

Emocje i procesy emocjonalne

Istota procesów emocjonalnych

Fundamentalnym źródłem wszelkich emocji oraz uczuć jest obiektywnie istniejąca rzeczywistość. Człowiek, odzwierciedlając w swoim umyśle otaczający go świat, nie pozostaje wobec niego obojętny – ustosunkowuje się do niego. Cieszy się, martwi, kocha, smuci, gniewa lub cierpi. Właśnie to przeżywanie stosunku do otoczenia, jak również do samego siebie, nazywamy emocjami i uczuciami.

Procesy emocjonalne pełnią funkcję regulatorów relacji zachodzących między człowiekiem a jego otoczeniem. O ile dzięki procesom orientacyjnym (poznawczym) jedynie odzwierciedlamy otaczający nas świat, budując jego obraz, o tyle ustosunkowując się do niego, nadajemy mu specyficzne zabarwienie emocjonalne.

Cechy procesów emocjonalnych

Każdy proces emocjonalny charakteryzuje się trzema specyficznymi cechami. Są nimi: znak emocji, intensywność procesu oraz treść emocji.

1. Znak emocji

Osoby, przedmioty i zjawiska, które przyczyniają się do zaspokojenia potrzeb człowieka, wywołują emocje i uczucia dodatnie. Emocje te pojawiają się w sytuacjach, gdy jednostka osiąga zamierzony cel, a także w momentach optymalnej równowagi między organizmem a środowiskiem. Człowiek z natury dąży do przeżywania uczuć pozytywnych i wykazuje tendencję do zbliżania się do bodźców, które te emocje wywołują.

Z kolei emocje ujemne powstają wtedy, gdy procesy regulacyjne ulegają zakłóceniom. Wszystko, co utrudnia lub uniemożliwia

zaspokojenie potrzeb jednostki, wzbudza emocje i uczucia negatywne. Są one wywoływane również przez sytuacje zagrożenia. Warto jednak zauważyć, że nie zawsze powodują one dezorganizację zachowania. Przeciwnie – mogą ułatwiać mobilizację organizmu i stymulować zachowania obronne (na przykład gniew może prowokować do ataku, a lęk do ucieczki).

Człowiek niekiedy nie potrafi zabezpieczyć się przed przeżywaniem emocji ujemnych. Co ciekawe, w różnych okresach życia te same przedmioty, zjawiska czy zachowania innych ludzi mogą być subiektywnie odbierane raz jako pozytywne, a innym razem jako negatywne, stając się przyczyną skrajnie odmiennych stanów emocjonalnych.

2. Intensywność emocji

Siła przeżywania emocji wynika z określonego poziomu pobudzenia ośrodkowego układu nerwowego, zwanego aktywacją. Można mówić o pewnym kontinuum aktywacji: od skrajnego podniecenia emocjonalnego (którego przejawami mogą być napad wściekłości, panika czy ekstaza) aż do zupełnego braku podniecenia (stan śpiączki czy głęboki sen).

Wysoki lub niski poziom aktywacji nie zawsze uzewnętrznia się w widocznym zachowaniu. Wzrost podniecenia może prowadzić do wzmożonej ruchliwości, ale może także wywoływać stan pozornej obojętności i spokoju, podczas gdy postronny obserwator nie zauważa wewnętrznego niepokoju ani napięcia mięśniowego.

3. Treść emocji

W toku nabywania doświadczenia indywidualnego jednostka uczy się świadomego odzwierciedlenia przeżyć emocjonalnych. Uczy się kojarzyć określone sygnały z uruchomieniem konkretnych mechanizmów regulacyjnych, a tym samym różnicować emocje w aspekcie treściowym. Niektóre bodźce, łączące się z określonymi potrzebami, wywołują specyficzne stany. Na przykład bodźce chemiczne związane ze zmianą poziomu cukru we krwi powodują emocję głodu. Podobnie wraz z rozwojem

doświadczenia człowiek uczy się uświadamiać sobie procesy emocjonalne wywołane specyficznymi ludzkimi potrzebami, takimi jak potrzeba miłości, szacunku, władzy czy sukcesu.

Procesy te wpływają w zasadniczy sposób na aktywność człowieka – czasami mobilizują do działania, innym razem je utrudniają. Badania wykazały, że zmiany zachodzące pod wpływem emocji obejmują funkcjonowanie całego organizmu.

Podłoże neurofizjologiczne procesów emocjonalnych

Trzewiowa teoria emocji

Już w XIX wieku zaobserwowano współwystępowanie zmian fizjologicznych i przeżyć emocjonalnych. Dwaj uczeni, William James i Carl Lange, stworzyli tak zwaną trzewiową teorię emocji. Sądzieli oni, że zmiany fizjologiczne są pierwotne w stosunku do przeżyć psychicznych. Ich zdaniem emocje powstają pod wpływem zmian fizjologicznych wywołanych przez bodźce. Sformułowali oni pozornie paradoksalne twierdzenie: „nie dlatego płaczymy, że jesteśmy smutni, lecz jesteśmy smutni, bo płaczymy”. Według tej koncepcji pierwotne są zmiany w narządach, a wtórne – ich uświadomienie sobie, czyli przeżycie emocji.

Teoria Jamesa i Langego wyrosła na gruncie psychologii introspekcyjnej. Dla jej twórców uświadomienie sobie zmian organicznych równało się przeżywaniu emocji. Koncepcja ta została jednak skrytykowana przez Waltera Cannona. Słusznie zauważył on, że te same zmiany organiczne występują przy przeżywaniu emocji o zupełnie różnej treści, a zmiany wywołane sztucznie (eksperymentalnie) wcale nie prowadzą do powstania stanów emocjonalnych.

Wzgórzowa teoria emocji

Cannon zwrócił uwagę na doniosłą rolę niższych pięter mózgu w

powstawaniu reakcji emocjonalnych. Wspólnie z Philipem Bardem opracował wzgórzową teorię uczuć. Przypisano w niej najważniejszą rolę ośrodkom podkorowym mieszczącym się w pniu mózgu, a zwłaszcza we wzgórzu.

Według tej teorii pobudzenie wywołane w receptorze przez bodziec przenosi się do wzgórza, gdzie nabiera „ładunku emocjonalnego”. Jest to możliwe, ponieważ we wzgórzu mieszczą się specyficzne wzorce pobudzenia. Jego aktywność jest na co dzień hamowana przez korę mózgową. W momencie, gdy pobudzenie nabiera charakteru emocjonalnego, informacja zostaje przeniesiona do kory, która przestaje wywierać hamujący wpływ na wzgórze. Wówczas od wzgórza biegną impulsy dwiema drogami: jedna do narządów wykonawczych (naczynia krwionośne, mięśnie), a druga do odpowiednich ośrodków w korze mózgowej.

Dla pełnego przeżycia emocjonalnego konieczne są zatem zarówno zmiany w korze, jak i zmiany naczyniowo-mięśniowe, przy czym rolę aktywizującą spełnia wzgórze. Wiele elementów tej teorii znalazło potwierdzenie we współczesnych badaniach neurofizjologicznych.

Poglądy współczesne

Obecnie uważa się, że różnym treściowo emocjom odpowiadają różne obszary regulujące zachowania. Regulacja ta dokonuje się przez ośrodki ułożone hierarchicznie na różnych piętrach mózgu. Dla wystąpienia pełnego procesu emocjonalnego konieczne jest pobudzenie wszystkich tych pięter.

Koncepcja Jerzego Konorskiego

Zdaniem polskiego neurofizjologa Jerzego Konorskiego, emocje różne pod względem treści powstają w odrębnych strukturach uformowanych hierarchicznie. Posiadają one część pobudzającą (odpowiedzialną za uruchomienie danej reakcji) i antagonistyczną część hamującą (odpowiedzialną za jej zniesienie lub przytłumienie). Stwierdzono także, że znak emocji zależy od pobudzenia odrębnych organizacji mózgowych. W

układzie limbicznym i podwzgórzu istnieją obszary, których drażnienie jest źródłem odczuć pozytywnych („ośrodki nagrody”), oraz inne, których drażnienie wywołuje emocje negatywne („ośrodki kary”).

Intensywność emocji zależy również od stopnia aktywacji układu siatkowego, który działa jak regulator dopływu energii. Wielkość tej energii zależy od stopnia jego pobudzenia. Rola kory mózgowej jest tu bardzo złożona: odgrywa ona rolę mechanizmu ułatwiającego powstanie reakcji, warunkuje jej precyzję i organizację oraz stanowi magazyn wyuczonych sposobów zachowania. Człowiek, jako jedyny przedstawiciel istot żywych, przeżywa specyficzne rodzaje emocji, których wyłącznym źródłem jest kora mózgowa.

Emocje pierwotne i emocje pośrednie (uczucia)

Procesy emocjonalne zwierząt i człowieka przebiegają na podobnym podłożu biologicznym, a ich mechanizm neurofizjologiczny jest w dużej mierze wspólny. Istnieją jednak między nimi zasadnicze różnice.

Emocje u zwierząt (Emocje pierwotne)

Emocje zwierząt powstają pod wpływem bodźców bezpośrednich i wiążą się ściśle z zaspokojeniem potrzeb biologicznych (głód, pragnienie, tlen, sen, popęd seksualny). Istnieją one tak długo, jak długo w polu zachowania obecny jest przedmiot lub sytuacja, która je wywołała. Zaspokojenie potrzeby rodzi emocję pozytywną, a niemożność jej zaspokojenia – negatywną.

Te stany nazywamy emocjami pierwotnymi. Ich cechą charakterystyczną jest brak świadomości – zwierzę nie uświadamia sobie swoich emocji ani ich związku z sytuacją. Są one aktywizowane głównie przez ośrodki podkorowe, które z kolei pobudzają korę i narządy wykonawcze. Z doświadczeń Barda wynika, że zwierzęta laboratoryjne pozbawione kory mózgowej

wykazują wyraźny spadek wrażliwości na bodźce emocjonalne (np. trzeba użyć bardzo silnych bodźców bólowych, by uzyskać objaw niezadowolenia). Jeśli jednak usunie się zwierzęciu odpowiednie ośrodki podkorowe, następuje wzmożenie reakcji, choć staje się ona mało precyzyjna.

Emocje u ludzi (Emocje pośrednie – uczucia)

Różnica u ludzi wiąże się ze wzrastającą rolą kory mózgowej w procesach regulacyjnych, co umożliwiło powstanie świadomości. Dzięki niej emocje człowieka mają charakter społeczny, cechuje je poznawcza treść oraz intencjonalność. Człowiek reaguje nie tylko na zjawiska, ale też na myśl o nich. Rozumie relację między sytuacją a swoim przeżyciem.

Te specyficznie ludzkie emocje nazywamy emocjami pośrednimi bądź uczuciami. Są one aktywizowane głównie przez korę mózgową, co wiąże się z posiadaniem indywidualnego doświadczenia (zakodowanego w połączeniach korowych). Pod wpływem bodźca następuje ocena – jest to pierwsze ogniwo procesu uczuciowego. Dopiero w zależności od tej oceny pobudzenie trafia do ośrodków podkorowych i narządów wykonawczych.

Uczucia stanowią więc „wyższe piętro” procesów emocjonalnych. Reakcje uczuciowe powstają w oparciu o bodźce o zabarwieniu społecznym. Małe dziecko, mające ubogie doświadczenie, doznaje głównie emocji pierwotnych. Dopiero z czasem, ucząc się nazywać przeżycia własne i cudze, zaczyna uświadamiać sobie procesy emocjonalne – nie tylko cierpi, ale wie, że cierpi. Potrafi ująć to w słowa i włączyć w system wiedzy o sobie.

Panowanie nad emocjami

O dojrzałości jednostki świadczy nie tylko bogactwo życia uczuciowego, ale także umiejętność panowania nad emocjami. Przykładem może być matka zaskoczona przez burzę – mimo lęku nie okazuje przerażenia przy dzieciach, lecz wykonuje czynności zabezpieczające. Uczucia dorosłych, w

przeciwieństwie do uczuć dziecka, odznaczają się dużą trwałością i są wyrazem świadomego stosunku do świata.

Ograniczenia w uświadamianiu procesów emocjonalnych

Nawet dojrzały człowiek niekiedy nie uświadamia sobie własnych stanów lub nie potrafi połączyć ich z przyczyną. Zygmunta Freud i jego kontynuatorzy zwracali uwagę, że często nie uświadamiamy sobie emocji z wczesnego dzieciństwa, które tkwią w podświadomości i wpływają na zachowanie. Inni psychologowie wskazują, że wypieramy te przeżycia, które łączą się z karami.

Według Janusza Reykowskiego zniekształcenia orientacji w zjawiskach emocjonalnych mogą przybierać formy:

a) Niezdawania sobie sprawy z wystąpienia emocji (np. niezauważanie własnego niepokoju).

b) Fałszywej kategoryzacji (np. określanie urazy jako „moralnego oburzenia”).

c) Nieprawidłowego określania źródła emocji (np. gniew na kogoś przypisujemy jego zachowaniu, podczas gdy wynika on z naszego poczucia lekceważenia).

d) Błędneho określania związku między emocją a postępowaniem (np. karanie dziecka rzekomo „dla jego dobra”, a w rzeczywistości dla okazania przewagi).

Źródła procesów emocjonalnych

Warunkowanie emocji

Dla małego dziecka źródłem emocji są stany organiczne wynikające z zaspokojenia lub niezaspokojenia potrzeb biologicznych. To, co zakłóca homeostazę, rodzi emocje negatywne; to, co ją przywraca – pozytywne. Szczególnie silne są bodźce bólowe.

Zgodnie z zasadą warunkowania, jeśli emocjom towarzyszą bodźce

obojętne, po czasie same nabierają one ładunku emocjonalnego. Jeśli dziecko skojarzy biały fartuch pielęgniarki z bólem zastrzyku, będzie reagować lękiem na widok osób ubranych na biało. Reakcje te, powstałe we wczesnych stadiach rozwoju (ontogenezy), są bardzo trwałe.

Ocena słowna

Źródłem przeżyć mogą stać się także słowa, będące nośnikami emocji. Pochwała wywołuje stan pozytywny, nagana – przykry. Reakcje te mogą być wywoływane przez bodźce, które nie nabyły zdolności wywoływania emocji drogą prostego warunkowania, lecz poprzez znaczenie nadane im przez język i kulturę.

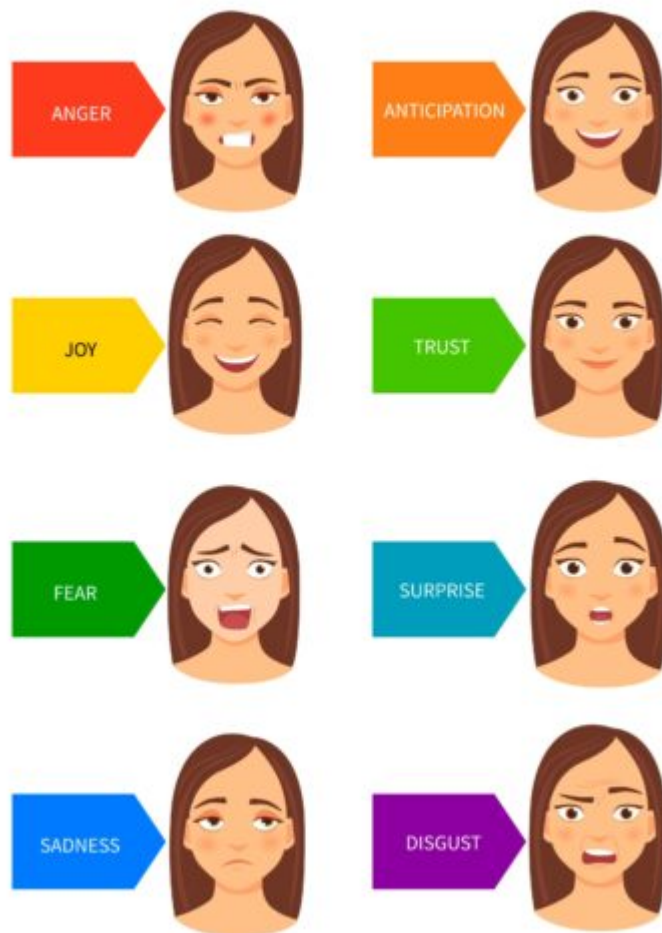
Ekspresja procesów emocjonalnych

Nieodłącznym składnikiem emocji są ruchy wyrazowe (ekspresja). Pojawiają się one w mimice (twarz), pantomimice (ciało) oraz w zmianach zachowania. Są one uzależnione od norm kulturowych – zachowań tych uczymy się w miarę dorastania, dlatego u dzieci są one bardziej widoczne niż u dorosłych. Istnieją też różnice kulturowe: mieszkańcy Południa okazują emocje wyraziściej niż powściągliwi mieszkańcy Wschodu.

Rodzaje ekspresji:

- **Mimiczna:** Radości towarzyszy uśmiech. W smutku głowa zwisa, pojawiają się poziome zmarszczki na czole. W gniewie czoło marszczy się pionowo, brwi idą w górę, usta się zaciskają. Strach to znieruchomienie, „zaokrąglenie” oczu i rozchylenie ust.
- **Pantomimiczna:** Gesty i postawa ciała zdradzają stan emocjonalny.
- **Wokalizacja:** Głos może drżeć, a jego natężenie wzrastać lub maleć.

Color EMOTION GUIDE



Wpływ przeżyć emocjonalnych na procesy poznawcze i działanie

Emocje a percepcja świata

Emocje nadają procesom poznawczym swoiste zabarwienie. W stanie radości świat wydaje się piękny i dobry; w smutku – ponury i wrogi. Silne emocje mogą powodować tzw. zwężenie pola spostrzegania (np. człowiek w euforii lub rozpaczycy może nie zauważyć nadjeżdżającego samochodu, a lękliwe dziecko w zwykłych przedmiotach widzi zagrożenie).

Emocje a uczenie się

Stany dodatnie (nagroda) przyspieszają uczenie się. Lęk przed karą może dezorganizować ten proces – im silniejsza kara, tym większy jej dezorganizujący wpływ.

Wpływ na sprawność działania

Nie ma jednoznacznej reguły, ale przyjmuje się, że:

1. **Dezorganizacja:** Emocje o bardzo silnym natężeniu (zarówno rozpacz, jak i wielka radość) zazwyczaj dezorganizują działanie.
2. **Mobilizacja:** Emocje o średnim natężeniu (np. lęk, gniew) mogą działać mobilizująco. Nawet porażka po wcześniejszym sukcesie może stymulować do poprawy wyniku.

Treść emocji również ma znaczenie – gniew często mobilizuje, smutek prowadzi do bierności. Kierunek działania wyznacza zasada dążenia do źródeł emocji dodatnich i unikania źródeł przykrości.

Rodzaje procesów emocjonalnych

Biegunowość, propulsja i repulsja

Uczucia mają charakter biegunowy (dodatnie vs ujemne). Cechuje je:

- **Propulsywność:** Dążenie do źródła bodźca (emocje dodatnie).
- **Repulsywność:** Oddalanie się od bodźca (emocje ujemne).

W świecie zwierząt jest to regułą, ale człowiek potrafi działać wbrew tym mechanizmom. Może rezygnować z przyjemności lub dążyć w kierunku zagrożenia w imię wyższych racji (czyny bohaterskie, poświęcenie).

Uczucia steniczne i asteniczne

Podział ze względu na wpływ na aktywność:

- **Uczucia steniczne (czynne):** Podwyższają poziom aktywacji, mobilizują do działania (np. gniew, ale też lęk przed egzaminem motywujący do nauki).
- Uczucia asteniczne (bierne): Obniżają aktywność, prowadzą do bierności (np. smutek, przygnębienie, ale też błogie zadowolenie). To samo uczucie może być steniczne lub asteniczne w zależności od sytuacji (lęk może mobilizować lub paraliżować).

Podział ze względu na siłę i trwałość:

a) **Nastroje:** Stany nieskierowane na konkretny przedmiot, niezbyt silne, ale długotrwałe. Nadają zabarwienie wszystkim innym przeżyciom (np. w smutnym nastroju nie dostrzegamy piękna pogody).

b) **Afekty:** Procesy silne i krótkotrwałe (np. wybuch gniewu). Cechują się utratą panowania nad sobą, „zaślepieniem” i gwałtownymi czynami, których potem się żałuje.

c) **Namiętności:** Uczucia bardzo silne i jednocześnie długotrwałe. Mogą podporządkować sobie całą aktywność człowieka, prowadząc do zawężenia pola świadomości i czasem do zachowań szkodliwych.

Trwałość uczuć rośnie z wiekiem i doświadczeniem. Uczucia dorosłych są bardziej stabilne niż chwilowe emocje (np. złość w duszonym autobusie mija po wyjściu, ale miłość do bliskiej osoby trwa).

Klasyfikacja uczuć wyższych (ludzkich)

Wraz z rozwojem dziecko uczy się wartościowania świata. Uczucia wyższe, charakterystyczne tylko dla człowieka, dzielimy na:

1. **Uczucia społeczno-moralne:** Wynikają ze stosunku do ludzi i norm. Ich źródłem są kontakty, ideały i współpraca. To, co służy społeczeństwu, jest odbierane jako moralne. Podstawą jest uczucie braterstwa, życzliwość i akceptacja, co umożliwia przyjaźń i miłość.
2. **Uczucia poznawcze:** Związane z żądzą wiedzy, ciekawością i sukcesem intelektualnym (np. rozwiązanie zadania, odkrycie). Mogą być też negatywne (rozczarowanie, zniechęcenie przy porażce).
3. **Uczucia praktyczne:** Związane z wykonywaniem czynności i pracą zawodową. Zależą od treści pracy i umiejętności jej organizacji. Dobra organizacja i ciekawe zadanie rodzą uczucia pozytywne; nuda i chaos – negatywne.
4. **Uczucia estetyczne:** Odzwierciedlają stosunek do piękna (w sztuce, naturze, przedmiotach codziennych).

Roła uczuć w życiu i ich kontrola

Racjonalizacja i dojrzałość

Uczucia wpływają na zachowanie, ale nie powinny nim wyłącznie kierować. Znajomość własnych emocji pozwala na świadome sterowanie sobą. W sytuacjach zagrożenia wielkich wartości konieczne jest podporządkowanie uczuć racjom rozumowym (racjonalizacja).

Dojrzałość emocjonalna nie powstaje samorzutnie – osiągamy ją w toku życia społecznego. Oznacza ona umiejętność świadomego kierowania zachowaniem, przystosowania się, znania swojej wartości (bez przeceniania jej) oraz zdolność do znoszenia porażek i podejmowania konstruktywnych działań mimo trudności.

Możliwości modyfikacji

Potoczny pogląd, że emocje zawsze motywują, jest tylko częściowo słuszny, gdyż silne emocje osłabiają kontrolę. Mimo

to człowiek dorosły ma możliwość kontrolowania ekspresji w sposób akceptowany społecznie.

Współczesna cywilizacja zapewnia względne bezpieczeństwo, co sprzyja kontroli, jednak w sytuacjach ekstremalnych (katastrofy) mechanizmy te mogą zawodzić. Mimo to człowiek może modyfikować swoje nastawienie emocjonalne poprzez doświadczenie i wychowanie (np. to, co znane, przestaje być groźne; pod wpływem autorytetów uczymy się postaw altruistycznych). W przypadku zaburzeń emocjonalnych modyfikacja ta jest trudna i często wymaga długotrwałej terapii.

Jeśli potrzebujesz pomocy w napisaniu referatu czy innej pracy, to polecamy serwis [pisanie prac](#) - prace pisane na (prawie) każdy temat