

# Emocje i uczucia

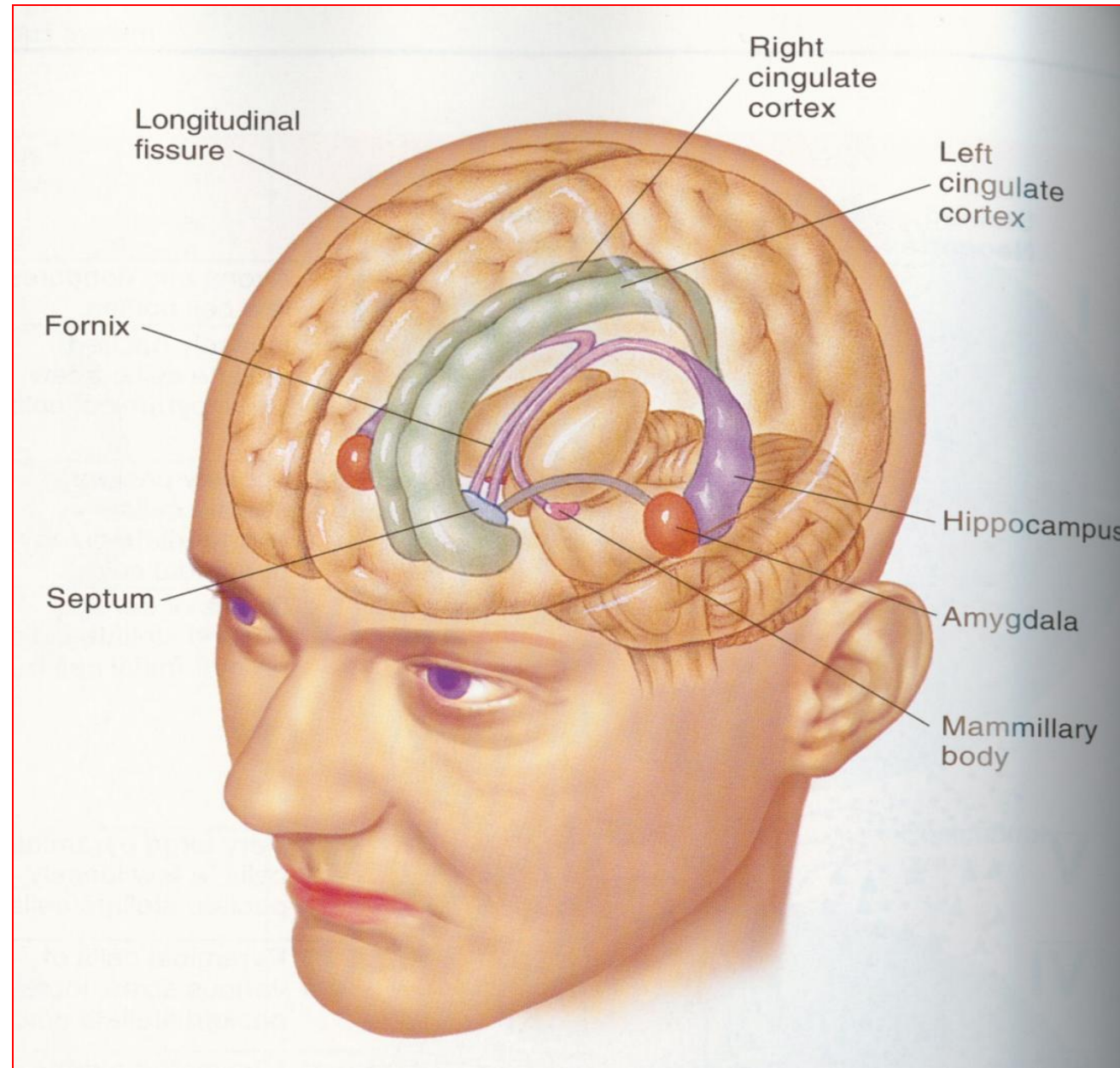
Mgr Izabela Krupińska

## **TRZYPOZIOMOWY SYSTEM STRUKTUR REGULUJĄCYCH EMOCJE**

W latach siedemdziesiątych XX w. Odnotowano znaczny postęp w systemowym modelu struktur odpowiedzialnych za emocje.

- & I poziom - struktury pnia mózgu, tworzące układ aktywacji - wzbudzania i hamowania**
- & II poziom - struktury układu limbicznego, wpływające na jakościowe zróżnicowanie emocji i ich powiązanie z dotychczasowym doświadczeniem**
- & III poziom - struktury kory czołowej, odpowiedzialne za poznawczy, społeczny i kulturowy wymiar emocji.**

# Anatomiczny substrat emocji







## Funkcja emocji

Wykrywanie tych cech przedmiotów i zdarzeń, które mają szczególne znaczenie dla podmiotu i mobilizacja do odpowiedniego działania

# Podział emocji

- Emocje podstawowe (proste)
- Emocje pochodne (złożone)



# Emocje podstawowe:

- podstawowe czyli uniwersalne w ekspresji twarzy (wg Ekmana)
  - strach, złość, smutek, radość, wstręt
- podstawowe czyli nie tylko ludzkie (wg Plutchika)
  - obserwowane na różnych poziomach filogenetycznych
  - adaptacyjne w walce jednostki i gatunku o przetrwanie
  - strach, złość, smutek, radość, akceptacja, wstręt, antycypacja, zaskoczenie
- podstawowe czyli prototypowe (wg Rosch)
  - te, które pierwsze przychodzą nam do głowy
  - miłość, strach, złość, smutek, szczęście

# Emocje pochodne – mieszanka, złożenie emocji podstawowych

- Plutchik – badania oparte na werbalnych deklaracjach osób badanych
- Przeciwstawne emocje znajdują się po przeciwnych stronach koła







## Emocje pochodne

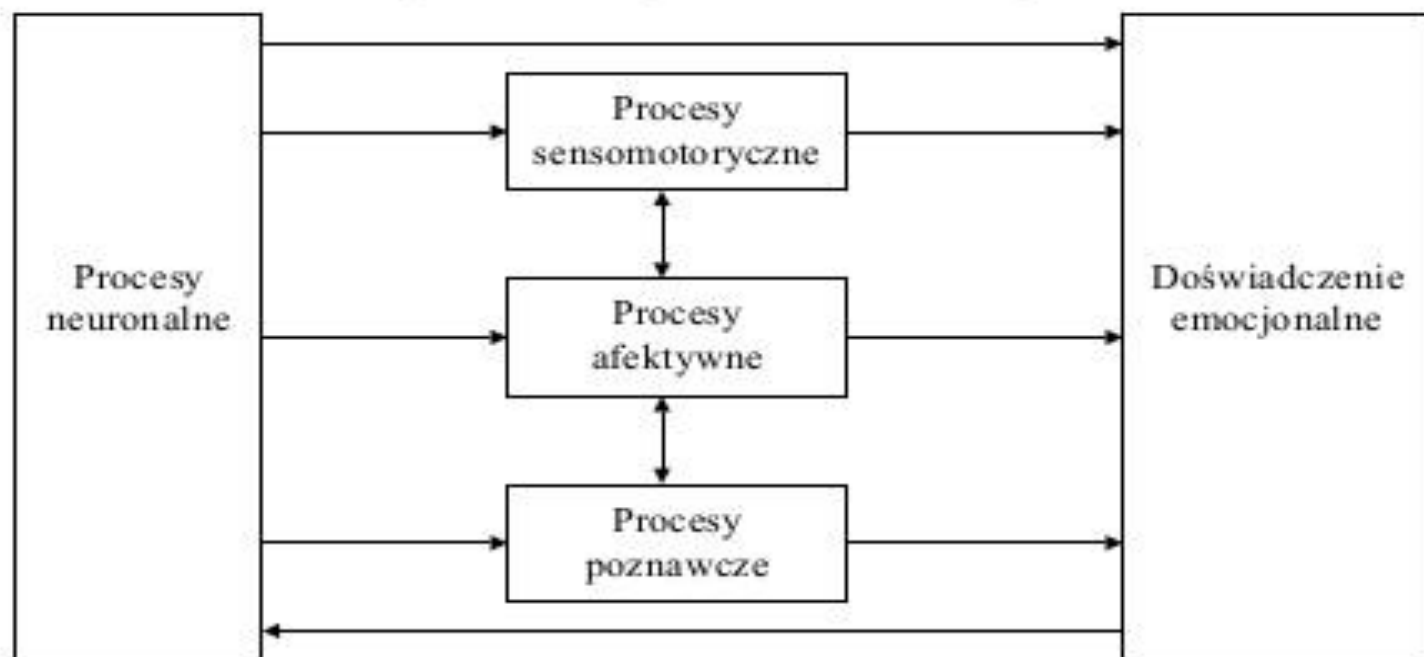
- Kemper – emocje pochodne są emocjami podstawowymi pojawiającymi się w specyficznych sytuacjach społecznych
  - poczucie winy: strach przed karą
  - wstyd: złość na samego siebie emocje pochodne – mieszanka, złożenie emocji podstawowych



# Funkcje emocji

- Wykrywanie tych cech przedmiotów i zdarzeń, które mają szczególne znaczenie dla podmiotu
- mobilizacja do podjęcia odpowiedniego działania (dążenie – unikanie)
- wspomaganie organizowania naszych doświadczeń (wpływają na sposób spostrzegania siebie i otoczenia, interpretowania i zapamiętywania)
- intensyfikacja niektórych doświadczeń (sygnalizują, że ta sytuacja jest szczególnie ważna np. dla „JA” podmiotu)
- regulowanie interakcji społecznych (budowanie relacji, zachowanie dystansu, itp.)

# Aktywacja emocji



- p. neuronalne – impulsy nerwowe w mózgu
- p. sensomotoryczne – napięcie mięśni (mimika, postawa ciała, itp.)
- p. afektywne – bodźce zmysłowe (ból, smak, zapach, itp.)
- p. poznawcze – oceny poznawcze, porównania, kategoryzacje, itp.



## Składniki procesu emocjonalnego:

- **Afektywny** (ocena: przyjemny czy przykry, tendencja do podtrzymania lub przerwania kontaktu),
- **Pobudzeniowy** (ocena siły i wagi oddziaływania)
- **Treściowy** (identyfikacja bodźca, czego dotyczy np. potrzeb, wartości, sfery poznawczej, „ja”)



## Pobudzenie emocjonalne obejmuje:

- **Autonomiczny układ nerwowy:**

- nerw sympatyczny** – mobilizacja organizmu do ucieczki lub walki.

- ↑ akcja serca, ciśnienie krwi, adrenalina, cukier we krwi,

- ↓ czynności przewodu pokarmowego.

- nerw parasympatyczny** – sprzyja recepcji bodźców.

- rozszerzenie źrenic, wstrzymanie oddechu, obniżenie ilości pobudzeń wewnętrznych organizmu.



## Pobudzenie emocjonalne obejmuje:

- **Układ mięśniowy:**
  - Napięcie mięśni, drżenie (reakcja paradoksalna)
- **Oś przysadka – nadnercze:**
  - „Zastrzyk” adrenaliny
- **Ośrodkowy układ nerwowy:**
  - Przyspieszenie lub zahamowanie procesów skojarzeniowych.



## Znak reakcji afektywnej zależy od:

- jakości bodźca
- siły bodźca
- nagłości pojawienia się bodźca  
(nagłe – negatywne),
- powtarzalności



## Regulacyjna rola emocji:

- zmiany w funkcjonowaniu organizmu (chemiczne),
- zmiany w funkcjonowaniu poznawczym (pojemność uwagi, zróżnicowanie progów rozpoznawania bodźców negatywnych i pozytywnych, obronność percepcyjna)
- zmiany w zachowaniu ekspresyjnym (mimika, postawa ciała, reakcje wokalne)
- zmiany cech czynności (prawa Yerkesa-Dodsona)



# Założenia dotyczące emocji wg R. Zajonca

- Sądy emocjonalne są pierwotne (rozwojowo)
- Reakcje emocjonalne są nieuniknione, niezależne od naszej woli
- Sądy emocjonalne mają tendencję do bycia nieodwołalnymi
  - (efekt pierwszeństwa, uprzedzenia)
- W sądy emocjonalne zamieszane jest „ja” (lubię, wolę, itp.)

# Założenia dotyczące emocji wg R. Zajonca

- Reakcje emocjonalne są natychmiastowe
- Reakcje emocjonalne są trudne do zwerbalizowania
- Reakcje emocjonalne nie muszą zależeć od procesów poznawczych
- Emocje mogą być oddzielone od treści (łatwiej przypomnieć sobie emocje niż treść filmu, rozmowy, itp.)