

# EMOCJE.

## Czym są? Jak je oswoić, by żyć szczęśliwie?

### 1. Czym są emocje?

Słowo *emocja*, pochodzi od łacińskiego *e movere*, co oznacza *poruszać, w ruchu*.

Idąc ścieżką łacińskiego tłumaczenia słowa *emocja*, możemy określić je, jako stan nagłego poruszenia naszego umysłu, stanu psychicznego. Każdy z nas żyje według konkretnych wartości, przyzwyczajzeń, a także decyduje, co lubi, a co go denerwuje.

Emocje pojawiają się nagle, ale i nie trwają wiecznie. Występują u każdego z nas, różniąc się jedynie intensywnością oraz rodzajem. Na przykład, kogoś może wzruszać widok małego pieska, który stawia swoje pierwsze kroki, a dla drugiego będzie to zabawne, jak małe łapki rozjeżdżają mu się po podłodze.

Emocje mogą być dla nas systemem alarmowym, który mówi, że za chwilę może wydarzyć się coś nieprzyjemnego i dodatkowo nas to zestresuje. Mogą być także systemem motywacyjnym, dzięki któremu dostaniemy więcej energii do pozytywnego działania i podejmiemy do sprawy na tak zwanym *luzie*.

### 2. Rodzaje emocji i ich kolory.

Według Paula Ekmana \*, podstawowe emocje, które ma w sobie każdy człowiek, niezależnie od wieku, płci, rasy, czy innych czynników to: radość, smutek, złość, strach, wstręt i zaskoczenie.

**RADOŚĆ**- to stan przyjemny, kiedy nasze potrzeby są zaspokajane, a nasze cele zrealizowane. Wszystko idzie po naszej myśli, tak jak powinno. Radość często towarzyszy zabawie, spontanicznym czynom.

**SMUTEK**- to stan nieprzyjemny, kojarzony z bólem emocjonalnym. Może pojawić się, gdy coś stracimy (relację z koleżanką, szansę na coś nowego, na czym nam zależało), gdy nasze potrzeby nie zostaną zaspokojone. Smutek może sprawić, że będziemy chcieli wycofać się z wykonania wcześniej ustalonego zadania.

**ZŁOŚĆ**- to stan nieprzyjemny z nadmiarem negatywnej energii i pobudzenia. Pojawia się, gdy nasze granice zostają przekroczone, lub gdy nasza sprawa została pominięta i czujemy się wykluczeni. Może towarzyszyć również poczuciu niesprawiedliwego potraktowania.

**STRACH**- to stan napięcia, niepokoju w momencie, gdy nasze poczucie bezpieczeństwa zostaje naruszone. Może być związany z praktycznym lub teoretycznym zagrożeniem naszego zdrowia, życia, relacji lub sprawy, na której nam zależało.

**WSTRĘT**- to stan, który w dużej mierze bazuje na zmysłach. Jeśli coś z zewnątrz nam się nie podoba, brzydko pachnie lub smakuje, wywołuje to u nas niechęć do przebywania blisko tej rzeczy, dotykania jej, czy smakowania. Wstręt może być wywołany także obawą o stan zdrowia, ponieważ brudne, brzydkie rzeczy, często kojarzą się z możliwością zarażenia się jakąś chorobą. Wstręt może także dotyczyć czyjegoś zachowania, które wydaje nam się niemoralne, nie na miejscu, co jednocześnie wywołuje u nas odrzucenie.

**ZASKOCZENIE**- to stan nagły, taki którego się nie spodziewamy. Nie jest jednoznacznie ustanowione, czy jest to pozytywne czy negatywne wrażenie. To, czy zaskoczenie jest dla nas miłe lub nie, zależy od sytuacji, która go wywołała.

\* Paul Ekman- amerykański psycholog; prekursor w dziedzinie badań emocji; związany z University of California San Francisco; trener umiejętności emocjonalnych.

### 3. Jak oswoić emocje? Kilka praktycznych porad.

- ⑩ **Powiedz, co czujesz.** Nie bój się tego wyrazić słowami! Emocje towarzyszą każdemu z nas i nie należy wstydzić się, gdy czujemy się inaczej, nieswojo. Gdy wyrzucimy z siebie coś, co leży nam na sercu i sami nie potrafimy sobie z tym poradzić, możemy poczuć ulgę. Jeśli emocja według nas jest pozytywna i czujemy wręcz rozpieranie od środka z radości- również podzielmy się tą dobrą energią z innymi. Być może, ktoś właśnie tego potrzebuje.
- ⑩ **Nazwij to, jak się czujesz.** Obserwuj swoje zachowanie, swoje ciało. Czy Twoja postawa jest zgarbiona? A może masz ochotę tańczyć? Nazwij emocję, która w danym momencie wypełniła całą/całego Ciebie. RADOŚĆ? SMUTEK? ZŁOŚĆ? STRACH? WSTRĘT? A może ZASKOCZENIE?
- ⑩ **Pozwól emocjom działać.** Nie blokuj swoich emocji. Jeśli czujesz się radosny, pokaż to, uśmiechnij się, powiedz coś zabawnego. Jeśli czujesz złość, powiedz osobie, która ją wywołała, dlaczego jesteś na nią zły. Boisz się czegoś? To nie wstyd. Opowiedz komuś, komu ufasz o swoich obawach i lękach. Być może razem uda Wam się przezwyciężyć strach.
- ⑩ **Relaksuj się.** Staraj się znaleźć czas tylko dla siebie. Może to być spacer, czytanie książki, oglądanie ulubionej bajki, spędzenie czasu pod ciepłym kocem i herbatą. Znajdź swoją odskocznnię od codziennych obowiązków, czy to w szkole, czy w pracy.
- ⑩ **Uśmiechnij się.** Tylko tyle, lub aż tyle. Uśmiechanie się do siebie oparte jest na hipotezie sprzężenia zwrotnego. Samo naśladowanie danego zachowania- w tym przypadku uśmiechu- zwiększa intensywność odczuwania tej emocji, co prowadzi do polepszenia humoru, nawet gdy nie jest on zbyt dobry.

### 4. Co to jest szczęście?

Szczęście, według psycholog Sonyi Lyubomirskiej to *doświadczenie radości, zadowolenia oraz dobrego samopoczucia, połączone ze świadomością tego, że nasze życie jest dobre, wartościowe i ma sens*. Szczęście traktowane jest, jako doświadczenie pozytywnych emocji, podczas codziennych czynności. Łączy się ono także z pozytywnym nastawieniem psychicznym i samopoczuciem. Szczęście niesie ze sobą korzyści, takie jak:

- ⑩ zdrowsze serce;
- ⑩ lepsze radzenie sobie ze stresem;
- ⑩ silniejszy układ odpornościowy;
- ⑩ niższy poziom bólu;
- ⑩ ogólny lepszy stan zdrowia;
- ⑩ długowieczność.

## WARTO BYĆ SZCZĘŚLIWYM! :)

### 5. Oksfordzki test szczęścia \*.

Poniżej znajdziesz 29 punktów, z których każdy zawiera po trzy stwierdzenia opisujące odczuwany poziom szczęścia. W każdym punkcie wybierz to stwierdzenie, które jest dla ciebie aktualnie najbliższe w odniesieniu do ostatniego tygodnia włącznie z dniem dzisiejszym.

1. a. Nie czuję się szczęśliwa/-y.  
b. Czuję się dość szczęśliwa/-y.  
c. Jestem bardzo szczęśliwa/-y.
2. a. Nie patrzę w przyszłość z optymizmem.  
b. Patrzę w przyszłość z optymizmem.  
c. Myślę, że przede mną jest jeszcze mnóstwo rzeczy, na które mogę czekać.

3. a. Nic w moim życiu nie jest dla mnie źródłem satysfakcji.  
b. Niektóre aspekty mojego życia są dla mnie źródłem satysfakcji.  
c. Wiele aspektów mojego życia jest dla mnie źródłem satysfakcji.
4. a. Nie czuję, bym miał/-a kontrolę nad swoim życiem.  
b. Czuję, że przynajmniej czasami mam kontrolę nad swoim życiem.  
c. Czuję, że zazwyczaj mam kontrolę nad swoim życiem.
5. a. Nie uważam, że życie ma mi coś do zaoferowania.  
b. Uważam, że życie ma mi coś do zaoferowania.  
c. Uważam, że życie ma mi wiele do zaoferowania.
6. a. Nie jestem szczególnie zadowolona/-y z tego, jaka/-i jestem.  
b. Jestem zadowolona/-y z tego, jaka/-i jestem.  
c. Jestem bardzo zadowolona/-y z tego, jaka/-i jestem.
7. a. Nigdy nie wpływam w pozytywny sposób na to, co dzieje się w moim życiu.  
b. Czasem wpływam w pozytywny sposób na to, co dzieje się w moim życiu.  
c. Często wpływam w pozytywny sposób na to, co dzieje się w moim życiu.
8. a. Daję sobie w życiu radę.  
b. Życie jest w porządku.  
c. Życie jest wspaniałe.
9. a. Inni ludzie niezbyt mnie interesują.  
b. Inni ludzie trochę mnie interesują.  
c. Inni ludzie bardzo mnie interesują.
10. a. Myślę, że niełatwo jest podejmować decyzje.  
b. Myślę, że dość łatwo jest podejmować decyzje.  
c. Myślę, że łatwo jest podejmować decyzje.
11. a. Myślę, że trudno zmobilizować się do działania.  
b. Myślę, że dość łatwo zmobilizować się do działania.  
c. Myślę, że łatwo realizować zaplanowane przedsięwzięcia.
12. a. Rzadko budzę się wypoczęta/-y.  
b. Czasami budzę się wypoczęta/-y.  
c. Najczęściej budzę się wypoczęta/-y.
13. a. W ogóle nie jestem energiczna/-y.  
b. Jestem dość energiczna/-y.  
c. Rozpiera mnie energia.
14. a. W niczym nie dostrzegam uroku ani blasku.  
b. Dostrzegam urok i blask w niektórych rzeczach.  
c. W większości rzeczy dostrzegam urok i blask.
15. a. Myślę, że mój umysł nie jest czujny.  
b. Myślę, że mam dość czujny umysł.  
c. Myślę, że mam bardzo czujny umysł.
16. a. Nie czuję się szczególnie zdrowa/-y.  
b. Czuje się dość zdrowa/-y.  
c. Czuje się zupełnie zdrowa/-y.
17. a. Nie żywię wobec innych szczególnie ciepłych uczuć.  
b. Żywię wobec innych trochę ciepłych uczuć.  
c. Żywię wobec innych wiele ciepłych uczuć.
18. a. Nie mam zbyt miłych wspomnień.

- b. Mam trochę miłych wspomnień.
  - c. Moje wspomnienia są w większości bardzo miłe.
- 19.
- a. Nigdy nie czuję radości i entuzjazmu.
  - b. Czasem czuję radość i entuzjazm.
  - c. Często czuję radość i entuzjazm.
- 20.
- a. Nie zrealizowałam/-em prawie żadnych swoich zamysłów.
  - b. Zrealizowałam/-em niektóre ze swoich zamysłów.
  - c. Zrealizowałam/-em wiele ze swoich zamysłów.
- 21.
- a. Nie potrafię organizować swojego czasu.
  - b. Dość dobrze organizuję swój czas.
  - c. Bardzo dobrze organizuję swój czas.
- 22.
- a. Towarzystwo innych mnie nie bawi.
  - b. Towarzystwo innych czasem mnie bawi.
  - c. Towarzystwo innych często mnie bawi.
- 23.
- a. Bardzo rzadko potrafię kogoś rozweselić lub ożywić.
  - b. Czasem potrafię kogoś rozweselić lub ożywić.
  - c. Często potrafię kogoś rozweselić lub ożywić.
- 24.
- a. W życiu brak mi poczucia sensu i celu.
  - b. W życiu mam poczucie sensu i celu.
  - c. W życiu mam mocne poczucie sensu i celu.
- 25.
- a. Nigdy w nic się nie angażuję.
  - b. Czasem się w coś angażuję.
  - c. Często się w coś angażuję.
- 26.
- a. Nie uważam, że świat jest dobrym miejscem.
  - b. Uważam, że świat to całkiem dobre miejsce.
  - c. Uważam, że świat to wspaniałe miejsce.
- 27.
- a. Rzadko się śmieję.
  - b. Dość często się śmieję.
  - c. Często się śmieję.
- 28.
- a. Myślę, że nie wyglądam atrakcyjnie.
  - b. Myślę, że wyglądam dość atrakcyjnie.
  - c. Myślę, że wyglądam atrakcyjnie.
- 29.
- a. Nigdy nic mnie nie bawi lub zdarza się to rzadko.
  - b. Czasem coś mnie bawi.
  - c. Zazwyczaj coś mnie bawi.

**Podsumuj liczbę uzyskanych punktów w następujący sposób:**

- ⓐ każda odpowiedź *a* to 0 punktów,
- ⓑ każda odpowiedź *b* to 1 punkt
- ⓒ każda odpowiedź *c* to 2 punkty.

**Im więcej zgromadziłaś/-leś punktów, tym wyższy jest Twój poziom szczęścia. :)**

\* Test został zaczerpnięty z książki Liv Larsson „Wdzięczność. Najtańszy bilet do szczęścia”, Warszawa 2011

Opracowała: mgr Kinga Podolska- pedagog szkolny