

ČUSTVA



Čemu služijo čustva?

- Prilagajanje življenjskim spremembam (povezanost z motivacijo),
- Medosebni komunikaciji (verbalna in neverbalna).

Tri dimenzije čustev:

- intenziteta
- globina,
- trajnost.



Razpoloženje
Afekt
Ljubezen
Depresija
Bes
Verska doživetja

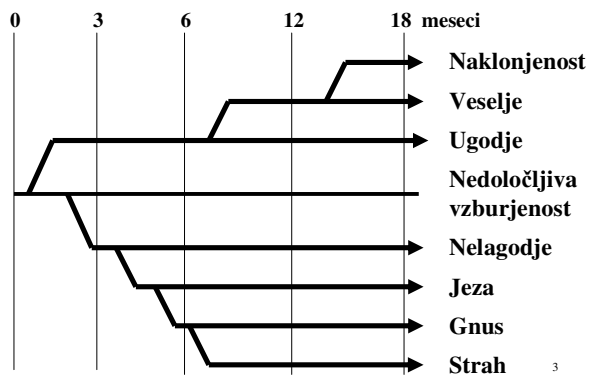
Pomen nebesedne komunikacija za preiskovanje kaznivih dejanj

Na kaj moramo biti pozorni?

Znaki izogibanja oz. poskusi zmanjšanja napetosti:

- igra prstov in nog,
- nemir, srbečica, zardevanje
- zmeden govor, "pozabljanje", jecljanje, premori, pihanje...
- potenje, vzdihovanje,
- agresivni izpadi,
- poskusi preusmeritve pozornosti (npr. prosi za vodo in načne pogovor o neki drugi zadevi, igranje užaljenosti oz. prizadetosti, igranje nedolžnosti...)

Razvoj čustev



Teorije čustev

- Cannon - Bardova teorija
 - dogodki izzovejo določeno obliko čustvenega doživljanja in fiziološke reakcije.
(med gobarjenjem zagledamo medveda – pojavi se strah – srce bije hitreje, dihanje se pospeši, žleze izločajo hormone...)
- James - Langova teorija
 - doživljanje čustev posledica predhodnega dogajanja v telesu, npr.:
 - hitro bitje srca \Rightarrow strah
 - Jok \Rightarrow žalost
 - Krčenje mišic na obrazu (smeh) \Rightarrow veselje.

Teorije čustev

- Dvofaktorska teorija
 - Dogodki povzročajo vznburjenje, ki ga osmislimo
Dogodek \Leftrightarrow vznburjenje \Leftrightarrow iskanje vzroka (zakaj sem vznemirjen??) \Leftrightarrow osmislitev
 - Obratna logika kot pri James – Langovi teoriji.
 - Schachterjev in Singerjev poskus s placebo tabletkami
- Teorija nasprotnih procesov
 - Ko prenehamo doživljati neko čustvo, začnemo doživljati nasprotno čustvo.
 - Pri ponovitvah dražljaja čustvena odzivnost pada, doživljanje nasprotnega čustva se krepi.

VESELJE \Rightarrow DEPRESIJA

5

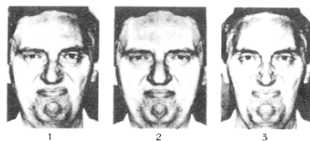
Biološka osnova čustvovanja

- Pomen žlez z notranjim izločanjem in centralnega živčnega sistema.
- Zmožnost doživljanja čustev ni zgolj prirojena (učenje!)
- Možgani: pri izražanju in dojemanju čustev prevladuje desna možganska polobla.

Leva polobla:
pozitivna čustva

Desna polobla:
negativna čustva

Kateri obraz najbolj očitno izraža gnus?



Biolška osnova čustvovanja

- Človek in živali; podobno izražanje čustev
- Namen čustvene reakcije: zagotoviti čim več energije v čim krajšem času. Mišljenje nato privede do odločitve o begu ali boju.



Biolška osnova čustvovanja

Znaki čustvene vzburjenosti:

- večji pretok krvi
- boljša oskrba organizma s kisikom
- širitev zenic
- blokada prebavil
- izločanje adrenalina
- povečanje koncentracije trombocitov
- sproščanje endomorfina
- potenje...



8

Biolška osnova čustvovanja - STRES

- Mehanizem človekovega čustvenega doživljanja je še vedno tako kot pred nekaj 10.000 leti
- To ne velja za življenjske okoliščine - bistveno so se spremenile!

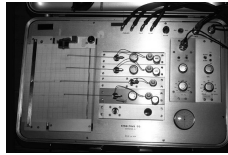
↓
Čustveni reakciji ne sledi več primerna telesna reakcija. → Presežki hormonov, napete mišice, visok tlak, slab imunski sistem, slaba prebava, psihosomatika...

9

Poligraf

Kaj meri?

- psihogalvanski refleks
- hitrost in globino dihanja
- krvni pritisk
- spremembo utripa in pritiska



Problem:

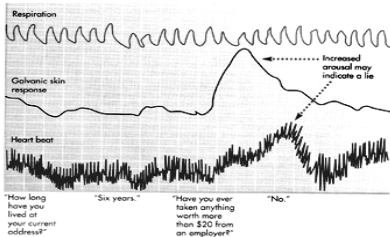
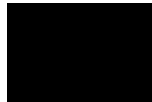
Vpliv objektivnih
in
subjektivnih dejavnikov

- oprema,
- okolje

Informirano
soglasje!

- usposobljenost preiskovalca
- "usposobljenost" osumljenca

Poligraf



11

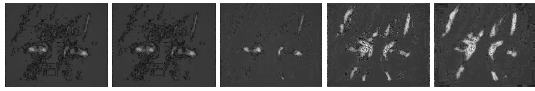
- Poligrafist gre na ogled kraja KD
- Laboratorijska zanesljivost 80 – 90 %
- Enakost zaporednih testov
- Poligrafist poda mnenje na 5 stopenjski lestvica
- Problem vpliva medijev

Kdaj ne smemo uporabljati poligrafa?

- Bronhitis
- Duševne motnje
- Hormonske motnje
- Starejši ljudje
- Zdravila
- Lakota
- Psihoaktivne snovi
- Depresija...

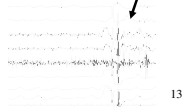
12

Novi "poligrafi"
- Toplotna kamera



-EEG; metoda možganskih prstnih odtisov
Beleženje sprememb napetostnih potencialov do katerih pride ob spremembah nevronske aktivnosti

Sprememba ob čustvenem vznemirjenju



Povezava med čustvi in razumom

- Kaj je vzrok in kaj posledica; ali razmišljanje povzroči čustva ali čustva povzročijo razmišljanje?
- Čustva vplivajo na:
 - zaznavanje okolja (nevtralni dražljaji se spremenijo v negativne ali pozitivne),
 - spomin (največ šal se spomnimo, ko smo veseli)
 - Na miselne procese (slabo razpoloženje duši kreativnost, večja skepso, previdnost, oža polje zavesti)
 - vedenje.

Povezava med čustvi in razumom;
Obvladovanje čustev ali čustvena inteligenca

Kako obvladati čustva?

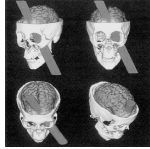
1. Zajezite naraščanje čustva
2. Pomirite se
3. Zamotite se
4. Poiščite vzroke
5. Zadrževanje impulzivnega vedenja



Povezava med čustvi in razumom

Brez čustev ni motivacije, zato delujemo slabše kot stroji z umetno inteligenco...

- Ovirano načrtovanje prihodnosti
- Nemoralnost
- Razdražljivost
- Socialna neprilagojenost



Primer minerja Gagea

Somatski faktorji;
Čustvena stanja povezana
z doživetimi izkušnjami – alarm, ki prepreči, da bi
se ponovno odločili za vedenje, ki bi povzročilo
negativna občutja.

16
