за вземане на коригиращо действие („Исках да поправа ситуацията“). Включени бяха и: мерки за одобрение; споделяне на чувства; скриване на чувства; компенсиране; помагане на другите; нужда от съчувствие; извинение; оттегляне; търсене на разбиране; желание ситуацията никога да не беше се случвала. Изследваните субекти бяха инструктирани да съобщават какво по-скоро искат да направят, отколкото какво всъщност са направили.

- *Емоции.* Скалите за оценяване на емоция бяха представени чрез инструкция с изречението: „Понякога хората изпитват повече от една емоция по време на едно събитие“, така че субектите свободно да декларират, че са изпитвали други емоции освен гняв и гняв към себе си. Изследваните оцениха техните „чувства по време на това събитие“ за следващите емоции: отвращение; страх; щастие;

презрение; срам; тъга; гняв; изненада; забавление; вина; фрустрация; смущение и съжаление. На всички изследвани беше осигурена възможност да изброят различна емоция и да я оценят дали са изпитали емоция, за която не е задаван въпрос.

РЕЗУЛТАТИ

➤ *Оценки, асоциирани с гняв и с гняв към себе си.*

Анализът на данните от изследването е подложен на процедурата MANOVA. Този анализ се проследи с всеобхватни t – тестове, които са обобщени в Таблица №1.

Таблица №1

Оценки, тенденции към действие и асоциирани емоции	Гняв към себе си		Гняв към другите		t
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	
Оценки	\bar{X}	S	\bar{X}	S	t
Любезност: Колко приятна беше ситуацията?	.85	1.13	1.15	1.43	0.85
Цел-препятствия: Ситуацията направи ли по-трудно постигането на целите?	2.30	1.77	2.46	1.63	0.34
Собствени средства: Направи ли нещо ситуацията да се случи?	6.67	1.82	2.38	2.25	7.55***
Чужди средства: Повлия ли други човек/други хора върху ситуацията?	1.89	2.49	6.15	1.89	7.00***
Обстоятелствени средства: обстоятелствата / случайността оказаха ли влияние на ситуацията да се случи?	4.07	2.45	4.35	2.77	0.39
Комбинация от средства: Комбинацията от много фактори оказват ли влияние, за да се случи ситуацията?	4.67	2.11	6.0	1.8	2.45*
Справедливост: Колко честна беше ситуацията?	4.56	2.06	2.58	2.28	3.32**
Сигурност: Колко сигурен беше за това какво ще се случи?	4.15	2.52	4.27	2.25	0.18
Контрол: колко голям контрол чувстваше, че имаш върху случващото се?	3.70	2.52	2.73	2.47	1.41
Нравствено нарушение: Това, което се случи, беше ли неморално?	1.00	2.00	3.88	2.55	4.59***
Правилно: Бях прав	1.44	2.01	6.77	1.56	10.77***
Грешно: Сгреших	5.26	2.49	1.50	1.77	6.31***
Превъзходство: Чувствах се над нещата	1.11	1.65	2.27	2.07	2.26*
Подчинение: Чувствах се нисш	5.19	2.25	3.00	2.33	4.37**
Тенденции за действие					

KNOWLEDGE – International Journal
Vol. 23.5
Budva, Montenegro, May, 2018

Приемане: Искях да приема всичко, което се случва	3.11	2.39	1.85	1.80	2.16*
Споделяне на чувства: Искях да споделя чувствата си с другите	4.00	2.66	4.65	2.80	0.87
Прикриване на чувства: Искях да прикрия чувствата си от другите	3.81	2.34	2.92	2.51	1.34
Извинение: Искях да се извиня на другите	2.48	3.14	2.08	2.91	0.48
Помощ на някого: Искях да помогна на друг	1.37	2.17	2.5	2.8	1.63
Нараняване някого: Искях да нараня някого като го ударя, му крещя или го критикувам	2.00	2.54	4.46	3.18	3.12**
Отмъщение: Искях да си отмъстя по някакъв начин	1.22	1.91	2.7	2.9	2.14*
Кипене отвътре: Аз кипях отвътре	4.96	2.36	6.23	1.92	2.14*
Оттегляне: Искях да напусна, да се оттегля и да се махна от ситуацията	6.04	1.89	4.6	3.0	2.09*
Спокойствие: Чувствах се спокоен, нямаше нужда да правя каквото и да е	1.44	1.87	1.0	1.2	1.12
Нужда да разбере: Искях да разбере какво се е случило	3.59	2.85	5.00	2.83	1.81
Желание да не се случва: Искях да не се случва никога да не се случва	7.19	1.30	5.58	2.59	2.88*
Изчакване: Искях да чакам и да не правя нищо друго	2.56	2.50	1.5	1.7	1.80
Поправяне: Искях да се поправа	2.96	2.81	4.50	2.67	2.04*
Нужда от съчувствие: Нуждаех се от съчувствието на някого	3.26	2.73	3.65	3.02	0.49
Поправяне на ситуацията: Искях да поправа ситуацията	5.07	2.57	5.85	2.38	1.15
Емоции					
Отвращение	5.41	1.80	5.31	2.41	0.17
Страх	3.30	2.37	2.19	2.53	1.65
Щастие	.59	1.05	.65	1.16	0.20

Презрение	2.52	2.44	4.12	2.88	2.19*
Срам	5.26	1.75	2.54	1.92	5.39***
Тъга	5.85	1.94	3.92	2.68	3.01**
Гняв	6.41	1.67	6.77	1.27	0.88
Изненада	3.52	2.38	4.00	2.40	0.73
Забавление	.85	1.63	.81	1.27	0.10
Вина	5.48	2.21	2.00	2.08	5.90***
Фрустрация	7.04	1.06	6.46	2.18	1.24
Смуцване	5.37	2.27	2.46	2.32	4.62***
Съжаление	7.07	1.30	3.00	2.17	8.32***

Забележка: Значимостта на айтемите е при съответно: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Установи се, че гневът към себе си се различава значително от гнева към другите, когато всички оценки бяха анализирани заедно (Wilks' $\lambda = .38$, $F(10,42) = 6.79$, $p < .001$).

Очакваше се като по-вероятно субектите, които бяха ядосани на другите да мислят, че факторите, които предизвикват гнева към себе си са идентични по същество. Получената оценка за ситуацията като несправедлива и неморална беше значително по-висока при гнева към другите, отколкото при гнева към себе си.

➤ *Тенденции за действие*

Анализът по метода MANOVA върху 16-те скали, индициращи тенденции за действие, установява, че гневът към себе си е значително различен от гнева към другите (Wilks' $\lambda = .45$, $F(16,36) = 2.73$, $p < .01$). Последните статистически анализи разкриват, че субектите, които са били ядосани на други хора, показват антагонистични склонности за действие, асоциирани с гняв към другите [2]; [6]; [5]; [12]. За разлика от субектите ядосани на другите хора, тези гневни на себе си се характеризират с по-силно желание за оттегляне от ситуацията и да желаят тя никога да не им се беше случвала. Неочакван резултат е, че хората, които са ядосани на другите е значително по-вероятно да заявят, че искат да поправят своите действия. Възможно е при отговора на този въпрос те да са били фокусирани не върху източника на гнева им, а към собственото им поведение.

➤ *Свързани емоции*

Методът MANOVA посочва значителна разлика между гняв към другите и гняв към себе си за всички индицирани 14 емоции (Wilks' $\lambda = .31$, $F(13,39) = 6.70$, $p < .001$).

ДИСКУСИЯ

Резултатите от проучването потвърждават правомерността да се използват термините гняв (за другите) и гняв към себе си като идентични. *Отхвърлена беше хипотезата, че гневът към себе си е идентичен с гнева към другите във всяко отношение освен, че той е причинен от субекта сам на себе си.*

Гневът към себе си е феноменологично различен от гнева към другите освен във възприятието на агентите. I. Roseman [14] предполага, че в гнева към себе си „хората могат да реагират към себе си, сякаш е друг човек“, но данните показват, че емоционалните преживявания се различават в няколко плоскости.

- *Първо*, агентът не предизвиква единствената оценка, която се отличава и при двете преживявания. Ядосаните хора (гняв към другите) се чувстват несправедливо третирани. Срещу тях е имало морално нарушение, но те са прави във всяко отношение. Хората, които са ядосани на себе си не виждат ситуацията като несправедлива и те нямат чувство за морално превъзходство.

- *Второ*, желанието за агресивни действия, които някои теоретици виждат като описателно за преживяването на гняв, не е част от преживяването на гняв към себе си. Когато хората изпитват гняв

към себе си, те желаят това никога да не се е случвало и те да се измъкнат от него. Гневът към другите се откроява като негативна емоция, която мотивира действителен отговор, а гневът към себе си мотивира избягване на действие.

- *Трето*, съществуват различия и в другите емоции, които паралелно се преживяват, когато хората изпитват гняв към другите или гняв към себе си. Ядосаните хора (на другите), в съответствие с тяхното чувство за морално превъзходство, декларират, че чувстват презрение. Това е по-малко вероятно за хора, които са ядосани (гневни) на себе си.

- *Четвърто*, резултатите показват, че гневът към себе си може да има повече общо с преживяванията на срам и вина, отколкото с гнева (към другите). Тази прилика има смисъл в рамките на атегестационните теории, които по принцип откриват, че срамът и вината са отговорни за негативните събития, причинени от субекта сам на себе си. J.Tangney et al. [18] например установяват, че когато хората описват преживяванията си на срам или вина, те също така съобщават, че се чувстват ядосани на себе си. Те възприемат себе си като отговорни за ситуацията (аз-агенция) и „по-нисши“ като съжаляват, че са действали по този начин. Установява се, че „неоснователният гняв“, който включва случаи на гняв към себе си е значително по-висок от „основателният гняв“ спрямо отговорността към себе си.

Изследването поражда въпроса доколко гневът към себе си е просто друг термин за срам и/или чувство за вина, а възможно е и за двете. Признавайки гнева към себе си, субектът може да получи по-голямо усещане за власт и контрол, отколкото признанието за срам или вина. Нещо повече, той демонстрира способността да се вземе правилното морално решение дори то да е срещу него. Гневът срещу себе си може да е опит субектът да се спаси от срамна постъпка или да се изрази положителен обрат вследствие на преживения срам.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Averill, J. R., (1982). Anger and aggression: An essay on emotion. New York: Springer-Verlag.
- [2] Berkowitz, L., & Harmon-Jones, E. (2004). Toward an understanding of the determinants of anger. *Emotion*, 4, 107-130.
- [3] Ekman, P., Friesen, W.V., O'Sullivan, M.Chan, A., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Heider, K. et al. (1987). Universals and cultural differences in the judgments of facial expression of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 712-717
- [4] Ellsworth, P. C., & Scherer, K. R. (2003). Appraisal processes in emotions. In R. J. Davidson, H. Goldsmith, & K. R. Scherer (Eds.), *Handbook of affective science* (pp. 572-595). New York: Oxford University Press.
- [5] Ellsworth, P. C., & Smith, C. A. (1988). From appraisal to emotion: Differences among unpleasant feelings. *Motivation and Emotion*, 12, 271-302.
- [6] Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- [7] Frijda, N. H. (2006). *The laws of emotion*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- [8] Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum.
- [9] Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York and Oxford: Oxford University Press.
- [10] Lemerise, E.A., & Dodge, K.A. (1993). The development of anger and hostile interactions. In: M. Lewis & J.M.Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed.). pp. 537-546. New York: Guilford Press.
- [11] Oatley, K., & Johnson-Laird, P. N. (1987). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition and Emotion*, 2, 29-50.
- [12] Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. New York: Cambridge University Press.
- [13] Roseman, I. J. (1984). Cognitive determinants of emotion: A structural theory. In P. Shaver (Ed.), *Review of personality and social psychology: Emotions, relationships and health* (Vol. 5, pp. 11-36). Beverly Hills, CA: Sage.
- [14]. Roseman, I. J. (2004). Appraisals, rather than unpleasantness or muscle movement, are the primary determinants of specific emotions. *Emotion*, 4, 145-150.
- [15] Roseman, I. J., Spindel, M. S., & Jose, P. E. (1990). Appraisal of emotion-eliciting events: Testing a theory of discrete emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 899-915.
- [16] Scherer, K. R. (1984). Emotion as a multi-component process: A model and some cross-cultural data. In P. Shaver (Ed.), *Review of personality and social psychology: Emotions, relationships and health*, (Vol. 5, pp. 37-63). Beverly Hills, CA: Sage
- [17] Smith, C. A., & Ellsworth, P. C. (1985). Patterns of cognitive appraisal in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 813-838.

[18] Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1256-1269.