

NALOGA 2102A KAKO LAHKO RAZLIKUJEMO ČUSTVA



TEMELJNA IN KOMPLEKSNA ČUSTVA

Preučite učbenik Uvod v psihologijo, poglavje Čustva. Nato odgovorite na spodnja vprašanja.

1. Večina psihologov se strinja, da obstaja šest temeljnih (osnovnih) čustev – strah, jeza, veselje, gnus, presenečenje in žalost. Psiholog Robert Plutchik pa v svoji teoriji loči osem temeljnih čustev, ki so na spodnji sliki prikazana v obliki »kolesa«.

- A. Ugotovite, za katera čustva Plutchik trdi, da so temeljna čustva.



Slika 1: Plutchikovo »kolo« osnovnih čustev
(Vir: <http://www.acupoll.com/images/eFactorWheel-basic.jpg>)

- B. Po mnenju Plutchika se temeljna čustva pojavljajo v nasprotnih dvojicah. Pravimo, da so temeljna čustva bipolarna. S pomočjo slike 1 ugotovite, kateri so pari nasprotnih čustev. Skušajte pojasniti, zakaj se nasprotna čustva pojavljajo ravno v takšnih dvojicah.
- C. Po Plutchikovi teoriji so kompleksna čustva sestavljena iz dveh ali več temeljnih čustev. Oglejte si spodaj navedene »koktejle« čustev ter ugotovite, katero kompleksno čustvo (desni stolpič) sestavlja posamezen par temeljnih čustev. Pred posameznimi kompleksnimi čustvi na desni torei napišite številko, ki ji ustreza par temeljnih čustev na levi. (Po Lamovec, 1984.)

Enostavna čustva	Kompleksna čustva
1 veselje + sprejemanje	___ razočaranje
2 sprejemanje + strah	___ trma, agresivnost
3 strah + presenečenje	___ strahospoštovanje, alarm
4 presenečenje + žalost	___ podrejanje
5 žalost + zavračanje	___ obžalovanje
6 zavračanje + jeza	___ pogum, optimizem
7 jeza + pričakovanje	___ ljubezen, prijateljstvo
8 pričakovanje + veselje	___ zaničevanje, posmeh

D. Opiši razlike med temeljnimi in kompleksnimi čustvi.

2. Večina psihologov se strinja, da imajo temeljna čustva prilagoditveno funkcijo – omogočajo učinkovito prilagajanje okoliščinam, v katerih jih doživljamo. V učbeniku Uvod v psihologijo preberi značilnosti posameznih temeljnih čustev (strah, jeza, veselje, žalost). Nato odgovori na vprašanja, zapisana spodaj.

A. Pojasni, kakšna je prilagoditvena funkcija posameznih temeljnih čustev oziroma v kakšnem smislu nam posamezno temeljno čustvo (strah, jeza, veselje, žalost) koristi.

Temeljna čustva	Prilagoditvena funkcija
Strah	
Jeza	
Veselje	
Žalost	

B. Po lastni izbiri navedi še štiri kompleksna čustva (npr. zaljubljenost, pogum, občutek krivde ipd) in pojasni, kakšna bi bila lahko prilagoditvena funkcija izbranih čustev.

C. Za spodaj navedena čustva najdi več primerov, ko čustvujemo tako, da se s tem oviramo. Dodaj še svoje primere. (Prirejeno po Košir, 2010).

a) *Doživljanje strahu nas pripravi za spoprijemanje z nevarnostjo, vendar ...*

b) *Doživljanje jeze nam pomaga premagati oviro na poti do cilja, vendar ...*

c) *Doživljanje žalosti nam pomaga preboleti izgubo, vendar ...*

d) *Doživljanje zaljubljenosti nas povezuje z osebo, vendar ...*

e) *Doživljanje nas, vendar ...*

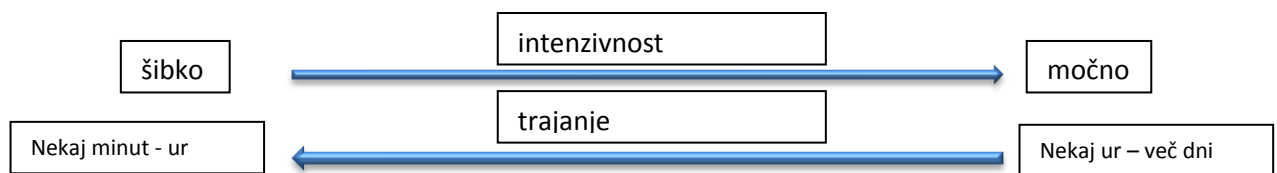
DELITEV ČUSTEV GLEDE NA DOŽIVLJANJE IN TRAJANJE

1. Doživeta čustva najpogosteje opredeljujemo iz vrednostnega, aktivnostnega in jakostnega vidika.

- A. Določi vrednostni in aktivnostni vidik čustev za osem temeljnih čustev, opisanih v zgornji nalogi.

2. Vsako čustvo lahko doživljamo kot močnejše ali šibkejše, odvisno od tega, koliko nam je nek dogodek, oseba ..., do katere gojimo čustvo, pomemben. V splošnem pa pravimo, da so temeljna čustva dokaj močna glede na subjektivno doživljanje. Čustva so torej lahko različno intenzivna, razlikujejo pa se tudi glede na trajnost. V povezavi s tem ločimo afekte in razpoloženja.

- A. Opiši razlike med afekti in razpoloženji. Dopolni spodnjo preglednico: vstavi ustrezen afekt oziroma razpoloženje, ki ustreza posameznemu temeljnemu čustvu.



afekt	čustvo	razpoloženje
panika, groza	strah	
	jeza	slaba volja
	veselje	
	žalost	

- B. Kaja se je pozno zvečer vračala sama domov iz treninga. Ko je hodila mimo zapuščene hiše, je nenadoma za seboj zaslišala korake. Srce ji je pričelo hitreje utripati in po telesu jo je spreletaval srh. Ko jo je nekdo nato prijel za ramo, se ji je iz ust izvil prestrašen krik, oči pa so se ji izbuljile. Obrnila se je in zagledala sošolca, kako se ji smeji.

- Opiši, kakšno čustvo je strah glede na vidike za razlikovanje čustev. Razloži, katere značilnosti Kajinega vedenja v besedilu ponazarjajo posamezni vidiki čustev.
- Opiši situacijo s primerom veselja, iz katerega so razvidni vsi trije vidiki tega čustva, in pojasni, kateri del opisa se nanaša na posamezni vidik.

- Tri čustva po lastni izbiri opiši na podlagi vseh vidikov za razlikovanje čustev (temeljno / kompleksno; vrednostni / aktivnostni / jakostni vidik; čustvo / afekt / razpoloženje).

C. Preberi članek »Ali pozabljaš imena ljudi na zabavi?« ([Do you forget names at a party?](#), Daily mail online), ki kratko povzema raziskavo razpoloženja, in odgovori na spodnja vprašanja.

- Katera so bistvena sporočila (bistvene trditve) zgornjega članka? S kakšnimi dokazi so podprte te trditve?
- Katere informacije bi po tvojem mnenju še potrebovali, da bi lahko govorili o utemeljenosti ugotovitev te raziskave?
- V učbeniku *Uvod v psihologijo* preberi raziskavo Bowerja (1981), s katero so ugotavljali vpliv razpoloženja na zaznavanje, pozornost in zapomnitev.
- Primerjaj ugotovitve obeh raziskav (Bowerja in Martinove). Kaj lahko na podlagi ugotovitev obeh raziskav zaključiš o vplivu razpoloženja na duševne procese?

D. Sedem dni spremljaj svoje razpoloženje. Dvakrat na dan približno ob istem času (npr. ob osmih zjutraj in ob osmih zvečer) oceni svoje razpoloženje z oceno od 1 do 10. Pri tem 1 pomeni najslabše razpoloženje, 10 pa najboljše razpoloženje. Obenem vsakič tudi zabeleži, če se je v tistem času zgodilo kaj posebnega, kar bi lahko vplivalo na tvoje razpoloženje (npr. večerno razpoloženje si ocenil/-a z 8; dopišeš, da si bil/-a popoldne na izletu, kjer je bilo prav fino).

Po sedmih dneh analiziraj svoje razpoloženje. Izračunaj povprečno razpoloženje (aritmetično sredino) za zjutraj in zvečer ter za zjutraj in zvečer skupaj. Rezultate prikaži v obliki razpredelnice. Nadalje izdelaj grafični prikaz svojega razpoloženskega stanja čez teden. Na abscisno os nanesi dneve (od 1 do 7 – za vsak dan dve enoti, zjutraj in zvečer), na ordinatno os pa oceno razpoloženja za vsak del dneva posebej. Grafični prikaz opremi z naslovom in legendo.

Dobljene rezultate interpretiraj. Razloži, če se tvoje razpoloženje čez teden zelo spreminja ali je bolj "poravnano". Pojasni (možna) nihanja v razpoloženju, ki so vidna iz grafičnega prikaza ter interpretiraj splošno oceno svojega razpoloženja (zjutraj, zvečer in skupno). Poskušaj najti vzroke za dobljene rezultate (dogodki, lasten pogled nanje ...).

Standard znanja	
Rdeče	Minimalne zahteve, ki so pogoj za oceno 2.
Modro	Temeljne zahteve, ki so pogoj za oceno 3 ali 4.
Zeleno	Višje zahteve, ki so pogoj za oceno 4 ali 5.