

1

Dažniausiai psichologai skiria šešias pagrindines emocijas: pyktį, pasišlykštėjimą, baimę, liūdesį, nuostabą ir džiaugsmą.

2

Psichologė Barbara L. Fredrickson atkreipė dėmesį, kad klasikinės emocijų teorijos ignoruoja teigiamas emocijas – juk tarp šešių pagrindinių emocijų yra tik viena tikrai teigiama – džiaugsmas. Ji pasiūlė savo emocijų teoriją, kuri pabrėžė teigiamų emocijų svarbą tobulėjant žmogui.

3

Taigi, sujungę šešias pagrindines emocijas ir B. Fredrickson išskirtas teigiamas emocijas, iš viso galime analizuoti devynias emocijas: pyktį, pasišlykštėjimą, baimę, liūdesį, nuostabą, džiaugsmą, susidomėjimą, pasitenkinimą ir pasididžiavimą. Ir jas galima atpažinti stebint dalyvius bibliotekos veiklose bei neformalaus ugdymo renginiuose.

TEIGIAMOS EMOCIJOS

Jos padeda augti, tobulėti, įgyti asmeninių išteklių, kurie ilgai leidžia tapti labiau subrendusia asmenybe, patirti aukštesnę gerovę.

Jaučiama, kai žmogus patiriamas aplinkybes suvokia kaip teisingas, geras. Pasitenkinimas skatina vertinti patirtis, patiriamus įvykius integruoti į savo vertybių sistemą. Taip žmogus gali susikurti išsamesnį savo prioritetų vaizdą.

Geriausias vasaros prisiminimas, pasak Dianos, buvo lieptas. Ežeras. Nendrės. Ir Troliai Mumiai saulėkaitoje.

Geros naujienos, siurprizai, kiti nenumatyti ir malonūs įvykiai sukelia džiaugsmą. Jis skatina įsitraukti, žaisti, įgyti naujų gebėjimų.

Niekas nemanė, kad renginys „Suvaikink knygą“ šitaip pavyks. Juozas, įsitraukęs į vaidinimą, sulaukė nuoširdaus auditorijos juoko. Net po renginio jis retkarčiais nusišypsodavo kaip Česyri katinas, kurį vaidino.

Baigus darbą, pasiekus svarbių tikslų ar socialiai vertingų rezultatų, pajuntas pasididžiavimas. Jis skatina svajoti apie dar didesnius pasiekimus, jų siekti.

Įveikęs skaitymo iššūkį (12 knygų per 12 mėnesių), Matas pajuto pasididžiavimą savimi. Kitais metais bus 13 (hmm, blogas skaičius), ne, 14 knygų iššūkis.

Jausmas kyla tada, kai žmogus jaučiasi saugus, bet kartu turi galimybę tyrinėti. Žmogus, jaučiantis susidomėjimą, nori analizuoti, suprasti, mokytis, šitaip jis įgyja ilgai išliekančių žinių.

Liną po pamokų lengviausia rasti prie knygų lentynos, kurioje išrikuoti vadovėliai ir enciklopedijos apie vabzdžius.



PASITENKINIMAS,
RAMYBĖ



DŽIAUGSMAS



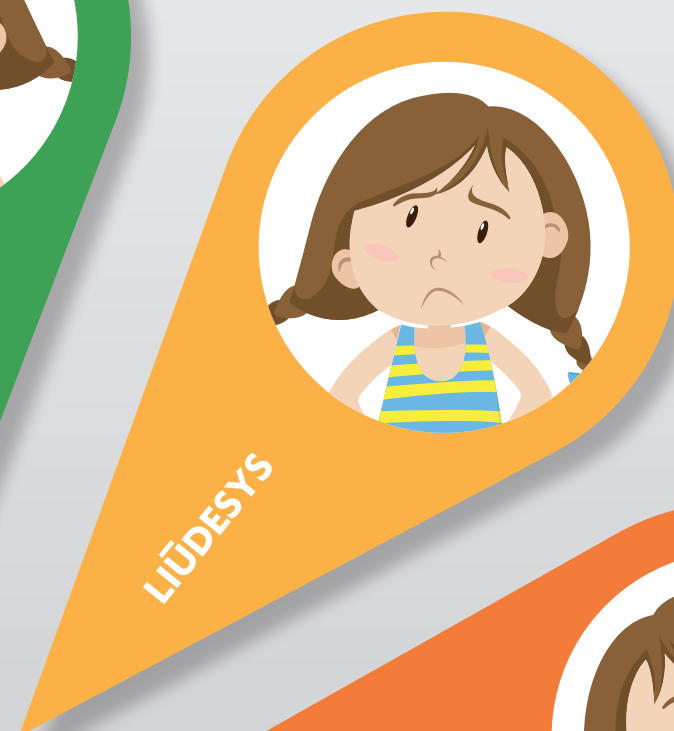
PASIDIDŽIAVIMAS



SUSIDOMĖJIMAS



NUOSTABA



LIŪDESYS



PASIŠLYKŠTĖJIMAS



BAIMĖ



PYKTIS

Reakcija į netikėtą įvykį. Nuostaba leidžia nutraukti jau vykstantį veiksmą ir persiorientuoti į naują įvykį. Nuostaba gali būti tiek pozityvi, tiek negatyvi, tiek neutrali. Ji pasireiškia pakeltais antakiais, išplėstomis akimis bei vyzdžiais.

Akvilė, nors ir dalyvavo rašinių konkurse, visiškai nesitikėjo laimėti. Į biblioteką paklausti skelbiamų rezultatų atėjo palydėti klasiokų. Tad net pašoko išgirdusi savo vardą.

Laikina reakcija netekus ko brangaus. Ji padeda susikaupti, išsigydyti dvasines žaizdas. Liūdesys dažnai painiojamas su depresija – ilgai užsitęsiančia būseną, kuri pasireiškia ne tik bloga nuotaika, bet ir kitais požymiais.

Justina nuliūdo, kai nelaimėjo protų mūšyje „Diena su knyga“ (pritrūko vieno taško!).

Padeda išvengti objektų, kurie kelia pavojų sveikatai ar yra kitaip pavojingi, nepriimtini. Pasišlykštėjimą pastebime iš surauktų antakių, susiaurėjusių akių, surauktos nosies, iškreiptų lūpų.

Perskaičiusi apie viduramžių miesto sanitarines sąlygas, Marytė pajuto pasišlykštėjimą (nuotekos teka gatvėmis... Fu...).

Padeda žmogui susitelkti, pasirengti kovai – sunaikinti priešą ar kliūtį. Pyktis dažnai išreiškiamas surauktais antakiais, sukąstais dantimis, suspaustomis lūpomis ir t. t. Nevaldomas pyktis gali būti problema tiek asmeniui, tiek jo aplinkiniams, bet tai natūrali emocija – ji padeda mums nugalėti kliūtis.

Jonas dalyvavo viktorinoje apie knygnešių veiklą ir, neteisingai atsakęs į klausimą, iš kur dažniausiai buvo gabenamos knygos, suraukė antakius, stipriai sukando dantis ir kumščiu trinkelėjo į stalą.

Reakcija į dabar matomą, buvusį ar nujaučiamą objektą arba reiškinį, kuris grasina, kelia pavojų. Baimė mus mobilizuoja bėgti, slėptis, o kartais ir kovoti. Baimę lengva pastebėti iš pakeltų antakių, įtemptų lūpų.

Petras naktį blogai miegojo ir budėjo uždegęs šviesą, nes dieną perskaitė knygą, kaip burtininką persekiojo iškviestas šešėlis.

NEIGIAMOS EMOCIJOS

Jos labai svarbios, nes padeda mums išgyventi sudėtingose ir pavojingose situacijose (bėgti, gintis, vengti).

APIBENDRINIMAS

Visos emocijos yra svarbios ir reiškiasi kasdien. Neigiamos emocijos mus apsaugo nuo pavojų, padeda mobilizuotis, o pozityvios – augti ir tobulėti.