

ČUSTVA

Čustva=procesi, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali do samega sebe.

Čustva doživljamo v okoliščinah, ki jih ocenimo kot subjektivno pomembna.

Kdaj doživljamo posamezna čustva? – STRAH=kadar ocenimo, da je ogroženo nekaj za nas pomembnega(in da je nevarnost večja od naših zmogljivosti)

- JEZA=kadar ocenimo, da nekdo ali nekaj neupravičeno ogroža naše pomembne cilje, želje ali vrednote(npr.kadar smo ovirani pri doseganju ciljev)

- VESELJE=kadar ocenimo, da smo dosegli pomemben cilj ali uresničili pomembno željo ali vrednoto

-ŽALOST=kadar ocenimo, da smo dokončno izgubili nekaj pomembnega(predvsem ob izgubi ljubljene osebe ali pomembnega objekta)

-LJUBEZEN=v odnosu do ljudi, ki jih pozitivno vrednotimo in ocenjujemo kot sestavni del našega intimnega sveta

ČUSTA RAZLIKUJEMO GLEDE NA VIDIKE : - vrednostni vidik: - pozitivna ali prijetna

- negativna ali neprijetna

- intenzivnost(jakost): - močna

- šibka

- aktivnostni vidik: - vzbujajoča(zaljubljenost)

- pomirjujoča(potrlost)

ČUSTVA RAZLIKUJEMO TUDI GLEDE NA TRAJANJE: - afekti=kratkotrajno, vendar zelo močno čustvo(evforija,groza,bes,panika)-močno fiziološko vzb.

- razpoloženja=dolgotrajna, vendar šibka čustva(vedrina,nezadovoljstvo,potrlost,tesnoba)

TEMELJNA ČUSTVA=strah, jeza, veselje, gnus, presenečenje in žalost(so nam prirojena in se pojavijo že zgodaj)-imajo prilagoditveno funkcijo (omogočajo učinkovito prilagajanje okoliščinam, v katerih jih doživljamo -> ko smo npr. ogroženi, doživljamo strah – funkcija straha je zaščita in izogibanje nevarnosti)

KOMPLEKSA ČUSTVA=(ljubezen, sovraštvo, ponos, zavist, krivda) pojavijo se kasneje, odvisni od družbeno kulturnih vplivov. (diade – iz dveh temeljnih čustev, triade – iz treh)

OBRAZNI IZRAZI ČUSTEV: -veselje=dvignjeni kotički ustnic, gubice okrog oči, usta lahko odprta da se vidi zobje, lica dvignjena
-strah=obrvi dvignjene in skupaj, odprte oči, na celu

vodoravne gubice

-jeza=izbuljene oči, obrvi spuščene stisnjene skupaj, stisnjena usta, nosnice razširjene

-žalost=kotički ust so spuščeni, ustnice se tresejo, priprte oči

ČUSTVENA ZRELOST= - 1.Ustreznost čustev okoliščinam= ko kakovost, intenzivnost in način izražanja čustva ustreza okoliščinam, presojava glede na situacijo: - ali je čustvo ustrezno glede na kulturna pravila(na pogrebu se ne smejimo)

-ali je čustvo v tej situaciji funkcionalno(ko nam koristijo)

- 2.Uravnavanje doživljanja in izražanja čustev= uravnavanje doživljanja čustev- kaže se v tem, da čustva prepoznamo, jih razumemo in jih zmoremo predelati(spremeniti); uravnavanje izražanja čustev= da znamo čustva ustrezno izraziti z besedami in vedenjem

- 3.Raznovrstnost in kompleksnost čustvovanja=zmožni smo doživljati pozitivna in negativna čustva, izražanje tudi kompleksnih čustev(sram,krivda) in socialna čustva(empatija)

IZRAŽANJE IN PREPOZNAVANJE ČUSTEV

Dva vidika neverbalnega sporazumevanja: -> način govorjenja in glas: višina, glasnost, barva, tempo glasu

-> govorica telesa: obrazna mimika, stik s pogledom, kretnje in telesna drža

TRI FUNKCIJE ČUSTEV

Najpomembnejša funkcija čustev = prilagoditvena funkcija -> omogočajo nam učinkovito prilagajanje fizičnemu in socialnemu okolju, lahko se kaže kot:

1. AKTIVACIJSKA FUNKCIJA = močna čustva so povezana z močnim fiziološkim vznburjenjem, ki se kaže skozi telesne spremembe. Te spremembe omogočijo, da se človek čim bolj pripravi na boj ali beg pred nevarnostjo, da se uspešnejše sooči s situacijo(npr. če nas ponoči nekdo napade in skuša oropati, bomo zaradi

fizioloških sprememb, ki so povezane s strahom ali jeze maksimalno mobilizirali zaloge energije, posledica: hitrejši beg, boljše branjenje)

2. MOTIVACIJSKA FUNKCIJA = čustva nas usmerjajo, npr. zaradi strahu smo bolj previdni, jeza nas motivira k odstranitvi ovire, ljubezen k približevanju osebi. Bližamo se situacijam, ki so bile v preteklosti povezane s pozitivnimi čustvi, izogibamo se tistim, ki so bile povezane z negativnimi čustvi. Tako čustva podkrepijo tiste oblike doživljanja in vedenja, ki nam omogočajo doseganje željenih ciljev. (npr. zaradi sreče po uspešno opravljenem nastopu, bomo tudi prihodnjič lažje prebrodili vse ure vadbe in piljenje skladb. Če v odnosu z določeno osebo doživljamo predvsem neg. čustva, se bomo tej osebi poskusili izogniti.)

3. KOMUNIKACIJSKA FUNKCIJA = Besedno in nebesedno vedenje posameznika, ki doživlja določeno čustvo, služi drugim ljudem kot informacija, ki omogoča razumevanje njegovega doživljanja in napovedovanje njegovega prihodnjega vedenja. Na podlagi te informacije lahko ljudje uravnavajo svoje vedenje, kar zagotavlja bolj učinkovite in ustrezne medsebojne odnose.

➔ V procesu socializacije se naučimo pravil izražanja čustev: kdaj, kje in kako je primerno izražati čustva, okolje in kultura torej vpliva na različne načine: -> že v otroštvu se naučimo kako je zaželeno izražati čustva (individualistične kulture – čustva se brez zadržkov izražajo)

-> zaželenosti izražanja čustev se razlikuje med kulturami.

Različne kulture spodbujajo posameznike k izražanju določenih čustev in prikrivanje drugih, zato člani različnih kultur javno izražajo drugačna čustva.

-> kdaj je primerno izražati določena čustva

-> pravila izražanja čustev so spolno specifična

➔ RAZISKAVA WATSON:MALI ALBERT!!!!!!!!!!!!!!

KLASIČNO POGOJEVANJE: BD -----→ BO
PD -----→ PO ____

Je enostavna oblika učenja, pri kateri se naučimo odzivov na nevtralni dražljaj, zato ker se je ta nevtralni dražljaj večkrat pojavil skupaj z dražljajem, ki sproži BO (BD-vsak dražljaj, ki sproži prirojen BO). PD lahko postane kateri koli nevtralni dražljaj, če se le večkrat pojavi z BD. Tedaj se začnemo na ta PD(prej nevtralen) odzivati z naučenim PO, ki je skoraj enak kot BO. (eksperiment z malim Albertom-Watson, Ivan Pavlov-slinjenje psa)

- Ugašanje je slabljenje in prenehanje pogojnega odziva, če ga ne utrjujemo več z BD(povezava med PD in BD neha, pes se je prenehal sliniti ob določenem zvoku če ni dobil hrane)
- Generalizacija ali posploševanje PO pomeni, da s PO reagiramo tudi na dražljaje, ki so podobni pogojnemu (pes se slini na zvoke podobe PD)

INSTRUMENTALNO POGOJEVANJE: Oblika učenja, pri katerem se spremeni verjetnost pojavljanja vedenja(odziva, reakcije) glede na posledice, ki jih ima to vedenje za posameznika. Poteka s podkrepitvami in kaznimi.

Podkrepitev=dogodki in dražljaji, ki povečajo verjetnost določenega vedenja, ki mu sledijo; Kazen= pa je neprijeten dražljaj ali dogodek, ki sledi nekemu vedenju in tako zmanjšuje verjetnost njegovega ponavljanja. (eksperiment Skinner in Thorndike)

Če so posledice ugodne=vedenje postane pogostejše ob neprijetnih pa lahko celo izgine.

Enostavna oblika učenja, pri živalih in ljudeh, z njim se učimo hotenih dejanj in ne le pasivnih refleksnih odzivov kot pri klasičnem pog.

Tako učenje poteka s podkrepitvami in s kaznovanjem.

Podkrepitev= - pozitivne podkrepitev ali nagrade so dražljaji, ki povečujejo verjetnost vedenja, ki mu sledijo (hrana za živali, dobre ocene)

- negativne podkrepitev so neg. dražljaji, s katerimi se okrepi tisto vedenje, ki jih odstrani, zmanjša ali prepreči. (npr. da ne bi dobili sončnih opeklin ostanemo v senci)

Kazen= je neprijeten dražljaj ali dogodek, ki sledi nekemu vedenju in tako zmanjšuje verjetnost njegovega pojavljanja (kazen le začasen učinek)

Ugašanje = če podkrepitve ni več, naučeno vedenje sčasoma preneha

MODELNO UČENJE= oblika učenja, pri katerem se novega vedenja naučimo tako, da opazujemo model

1. Pozornost Učenec je pozoren na modelovo vedenje in ga zazna
2. Zapomnitev Učenec informacije o določenem vedenju shrani v dolgotrajni spomin.
3. Izvajanje Učenec vedenje, ki si ga je zapomnil, vadi. Marsikdaj tega elementa ne opazimo, saj učenec takoj posnema, čeprav še nespretno. Lahko pa vasi tudi le na miselni ravni s pomočjo predstavljanja.
4. Motivacija Marsikatero vedenje opazimo, si ga zapomnimo in bi ga znali posnemati, a se za to ne odločimo. Za posnemanje vedenja je pomembno učenčevo pričakovanje posledic, ki bi jih zanj imelo to vedenje.

Vrsta dejavnikov vpliva na to, ali bo učenec posnemal modelovo vedenje:

-> Posledice, ki jih ima za model njegovo vedenje. Bolj je pripravljen posnemati tisto vedenje, za katero je bil nagrajen tudi model. V tem primeru predvideva da bo tudi sam deležen take nagrade

-> Osebnostne lastnosti modela: privlačnost, podobnost učencu po zunanosti, spolu, starosti, socialnem statusu, temperamentu, značaju, vedenju, načinu oblačenja

-> Opaznost modelovega vedenja: če je izstopajoče in pritegne pozornost

Učenčeve lastnosti: če je učenec nagrajen za opazovanje modela, če ni dovolj nagrajen za svoje vedenje, če nima samozaupanja, če je bil že prej nagrajen za posnemanje drugih ljudi, če je v množici ljudi, če je čustveno vznemirjen,...

~ Takšno učenje se pojavlja zelo zgodaj. Z njim se učimo nasilja pa tudi prosocialnega vedenja, humanosti, ljubeznivosti, govora, čustvenih odzivov v različnih okoliščinah, soočanja s stresom, obvladovanja samega sebe, govora, sestavljenih miselnih in motoričnih dejavnosti, sposobnosti

RAZLIKE MED KLASIČNIM IN INSTRUMENTALNIM POGOJEVANJEM:

KLASIČNO : - refleksno / samodejno

- večkrat sočasno pojavljanje nevtralnega dražljaja in pogojnega odziva

- nov dražljaj izzove enak odziv

INSTRUMENTALNO : - voljno / naključno

- pozitivno podkrepljevanje = vedenju sledijo pozitivne posledice → vedenje je pogostejše

negativno podkrepljevanje = vedenje odstrani nezaželene posledice → pogostejše vedenje

kaznovanje = vedenju sledijo nezaželene posledice → manjša se verjetnost vedenja

PODOBNOSTI MED KLASIČNIM IN INSTRUMENTALNIM POGOJEVANJEM

-> Oboje je enostavno učenje

-> Pri obeh pojavljanje brezpogojnega dražljaja ojača refleks, izostanek brezpogojnega dražljaja pa oslabi refleks