Więcej niż uczucia: jak przestrzeń steruje afektem

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł przybliża trójwymiarowy model emocji PAD, opracowany przez Alberta Mehrabiana i Jamesa A. Russella, który stanowi fundament współczesnej psychologii środowiskowej. Autor wyjaśnia, jak wymiary przyjemności, pobudzenia i dominacji pozwalają mapować ludzkie reakcje na otoczenie w ramach schematu bodziec-organizm-reakcja (S-O-R). Tekst podkreśla znaczenie poczucia sprawstwa i kontroli nad przestrzenią, co odróżnia stany takie jak gniew od lęku. Model PAD znajduje dziś szerokie zastosowanie w informatyce afektywnej, projektowaniu interfejsów UX oraz architekturze, oferując matematyczną precyzję w modelowaniu afektu. Dzięki swojej prostocie i funkcjonalności, pozwala on zrozumieć, dlaczego konkretne środowiska materialne wywołują w nas określone działania, od zbliżania się do bodźca po instynktowną ucieczkę.

This article introduces the three-dimensional PAD model of emotion, developed by Albert Mehrabian and James A. Russell, which forms the foundation of contemporary environmental psychology. The author explains how the dimensions of pleasure, arousal, and dominance allow us to map human responses to the environment within a stimulus-organism-response (S-O-R) framework. The text emphasizes the importance of agency and spatial control, which distinguishes states such as anger from anxiety. The PAD model is widely used in affective computing, user interface design, and architecture, offering mathematical precision in modeling affect. Its simplicity and functionality allow us to understand why specific physical environments trigger specific actions in us, from approaching a stimulus to instinctive flight.

Model PAD, opracowany przez Alberta Mehrabiana i Jamesa Russella, stanowi jedną z najbardziej trwałych i funkcjonalnych ram psychologicznych, służących do mapowania ludzkiego afektu. W przeciwieństwie do konwencjonalnych taksonomii emocji, model ten redukuje złożoność przeżyć do trzech wymiarów: przyjemności, pobudzenia i

dominacji. Ta ascetyczna prostota pozwala nie tylko opisywać stany psychiczne, ale przede wszystkim precyzyjnie diagnozować, jak konkretne środowiska – od przestrzeni architektonicznych po cyfrowe interfejsy – wpływają na ludzkie zachowanie. Teoria ta, osadzona w schemacie bodziec-organizm-reakcja, staje się kluczowym narzędziem w erze gospodarki uwagi, pozwalając obnażyć ukryte koszty przebodźcowania i systemowej bezradności. Autorzy dowodzą, że człowiek nie jest jedynie racjonalnym procesorem danych, lecz istotą głęboko zakorzenioną w afektywnych konstytucjach miejsca. Zrozumienie tej geometrii afektu pozwala przejść od jałowych sporów o definicje emocji do projektowania systemów, które wspierają ludzką podmiotowość, zamiast ją systematycznie osłabiać w imię optymalizacji. Model PAD, mimo upływu dekad, pozostaje więc operacyjną mapą, bez której nawigacja po współczesnej, coraz bardziej opresyjnej architekturze doświadczeń staje się chaotyczna i pozbawiona celu.

SŁOWA KLUCZOWE

model PAD | psychologia środowiskowa | afekt | Albert Mehrabian | wymiar dominacji | pobudzenie fizjologiczne | walencja doświadczenia | schemat S-O-R | informatyka afektywna | projektowanie interfejsów | przestrzeń afektywna | reakcja organizmu | poczucie sprawstwa | architektura afektu | afekt rdzenny

Model PAD: Dlaczego prostota jest kluczem do zrozumienia emocji

Trójwymiarowy model emocji PAD należy do tych rzadkich konstrukcji psychologicznych, które nie starzeją się w rytm sezonowych mód, lecz raczej jak solidnie wykreślone, stare mapy. Z czasem mogą one przestać być jedynym dostępnym atlasem świata, niemniej pozostają narzędziem, bez którego każda wędrówka po nieznanym terenie staje się chaotyczna i pozbawiona celu. Albert Mehrabian, rozwijając wraz z Jamesem A. Russellem ujęcie oparte na wymiarach przyjemności, pobudzenia i dominacji, zaproponował bowiem coś znacznie głębszego niż tylko kolejną taksonomię nastrojów. Stworzył on język ogólny dla opisu ludzkiego afektu, zachowania oraz skomplikowanych relacji, jakie nawiązujemy z otaczającym nas środowiskiem materialnym. Jego

ambicją nie było przecież jedynie etykietowanie ulotnych stanów, lecz sformułowanie teorii pośredniczącej między światem bodźców a sferą ludzkich działań. Tyle i aż tyle.

W tej perspektywie stawką jest zrozumienie mechanizmu, który łączy temperaturę pomieszczenia, gęstość tłumu czy tempo napływających informacji z konkretną reakcją człowieka. Rama S-O-R, czyli schemat bodziec-organizm-reakcja, w którym stan emocjonalny pośredniczy między otoczeniem a zachowaniem, pozwala projektować miejsca w oparciu o ich realne oddziaływanie na organizm użytkownika. Czy jednostka zbliża się do źródła stymulacji, czy raczej instynktownie przed nim ucieka, szukając bezpiecznej izolacji? Czy pracuje wydajnie, czy też wpada w paraliżujące przeciążenie informacyjne, które uniemożliwia jakąkolwiek sensowną aktywność? Psychologia, zamiast katalogować stany duszy niczym wysuszone eksponaty w zakurzonym zielniku, zaczęła wreszcie opisywać ich funkcję w dynamicznym obiegu życia społecznego. To właśnie czyni z PAD model nie tylko emocji, lecz także porządkujące rusztowanie dla współczesnej psychologii środowiskowej.

Dzisiaj dziedzictwo Mehrabiana odnajdujemy w miejscach, o których badaczom lat siedemdziesiątych nawet się nie śniło, od informatyki afektywnej po projektowanie interfejsów. Współczesne przeglądy naukowe nadal traktują PAD, występujący często pod techniczną nazwą VAD, jako jeden z klasycznych modeli wymiarowych służących do precyzyjnego mapowania stanów afektywnych. Jest on niezastąpiony wszędzie tam, gdzie potrzebna jest matematyczna ciągłość, skalowalność oraz możliwość obliczeniowego modelowania ludzkich reakcji w czasie rzeczywistym. Siła tej propozycji od samego początku polegała na jej brutalnej, niemal ascetycznej prostocie, która odrzuca psychologiczny barok pojęciowy. Zamiast dziesiątek dyskretnych emocji i inflacji etykiet, otrzymujemy trzy osie, które pozwalają wyznaczyć pozycję każdego przeżycia w przestrzeni. Prosty slogan jest jak fast food dla menedżerskiej wyobraźni, ale PAD to solidna architektura afektu.

W klasycznej wersji modelu te trzy wymiary są od siebie funkcjonalnie niezależne, a ich kombinacje wystarczają do uchwycenia subtelnych różnic między stanami psychicznymi. Wymiar przyjemności opisuje walencję doświadczenia, a zatem to, czy dany stan jest przeżywany jako dobrostanowy i pożądany, czy też jako awersyjny i bolesny. Z kolei pobudzenie, czyli poziom aktywacji fizjologicznej i psychicznej wywołany przez bodźce zewnętrzne, decyduje o tym, czy intensywne środowisko nas stymuluje, czy wyczerpuje. Wymiar dominacji opisuje natomiast poczucie sprawstwa i kontroli nad otoczeniem, wyjaśniając, dlaczego pewne przestrzenie nas przytłaczają, a inne dają nam swobodę działania. Jeżeli przyjemność mówi nam, czy coś jest dobre, a pobudzenie określa intensywność uruchomienia organizmu, to dominacja dodaje kluczowy wymiar pozycji wobec sytuacji.

Właśnie w tym trzecim wymiarze kryje się jedna z najcenniejszych intuicji Mehrabiana, która pozwala wyjść poza proste opisy nastroju i energii. Emocja nie jest bowiem wyłącznie odcieniem samopoczucia, lecz stanowi specyficzną modalność władzy lub dojmującej bezradności, którą odczuwamy w danej chwili. Człowiek nie tylko czuje i reaguje na bodźce, ale przede wszystkim czuje się panem sytuacji albo jej bezwolnym zakładnikiem. Tego fundamentalnego rozróżnienia nie da się w pełni wyczytać ani z samej walencji, ani z poziomu pobudzenia organizmu. Dlatego gniew i lęk, tak łudząco podobne w swej awersyjności i wysokim napięciu, rozchodzą się radykalnie właśnie na osi dominacji. Gniew niesie ze sobą impet ataku i poczucie siły, podczas gdy lęk wymusza zwrot ku obronie i ucieczce.

To nie poetyka. To różnica funkcjonalna, która decyduje o tym, jak organizm zarządza swoimi zasobami w obliczu wyzwania lub zagrożenia. W badaniach współczesnych podkreśla się, że trójwymiarowe ujęcia typu PAD bywają użyteczne właśnie dlatego, że pozwalają odróżniać stany, które w modelach dwuosiowych zlewają się w jedną plamę. James Russell rozwinął później te idee w koncepcji afektu rdzennego, czyli podstawowego stanu neurofizjologicznego będącego kombinacją przyjemności i pobudzenia. Tym samym część dziedzictwa Mehrabiana została wchłonięta przez szerszy nurt konstrukcjonistyczny, co świadczy o niezwykłej żywotności tej teorii. W nauce, podobnie jak w gospodarce, często zwycięża nie ten, kto trwa w formie pierwotnej, lecz ten, kto okazuje się płodny instytucjonalnie. Modele martwe trafiają do przypisów, PAD natomiast wciąż pracuje na swoją pozycję.

Dygresja na temat trwałości tego modelu jest konieczna, ponieważ zbyt często debata o emocjach przypomina giełdę nazw, na której każda szkoła emituje własną walutę. Jedni badacze mnożą emocje podstawowe w nieskończoność, drudzy redukują je do prostych mechanizmów, a jeszcze inni przenoszą akcent na oceny poznawcze. Tymczasem PAD posiada tę rzadką cnotę, że nie pyta od razu o ontologiczną naturę gniewu czy lęku, lecz skupia się na ich wymiernych parametrach. Pozwala to uniknąć jałowych sporów o definicje i przejść do analizy tego, jak konkretne środowiska kształtują nasze codzienne doświadczenie. Człowiek nie mieszka przecież w świecie obiektów, lecz mieszka w świecie afektywnych konstytucji, które narzucają mu określone stany. PAD pozostaje najlepszym narzędziem do opisu tej niewidzialnej architektury, która rządzi naszymi reakcjami i wyborami.

Model PAD: operacyjna mapa ludzkich emocji

Model PAD nie stawia pytań o ontologiczną naturę bytu, lecz wybiera perspektywę znacznie bardziej użyteczną i operacyjną. Zamiast grzęznąć w metafizycznych sporach o to, czym „w swej

istocie" jest dana emocja, pyta on o konkretne współrzędne w przestrzeni afektywnej oraz o to, jakie zachowania dany stan czyni bardziej prawdopodobnymi. To podejście jest mniej poetyckie, ale za to niezwykle robocze, co w naukach stosowanych stanowi wartość wręcz bezcenną. Algorytmy, nowoczesne interfejsy, badania nad doświadczeniem użytkownika czy zaawansowane systemy rekomendacyjne zdecydowanie wolą operować na przestrzeniach ciągłych niż na sporach scholastycznych. W tym sensie model Mehrabiana zachowuje nie tylko swoją wartość historyczną, ale przede wszystkim potężny potencjał operacyjny w świecie zdominowanym przez dane. To nie poetyka. To różnica funkcjonalna.

W klasycznej wersji swojej teorii Albert Mehrabian zajmował stanowisko radykalne i niezwykle ambitne. Twierdził on mianowicie, że trzy wymiary – przyjemność, pobudzenie oraz dominacja – są nie tylko użyteczne, lecz wręcz niezbędne i wystarczające do wyczerpującego opisu wszelkich stanów emocjonalnych. Dzisiejszy stan wiedzy psychologicznej każe nam jednak prezentować tę tezę z nieco większą, naukową rozwagą. Można jej wprawdzie bronić jako fascynującego rdzenia programu badawczego, ale trudno uznać ją za bezdyskusyjny konsensus współczesnej nauki. Współczesne przeglądy literatury najczęściej traktują PAD jako niezwykle wpływowy model wymiarowy, niemniej niekoniecznie jako ostateczne słowo w kwestii architektury ludzkiego afektu. Modele martwe trafiają do przypisów, a PAD wciąż żyje w laboratoriach, choć w nieco zmienionej, bardziej krytycznej oprawie.

Współcześnie wielu badaczy decyduje się na pewne uproszczenie tego schematu, koncentrując się głównie na walencji i pobudzeniu. Dominacja bywa w tych ujęciach pomijana lub rekonceptualizowana jako element poznawczej oceny sytuacji, bliski poczuciu sprawstwa lub kontroli. Sam James Russell, rozwijając teorię afektu rdzennego, czyli podstawowego stanu neurofizjologicznego będącego kombinacją przyjemności i aktywacji, położył główny nacisk właśnie na ten dwuwymiarowy układ. Komponent dominacji został w późniejszych debatach częściowo przesunięty z samego centrum afektu ku procesom poznawczym, które nazywamy appraisalem, czyli wartościującą oceną zdarzeń. Nie oznacza to jednak, że pierwotna teza Mehrabiana straciła na znaczeniu lub została całkowicie unieważniona przez nowsze paradygmaty. Współczesna nauka czyta go po prostu nie jako dogmatyka sztywnych trzech osi, lecz jako autora trafnej hipotezy o tym, że emocja pozbawiona kwestii kontroli jest opisana zaledwie połowicznie.

W świecie, w którym stres zawodowy, chroniczne przeciążenie informacyjne i polityka niepewności sprowadzają się tak często do bolesnego poczucia utraty sprawstwa, trudno nie zauważyć, że dominacja jest kategorią psychologicznie kapitalną. Przyjemność w tym modelu nie jest bynajmniej luksusem sentymentalizmu, lecz podstawowym operatorem selekcji świata, pozwalającym organizmowi na błyskawiczną nawigację. To ona, na najbardziej elementarnym poziomie, odróżnia

obiekty i sytuacje, ku którym skłaniamy się spontanicznie, od tych, od których chcemy się natychmiast odsunąć. W sensie ekonomicznym można wręcz powiedzieć, że przyjemność jest afektywnym odpowiednikiem dodatniej użyteczności, choć z jednym, niezwykle istotnym zastrzeżeniem. Nie chodzi tu o użyteczność liczoną chłodno przez racjonalny procesor, lecz o natychmiastowe, cielesne doświadczanie dobra lub przykrości. Organizm nie prowadzi tutaj jeszcze dyskursywnego rachunku kosztów i korzyści, ponieważ on już ocenia, zanim w ogóle zacznie cokolwiek uzasadniać.

To właśnie dlatego wymiar przyjemności wiąże się tak ściśle z fundamentalnymi zachowaniami zbliżenia i unikania. Człowiek z reguły dąży ku temu, co lubi, a instynktownie omija to, co budzi w nim choćby cień dyskomfortu. Jednak Mehrabian nie zatrzymał się na tych ewolucyjnych banałach, lecz poszedł o krok dalej w swojej analizie. Pokazał on mianowicie, że samo pytanie o to, czy coś jest przyjemne, absolutnie nie wystarcza do przewidzenia ludzkiej reakcji. Ostateczna odpowiedź organizmu zależy bowiem w ogromnej mierze od towarzyszącego mu poziomu pobudzenia. W środowiskach ocenianych jako przyjemne, wzrost pobudzenia może intensyfikować eksplorację, ciekawość, afiliację oraz ogólną produktywność i zaangażowanie. Z kolei w miejscach nieprzyjemnych ten sam wzrost aktywacji będzie jedynie potęgował chęć ucieczki, wycofanie oraz postawy obronne. Tyle i aż tyle.

Ta prosta zależność wyjaśnia, dlaczego ten sam tłum ludzi może być ekscytujący na festiwalu muzycznym, a jednocześnie skrajnie opresyjny w urzędzie skarbowym. Ten sam hałas staje się energią koncertu lub torturą w nowoczesnym, otwartym biurze, które często przypomina architekturę afektywnej niewoli. Ta sama złożoność bodźców może być żyzną stymulacją w kreatywnym laboratorium, ale też destrukcyjnym chaosem w przeciążonej, źle zarządzanej organizacji. W badaniach wywodzących się z modelu Mehrabiana i Russella logika podejścia-unikania pozostaje do dziś jednym z najtrwalszych i najbardziej użytecznych komponentów całego programu. Człowiek nie jest wyłącznie procesorem treści, lecz istotą reagującą na afektywną konstytucję miejsca, w którym się aktualnie znajduje.

Wymiar pobudzenia zasługuje przy tym na szczególną uwagę, ponieważ jego banalizacja należy do ulubionych błędów współczesnej kultury popularnej. Pobudzenie w modelu PAD nie oznacza po prostu silnej emocji ani nie jest synonimem radosnej ekscytacji, jak chcieliby tego autorzy poradników motywacyjnych. Jest to znacznie bardziej ogólna miara uruchomienia organizmu, obejmująca zarówno aktywację cielesną, jak i czujność mentalną. Dlatego wysoki poziom pobudzenia może towarzyszyć zarówno zachwytowi, jak i panice, erotycznej fascynacji, wściekłości czy mobilizacji zadaniowej. Z kolei niski poziom pobudzenia może oznaczać relaks, senność, ale także apatię lub depresyjne wygaśnięcie energii życiowej. Ta niezależność pobudzenia od

przyjemności była jednym z najważniejszych osiągnięć modelu, ponieważ pozwalała wyrwać psychologię z naiwnego utożsamiania dobrostanu z umiarkowaną aktywacją.

Najbardziej kontrowersyjny, a zarazem paradoksalnie najbardziej płodny poznawczo, pozostaje jednak wymiar dominacji. W badaniach stosowanych bywa on często pomijany, ponieważ jest znacznie trudniejszy do uchwycenia niż prosta walencja czy poziom aktywacji. Łatwiej przecież zmierzyć, czy ktoś czuje się dobrze, czy źle, niż stwierdzić, czy w danym stanie afektywnym czuje się sprawczy, czy całkowicie poddany zewnętrznym siłom. A jednak właśnie ten wymiar czyni model PAD tak użytecznym dla nowoczesnego myślenia interdyscyplinarnego o przestrzeni i technologii. Dominacja jest bowiem psychologicznym odpowiednikiem jurydycznego i politycznego pytania o władzę, uprawnienie oraz realną kontrolę nad sytuacją. Człowiek nie mieszka w świecie obiektów, lecz mieszka w świecie afektywnych konstytucji, które narzucają mu określony zakres wolności.

Nieprzypadkowo nasze emocje organizują się zupełnie inaczej w warunkach pełnej autonomii niż w warunkach dotkliwej zależności. To, co w prawie nazwalibyśmy zakresem realnej możności działania, w psychologii PAD znajduje swój wyraz właśnie w osi dominacja-uległość. Możemy być przecież równie mocno pobudzeni i równie nieszczęśliwi w dwóch różnych sytuacjach, ale ich charakter będzie diametralnie inny. Jeśli w jednej z nich zachowujemy zdolność ingerencji, a w drugiej czujemy jedynie czystą bezradność, to z punktu widzenia organizmu nie są to już te same emocje. Z tej perspektywy model PAD okazuje się narzędziem zaskakująco czułym na subtelną strukturę relacji społecznych i hierarchii. Prosty slogan jest jak fast food dla menedżerskiej wyobraźni, ale rzetelna analiza dominacji pozwala zrozumieć, dlaczego niektóre systemy nas budują, a inne nieuchronnie niszczą.

Architektura afektu: jak otoczenie kształtuje nasz temperament

Model PAD nie jest jedynie suchym opisem wnętrza psychiki, lecz precyzyjną mapą wpływów, jakie wywierają na nas asymetrie statusu, terytorializm czy sformalizowane sankcje społeczne. To nie poetyka. To różnica funkcjonalna, która sprawia, że w środowiskach własnych, elastycznych i w pełni modyfikowalnych, człowiek znacznie częściej doświadcza dominacji, czyli wymiaru określającego poczucie sprawstwa i kontroli nad otoczeniem. Z kolei monumentalne, obce i oficjalne przestrzenie narzucają nam niemal fizycznie odczuwalną uległość, wymuszając określone, często nienaturalne dla nas zachowania. Człowiek nie mieszka w świecie obiektów. Mieszka w świecie afektywnych konstytucji, czyli zbiorów emocjonalnych właściwości narzucanych przez daną infrastrukturę, które determinują jego codzienne funkcjonowanie i samopoczucie. Właśnie ta

intuicja legła u podstaw ramy S-O-R, czyli schematu bodziec-organizm-reakcja, w którym stan emocjonalny pośredniczy między otoczeniem a ostatecznym zachowaniem jednostki. Choć model ten wykiełkował z prac Mehrabiana i Russella, do dziś stanowi fundament badań nad architekturą usług, organizacją pracy czy projektowaniem interfejsów cyfrowych.

Kiedy Mehrabian przechodzi od analizy chwilowych emocji do opisu temperamentu, model PAD wykonuje ruch śmiały, wręcz imperialny, anektując całe terytorium osobowości. Temperament przestaje być wtedy zbiorem folklorystycznych typów charakteru, a staje się utrwalonym profilem afektywnym, który można zmierzyć i skategoryzować. Charakterystyczny stan emocjonalny danej osoby można więc, wedle tej logiki, opisać za pomocą trwałej dyspozycji do odczuwania przyjemności, podatności na pobudzenie oraz stałego poziomu dominacji. Z matematycznych połączeń wysokich i niskich poziomów tych trzech wymiarów wyłania się osiem podstawowych typów temperamentu, tworzących kompletną mapę ludzkiej różnorodności. Egzuberantny, zdepresyjny, zrelaksowany, lękowy, zależny, pogardliwy, wrogi i łagodnie uległy – to nie są tylko etykiety, to wektory w przestrzeni afektywnej. Oczywiście współczesna psychologia akademicka nie przyjęła tego porządku jako jedynej, nadrzędnej typologii człowieka, woląc bezpieczniejsze modele cechowe. Dominuje raczej myślenie oparte na Wielkiej Piątce, gdzie różnice indywidualne rozpisuje się na statystyczne kontinuum, co bywa precyzyjne, ale często pozbawione jest narracyjnej głębi.

Nie znaczy to jednak, że Mehrabianowski ruch był daremny lub stanowi jedynie relikt gabinetowej psychologii minionego stulecia. Przeciwnie, wiele z jego źródłowych intuicji daje się bez trudu przełożyć na język współczesnej nauki o człowieku i jego sprawczości. Egzuberancja, czyli typ pełen energii i pewności siebie, przypomina kombinację dodatniego afektu, wysokiej ekstrawersji oraz silnego poczucia sprawstwa. Temperament lękowy z kolei odsłania tragiczny związek wysokiej reaktywności, negatywnego afektu i chronicznego braku poczucia kontroli nad własnym losem. Typ wrogi to nic innego jak toksyczna mieszanka awersyjności, mobilizacji i dominacyjnej ekspansji, która szuka ujścia w konfrontacji z otoczeniem. Z kolei typ zrelaksowany jest bliski spokojnej skuteczności, a nie miękkiemu bezwładowi, co często mylnie interpretują zwolennicy korporacyjnego wyścigu zbrojeń. Lepiej więc potraktować tę typologię jako heurystykę, która z pewną brutalnością pokazuje, że różnice indywidualne można ujmować przez długoterminową geometrię afektu. Tyle i aż tyle.

W tym miejscu trzeba jednak z całą stanowczością bronić jednej z najmocniejszych tez Mehrabiana, która dotyczy mechanizmów filtrowania rzeczywistości. Mianowicie tej, że filtrowanie bodźców i podatność na pobudzenie, czyli poziom aktywacji fizjologicznej wywołany przez otoczenie, są kluczem do zrozumienia nierówności adaptacyjnych. W klasycznej teorii osoby silnie filtrujące potrafią lepiej odrzucać sygnały uboczne, szybciej wracając do równowagi po nagłych skokach

stymulacji zewnętrznej. Reagują one z mniejszą amplitudą na nowość czy złożoność, co pozwala im zachować jasność umysłu nawet w chaosie informacyjnym. Osoby słabo filtrujące, przeciwnie, wchłaniają rzeczywistość całą jej masą, przez co znacznie dłużej pozostają w stanie wzbudzenia i szybciej doświadczają paraliżującego przeciążenia. Choć terminologia screening versus nonscreening nie jest dziś powszechnie używana, sama intuicja pozostaje boleśnie aktualna w świecie przebodźcowanych zmysłów. Rezonuje ona z najnowszymi badaniami nad wrażliwością sensoryczną, neurotycznością oraz indywidualną odpornością na stresory środowiskowe, które definiują naszą wydajność.

Innymi słowy, nie wszyscy żyjemy w tym samym świecie bodźców, nawet gdy fizycznie zajmujemy to samo miejsce w przestrzeni. Dla jednych open space jest tylko nowoczesnym miejscem pracy, dla innych staje się pełnoprawnym polem ostrzału informacyjnego, przed którym nie ma ucieczki. Dla jednych gęsty strumień notyfikacji na smartfonie jest paliwem do działania, dla innych stanowi systematyczną erozję uwagi i fundament chronicznego zmęczenia. Mehrabian rozumiał to bardzo wcześnie i opisywał bez zbędnego sentymentalizmu, właściwego dla dzisiejszych poradników dobrostanu. Nadmiar informacji nie jest wartością neutralną; może być afektywnym podatkiem nakładanym na tych, którzy filtrują rzeczywistość gorzej niż ich otoczenie. W epoce gospodarki uwagi, gdzie każdy piksel walczy o nasz czas, ta intuicja brzmi niemal jak mroczne proroctwo. Właśnie dlatego psychologia środowiskowa stanowi dziś jeden z najciekawszych obszarów, w których teoria PAD zachowuje swoją intelektualną świeżość. Jej podstawowy ruch jest bowiem prosty, elegancki i niezwykle skuteczny w diagnozowaniu współczesnych bolączek.

Zamiast opisywać środowiska wyłącznie przez ich fizyczne parametry, Mehrabian pyta o ich realny efekt emocjonalny, jaki wywierają na żywy organizm. Kolor, światło, hałas, temperatura czy tłok nie są ważne tylko dlatego, że posiadają mierzalne właściwości fizyczne, które można wpisać do tabeli. Są kluczowe, ponieważ modyfikują przyjemność, pobudzenie i dominację, a te z kolei organizują nasze podstawowe zachowania zbliżania lub unikania. Można powiedzieć, że Mehrabian dokonał tu czegoś metodologicznie przełomowego, co wyprzedziło swoją epokę o kilka dekad. Przestawił analizę środowiska z ontologii obiektu na ekonomię reakcji, skupiając się na tym, co przestrzeń robi z człowiekiem. Nie pytał już przede wszystkim, czym dane miejsce jest w sensie architektonicznym, lecz jakie koszty albo korzyści transakcyjne generuje dla ludzkiego działania. Taki sposób myślenia okazał się niezwykle płodny w badaniach nad przestrzeniami konsumpcyjnymi, doświadczeniem usługowym oraz projektowaniem współczesnych ekosystemów cyfrowych.

Środowisko staje się w tej optyce nie tłem dla naszych działań, lecz ich aktywnym współsprawcą, a czasem wręcz bezwzględnym reżyserem. Nie jest dekoracją, lecz współregulatorem afektu rdzennego, czyli podstawowego stanu neurofizjologicznego będącego kombinacją przyjemności i

pobudzenia. Jeśli model PAD jawił się wcześniej jako architektura afektu, to teraz musimy wejść do jego wnętrza, by zobaczyć, jak ta konstrukcja pracuje na żywym materiale. Właśnie tutaj widać najwyraźniej, że Mehrabian nie był jedynie kartografem emocji, lecz projektantem teorii o ambicji totalnej. Nie interesowała go emocja jako ulotny błysk pojedynczego przeżycia, ale emocja jako waluta psychologiczna krążąca pomiędzy bodźcem a społeczną konsekwencją. To dlatego jego model tak łatwo przerzuca most od afektu do temperamentu, a stamtąd do projektowania środowisk i wnioskowania z komunikacji ukrytej. Współczesna recepcja może już nie przyjmować wszystkich jego twierdzeń w wersji maksymalnej, ale nadal korzysta z tej fundamentalnej, genialnej w swej prostocie intuicji. Afekt można opisywać jako przestrzeń wymiarową, a nasze zachowanie jest jedynie funkcją pozycji, jaką w tej przestrzeni zajmujemy. Modele PAD i VAD pozostają więc obecne wszędzie tam, gdzie człowiek spotyka się z technologią, od robotyki społecznej po zaawansowane badania nad doświadczeniem użytkownika.

Osiem typów temperamentu, które Mehrabian wyprowadza z kombinacji wymiarów, nie powinno być czytane jako naiwna typologia charakterów z minionej epoki. To raczej afektywna topologia człowieka, która pozwala nam zrozumieć, dlaczego w tych samych warunkach reagujemy tak drastycznie różnie. Typ egzuberantny, łączący dodatnią walencję, wysoką reaktywność i dominację, zawsze będzie dążył do ekspansji, podczas gdy typ zdepresyjny zostanie przytłoczony tą samą dawką bodźców. Prosty slogan o "równych szansach" w miejscu pracy jest jak fast food dla menedżerskiej wyobraźni, całkowicie ignorujący te biologiczne fundamenty. Modele martwe trafiają do przypisów, ale PAD wciąż tętni życiem, bo dotyka samej istoty naszej interakcji ze światem zewnętrznym. Człowiek nie jest wyłącznie procesorem treści, który bezrefleksyjnie mieli dane dostarczane mu przez otoczenie. Jest czującym organizmem, który w każdej sekundzie negocjuje swój stan emocjonalny z architekturą, w której przyszło mu żyć i pracować. To nie jest kwestia estetyki, lecz przetrwania w świecie, który coraz agresywniej domaga się naszej uwagi.

Architektura emocji: jak przestrzeń i ciało sterują afektem

Współczesna psychologia rzadko operuje tak sugestywnym obrazem, jak ten wyłaniający się z prac Alberta Mehrabiana, gdzie człowiek pogodny przestaje być jedynie figurą z katalogu nastrojów. To nie poetyka, lecz różnica funkcjonalna, bowiem mamy tu do czynienia z jednostką, która chłonie intensywność świata, czując się jednocześnie w pełni zdolną do sprawczego działania. W języku dzisiejszej nauki o afekcie opisalibyśmy taki profil jako rzadką kombinację wysokiej energii, ekstrawersji oraz silnego poczucia kontroli nad własnym losem. Jego radykalnym przeciwieństwem

pozostaje typ depresyjny, stanowiący chroniczną konfigurację nieprzyjemności, skrajnie niskiej aktywacji oraz niemal całkowitego braku poczucia dominacji nad otoczeniem. W tym ujęciu depresja nie jest wyłącznie smutkiem, lecz raczej paraliżującą mieszanką energetycznego deficytu i dojmującej bezsilności wobec zewnętrznych okoliczności.

Zupełnie inną architekturę afektu prezentuje model lękowy, w którym ujemna walencja spotyka się z wysokim pobudzeniem przy jednoczesnym zachowaniu niskiej dominacji. Inaczej mówiąc, dla takiej osoby świat jawi się jako miejsce wrogie, organizm pozostaje w stanie ciągłej gotowości bojowej, ale podmiot nie wierzy w możliwość opanowania sytuacji. Tę specyficzną kombinację niezwykle łatwo rozpoznać w nowoczesnej kulturze informacyjnego przeciążenia, gdzie człowiek nie tyle odpoczywa, ile trwa w stanie jałowego czuwania bez realnej mocy. Logiczną antytezę lęku stanowi stan zrelaksowany, charakteryzujący się przyjemnością, niskim pobudzeniem oraz wysoką dominacją, co w praktyce oznacza opanowaną suwerenność. Nie jest to bynajmniej bierny spokój, lecz raczej poczucie bezpiecznej kontroli nad przestrzenią, która nie wymaga od nas ciągłej, wyczerpującej czujności.

W katalogu Mehrabiana znajdziemy również postawy bardziej konfrontacyjne, jak choćby profil pogardliwy, który łączy nieprzyjemność z niską aktywacją i wysoką dominacją, dając efekt chłodnej wyższości. Wrogość natomiast dodaje do tego zestawu wysokie pobudzenie, co nieuchronnie przesuwa jednostkę w stronę otwartego konfliktu i gwałtownego ruchu ku otoczeniu. Nawet stany podporządkowania, takie jak zależność czy łagodna uległość, zostają tu precyzyjnie zróżnicowane pod kątem ich reaktywności oraz stopnia wewnętrznego spokoju. W każdym z tych przypadków autor chce nam pokazać coś fundamentalnego dla zrozumienia ludzkiej natury, co wykracza poza proste etykietowanie. Człowiek nie jest bowiem zlepkiem przypadkowych cech, lecz trwałą, geometryczną konfiguracją napięć między oceną świata, poziomem fizjologicznego uruchomienia a poczuciem osobistej sprawczości.

Taka intuicja, choć nie pokrywa się wprost z dominującymi dziś modelami cech osobowości, pozostaje z nimi interpretacyjnie płodna i rzuca nowe światło na nasze codzienne funkcjonowanie. Warto przy tym zauważyć, że źródłowa śmiałość Mehrabiana miała w sobie pewien rodzaj odwagi, której współczesna, ostrożna psychologia akademicka zdaje się czasem obawiać. Twierdził on wszak, że temperament nie jest jedynie zbiorem luźnych predyspozycji, lecz utrwalonym stanem emocjonalnym, co brzmi niemal heretycko w epoce arkuszy kalkulacyjnych. Człowiek nie jest wyłącznie procesorem treści, a to, co nawykowo czujemy wobec świata i jak silnie reagujemy na jego bodźce, stanowi rdzeń naszej tożsamości. Psychologia lubi dziś mówić o regulacji emocji, lecz często zapomina, że wcześniej istnieje bardziej pierwotny rozkład afektywnego prawdopodobieństwa, który determinuje nasze reakcje.

Właśnie w tym miejscu do gry wchodzi jeden z najcenniejszych komponentów teorii, czyli filtrowanie bodźców, które w realiach XXI wieku nabiera znaczenia niemal proroczego. Chodzi o indywidualne różnice w selekcji informacji, gdzie osoby silnie filtrujące potrafią skutecznie odcinać sygnały uboczne i szybciej adaptować się do rosnącej złożoności otoczenia. Z kolei jednostki słabo filtrujące, czyli wysoko podatne na pobudzenie, chłoną z otoczenia znacznie więcej, przez co ich układ nerwowy dłużej pozostaje w stanie aktywacji. Współcześnie wątek ten znajduje swoje odpowiedniki w badaniach nad wrażliwością sensoryczną oraz przeciążeniem poznawczym, choć rzadko bywa opisywany tak precyzyjnym słownikiem. W praktyce oznacza to, że ta sama organizacja pracy czy ten sam hałas biurowy stanowią zupełnie inne środowisko afektywne dla różnych uczestników procesu.

Dla jednych tempo współczesności jest wysokooktanowym paliwem, dla innych zaś staje się kredytem zaciąganym na zasobach układu nerwowego, którego nie sposób spłacić bez uszczerbku na zdrowiu. Mehrabian widział to niezwykle wyraźnie, pisząc o tempie napływu informacji, czyli wskaźniku określającym, jak bardzo środowisko jest zmienne, gęste i nieprzewidywalne. Im bardziej przestrzeń staje się asymetryczna i tłoczna, tym silniej uruchamia ona mechanizmy pobudzenia, które mogą prowadzić albo do twórczej eksploracji, albo do wyczerpania. Gdy przyjemność płynąca z otoczenia jest niska, nawet najbardziej nowoczesne biuro staje się maszyną do produkcji błędów oraz instynktownego unikania kontaktu. Ta logika zachowała ogromną aktualność w badaniach nad modelem S-O-R, czyli schematem bodziec-organizm-reakcja, gdzie stan emocjonalny pośredniczy między architekturą a ludzkim działaniem.

Dygresja narzuca się sama, bowiem ekonomia od dawna potrafi liczyć koszty transakcyjne, ale znacznie gorzej radzi sobie z szacowaniem realnych kosztów afektywnych. Tymczasem przeciążenie informacyjne nie jest tylko zgrabną metaforą, lecz realnym obciążeniem zdolności selekcji, pamięci roboczej oraz mechanizmów samoregulacji. W tym sensie model PAD daje nam język do opisu ukrytego podatku środowiskowego, który płacimy każdego dnia w źle zaprojektowanych przestrzeniach. Nadmiar sygnałów, brak terytorium czy niemożność regulowania dystansu społecznego to nie są drobiazgi dekoracyjne, lecz czynniki produkcji stanów nieprzyjemności i uległości. Z takiej triady rodzi się nie tylko spadek wydajności, lecz także głęboka erozja poczucia panowania nad własnym działaniem, co dotyka samej istoty ludzkiej godności.

Tam, gdzie ekonomista widzi jedynie spadek produktywności, psycholog środowiskowy dostrzega przestrzeń, która systematycznie przesuwa ludzi w stronę apatii oraz unikania wyzwań. Tam, gdzie prawnik analizuje warunki pracy, teoria Mehrabiana pokazuje mechanizmy regulacji dominacji, czyli wymiaru określającego poczucie sprawstwa i kontroli nad otoczeniem. Monumentalność, formalizm i obcość współczesnych instytucji produkują podporządkowanie, które nie jest tylko

symboliczne, lecz głęboko przeżywane na poziomie fizjologicznym. To nie jest ozdobnik, lecz teoria władzy wpisanej w doświadczenie miejsca, gdzie każdy element infrastruktury wymusza na nas określoną konstytucję afektywną. Człowiek nie mieszka w świecie obiektów, mieszka w świecie afektywnych konstytucji, które determinują jego codzienne samopoczucie oraz zdolność do interakcji.

Środowisko fizyczne działa przez emocje, przy czym kolor, światło, temperatura czy układ mebli mogą być analizowane przez ich bezpośredni wpływ na przyjemność i pobudzenie. Z punktu widzenia współczesnej recepcji to właśnie ten segment spuścizny Mehrabiana okazał się wyjątkowo płodny w badaniach nad handlem, usługami czy rzeczywistością wirtualną. Projektowanie doświadczenia użytkownika wielokrotnie wykorzystywało ramę wywodzącą się z prac Mehrabiana i Russella, traktując cechy środowiska jako modulatory stanu organizmu. W tym sensie model PAD przestał być wyłącznie teorią psychologiczną, stając się istotną częścią infrastruktury nowoczesnego projektowania miejsc pracy i systemów cyfrowych. Pozostaje jeszcze kwestia komunikacji niewerbalnej, którą autor wolał ujmować szerzej jako komunikację niejawną, co stało się źródłem jednego z najbardziej trwałych mitów.

Chodzi oczywiście o słynne liczby 7, 38 i 55, które w świecie szkoleń biznesowych zyskały status niemal religijny, choć ich pierwotny sens był znacznie bardziej subtelny. Prosty slogan jest jak fast food dla menedżerskiej wyobraźni, niemniej należy bronić Mehrabiana przed uproszczeniami, które niemal pożarły jego naukowe dokonania. Jego badania nie dowodziły wszak, że treść słowna nie ma znaczenia, lecz wskazywały na priorytet kanałów niewerbalnych w sytuacjach emocjonalnej niespójności. Gdy komunikat werbalny kłóci się z tonem głosu, odbiorcy instynktownie ufają sygnałom niejawnym, uznając je za trudniejsze do całkowitego wyreżyserowania. Nie oznacza to, że słowa są nieważne, lecz raczej, że w sferze autentyczności i postaw ciało pozostaje bardziej wiarygodnym świadkiem naszych prawdziwych intencji.

To prowadzi do fascynujących zastosowań modelu PAD w analizie mimiki i jakości głosu, gdzie tempo mówienia czy ożywienie wokalne bezpośrednio sygnalizują poziom pobudzenia. Rozluźnienie posturalne oraz swoboda ruchu stają się z kolei czytelnymi wskaźnikami dominacji, pozwalając na bezbłędne odczytanie hierarchii w danej grupie społecznej. Oczywiście współczesna nauka jest znacznie ostrożniejsza niż dawne podręczniki mowy ciała, bowiem kontekst kulturowy i indywidualny styl zawsze modyfikują ostateczny przekaz. Niemniej sama zasada, że kanały niejawne niosą kluczowe informacje o walencji i kontroli, pozostaje niezwykle przekonująca i zgodna z nowszymi badaniami nad afektem rdzennym. Mehrabian nie pomylił się co do kierunku, pomylili się raczej jego popkulturowi kaznodzieje, którzy z subtelnej hipotezy uczynili prymitywną religię gestu.

Współczesna recepcja tego modelu jest ciekawa właśnie dlatego, że nie ma charakteru cmentarnego, a teoria ta, choć częściowo przepisana, wciąż intensywnie pracuje w laboratoriach. W psychologii coraz częściej mówi się o reprezentacjach typu VAD, co pokazuje, że rdzeń koncepcji Mehrabiana został zintegrowany z szerszym językiem nauki. W praktyce badawczej te trzy wymiary nadal służą do anotowania tekstów, reakcji użytkowników oraz stanów emocjonalnych w zaawansowanych systemach obliczeniowych. Modele martwe trafiają do przypisów, tymczasem PAD zasila badania nad robotyką społeczną i automatyczną analizą języka, oferując rozdzielczość nieosiągalną dla prostych klasyfikacji. Klasyfikacja emocji na kilka etykiet bywa bowiem metodologicznym odpowiednikiem tępego noża, który wprawdzie tnie, ale jednocześnie siepie materię ludzkiego doświadczenia.

Dlaczego dominacja wciąż definiuje nasze doświadczenie przestrzeni

Model PAD, czyli trójwymiarowa skala opisująca stany emocjonalne poprzez wymiary przyjemności, pobudzenia i dominacji, pozwala nam wyjść poza ciasne ramy potocznych etykiet. Nie pytamy już tylko, czy dany stan jest gniewem, lękiem czy smutkiem, lecz precyzyjnie mapujemy jego współrzędne w przestrzeni afektywnej. Interesuje nas, jak bardzo dane doświadczenie jest przyjemne, jak silnie aktywizuje organizm i czy niesie ze sobą poczucie sprawstwa, czy raczej dojmującego podporządkowania. Dla systemów uczących się oraz architektów interakcji taka wielowymiarowość stanowi przewagę wręcz niebagatelną. Pozwala ona zrozumieć nie tylko treść komunikatu, ale całą architekturę afektu stojącą za ludzkim działaniem. Tyle i aż tyle.

W tym miejscu musimy jednak wrócić do historycznego napięcia między Jamesem Russellem a Albertem Mehrabianem, gdyż ten spór najlepiej ilustruje mechanikę współczesnego paradygmatu. Russell, forsując koncepcję afektu rdzennego, czyli podstawowego stanu neurofizjologicznego będącego kombinacją przyjemności i pobudzenia, uznał, że te dwa wymiary wystarczą do opisu fundamentów czucia. W ten sposób rozwinął on istotną część dziedzictwa PAD, ale jednocześnie dokonał radykalnej redukcji, przesuwając ciężar dowodowy ku modelowi dwuwymiarowemu. Dominacja, rozumiana jako wymiar określający poczucie kontroli nad otoczeniem, nie zniknęła co prawda całkowicie, lecz została zdegradowana do roli poznawczej oceny sytuacji. Zaczęto ją postrzegać jako zjawisko wtórne, bardziej analityczne niż czysto afektywne w wąskim sensie.

To jest właśnie ten moment, w którym współczesny obrońca myśli Mehrabiana musi wykazać się postawą tyleż lojalną, co zdroworozsądkowo sceptyczną. Lojalność nakazuje nam pamiętać, że intuicja dotycząca fundamentalnego znaczenia dominacji pozostaje niezwykle cenna w analizie

realnych zachowań społecznych. Sceptycyzm z kolei zmusza do przyznania, że dzisiejszy konsensus naukowy nie daje już tak twardej podstawy do twierdzenia, iż bez osi dominacji psychologia emocji staje się bezużyteczna. Można by rzec, że dominacja stała się luksusowym dodatkiem do standardowego wyposażenia badawczego, bez którego da się jechać, ale trudniej dotrzeć do celu. Lepiej więc ująć tę kwestię w sposób bardziej zniuansowany i uczciwy wobec faktów.

Choć w wielu zastosowaniach osie przyjemności i pobudzenia stanowią niekwestionowany rdzeń opisu afektu, to właśnie dominacja dostarcza kluczowej informacji różnicującej. Jest ona niezastąpiona wszędzie tam, gdzie w grę wchodzi dynamika statusu, poczucie zagrożenia, mechanizmy obronne czy skomplikowane rytuały społeczne. Takie sformułowanie jest zarazem wierne duchowi książki Mehrabiana i znacznie uczciwsze wobec obecnego, rozproszonego stanu badań nad ludzką psychiką. Broniąc tezy o konieczności zachowania tego wymiaru, warto zauważyć, że sama współczesność dostarcza nam aż nadto argumentów na rzecz ponownego dowartościowania sprawstwa. Człowiek nie mieszka przecież wyłącznie w świecie obiektów, lecz mieszka w świecie afektywnych konstytucji.

Żyjemy dziś nie tylko w nieustannym szumie informacyjnym, ale przede wszystkim w świecie precyzyjnie zarządzanej bezradności. Współczesne interfejsy projektuje się z premedytacją tak, by bez reszty pochłaniały naszą uwagę, podczas gdy środowiska pracy optymalizuje się pod kątem maksymalnej responsywności. Instytucje często konstruują sytuacje, w których podmiot obarczany jest lawiną obowiązków znacznie szybciej, niż otrzymuje realne możliwości wpływu na swój los. Jeżeli człowiek funkcjonuje w permanentnym układzie przeciążenia i formalnego nacisku, jego stan emocjonalny nie sprowadza się do prostego pytania o samopoczucie. Równie ważne staje się to, czy w danym układzie czuje się on jeszcze istotą sprawczą.

W tym kontekście kategoria dominacji przestaje być jedynie zakurzoną ozdobą klasycznej psychologii i staje się trafnym narzędziem do diagnozowania kosztów współczesnego środowiska. Wiemy bowiem doskonale, że organizm ludzki potrafi znosić wysokie pobudzenie, czyli poziom aktywacji fizjologicznej wywołany przez bodźce, o ile towarzyszy mu poczucie kontroli. Kiedy jednak wysoka stymulacja sprzęga się z niską dominacją, rodzi się profil psychologiczny, który Mehrabian słusznie wiązał z lękiem i neurotyczną bezbronnością. To nie jest tylko teoretyczny konstrukt, lecz codzienność wielu nowoczesnych środowisk pracy, gdzie presja czasu skutecznie zjada resztki autonomii. Psychologia środowiskowa pozostaje więc obszarem, w którym model Mehrabiana wciąż dostarcza praktycznego paliwa.

Klasyczna rama S-O-R, czyli schemat bodziec-organizm-reakcja, zakłada, że stan emocjonalny pośredniczy między otoczeniem a naszym ostatecznym zachowaniem. Późniejsze badania w handlu detalicznym oraz marketingu usług wielokrotnie potwierdzały tę logikę, choć czasem ją upraszczały,

czyniąc z niej narzędzie czysto techniczne. Prosty slogan jest jak fast food dla menedżerskiej wyobraźni, ale rzetelna nauka wymaga zrozumienia głębszej geometrii afektu. Analizy nad atmosferą miejsc konsumpcji wykazały, że cechy otoczenia są reprezentowane psychologicznie przez stany pokrewne przyjemności i pobudzeniu. To one decydują o tym, czy podejmiemy zachowania typu approach-avoidance, czyli reakcje zbliżania się lub unikania.

Ostatecznie to właśnie te stany pośredniczą w decyzjach o tym, czy w danej przestrzeni pozostaniemy, czy podejmiemy jej eksplorację, czy dokonamy zakupu, czy też wybierzemy rezygnację. Owszem, część prac badawczych przynosiła wyniki mieszane i nie zawsze dominacja odgrywała w nich rolę pierwszoplanową, co należy uczciwie odnotować. Niemniej jednak sama mechanika zaproponowana przez Mehrabiana okazała się wyjątkowo trwała i odporna na próby czasu oraz zmiany mód naukowych. Pozwala ona bowiem projektować systemy i miejsca w oparciu o to, jak realnie oddziałują one na ludzki organizm. Mehrabian miał po prostu rację co do samej zasady działania tego mechanizmu.

Architektura afektu: między modelem PAD a mitem komunikacji

Otoczenie nie jest jedynie pasywnym tłem dla naszych działań, lecz aktywnym aktorem wpływającym na emocjonalny stan organizmu. Warto w tym miejscu uczynić obowiązkową dygresję, gdyż nowoczesne społeczeństwo z upodobaniem kultywuje mit o rzekomej neutralności infrastruktury. Biuro jawi się nam jako zwykłe biuro, platforma cyfrowa jako przezroczyste narzędzie, a procedura jako beznamiętny algorytm postępowania. To fikcja, która bywa niezwykle wygodna dla zarządców i projektantów systemów, lecz z perspektywy psychologicznej okazuje się całkowicie fałszywa. Każde środowisko posiada bowiem swoją własną konstytucję afektywną, czyli zbiór emocjonalnych właściwości narzucanych przez daną przestrzeń czy instytucję. Człowiek nie mieszka w świecie obiektów; mieszka w świecie afektywnych konstytucji.

Niektóre miejsca niemal z definicji udzielają nam przyjemności, oferując umiarkowane pobudzenie i wysoki poziom dominacji, czyli wymiaru określającego poczucie sprawstwa i kontroli nad otoczeniem. Inne z kolei systemowo produkują nieprzyjemność, poznawcze przeciążenie i dojmujące poczucie uległości wobec struktury. Można by rzec w języku prawa, że przestrzeń przyznaje lub odbiera realne uprawnienia do sprawczej obecności w danym kontekście. W idiomie ekonomicznym uznalibyśmy, że architektura zmienia koszt poznawczy i emocjonalny uczestnictwa, nakładając na nas swoisty podatek środowiskowy. Antropologia widziałaby tu rytualizację relacji

statusu, bliskości oraz dystansu między jednostkami. Model PAD pozwala te trzy perspektywy złożyć w jedną, spójną matrycę analityczną, co stanowi o jego unikalnej sile.

Siła interdyscyplinarna tego modelu polega na tym, że nie musimy wybierać między psychologią wnętrza a socjologią struktur. Struktura wchodzi do wnętrza jako afekt, a afekt wychodzi na zewnątrz jako konkretne zachowanie. Tyle i aż tyle. Jeszcze wyraźniej widać tę dynamikę w problematyce komunikacji niejawnej, choć tu recepcja dorobku Alberta Mehrabiana została skażona przez jego własny, rynkowy sukces. Słynna reguła 7, 38 i 55 procent zrobiła oszałamiającą karierę głównie dlatego, że dostarczała prostego, chwytliwego sloganu. Prosty slogan jest jak fast food dla menedżerskiej wyobraźni – smakuje natychmiast, ale pozostawia po sobie długotrwałą intelektualną zgagę.

Tymczasem rzeczywisty stan badań nad komunikacją rysuje obraz znacznie bardziej złożony i zniuansowany niż popularne broszury szkoleniowe. Sam Mehrabian wielokrotnie doprecyzowywał, że jego słynne równanie odnosi się wyłącznie do komunikowania uczuć i postaw w specyficznych sytuacjach niespójności. Chodzi o momenty, gdy kanał słowny i niesłowny przesyłają sprzeczne sygnały, zmuszając odbiorcę do interpretacji intencji nadawcy. Nie jest to bynajmniej ogólna teoria wszelkiej komunikacji ludzkiej, jak chcieliby autorzy uproszczonych modeli biznesowych. Nie dotyczy ona przekazywania treści technicznych, zawiłych instrukcji prawnych ani wykładów z rachunku różniczkowego. Na szczęście ton głosu nie rozwiązuje jeszcze całek.

Dopiero gdy musimy rozstrzygnąć, jaka sympatia lub niechęć stoi za przekazem, kanały niejawne zyskują swoją decydującą wagę. Współczesne omówienia regularnie podkreślają, że popularna wykładnia o 93 procentach komunikacji niewerbalnej jest nieuprawnioną i szkodliwą generalizacją. Nie oznacza to jednak, że należy lekką ręką odrzucić cały dorobek Mehrabiana w tym obszarze badań. Wręcz przeciwnie, jego szersza intuicja pozostaje trwała i niezwykle sensowna w dobie cyfrowego szumu. Emocje i postawy są przenoszone nie tylko przez semantykę słów, ale także przez jakość głosu, tempo mówienia, pauzy oraz relacyjną geometrię obecności.

Dzisiejsze analizy multimodalne potwierdzają, że kanały wokalne i wizualne niosą kluczowe informacje o afekcie rdzennym, czyli podstawowym stanie neurofizjologicznym będącym kombinacją przyjemności i pobudzenia. Mehrabianowska preferencja dla pojęcia komunikacji niejawnej okazuje się zaskakująco nowoczesna, gdyż dostrzega rozproszenie ekspresji między treść, ton i rytm. Warto w tym miejscu powrócić do kwestii filtrowania bodźców, ponieważ teoria źródłowa staje się szczególnie aktualna w epoce wszechobecnych ekranów. Środowisko nie działa jednakowo na wszystkich, ponieważ organizmy różnią się zdolnością do selekcji sygnałów i habituacji, czyli procesu polegającego na wygaszaniu reakcji na powtarzające się bodźce.

Nadmiar złożonych, nowych i konkurujących ze sobą impulsów obciąża uwagę, drastycznie zwiększając pobudzenie, czyli poziom aktywacji fizjologicznej i psychicznej wywołany przez czynniki zewnętrzne. W kontekście technologii cyfrowych i wielozadaniowości, teoria information rate, opisująca gęstość informacji w otoczeniu, nabiera dziś dodatkowej, niemal bolesnej ostrości. Przeciążenie informacyjne przestało być środowiskowym wyjątkiem, stając się nowym standardem infrastrukturalnym naszych czasów. Jeśli przyjmiemy logikę modelu PAD, to przewlekły nadmiar bodźców wywołuje najbardziej destrukcyjny efekt wtedy, gdy towarzyszy mu niska przyjemność i niska dominacja. Innymi słowy, nie każdy nadmiar stymulacji szkodzi nam w ten sam sposób.

Najbardziej toksyczny jest ten rodzaj przeciążenia, który nie daje radości i jednocześnie pozbawia nas poczucia wpływu na sytuację. To myśl tak prosta, że aż niebezpieczna dla wielu współczesnych instytucji, ponieważ bezlitośnie obnaża ich emocjonalną ekonomię. Należy jednak otwarcie wskazać miejsca, w których dzisiejsza nauka nakazuje zachowanie szczególnej ostrożności i metodologicznego dystansu. Część historycznych tez przypisywanych Mehrabianowi, zwłaszcza tych dotyczących różnic płciowych czy psychosomatyki, wymaga obecnie zniuansowanego traktowania. Współczesna psychologia jest znacznie bardziej czuła na złożoność przyczynowości oraz ryzyko nadmiernego esencjalizowania grup społecznych. Uczciwiej jest przyznać, że Mehrabian zaproponował śmiały program integracyjny, który w dużej mierze przetrwał próbę czasu.

Dlaczego model PAD przetrwał próbę czasu w erze technologii

To nie osłabia głównej konstrukcji, a jedynie zdziera z niej ten triumfalistyczny nalot, który nauka zwykle prędzej czy później spłukuje z każdej teorii. Warto jednak zakończyć ten wywód mocniej, bo model PAD zasługuje na obronę nie dlatego, że jest nieomylny, lecz dlatego, że trafia w sam rdzeń ludzkiego funkcjonowania. Pokazuje on bowiem, że człowiek nie reaguje na świat wyłącznie chłodnym rozumem ani czysto biologicznym odruchem, lecz poprzez afektywną ocenę rzeczywistości. Pytamy podświadomie, czy coś jest dobre czy złe, czy nas aktywizuje czy wygasza oraz czy daje nam władzę, czy brutalnie ją odbiera. To właśnie dzięki tej trójwymiarowej strukturze PAD łączy psychologię z ekonomią, prawem i antropologią w sposób niemal organiczny.

Z ekonomią wiąże go fakt, że każda decyzja rynkowa rozgrywa się w specyficznej przestrzeni użyteczności afektywnej, kosztu pobudzenia i poczucia kontroli nad wyborem. Z prawem natomiast łączy go doświadczenie instytucji, które zależy nie tylko od formalnych norm, ale od tego, czy obywatel postrzega procedurę jako środowisko dominacji własnej czy cudzej. Antropologia z kolei

odnajduje tu swoje miejsce, gdyż status, rytuał i dystans społeczny to nie tylko struktury symboliczne, lecz realne generatory przyjemności, pobudzenia i podporządkowania. W tym sensie Mehrabian nie stworzył jedynie kolejnego modelu emocji, lecz zaproponował język, w którym można opisywać politykę ciała i mikrojurysdykcję codzienności. Człowiek nie mieszka w świecie obiektów, lecz mieszka w świecie afektywnych konstytucji, czyli zbiorów emocjonalnych właściwości narzucanych przez otoczenie.

Bon mot, który można z tego wywodu wyprowadzić, brzmi może brutalnie, ale jest uderzająco trafny w swojej prostocie. Miejsca, instytucje, interfejsy i rytuały nieustannie uchwalają wobec nas trzy fundamentalne ustawy, których nie da się zawetować. Pytają nas: czy masz się tu dobrze czy źle, czy masz być spokojny czy wzmożony oraz czy masz panować czy się pokornie podporządkować. Dopóki nauka będzie umiała te trzy pytania stawiać, dopóty Mehrabian i jego koncepcja nie będą martwe. Jeśli nowoczesna kultura będzie dalej udawać, że wystarczy liczyć wskaźniki produktywności bez mierzenia temperatury afektu, to problemem nie będzie starość modelu PAD. Prawdziwym wyzwaniem okaże się wówczas jedynie naiwna młodość naszych własnych złudzeń.

Jeśli model PAD wraca dziś z nową siłą, to nie dlatego, że psychologia nagle zatęskniła za zakurzonymi klasykami z ubiegłego wieku. To nie poetyka. To różnica funkcjonalna wynikająca z faktu, że świat technologiczny zaczął gwałtownie potrzebować języka bardziej precyzyjnego niż słownik potocznych emocji. Systemy rozpoznawania afektu, analiza tekstu, robotyka społeczna czy badania doświadczenia użytkownika wolą mapy ciągłe od prostych, binarnych etykiet. Kiedy algorytm ma wychwycić subtelną różnicę między gniewem a lękiem, irytacją a napięciem lub spokojem a apatią, klasyfikacja typu radość-smutek okazuje się zbyt gruboziarnista. Właśnie dlatego współczesne badania nad rozpoznawaniem emocji regularnie posługują się reprezentacjami walencji, pobudzenia i dominacji.

W nowszych przeglądach naukowych model PAD bywa przedstawiany jako bardziej rozbudowana wersja podejścia wymiarowego, przydatna zwłaszcza tam, gdzie kluczowe znaczenie ma poczucie kontroli. Rama S-O-R, czyli schemat bodziec-organizm-reakcja, pozwala projektować systemy w oparciu o to, jak realnie oddziałują one na organizm użytkownika. Dominacja, czyli wymiar określający poczucie sprawstwa i kontroli nad otoczeniem, wyjaśnia, dlaczego pewne przestrzenie nas przytłaczają, a inne dają nam siłę. Pobudzenie z kolei decyduje o tym, czy intensywne środowisko stymuluje nasz rozwój, czy prowadzi do błędów i wyczerpania. Afekt rdzenny, będący kombinacją przyjemności i pobudzenia, stanowi fundament, na którym dopiero później nadbudowujemy konkretne etykiety emocjonalne. Tyle i aż tyle.

Dlaczego model PAD to polityka doświadczana od środka

To niezwykle istotne, nie tylko dlatego, że potwierdza zdumiewającą trwałość intuicji Mehrabiana, ale przede wszystkim dlatego, że obnaża pewną niewygodną prawdę o naszej technologicznej teraźniejszości. Współczesna sztuczna inteligencja, choć zazwyczaj opisywana sterylnym językiem neutralnej optymalizacji, coraz częściej zmuszona jest modelować człowieka jako istotę głęboko afektywną, a nie tylko sprawny mechanizm informacyjny. Innymi słowy, technologia w swojej najbardziej zaawansowanej formie wraca do prawdy, którą nowoczesna kultura menedżerska przez dekady próbowała wyprzeć ze swojej świadomości. Człowiek nie jest wyłącznie procesorem treści. To nie poetyka. To różnica funkcjonalna, która decyduje o tym, czy dany system wspiera nasze działanie, czy staje się dla nas niezrozumiałym, cyfrowym obciążeniem.

Jesteśmy organizmami, które nieustannie oceniają świat według trzech fundamentalnych osi: dobra (walencji), aktywacji oraz kontroli nad sytuacją. To właśnie na tym fascynującym styku między psychologią a informatyką widać najwyraźniej, jak produktywny pozostaje trzeci wymiar modelu PAD, czyli dominacja. Dominacja, czyli wymiar określający poczucie sprawstwa i kontroli nad otoczeniem lub jego dojmujący brak, wyjaśnia, dlaczego pewne przestrzenie nas przytłaczają, a inne dają nam poczucie siły. W wielu nowszych zastosowaniach afektywnego modelowania nadal toczą się akademickie spory o to, czy dominację traktować jako pełnoprawny wymiar afektu, czy raczej jako komponent oceny poznawczej. Niemniej jednak, nawet gdy jest ona ujmowana przez badaczy ostrożniej, nigdy całkowicie nie znika z pola widzenia projektantów systemów.

Dominacja powraca wszędzie tam, gdzie interakcja ma charakter społeczny, asymetryczny lub jest sytuacyjnie obciążona konkretnym kosztem emocjonalnym. Systemy rozpoznawania emocji w mowie, tekście i środowiskach interaktywnych korzystają z tej osi właśnie dlatego, że sama walencja i pobudzenie nie wystarczają do rozróżniania stanów o podobnej intensywności. Bez uwzględnienia sprawstwa nie sposób odróżnić gniewu, który jest stanem wysokiej dominacji, od strachu, będącego wyrazem jej niemal całkowitego zaniku. Innymi słowy, świat obliczeniowy sam mozolnie dochodzi do wniosku, który Mehrabian postawił z dużą pewnością siebie znacznie wcześniej. Jeżeli chce się opisać emocję nie jako statyczną etykietę, ale jako dynamiczną pozycję w przestrzeni działania, trzeba zapytać o poczucie sprawstwa. Tyle i aż tyle.

To pytanie o sprawczość jest jednocześnie głęboko psychologiczne, polityczne, a w coraz większym stopniu także prawne. W systemach społecznych dominacja jest przecież niczym innym jak emocjonalnym cieniem władzy, rzucanym przez architekturę instytucji na jednostkę. Wiele współczesnych debat o emocjach zachowuje się tak, jakby spór toczył się wyłącznie między

modelami dyskretnych stanów a modelami wymiarowymi. Tymczasem prawdziwy konflikt przebiega często zupełnie gdzie indziej, mianowicie między teoriami traktującymi emocje jako zjawiska wewnętrzne a tymi, które chwytają ich sprzężenie z otoczeniem. W tym sensie model PAD jest znacznie ciekawszy niż wiele bardziej efektownych, popkulturowych teorii, które zalewają dzisiejszy rynek szkoleń.

Model ten nie pyta bowiem wyłącznie o to, jak nazwać dany stan psychiczny, ale o to, jak zorganizowane otoczenie produkuje określone rozkłady afektu. A kiedy już zada się to pytanie, otwiera się pole ogromnie ważne dla ekonomii organizacji, dla projektowania instytucji i dla rzetelnej krytyki współczesnych środowisk pracy. Nieprzyjemność, wysokie pobudzenie i niska dominacja nie są przecież wyłącznie prywatnym profilem emocjonalnym nieszczęśliwej jednostki. Są one często bezpośrednim produktem źle zaprojektowanych układów społecznych, które narzucają nam swoją sztywną, nieprzyjazną strukturę. To oznacza, że afekt nie jest wyłącznie intymnym stanem ducha, lecz bywa polityką doświadczaną od środka.

Właśnie dlatego należy mocno rozwinąć wątek psychologii środowiskowej, która w modelu PAD znajduje swoje najmocniejsze teoretyczne oparcie. Klasyczna formuła Mehrabiana i Russella mówiła, że środowisko oddziałuje poprzez emocje, a te z kolei pośredniczą w zachowaniach zbliżania lub unikania. Ta logika, ujęta później jako rama S-O-R, czyli schemat bodziec-organizm-reakcja, okazała się wyjątkowo odporna na upływ czasu i zmiany technologiczne. W handlu detalicznym, usługach, marketingu cyfrowym, a także w badaniach doświadczenia klienta wielokrotnie wykorzystywano właśnie ten prosty, lecz potężny mechanizm. Cechy przestrzeni wpływają na stan organizmu, a ten z kolei modyfikuje naszą gotowość do eksploracji, zaangażowania lub ucieczki.

Istotne jest tu słowo „pośredniczą", gdyż to ono odróżnia poważną psychologię środowiskową od naiwnego i szkodliwego determinizmu architektonicznego. Świat nie zmusza nas mechanicznie do określonych działań, lecz zmienia prawdopodobieństwo ich wystąpienia poprzez modyfikację naszego stanu afektywnego. To subtelna, ale fundamentalna różnica, która sprawia, że PAD pozostaje narzędziem niezwykle użytecznym dla współczesnych projektantów. Pozwala on opisywać środowisko nie jako martwy zbiór rzeczy, lecz jako dynamiczny układ emocjonalnych skutków, które realnie wpływają na jakość naszego życia. Człowiek nie mieszka przecież w świecie obiektów, lecz mieszka w świecie afektywnych konstytucji.

W tej perspektywie pojęcie information rate, czyli tempa napływu informacji, należy uznać za jedną z najbardziej przewidujących intuicji w dorobku Mehrabiana. W czasach, gdy powstawała ta teoria, chodziło głównie o złożoność, nowość, nieprzewidywalność bodźców wizualnych czy też zwyczajny tłok w przestrzeni fizycznej. Dziś do tej listy musimy dopisać nieustanne notyfikacje, przymus

przełączania zadań, nadmiar bodźców ekranowych oraz algorytmicznie sterowaną zmienność otoczenia. Środowiska pracy, które zrywają z człowieka prawo do własnego rytmu, nakładają na nas specyficzny podatek środowiskowy w postaci chronicznego przebodźcowania. Właśnie tutaj model PAD pokazuje swoją profetyczną siłę, pozwalając nam nazwać i zmierzyć koszty transakcyjne naszego cyfrowego przebodźcowania.

Model PAD jako narzędzie krytyki współczesnych środowisk

Wysokie tempo napływu informacji, ten wszechobecny szum współczesności, nie jest w swojej istocie zjawiskiem jednoznacznie negatywnym. W środowiskach o wysokiej jakości afektywnej, czyli takich, które postrzegamy jako przyjemne, intensywna stymulacja potrafi skutecznie budzić ciekawość, prowokować do eksploracji i zasilać autentyczne, twórcze zaangażowanie. Problem pojawia się jednak w przestrzeniach awersyjnych lub takich, w których jednostka zostaje całkowicie pozbawiona sprawstwa. Wówczas ten sam wzrost natężenia bodźców zaczyna działać niczym bezlitosny akcelerator unikania, mnożąc błędy, pogłębiając wyczerpanie i prowadząc do gwałtownego rozpadu koncentracji. Taka logika doskonale koresponduje ze współczesnymi badaniami nad środowiskami konsumenckimi oraz architekturą interfejsów cyfrowych. Intensywność i złożoność doświadczenia potrafią tam działać zarówno wzmacniająco, jak i paraliżująco, zależnie od tego, w jakiej ramie emocjonalnej zostaną osadzone. To nie poetyka. To różnica funkcjonalna.

Mehrabianowska teza, choć sformułowana dekady temu, nie była jedynie kaprysem epoki zafascynowanej behawioryzmem. W istocie brzmiała ona jak wizjonerska, wczesna teoria gospodarki uwagi, która dziś, w dobie cyfrowego przebodźcowania, zyskuje drugie życie. Właśnie z tego powodu mechanizmy filtrowania bodźców oraz indywidualna podatność na pobudzenie zasługują na ponowne, uważne odczytanie. Nie musimy przecież przyjmować całej historycznej terminologii w jej nienaruszonej, nieco zakurzonej formie, aby dostrzec, że pierwotna intuicja badacza pozostaje uderzająco trafna. Ludzie różnią się od siebie wrażliwością na złożoność otoczenia, siłą reakcji na nowość, a także tempem habituacji, czyli wygaszania reakcji na powtarzający się sygnał. Różny jest też u każdego z nas koszt poznawczy utrzymywania uwagi w warunkach chaosu. Tyle i aż tyle.

Współczesna neuronauka afektywna oraz badania nad interakcją człowiek-komputer posługują się dziś częściej terminami takimi jak obciążenie poznawcze, reaktywność czy indywidualne różnice w przetwarzaniu informacji. Niemniej jednak rdzeń problemu pozostaje identyczny z tym, który

opisywał Mehrabian. Ta sama ilość sygnałów docierających z otoczenia nie stanowi tej samej rzeczywistości dla wszystkich uczestników procesu. Stąd właśnie bierze się specyficzna społeczna ślepota wielu nowoczesnych organizacji, które z uporem godnym lepszej sprawy zakładają, że środowisko pracy jest tworem neutralnym. Skoro formalnie jest ono identyczne dla każdego pracownika, to w mniemaniu menedżerów powinno generować identyczne skutki. Tymczasem równość bodźców niemal nigdy nie przekłada się na równość doświadczenia. Dla jednego pracownika otwarta przestrzeń biurowa i wysoka dynamika zmian będą ożywczą stymulacją, podczas gdy dla innego staną się regularnym treningiem systematycznego przeciążenia.

Model PAD, zwłaszcza gdy rozpatrujemy go w ścisłym sprzężeniu z teorią filtrowania, pozwala opisać ten dramatyczny rozdźwięk bez uciekania się do infantylizowania człowieka. Nie musimy redukować jednostki do uproszczonych, niemal etykietowych kategorii w rodzaju „odporny" lub „delikatny". PAD to w rzeczywistości precyzyjna teoria różnicowania kosztów środowiskowych, która pozwala zrozumieć, dlaczego ta sama architektura afektu dla jednych jest wsparciem, a dla innych barierą. Warto przy tym stanowczo bronić pojęcia dominacji jako kategorii nie tylko psychologicznej, ale wręcz cywilizacyjnej. W wielu współczesnych analizach doświadczenia użytkownika coraz częściej powraca bowiem słuszna intuicja, że optymalne środowisko powinno zwiększać nie tylko doraźną przyjemność, lecz przede wszystkim poczucie kontroli. Człowiek nie mieszka przecież wyłącznie w świecie obiektów. Mieszka w świecie afektywnych konstytucji, które albo go wzmacniają, albo systematycznie osłabiają.

Badania wykorzystujące model PAD do oceny aplikacji mobilnych i systemów cyfrowych traktują wysoką dominację jako kluczowy wskaźnik jakości. Oznacza ona bowiem, że system nie narzuca użytkownikowi poczucia bezradności, nie wywołuje dezorientacji i nie wytwarza frustrującej asymetrii między postawionym zadaniem a realnymi możliwościami działania. Jest to szczególnie istotne dla współczesnej kultury technicznej, która przez zbyt długi czas fetyszyzowała zaangażowanie mierzone wyłącznie czasem spędzonym wewnątrz systemu. Ignorowano przy tym fundamentalne pytanie o to, czy użytkownik czuje się w tej cyfrowej przestrzeni suwerenny, czy może stał się jedynie zakładnikiem algorytmu. Mehrabian dostarcza nam tutaj nie tylko precyzyjnego języka opisu, ale również niezwykle istotnej sugestii normatywnej. Środowisko dobre to nie tylko środowisko estetyczne czy przyjemne. To przede wszystkim taka przestrzeń, która nie upokarza organizmu narzuconą mu bezsilnością.

W języku prawniczym moglibyśmy powiedzieć, że dobre środowisko nie odbiera jednostce realnej zdolności do wykonywania jej uprawnień. W ekonomii stwierdzilibyśmy, że nie przerzuca ono ukrytych kosztów regulacyjnych na barki użytkownika. Z perspektywy antropologii natomiast moglibyśmy uznać, że nie rytualizuje ono przewagi systemu nad człowiekiem. W tym świetle także

komunikacja niewerbalna odzyskuje swój właściwy ciężar i znaczenie. Przestaje być postrzegana jako karykaturalna religia gestów, a staje się dojrzałą teorią wyjaśniającą, w jaki sposób nasze postawy, sympatie i stany afektywne rozlewają się po wielu kanałach jednocześnie. Współczesna analiza mowy emocjonalnej oraz multimodalne systemy rozpoznawania afektu regularnie opierają się na założeniu, że emocje są rozproszone. Znajdziemy je w brzmieniu głosu, dynamice mimiki, rytmie zachowania i subtelnej konfiguracji ruchu.

Nie istnieje żaden prosty, uniwersalny słownik, w którym jeden konkretny gest zawsze znaczyłby jedną, ostateczną prawdę. Zamiast tego mamy do czynienia z probabilistycznymi wzorami ekspresji, w których walencja, pobudzenie oraz dominacja odciskają swoje piętno w całych wiązkach sygnałów. To zresztą jeden z głównych powodów, dla których słynna reguła 7-38-55 była tak podatna na wszelkie wypaczenia i stała się fast foodem dla menedżerskiej wyobraźni. Ludzie od zawsze pragnęli prostego klucza do odczytywania intencji innych, podczas gdy Mehrabian zaproponował coś znacznie trudniejszego: teorię ważenia kanałów komunikacyjnych w określonych klasach sytuacji. Dotyczyło to zwłaszcza warunków niespójności, gdy deklarowane uczucia rozmijały się z mową ciała. Współczesna krytyka mitu o „93 procentach" nie powinna więc prowadzić do banalnego odrzucenia całego dorobku badacza. Powinna raczej skłaniać do bardziej dojrzałego odczytania jego prac. Słowa pozostają kluczowe dla treści propozycjonalnej, jednak kanały niejawne są absolutnie niezbędne dla zachowania wiarygodności afektywnej.

Gdy te dwie warstwy zaczynają się rozchodzić, człowiek instynktownie próbuje ustalić, która z nich jest mniej podatna na manipulację. Istnieje jednak jeszcze jedna linia obrony tez źródłowych, być może najważniejsza ze wszystkich. Model PAD nie ogranicza się bowiem wyłącznie do opisywania emocji jako statycznych stanów. On przywraca im rangę kluczowego mediatora między światem społecznym a światem realnego działania. W wielu naukach stosowanych emocje wciąż traktuje się albo jako zbędną przeszkodę, albo jako czystą kosmetykę zachowania. Tymczasem u Mehrabiana stanowią one fundamentalny mechanizm przenoszący skutki oddziaływania środowiska na praktykę życia codziennego. Oznacza to, że dobrostan, wydajność, a nawet agresja czy wycofanie nie są zjawiskami, które da się zrozumieć bez uwzględnienia tej warstwy pośredniej.

Jeśli jakakolwiek instytucja deklaruje chęć poprawy zachowań swoich członków, ale jednocześnie ignoruje afektywną konstytucję tworzonego przez siebie środowiska, działa jak legislator piszący martwe normy bez znajomości realiów ich wykonania. Modele martwe trafiają do przypisów, a życie toczy się obok nich własnym rytmem. Jeśli firma chce zwiększyć produktywność, ale generuje przy tym nieprzyjemność, nadmierne pobudzenie i niską dominację, przypomina przedsiębiorcę próbującego zwiększać zysk poprzez systematyczną dewastację własnego kapitału. Jeżeli zaś projektant interfejsu buduje środowisko agresywnie przyciągające uwagę kosztem poczucia

kontroli, wówczas optymalizuje jedynie wskaźniki krótkookresowe, nieodwracalnie psując strukturę doświadczenia użytkownika.

PAD okazuje się w tym kontekście teorią nie tylko opisową, lecz również głęboko krytyczną. Pozwala on obnażyć, jak wiele praktyk nowoczesności funkcjonuje wyłącznie dzięki bezwzględnej eksploatacji ludzkiego afektu. Oczywiście, współczesna psychologia nie przyjmuje już bez zastrzeżeń najmocniejszej wersji twierdzenia, że te trzy wymiary są zawsze wystarczające do wyczerpującego opisu każdego możliwego stanu. Część dawnych uogólnień dotyczących różnic grupowych czy prostych wskaźników niewerbalnych należy dziś traktować z dużą ostrożnością. Wiele nowszych modeli uprzywilejowuje walencję i pobudzenie, traktując dominację bardziej kontekstowo. Jednak to właśnie ta kontrowersja czyni PAD tak interesującym obiektem obrony. Pozwala on bowiem zapytać o to, co w naszym doświadczeniu jest naprawdę suwerenne, a co zostało nam narzucone przez architekturę bodźców. Tnie ostro, ale precyzyjnie.

Dlaczego model PAD wciąż kształtuje nasze rozumienie emocji

Model PAD, sformułowany przed dekadami przez Mehrabiana i Russella, nie jest teorią nieomylną, lecz teorią nadzwyczaj płodną. W świecie nauki, gdzie modele martwe trafiają do przypisów, płodność bywa wartością znacznie cenniejszą niż teoretyczna nietykalność. Teorie nietykalne, zamknięte w swojej sterylnej doskonałości, zazwyczaj szybko schną i tracą kontakt z rzeczywistością. Tymczasem koncepcje płodne żyją dalej, nawet jeśli z czasem muszą zmienić swoje naukowe ubranie i przejść gruntowną rewizję. Można zatem sformułować tę tezę jeszcze ostrzej, wykraczając poza czysto akademicką kurtuazję. To nie poetyka. To różnica funkcjonalna.

Mehrabian miał rację w sprawach fundamentalnych, które do dziś stanowią kręgosłup psychologii środowiskowej. Rozumiał on doskonale, że emocje nie są jedynie efemeryczną mgłą unoszącą się nad życiem społecznym, lecz stanowią jego precyzyjny system transmisyjny. Dowiódł, że każde środowisko posiada swój unikalny afektywny podpis, który determinuje nasze zachowania w sposób niemal automatyczny. Człowiek zbliża się do obiektów lub od nich oddala nie tylko w oparciu o racjonalny interes, lecz według wzoru przyjemności, pobudzenia i kontroli. Miał też rację, twierdząc, że komunikacja naszych najgłębszych postaw jest w ogromnej mierze ucieleśniona oraz wokalna. Tam, gdzie jego teorie wymagają dziś temperowania, zazwyczaj nie chodzi o błąd kierunku, lecz o nadmierną pewność co do ich uniwersalnego zasięgu.

Patrząc na model PAD z perspektywy dzisiejszych sporów, jego największa wartość nie polega na ostatecznym rozstrzygnięciu ontologii emocji. Zamiast tego ustanawia on niezwykle użyteczną, operacyjną topologię doświadczenia, czyli mapę relacji między bodźcem a reakcją. W języku specjalistycznym można powiedzieć, że proponuje on przestrzeń latentnych wymiarów afektywnych, które pośredniczą między właściwościami otoczenia a repertuarem ludzkich zachowań. Taka formuła ma znaczenie zasadnicze dla zrozumienia mechanizmów naszej codziennej egzystencji. Wyprowadza ona emocje z roli zbędnego, psychologicznego ornamentu i przywraca im status zmiennej o wysokiej mocy eksplanacyjnej. W klasycznych teoriach afektu ten ruch był przełomowy, a w świetle współczesnych badań pozostaje poznawczo żywy.

Russellowska koncepcja afektu rdzennego, czyli podstawowego stanu neurofizjologicznego będącego kombinacją przyjemności i pobudzenia, nadal stanowi fundament współczesnej nauki. Najbardziej elementarne doświadczenie uczuciowe daje się opisać przez walencję oraz aktywację, co potwierdzają liczne badania nad afektywnym przetwarzaniem danych. Reprezentacje oparte na modelu VAD są nadal szeroko stosowane, ponieważ umożliwiają znacznie bardziej subtelne modelowanie stanów niż sztywne etykiety kategorialne. PAD należy zatem traktować jako teorię strukturalną, a nie wyłącznie opisową listę ludzkich odczuć. Jej stawką nie jest bowiem prosta klasyfikacja emocji, lecz uchwycenie relacji między oceną hedoniczną a poziomem fizjologicznej aktywacji organizmu. To ostatnie jest szczególnie istotne w dobie przebodźcowania.

Współczesna nauka chętnie zgadza się co do centralności walencji i pobudzenia, lecz częściej waha się wobec pełnego statusu dominacji. Nie oznacza to jednak wcale, że oś dominacja-uległość, określająca poczucie sprawstwa i kontroli nad otoczeniem, stała się dziś zbędna. Przeciwnie, w wielu kontekstach badawczych okazuje się ona nieodzowna tam, gdzie analizowane są emocje społeczne oraz relacje statusowe. Przejście od modeli dwuosiowych do trójosiowych wynika z palącej potrzeby uchwycenia niuansów intensywności oraz różnic w poczuciu realnego wpływu na sytuację. Dominacja może nie być wszędzie pierwszym wymiarem afektu, ale bardzo często pozostaje wymiarem krytycznym dla jego funkcjonalnego rozumienia. Tutaj właśnie ujawnia się głęboki, praktyczny sens całej koncepcji Mehrabiana.

Zasadnicza intuicja tej teorii brzmi następująco: emocja nie jest ani zamkniętym zjawiskiem wewnętrznym, ani prostym refleksem biologicznym. Jest ona raczej formą orientacji podmiotu wobec świata, który jawi się jako przyjazny, stymulujący lub opresyjnie narzucony. W kategoriach antropologii filozoficznej można powiedzieć, że PAD opisuje elementarne modalności bycia w konkretnej sytuacji. Człowiek nie mieszka przecież w świecie obiektów. Mieszka w świecie afektywnych konstytucji, które narzucają mu określone stany i wymuszają konkretne reakcje. W

języku ekonomii behawioralnej model ten ujmuje afekt jako ukrytą infrastrukturę decyzji, modyfikującą koszt wejścia w działanie. Tyle i aż tyle.

Nieprzypadkowo model PAD tak dobrze przyjął się w badaniach środowisk konsumpcyjnych, usługowych oraz coraz częściej cyfrowych. Prosty slogan jest jak fast food dla menedżerskiej wyobraźni, ale rzetelna architektura afektu wymaga narzędzi o znacznie większej precyzji. Model ten pozwala projektować przestrzenie w oparciu o to, jak realnie oddziałują one na organizm użytkownika, a nie na deklaratywne opinie. Rama S-O-R, czyli schemat bodziec-organizm-reakcja, pozwala zrozumieć, że stan emocjonalny jest kluczowym pośrednikiem w procesie decyzyjnym. To właśnie ta geometria afektu decyduje o tym, czy w danym miejscu poczujemy się panami sytuacji, czy jedynie zagubionymi trybikami w maszynie. Nauka stosowana żywi się właśnie takimi, sprawdzalnymi w boju prawami.

Geometria afektu: jak przestrzeń projektuje nasze emocje

W sferze projektowania doświadczeń nie wystarczy już pytać, co dany obiekt znaczy; kluczowe staje się zrozumienie, co ten obiekt realnie robi z człowiekiem. Zadziwiająco duża część współczesnej kultury organizacyjnej wciąż tkwi w objęciach naiwnego modelu antropologicznego, który redukuje nas do przewidywalnych trybików w maszynie wydajności. Zakłada on, że wystarczy precyzyjnie zarządzać procesem, optymalizować ścieżkę użytkownika i dorzucić kilka bodźców motywacyjnych, by system działał bez zgrzytów. Tymczasem cała spuścizna Alberta Mehrabiana stanowi głośne memento: człowiek nigdy nie wchodzi w interakcję ze środowiskiem jako neutralny, chłodny kalkulator danych. Wchodzi w nie jako organizm afektywnie wrażliwy, który w każdej sekundzie nieświadomie koduje, czy otoczenie sprzyja jego dobrostanowi, czy budzi instynktowną awersję. To nie poetyka. To różnica funkcjonalna.

Nasz system nerwowy nieustannie waży, czy dana przestrzeń mobilizuje nas do adaptacji, czy raczej spycha w stronę destrukcyjnego przeciążenia, odbierając przy tym resztki sprawczej obecności. Właśnie dlatego nowoczesne badania nad afektywnym projektowaniem interakcji coraz częściej porzucają powierzchowne ankiety na rzecz modelu PAD, czyli trójwymiarowej skali opisującej stany emocjonalne poprzez wymiary przyjemności, pobudzenia i dominacji. Systemy, które aspirują do miana responsywnych, muszą dziś modelować nie tylko samo natężenie emocji, ale przede wszystkim ich znak oraz relacyjny wymiar kontroli. Nie jest to już wyłącznie domena psychologii eksperymentalnej, lecz fundamentalna kwestia epistemologii technologii, badającej, jak narzędzia

kształtują nasz sposób poznawania świata. Człowiek nie mieszka przecież w świecie obiektów. Mieszka w świecie afektywnych konstytucji.

Osiem typów temperamentu, które zaproponował Mehrabian, warto czytać nie jako zakurzoną, staroświecką typologię, lecz jako błyskotliwą próbę uchwycenia trwałych konfiguracji naszej orientacji wobec rzeczywistości. Ich rzeczywista wartość nie polega na dosłownej zgodności z każdą nowinką z zakresu taksonomii osobowości, ale na pokazaniu przejścia od chwilowych nastrojów do stabilnych dyspozycji. Temperament staje się tutaj skondensowaną historią powtarzalnych pozycji, jakie zajmujemy w przestrzeni przyjemności, pobudzenia i dominacji, czyli wymiaru określającego poczucie sprawstwa nad otoczeniem. Egzuberancja nie jest w tym ujęciu po prostu dobrym humorem, lecz trwałą gotowością do aktywnego wejścia w świat przy jednoczesnym, silnym poczuciu własnej podmiotowości. Z kolei lękowość nie sprowadza się do zwykłej nieśmiałości, lecz ujmuje chroniczne sprzężenie nieprzyjemności, wysokiej aktywacji i bolesnego poczucia ograniczonego wpływu na bieg zdarzeń. Tyle i aż tyle.

Zrelaksowanie w tym modelu przestaje być kojarzone z leniwą biernością, stając się formą spokojnej dominacji nad bezpiecznym i przewidywalnym otoczeniem. Nawet wrogość zyskuje tu nowy wymiar – nie jest to wyłącznie kategoria moralna, lecz specyficzny profil wysokiej aktywacji i ekspansywnej obrony własnych granic wobec świata doświadczanego jako fundamentalnie nieprzyjazny. Choć współczesna psychologia cech może tę typologię poddawać licznym niuansom i relatywizować, trudno odmówić jej potężnej siły heurystycznej w diagnozowaniu ludzkich postaw. Mehrabian mówi nam bowiem coś, co akademicka nauka często zaciera przez swoją przesadną, metodologiczną ostrożność i lęk przed metaforą. Mianowicie, że nasza osobowość bywa w istocie geometrią afektu, sztywnym układem współrzędnych, w którym lokujemy swoje codzienne doświadczenia.

Szczególnie doniosły w dobie cyfrowego szumu pozostaje wątek filtrowania bodźców oraz indywidualnej podatności na pobudzenie, czyli poziom aktywacji fizjologicznej wywołany przez czynniki zewnętrzne. Współczesny aparat pojęciowy woli operować terminami takimi jak reaktywność, obciążenie poznawcze czy podatność na stres, ale rdzeń problemu zdefiniowany dekady temu pozostaje niezmienny. Jednostki różnią się drastycznie zdolnością do selekcji sygnałów, szybkością habituacji oraz biologicznym kosztem przetwarzania wysokiej złożoności środowiskowej, w której przyszło im funkcjonować. To, co u jednego człowieka generuje ożywczą ciekawość i mobilizację do działania, u innego wywołuje natychmiastowe przeciążenie, bolesną fragmentację uwagi i afektywne wycofanie. W tym miejscu kategoria information rate, rozumiana jako tempo napływu informacji, okazuje się narzędziem niezwykle nośnym i aktualnym.

Wysokie tempo napływu danych nie jest cechą neutralną, a jego ostateczny skutek zależy od walencji środowiska oraz od relacyjnego poczucia kontroli, jakie zachowuje użytkownik. W przyjaznym, wspierającym kontekście intensywność bodźców może wzmacniać naturalną potrzebę eksploracji i twórczego zaangażowania w proces. Jednak w kontekście awersyjnym lub odgórnie narzuconym, to samo tempo potęguje jedynie paraliżujące przeciążenie i instynktowne reakcje unikania, które niszczą efektywność. To rozumowanie wyjątkowo dobrze harmonizuje z dzisiejszymi badaniami nad środowiskami immersyjnymi i wielokanałowymi, w których niezliczone bodźce bezpardonowo konkurują o naszą ograniczoną uwagę. Koszt regulacji emocjonalnej staje się w takich warunkach jednym z podstawowych, choć często niewidocznych kosztów uczestnictwa w nowoczesnym społeczeństwie informacyjnym.

Jeżeli zatem szukać najbardziej aktualnej wersji modelu PAD, nie znajdziemy jej w zakurzonych podręcznikach teorii emocji, lecz w codziennych praktykach organizujących życie późnej nowoczesności. Manifestuje się ona w otwartych biurach, w aplikacjach zaprojektowanych na przymus natychmiastowej reakcji oraz w środowiskach pracy opartych na nieustannym przełączaniu uwagi. Widzimy ją w interfejsach wymuszających stałą obecność i w instytucjach, które systemowo generują wysokie pobudzenie przy jednoczesnym drastycznym obniżeniu dominacji użytkownika. Z tej perspektywy model Mehrabiana staje się bezlitosnym narzędziem krytyki kultury organizacyjnej i technicznej, obnażającym mechanizmy ukrytej opresji. Pokazuje on dobitnie, że wiele współczesnych środowisk nie jest po prostu wymagających intelektualnie; one są przede wszystkim afektywnie kosztowne.

Co gorsza, ten specyficzny podatek środowiskowy nie rozkłada się równo na wszystkich uczestników systemu, faworyzując tych o określonej konstrukcji neurologicznej. Jedni filtrują szum informacyjny sprawniej, inni znacznie gorzej, płacąc za to cenę w postaci przewlekłego zmęczenia i wypalenia zawodowego. Podczas gdy jedni odzyskują równowagę niemal natychmiast po wyjściu z biura, inni żyją w permanentnym stanie neurofizjologicznego uruchomienia, którego nie da się wyłączyć przyciskiem. Mehrabian przewidział te napięcia, zanim jeszcze termin „przeciążenie informacyjne” stał się codziennym doświadczeniem klasy średniej i rzeszy ekspertów. Na tym tle cała problematyka komunikacji niewerbalnej powinna zostać ujęta w sposób znacznie dojrzalszy i głębszy, niż robi to dzisiejsza, spłycona kultura popularna.

Najsłynniejsze dziedzictwo Mehrabiana, czyli nieszczęsny wzór 7-38-55, stało się zarazem jego największym przekleństwem interpretacyjnym w świecie masowych szkoleń. Współczesne źródła konsekwentnie przypominają, że ta proporcja dotyczyła wyłącznie komunikowania uczuć w sytuacjach rażącej niespójności między słowem, głosem a wyrazem twarzy. Kiedy więc menedżerska legenda głosi z namaszczeniem, że niemal wszystko w ludzkiej komunikacji jest niewerbalne, mamy

do czynienia nie z triumfem nauki, lecz z triumfem radosnego nieporozumienia. Prosty slogan jest jak fast food dla menedżerskiej wyobraźni – syci szybko, ale nie dostarcza żadnych wartościowych składników odżywczych. Nie obala to jednak rdzenia intuicji badacza, która pozostaje aktualna mimo upływu lat i zmiany technologicznego paradygmatu.

Kanały niejawne rzeczywiście odgrywają doniosłą rolę w momentach, gdy odbiorca musi zrekonstruować autentyczną postawę, sympatię, ukrytą agresję czy poziom dominacji rozmówcy. Współczesne badania multimodalne nie redukują już tych sygnałów do prymitywnych kodów, ale potwierdzają, że ekspresja afektu jest rozproszona pomiędzy twarz, głos i rytm mowy. Cała ta relacyjna choreografia obecności tworzy gęstą sieć znaczeń, której nie da się zamknąć w prostej tabeli czy algorytmie rozpoznawania emocji. Wymaga ona od nas powrotu do rozumienia człowieka jako całości, a nie zbioru odseparowanych od siebie funkcji poznawczych. W tym miejscu, na styku biologii i technologii, trzeba postawić tezę najmocniejszą, która zdefiniuje nasze dalsze myślenie o przyszłości interakcji.

Dlaczego model PAD jest fundamentem zrozumienia rzeczywistości

Model PAD zasługuje na stanowczą obronę, ponieważ w istocie daje się on czytać jako ogólna teoria warunków ludzkiej odpowiedzi na świat. Nie jest to wyłącznie psychologia emocji, lecz raczej swoista antropologia sytuacji, która uczy nas, że każde środowisko można poddać rygorystycznej analizie. Każda instytucja, układ relacyjny czy system komunikacji sprowadza się bowiem do trzech fundamentalnych pytań o charakterze egzystencjalnym. Czy dana sytuacja jest przeżywana jako dobrostanowa, czy też budzi w podmiocie głęboką awersję? Czy uruchamia ona nasze zasoby adaptacyjnie, czy może prowadzi do poznawczego i emocjonalnego przeciążenia? Wreszcie, czy jednostka doświadcza w niej realnej sprawczości, czy też zostaje zepchnięta w koleiny całkowitego podporządkowania? Te trzy wektory okazują się zaskakująco uniwersalne, znajdując zastosowanie w architekturze, prawie, reklamie czy technologii. Nie wszystko, co istotne dla człowieka, mieści się w tym modelu, lecz bez niego wiele kluczowych zjawisk staje się po prostu niewidocznych. Tyle i aż tyle.

Współczesny paradygmat naukowy nakazuje nam jednak zachować niezbędną zasadę trzeźwości w ocenie dawnych teorii. Nie należy już twierdzić bez żadnych zastrzeżeń, że PAD w swej klasycznej postaci definitywnie wyczerpuje cały fenomen ludzkich emocji. Uczciwiej jest przyznać, że pozostaje on jednym z najbardziej produktywnych modeli wymiarowych, nawet jeśli komponent dominacji bywa dziś reinterpretowany lub ujmowany bardziej kontekstowo. Taka ostrożność nie

jest bynajmniej kapitulacją przed nowymi trendami, lecz stanowi wyraz koniecznej higieny intelektualnej. Właśnie dzięki niej można silniej bronić głównej osi źródłowej tego konceptu, ponieważ po wszystkich korektach zasadnicze rozpoznanie pozostaje w mocy. Ludzkie zachowanie nie jest zrozumiałe bez afektywnego pośrednictwa, a środowiska działają na nas wyłącznie przez stany emocjonalne. Te stany dają się z ogromną siłą opisywać przez układ przyjemności, pobudzenia oraz kontroli. Można więc zakończyć ten wywód w tonie, który będzie zarazem naukowy i publicystycznie ostry.

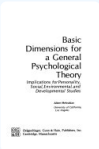
Największym błędem konformistycznej nowoczesności jest naiwne udawanie, że człowiek funkcjonuje przede wszystkim w sterylnej przestrzeni procedur, informacji i celów. To nie poetyka, to różnica funkcjonalna, o której często zapominają projektanci współczesnych systemów i menedżerowie ludzkich zasobów. Człowiek funkcjonuje przede wszystkim w przestrzeni afektywnej konstytucji rzeczywistości, gdzie świat najpierw daje mu odczuć swoją gościnność lub wrogość. Dopiero po tym pierwotnym rozpoznaniu, czy otoczenie jest pobudzające czy wyczerpujące, przychodzą wszelkie deklaracje, racjonalizacje oraz strategie. Mehrabian dostrzegł tę hierarchię bardzo wcześnie i opisał ją językiem, który mimo upływu lat nadal zachowuje swoją analityczną moc. Człowiek nie mieszka w świecie obiektów, lecz mieszka w świecie afektywnych konstytucji, co stanowi fundament jego codziennego doświadczenia. Kto tego nie rozumie, ten może badać rynki i interfejsy, ale będzie to robił bez uwzględnienia kluczowych parametrów.

Bon mot, który można by wyprowadzić z tej teorii, brzmiałby następująco: człowiek nie żyje pośród rzeczy, lecz pośród układów przyjemności, pobudzenia i dominacji. Ignorowanie tej prawdy prowadzi do analizowania organizacji i procesów tak, jak bada się mapę pozbawioną zaznaczonej wysokości terenu. Wszystko będzie na niej skrupulatnie naniesione, a jednak najważniejszego spadku czy wzniesienia nie będzie widać na pierwszy rzut oka. Architektura afektu, czyli strukturalny układ bodźców wpływających na nasz stan emocjonalny, decyduje o realnej wartości każdego ludzkiego przedsięwzięcia. Bez zrozumienia tych fundamentów wszelkie próby optymalizacji życia społecznego pozostaną jedynie powierzchowną grą pozorów. Modele martwe trafiają do przypisów, ale PAD wciąż pulsuje życiem w każdym nowoczesnym interfejsie i biurowym korytarzu. To nie tylko teoria, to geometria afektu, która wyznacza granice naszej wolności i komfortu w świecie.

> W świecie, w którym algorytmy coraz skuteczniej projektują nasze reakcje, pytanie o dominację staje się pytaniem o przetrwanie wolnej woli. Czy w obliczu wszechobecnej inżynierii afektu jesteśmy jeszcze architektami własnych stanów, czy tylko pasywnymi odbiorcami narzuconych nam nastrojów? Być może nasze człowieczeństwo ostatecznie

> zdefiniuje nie to, co czujemy, lecz to, czy potrafimy zachować suwerenność w przestrzeni, która została zaprojektowana, by nas jej pozbawić.

Inspiracje

[1] 

"Basic dimensions for a general psychological theory : implications for personality, social, environmental, and developmental studies" Albert Mehrabian

Cambridge : Oelgeschlager, Gunn & Hain

Albert Mehrabian (ur. 1939) to amerykański psycholog i emerytowany profesor psychologii Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles (UCLA). Jest najbardziej znany ze swoich pionierskich badań z lat 60. XX wieku nad komunikacją niewerbalną, a w szczególności z badań nad względnym znaczeniem komunikatów werbalnych i niewerbalnych. Jego prace doprowadziły do powstania powszechnie cytowanej reguły „7-38-55", która sugeruje, że komunikacja uczuć i postaw jest silnie uwarunkowana sygnałami niewerbalnymi, takimi jak ton głosu i mimika twarzy. W swojej karierze Mehrabian koncentrował się na psychologii środowiskowej, teorii osobowości oraz pomiarze stanów emocjonalnych. Jego wkład naukowy znacząco wpłynął na dziedziny od komunikacji społecznej po marketing i zachowania organizacyjne, dostarczając ram do zrozumienia, jak jednostki postrzegają i interpretują interakcje społeczne w różnych kontekstach środowiskowych.

***Albert Mehrabian** (born 1939) is an American psychologist and professor emeritus of psychology at the University of California, Los Angeles (UCLA). He is best known for his pioneering research in the 1960s regarding nonverbal communication, specifically his studies on the relative importance of verbal and nonverbal messages. His work led to the widely cited '7-38-55' rule, which suggests that communication of feelings and attitudes is heavily influenced by nonverbal cues such as tone of voice and facial expressions. Throughout his career, Mehrabian has focused on environmental psychology, personality theory, and the measurement of emotional states. His academic contributions have significantly influenced fields ranging from communication studies to marketing and organizational behavior, providing frameworks for understanding how individuals perceive and interpret social interactions in various environmental contexts.*

University of California, Los Angeles

Treść tworzy Fundacja Dobre Państwo.
Redaguje i publikuje APA ONE, autorski system redakcyjny Fundacji oparty na AI.
APA ONE Publishing System
Fundacja Dobre Państwo © 2026
Article ID: d3734783-22e2-4993-8579-daf282a8c475