



## Emocje w życiu człowieka

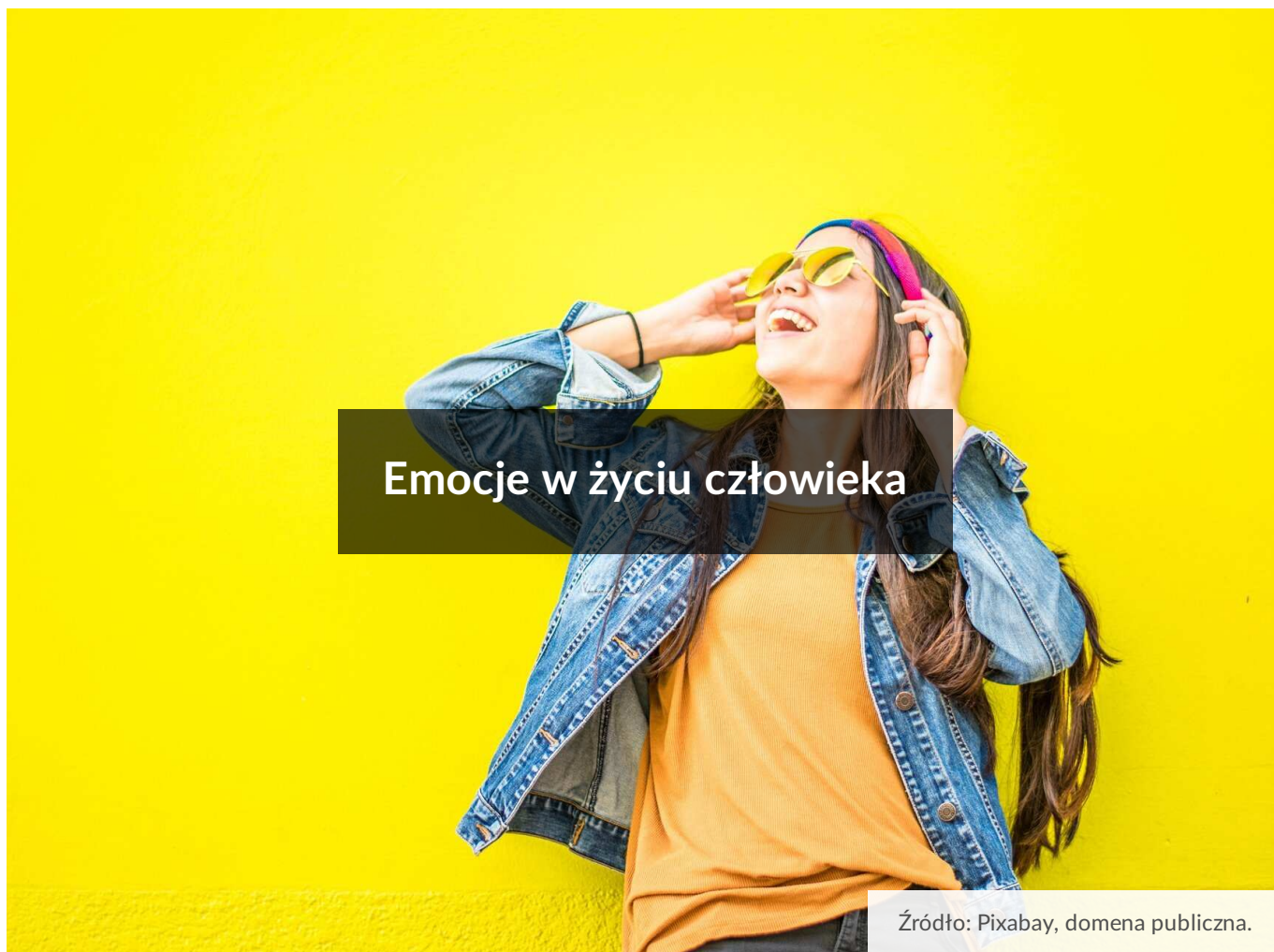
- [Wprowadzenie](#)
- [Przeczytaj](#)
- [Film](#)
- [Eksperyment – film](#)
- [Dla nauczyciela](#)

### Bibliografia:

---

- Źródło: Olga Tokarczuk, *Transfugium*, [w:] *Opowiadania bizarne*, Kraków 2018, s. 126.
- Źródło: Dariusz Doliński, *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, red. Jan Strelau, Gdańsk 2004, s. 322.
- Źródło: Dariusz Doliński, *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, red. Jan Strelau, Gdańsk 2004, s. 345.

- Źródło: Sanah, *Melodia*, dostępny w internecie: tekstowo.pl [dostęp 19.10.2020 r.].
- Źródło: Jadwiga Kwiek, *Kiedy życie mi dopiecze (2) – Bezpieczne uwalnianie trudnych emocji*, dostępny w internecie: naturalnie.com.pl [dostęp 19.10.2020 r.].
- Źródło: Ewa Pietryga, *Adam Kucharski: Humor pozwala przetrwać koszmar*, 9.02.2017 r., dostępny w internecie: rp.pl [dostęp 19.10.2020 r.].
- Źródło: Kamila Kroc, *Humory w ciąży*, dostępny w internecie: parenting.wp.pl [dostęp 18.10.2020 r.].
- Źródło: Autor nieznany.



## Emocje w życiu człowieka

Źródło: Pixabay, domena publiczna.

Materiał jest częścią serii „**Inne spojrzenie**”.

**Olga Tokarczuk**

### *Transfugium*

(...) emocje zawsze są prawdziwe, nieprawdziwa może być ich przyczyna. Emocje wzbudzone przez fałszywe przyczyny są równie silne, jak te powodowane przez prawdziwe, dlatego często wyprowadzają człowieka w pole. Trzeba je po prostu przeżyć.

Źródło: Olga Tokarczuk, *Transfugium*, [w:] *Opowiadania bizarne*, Kraków 2018, s. 126.

To fragment tekstu polskiej noblistki dotyczący emocji. Czy zgadzasz się z tym, co napisała Olga Tokarczuk?

Emocje towarzyszą nam każdego dnia i nie sposób się od nich uwolnić. Przyjemne bądź nie, są ważnymi informacjami, dostępnymi tylko dla nas. Czy rozumiesz, jak działają i potrafisz je interpretować?

#### Twoje cele

- Zdefiniujesz pojęcie emocji.
- Przeanalizujesz znaczenie emocji w procesie podejmowania decyzji.

- Ocenisz, w jaki sposób współczesny człowiek radzi sobie ze swoimi emocjami.

# Przeczytaj

---

## Emocje a nastrój

Prof. Dariusz Doliński twierdzi, że pod pojęciem emocji należy rozumieć:

” Dariusz Doliński

### ***Psychologia. Podręcznik akademicki***

subiektywny stan psychiczny, uruchamiający priorytet dla związanego z nim programu działania. Jej odczuwaniu towarzyszą zwykle zmiany somatyczne, ekspresje mimiczne i pantomimiczne oraz zachowania.

Źródło: Dariusz Doliński, *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, red. Jan Strelau, Gdańsk 2004, s. 322.

Czymś innym od emocji jest nastrój, czyli:

” Dariusz Doliński

### ***Psychologia. Podręcznik akademicki***

stan afektywny mający walencję (pozytywną lub negatywną) i intensywność (raczej niewielką), zawierający też mniej lub bardziej wykrystalizowane oczekiwania co do odczuwania w najbliższej przyszłości stanów zgodnych ze swoją walencją.

Źródło: Dariusz Doliński, *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 2, red. Jan Strelau, Gdańsk 2004, s. 345.

Nastroje trwają zwykle dłużej niż emocje, są mniej intensywne i przeważnie nie mają swojego obiektu. Przykładowo, możemy być w nastroju złości (ogólnego rozzłoszczenia) bez konkretnego powodu. Emocje uruchamiają tendencję do działania, nastrój zaś nie wywołuje nagłych zmian w zachowaniu. Na przykład człowiek w nastroju depresyjnym trwa w nim, nie podejmując działań mających na celu jego zmianę, a ten stan emocjonalny podtrzymuje pasywność. Nastroje są też mniej od emocji zróżnicowane treściowo, przeżywamy więc nastroje pozytywne bądź

negatywne, możemy być w nastroju podwyższonym lub obniżonym. Emocje z kolei są bardzo zróżnicowane.

## Składniki procesu emocjonalnego

*Składnik afektywny* – czyli składnik oceny pozytywności lub negatywności przedmiotu czy zdarzenia (ich walencji), czemu odpowiada tendencja do podtrzymania lub zerwania kontaktu z tym przedmiotem lub zdarzeniem. Ocena emocjonalna jest zawsze subiektywna, jest to wartościowanie z punktu widzenia naszych potrzeb. W ramach tego składnika ludzie dzielą emocje na dobre i złe, tymczasem emocja zawsze jest korzystna, ponieważ stanowi dla człowieka informację. Dzięki afektywnemu składnikowi emocji wiemy, czy coś jest dla nas dobre, czy złe. Nie ma także emocji neutralnych, każda zawiera w sobie składnik afektywny, a więc ocenę pozytywności/negatywności zdarzenia czy obiektu, który emocję wywołał. Możemy więc komponent ten uznać za komponent znaku emocji – emocje dodatnie pobudzają do kontaktu ze źródłem emocji, emocje ujemne do przerywania kontaktu ze źródłem emocji.

*Składnik pobudzeniowy* – związany z oceną siły oddziaływania, a także jego znaczenia dla jednostki: oddziaływania silniejsze i ważniejsze na ogół wywołują intensywniejsze pobudzenie.

Pobudzenie związane z emocjami obejmuje autonomiczny układ nerwowy, układ mięśniowy, oś przysadka – nadnercze oraz przede wszystkim ośrodkowy układ nerwowy. Obejmuje ono także układ ruchowy, co może wyrażać się we wzroście ruchliwości (niepokój ruchowy), silnym napięciu mięśniowym (sztywność mięśni, drżenie kończyn i głosu), ale także spadku napięcia („uginanie nóg”, utrata głosu). Pobudzenie w ośrodkowym układzie nerwowym wyraża się w zmianie aktywności bioelektrycznej mózgu (fale szybkie) i przebiegu procesów skojarzeniowych (przyspieszenie – „natłok myśli” lub spowolnienie – „pustka w głowie”). Pobudzenie osi przysadka – nadnercze wpływa na pracę gruczołów dokrewnych (np. powoduje wydzielanie adrenaliny). Różne rodzaje pobudzenia nie są jednak wysoko skorelowane (np. silnemu pobudzeniu układu autonomicznego nerwowego nie zawsze towarzyszy pobudzenie ruchowe).

*Składnik treściowy* – związany jest z oceną tego, do jakiej sfery zaadresowany jest czynnik działający na człowieka. Może on dotyczyć potrzeb organizmu (np. emocje możemy przeżywać, gdy jesteśmy głodni), sfery czynności podejmowanych przez człowieka (np. gdy osiągamy sukces/ponosimy porażkę), sfery

potrzeb „ja” (np. samooceny, tożsamości), sfery wartości wyznawanych przez podmiot (konkretnych, związanych z bliskimi osobami oraz abstrakcyjnych, takich jak sprawiedliwość czy wolność) oraz sfery poznawczej (systemu wiedzy, poglądów, oczekiwań). Szczególnie intensywne są te emocje, których źródłem są sytuacje związane z nami, z naszą samooceną. Aspekt treściowy odpowiada za to, jaką emocję w danej sytuacji będziemy odczuwać – czy będzie to lęk, złość czy radość, miłość lub jeszcze inne emocje. Wszystkie one są zróżnicowane treściowo, jakościowo. Emocje różne pod względem treści uruchamiają różne reakcje. Reakcje te mają charakter czynności ukierunkowanych (np. ucieczka, atak) lub zachowań ekspresyjnych (mimika, pantomimika, reakcje wokalne).

Oprac. na podst.: Janusz Reykowski, *Procesy emocjonalne*, [w:] *Psychologia ogólna*, (red.) Tadeusz Tomaszewski, Warszawa, 1992, s. 13.

Źródło: Englishsquare.pl sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

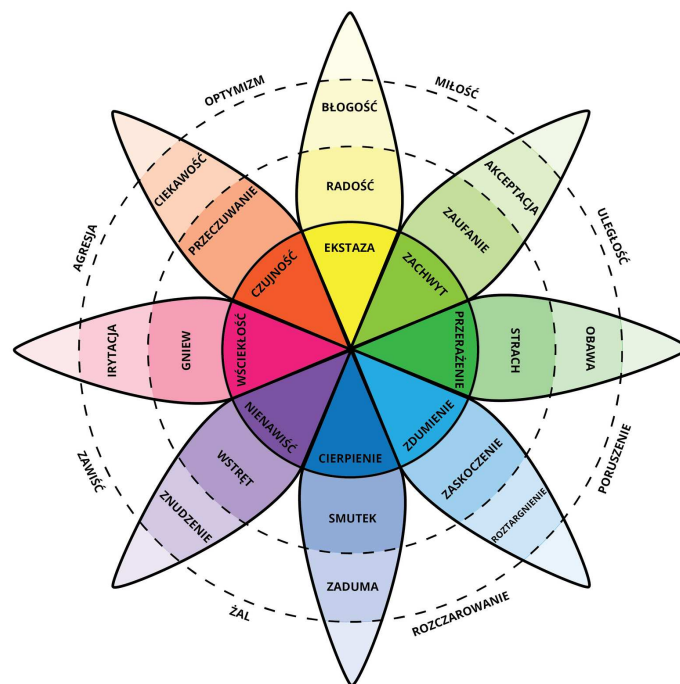
W pełni rozwinięta emocja ma wszystkie trzy składniki, ale mogą one także występować osobno, np. sama **reakcja afektywna**, czyli pozytywna lub negatywna ocena bodźców, z jakimi jednostka się styka. Odczuwamy to jako pozytywny lub negatywny odbiór zjawisk. Jeśli wraz z **reakcją afektywną pojawi się pobudzenie**, można mówić o niespecyficznym stanie emocjonalnym, określonym tylko co do znaku, np. radosne lub przykre napięcie (pobudzenie). Może być i tak, że pojawi się jedynie pobudzenie nieokreślone co do znaku, możemy wtedy mówić nie o emocji, lecz o **stanie pobudzenia**. I ostatnia sytuacja, gdy występuje tendencja do działania



w określonym kierunku, której towarzyszy pobudzenie, mamy wtedy do czynienia z **postawą emocjonalną**.

## Klasyfikacja emocji Roberta Plutchika

W nawiązaniu do treściowego aspektu emocji można zadać pytanie o to, jakie są możliwe emocje człowieka. Stworzono wiele klasyfikacji, które postulowały różne ich rodzaje i liczbę. Współcześnie zakłada się, że wszystkie emocje obecne są od urodzenia, choć nie wszystkie okazywane są od razu, pojawiają się w miarę dojrzewania dziecka. Na przykład Robert Plutchik opowiada się za istnieniem ośmiu emocji podstawowych (pierwotnych), takich jak: akceptacja, strach, zaskoczenie, smutek, obrzydzenie, gniew, antycypacja (oczekiwanie), radość. Tworzą one przeciwstawne pary. Przeciwnością radości będzie więc smutek, a gniewu – strach. Emocje wtórne stanowią kombinację emocji podstawowych (np. miłość to połączenie radości i akceptacji).



Koło emocji Roberta Plutchika

Źródło: Englishsquare.pl sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

## Źródła emocji

Jak stwierdzono powyżej, emocje wzbudzone są przez oddziaływania mające znaczenie dla człowieka. Dane naukowe na temat źródeł emocji są niezwykle

zróżnicowane i rozległe, ogólnie jednak można wyróżnić kilka głównych grup czynników wywołujących emocje: pierwotne i wtórne bodźce emocjonalne oraz źródła poznawcze.

## **Pierwotne bodźce emocjonalne**

Mają **charakter wrodzony**, to bodźce i ich konfiguracje działające na człowieka, a także stany organizmu. Mają znaczenie już od pierwszych dni życia dziecka i wywołują reakcje o charakterze bezwarunkowym. Każdy **bodziec zmysłowy** ma podwójną zdolność: uruchamiania procesów przetwarzania informacji i zdolność wzbudzania reakcji afektywnej w formie przyjemności lub przykrości; ma więc komponent emocjonalny i afektywny.

Pierwotne bodźce emocjonalne to:

### **stany organizmu**

czyli bodźce związane ze stanem zaspokojenia potrzeb fizjologicznych — np. pragnienie, głód, zmęczenie, stan chorobowy, niedobór pewnych substancji pokarmowych, zmiany hormonalne czy wykonywanie pracy mięśniowej i nerwowej; stany te są źródłem emocji; w okresie niemowlęctwa bodźce te prowadzą do dwóch podstawowych reakcji emocjonalnych: zadowolenia lub niezadowolenia (wyrażanego głównie krzykiem); w późniejszych okresach rozwojowych ich znaczenie zmniejsza się, lecz nadal są one istotne;

### **doznania zmysłowe pochodzenia zewnętrznego**

tj. wzrokowe, słuchowe, smakowe, dotykowe, kinestetyczno-ruchowe; związane z nimi zmiany pobudzenia mogą być niewielkie — tak że powstała emocja może być niezauważalna; jej intensywność i rodzaj zależy od siły i jakości bodźców; pewne bodźce mogą być z natury przyjemne (np. niektóre zapachy czy barwy), inne zaś przykre; bodźce bardzo silne zwykle wywołują doznania emocjonalne ujemne, bodźce umiarkowanie silne i słabe — dodatnie; człowiek rodzi się z gotowością do reagowania określonym stanem emocjonalnym w odpowiedzi na pewne **konfiguracje bodźców**, np. ludzie reagują sympatią, rozczuleniem na konfigurację bodźców zwaną „syndromem dziecięcości” (małe dzieci i zwierzęta).

## Wtórne bodźce emocjonalne

Bodźce wtórne **pojawiają się w toku życia**, uczymy się ich w wyniku doświadczeń współwystępowania danej sytuacji, przedmiotu ze zdarzeniem, które wywołało emocję. Zachodzi tutaj proces warunkowania oraz generalizacji. Przez skojarzenie bodźca emocyjnego z bodźcem obojętnym nabiera on takich samych cech, jak ten bodziec pierwotny. Pod wpływem czasu reakcje emocjonalne na dane bodźce emocjonalne mogą wzmacniać się lub zanikać. Uczucie się emocji zaczyna się po urodzeniu i trwa do końca życia. Doświadczenia emocjonalne dziecka mogą kształtować jego stosunek do obiektów o podobnym znaczeniu, choć bezpośrednio mu nieznanymi. Można w ten sposób wyjaśnić stałość reagowania emocjonalnego w określonych sytuacjach (np. rywalizacyjnych, egzaminacyjnych, doznawania agresji). Emocje wyuczone mogą z czasem wygasać, choć szczególnie w przypadku emocji negatywnych następuje to z trudem. Przykładem mogą być różnego rodzaju fobie (np. lęk przed różnymi zwierzętami, lęk wysokości), które powstają na drodze warunkowania i są trudne do przezwyciężenia.

Szczególnym rodzajem wtórnych bodźców emocjonalnych są **słowa**. Przez towarzyszenie przykrym lub przyjemnym przeżyciom nabierają wartości emocjonalnej. Słowna aprobata jest w stanie wywołać radość, krytyka zaś – smutek. Z czasem siła bodźców słownych wzrasta. Słowa mogą także pośredniczyć w przejmowaniu wartości emocjonalnej przez bodźce neutralne. W wyniku informacji otrzymywanych od dorosłych jednostka może bowiem zacząć bać się pewnych rzeczy, jak również uważać inne za korzystne i dobre.

## Poznawcze źródła emocji

Niektóre emocje są odpowiedzią nie na poszczególne bodźce, ale na relacje, w jakich pozostają one wobec określonych nastawień czy oczekiwań człowieka. W wyniku nabywania doświadczeń tworzą się w jego umyśle schematy poznawcze, które odzwierciedlają doświadczenia i stanowią podstawę oczekiwań dotyczących różnych zdarzeń, zachowań, reakcji, wyników działań. Ich zgodność lub niezgodność z rzeczywistością może budzić emocje. Rozbieżność między napływającymi informacjami a schematami poznawczymi jest zwykle źródłem ujemnych emocji, a w psychologii społecznej zjawisko to nosi nazwę **dysonansu społecznego**. Umiarkowana niezgodność z nastawieniami ma pozytywną wartość emocjonalną (np.

nowe sytuacje budzą ciekawość). Pełna zbieżność rzeczywistości z nastawieniami bywa źródłem emocji dodatnich (zwłaszcza wobec wcześniejszej niepewności), może jednak budzić emocje ujemne, na przykład takie jak znudzenie. W powstawaniu emocji ważne miejsce zajmuje schemat własnej osoby, gdyż konfrontowanie związanych z nimi oczekiwań z rzeczywistością bywa źródłem silnych emocji. Emocje mogą również budzić wydarzenia minione, powracające w przykrych lub przyjemnych wspomnieniach, jak również wyobrażenia i marzenia. Istotne są także przewidywane lub oczekiwane zdarzenia przyszłe. Źródłem emocji mogą być także abstrakcyjne pojęcia i idee.

## **Wpływ procesów emocjonalnych na procesy poznawcze**

**Pobudzenie emocjonalne wpływa na przetwarzanie informacji przez umysł.** Pod ich wpływem zmienia się pojemność uwagi – początkowo następuje jej zwiększenie (skupienie na bodźcu wywołującym emocje), jednak dalszy wzrost pobudzenia powoduje nasilenie czynności „rozglądania się”, zwiększenie dopływu informacji oraz wzrost ilości zakłóceń w orientacji w tym, co się dzieje. Silne emocje mogą więc przeszkadzać w wykonywaniu zadań, które wymagają przetwarzania wielu informacji, ale mogą nie wpłynąć na poziom wykonania zadań wymagających skupienia w wąskim obszarze.

**Emocje wpływają także na pamięć.** Gordon Bower sformułował zasadę zgodności (poznania z nastrojem), według której nastrój (oraz inne stany afektywne) aktywizuje związane z nim materiały w pamięci. Oznacza to, że łatwiej przypominamy sobie treści zgodne niż niezgodne z naszymi emocjami. Na podstawie badań wiadomo także, że nastrój neutralny oraz prawdopodobnie także negatywny sprzyja systematycznemu trybowi przetwarzania informacji – ludzie zwracają uwagę na ważność i rzetelność informacji. Z kolei nastrój pozytywny sprzyja skróconemu czy też uproszczonemu trybowi przetwarzania informacji – ludzie wtedy nie koncentrują się zbyt mocno na treści informacji.

**Obiekty o wartości emocjonalnej spostrzegane są inaczej niż neutralne** – bodźce emocjonalne mają znacznie łatwiejszy dostęp do umysłu. Możemy dostrzegać słabsze sygnały zjawisk pozytywnych niż negatywnych. Interesujące jest zjawisko **obronności percepcyjnej**, kiedy to bodźce ujemne mają zablokowany dostęp do świadomości

człowieka; obrona taka może się pojawić, gdy człowiek nie dysponuje sposobami radzenia sobie z negatywnym czynnikiem.

**Emocje ułatwiają uczenie się reakcji**, które pozostają z nimi w związku treściowym. Emocje mogą ukierunkować treść skojarzeń i fantazji, a podczas wykonywania zadań ludzie mają skłonność do zwracania uwagi na te elementy sytuacji, które odpowiadają treściowo dominującej emocji, oraz do formułowania ocen i przewidywań z nią zgodnych.

Stan emocjonalny (zwłaszcza o niewielkim nasileniu) często stanowi **przesłankę podejmowania decyzji**. Człowiek zadaje sobie wówczas pytanie „jak się z tym czuję”, a pozytywny lub negatywny stan emocjonalny podsuwa mu odpowiedź. Z sytuacją taką mamy do czynienia głównie wtedy, gdy osoba nie przywiązuje wielkiej wagi do swoich ocen, ma mało czasu czy motywacji do dokonania optymalnego wyboru. Podczas zakupów ta sama rzecz może wydawać się nam atrakcyjna, jeśli kilka godzin wcześniej dostaliśmy awans w pracy, lub też byle jaka, jeśli niedawno dowiedzieliśmy się, że nie zdaliśmy egzaminu.

## Wpływ emocji na działanie

Badania wskazują, że emocje mają istotny wpływ na przebieg czynności i poziom wykonania zadań, między innymi:

- emocje dodatnie związane z doświadczeniem sukcesu zwykle wpływają na polepszenie wykonania (emocje ujemne odwrotnie);
- emocje dodatnie sprzyjają dobremu wykonaniu czynności, przez które zostały wywołane (odwrotnie w przypadku emocji ujemnych);
- czasem emocje dodatnie sprzyjają obniżeniu poziomu wykonania, gdy sukces miał subiektywnie duże znaczenie i spowodował emocje o dużej sile, zakłócające tok czynności lub gdy okupiony był wielkim wysiłkiem, wtedy późniejsze zmęczenie pogarsza funkcjonowanie jednostki;
- czasem emocje negatywne mogą podwyższać poziom wykonania, gdy niepowodzenie pojawia się po serii sukcesów;

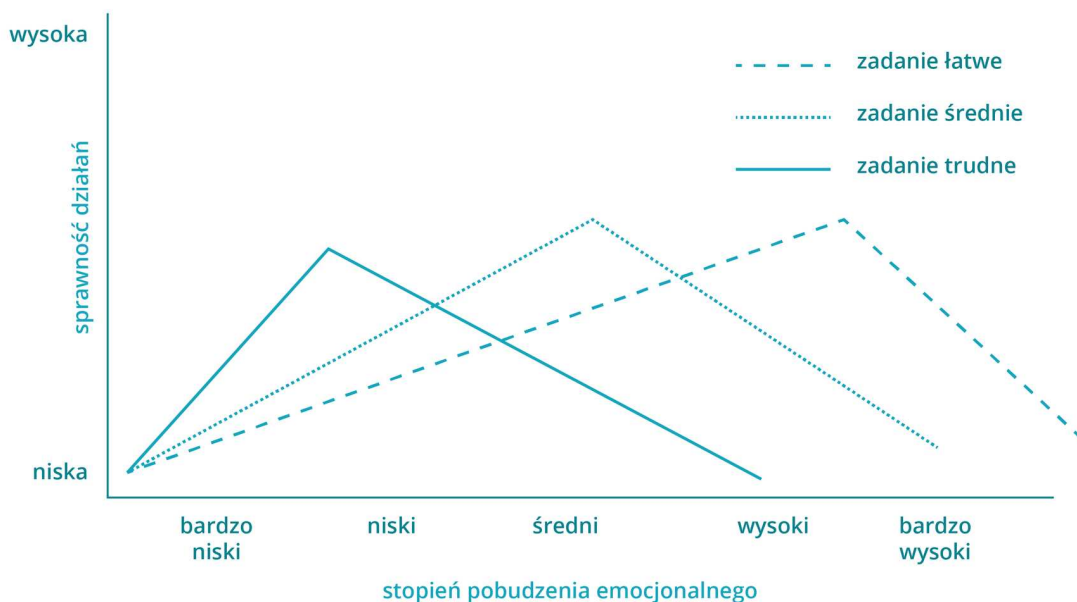
- przeszkody i niepowodzenia, gdy wywołują emocje o charakterze irytacji, złości czy gniewu, zwiększają skłonność do wykonania zablokowanej czynności oraz ataku na źródło przeszkód;
- jeśli jakaś czynność wywołuje jednocześnie emocję dodatnią i ujemną, czyli ambiwalencję, wówczas zachowanie się jest niejednoznaczne – czynność wykonywana jest powoli i niekonsekwentnie, z ociąganiem, towarzyszy temu jednak wzrost pobudzenia emocjonalnego;
- pod wpływem emocji człowiek przerywa niekiedy czynności zadaniowe, a podejmuje czynności emocjonalne, czyli takie, które są podporządkowane celom podyktowanym przez emocje (np. na skutek obaw ucieka z egzaminu albo na skutek irytacji odmawia wykonania sprawy, którą ma obowiązek załatwić).

## Prawa Yerkesa–Dodsona

Głównym efektem emocji jest wzrost energii, jaką organizm ma do dyspozycji. Wiąże się to ze zwiększeniem zdolności do wysiłku (wzrost siły mięśni i odporności na zmęczenie), przyspieszeniem ruchów oraz usprawnieniem czynności, ale tylko do pewnego momentu. Pobudzenie emocjonalne wpływa na jakość wykonania czynności. Wpływ ten zależy od wielkości pobudzenia oraz złożoności zadania. Zależność tę opisują dwa prawa Yerkesa-Dodsona:

**I prawo Yerkesa-Dodsona** mówi, że istnieje optymalny poziom pobudzenia emocjonalnego, sprzyjający wykonaniu zadań. Sprawność działania wzrasta wraz ze wzrostem pobudzenia emocjonalnego tylko do momentu, w którym osiągnie ono pewną wartość krytyczną. Po jej przekroczeniu następuje obniżenie sprawności działania, a przy bardzo silnym pobudzeniu może ono ulec całkowitej dezorganizacji.

**II prawo Yerkesa-Dodsona** mówi, że przy zadaniach trudnych optymalny poziom pobudzenia jest wyraźnie niższy niż przy zadaniach łatwych. Im trudniejsze zadanie, tym niższy stopień pobudzenia wystarczy do osiągnięcia maksimum sprawności działania, tak więc pewien określony poziom pobudzenia może pomóc w wykonywaniu zadań łatwych, a zaszkodzić w wykonywaniu zadań trudnych. Na rysunku poniżej przedstawiono graficznie oba prawa.



### Prawa Yerkesa-Dodsona

Źródło: Englishsquare.pl sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

## Podsumowanie

Często zdarza się, że zbyt duże zaangażowanie emocjonalne przeszkadza człowiekowi w nauce i pracy. Wiele takich przykładów można zauważyć w szkole – dziecko, które bardzo chce dostać piątkę, odpowiada gorzej, niż je na to stać, a silna trema przed występem w szkolnym przedstawieniu powoduje problemy, których nie było na próbach. Czasem więc to nie brak dobrych chęci, lecz ich nadmiar obniża efektywność działania. Emocją, której wpływ może być szczególnie niekorzystny, jest lęk. W małym nasileniu podwyższa on sprawność działań, ale jego wzrost szybko prowadzi do jej obniżenia. Już stosunkowo nieduże nasilenie lęku przed karą, jaka grozi za złe wykonanie zadania, wystarczy, aby uczeń nie poradził sobie z nim, mimo dobrego przygotowania. W wychowaniu należy więc ostrożnie operować czynnikami mobilizującymi do działania, szczególnie odwołującymi się do emocji lęku. Trzeba dbać o to, aby nie przekroczyć optymalnego pobudzenia (I prawo Yerkesa-Dodsona), lecz równocześnie pamiętać, że jest on inny u różnych osób i w przypadku różnych działań. Im zadanie jest trudniejsze, tym bardziej mogą zaszkodzić silne emocje (II prawo Yerkesa-Dodsona). Jaki efekt może dać straszenie uczniów przed ważną klasówką przykrymi konsekwencjami? Każdy z nas na podstawie powyższej wiedzy może spróbować odpowiedzieć na to pytanie.

# Słownik

## **proces emocjonalny**

proces psychiczny, który poznaniu i czynnościom podmiotu nadaje jakość oraz określa znaczenie, jakie mają dla niego będące źródłem emocji przedmioty, zjawiska, inni ludzie, a także własna osoba

## **reakcja afektywna**

pozytywna lub negatywna ocena bodźców, z jakimi jednostka się styka

## **stan pobudzenia**

stan czynnościowy ośrodków nerwowych polegający na wzmożeniu ich aktywności



# Film

---

## Polecenie 1

Zapoznaj się z miniwykładami prof. Dariusza Dolińskiego na temat emocji w naszym życiu. Następnie wykonaj ćwiczenia.

# Wystąpił błąd

Źródło: Englishsquare.pl sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Film pod tytułem *Po co nam emocje?*

---

## Ćwiczenie 1

Zastanów się nad rolą emocji w procesie podejmowania decyzji.

# Wystąpił błąd

Źródło: Englishsquare.pl sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Film pod tytułem *Czemu ulegamy pod wpływem emocji?*

---

## Ćwiczenie 2

Podaj trzy przykłady sytuacji, w których twoja decyzja zależała od emocji.

## Ćwiczenie 3



## Ćwiczenie 4



Połącz pojęcia z ich definicjami.

zdarzenie, które powoduje reakcję za pośrednictwem układu nerwowego, stan psychiczny człowieka utrzymujący się przez dłuższy czas, zwykle niewywołujący nagłych zmian w zachowaniu, stan pobudzenia umysłu człowieka wiążący się z pobudzeniem somatycznym organizmu, zwykle nietrwały, ale intensywny, pozytywna lub negatywna ocena bodźców, z jakimi jednostka się styka, brak definicji

|                       |  |
|-----------------------|--|
| emocja                |  |
| nastrój               |  |
| reakcja afektywna     |  |
| bodziec               |  |
| obronność percepcyjna |  |

## Ćwiczenie 5



Zapoznaj się z tekstem, a następnie wykonaj ćwiczenie.

” Kamila Kroc

### ***Humory w ciąży***

Ciąża to bardzo ważny czas w życiu kobiety i jej partnera, ale także okres burzy hormonalnej, która pociąga za sobą huśtawkę emocjonalną ciężarnej. Raz kobieta cieszy się z faktu, że jest w ciąży, tryska energią i entuzjazmem, by zaraz się śmiać i płakać bez powodu. Zachowuje się co najmniej dziwnie – nie posiada się z radości na wieść o zajściu w ciążę i jednocześnie boi się porodu albo ma pretensję do partnera o ciążę. Jest rozdrażniona, niepewna, pełna sprzecznych myśli i ambiwalentnych emocji. Raz pieszczotliwie mówi „Kocham cię”, by za chwilę zrobić awanturę o byle głupstwo. Ciąża stanowi wyzwanie nie tylko dla kobiety, ale też partnera, który musi radzić sobie z rozchwianiem emocjonalnym własnej żony. Za humory i dziwne zachcianki kobiet w czasie ciąży odpowiada przede wszystkim wyrzut hormonów, które decydują o utrzymaniu i rozwoju zarodka. Są to głównie progesteron, prolaktyna i estrogeny.

Źródło: Kamila Kroc, *Humory w ciąży*, dostępny w internecie: parenting.wp.pl [dostęp 18.10.2020 r.].

# Eksperyment – film

---

## Ćwiczenie 1

Zapoznaj się z filmem na temat eksperymentu dotyczącego wpływu emocji na nasz altruizm i przedstaw, jakie według ciebie były jego wyniki. Uzasadnij swoją odpowiedź, a następnie porównaj ją z wyjaśnieniem eksperta.

## Wystąpił błąd

Film pod tytułem *Eksperyment Elize Aisen*.

---

Jakie były wyniki eksperymentu?

## Ćwiczenie 2



### Ćwiczenie 3



Zdecyduj, które stwierdzenia są prawdziwe, a które fałszywe.

| Stwierdzenie   | Prawda                   | Fałsz                    |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Reakcja afektywna to pozytywna lub negatywna ocena bodźców, z jakimi jednostka się styka.                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Każdy bodziec zmysłowy ma komponent emocjonalny i afektywny.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Słowa są szczególnym rodzajem pierwotnych bodźców emocjonalnych.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Il prawo Yerkesa-Dodsona mówi, że istnieje optymalny poziom pobudzenia emocjonalnego, sprzyjający wykonaniu zadań. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Ćwiczenie 4



Zapoznaj się z tekstem, a następnie wykonaj ćwiczenie.

” Kowalski wraca z wycieczki i opowiada Fąfarze:

- Ale było super! Te emocje, te wrażenia! Jadę na słońcu, obok mnie lew, a za mną 2 tygrysy...
- No i co wtedy zrobiłeś?
- Nic. Karuzela się zatrzymała.

Źródło: autor nieznany

Zaznacz, które stwierdzenia są prawdziwe, a które fałszywe.

| Stwierdzenie  | Prawda                   | Fałsz                    |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Kowalski, opowiadając o wycieczce Fąfarze, ulega emocjom.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ekscytacja Kowalskiego związana jest z wydarzeniami, które miały miejsce w dalekiej przeszłości.            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kowalski opowiada o przeżyciach dla niego ważnych, w wyniku czego Fąfara jest zaintrygowany, co było dalej. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



Zapoznaj się z tekstem, a następnie wykonaj ćwiczenie.

” Ewa Pietryga

### ***Adam Kucharski: Humor pozwala przetrwać koszmar***

[Ewelina Pietryga, dziennikarka – dop. red.] Problem w tym, że w młodzieżowych pogawędkach kwitną trochę innego typu dowcipy. Znalazłam na jednym z forów takie komentarze: „Kawały o Żydach są straszne, ale nie mogę się powstrzymać, by się nie zaśmiać”; „Nie śmieję się z ludobójstwa, tylko z kawału, bo jest śmieszny”...

[Adam Kucharski, psycholog – dop. red.] To ciekawe argumenty. Widzi pani, opowiadając dowcipy czy słuchając ich, możemy chwilowo zawiesić tzw. naturalne nastawienie. Nie chodzi tu bowiem o przekazywanie informacji. Przyjąwszy tę konwencję, można wejść w świat dowcipu, który choć odnosi się do rzeczywistości, to nie jest jego kopią. Świat ten przedstawia rzeczywistość często na opak, co wywołuje zaskoczenie, dzięki czemu dowcip staje się dla nas atrakcyjny poznawczo.

**Zatem to niewinne dowcipy? Dlaczego więc w sieci znalazłam ledwie kilka żartów o raku?**

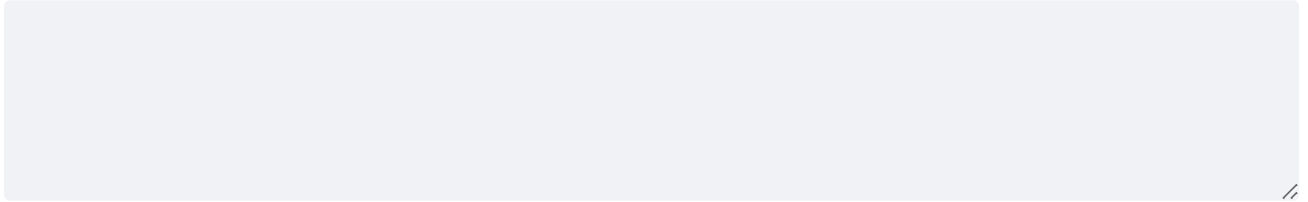
Nie zawsze takie dowcipy są znowu takie niewinne... Często w żartach wyrażamy swoje prawdziwe postawy. Dowcipy pozwalają nam wyrazić emocje, niechęć czy nienawiść. Czujemy wtedy ulgę, że wykorzystując dowcip, daliśmy ujście naszym nieakceptowanym społecznie popędom. Wychodząc zaś poza teorię: ludzie lubią szokować, pozwala im to czuć się oryginalnymi. Lubią prowokować, by

pobudzać u innych myślenie i określone emocje. Sami też poszukują  
emocji i stymulacji.

Źródło: Ewa Pietryga, *Adam Kucharski: Humor pozwala przetrwać koszmar*, 9.02.2017 r., dostępny w internecie: rp.pl  
[dostęp 19.10.2020 r.].

Wyjaśnij, jaką rolę w życiu emocjonalnym człowieka pełni humor.

---





## Ćwiczenie 6



Zapoznaj się z tekstem, a następnie wykonaj ćwiczenie.

### Źródło I

” Jadwiga Kwiek

### ***Kiedy życie mi dopiecze (2) – Bezpieczne uwalnianie trudnych emocji***

Paradoks z trudnymi emocjami polega na tym, że z jednej strony są pożyteczne, niczym czerwone pulsujące światło wołające: coś jest „nie tak!” Z drugiej strony zbytnie uleganie negatywnym emocjom jest równie groźne. Jednym słowem tak źle i tak niedobrze. Typowy konflikt typu „minus – minus”.

Wyjściem z tej pułapki jest bezpieczne, konstruktywne ich uwalnianie.

**Krok pierwszy** na tej drodze sprowadza się do sposobu, w jaki o nich myślimy. Pamiętajmy: jak myślimy, tak żyjemy. Należy sobie uświadomić, że w trudnych emocjach nie ma nic złego. I przestać się ich bać. Żadna nie trwa wiecznie, żadnej z nich nie należy odrzucać. Trzeba nauczyć się je rozumieć i bezpiecznie okazywać.

Równocześnie trzeba pamiętać, że nie ma panaceum na całkowite uporanie się z trudnymi emocjami. I że nie warto tego robić. Życie bez nich mogłoby się okazać nudne. A ludzie nadmiernie kontrolujący swoje emocje bywają spostrzegani jako nieautentyczni, mało wiarygodni.

**Krok drugi** polega na nauczaniu się mówienia o uczuciach.

Współczesny senior był uczony od dziecka „trzymaniu emocji na wodzy”. „Panowania nad nimi”. Jest to „panowanie” równie złudne, co

szkodliwe. Emocja niewyrażona słowem czy czynem zagnieżdża się w ciele w postaci podwyższonego ciśnienia, napięcia mięśniowego i wszystkich ich następstw. W umyśle w postaci negatywnych myśli, pesymizmu, cynizmu, goryczy, uporu, poczuciu beznadziejności. A to niszczy dobre samopoczucie. Zatrzuwa radość życia. Senior, a zwłaszcza seniorka uczona była „bycia miłą”. Ten przymus mamy głęboko wdrukowany w naszą podświadomość. Tymczasem bycie kulturalnym nie oznacza, że zawsze musisz być miły. Ludzie kulturalni również irytują się i złością. Ale wyrażają to w bezpieczny sposób. Czyli odpowiadają świadomie na pojawienie się uczucia złości. Nie reagują bezmyślnie, impulsywnie, mówiąc, co im ślina na język przyniesie.

**Kolejny krok** to nauczenie się kilku technik mówienia o swoich uczuciach. Nie należy mówić „wszystko w porządku”, kiedy tak nie jest. Gniew czy złość od tego nie zniknie. Wręcz przeciwnie, nasili się. Zwiększy się też prawdopodobieństwo niekontrolowanego wybuchu w najmniej sprzyjających okolicznościach. **Weź odpowiedzialność za swoje emocje i powiedz co czujesz.** Powiedz, na przykład, jestem smutna, wściekła, zadowolona, szczęśliwa. Nigdy nie przepraszaaj za innych. Za męża czy żonę, kiedy zrobili coś niestosownego. Nie masz za co przepraszać. Nie zrobiłaś/zrobiłeś nic złego.

Źródło: Jadwiga Kwiek, *Kiedy życie mi dopiecze (2) – Bezpieczne uwalnianie trudnych emocji*, dostępny w internecie: [naturalnie.com.pl](http://naturalnie.com.pl) [dostęp 19.10.2020 r.].

## Źródło II

” Sanah

### *Melodia*

Dla ciebie słowa nie znaczyły nic

A ja na serio je brałam

Dla ciebie byłam jedną z wielu pań

A ja już ślub planowałam,

ooo

Znowu sama zostałam

Sama

Została mi tylko melodia

Zagłusza płacz, mówię sobie:

„Tańcz, tańcz, tańcz”, ale nie wiem jak

Ooooo

Pociesza mnie tylko melodia

Tłumi mój żal, mówię sobie:

„Tańcz, tańcz, tańcz”, może to coś da

Źródło: Sanah, *Melodia*, dostępny w internecie: tekstowo.pl [dostęp 19.10.2020 r.].

# Dla nauczyciela

---

**Autorka:** Małgorzata Krzeszowska

**Przedmiot:** wiedza o społeczeństwie

**Temat:** Emocje w życiu człowieka

**Grupa docelowa:** III etap edukacyjny, liceum, technikum, zakres rozszerzony

**Podstawa programowa:**

Zakres rozszerzony

I. Człowiek w społeczeństwie.

Uczeń:

2) wyjaśnia kwestię racjonalności, emocji, uczuć, temperamentu i charakteru w postępowaniu człowieka; rozróżnia inteligencję i inteligencję emocjonalną.

**Kształtowane kompetencje kluczowe:**

- kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji;
- kompetencje cyfrowe;
- kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się;
- kompetencje obywatelskie.

**Cele operacyjne:**

Uczeń:

- definiuje pojęcie emocji;
- analizuje znaczenie emocji w procesie podejmowania decyzji;
- ocenia, w jaki sposób współczesny człowiek radzi sobie ze swoimi emocjami.

**Strategie nauczania:**

- konstruktywizm.

**Metody i techniki nauczania:**

- metoda kuli śniegowej;
- rozmowa nauczająca;
- mapa myśli;
- metoda jigsaw.

## **Formy zajęć:**

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca w grupach;
- praca całego zespołu klasowego.

## **Środki dydaktyczne:**

- komputery z głośnikami i dostępem do internetu, słuchawki;
- zasoby multimedialne zawarte w e-materiale;
- tablica interaktywna/tablica, pisak/kreda;
- kartki A3, pisaki.

## **Przebieg zajęć:**

Przed zajęciami:

Uczniowie zapoznają się z filmami zamieszczonymi w sekcji „Film”.

Faza wstępna

1. Przedstawienie tematu i celów zajęć.
2. Uczniowie w parach definiują pojęcie emocji. Następnie łączą się w czwórki i ósemki pracujące dalej nad definicją. Na koniec wspólnie wybierają najlepszą definicję, którą mogą porównać z definicją podaną przez prof. D. Dolińskiego w sekcji „Przeczytaj”.

Faza realizacyjna

1. Metoda jigsaw. Zespoły zapoznają się z treścią lekcji, przy czym każda z grup opracowuje wyznaczoną część. Następnie nauczyciel tworzy nowe grupy, w których musi być minimum po jednej osobie z poprzednich grup i które przedstawiają innym treści z części „Przeczytaj”. Na tej podstawie każda z grup tworzy na kartce A3 mapę myśli dotyczącą tematu. Efekty pracy są przedstawiane na forum.
2. Następuje krótkie przypomnienie treści zawartych w sekcji „Film”. Uczniowie zwracają szczególną uwagę na rolę emocji w procesie podejmowania decyzji. Na koniec wybrana osoba podsumowuje rozmowę.
3. Uczniowie dobierają się w pary i analizują materiał z ćwiczenia 1 w sekcji „Eksperyment”. Wybrane osoby przedstawiają swoje odpowiedzi na pytanie o wyniki eksperymentu. Następnie wszyscy zapoznają się z odpowiedzią eksperta i weryfikują własne wnioski.
4. Dyskusja na temat: „Czy współczesny człowiek potrafi radzić sobie ze swoimi emocjami, czy są one dla niego czymś niezrozumiałym?”. Na koniec wybrana osoba podsumowuje

dyskusję.

Faza podsumowująca

1. Uczniowie wykonują ćwiczenia interaktywne wskazane przez nauczyciela. Porównują swoje odpowiedzi z odpowiedziami innych osób.
2. Uczniowie sami oceniają swoje zaangażowanie na zajęciach. Wybranych osobom nauczyciel wystawia oceny.

**Praca domowa:**

Uczniowie wykonują pozostałe ćwiczenia dołączone do e-materiału.

**Materiały pomocnicze:**

Lisa Feldman Barrett, *Jak powstają emocje. Sekretne życie mózgu*, Warszawa 2020.

Daniel Jerzy Żyżniewski, *Emocje i nastrój. Jak je zrozumieć i kształtować*, Warszawa 2019.

**Wskazówki metodyczne opisujące różne zastosowania multimedium:**

Na podstawie filmu uczniowie mogą przygotować prezentację multimedialną dotyczącą emocji lub pantomimę.