

1. Podaj osnovno definicijo čustev!

Duševni procesi zaradi katerih imajo ljudje poseben odnos do oseb, pojavov in predmetov.

2. Navedi tri delitve čustev! Bi se čustva dalo razdeliti tudi drugače, na primer?

Pozitivna - negativna, prirojena - naučena, afekti - razpoloženje. Čustva ponavadi razdelimo po nasprotnosti npr. veselje - žalost. Vendar so lahko delitve različne npr. veselje - jeza.

3. Navedi katero čustvo ponavadi izražamo z:

a.) nasmehom - veselje

b.) jokom - žalost

c.) stiskanjem pesti - jeza

d.) zardevanjem - zadrega, sram

e.) kremženjem ustnic in gubanjem nosu - gnus

4. Možnost strahu nam je prirojena, toda ljudje se bojimo zelo različnih stvari. Razloži zakaj!

Strah pred višino, kačami in tokom imamo vsi. Drugi strahovi so različni to pa zato, ker imamo različne izkušnje npr. nekoga je ugriznil pes in se jih zato boji, informacije in smo različno naučeni.

5. Navedi tri pozitivna in tri negativna čustva. Kateri kriterij upošteva ta delitev?

Pozitivna: ljubezen, veselje, presenečenje ...

Negativna: jeza, ljubosumje, sovraštvo ...

Kriterij delitve je naše počutje. Pozitivni (dobri) in negativni (slabi) občutki.

6. Kaj pomeni izraz uboj v afektu? Za katero čustvo gre in zakaj je to olajševalna okoliščina pri sodbi po zakonu?

Afekt je močno, globoko in zelo kratko čustvo (po trajanju). Skrajna jeza. Oseba se ni zmožna več razumsko kontrolirati. Nima pa namena nekoga ubiti.

1. Kako čustva na splošno vplivajo a delovanje naših telesnih organov?

Delovanje pospešijo ali pa ga upočasnijo.

2. Navedi 5 fizioloških sprememb, ki se pojavijo pri čustvenem vznurjenju!

Hitrejša ali počasnejša bitja srca, globlje, hitrejša dihanje, počasnejše, plitvo, neredno dihanje, dušenje, pospešena ali upočasnjena prebava, zvišanje krvnega tlaka, širjenje ali ožjenje zenic, potenje ...

3. S katerim aparatom merijo del sprememb pri čustvenem vznurjenjem (poljudni in strokovni izraz)?

Poljudni: detektor laži, strokovni: poligraf. Detektor laži ni pravi izraz, ker ne meri laganja, ampak samo vznurjenje.

4. Navedi 5 fizioloških sprememb, ki se pojavijo pri močnem strahu!

Tresenje, pospešena prebava, zvišanje krvnega tlaka, širjenje ali ožjenje zenic, potenje ...

5. Kako imenujemo telesne bolezni, ki imajo duševen, predvsem čustven izvor? Navedi nekaj tipičnih primerov!

Psihosomatske bolezni. Infarkt, alergije, rana na želodcu.

6. Kakšne so posledice v primerih, ko človeka dolga leta razjedajo čustva jeze, sovraštva ali strahu? Razloži!

Človek bo zbolel. Takrat moraš pokuriti višek energije npr. s tekom.

f.) Kaj sodi med izraze čustev? Kdo ali kaj jih omogoča?
Mimika obraza in govorica telesa. Omogočajo jih mišice.

g.) Kateri del telesa nam največ pove o človekovih čustvih?
Obraz, najbolj oči.

h.) Ali je čustva mogoče tako dobro skriti, zamaskirati ali zaigrati, da okolica nič ne posumi? Bi lahko preslepili tudi strokovnjaka?
Vse je možno. Preslepiti bi se dalo tudi strokovnjaka. Odvisno od tega kako dober je strokovnjak in kako dobro se znaš pretvarjati.

i.) Včasih se izrazi čustev ne ujemajo ali celo nasprotujejo tistemu kar človek govori. Čemu bolj verjamemo in zakaj?
Telesu, ker je težje lagati s telesom kot pa z besedami.

j.) Kje poteka doživljanje čustev? V kakšnem odnosu sta doživljanje in izražanje čustev? Ali se vedno ujemata?

Poteka v možganih. Ne ujemata se vedno, v večini primerov pa se. Npr. če si jezen se delaš, da nisi, če nič ne čutiš in se npr. delaš žalostnega.

k.) Pred kom je zlasti težko zaigrati, skriti čustva in ga preslepiti?
Pred živalmi, majhnimi otroci in pred ljudmi, ki te dobro poznajo.

1. Na primeru pojasni kako je doživljanje čustev odvisno od učenja?
Odvisno je od osebnih izkušenj (dobrih ali slabih npr. če te ugrizne pes se bojiš psov), bojimo se tistega kar so nas naučili in imamo informacije od drugih (npr. nosečo žensko ženska, ki že ima otroka straši kako porod boli).

2. Na kaj od reagiramo s čustvi? Na objektivno situacijo ali na našo razlago situacije?
Na našo razlago situacije.

3. Kakšna čustva bi občutili, če ti te nekdo neopravičeno začel hudo zmerjati in žaliti?

Za nekoga, ki ti nič ne pomeni bi ti bilo najverjetneje vseeno. Za nekoga, ki ti pa nekaj pomeni bi bil pa žalosten, prestrašen, jezen ...

4. O čem govori pregovor: »Koga je enkrat pičila kača se boi še zvite vrvi«?

Ko imamo slabo izkušnjo se bojimo vsega podobnega npr. bojimo se živali. Svoj strah posplošimo.

5. O čem govori pregovor: »Strah je znotraj votel, okrog ga pa nič ni«?
Strah je samo v naših glavah. Strah ni isto kot previdnost, strah nam nič ne pomaga. Mislimo, da so stvari hujše kot pa v resnici so.

6. Kako prek spoznavnih procesov lahko načrtno vplivaš na čustva druge osebe? Razloži na primeru!

Lahko govoriš stvari, ki človeka razveselijo ali pa ga naredijo žalostnega.

1. Naštej 5 osnovnih čutil človeka! So to vsa čutila, ki jih človek ima?
Vid, sluh, voh, okus, tip. To niso vsa čutila.

2. Katere 4 vrste dražljajev ljudje zaznavajo? Ali isto velja tudi za živali?
Svetlobne, toplotne, mehanski in kemične. Za živali ne velja isto.

3. Navedi 3 vrste dražljaje, ki jih ljudje ne zaznavajo!

Ultrazvok, elektro-magnetno sevanje, infrardeča svetloba, ultravijolična svetloba.

4. Katero od čutil je za človeka daleč najpomembnejše in ob njegovi izgubi najbolj trpi?

Vid

5. Katera čutila človeka so za prilagojena za zaznavanje mehanskih in katera za zaznavanje kemičnih dražljajev.

Mehanska: tip, sluh, ravnotežje.

Kemične: okus, voh

6. Kje vse imamo čutila za bolečino? Ali je dobro, da zaznavamo fizično bolečino?

Po celem telesu razen mrtvih celic (trda koža, nohti, lasje), pljučno tkivo in možgansko tkivo.

Dobro je, da čutimo bolečino, ker nas varuje pred poškodbami in vemo, da je v telesu nekaj narobe.

7. Kaj je absolutni senzorni prag? Kaj se dogaja s tem pragom s starostjo?

Najnižja intenziteta dražljaja, ki jo še zaznamo. S starostjo se ta prag viša.

8. Kaj je senzorna (čutna) adaptacija?

Prilagoditev naših čutil, ki delujejo dalj časa. Poteka pri vseh čutilih.

9. Kaj se na neki točki zgodi, če moč dražljaja zmanjšujemo in kaj če jo povišujemo?

Če ga zmanjšujemo ga na neki točki ne čutimo več. Če ga povečujemo pride do bolečine in do okvar. Npr. zmanjševanje in poviševanje glasu.

10. Občutljivost naših čutil ni vedno enaka.. Navedi 4 dejavnike, ki vplivajo nanjo in pojasni kako!

Starost – s starostjo se delovanje čutil zmanjša.

Utrujenost/spočitost – manj/zelo občutljiva čutila.

Bolezni

Alkohol (maček), droge – včasih zmanjšajo, včasih povišajo

11. S senzorno adaptacijo pojasni zakaj ponavadi ne opazimo, da smo izgubili del nakita.

Ker se čutilo (organ) prilagodi in sploh ne vemo, da imamo nakit na sebi.

Ko ga nimamo več pa tudi ne čutimo ...

12. Tisti intenziteti dražljaja, ki je tako močna, da že povzroča bolečino pravimo bolečinski, intenzitetni prag. Ali je ta pri vseh ljudeh in vedno enak?

Ne, eni imajo višjega, drugi nižjega. So velike razlike. Tudi pri istem človeku se spreminja.