

Emocje – ich znaczenie i zadania

Emotion - their meaning and tasks

Aleksandra Gałuszka¹

Słowa kluczowe: emocje, znaczenie emocji, cel emocji, ekspresja emocji

Keywords: emotions, meaning of emotions, purpose of emotions, expression of emotions

Streszczenie

Emocje są to stany psychiczne, wywołujące określone zmiany fizjologiczne (np. wydzielanie adrenaliny), somatyczne (np. zmiana postawy ciała, mimiczne- mina „smutna” lub „przerażona”), poznawcze (np. pojawienie się myśli o ucieczce na widok groźnego psa), związane z zachowaniem (np. zwiększona czujność, ucieczka). W skład procesu emocjonalnego wchodzi trzy podstawowe komponenty: pobudzenie emocjonalne, prowadzące do zmian mobilizacyjnych w organizmie, uświadomienie sobie znaczenia tych zmian, specyficzne i jakościowe cechy zdarzenia mającego znaczenie dla człowieka. Rodzaje reakcji emocjonalnych: fizjologiczna, psychologiczna, behawioralna. Istnieją różne typy emocji, które są klasyfikowane w kolejności od najbardziej podstawowych do emocji wyuczonych w różnych kontekstach, dlatego wyróżnia się emocje podstawowe (wrodzone i reagują na bodziec, zalicza się tu: złość, smutek, radość, strach, zaskoczenie, niechęć) i wtórne (powstają po pierwotnej emocji, wstydzie, poczuciu winy, dumie, niepokoju, zazdrości, nadziei). Pozytywne i negatywne emocje: wpływają na zachowania ludzi, więc niektóre emocje mogą

¹ Wydział Lekarski, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

generować pozytywne działania lub reakcje, takie jak radość lub satysfakcja, ale są też inne emocje, które powodują szkodliwe uczucia dla jednostki.

Summary

Emotions are mental states that cause specific physiological changes (e.g. adrenaline secretion), somatic (e.g. change of body posture, facial expression - a "sad" or "scared" expression), cognitive (e.g. thoughts of running away at the sight of a dangerous dog), behavioral (e.g. increased vigilance, running away). The emotional process consists of three basic components: emotional arousal, leading to mobilization changes in the body, the realization of the importance of these changes, the specific and qualitative characteristics of the event of significance for the person. Types of emotional responses: physiological, psychological, behavioral. There are different types of emotions, which are classified in order from the most basic to the emotions learned in different contexts. Therefore, there is a distinction between primary emotions (innate and respond to a stimulus, this includes: anger, sadness, joy, fear, surprise, aversion) and secondary emotions (formed after the primary emotion, shame, guilt, pride, anxiety, jealousy, hope). Positive and negative emotions: affect people's behavior, so some emotions can generate positive actions or reactions, such as joy or satisfaction, but there are other emotions that cause harmful feelings for the individual.

Wstęp

Emocje są trudne do jednoznacznego zdefiniowania. Według Jana Strelaua, są one subiektywnym stanem psychicznym, uruchamiającym priorytet dla związanego z nią programu działania [1]. K. Oatley i J. M. Jenkins określają, iż emocje spowodowane są zazwyczaj przez świadome bądź nieświadome wartościowanie przez podmiot jakiegoś zdarzenia jako istotnego dla jakiejś ważnej dla niego sprawy (celu) oraz, że emocja odczuwana jest jako pozytywna, jeżeli zdarzenie sprzyja tej sprawie, a jako negatywna, jeżeli ją utrudnia [2].

Reasumując różne podejścia teoretyczne można określić, iż są to stany psychiczne, wywołujące określone zmiany fizjologiczne (np. wydzielanie adrenaliny), somatyczne (np. zmiana postawy ciała, mimiczne- mina „smutna” lub „przerażona”), poznawcze (np.

pojawienie się myśli o ucieczce na widok groźnego psa), związane z zachowaniem (np. zwiększona czujność, ucieczka). Wielu autorów prac dotyczących niniejszej tematyki obok pojęcia „emocje” wprowadza także określenia takie jak: uczucia, czucie, afekt, doznanie, namiętność, odczucie, sentyment itd., nie należy jednak tych pojęć traktować jako synonimy do siebie nawzajem oraz do omawianego pojęcia emocji [3].

Emocje stanowią dość skomplikowany stan psychiczny [4]. Według teorii Averill, różnorodność odczuwanych przez człowieka emocji jest wynikiem posiadania umysłowych programów emocjonalnych odpowiedzi na zdarzenia. Wzorce emocji są po części wrodzone. W trakcie życia, w wyniku doświadczeń życiowych ulegają rozwojowi oraz przemianom. Ich rozwój emocji przebiega na dwa sposoby:

1. wytworzenie umysłowych programów emocji związanych z panującymi w środowisku społecznym zasadami i zwyczajami, określają, jakie uczucia, kiedy i przez kogo mogą być przeżywane, osiągnięcie tego etapu umożliwia przeżywanie emocji w podobny sposób jak inni ludzie, przez co reakcje emocjonalne są dostosowane do oczekiwań społeczności, są dla niej zrozumiałe i wpisują się do sytuacji.
2. przekształcanie programów emocji odpowiadających zasadom panującym w społeczności tak, aby były zgodne z indywidualnością jednostki, by doświadczane emocji było spójne z osobistymi cechami psychicznymi, wartościami i stylem życia; umiejętność ta pozwala na uniezależnienie własnych uczuć od wymagań otoczenia [5].

Emocje charakteryzują się stosunkowo silnym pobudzeniem fizjologicznym i krótkotrwałym przebiegiem. Doświadczanie pewnej konkretnej emocji jest zwykle dostępne jednostce w postaci świadomej oceny własnego stanu w postaci sądu (jestem wesoły, jestem smutny, itp.) [6]. Posiadają silne zabarwienie i wyraźne wartościowanie o charakterze pobudzenia pozytywnego lub negatywnego. Emocje są poprzedzone jakimś wydarzeniem oraz są ukierunkowane.

Celem pracy jest przedstawienie emocji w zakresie ich znaczenia oraz zadań w funkcjonowaniu człowieka

Zadania emocji

Zadaniem emocji pozytywnych jest wzbudzanie tendencji do podtrzymywania danej aktywności lub określonego kontaktu (z sytuacjami, przedmiotami), który te emocje

wywoływał. Ta tendencja w niektórych sytuacjach być słabsza, np. wówczas, gdy czynność ta wymagałaby dużego wysiłku, pokonania niebezpieczeństw lub prawdopodobieństwo niepowodzenia byłoby duże. W takich sytuacjach, pomimo, iż jest szansa zakończenia czynności sukcesem, jednostka wycofuje się z działania.

Emocje negatywne mają za zadanie sprowokować jednostkę do przerywania aktywności, która te emocje wyzwała. Powodują też przerywanie kontaktu ze źródłem tych emocji. Mogą one zwiększać motywację do kontynuowania wysiłków, ponieważ przeszkody lub niepowodzenia stwarzają zagrożenie dla samooceny. Wielokrotne powtarzanie próby usunięcia przeszkody zakończone niepowodzeniem powoduje niechęć do danej czynności. Emocje o znaku ujemnym mogą trwać przez pewien czas, nawet gdy ich przyczyna straci swoją moc oddziaływania. Przykładem tego zjawiska są wszelkie urazy psychiczne powstałe w wyniku traumatycznych wydarzeń w życiu człowieka. W pewnych sytuacjach zagrożenie może być źródłem emocji pozytywnych, gdy człowiek oceni, że jest w stanie nad nimi zapanować. Przykładem może być stres związany z wystąpieniem publicznym, gdzie osoba obawia się negatywnego odbioru, ośmieszenia, krytyki itp., ale jeżeli wystąpienie przebiega zgodnie z założeniami, wówczas następuje odczucie satysfakcji. Niekiedy, ta sama sytuacja bądź czynność wywołuje równocześnie emocje pozytywne i negatywne. Wtedy, zachowanie staje się niejednoznaczne. Czynność jest ona wykonywana powoli, niekonsekwentnie, może temu jednak towarzyszyć wzrost pobudzenia emocjonalnego [7].

Cechy procesów emocjonalnych

W psychologii introspekcyjnej wyróżnia się trzy istotne cechy procesów emocjonalnych: znak, natężenie oraz treść [8].

Znak emocji to inaczej wartościowość lub walencja. Pozwala on kwalifikować je w dwie główne grupy:

- emocje pozytywne, np. zadowolenie, radość, rozkosz
- emocje negatywne np. złość, rozpacz, rozczarowanie.

Emocje pozytywne powodują tendencję do podtrzymywania danej aktywności lub określonego kontaktu (z sytuacjami, przedmiotami), który te emocje wywoływał, np. przeciągamy zakończenie bardzo przyjemnego spotkania towarzyskiego. Przy czym utrzymywanie się działania czynnika (zespołu czynników) wywołującego emocje dodatnie,

przy zachowaniu wszystkich cech tego czynnika, może powodować stopniowy zanik tej emocji.

Emocje negatywne mają za zadanie sprowokować jednostkę do przerwania aktywności, która stała się przyczyną tych emocji, bądź przerwania kontaktu ze źródłem tych emocji. Emocje ujemne mogą trwać przez pewien okres czasu, nawet gdy ich przyczyna straci swoją moc oddziaływania. Wyrazistym przykładem tego zjawiska są wszelkie urazy psychiczne powstałe w wyniku traumatycznych wydarzeń w życiu człowieka [9].

Natężenie emocji wiąże się z wielkością wpływu tego procesu na zachowanie jednostki, tok jej myślenia itp. Jest zróżnicowane osobniczo (na taką samą sytuację każdy człowiek może zareagować w odmienny sposób) oraz sytuacyjnie (ta sama osoba w zależności od wielu okoliczności może w różnym natężeniu przeżywać swoje emocje).

Treść emocji określa znaczenie bodźca i prowadzi do konkretnego zachowania, np. lęk prowokuje ucieczkę, gniew- zachowań agresywnych, radość- otwartość na doświadczenie itp.

Składniki emocji to:

- pobudzenie fizjologiczne,
- interpretacja poznawcza,
- subiektywne odczucia,
- ekspresja (aspekt behawioralny).

Rodzaj emocji-emocje podstawowe i złożone (pochodne)

Emocje podstawowe, to emocje wrodzone, które odczuwamy niejako od razu po urodzeniu, choć jeszcze nie zdajemy sobie z tego sprawy i nie potrafimy ich kontrolować.

Wg Ekmana – emocje podstawowe to strach, złość, smutek, radość, wstręt bo są doświadczane i rozpoznawane przez wszystkich ludzi; inne- są mieszanką 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). Wg teorii Darwina emocje podstawowe to takie doświadczane

również przez zwierzęta. Wg podejścia lingwistycznego emocje podstawowe to te które jako pierwsze przychodzą na myśl; zazwyczaj będą to strach, złość, smutek, szczęście (rzadko wskazywany jest wstręt) [10].

Smutek to emocja negatywna, która obejmuje pojawianie się przemijającego uczucia żalu, rozczarowania, przygnębienia. Osoba odczuwająca smutek nie uśmiecha się, może płakać i szukać wsparcia u innych. Przejawem smutku może być też apatia (bierność w działaniu) oraz izolowanie się. Trwający długo i/lub nadmiernie może wpłynąć na wiele negatywnych skutków dla zdrowia.

Wstręt, inaczej odraza to emocja negatywna, która obejmuje negatywną reakcję (np. na sytuację, bodziec, lub osobę). Odruchowo odwracamy się od tego, co napawa nas wstrętem, (np. ucieczka, komentarz werbalny), pojawiają się również mimiczne oznaki wstrętu (np. grymas ust, zatknięcie nosa palcami itp.).

Strach to emocja związana z instynktem, która pojawia się w stanie zagrożenia, jest reakcją na niebezpieczeństwo.

Złość jest emocją negatywną, obejmującą reakcję na sytuację, podmiot lub przedmiot, niezgodny z oczekiwaniami. Może objawiać się jako postać ukryta (tłumiona w sobie) lub jawna (np. w postaci reakcji agresywnej: podniesiony głos, rękoczyn).

Radość jest emocją pozytywną. Przejawem jest np. śmiech ale też może być podniesiony głos i płacz.

Zdziwienie to dość silna i krótkotrwała emocja. Można jej doświadczać zarówno w sensie pozytywnym (np. na skutek miłej niespodzianki), jak i negatywnym (np. na skutek niepozytywnej niespodzianki)

Emocje złożone (pochodne) to te, które powstały poprzez połączenie kilku emocji podstawowych, odczuwanych jednocześnie. Zaliczyć do nich można: poczucie winy, wstyd, rozczarowanie, żal, pogarda, zazdrość. Są to emocje, których zdolność odczuwania nabywamy w ciągu życia, wraz z wiekiem, pod wpływem życia w społeczeństwie, wraz z przyswajania norm społecznych, nurtów myślowych w grupie społecznej. Małe dziecko nie odczuwa emocji złożonych, np. nie posiada wstydu ciała, nie odczuwa poczucia winy, nie

wyraża się o innych pogardliwie. Pewne emocje złożone można zauważyć już u dziecka w wieku przedszkolnym takie jak: wstyd i poczucie winy.

Poczucie winy, w typologii emocji, tworzą je: radość i strach. Związana jest z odczuwaniem strachu przed karą i chęci poddania się jej, zadośćuczynienia za swoje przewinienia.

Wstyd ,w typologii emocji, tworzą strach i wstręt. To emocja złożona, obejmująca uświadomienie sobie faktu, że nie jesteśmy doskonali. Wiąże się z lękiem przed oceną ze strony otoczenia. Może mieć związek z nieśmiałością.

Zachwyty tworzą radość i zaskoczenie. Jest to pozytywna emocja złożona obejmująca podziw dla kogoś lub czegoś (może dotyczyć wyglądu, zachowania, osiągnięć itp.).

Rozczarowanie, w typologii emocji, budują zaskoczenie i smutek. Obejmuje zestawienie z sobą oczekiwań z rzeczywistością

Żal to połączenie emocji smutku i wstrętu. Jest to nieprzyjemna emocja, polegająca na odczuwaniu silnego smutku z powodu doznanej krzywdy lub straty.

Pogarda to doświadczanie wstrętu i złości. To złożona emocja, żywiona do kogoś lub czegoś (np. możemy ją odczuwać w stosunku do osób, które istotnie łamią normy społeczne). Zazdrość stanowi połączenie smutku oraz złości. Ta emocja złożona, oparta jest na poczuciu frustracji z powodu niezaspokojenia pewnej potrzeby, podczas gdy ktoś inny ją zaspokoi szybciej lub lepiej od nas samych. Wyzwała to smutek i jednocześnie złość zarówno na siebie, jak i na drugą stronę.

Źródła procesów emocjonalnych

Źródłami procesów emocjonalnych jest wszystko, co wyzwała emocje. To co zakłóca zachowanie, staje się powodem wzbudzenia emocji negatywnych, zaś to co przywraca równowagę stanowi źródło emocji pozytywnych. Źródłem emocji może być sam bodziec ale także jego nasilenie. Zaliczyć tu można:

- bodźce odbierane przez narządy zmysłów: ciepło, zimno, zapach miły lub nieprzyjemny, powiew wiatru, dźwięki, dotyk;
- słowa, działają podobnie jak czyny i mogą być przyczyną powstania zarówno emocji pozytywnych (radość) jak i negatywnych (wstyd, lęk).

- przedmioty (obiekty), które mogą wywołać emocje pozytywne (zabawka ukochanego dziecka), wywoływać lęk (przedmiot należący do kogoś, kogo osoba boi się), mogą nie budzić pierwotnie żadnych uczuć, a następnie wyzwalać emocje pozytywne lub negatywne (np. morze, wiosną i jesienią nie budzi emocji w konkretnej osobie, latem jest źródłem odczuwania jej przyjemności lub lęku jeżeli w nim utonął ktoś bliski)
- dążenie do zaspokojenia potrzeb, które może wiązać się z pojawieniem emocji pozytywnych, kiedy wydaje się, że potrzeba może być zaspokojona (radość, duma), lub negatywnych gdy potrzeba napotyka blokadę (smutek, złość)
- kontakt z samym sobą – przekonania na własny temat mogą być źródłem zarówno emocji pozytywnych (duma z osiągnięć) jak i negatywnych (złość, rozczarowanie, nienawiść)

Ekspresja i rozpoznawanie emocji

Ekspresja emocji to wszelkie sygnały (zmiany w wyglądzie organizmu, ruchy i dźwięki) emitowane przez jednostkę, będące dla otoczenia wskazówką przeżywania określonej emocji.

Nasilenie a także zakres ekspresji jest kwestią indywidualną. Każdy człowiek realizuje ją w formie typowej dla siebie. Zazwyczaj zawsze ekspresja emocji objawia się w ramach pozwalających innym ludziom na zrozumienie tego, co jest wyrażane przez uzewnętrzniającą się jednostkę [11]. Zaliczyć tu można np.: uśmiech, płacz, krzyk, podniesiony głos, zaciśnięte zęby, gestykulowanie, rodzaj spojrzenia, określone ustawienie ciała, wyrażenie oburzenia, rozpacz, żal, euforia, wstyd, przygnębienie, zakłopotanie, spokój, zachwyty. Wspomniane sygnały nie muszą być intencjonalne. W wypadku spontanicznych emocji większość spośród nich pojawia się całkowicie poza kontrolą jednostki.

Szczera radość prezentuje się nie tylko poprzez uśmiech ale też reakcją wokół oczu i w samych oczach, w postaci reakcji źrenic. E.Hess wykazał, że źrenice zmieniają swoją wielkość także pod wpływem emocji, rozszerzają się podczas doświadczania radości i zwężają przy złości.

Ekspresja złości wyraża się również w opuszczonych brwiach (choć od czasu do czasu mogą się one poruszać ku górze), w zachowaniu nozdrzy, które rozszerzają się, wargi stają się zwężone, zwykle zanim jeszcze człowiek uświadomi sobie tę emocję, po czym rozchylają się, przybierając kształt wąskiego prostokąta, przez który może być widać zaciśnięte zęby.

W wypadku doświadczania emocji lęku, brwi są podniesione i ściągnięte do siebie. Oczy stają się zaokrąglone, a w sytuacji silnego przeżywania emocji mogą prezentować objaw wytrzeszczenia. Nad brwiami i nosem pojawiają się podłużne, poziome zmarszczki.

Odczuwanie smutku wiąże się z opuszczeniem kącików ust przy jednoczesnym pozostawieniu podbródka na jego stałym miejscu.

Ekspresja emocji nie ogranicza się jedynie do mięśni twarzy. Istotny jest także wygląd oczu (zwłaszcza źrenic), całej sylwetki ciała oraz sposób mówienia (ton głosu, głośność wypowiedzi, szybkość wypowiedzania słów). Ekspresja emocji u ludzi jest nie tylko spontaniczna, ale może być też intencjonalna, czyli inaczej mówiąc, można udawać przeżywanie określonej emocji albo maskować jej doświadczanie. Ekspresje intencjonalne różnią się od ekspresji spontanicznych. Dzieje się tak dlatego, ponieważ człowiek nie jest w stanie wolicjonalnie kontrolować wszystkich mięśni twarzy. Ponadto, gdy udaje przeżywanie emocji, ekspresja zwykle trwa zbyt długo, albo reprezentacje danej emocji nie dotyczą tych wszystkich okolic, których powinny (np. udawana radość będzie wiązała się z uśmiechem ale nie wystąpi reakcja źrenic i marszczenie wokół oczu).

Rozpoznanie sygnałów niewerbalnych stanów emocjonalnych prowadzi do właściwej reakcji zewnętrznej oraz może determinować doznanie emocjonalne, np. dziecko może nauczyć się doznawania smutku na pogrzebie obserwując niewerbalne reakcje dorosłych [12].

Funkcje emocji

Wg Reeve istnieją trzy główne funkcje emocji:

- adaptacyjna,
- społeczna
- motywacyjna.

Funkcje adaptacyjne emocji wiążą się z przygotowaniem ciała do działania. Każda emocja jest użyteczna, niezależnie czy jest pozytywna czy negatywna. Emocje wzbudzone są najczęściej w sytuacjach wymagających działań przystosowawczych, zaś ich wzbudzeniu towarzyszy aktywność autonomicznego układu nerwowego wspierająca działanie wywołane emocją [13]. Adaptacyjne funkcje emocji sprawiają, że w razie potrzeby jednostka może efektywnie działać. Pozwalają one zmobilizować się, aby ukończyć zadanie

(np.intensywniej się uczyć przed bliskim terminem egzaminu), uciekać w razie potrzeby (np. kiedy widzimy postać w czarnej bluzie z kapturem i nożem w ręku).

Funkcja społeczna polega na ułatwieniu interakcji z otoczeniem. Pomagają ludziom przewidywać zachowanie osób znajdujących się wokół. Z tego powodu emocje są bardzo użyteczne, a nawet niezbędne w relacjach międzyludzkich.

Funkcja motywacyjna, wiąże się z faktem istnienia sprzężenia zwrotnego pomiędzy emocjami i motywacją oraz motywacją o emocjami. Wszystkie zachowania motywacyjne wywołują reakcję emocjonalną, ale też motywacja wyzwala emocje. Motywacja bardzo często wpływa na sposób, w jaki pokazywane są doświadczane emocje, jak są intensywne i jak kierują zachowaniem (np. gdy miło spędzamy czas z koleżanką przy rozmowie, wówczas pojawia się motywacja by spotkać się ponownie lub gdy posiadamy złe doświadczenia z kontaktu z osobą mamy motywację do unikania spotkań z nią).

Zaburzenia procesów emocjonalnych

Zaburzenia emocjonalne, to stany patologiczne, których cechą jest nieprawidłowość w doświadczaniu lub wyrażaniu emocji. Zaliczyć do nich można:

- zaburzenia typu: obniżenie i podwyższenie nastroju, lęk, złość (dysforia);
- zaburzenia dynamiki: zubożenie, spłycenie, zubożenie, zaleganie, chwiejność, nietrzymanie;
- zaburzenia wysycenia: hipertymia (nadmierna i przesadna ekspresją) [14], hipotymia (ograniczona ekspresja emocjonalna), atymia (niemal zanik wysycenia emocjonalnego), paratymia (braku związku między uczuciami a ich ekspresją) [15], katatymia (życzeniowe przekształcanie przeżyć lub zachowań pod wpływem nastawień emocjonalnych- np. dziecko słyszy kroki matki, za którą tęskni) [16].

Inteligencja emocjonalna

Rozumienie procesu emocjonalnego jest ważne, by umieć rozpoznawać je, monitorować i zarządzać nimi, niezależnie od tego, czy są one pozytywne, czy negatywne. Aby zachować równowagę emocjonalną ważne aby być świadomym swoich emocji i wyrażać je we właściwy sposób. Ta zdolność wiąże się z tzw. inteligencją emocjonalną [17]. Inteligencja emocjonalna to zdolność do spostrzegania uczuć, nazywania ich i wyrażania,

rozumienia przyczyn, konsekwencji i wzajemnych powiązań oraz do zarządzania nimi. Wysoki poziom inteligencji emocjonalnej sprzyja społecznemu dobrostanowi [18] oraz ułatwia radzenie sobie jednostki z problemami interpersonalnymi [19].

Inteligencja emocjonalna jest zdolnością do:

- rozpoznawania uczuć własnych i uczuć innych osób,
- motywowania siebie
- kierowania emocjami, zarówno własnymi, jak i osób znaczących.
- panowania nad emocjami i ich wykorzystywanie do osiągnięcia celów.

Na inteligencję emocjonalną składają się podstawowe kompetencje emocjonalne i społeczne, do których można zaliczyć:

- samoświadomość czyli wiedzę o swoich stanach wewnętrznych, preferencjach, możliwościach i ocenach intuicyjnych, czyli świadomość emocjonalna, poprawna samoocena, wiara w siebie, (poczucie własnej wartości i świadomość swoich możliwości i umiejętności);
- samoregulacja, co oznacza panowanie nad własnymi stanami wewnętrznymi, impulsami i możliwościami;
- samokontrola- utrzymywanie norm uczciwości, sumienność, elastyczność, innowacyjność;
- motywacja - dążenie do nowych celów lub ułatwiają ich osiągnięcie,
- empatia- świadomość uczuć, potrzeb i niepokojów innych osób (inaczej rozumienie innych);
- umiejętności społeczne, czyli zdolność do wzbudzania u innych pożądanых reakcji, wpływanie na innych, umiejętność łagodzenia konfliktów, tworzenia więzi, zdolność do współpracy.

Podsumowanie

Emocje są nieodłącznym elementem życia i odgrywają w nim bardzo istotną rolę. Pierwsze z nich pojawiają się już w chwili narodzin. Świadomość ich istnienia oraz zdolność ich właściwego wyrażania pozwala na orientację we własnych przeżyciach oraz prawidłową komunikację w społeczeństwie [20]. Stąd zgłębianie wiedzy w tym zakresie jest niezwykle istotne.

Piśmiennictwo

1. Strelau J., *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 2 – psychologia ogólna*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk 2000, s. 322.
2. Oatley K., Jenkins J., M., *Zrozumieć emocje*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2003, s. 95.
3. Dąbrowski A., *Wpływ emocji na poznawanie*. Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria R. 21,2012, Nr 3 (83), s. 315-335
4. Dziąbek E., Dziuk U., Brończyk-Puzoń A., Bieniek J., Kowolik B., *Poczucie optymizmu a kontrola emocji w wybranej grupie pielęgniarek i położnych, członkiń Beskidzkiej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Bielsku-Białej*. Annales Acad. Med. Siles. 2013, 67, 6, s. 367–373.
5. Averill J.R., *Emotional creativity: Toward „spiritualizing the passions*. W: Handbook of positive psychology. Ed. C.R. Snyder, S.J. Lopez. Oxford University Press. New York 2002, s. 172–185.
6. Wojciszke B., Bryła W. *Skale do pomiaru nastroju i sześciu emocji*. Czasopismo Psychologiczne, Tom 11, Nr 1, 2004, s.31–47.
7. McKay G.D., Dinkmeyer D., *To, jak się czujesz, zależy od Ciebie*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk 2004. s. 284.
8. Zaczyński W.P., *Uczenie się przez przeżywanie. Rzecz o teorii wielostronnego kształcenia*. Wyd. WSiP. Warszawa 1990.
9. Goleman, D., *Inteligencja emocjonalna*, Wyd. Media Rodzina, 2012.
10. Doliński D., *Ekspresja emocji. Emocje podstawowe i pochodne*. W. Strelau J. Psychologia ogólna t.2, rozdz.26. 2002. s. 351-367.
11. Tymiak L., *O triadzie komunikacyjnej: wartościowanie – emocje – ekspresja*. Annales Universitatis Mariae Curie- Sklodowska Lublin – Polonia Sectio N. 2017.s. 197-215.
12. Zimbardo P, Gerrig L., *Psychologia i życie*. Wyd. Ruch. Warszawa 2008
13. Ekman P., Davidson R. J., *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*. Wyd. GWP. Gdańsk 1999, s. 51–52.
14. Gałęcki P., Szulc A. , *Psychiatria*. Wrocław, Edra Urban & Partner, 2018, s. 57.
15. Bilikiewicz A., red. *Psychiatria: podręcznik dla studentów medycyny*. Warszawa, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 2003.

16. Rybakowski J., Pużyński S, Wciórka J: *Psychiatria. Podstawy psychiatrii*. T.1, Wrocław, Wyd. Elsevier Urban & Partner, 2010.
17. Knopp A., Matczak K., *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu człowieka*. Wyd. Stow. Filomatów. 2013.
18. Salovey P., Mayer J.D., Caruso D., *The positive psychology of emotional intelligence*. W: C.R. Snyder, S.J. Lopez. Handbook of positive psychology. Oxford University Press, New York 2002, p. 159–171.
19. Solovey P., Mayer J.D., Caruso D., *Pozytywna psychologia inteligencji emocjonalnej*. W: Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu i cnotach człowieka. Red. J. Czapieński. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008, s. 380–398.
20. Stępień M. *Wiedza o emocjach: badania nad strukturą i zmianami rozwojowymi*. Psychologia Rozwojowa 2007 tom 12, nr 1 s. 49–59.