

# Informacje organizacyjne

# Kontakt

- Krzysztof Basiński
- [k.basinski@gumed.edu.pl](mailto:k.basinski@gumed.edu.pl)

# Plan zajęć

- 45h wykładów (piątki, 10:30-12:45)
- 15h ćwiczeń (Justyna Urbańska-Grosz)

# Reguły gry

- Trzy kolokwia na wykładach i egzamin końcowy
- Z kolokwiów można zdobyć 20, z egzaminu 40 punktów
- Odżywajcie się na wykładach! (dodatkowe punkty za ogólną szybkość)
- Podejść do egzaminu może tylko ten, kto zaliczył ćwiczenia
- Jeśli masz łącznie < 36 pkt z kolokwiów, musisz je poprawiać

# Forma kolokwiów i egzaminu

- Pytania zamknięte (ok. 80%)
- Pytania otwarte (ok. 20%)

# Literatura

„Genialna i oryginalna książka najgłębszej myślicielki tej dziedziny od czasu Darwina”.  
- DANIEL GILBERT, autor książki Na tropie szczęścia

# JAK POWSTAJĄ EMOCJE



SEKRETNE ŻYCIE MÓZGU  
LISA FELDMAN BARRETT

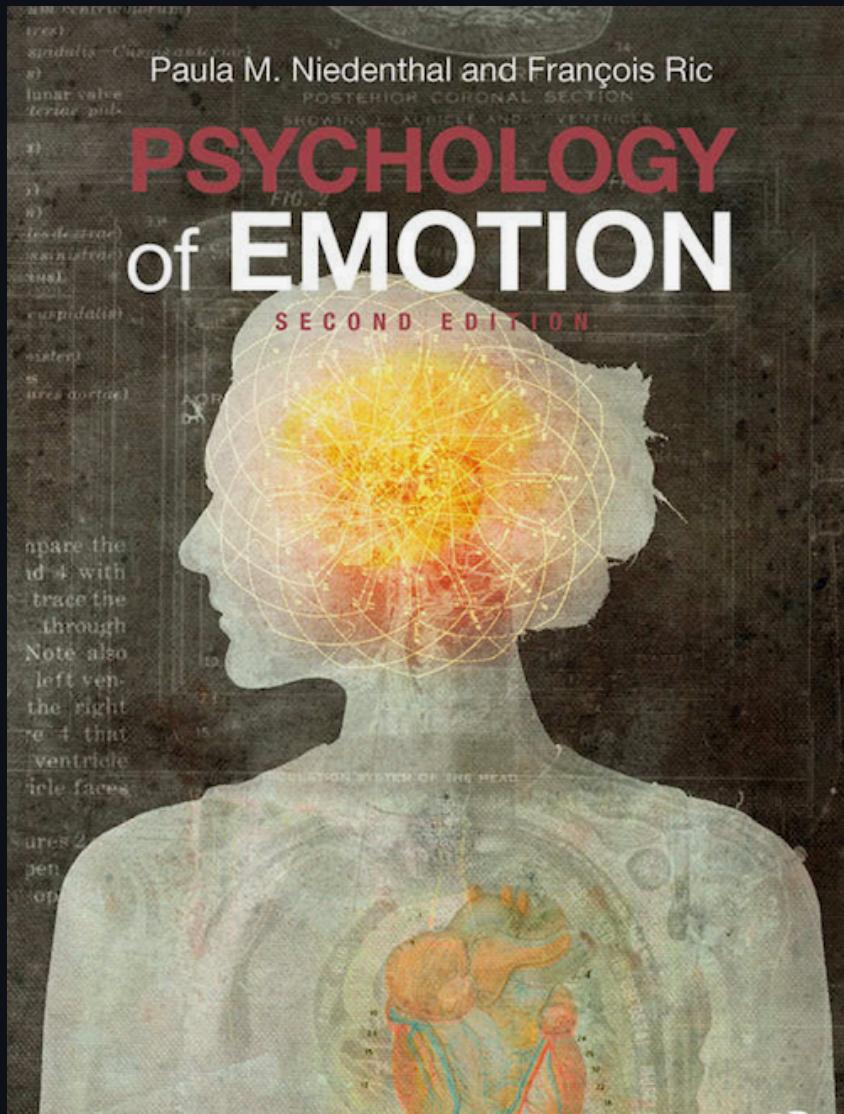
CEDEWU

LFB

Lisa Feldman Barrett (2017). How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. Pan Macmillan.

Lisa Feldman Barrett (2020). Jak powstają emocje? Sekretne życie mózgu. Wydawnictwo CeDeWu.

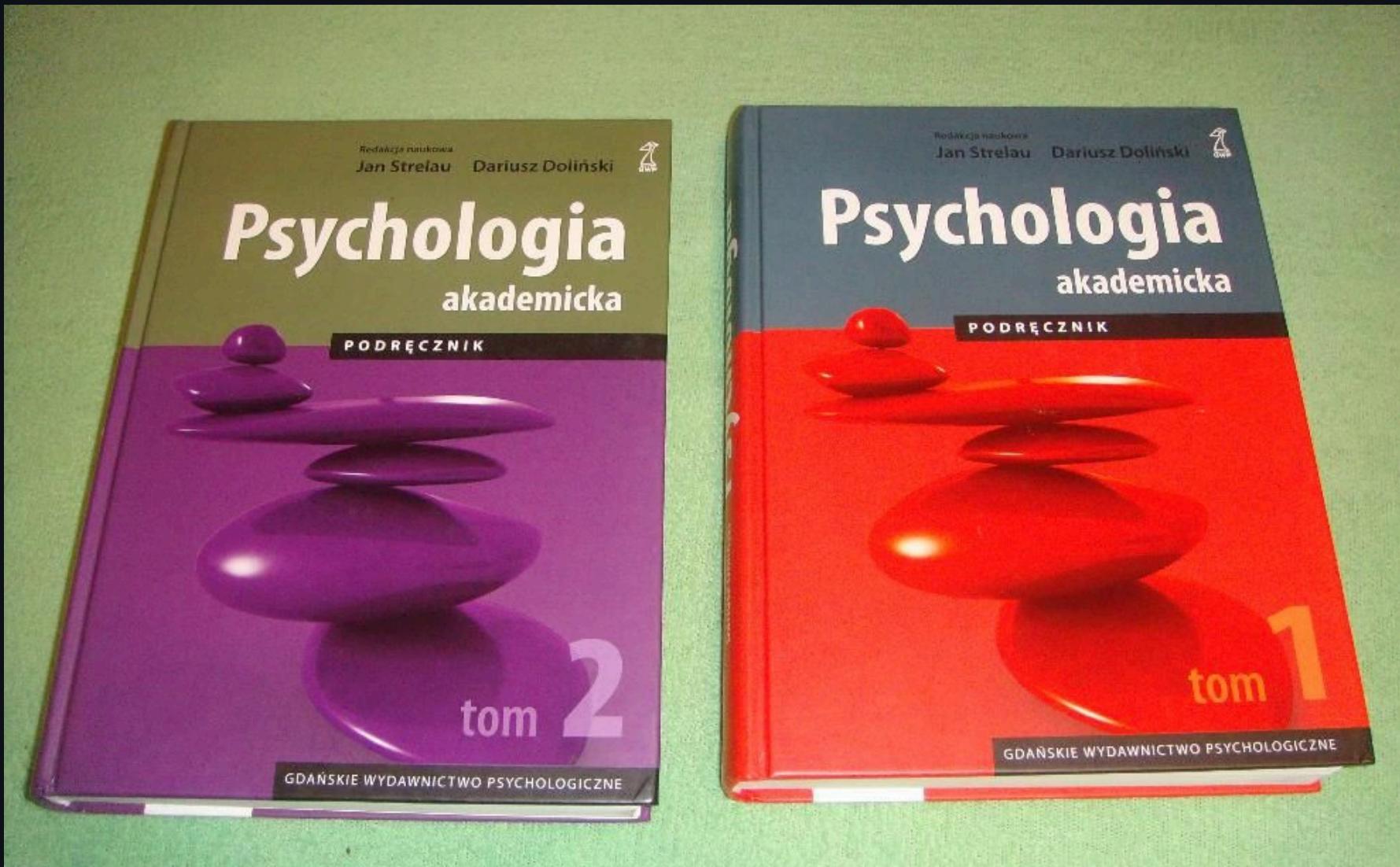
# Niedenthal & Ric



# Niedenthal & Ric

Niedenthal, P. i Ric, F. (2017). Psychology of Emotion. New York: Routledge.

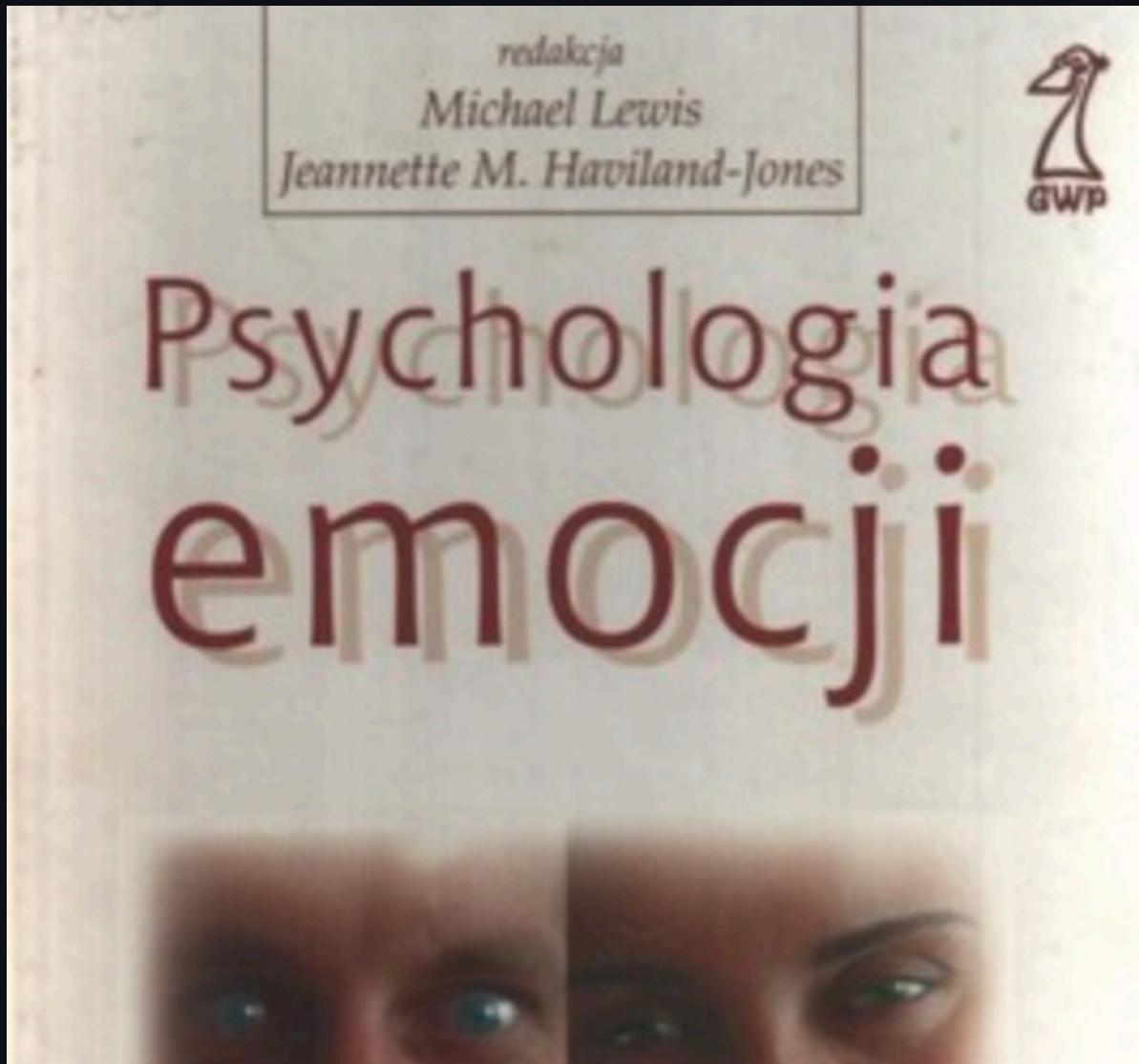
# Strelau & Doliński



## Strelau & Doliński

Maruszewski, T., Doliński, D., Łukaszewski, W., i Marszał-Wiśniewska, M. (2008). Emocje i motywacja. W: J. Strelau & D. Doliński (Red.), Psychologia akademicka. Tom 1 (str. 511–650). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

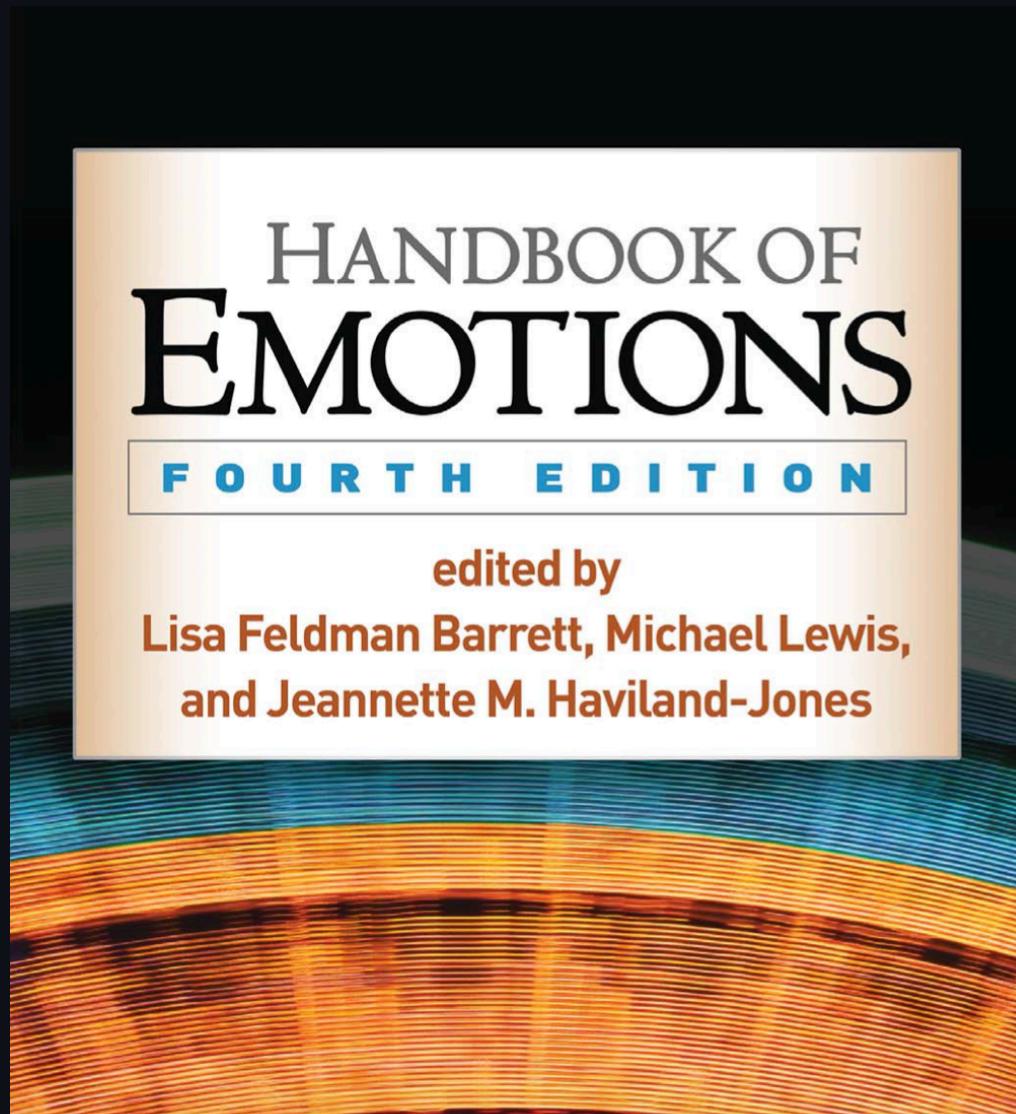
# Lewis & Haviland-Jones



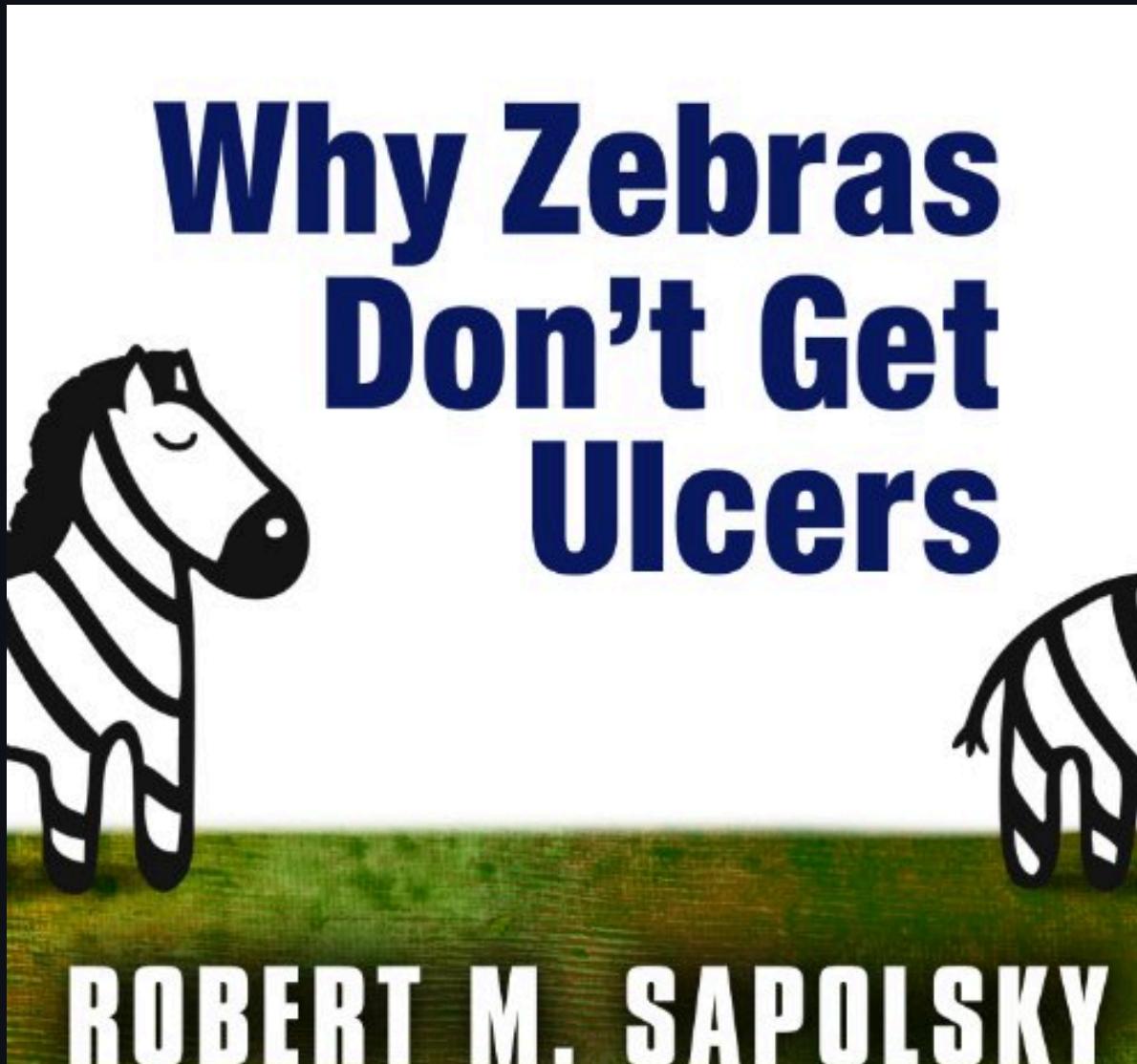
# Lewis & Haviland-Jones

Lewis M., Haviland-Jones J.M. Psychologia emocji, GWP, Gdańsk, 2005.

# Nowe wydanie Lewis & Haviland-Jones



Sapolsky



ROBERT M. SAPOLSKY

# Sapolsky

Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers: The Acclaimed Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping. Henry Holt and Company.

# Plan wykładów

- Definicje emocji
- Indukcja i pomiar emocji
- Historia badań nad emocjami
- Teorie emocji
- Emocje a biologia
- Funkcje emocji
- Ekspresja emocji

# Plan wykładów

- Regulacja emocjonalna
- Uniwersalia, różnice indywidualne i kulturowe w emocjach
- Emocje a procesy poznawcze
- Stres
- Specyfika wybranych emocji
- Psychologia motywacji

Do rzeczy!

# Zastanów się

- Czym są emocje?
- Po co są emocje?
- Jak powstają emocje?

# Próby zdefiniowania emocji

Emocja jest zazwyczaj wynikiem oceny zdarzenia jako wpływającego w istotny sposób na cele lub interesy działającego podmiotu. Ocena ta może być zarówno świadoma, jak i nieświadamiana. Emocja będzie odczuwana jako pozytywna, jeśli zdarzenie zostanie ocenione jako zgodne celami i interesami, a negatywna, jeśli będzie uznane za niezgodne z nimi.

*(Nico Frijda, za Strelau & Doliński)*

# Próby zdefiniowania emocji

Kluczowym elementem emocji jest uruchomienie gotowości do realizacji odpowiadającego jej programu działania oraz nadania temu programowi statusu priorytetu.

*(Nico Frijda, za Strelau & Doliński)*

## Próby zdefiniowania emocji

Program emocjonalny może więc blokować, zaburzać, modyfikować inne (poznawcze lub behawioralne) programy aktualnie realizowane przez podmiot. Program emocjonalny, w odróżnieniu od programów behawioralnych czy poznawczych, ma status pilnego i jego realizacja nie może być odłożona w czasie.

*(Nico Frijda, za Strelau & Doliński)*

# Próby zdefiniowania emocji

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, za Strelau & Doliński)*

# Próby zdefiniowania emocji

"Epizodyczne, relatywnie krótkotrwałe, zakorzenione w biologii wzorce percepcji, doświadczenia, fizjologii, działania i komunikacji, które powstają w odpowiedzi na specyficzne fizyczne i społeczne wyzwania i możliwości"

("Episodic, relatively short-term, biologically-based patterns of perception, experience, physiology, action, and communication that occur in response to specific physical and social challenges and opportunities")

(Keltner & Gross, 1999; tłum. KB)

# Próby zdefiniowania emocji

"Emocje to taki radar i system wczesnego reagowania, konstruujący i przenoszący znaczenie poprzez ciąg doświadczeń. Emocje to narzędzia, za pomocą których dokonujemy oceny doświadczeń i przygotowujemy się do działania w różnych sytuacjach"

*(Cole, Martin, & Dennis, 2004, p. 319; tłum. KB)*

# Próby zdefiniowania emocji

"Mózg ciągle konstruuje pojęcia i tworzy kategorie aby rozpoznawać czym są docierające do zmysłów dane, ustala przyczyny tych danych oraz plany działania, które się wobec nich wykonuje. Gdy wewnętrzny model stworzy pojęcie danej emocji, procesy kategoryzacji skutkują powstaniem instancji emocji."

*(Feldman Barrett, 2017; tłum. KB)*

# Terminologia

- Emocja (emotion)
- Uczucie/odczucie (feeling)
- Nastrój (mood)
- Afekt, *core affect*
- Ekspresja emocji (emotional expression)

# Emocja vs. u/od/czucie

*(...) w języku polskim określenia "emocje" i "uczucia" są traktowane w sposób niemal synonimiczny, natomiast w języku angielskim taka sytuacja nie zachodzi. *Feeling* czyli *uczucie* odnosi się do subiektywnego elementu emocji, z kolei termin *emotion* jest szerszy i oprócz uczucia obejmuje procesy nerwowe oraz ekspresję, a niekiedy specyficzne zachowania.*

*(Strelau & Doliński)*

## Emocja vs. u/od/czucie

Feelings are mental experiences of body states, which arise as the brain interprets emotions, themselves physical states arising from the body's responses to external stimuli.  
(The order of such events is: I am threatened, experience fear, and feel horror.)

*(Antonio Damasio)*

# Emocja vs. u/od/czucie

- Na tym wykładzie nie będziemy mówić o **uczuciach**
- Emocja to dla mnie całość doświadczenia (fizjologia, stan psychiczny, motywacyjny, etc)
- **Odczucie** (feeling) to percepceja zmian w fizjologii

# Emocja vs. nastrój

Nastrój to stan afektywny o zazwyczaj niewielkiej intensywności, charakteryzujący się pozytywnym lub negatywnym znakiem i zawierający mniej lub bardziej konkretne oczekiwania co do wystąpienia w przyszłości podmiotu stanów zgodnych z tym znakiem.

*(Strelau & Doliński)*

# **Core affect, afekt**

...poźniej...

# Ekspresja emocji

- Emocje czasem "widać" (na twarzy, w zachowaniu)
- To objawianie się nazywamy **ekspresją emocji**
- Jest to tylko część większego doświadczenia emocjonalnego

**Definicje zależą od teorii!**