

## Definicja

Czym są emocje i co one nam dają? W głównych nurtach teoretycznych psychologii różnie definiowano to pojęcie. Jakkolwiek istnieje wśród psychologów zgoda co do wyjaśniania źródeł i funkcji emocji, to proces ich powstawania w konkretnych sytuacjach u jednostki, do dziś jest areną ciekawych dyskusji akademickich. Żeby jednak nie zrobić z tego kursu wykładów o historii psychologii, skupmy się na współczesnym opisie pojęcia znakomitego holenderskiego badacza emocji Nico Frijdy. Próbuąc zebrać najważniejsze ustalenia na temat psychologii emocji pisał tak:

- **emocja** jest zazwyczaj wynikiem oceny zdarzenia jako wpływającego w istotny sposób na cele lub interesy działającego podmiotu;
- kluczowym elementem **emocji** jest uruchomienie gotowości do realizacji odpowiadającego jej programu działania oraz nadania temu programowi statusu priorytetu;
- **emocja** jest zwykle doświadczana jako szczególny rodzaj stanu psychicznego, któremu często towarzyszą (bądź następują bezpośrednio po nim) zmiany somatyczne, ekspresje mimiczne i reakcje behawioralne.

(Nico Frijda, 1986)

Na podstawie tego Izard i Malatesta zaproponowali następującą definicję emocji:

**Emocja to subiektywny stan psychiczny uruchamiający priorytet dla związanego z nią programu działania. Odczuwaniu emocji towarzyszą zwykle zmiany somatyczne, ekspresje mimiczne i pantomimiczne oraz specyficzne zachowania.**

(Izard, Malatesta, 1987)

Podsumowując, emocje będziemy w tym kursie rozumieć jako reakcję człowieka na bodziec zewnętrzny lub wewnętrzny, przejawiającą się w jego pobudzeniu, myśleniu i zachowaniu. Stan ten wywołuje dążenie do lub unikanie jakiegoś obiektu (na przykład innego człowieka, przedmiotu, idei).

Z *emocjami* wiążą się jeszcze w psychologii dwa ważne pojęcia pokrewne.

Pierwsze z nich to nastrój: stan afektywny o zazwyczaj niewielkiej efektywności, charakteryzujący się określonym znakiem (pozytywnym lub negatywnym) i zawierający mniej lub bardziej konkretne oczekiwania co do wystąpienia w przyszłości podmiotu stanów zgodnych z tym znakiem. To trochę tak jak z pogodą i klimatem atmosferycznym. Jeśli danym regionie geograficznym jest jakiś klimat, to niektóre zjawiska atmosferyczne takie jak burze czy deszcze są mniej lub bardziej prawdopodobne a nawet oczekiwane. U człowieka w zależności od nastroju spodziewać się można typowych objawów tego nastroju w postaci występowania konkretnych emocji.

Drugim ważnym pojęciem jest regulacja emocji - jest to proces inicjujący, modelujący i podtrzymujący doświadczanie emocji oraz operacji poznawczych i zachowań związanych z tym doświadczeniem.

Mówiąc o emocjach, najczęściej będziemy się odnosić do regulacji emocji właśnie. Będziemy się zastanawiali skąd się poszczególne emocje biorą, ale też jak wpływają one na to co widzimy, co myślimy o otaczającej nas w danej chwili rzeczywistości i jakie w wyniku tego działania podejmujemy.

## Biologia a emocje

### Historyczne początki

Czy emocje na poziomie biologicznym jakąś lokalizację w ciele? Czy jakiś organ je wytwarza? W jaki sposób na poziomie fizjologicznym można je zaobserwować?

Od dawna w psychologii starano się pokazać zależność między psychicznym odczuwaniem emocji, a reprezentacją tego procesu na poziomie biologicznym. Najbardziej znanym przykładem używanym w tym miejscu w podręcznikach do psychologii jest historia Phineasa Gage'a. W połowie XIX wieku, ten robotnik budowlany, pracujący przy układaniu torów kolejowych uległ poważnemu wypadkowi. Podczas przygotowywania odwiertów w blokach skalnych do wyburzenia dynamitem nieplanowana eksplozja spowodowała wystrzelenie z drażonego tunelu dwumetrowego stalowego pręta. Pręt ten przebił od strony szczęki czaszkę Phineasa Gage'a i przelatując na wylot uszkodził sporą część mózgu. Ku zdziwieniu lekarzy, Phineas Gage przeżył wypadek i po okresie rehabilitacji wrócił nawet to pracy zawodowej. Z powodu doznanych uszkodzeń, nie mógł już wykonywać tak trudnej pracy jak dotychczas – został dozorcą w kompanii w której pracował. To co było najdziwniejsze w tej historii, to fakt, że Phineas Gage był po wypadku innym człowiekiem. Współpracownicy relacjonowali, że charakter Phineasa zmienił się diametralnie – ze spokojnego kulturalnego człowieka stał się pobudliwym, wulgarnym agresorem. W relacjach z innymi zachowywał się arogancko. Znajomi mówili, że Gage reaguje na te same sytuacje i zachowuje się zupełnie inaczej niż przed wypadkiem. Wiele lat później sekcja zwłok naszego bohatera dowiodła rozmiaru zniszczeń mózgu dokonanych w wypadku. Okazało się, że Phineas Gage miał uszkodzony podwzgórze – podkorową strukturę mózgu odpowiedzialną między innymi za regulację emocji. Po takim organicznym uszkodzeniu mózg Gage do końca życia pracował w zmieniony – dysfunkcyjny sposób. Dziś można zobaczyć uszkodzoną czaszkę Phineasa Gage'a jako eksponat wystawy Wydziału Medycznego na Uniwersytecie Harvarda.

Jednym z pierwszych, którzy podjęli systematyczną próbę wykazania biologicznego aspektu emocji, był znany ze swojej teorii ewolucji gatunku w drodze doboru naturalnego Karol Darwin. W roku 1872 opublikował książkę pod tytułem *O wyrazie uczuć człowieka i zwierząt*. W książce tej Darwin opisywał to jak powszechne u ludzi i zwierząt jest wyrażanie emocji. Wskazywał ich funkcję w komunikowaniu się z innymi przedstawicielami gatunku. Autor zakładał, że emocje są trwałymi, subiektywnymi stanami świadomości. Mają one ważne adaptacyjne funkcje do spełnienia – pozwalają ludziom uporać się ze zmiennością środowiska. Ich wkład w rozwój gatunku polega na tym, że ewoluują w kierunku kontrolowania procesów biologicznych i psychicznych istotnych dla radzenia sobie z warunkami bytowania.

Podobnie jak jego inne dzieła, wielu współczesnych Darwinowi przyjmowało te publikacje z dezaprobatą. Jak wiemy koncepcje Darwina musiały jeszcze poczekać na czasy popularności i niemalże powszechnej społecznie akceptacji.

### **Emocje – struktury mózgowe i ich funkcje**

Dziś wiemy już wiele o roli poszczególnych części układu nerwowego w regulacji emocji i motywacji. Jak wiesz już z definicji emocji, a dowiesz się o tym więcej z innego modułu, emocje i motywacje są ze sobą powiązane.

Przypomnijmy sobie w tym miejscu pokrótce jak zbudowany jest nasz układ nerwowy. Przede wszystkim dzielimy go na ośrodkowy układ nerwowy, składający się z mózgu i rdzenia kręgowego oraz obwodowy układ nerwowy, składający się ogromnej ilości tkanki nerwowej w naszym ciele którą przesyłane są impulsy do i z ośrodkowego układu nerwowego. Obwodowy układ nerwowy dzielimy jeszcze na somatyczny układ nerwowy, odpowiedzialny za działanie mięśni szkieletowych - używasz go teraz gdy za pośrednictwem ręki nawigujesz niniejszym kursem oraz autonomiczny układ nerwowy (AUN), podtrzymujący podstawowe procesy życiowe takie jak oddychanie, trawienie czy wzbudzanie (układ ten rzecz jasna pracuje cały czas, nawet gdy głęboko śpisz). AUN dzielimy jeszcze na dwa układy potocznie nazywane „ratownikiem” i „gospodarzem” – w największym uproszczeniu, pierwszy z nich uruchamia się w sytuacji nagłego pobudzenia czy zagrożenia organizmu (zwiększenie żrenic, przyspieszenie rytmu serca, rozszerzenie oskrzeli itp.), a drugi uruchamia się, gdy te procesy zstępują.

Badania dowodzą, że wiele reakcji emocjonalnych – zwłaszcza w przypadku emocji negatywnych towarzyszących reakcjom obronnym wywoływanych jest u ludzi w identyczny sposób na poziomie fizjologicznym. Dużą rolę odgrywają tu procesy autonomicznego układu nerwowego (AUN). Jeśli chodzi o ośrodkowy układ nerwowy, to pamiętajmy, że sam mózg składa się jeszcze z trzech podstawowych dla regulacji emocji części – te części to:

- pień mózgu
- układ limbiczny
- mózgowie

Te poszczególne części naszego mózgu rozwijały się stopniowo w filogenezie, czyli rozwoju gatunku. Każda następna struktura odpowiedzialna jest za coraz bardziej złożone procesy psychiczne. Emocje to przede wszystkim układ limbiczny. Jego poszczególne elementy pełnią wyspecjalizowane funkcje w regulacji emocji.

- układ limbiczny
  - podwzgórze
    - homeostaza (wewnętrzna równowaga organizmu)
    - picie (uczucie pragnienia)

- jedzenie (uczucie głodu)
- regulacja temperatury (odczuwanie ciepła i zimna w otoczeniu)
- pobudzenie seksualne
- hipokamp
  - pamięć
- ciała migdałowe
  - kontrola emocji
  - tworzenie wspomnień emocjonalnych

Podwzgórze pełni funkcję koordynującą między zawiadamianiem organizmu poprzez hormony wydzielane do krwioobiegu a pobudzaniem poprzez drogi nerwowe w organizmie. Układ limbiczny jest systemem kontroli emocji oraz skarbnicą ze wzorami zachowywania się w sytuacji ataku, obrony i ucieczki. W ramach tego ciała migdałowe łączą emocje ze wspomnieniami. Są odpowiedzialne za utrwalenie i zachowanie w pamięci jednostki wspomnień nacechowanych silnymi i ważnymi w drodze rozwoju jednostki emocjami.

Najbardziej złożona struktura mózgu jaką jest kora bierze udział w doświadczaniu emocji poprzez wewnętrzną sieć komórek nerwowych oraz poprzez połączenia komórkami nerwowymi z całym ciałem. Kora jest dla nas źródłem wspomnień, myśli i wiedzy, które nadają specyficzne znaczenia bodźcom zewnętrznym biorącym udział w powstawaniu i używaniu emocji.

### Bibliografia

Jeśli jesteś zainteresowany pogłębieniem wiedzy przedstawionej w tej prezentacji to poniżej zamieszczam dane bibliograficzne materiałów, z których korzystałem oraz innych ciekawych tekstów naukowych.

Łosiak W. (2007) *Psychologia Emocji*. Rozdział 1. Doświadczanie emocji. str. 13-37. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

Łosiak W. (2007) *Psychologia Emocji*. Rozdział 2. Opisywanie emocji. str. 38-66. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

### Przydatne materiały popularno-naukowe

[Pogoda dla emocji - artykuł o zależności między osobowością a emocjami](#)

### Ciekawe Linki

Syntetycznie, metaforycznie o tym czym są emocje:

<http://pracownia4.wordpress.com/2007/12/13/emocje-czym-sa/>

Jako antyprzykład papki pseudopsychologicznej - uważajmy na tego typu oferty:

<http://emocje.manipulant.pl/>