

2 LEKCJA

Świadomość własnych emocji – poznaj i nazwij to, co czujesz

Po przeczytaniu tego rozdziału powinieneś umieć:



- ❖ Rozpoznawać i nazywać emocje, których doświadczasz.
- ❖ Odróżniać emocję od nastroju i stanu afektywnego.
- ❖ Zauważać sygnały emocji w ciele, myślach i zachowaniach.
- ❖ Rozumieć, skąd biorą się Twoje emocje i jaki mają wpływ na Twoje decyzje oraz relacje z innymi.
- ❖ Rozpoznawać emocje innych osób poprzez obserwację mimiki, tonu głosu i zachowań.
- ❖ Stosować empatyczne pytania, które wspierają komunikację i budują zaufanie w relacjach.



Świadomość emocjonalna to fundament inteligencji emocjonalnej. Zrozumienie własnych emocji pozwala lepiej kierować zachowaniem, podejmować trafniejsze decyzje i budować zdrowsze relacje z innymi. Osoby świadome swoich emocji potrafią rozpoznawać, nazywać i wyrażać to, co czują – bez nadmiernych reakcji czy tłumienia emocji.



Czym jest samoświadomość emocjonalna?



Samoświadomość emocjonalna, według ujęcia Daniela Golemana, to fundament kompetencji emocjonalnej, obejmujący zdolność rozpoznawania swoich wewnętrznych stanów emocjonalnych, preferencji, możliwości oraz intuicyjnych ocen. Jest to umiejętność bycia świadomym tego, co się aktualnie odczuwa, co pozwala na realistyczną ocenę swoich mocnych i słabych stron oraz na kształtowanie wiary w siebie opartą na tej wiedzy.



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



Rządowy Program
Rozwoju Organizacji
Obywatelskich
na lata 2018–2030
PROO

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO

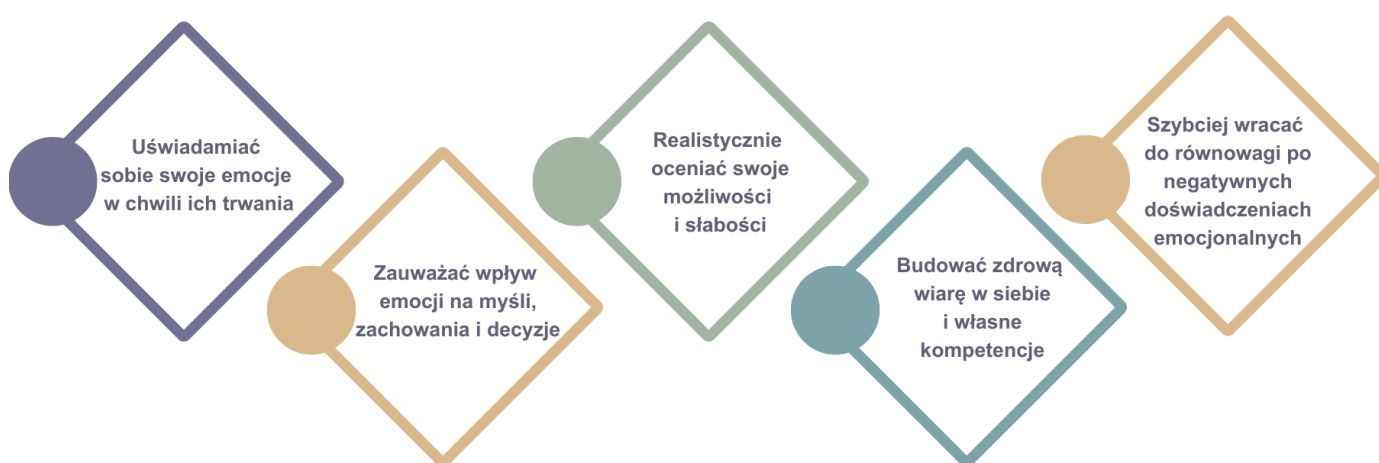
Goleman podkreśla, że samoświadomość emocjonalna to nie tylko rozpoznawanie uczuć, ale także zrozumienie skutków emocji, jakie one wywołują. Obejmuje także poprawną samoocenę i poczucie własnej wartości, które są niezbędne do efektywnego zarządzania swoimi emocjami i impulsami. Osoby z dobrze rozwiniętą samoświadomością szybciej dochodzą do siebie po negatywnych emocjach i lepiej radzą sobie ze stresem oraz napięciem emocjonalnym.

Samoświadomość emocjonalna jest ściśle powiązana z innymi kompetencjami emocjonalnymi, takimi jak samoregulacja, motywacja i umiejętności społeczne. Jest kluczowa dla:

- ✚ uważnego słuchania,
- ✚ efektywnego wpływania na innych,
- ✚ podejmowania decyzji świadomych swojego stanu emocjonalnego.

Goleman wskazuje, że kompetencje emocjonalne mają decydujące znaczenie w osiąganiu sukcesów zawodowych i osobistych, często przewyższając tradycyjne zdolności intelektualne.

W praktyce, samoświadomość emocjonalna pozwala:



Opracowanie własne na podstawie źródła: Goleman, 1999.

Dzięki temu jest kluczowa dla skutecznego funkcjonowania w życiu zawodowym i osobistym, pozwala również uniknąć destrukcyjnych skutków nieświadomych reakcji emocjonalnych, które mogą prowadzić do konfliktów czy wypalenia.

Samoświadomość emocjonalna jest więc nie tylko narzędziem poznawczym, ale i praktyczną umiejętnością zarządzania sobą w kontaktach z innymi i przeciwnościami losu (Goleman, 1999).



Emocje, nastrój i stan afektywny – czym się różnią?



Emocje – znaczenie, historia i funkcje

Emocje od dawna stanowią przedmiot zainteresowania myślicieli – od starożytności po czasy współczesne. Początkowo traktowano je z dystansem, widząc w nich coś, co należy kontrolować za pomocą rozumu. Już greccy filozofowie, tacy jak Platon, Arystoteles czy stoicy (Zenon z Kition, Chryzyp), zauważali ich wpływ na ludzkie życie, choć nie posługiwali się samym pojęciem „emocji”. Uważali, że emocje utrudniają racjonalne myślenie i wymagają panowania nad sobą.

W średniowieczu temat ten łączono z teologią chrześcijańską – św. Augustyn czy św. Tomasz z Akwinu widzieli w emocjach zarówno element ludzkiej natury, jak i narzędzie duchowego rozwoju. Pojawiły się koncepcje, które wskazywały, że niektóre emocje są potrzebne i słuszne.

Nowożytność przyniosła zmianę podejścia – emocje zaczęto badać w sposób bardziej naukowy i etyczny. Kartezjusz uznał je za naturalne zjawiska wynikające z połączenia duszy i ciała, a nie za zaburzenia. Spinoza, Hume, Kant czy Pascal również analizowali emocje jako istotny element ludzkiego doświadczenia. Kant wprowadził trójpodział zjawisk psychicznych na uczucia, wolę i czucia, co miało wpływ na dalsze badania.

W XIX i XX wieku do refleksji filozoficznej dołączyły inne nauki – psychologia, biologia czy prawo. Wśród badaczy warto wymienić Darwina, Jamesa czy Leona Petrażyckiego, który zaproponował nowoczesną klasyfikację przeżyć wewnętrznych i rozróżnił emocje jako zjawiska aktywno-pasywne.

W XX wieku, m.in. dzięki pracom Sartre’a, emocje zaczęto analizować także z perspektywy egzystencjalnej. Współcześnie stanowią one ważny obszar badań



psychologicznych i neurobiologicznych. Rozwój technologii umożliwił dokładniejsze badanie ich mechanizmów, a nowoczesne teorie koncentrują się na związku emocji z etyką, decyzjami i procesami poznawczymi (Dąbrowski, 2014).

Okres historyczny	Podjęcie do emocji	Główne założenia
Starożytność	Emocje jako przeszkoda dla rozumu	Emocje utrudniają racjonalne myślenie; należy nad nimi panować.
Średniowiecze	Emocje w kontekście duchowości i teologii	Emocje są częścią natury człowieka i mogą wspierać rozwój moralny.
Nowożytność	Racjonalno-naukowe podejście	Emocje to naturalne zjawiska psychiczne i cielesne; istotny element doświadczenia.
XIX–XX wiek	Rozszerzenie badań o nauki empiryczne	Emocje analizowane przez psychologię, biologię i prawo; pojawia się nowoczesna klasyfikacja emocji.
XX wiek (egzystencjalizm)	Emocje jako część ludzkiej egzystencji	Emocje związane z wolnością, wyborem i autentycznym przeżywaniem świata.
Współcześnie	Interdyscyplinarne ujęcie emocji	Badanie mechanizmów emocji, ich wpływu na decyzje, poznanie i relacje.

Opracowanie własne na podstawie źródła: Gałuszka, 2022; Dąbrowska, 2014.

Emocje są trudne do jednoznacznego zdefiniowania.

- Według J. Strelaua stanowią subiektywny stan psychiczny uruchamiający określony program działania.
- K. Oatley i J. M. Jenkins wskazują, że emocje wynikają z wartościowania zdarzeń jako istotnych dla jednostki – są pozytywne, gdy sprzyjają jej celom i negatywne, gdy je utrudniają.

Ogólnie można je uznać za stany psychiczne powodujące zmiany fizjologiczne, somatyczne, poznawcze i behawioralne. W literaturze pojawiają się również pokrewne

Emocje są subiektywnymi i przemijającymi stanami psychicznymi, które wywołują reakcje w sferze poznawczej, fizjologicznej, somatycznej oraz behawioralnej. Wywodzą się od łacińskiego słowa *emotio*, oznaczającego „poruszenie”, co trafnie oddaje ich istotę – wywołują w nas określone reakcje i zachowania.



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO

pojęcia, takie jak uczucia, afekt, doznanie czy namiętność, jednak nie są one tożsame z emocjami (Gałuszka, 2022).

Emocje są złożonym stanem psychicznym, którego różnorodność wynika z posiadania umysłowych programów reakcji na zdarzenia, częściowo wrodzonych, a częściowo rozwijających się w ciągu życia. Rozwój emocji przebiega dwutorowo:

1. **Kształtowanie programów emocjonalnych zgodnych z normami społecznymi** – umożliwia przeżywanie emocji w sposób akceptowalny i zrozumiały dla otoczenia.
2. **Przekształcanie programów emocji w zgodzie z indywidualnymi cechami jednostki** – pozwala na doświadczanie emocji w sposób spójny z osobistymi wartościami, cechami psychicznymi i stylem życia, zapewniając większą autonomię wobec oczekiwań otoczenia (Gałuszka, 2022).



Właściwości emocji

Emocje, będące złożonymi stanami psychicznymi, różnią się między sobą pod względem kilku podstawowych właściwości, które decydują o ich przebiegu i sile oddziaływania na człowieka. Do najważniejszych z nich należą: znak, siła, trwałość, kierunek, treść oraz wpływ na działanie.



Opracowanie własne na podstawie źródła: Doliński, 2000.

- ✚ **Znak emocji** (inaczej walencja) określa, czy emocja ma charakter pozytywny czy negatywny. Emocje pozytywne, takie jak radość czy zadowolenie, sprzyjają dobrostanowi psychicznemu i motywują do działania, natomiast emocje negatywne, jak lęk, złość czy smutek, pełnią funkcję ostrzegawczą i adaptacyjną
- ✚ **Siła emocji** odnosi się do jej intensywności, czyli tego, jak mocno jest przeżywana. Emocje mogą mieć charakter łagodny (np. niepokój, rozbawienie) lub bardzo silny (np. przerażenie, euforia).
- ✚ Z kolei **trwałość** określa czas, przez jaki emocja utrzymuje się w świadomości jednostki — niektóre z nich, jak zaskoczenie, są krótkotrwałe, inne, jak żal czy duma, mogą utrzymywać się dłużej.
- ✚ Kolejną właściwością jest **kierunek emocji**, czyli ukierunkowanie jej na określony obiekt — może być zwrócona na zewnątrz (np. gniew wobec innej osoby) lub do wewnątrz (np. wstyd, poczucie winy).
- ✚ **Treść emocji** natomiast opisuje jej jakość i charakter, np. radość, strach, zazdrość, zaufanie.
- ✚ Wreszcie, istotną cechą emocji jest **wpływ na działanie**, czyli stopień, w jakim dana emocja pobudza lub hamuje aktywność człowieka. Emocje o wysokim poziomie pobudzenia, takie jak złość czy ekscytacja, mobilizują do działania, natomiast emocje o niskim poziomie pobudzenia, jak smutek czy znużenie, mogą prowadzić do wycofania.

Wszystkie te właściwości współtworzą indywidualny profil emocjonalny człowieka, determinując jego sposób reagowania, motywację i relacje z otoczeniem (Doliński, 2000).

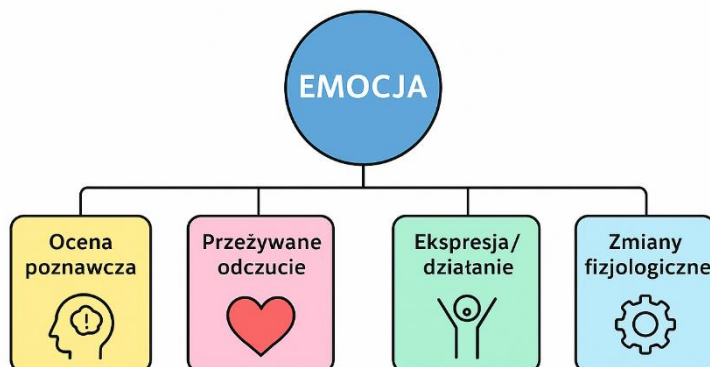
Każda emocja jest złożonym procesem, który angażuje zarówno umysł, jak i ciało. W literaturze psychologicznej przyjmuje się, że emocje składają się z kilku powiązanych ze sobą komponentów, które mogą występować jednocześnie lub niezależnie od siebie.





Kluczowe składniki emocji:

Schemat składników emocji



Opracowanie własne na podstawie źródła: Doliński, 2000.

1. Ocena poznawcza (poznawcze interpretowanie sytuacji)

To proces, w którym nadajemy znaczenie danemu zdarzeniu – oceniamy, czy jest ono dla nas korzystne, zagrażające, czy obojętne. Na przykład myśl: „to jest niebezpieczne” może uruchomić emocję strachu, a „udało mi się!” – emocję radości. Ocena poznawcza jest więc punktem wyjścia do pojawienia się emocji, choć czasem zachodzi automatycznie i nieuświadomienie.

2. Przeżywane odczucie (komponent subiektywny)

To wewnętrzne doświadczenie emocji – sposób, w jaki jej doświadczamy i nazywamy. Może to być np. uczucie lęku, gniewu, zadowolenia, wstydu czy ekscytacji. Ten element jest najbardziej osobisty i trudny do bezpośredniego zmierzenia, ponieważ opiera się na subiektywnym doświadczeniu jednostki.

3. Działanie lub ekspresja emocjonalna (komponent behawioralny)

Emocje często przejawiają się w zachowaniu – np. strach może prowadzić do ucieczki, a radość do uśmiechu. Ekspresja emocjonalna jest istotnym sygnałem społecznym, który pozwala innym odczytywać nasze stany emocjonalne. Czasami jednak tłumimy lub maskujemy emocje, zwłaszcza w sytuacjach społecznych.

4. Zmiany fizjologiczne (komponent biologiczny)

Emocje powodują reakcje w układzie nerwowym i hormonalnym – przyspieszone bicie serca, pocenie się, napięcie mięśni, rozszerzenie źrenic czy zmiany w oddechu. Te reakcje są częścią przygotowania organizmu do działania (np. walki lub ucieczki) i mają znaczenie adaptacyjne.

Warto zauważyć, że nie wszystkie komponenty muszą występować równocześnie. Czasem możemy odczuwać emocję bez świadomej oceny sytuacji (np. nagły lęk w reakcji na głośny dźwięk) albo doświadczać emocji bez widocznej ekspresji czy działania (np. tłumiony gniew). Emocje są więc dynamicznym procesem, w którym różne elementy współdziałają w zależności od kontekstu i indywidualnych różnic (Doliński, 2000).



Rodzaje emocji: emocje podstawowe i złożone

➤ Emocje podstawowe

Emocje podstawowe są wrodzone, pojawiają się niemal od razu po urodzeniu i są odczuwane niezależnie od wpływu kultury. Nie wymagają świadomej kontroli i mają charakter uniwersalny, co oznacza, że są rozpoznawane przez wszystkich ludzi.

Według **Paul Ekmana**, do emocji podstawowych zalicza się: **strach, złość, smutek, radość i wstręt**. Inne emocje są zazwyczaj połączeniem emocji podstawowych i mogą różnić się w zależności od wzorców kulturowych.

Robert Plutchik wskazuje, że emocje podstawowe są obserwowalne na różnych poziomach filogenetycznych, mają znaczenie adaptacyjne i wspierają przetrwanie jednostki oraz gatunku. Z kolei w teorii **Darwina** emocje podstawowe są doświadczane również przez zwierzęta, co podkreśla ich biologiczny charakter. Podejście lingwistyczne definiuje emocje podstawowe jako te, które jako pierwsze przychodzą na myśl – najczęściej strach, złość, smutek i radość (rzadziej wstręt).

Przykłady emocji podstawowych:

- ✓ **Smutek** – uczucie żalu, przygnębienia lub rozczarowania; objawia się płaczem, apatią, wycofaniem lub poszukiwaniem wsparcia u innych.



- ✓ **Wstręt** (odraza) – negatywna reakcja na bodziec lub sytuację; objawia się odwracaniem od źródła wstrętu, mimiką twarzy, np. grymasem ust.
- ✓ **Strach** – emocja instynktowna, pojawiająca się w sytuacjach zagrożenia.
- ✓ **Złość** – negatywna reakcja na sytuację, przedmiot lub osobę niezgodną z oczekiwaniami; może mieć formę ukrytą lub jawną, np. agresywną.
- ✓ **Radość** – emocja pozytywna, przejawiająca się śmiechem, podniesionym głosem, a czasem płaczem.
- ✓ **Zdziwienie** – krótkotrwała emocja, mogąca mieć charakter pozytywny (miła niespodzianka) lub negatywny (nieprzyjemna niespodzianka).

➤ **Emocje złożone (pochodne)**

Emocje złożone powstają poprzez połączenie kilku emocji podstawowych i są kształtowane w toku życia pod wpływem doświadczeń społecznych i norm kulturowych. Małe dzieci nie odczuwają emocji złożonych, takich jak wstyd czy poczucie winy; te pojawiają się dopiero wraz z rozwojem społecznym i poznawczym.

Przykłady emocji złożonych:

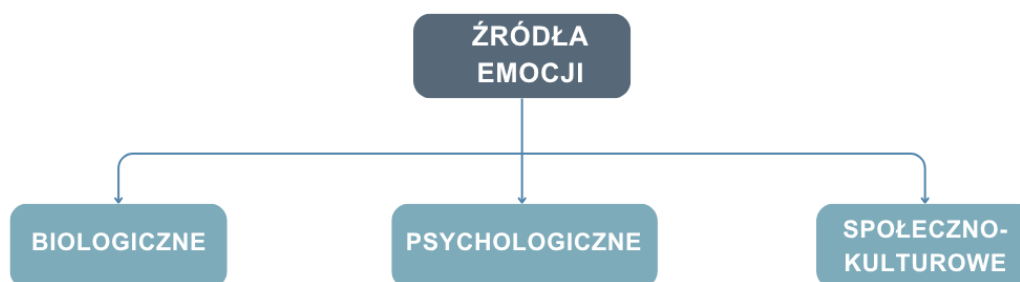
- ✓ **Poczucie winy** – powstaje z połączenia radości i strachu; wiąże się z lękiem przed karą i potrzebą zadośćuczynienia.
- ✓ **Wstyd** – wynik strachu i wstrętu; obejmuje uświadomienie sobie własnych niedoskonałości i lęk przed oceną innych.
- ✓ **Zachwył** – połączenie radości i zaskoczenia; obejmuje podziw dla osoby, przedmiotu lub sytuacji.
- ✓ **Rozczarowanie** – połączenie zaskoczenia i smutku; wynika z rozbieżności między oczekiwaniami a rzeczywistością.
- ✓ **Żal** – połączenie smutku i wstrętu; odczuwany w reakcji na stratę lub doznaną krzywdę.
- ✓ **Pogarda** – wstręt połączony ze złością; skierowana wobec osób lub sytuacji naruszających normy społeczne.
- ✓ **Zazdrość** – połączenie smutku i złości; wynika z frustracji z powodu niezaspokojenia potrzeb w porównaniu z innymi.

Emocje złożone są istotnym elementem życia społecznego, pozwalają na bardziej skomplikowane reakcje interpersonalne i ułatwiają funkcjonowanie w grupie.





Źródła procesów emocjonalnych



Opracowanie własne na podstawie źródła: Gałuszka, 2022.

Procesy emocjonalne mają swoje źródła w kilku obszarach:

- ✓ **Biologicznym** – emocje mają podłoże neurofizjologiczne; układ limbiczny i struktury mózgu odpowiadają za powstawanie i regulację emocji.
- ✓ **Psychologicznym** – obejmuje procesy poznawcze, interpretacje sytuacji, doświadczenia życiowe i uczenie się.
- ✓ **Spółeczno-kulturowym** – normy kulturowe, oczekiwania społeczne i relacje interpersonalne wpływają na pojawianie się, ekspresję i regulację emocji.

Źródła emocji można więc rozpatrywać jako wielopoziomowe – biologiczne, psychologiczne i społeczne, a ich intensywność i formę wyrazu kształtują indywidualne doświadczenia jednostki (Gałuszka, 2022).



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO



Funkcje emocji

Emocje pełnią kluczową rolę adaptacyjną, pomagając jednostce przetrwać, działać skutecznie i budować relacje społeczne. W psychologii wyróżnia się trzy główne grupy funkcji emocji: intrapsychiczne (wewnętrzne), interpersonalne (społeczne) oraz motywacyjne.

Funkcje intrapsychiczne (wewnętrzne)

Związane są z procesami zachodzącymi wewnątrz jednostki – emocje pomagają interpretować świat, rozpoznawać potrzeby i mobilizować energię do działania. Najważniejsze elementy:

- informują o znaczeniu sytuacji dla naszych potrzeb, wartości i celów,
- organizują zachowanie w obliczu zagrożenia lub szansy (np. reakcja walki/ucieczki),
- regulują procesy poznawcze – wpływają na uwagę, pamięć, ocenę sytuacji,
- pomagają w samoregulacji – np. smutek prowadzi do refleksji i szukania wsparcia, złość do obrony granic, strach do unikania zagrożenia.

Funkcje interpersonalne (społeczne)

Emocje są też komunikatem dla innych — pomagają budować i utrzymywać relacje. Główne aspekty:

- wyrażają stany wewnętrzne, przez co inni mogą nas lepiej zrozumieć (np. smutek sygnalizuje potrzebę wsparcia),
- wpływają na zachowania innych – np. uśmiech wzbudza sympatię, płacz wywołuje empatię,
- wzmacniają więzi społeczne – emocje są podstawą empatii, współpracy i zaufania,
- uczestniczą w regulacji społecznej – pozwalają przewidywać reakcje innych.

Funkcje motywacyjne

Emocje są źródłem energii do działania — motywują, by coś zmienić, naprawić lub osiągnąć.

Przykłady:

- strach motywuje do unikania zagrożenia,



- złość do obrony granic,
- radość do utrwalania pożądanego zachowań,
- poczucie winy do naprawienia błędów.

Funkcje adaptacyjne

Z punktu widzenia ewolucyjnego, emocje służą przetrwaniu gatunku:

- umożliwiają szybką ocenę sytuacji bez długiej analizy poznawczej,
- pozwalają reagować automatycznie w obliczu zagrożenia,
- wzmacniają mechanizmy społeczne i ochronne, np. solidarność grupową.

Kategoria funkcji	Opis	Przykład
Intrapsychiczne	Informują o znaczeniu sytuacji, regulują procesy wewnętrzne	Strach → mobilizacja do ucieczki
Interpersonalne	Komunikują emocje innym, wspierają relacje	Płacz → wzbudza empatię
Motywacyjne	Uruchamiają działania zmierzające do zmiany lub ochrony	Złość → obrona granic
Adaptacyjne	Zwiększają szanse przetrwania i skutecznego działania	Automatyczna reakcja walki lub ucieczki

Opracowanie własne na podstawie źródła: Dąbrowski, 2014.

Emocje stanowią nieodłączny element ludzkiego doświadczenia i pełnią kluczową rolę w codziennym funkcjonowaniu człowieka. Są nie tylko reakcją na bodźce zewnętrzne i wewnętrzne, ale także mechanizmem informującym o znaczeniu wydarzeń dla naszych potrzeb, wartości i celów. Dzięki emocjom możemy szybciej rozpoznawać zagrożenia, podejmować decyzje i skuteczniej przystosowywać się do zmieniających się warunków środowiska (Dąbrowski, 2014).



SPINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO



Emocje, afekt i nastrój – różnice i zależności

Afekt

- To najbardziej ogólne i najszerze pojęcie spośród trzech.
- Obejmuje wszystkie przejawy przeżyć emocjonalnych człowieka, od krótkotrwałych impulsów po złożone stany emocjonalne.
- Afekt oznacza nagłą, intensywną i często trudną do kontrolowania reakcję emocjonalną (np. wybuch złości, napad paniki, euforia).
- Ma charakter chwilowy i fizjologiczny – to reakcja organizmu (ciała i psychiki) na bodziec o dużym znaczeniu.

Emocje

- To bardziej zorganizowane i świadome stany psychiczne, będące reakcją na określony bodziec, sytuację lub myśl.
- Emocje obejmują komponenty poznawcze, fizjologiczne, behawioralne i ekspresyjne (np. przyspieszone bicie serca, mimika, interpretacja sytuacji).
- Są krótkotrwałe, ale intensywne, mają określony przedmiot (np. radość z sukcesu, strach przed egzaminem, złość na kogoś).
- Pełnią funkcje informacyjne, motywacyjne, adaptacyjne i społeczne.

Nastrój

- To długotrwały, łagodny stan emocjonalny, który tworzy tło psychiczne naszych przeżyć.
- Nie ma wyraźnej przyczyny ani konkretnego bodźca, a raczej wpływa na sposób postrzegania rzeczywistości i reagowania.
- Może trwać od kilku godzin do dni, a nawet tygodni.
- Wyróżnia się nastroje pozytywne (pogoda ducha, spokój, optymizm) i negatywne (smutek, apatia, rozdrażnienie).



Cecha / Aspekt	Afekt	Emocja	Nastrój
Intensywność	Bardzo silna	Średnia do silnej	Niska
Czas trwania	Krótkotrwały (sekundy–minuty)	Krótkotrwały (minuty–godziny)	Długotrwały (godziny–dni)
Świadomość i kontrola	Niska	Średnia – emocje są częściowo świadome	Często nieświadomiony
Kierunek (obiekt)	Brak lub bardzo ogólny	Zawsze skierowana na coś (osobę, sytuację)	Brak konkretnego obiektu
Funkcja	Natychmiastowa reakcja obronna lub wyładowanie napięcia	Informacyjna, motywacyjna, adaptacyjna	Tło emocjonalne wpływające na poznanie i zachowanie
Przykład	Wybuch wściekłości, szok	Złość, strach, radość	Pogoda ducha, melancholia

Opracowanie własne na podstawie źródła: Doliński, 2000.

Afekt, emocja i nastrój są trzema poziomami przeżyć emocjonalnych, które różnią się intensywnością, czasem trwania i stopniem świadomości. Wspólnie tworzą one system regulacji emocjonalnej człowieka, który pozwala nam reagować na świat, przystosowywać się do zmian i utrzymywać równowagę psychiczną (Doliński, 2000).



Ekspresja emocji

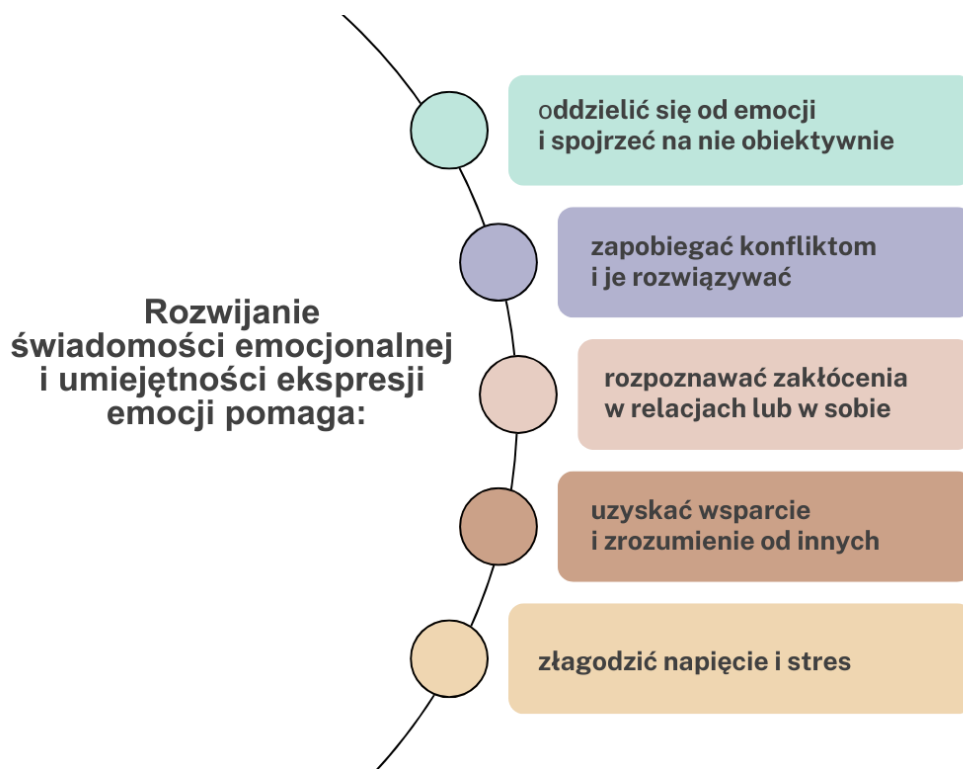
Ekspresja emocji to sposób, w jaki **wyrażamy swoje uczucia, potrzeby i myśli** wobec siebie i innych. Umożliwia komunikowanie emocji, wyrażanie swojej tożsamości i autentyczności, a także lepsze zrozumienie własnych potrzeb emocjonalnych.

Ekspresja może mieć charakter **konstruktywny** – wyrażanie uczuć w sposób bezpieczny dla siebie i innych, z poszanowaniem granic, lub **destruktywny** – wywołujący krzywdę u siebie lub innych, bez uwzględnienia uczuć i norm. Przejawia się poprzez mimikę, gesty, ton głosu, postawę ciała oraz spontaniczne reakcje, takie jak śmiech, płacz, krzyk, uśmiech, zaciśnięte zęby czy spojrzenie.



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO

Zakres i intensywność ekspresji emocji jest indywidualna, ale zawsze ma funkcję komunikacyjną – pozwala innym zrozumieć, co czujemy.



Opracowanie własne na podstawie źródła: Doliński, 2000; Jankowska, 2020.

Dzięki ekspresji emocji możliwe jest **lepszemu rozumieniu siebie i innych**, co sprzyja samoświadomości, rozwojowi osobistemu oraz poprawie jakości relacji interpersonalnych (Doliński, 2002; Jankowska, 2020).



Rola emocji w komunikacji

Emocje odgrywają kluczową rolę w komunikacji międzyludzkiej, wpływając na sposób, w jaki się porozumiewamy i jak rozumiemy innych. Pomagają przekazywać ważne



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO

informacje, wyrażać potrzeby oraz wspierać się wzajemnie, ale mogą też zakłócać proces komunikowania się.

Komunikacja, rozumiana jako wymiana myśli i informacji (z łac. *communicatio*), zachodzi wtedy, gdy nadawca i odbiorca pozostają w relacji wzajemnej interpretacji zdarzeń.

Ekspresja emocji nadaje przekazowi specyficzny sens, który może obejmować:

- ✚ wyrażanie próśb,
- ✚ oferowanie pomocy,
- ✚ dzielenie się uczuciami i postawami.

Emocje w komunikacji umożliwiają zbliżanie ludzi do siebie i zaspokajają jedną z podstawowych potrzeb człowieka – potrzebę afiliacji. Regulują nie tylko treść, intensywność i czas trwania uczuć, ale także wpływają na procesy uwagi, interpretację zdarzeń, reakcje ciała i dostęp do wsparcia społecznego.

Wpływ emocji na percepcję rzeczywistości jest znaczący: pozytywny nastrój sprzyja otwartości i zrozumieniu innych, natomiast negatywny nastrój może ograniczać słuchanie, skupiać uwagę na sobie i zwiększać ryzyko konfliktów. Zdolność świadomego radzenia sobie z emocjami i ich konstruktywnego wyrażania jest zatem kluczowa dla skutecznej komunikacji i budowania trwałych relacji (Żaliński, 2022).

Zdolność rozpoznawania i nazywania emocji jest jednym z głównych składników inteligencji emocjonalnej, o której pisali m.in. Peter Salovey i John D. Mayer (1990) oraz Daniel Goleman (1995). Według tych autorów, inteligencja emocjonalna obejmuje m.in.:

1. **Świadomość emocjonalną** – umiejętność rozpoznawania własnych emocji i emocji innych ludzi.
2. **Regulację emocji** – zdolność do kontrolowania i adekwatnego wyrażania emocji.
3. **Motywację wewnętrzną, empatię i umiejętności społeczne.**

Rozwijanie słownictwa emocji to praktyczny sposób na zwiększenie świadomości emocjonalnej – im trafniej potrafimy nazwać uczucie, tym lepiej rozumiemy, co się z nami dzieje i jak możemy o sobie zadbać (Goleman, 1999).



Podsumowując, emocje w komunikacji:

- ✚ Nadają sens przekazom werbalnym i niewerbalnym,
- ✚ Umożliwiają wyrażanie uczuć i potrzeb,
- ✚ Wzmacniają więzi międzyludzkie,
- ✚ Pomagają w lepszym zrozumieniu siebie i innych,
- ✚ Mogą wspierać lub utrudniać interakcje w zależności od ich regulacji i sposobu wyrażania (Żaliński, 2022).



Emocje a komunikacja niewerbalna

Komunikacja niewerbalna to sposób przekazywania informacji bez użycia słów, za pomocą naturalnych właściwości zmysłów, takich jak mimika, gesty, postawa ciała, ton głosu czy spojrzenie. Jest obecna w codziennym życiu i odgrywa kluczową rolę w wyrażaniu emocji oraz zrozumieniu innych ludzi.

Gestykulacja pozwala przekazywać uczucia poprzez ruchy dłoni, ramion i całego ciała, np. pokazując zniecierpliwienie czy złość. Mimika twarzy umożliwia wyrażanie emocji w sposób bezpośredni – uśmiech, płacz czy krzyk są bardziej jednoznaczne niż słowa.

EMOCJE



Mimika twarzy w emocjach podstawowych, opracowanie własne na podstawie źródła: Doliński, 2000; Jankowska, 2020



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO

Do najczęściej rozpoznawanych emocji niewerbalnych należą:

- ✓ **Radość** – śmiech, podniesiony głos, uśmiech obejmujący całą twarz, pobudzenie ruchowe, zmniejszenie dystansu wobec innych.
- ✓ **Smutek** – płacz, opuszczone ramiona, spuszczone wzrok, spowolnione ruchy, bierność.
- ✓ **Złość** – napięte brwi, zaciśnięte wargi i pięści, podniesiony głos, napięcie mięśni.
- ✓ **Strach** – rozszerzone źrenice, napięte brwi, drżenie ciała, chęć ucieczki lub zastygnięcie w bezruchu.
- ✓ **Zaskoczenie** – uniesione brwi, otwarte usta, rozszerzone źrenice, podskok lub odskok do tyłu.
- ✓ **Wstręt/zniesmaczenie** – uniesiona górna warga, zmarszczka nad nosem, odwracanie się od bodźca.

Ciało często ujawnia nasze prawdziwe emocje, nawet gdy słowami próbujemy je ukryć. Komunikacja niewerbalna pozwala nie tylko przekazywać uczucia, ale także odczytywać intencje i emocje innych osób, co ułatwia budowanie relacji i zrozumienie sytuacji (Doliński, 2000; Jankowska, 2020).



Rozpoznawanie emocji u innych w kontekście empatii i świadomości emocjonalnej

Empatia to zdolność dostrzegania i rozumienia stanów emocjonalnych innych osób oraz adekwatnego reagowania na nie. Rozpoznawanie emocji opiera się na uważnej obserwacji mimiki, tonu głosu, mowy ciała i treści wypowiedzi. Rozwija więź, buduje zaufanie i poprawia jakość współpracy, bo pozwala dostosować komunikację do rzeczywistych potrzeb drugiej osoby.

Kanały sygnałów emocjonalnych

- **Mimika twarzy:** Emocje podstawowe (radość, smutek, złość, strach, wstręt, zdziwienie) mają stosunkowo charakterystyczne wzorce wyrazu twarzy. Trafne odczytywanie czoła, brwi, oczu i kącików ust zwiększa dokładność rozpoznania.
- **Ton i prozodia głosu:** Zmiany wysokości, natężenia, tempa i pauz niosą informację o pobudzeniu i walencji. Podniesiony, ostry ton często towarzyszy



złości; spowolniony, przytłumiony – smutkowi; przyspieszenie i podwyższone natężenie – strachowi lub pobudzeniu.

- **Mowa ciała i postawa:** Napięcie mięśni, dystans interpersonalny, kierunek ciała względem rozmówcy, kontakt wzrokowy i gestykulacja ujawniają gotowość, unikanie lub otwartość. Mikrogesty (np. zaciskanie dłoni, „skurcz” barków) bywają szybkimi wskaźnikami silnych emocji.
- **Treść i styl wypowiedzi:** Słowa, metafory i sposób konstruowania zdań odzwierciedlają interpretację sytuacji (poznawczą stronę emocji). Dostrzeżenie rozbieżności między treścią a sygnałami niewerbalnymi pomaga uchwycić emocje ukryte lub ambiwalentne (Doliński, 2000, Żaliński, 2022).

Emocja	Mimika (brwi, oczy, usta)	Głos (tempo, wysokość, natężenie)	Mowa ciała i postawa	Typowe zachowania i reakcje
Radość	Brwi: neutralne lub lekko uniesione; Oczy: „uśmiechające się”, zmarszczeni przy kącikach; Usta: wyraźny uśmiech	Tempo: żywsze; Wysokość: nieco wyższa; Natężenie: umiarkowane–wyższe, melodyjne	Postawa: otwarta; Gesty: swobodne i szerokie; Kontakt: chętny, częsty	Reakcje: dzielenie się, humor, gotowość do współpracy, większa spontaniczność
Smutek	Brwi: wewnętrzne kąciaki uniesione; Oczy: zwężone, wilgotne, spojrzenie w dół; Usta: kąciaki opuszczone	Tempo: wolniejsze; Wysokość: niższa; Natężenie: ciche, stłumione	Postawa: zgarbiona; Gesty: ograniczone; Kontakt: unikanie wzroku	Reakcje: wycofanie, płacz, potrzeba wsparcia, mniejsza energia
Złość	Brwi: ściągnięte ku środkowi; Oczy: zawężone; Usta: zaciśnięte lub odsłonięte zęby	Tempo: szybkie; Wysokość: wyższa/ostra; Natężenie: głośne, twarde	Postawa: napięta; Gesty: gwałtowne, wskazujące; Kontakt: intensywny, przenikliwy	Reakcje: konfrontacja, krytyka, impulsywność, obniżona tolerancja
Strach	Brwi: uniesione i złączone; Oczy: szeroko otwarte; Usta: lekko otwarte	Tempo: przyspieszone; Wysokość: podwyższona; Natężenie: drżące, niestabilne	Postawa: skurczona lub gotowość do ucieczki; Gesty: nerwowe; Kontakt: przerywany	Reakcje: zamrożenie, unikanie, ucieczka, wzmożona czujność
Wstręt	Brwi: opuszczone; Oczy: zwężone; Nos: zmarszczony;	Tempo: wolniejsze; Wysokość: niższa;	Postawa: odwracanie tułowia; Gesty: odsuwanie, odpychanie;	Reakcje: odrzucanie bodźca, dystans,



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO

	Usta: uniesiona wargą, grymas	Natężenie: odpychające, z pauzami	Kontakt: ograniczony	krytyczne komentarze
Zdziwienie	Brwi: wysoko uniesione; Oczy: szeroko otwarte ; Usta: „O”-kształt	Tempo: krótkie wybuchy; Wysokość: podwyższona; Natężenie: krótkie, jasne	Postawa: nagle zatrzymanie ruchu; Gesty: zamieranie lub szybkie uniesienie dłoni; Kontakt: natychmiastowy	Reakcje: szybkie pytania, poszukiwanie informacji, przejściowość stanu

Tabela emocji podstawowych i ich charakterystyki, Opracowanie własne na podstawie źródeł: Doliński, 2000; Jankowska, 2020, Żaliński, 2022.

Uważne słuchanie i empatyczne pytania

- Słuchanie aktywne: Skup się na tym, co i jak jest mówione, parafrazuj („Rozumiem, że to było dla Ciebie trudne”), potwierdzaj („Słyszę, że jesteś poruszony”).
- Pytania zamiast ocen:
 - Klaryfikacja: „Co najbardziej Cię teraz obciąża?”
 - Ujawnienie perspektywy: „Jak to na Ciebie wpływa?”
 - Zaproszenie do rozmowy: „Chcesz o tym opowiedzieć?”
- Walidacja emocji: Nazwanie i uznanie przeżycia („Masz prawo czuć złość w takiej sytuacji”) zmniejsza napięcie i wzmacnia zaufanie.

Zasady trafnego rozpoznawania emocji

- **Kontekst ponad pojedynczy sygnał:** Pojedyncza mina czy gest bywa mylący; zestawiaj mimikę, głos i ciało ze zdarzeniem oraz relacją między stronami.
- **Świadomość różnic indywidualnych i kulturowych:** Normy ekspresji i regulacji emocji różnią się w grupach i rodzinach; część osób ekspresję tłumi, inne – wzmacniają.
- **Ostrożność wobec „pewnych” wniosków:** Emocje mieszane są powszechne; używaj sformułowań hipotetycznych („Wygląda na to, że...”), a nie kategoriicznych.



- **Sprawdzanie z rozmówcą:** Weryfikuj obserwacje pytaniem („Czy dobrze rozumiem, że czujesz teraz...?”) – to łączy rozpoznawanie z empatią (Doliński, 2000, Żaliński, 2022, Jankowska, 2020).



Podsumowanie

Emocje odgrywają istotną rolę w życiu człowieka, wpływając na myśli, decyzje i relacje z innymi. Rozpoznawanie własnych uczuć oraz obserwowanie emocji u innych poprzez mimikę, głos i mowę ciała pozwala lepiej komunikować się i reagować w sposób świadomy. Świadomość emocjonalna i empatia wspierają budowanie trwałych, opartych na zaufaniu relacji interpersonalnych. Emocje pełnią funkcje adaptacyjne, motywacyjne i informacyjne, a ich umiejętne wyrażanie jest kluczowe zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

