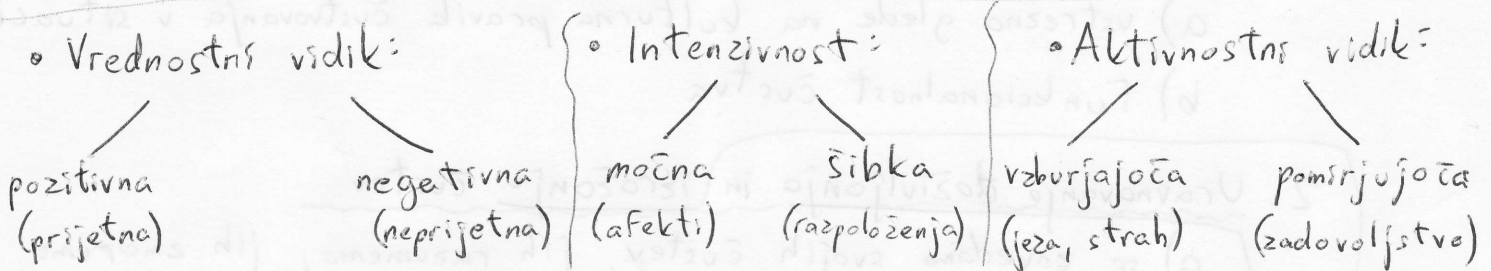


ČUSTVA

osnovne značilnosti osnovnih čustev

ČUSTVA

- Čustva (emocije) so procesi, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali do samega sebe
- pojavijo se v okoliščinah, ki jih ocenimo kot (subjektivno) pomembne
- Čustva so procesi, ki vključujejo fiziološke, kognitivne in izrazne komponente:
 1. subjektivno doživljanje čustva (jezen sem)
 2. kognitivna ocena (nepravilno me ovirajo pri doseganju cilja)
 3. fiziološko vzbujenje (pospešen srčni utrip, potenje...)
 4. čustveni izraz - sprememba vedenja (mršim obrvi, stiskam pesti...)



- Afekt je kratkotrajno, vendar zelo močno čustvo
- Razpoloženje je dolgotrajno in šibko čustvo
 - razpoloženja spodbujajo ali zavirajo pojavljanje določenih čustev
 - vplivajo na človekovo doživljanje sveta
 - lažje se spominjamo dogodkov, ki ustrezajo nekemu razpoloženju

• Temeljna čustva:

- jeza - strah
- veselje - žalost
- sprejemanje - gnus
- pričakovanje - presenečenje

- imajo prilagoditveno funkcijo

• Kompleksna čustva, so sestavljena iz več temeljnih čustev

npr. ljubezen (veselje + sprejemanje)

zavist (jeza + žalost)

obup (jeza + žalost + strah)

• Čustvena zrelost zajema ustreznost čustev okolščinam, zmožnost uravnavanja in izražanja čustev ter raznovrstnost in kompleksnost čustvovanja

1. Ustreznost čustev okolščinam

a) ustrezno glede na kulturna pravila čustvovanja v situaciji

b) Funkcionalnost čustva

2. Uravnavanje doživljanja in izražanja čustev

→ a) se zavedamo svojih čustev, jih razumemo, jih zmoremo predelati - spremeniti intenzivnost in kakovost čustva

→ b) znamo čustvo izraziti z besedami in vedenjem

3. Raznovrstnost in kompleksnost čustvovanja

- smo zmožni doživljati in izražati vsa čustva, pozitivna in negativna, socialno nezaželena

MOTIVACIJA

- Motivacija so vsi procesi spodbujanja, vzdrževanja in usmerjanja telesnih in duševnih dejavnosti, da bi uresničili cilj.

- motivacija potiskanja
- motivacija privlačanja

POTREBA: po tekočini
OBČUTEK: žeja
CILJ: moja najljubša pijača
MOTIV: hočem svojo najljubšo pijačo

motiv

- potreba je stanje neravnovesja v organizmu, ki ga povzroči pomanjkanje ali presežek snovi v telesu ali informacij v duševnosti.

želja - kadar potrebo začutimo si tudi predstavljamo, kako bi jo zadovoljili.

- cilji so predmeti in situacije, za katere pričakujemo, da bodo zadovoljili našo potrebo.
- motiv je doživeta potreba, usmerjena k določenemu cilju, od katerega pričakujemo, da bomo z njegovo uresničitvijo zadovoljili tudi potrebo.

Vrste:

fiziološke

- so praviloma prisrojene in univerzalne (razen advisorski)
- delimo jih na:
 - potrebe po ohranitvi življenja (voda, kisik, spanje, počitek, ...)
 - potrebe po ohranitvi vrste (potreba po potomcih in spolnosti)

psihosocialne:

- izvirajo iz nepopolnega duševnega ravnovesja in so povezane s človekovim življenjem v skupini
- nekatere so pridobljene (po lepoti, po ustvarjanju, po urejenosti)
- nekatere pa baže niso (po pripadnosti, po spoštovanju)

• Hierarhijske potrebe (piramida str. 109 !!)

- potrebe na nižji ravni morajo biti praviloma zadovoljene, preden začutimo potrebe na naslednji, višji stopnji.

Razlikujemo

nižje (osnovne) potrebe:

- potrebe pomanjkanja
- usmerjajo naše vedenje, saj so dejarne tako dolgo, dokler jih ne zadovoljimo
- potrebujemo druge ljudi, da jih zadovoljimo

višje potrebe:

- potrebe rasti ali bivanja
- čeprav jih zadovoljimo, se vedno delujejo motivacijsko, saj se pojavijo na višji ravni
- jih zadovoljujemo sami

- Frustracija je doživljanje oviranosti v motivacijski situaciji

• ovire:

- objektivne
- socialne (drugi ljudje)
- subjektivne €

- Konflikt - je doživljanje sočasnega delovanja nasprotnih motivov, ki se izključujejo

+ / +

- se ne moremo odločiti za kateri ~~ta~~ cilj.

ko se enemu cilju približamo se mu vrednost poveča

+ / -

- s približevanjem narasča težnja po izogibanju, z oddaljitvijo pa težnja po približevanju.

= / -

- prisiljeni smo izbrati med dvema neželentima ciljema.

• Osebnostna čvrstost (izzvanost, angažiranost in nadzor)
je lastnost, od katere je odvisno, koliko stresa lahko oseba prenese brez negativnih posledic.

• Visoka osebnostna čvrstost:

- izzvanost

spremembe sprejmejo kot navadno sestavino življenja, vzamejo za izziv in priložnost za razvoj in osebnostno rast

- angažiranost

zavzeto, z veliko energije in predano se osredotočijo na izpolnitev dejavnosti, ki pripelje do cilja.

- nadzor

imajo občutek notranjega nadzora nad svojim življenjem, kar pomeni, da so prepričani, da lahko sami usmerjajo svoje življenje.

Vzroke za dogajanja pripisujejo predvsem sebi.

• Frustracijska toleranca je osebnostna lastnost, ki se kaže ~~že~~ v odpornosti proti neuspehu. Osebe z visoko frustracijsko toleranco lažje prenašajo oviranje in preprečevanje doseganja ciljev. V takšnih situacijah se ne vznemirjajo, ostanejo mirni.

Osebe, ki imajo zgoraj naštetih lastnosti, in situacijo jemljejo kot izziv, bodo bolj verjetno ravnale konstruktivno in se bodo lažje osredotočili na problem. Situacijo doživljajo s pozitivnimi čustvi.

Osebe, ki problem doživljajo kot grožnjo, pa se želijo razbremeniti, so usmerjeni na svoja čustva, ravnajo nekonstruktivno in doživljajo neprijetna čustva.

Konstruktivno:

težavo rešimo, dolgoročno dobimo tisto, kar potrebujemo (zadovoljimo temeljno potrebo) ne da bi pri tem avirali druge.

1. Napremo vse sile, s povečano dejavnostjo oviro premagamo.
2. Se preusmerimo k drugemu, približno enakovrednemu cilju.
3. Zadovoljitev potrebe odložimo, medtem delamo in urejamo razmere.
4. Moralno nesprejemljive motive zadovoljimo sublimirano na družbeno sprejemljiv način.

Nekonstruktivno:

prinese le trenutno olajšanje, razbremenitev čustvene napetosti, potrebe pa dolgoročno ne zadovolji.

1. Agresivno oz. nasilno vedenje
2. Regresija, nazadujemo na obliko vedenja, značilno za nižjo razvojno stopnjo, na način, ki je bil nekoč uspešen (jedjanje, ihtavost, cimeravost, beg, vpitje)
3. Beg pred oviro, se izogibamo neprizetni situaciji oz. oviri.
4. Nismo vztrajni in se prehitro vdamo, težave ne poskušamo več rešiti.
5. Utisamo neprizetna čustva, ki nas opazujajo na nezadovoljenost potrebe, z drogami, hrano, računalnikom, z delom ali z gledanjem televizije.

OBČUTENJE IN ZAZNAVANJE

- Omogočata povezavo med živim bitjem in njegovim okoljem
- Občutenje je proces sprejemanja dražljajev iz okolja in njihove pretvorbe v živčno vzbujenje.
- Zaznavanje je proces organizacije in interpretacije občutkov.

• Pozornost je proces usmerjenosti oz. osredotočenosti na omejeno število dražljajev

- 1. močan in jasen lik, zaznavna inhibicija (zariti so ostali dražljaji)
- 2. spremembe v vedenju (teb in/ali čutilo je obrnjeno proti dražljaju, mišice so rahlo napete, gibov je manj)

Merimo:

- moč pozornosti (jasnost lika → jasnost lika je večja, bolj so zariti dražljaji iz pallege)
- obseg pozornosti (širina lika, število dražljajev, ki jih zaznamo v nekem trenutku - d.7)
- trajanje pozornosti (odvisno od motivacije, starosti, drugih dražljajev)

Dejavniki pozornosti:

zunanji dejavniki:

1. intenzivnost - bolj je dražljaj intenziven, prej ga opazimo (močna svetloba, glasen zvok...)
2. trajanje - šibki dražljaji zbudijo pozornost, če trajajo dovolj dolgo ali so kontrastni, ali se ponavljajo.
3. gibanje in spreminjanje - hitreje opazimo premikajoče napisse, utripajoče lučke
4. modalnost - najbolj pritegnejo pozornost slušni dražljaji, nato vidni.

notranji dejavniki:

- potrebe, motivi, čustva izkušnje, znanje...
- 1. Potrebe in motivi - bolj smo pozorni na stvari, ki jih potrebujemo, želimo
- 2. Izkušnje, znanje - bolj smo pozorni na stvari, ki jih poznamo, s katerimi imamo izkušnje, o njih nekaj vemo.
- 3. Čustva - bolj smo pozorni na ljudi, dogodke in situacije, ki so za nas čustveno pomembne

- Zaznavna organizacija: je proces organizacije čutnih informacij v smiselne celote ali objekte. Poteka pa načelih zaznavne org.

Načela lika in podlage:

- Lik - je tisti del čutnega polja, ki ga jasno in razločno zaznavamo.
- Podlaga - je ne zaznavamo jasno in razločno, je brez oblike in leži za likom, nanjo nismo pozorni.

Zmotne zaznave:

- Iluzije so zmotne zaznave, pri katerih dražljaje iz okolja napačno organiziramo in/ali interpretiramo.
- Halucinacije so zmotne zaznave, ~~pri katerih~~ nimajo podlage v dražljajih v okolju, temveč jih izvejejo nenormalni procesi v centralnem živčnem sistemu. Pogostejše so slušne, ~~za~~ imajo visoko stopnjo prepričanosti.