

Čustva

Emocije ali čustva so duševni procesi in stanja, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali do samega sebe. Osnovna čustva so veselje, žalost, strah, jeza in gnus. Do vsake emocije prihaja v različnih situacijah. Veselje doživljamo, »kadar dosežemo (se zgodi) tisto, kar je za nas vredno in pomembno oz. kar smo si želeli. Različne emocije nam v vsakdanjih interakcijah z ljudmi med drugim pomaga prepoznavati tudi obrazna mimika ljudi, ki je za vsako emocijo drugače izražena. Tako so za srečo (veselje) značilni »dvignjeni kotički ustnic, gubice okrog oči in okrog zunanjih kotičkov ust, usta so lahko odprta, da se vidijo zobje, lica so dvignjena.

Tradicionalne razlage obrazne mimike govorijo o tem, da krčenja določenih skupkov obraznih mišic razkrivajo informacijo o čustvenem stanju človeka.

Čustvena zrelost:

Za čustveno zrele ljudi je značilno, da se ustrezno čustveno odzivajo glede na situacijo. Ob rojstvu otroka je denimo ustrezen odziv, da se veselimo, ne pa da smo razočarani, ker je deklica. Od čustveno zrelih ljudi pričakujemo, da bodo znali čustvene izraze primerno kontrolirati.



Veselje

Definicija veselja ali sreče je eden večjih psiholoških problemov. Natančne definicije ni, predložene definicije pa vključujejo svobodo, sigurnost, položaj v družbi, materialne dobrine, notranji mir, itd. le malo pa jih vključuje veselje kot le trenutno čustvo.

Veselje je čustvo, ki ga lahko občutimo v najrazličnejših situacijah. Razlogov, ki ga vzbudijo, je mnogo, in zelo pogosto (skoraj vedno) ga pri drugih lahko razberemo s pomočjo obraznega izraza, ki skoraj vedno vključuje nasmeh. Je čustveno stanje, v katerem smo zadovoljni. To čustvo prevzame človeka, če le-ta doseže zastavljen cilj. Po jakosti, oziroma po izrazitosti, kako smo

veseli raste skladno s pomenom cilja za osebo. Ponavadi raste od rahlega zadovoljstva do »norega«, brezmejnega veselja. Ponavadi je tako:

čim lažje dosežemo uspeh, toliko manj veselja spremlja naš uspeh.



Smeško je značilen simbol veselja.

Veselje je moč prepoznati pri človeku po nekako 10 mesecih življenja. Takrat otrok pokaže močna doživljanja sreče, ki jih pokaže v določenih situacijah ali ob osebah, ki mu hkrati dajejo občutek varnosti. Pri otroku je tudi zelo težko razločevati ljubezen in veselje, saj se ti dve čustvi razvijeta ob približno istem času (ljubezen ponavadi nekoliko kasneje) in sta si med sabo pri otroku še zelo podobni.

Veselje ima v življenju tudi svoj pomen. Tako nas usmerja k prijetnim ciljem. To so lahko ljudje, stvari, situacije. Primeri: ker imamo radi učiteljico, se bomo z veseljem učili matematiko. Ker nas ima otrok rad, nam želi ugajati. Mlajši otroci naredijo vrsto stvari, da jih bomo imeli radi, da jih bomo pohvalili, da bomo ponosni nanje. V prvih letih šolanja to mesto zasede učiteljica. Kasneje so zelo privlačni prijatelji in marsikaj storimo zato, da si pridobimo njihovo naklonjenost. Veselje velja tudi za situacijsko čustvo, tj. čustvo, ki ga doživimo v določeni situaciji.

Veselje tudi v možganskem centru zatira negativna čustva, razvema razpoložljivo energijo ter zatira tista čustva, iz katerih se porajajo zaskrbljujoče misli.

Psihologi so odkrili, da je približno 50% zadovoljstva, oz. veselja do življenja odvisna od genov. Merili so po The Oxford Happiness Inventory – tj. široko merilo psihološkega počutja. Ta meri zadovoljstvo določenega človeka kot skupek njegovih značilnosti po samozavesti, prijaznosti, smislu za humor, družbenemu vključevanju in estetskih predstavah, tj. kaj se estetsko lepo sklada in kaj ne. To merilo še ni povsem

uveljavljeno, toda po njem so za to so preučevali enojajčna dvojčka in na njih ugotovili, da je njuna sreča v odvisnosti do veselja do življenja 50%, čeprav sta živela in odraščala v različnih hišah. Približno 10-15% je rezultat različnih spremenljivk, kot so socialno-ekonomski položaj, zakonski stan, zdravje, dohodki in drugo. Preostalih 40% pa je, da posamezniki namerno delajo na tem, da postanejo srečnejši. Na primer odprti ljudje se radi postavljajo v ospredje, kjer postanejo pomembni, jih ljudje poslušajo, opazujejo. Ravno tako se raven zadovoljstva viša, če ljudje upravljajo telesne vaje, se gibljejo.

Vendar pa za tovrstne teste pa velja, da je na njih skorajda nemogoče meriti srečo objektivno.

Za vesele ljudi je značilno, da imajo lahkotnejši korak, bolj vzravnano držo, opazne kretnje, drugačen glas. Pa vendar, solze niso le izraz žalosti, pač pa tudi veselja. Nasmeh je lahko izraz iskrenega veselja, odobravanja, vljudnosti ali pa zadrege.

Nasmeh

Nasmeh je prototipični (prototip=vzorec) obrazni izraz pozitivnega čustva. Različne vrste nasmeha (spontani, zaigrani ipd.) se pojavljajo v različnih kontekstih in imajo zato lahko tudi različen pomen. Strokovnjaki naravoslovnih in družboslovnih znanosti že več kot 100 let raziskujejo mnoge pomene nasmeha. Socialni motivi so močno povezani s pojavljanjem smeha. Tako nasmeh pogosto spremlja pozdravljanje, težnje po prepričanju pacientov, volilcev, študentov in potencialnih partnerjev. Nasmeh se je izkazal tudi kot »sredstvo« za izkaz večje strpnosti oziroma uvidevnosti do transgresorjev in za odpravljanje nezadovoljstva drugih. Na temo nasmeha oziroma smeha, njegove izrazitosti, so bile izvedene številne raziskave. Nasmeh naj bi bil v manjši meri znak občutene emocije in v večji družbeni izraz, namenjen drugim. Tako je Fridlund s sodelavci ugotovil, da so se ljudje bolj smejali, če so si predstavljali, da je poleg njih nek znanec, kot če so bili sami. Do enake ugotovitve je prišel celo, če ni bilo razlik v tem, kako srečni oziroma veseli so bili. Kljub temu, da so nasmeh in smeh preučevali z najrazličnejših vidikov in zanj iskali vedno nove vzroke in izvore, se je kmalu odprlo tudi vprašanje, ali obstajajo razlike v smehu glede na spol in če obstajajo, zakaj prihaja do razlik ter kakšne posledice prinašajo. Velikost (stopnja) razlike med spoloma v smehu/nasmihanju je v veliki meri odvisna od skupinskih lastnosti in družbenih pogojev. Variira glede na kulturo, starost, narodnost, situacijo, socialno ozadje in socialne standarde. Večje razlike med spoloma nastanejo, kadar gre za reakcije na negativna (zadrega in žalost) kot kadar gre za reakcije na pozitivna čustva (veselje ali sreča in humor), ker pri slednjih ni potrebe po prikritju pristinih čustev. Ženske poročajo, da se smejejo več kot moški, kar ocenjujejo in pričakujejo tudi drugi. Predpostavljali so (hipoteza statusa dominantnosti), da se ženske smejejo več in se to od njih tudi pričakuje, ker so skozi čas in različne kulture imele manjšo moč kot moški in nižja stopnja moči naj bi bila povezana z več smeha oziroma več nasmehi. Čeprav obstaja velik dokaz, da se ženske res smejejo več kot moški in da tudi socialne norme in vloge vplivajo na to razliko, je dokaz, da je smeh povezan z nizko socialno močjo, manjši in manj jasen. Neka druga hipoteza govori o tem, da se ženske smejejo več zaradi socialno-emocionalne orientacije, hipoteza socialnega pritiska pa pravi, da pogostejši smeh pri ženskah odraža težnjo po maskiranju oz. spoprijemanju s socialno plašnostjo. Preverjali so tudi, če je razlika v smejanju glede na spol drugačna, če imajo udeleženci različne stopnje socialne moči. V raziskavi so predvidevali, da bodo ljudje z nizko stopnjo socialne moči in vloge ne glede na spol kazali podobno obnašanje – podobno pogostost smejanja. Ko so ljudje bolj ali manj »izenačeni«, se namreč naj bi »naravnali« na nevtralno pozicijo, ki »zahteva«, da se ženske in moški prilagodijo različnemu izražanju, še posebej različni količini in pogostosti smeha ozi. nasmihanja. Rezultati kažejo, da se ženske in najstnice smejejo več kot moški in najstniki, čeprav je vzorec vključeval tudi poročila, ki so dokazovala nasprotno. Ženske se smejejo pogosteje, ko pride do stresne situacije

Nasmeh je torej tipični prikaz pozitivnega čustva. Največkrat spremlja emocijo veselje, vendar ne pomeni vedno, da se človek, ki se smeje ali nasmeha, tudi tako počuti in z nasmehom izraža pristno emocijo, ki jo trenutno občuti; s smehom so tako povezani tudi socialni motivi. Različne raziskave so pokazale, da je intenziteta smeha večja pri filmih, ki vzbujajo pozitivna čustva, da nasmeh vzbuja interakcija z drugimi ljudmi in da nasmeh lahko razumemo kot družbeni izraz, namenjen drugim... Prav tako pa so tekom izvajanja raziskav odkrili tudi razlike v smejanju glede na spol: ženske bolj pokažejo in izražajo svoja čustva, se smejejo več kot moški ipd. Obstaja tudi več dejavnikov (starost, socialni status, narodnost, ...), ki vplivajo na to razliko. Dokler bo torej obstajala emocija veselje, bo verjetno obstajal tudi (na)smeh.

Viri in literatura

Janez Musek, Vid Pečjak, Psihologija

Daniel Goleman, Čustvena inteligenca

Hubert, Požarnik, Psihologija za srednje medicinske šole

Internet(slike)