

## EMOCJE

*Emocje* – świadome lub nieświadome silne, względnie nietrwale, gwałtowne uczucia (stany afektywne) o silnym zabarwieniu i wyraźnym wartościowaniu (o charakterze pobudzenia przyjemnego lub przykrego), poprzedzone jakimś wydarzeniem i ukierunkowane na jakiś obiekt.

Ekspresja emocji to: wszelkie sygnały (**zmiany w wyglądzie organizmu, ruchy i dźwięki**) emitowane przez jednostkę – są wskazówkami (dla innych osób) przeżywania przez tę osobę określonej emocji. Zmiany te niekoniecznie są intencjonalne (zamierzone lub kontrolowane).

Niemowlaki wykazują duże zainteresowanie ludzką twarzą. Najwcześniejsza ekspresja emocji to płacz, potem pojawia się ekspresja mimiczna wstrętu, obrzydzenia. W wieku ok. 3-4 tygodni pojawia się uśmiech, a w wieku ok. 3 miesięcy – uśmiech w odpowiedzi na pewne sytuacje, a także smutek, złość w reakcji na zabranie zabawki, unieruchomienie ręki. Jednoznaczna (czyli wyraźnie rozpoznawalna) ekspresja strachu pojawia się w wieku 7 miesięcy. Nieśmiałość, wstyd – pod koniec pierwszego roku życia.

Podstawą do rozpoznania emocji jest ich ekspresja na twarzy.

### **Emocje podstawowe i pochodne**

Wg Ekmana – emocje podstawowe to strach, złość, smutek, radość, wstręt bo są doświadczane i rozpoznawane przez wszystkich ludzi; inne- są mieszkanką emocji podstawowych, ich ekspresja zależy od wzorców kulturowych.

Wg Plutchika- emocje podstawowe to te obserwowalne na różnych poziomach filogenetycznych (czyli nie tylko ludzkie), mające znaczenie adaptacyjne dla walki o przetrwanie jednostki i gatunku (czyli w duchu darwinowskim) □ strach, złość, smutek, radość, akceptacja, wstręt, antycypacja, zaskoczenie

Jak powstają emocje pochodne?

Plutchik stwierdził, że połączenie emocji podstawowych prowadzi do pojawienia się pochodnych.

T.D. Kemper- emocje pochodne powstają wskutek pojawiania się emocji podstawowych w specyficznych sytuacjach społecznych:

- Poczucie winy to rezultat strachu przed karą.
- Wstyd jest poczuciem złości skierowanej na siebie.
- Duma to rodzaj satysfakcji lub radości z własnych osiągnięć.

### **Adaptacyjne funkcje emocji**

- 1) System emocjonalny jest głównym systemem motywacyjnym w naszym zachowaniu. Emocje są czynnikiem motywującym spostrzeganie myślenie i działanie.
- 2) Każda emocja ma jakąś funkcję w organizowaniu spostrzegania, poznania i działań. Emocje organizują nasze spostrzeganie, wzmagają selektywność uwagi i wpływają na treść pamięci (roboczej).
- 3) Reakcje między emocjami a zachowaniem kształtują się wcześnie i są stabilne w ciągu życia.
- 4) Różnice indywidualne co do prógu aktywizacji emocji, częstości i intensywności ich doświadczania i wyrażania są wpływają na cechy naszej osobowości.
- 5) Gdy pojawia się problem w relacjach emocje- poznanie lub emocje- poznanie-działanie może to powodować niedaptacyjne zachowania jako reakcję na zagrożenie lub trudną sytuację.

### **Funkcje radości**

- wzmacnia otwartość na doświadczenia, co wzmacnia więzi międzyludzkie (mech. adaptacyjny.)
- antidotum na stres (radzenie sobie w obciążających sytuacjach)
- wyrażanie radości jest sygnałem gotowości do przyjaznej interakcji (zasada wzajemności, mimiczne sprzężenie zwrotne)
- występuje we wzorcu ze smutkiem („łzy radości”/”uśmiech przez łzy”)

### **Funkcje smutku**

- może wzmacniać więzi społeczne (żałoba wzmacnia więzi społeczne-f. adaptacyjna kiedyś- przetrwanie)
- spowalnia system motoryczny i poznawczy (uważniejsze szukanie problemów i refleksja nad tym, co smutek wzbudza, co z kolei umożliwia przededefiniowanie problemu)
- smutek informuje „ja” i innych o istnieniu problemu (wyraz smutku wywołuje empatyczny smutek u obserwatora, co zwiększa szanse na to, że ktoś nam pomoże) - rola w zachowaniach altruistycznych i prospołecznych
- smutek występuje we wzorcu z radością i złością (łagodzi jej intensywność), skrajnemu smutkowi w depresji towarzyszą napady złości

### **Funkcje wstydu**

- odzwierciedla wrażliwość jednostki na krytykę
- czynnik zmuszający do społecznego podporządkowania
- motywuje do przyjęcia częściowej odpowiedzialności za dobrobyt grupy
- przykuwa uwagę jednostki do porażek i dysfunkcji „ja”
- związany z poczuciem własnej wartości i samooceną

### **Funkcje złości**

- mobilizuje energię, podtrzymuje aktywność skierowaną na cel
- związek złości z agresją (relacja emocja-zachowanie, złość to emocja, agresja to zachowanie)
- wyrażenie złości w bezpieczny sposób może tłumić agresję

### **Funkcje strachu**

- motywuje do ucieczki z niebezpiecznej sytuacji
- może spowolnić ukł. motoryczny- zastygnięcie w bezruchu
- przyczyną strachu może być zagrożenie dla struktury „ja” (strach nie musi mieć przyczyny fizycznej)
- może wywoływać ”widzenie tunelowe”-koncentruje uwagę, spostrzeganie i inne procesy poznawcze na źródle zagrożenia- funkcja adaptacyjna

**NIE DA SIĘ POZBYĆ Z ŻYCIA PRZYKRYCH EMOCJI, JAK SMUTEK I ZŁOŚĆ.** Rodzice i opiekunowie mogą pomagać dzieciom je przeżywać w bezpieczny sposób, ale dzieci i dorośli muszą je przeżywać. Zablockowanie ekspresji tych emocji może doprowadzić do różnych nieadaptacyjnych, niezdrowych dla jednostki oraz innych osób zachowań (np. agresja, autoagresja, wycofanie).

Aby emocje mogły być funkcjonalne, muszą być nie tylko odczuwane, ale też powiązane z konkretnym czasem, miejscem i okolicznościami, inaczej stają się rozmyte, nieokreślone i są łączone z szerokim zakresem sytuacji, w których nie mają większego „sensu bycia” (wpływają na myślenie dezinformująco, np. wszechobecny smutek w nieprzepracowanej żałobie, lęk ofiar przemocy, które wypierają świadome myśli).

### **Funkcje emocji wg Levensona**

Funkcje interpersonalne

- 1) Komunikacja i kontrola (informowanie innych i wpływanie na ich zachowanie)

2) Ustalenie naszej relacji z innymi osobami, obiektami, ideami (które popychają nas lub odpychają)

### **Rozwój emocjonalny:**

\*\*\*\*

Na początku 3 wymiary – dyskomfort (płacz i drażliwość), zadowolenie (sytość) i zainteresowanie (zwracanie uwagi na otoczenie)

\*\*\*\*\*

W ciągu 6 pierwszych miesięcy pojawia się radość, zaskoczenie, smutek, wstręt, złość

\*\*\*\*\*

Strach – ok. 7-9 miesiąca (porównywanie nowego zdarzenia z innym, istniejącym zewnątrz lub wewnątrz)

\*\*\*\*

Nowe emocje pojawiają się w 2 i 3 roku życia dziecka: duma, wstyd, poczucie winy, zazdrość, zakłopotanie (tzw. “emocje samoświadomościowe”) bo następuje nabycie norm oraz rozwój pojęcia „ja” (m.in. pojawiają się zagrożenia dla „ja”).

\*\*\*\*

Następnie zachodzi już regulacja emocji – kontrola impulsów poprzez wzrost komunikacyjnych umiejętności dziecka (komunikowanie się, rozumienie, nowe formy zabawy, manipulowanie swoimi stanami emocjonalnymi – np. uczenie się unikania dezaprobaty)

Opracowała A.Gawęł na podstawie:

1. Ekman P., Davidson R.J. (red.) (2002) *Natura emocji*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
2. Lewis M., Haviland-Jones J.M. (red.) (2005). *Psychologia emocji*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
3. Strelau, J., Doliński, D. (2010). *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 1*. Gdańsk: GWP.
4. Oatley K., Jenkins J. M.(2003). *Zrozumieć emocje*. Warszawa:Wydawnictwo Naukowe PWN.