

# ČUSTVENI RAZVOJ

Čustva se težko laboratorijsko raziskujejo, zato so na področju razvoja človekove osebnosti najmanj raziskana. Poznamo različne koncepte o tem, kako čustva nastanejo:

1. **čustva so tisti izvor energije, ki motivirajo našo dejavnost**(Jung, Piaget, Freud...)
2. **čustva nastanejo na osnovi analize kognitivnega dogodka** (postkognitivni avtorji)
3. **čustva so avtonomna** (na osnovi subliminalnih dražljajev, ki ne dosegajo praga zavesti)

Čustva vsebujejo razne komponente in razvoj (začetek, višek, umiritev). Značilna čustva, ki vsebujejo takšen razvoj so jeza, žalost, veselje... Razpoloženja so bolj trajna od čustev. Čustva delimo na prijetna (pozitivna) in neprijetna (negativna). Vpliv čustev na našo spoznanje:

- ekstremna čustva povzročajo **paniko**, ki popolnoma zamegli našo zmožnost spoznanja
- negativna čustva povzročajo **stres**, ki je odgovor organizma na grožnje iz okolja. Kadar smo pod stresom se nahajamo v stanju pripravljenosti. V stanju pripravljenosti se lahko odločimo za borbo ali beg. Ljudje so različno občutljivi na stres. Poznamo več tipov osebnosti:

tip A

- zelo občutljiv na stres (kolerik)
- večje možnosti obolenj
- večja borbenost v primeru preživetja (npr. infarkt)

tip B

- manj občutljiv na stres (flegmatik)
- manj obolenj
- manjša borbenost v primeru preživetja

tip C

- skrajno pesimističen
- na stres vpliva tudi sladkorna bolezen in
- rak
- v takih primerih je težko razlikovati, kaj je vzrok in kaj posledica stresa

Poznamo več hujših stresnih situacij:

- smrt partnerja, v družini
- menjava službe in kraja bivanja
- neprijetnosti na delovnem mestu
- poroka
- rojstva otrok
- razni prazniki

S stresom je potrebno pravilno ravnati. Dolgotrajen stres nas gotovo pripelje v smrt (zaradi utrujenosti organizma). Poznamo več načinov spoprijemanja s stresom:

- reševanje problemov (sprašujemo se zakaj, kako...)
- pomilovanje, tarnanje

- izogibanje problemov (alkohol, droge, pomirjavala...)
- treningi, šole kako ravnati s stresom (v bistvu gre za "pranje možganov", učenje drugačnih odzivov v stresnih situacijah, npr. avtogeni trening)

## 1. POSTKOGNITIVNA TEORIJA (Lazarus, Averil, Weiner...)

Postkognitivna teorija v ospredje postavlja našo kognicijo ali spoznanje. Teorija je zgrajena na dveh osnovah:

- **biološke danosti** (tip A,B,C, nivo aktivacije, kolerik, flegmatik...)
- **socialno-kulturni pogoji** (vsaka kultura ima sprejete norme izražanja čustev)
- biološke danosti in socialno-kulturni pogoji določajo **čustveno dispozicijo**
- čustvena dispozicija vpliva na:
  - telesne reakcije
  - kognitivno oceno
  - dejavnost
- na podlagi telesne reakcije, kognitivne ocene in dejavnosti, bo nek dogodek v nas izval neko doživeto čustvo

## 2. ATRIBUCIJSKA TEORIJA (Weiner)

Splošno znano je, da organizmi (ljudje) skušajo dogodke vzročno-posledično povezovati (atriburiranje). Npr. ta človek je debel, ker toliko jí; izpit sem opravil, ker sem se veliko učil... Atribucije lahko analiziramo na treh nivojih:

### 1. lokus (lokacija)

Lokacija atribucije je lahko notranja (izpit sem opravil, ker sem pameten) ali zunanja (izpita nisem opravil, ker so bila pretežka vprašanja). Če izpit dobro opravim sem ponosen, če ne, sem žalosten.

### 2. kontrola

Kadar nad dogodkom imam kontrolo (izpita nisem opravil, ker sem se premalo učil) in kadar nimam kontrole (izpita nisem opravil, ker je bil učitelj slabe volje). Kadar nad dogodki nimam kontrole, imam neprijeten občutek, strah, nemoč, obup...

### 3. trajnost

Gre za trajnost dogodka ali neko lastnost. Izpit sem naredil, ker sem inteligenten. Inteligentnost je trajna lastnost. Izpita nisem naredil, ker nisem imel sreče. Sreča ni trajna lastnost.

## 3. AVTONOMNA ČUSTVA (Zajonc, Izard)

Nekaj dokazov za obstoj avtonomnosti čustev:

- čustva so osnova razvoja. Prvi kontak z okoljem, ki ga ima otrok je smeh, jok...
- čustvom se ne moremo izogniti. Če sem žalosten, ne morem reči, da ne bom žalosten.
- čustveno sodbo težko spremenimo. Nekdo nam je simpatičen, drug antipatičen in to sodbo težko spreminjamo.

- čustvene sodbe vsebujejo "jaz".
- čustva težko opisujemo (žalost, ljubezen...)
- čustva se ločijo od kognicije. Pogostokrat se zgodi, da gremo mimo kakega kraja (gostilna, kino, diskoteka...), ki nam vzbuja prijetna občutja, ne moremo pa se spomniti zakaj. Dogodka se ne spomnimo, čustvo pa ostane.
- filogenetski in ontogenetski razvoj. Dojenček s smehom ali jokom staršem sporoča (komunicira) kaj naredijo prav in kaj ne.

## **SPERY**

Možgani so modularno zgrajeni. To pomeni, da imajo majhne module, ki se medsebojno povezujejo in tvorijo enote. Modularnost narekuje, da drug za drugega včasih ne vedo. To naj bi bil dokaz, da so čustva lahko avtonomna. Spery je raziskoval čustva pacientov, ki so imeli prerezan korpus kolosum (epileptiki). Korpus kolosum je mostiček, ki povezuje levo in desno hemisfero. Ugotavljal je kako se prerezani možgani razlikujejo od neprerezanih.

## **BOWER**

Čustva imajo pomembno vlogo pri priklicu dogodkov iz spomina.