

Emocije

12. decembar 2017. godine



Emocije

- Zamislite kakav bi vaš život bio da nema emocija...
 - Da li bi se takav život mogao zvati ljudskim?
 - Emocije – srž čovečnosti
 - Emocije – nepoželjna stanja, evolucionari zaostaci
- Emocija je unutrašnji fenomen koji može da se ispolji kroz **izraze lica i ponašanja** ali ne mora
 - Emocije kao stanja osećanja – mera tih stanja preko upitnika
 - Npr. Koliko tuge/radosti/straha/besa osećaš sada
1 2 3 4 5
- Istraživanje emocija putem upitnika u sebi ima **dve pretpostavke**:
 - Emocije su delom svesne
 - Individue mogu da razmišljaju o tim svesnim stanjima i procenjuju ih

Emocije

- Neki istraživači posmatraju emocije kao fiziološke reakcije i fidbek perifernog nervnog sistema
 - Merenje emocija preko otkucaja srca i elektrodermalnih odgovora
- Emocije su facijalne ekspresije
 - Merenje facijalnih izraza nam daje informacije o emocijama individue
- Većina istraživača smatra da su emocije kolekcija kognitivnih procena
 - Mera emocija je samoprocena ispitanika
- Šta je uzrok emocija?
 - Ljudska bića su biološki pripremljena da odgovore na specifične objekte i događaje sa specifičnim emocionalnim odgovorom
 - Emocije su pobuđene procesom evaluacije koji povezuje događaje iz okruženja sa trenutnim ciljevima i potrebama date osobe
 - Emocije su produkt kombinacije ova dva procesa

Emocije

- Emocija je fenomen koji se može manifestovati na različite načine kako psihološki tako i iz aspekta ponašanja

- Emocije su često funkcionalne
- Da li se slažete?

- Koje su komponente emocije?

- (a) Subjektivna osećanja,
- (b) Izraženo motoričko ponašanje,
- (c) Kognitivna procena,
- (d) Fiziološka reakcija



Emocije

- Emocija je fenomen koji se može manifestovati na različite načine kako psihološki tako i iz aspekta ponašanja
 - Emocije su često funkcionalne
 - Da li se slažete?
- Koje su komponente emocije?
 - (a) Subjektivna osećanja,
 - (b) Izraženo motoričko ponašanje,
 - (c) Kognitivna procena,
 - (d) Fiziološka reakcija i
 - (e) Spremnost na nekakav vid reakcije
 - Npr. Bes – osećanje napetosti i vreline, mrgođenje, procena situacije kao negativne i nefer, izražavanje visoke pobuđenosti i stiskanje pesnica u spremnost za fizički obračun

Emocije

- Emocija je fenomen koji se može manifestovati na različite načine kako psihološki tako i iz aspekta ponašanja
 - Emocije su često funkcionalne
 - Da li se slažete?
- Koje su komponente emocije?
 - (a)Subjektivna osećanja, (b)izraženo motoričko ponašanje, (c)kognitivna procena, (d)fiziološka reakcija i (e)spremnost na nekakav vid reakcije
 - Npr. Bes – osećanje napetosti i vreline, mrgođenje, procena situacije kao negativne i nefer, izražavanje visoke pobuđenosti i stiskanje pesnica u spremnost za fizički obračun
- Istraživanja pokazuju da osobe koje više izražavaju licem emocije i koje saopštavaju da imaju jače emotivne reakcije imaju manje fiziološke posledice emocija
- Da li je emocija jedinstven skup komponenti?
- Da li su komponente uvek iste?

Razvoj emocija

- Da li su emocije **biološki** ili **socijalno** uslovljene?
 - Priroda ili vaspitanje?
- Teorija Katarine Bridžis – emocije se razvijaju od rođenja
 - Tek rođena deca: jedna emocija – **difuzno uzbuđenje**
 - Sa 3 meseca – **zadovoljstvo i nezadovoljstvo**
 - Sa 6 meseci – **nezadovoljstvo se diferencira na strah, gađenje i bes**
 - Sa 12 meseci – **zadovoljstvo se diferencira na ushićenje i privrženost**
 - Sa 2 godine – **ljubomora se razvija iz nezadovoljstva a radost iz ushićenja**

Tokom razvoja emocije postaju:

- **Raznovrsnije i kompleksnije**
- **Ređe i manje intenzivne**
- **Desomatizovane** – njihova ekspresija može postati nevidljiva okolini
- **Regulisane** – njihov intenzitet, trajanje i kvalitet se mogu voljno modifikovati

Vrste emocija

- Ekman i Frizen – podela osnovnih emocija:

- Bes
- Gađenje
- Strah
- Sreća
- Tuga
- Iznenadenje
- + Prezir



- + 3 za koje nije dovoljno samo lice već i vokalni signal:

- Užitek pri dodiru
- Užitek pri zabavljenosti
- Olakšanje

Detektor laži

- Da li možemo detektovati laž?
 - Kako?
 - Fizički i fiziološki aspekt emocija!
- Šta meri poligraf?
 - Nesvesne reakcije kao:
 - Psihogalvanski refleks
 - Otkucaje srca
- On kaže da se nešto dešava ali da li to znači da osoba laže?
- Ekman
 - Mikroizražaji – prisutni kod svih, nezavisno od kulture




Emocije i bliski termini

- Stres
 - Opšti termin, reakcija osobe na ličnu procenu mentalnog i fizičkog prilagođavanja na izazove iz okruženja
 - Iako ljudi kažu “osećam stres” to ne znači da termin emocija najbolje obuhvata sam fenomen stresa
- Temperament
 - Emotivni ton osobe, tendencija ka doslednom izražavanju nekih emocija
 - Genetski određen, deo ličnosti, stalan u različitim situacijama
- Raspoloženje
 - Stanje koja nije vezano za neki dati objekat ili osobu
 - Dugotrajnije od emocija
- Patološke emocije
 - Depresija, anksioznost
 - Nisu samo emocije već postoje i kognitivne i bihevioralne manifestacije

Teorije emocija

- Džeims Langeova teorija
 - Emocije prate ponašanje, emocije nisu uzrok ponašanja
 - Ponašanja su instinktivna
- Kenon – Bardova teorija
 - Emocije i ponašanje nisu razdvojeni
 - Događaj pokreće emociju i ponašajni odgovor **istovremeno**
- Teorija kognitivne procene
 - Šahter – sve emocije imaju sličan obrazac pobuđivanja
 - Varijacije nastaju samo u jačini impulsa
 - Ponašanja zavise od naše kognitivne procene situacije
 - Način na koji mi procenjujemo zavisi od mnogo faktora (npr. reakcija drugih ljudi)
 - Pobuđivanje iste emocije drastično drugačije u različitim situacijama
- Evaluacija teorija
 - Nema sveobuhvatnih teorija!

Emocije

- Emocije se često javljaju u interakciji ljudi – stvarnoj ili očekivanoj
 - One su genetske i stečene predispozicije da se reaguje iskustveno, fiziološki i ponašajno na specifične interne i eksterne varijable
 - Emocije nas pripremaju na akciju koja proizilazi iz interakcije sa okruženjem
 - Učenje može biti olakšano u zavisnosti od emotivnog stanja
 - Važnost emocije u ljudskom prilagođavanju
- 

Emocionalna inteligencija

- Gardner – intrapersonalna inteligencija
- Postoji neka inteligencija koja prati obradu afektivno obojenih informacija
- Emocionalna inteligencija – kapacitet razmišljanja o emocijama i korišćenje emocija u razmišljanju
- Mogućnost da identifikujemo precizno emocije unutar nas samih ali i kod drugih ljudi
- Razumevanje emocija i emocionalnog “govora”
- Kontrola emocija u nama i drugim ljudima
- Korišćenje emocija u pospešivanju kognitivnih zadataka i motivisanju adaptivnog ponašanja
- Četiri klastera (dimenzije):
 - Percepcija emocija
 - Korišćenje emocija u razmišljanju
 - Razumevanje emocija
 - Menadžment emocija u smeru razvoja ličnosti i socijalnih odnosa

Percepcija emocija i korišćenje emocija u razmišljanju

- Opažanje emocija obuhvata: registrovanje, dekodiranje emotivnih poruka kroz facijalnu ekspresiju, ton glasa, kulturnu baštinu
- Ljudi se razlikuju u mogućnosti da ekstrahuju informacije iz takvih stimulusa
- Ovo je osnovna sposobnost obrade informacija gde su informacije od značaja raspoloženja i osećanja
 - Studenti se oslanjaju na ovu veštinu kada modifikuju svoje ponašanje shodno izrazu lica nastavnika
- Kako emocije utiču na naše kognitivno procesiranje?
 - Pozitivno – pospešuju mišljenje, opseg pažnje, donošenje odluka
 - Negativno – strah i anksioznost mogu ometati kognitivno funkcionisanje ali ne nužno – pospešuju određivanje prioriteta
- Nastavnici intuitivno koriste emocije da pospešuju kreativnost učenika

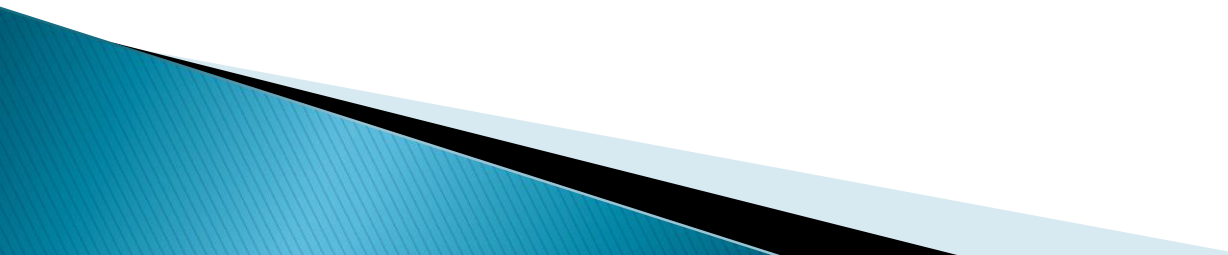
Razumevanje i menadžment emocija

- Razumevanje emocija je:
 - Etiketiranje emocija rečima
 - Shvatanje koja emocija pripada kojem podskupu
- Individua je u stanju da zaključi odnos između termina (npr. iritiranost nekad može dovesti do besa i sl.)
- Ovaj deo emocionalne inteligencije je najuže povezan sa verbalnom inteligencijom
- Učenici se oslanjaju na ovaj segment kada moraju da opišu emocije aktera u nekoj priči
- Emocionalno inteligentne osobe mogu uticati na sopstvena raspoloženja i emocije
 - Vera u mogućnost promene raspoloženja
 - Precizno praćenje emocija i raspoloženja
 - Identifikacija i razlikovanje emocija
 - Strategije modifikacije emocija
 - Procena efikasnosti tih strategija

Razumevanje i menadžment emocija

- Kada je učenik izazvan u konflikt ili mora da se dogovori oko podele lopte sa drugim detetom, koristiće svojstvo menadžmenta emocija
- Menadžment emocija podrazumeva i mogućnost emotivnog distanciranja
- Ovo svojstvo odlikuje i mogućnost upravljanja emocija drugih ljudi
- Odlikuje se opštom otvorenošću za sve emocije!

Merenje emocionalne inteligencije

- Kako meriti nešto što je promenljivo?
 - Percepcija emocija – prepoznavanje emocija iz izraza lica, slika ili apstraktnih umetničkih dela
 - Korišćenje emocija u razmišljanju – povezivanje dodira, ukusa i boja sa specifičnom emocijom, svest o tome kako i koje emocije pospešuju kognitivne procese
 - Razumevanje emocija – prepoznavanje emocija koje su u osnovi kompleksnih emotivnih stanja, prepoznavanje kako emocije napreduju i prelaze iz jedne forme u drugu
 - Menadžment emocija – procena efikasnosti strategija koje mogu modifikovati emocije u različitim situacijama, procena posledica različitih strategija za emocionalne reakcije po okolinu
 - Upitnik?
- 

Test emocionalne inteligencije

- Iskreno odgovorite na sledećih 10 pitanja sa DA ili NE.
- 1 – Da li možete jasno izraziti svoje emocije u najjednostavnijoj rečenici – „Osećam...“?
- 2 – Da li možete da prepoznate različite emocije?
- 3 – Da li ste emotivno nezavisni od drugih?
- 4 – Da li možete prepoznati zbog čega se osećate tako kako se osećate?
- 5 – Da li uglavnom možete kontrolisati svoje ponašanje?
- 6 – Da li ste sposobni da zaboravite sopstvene greške i ostavite iza sebe ono za čim žalite?
- 7 – Jeste li zadovoljni sa svojim postignućima?
- 8 – Iskorištavate li svoje potencijale?
- 9 – Da li drugi misle da vi cenite sebe?
- 10 – Da li prihvatate sebe takvima kakvi jeste?
- Emocionalno inteligentni ljudi će odgovoriti s „DA“ na 8 do 10 pitanja. Vi?

Emocionalni rad

- Upravljanje osećanjima kako bi se kreirala javno opažljiva facijalna i telesna ekspresija
- Načini upravljanja emocijama:
 1. površinsko (surface acting)
 2. dubinsko (deep acting)
- Zahteva svesno ulaganje napora i truda
- Relacije sa sindromom izgaranja i stresom vezanim za posao (mentalnim i fizičkim zdravljem) – orijentacija na zaposlene

Poslovi koji zahtevaju ER:

1. Licem u lice
2. Produkovanje emocionalnog stanja korisniku
3. Kontrola emocionalnih aktivnosti



Interesantni linkovi

- <http://www.paulekman.com/>
- <http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/mind/index.shtml?emotions>
- <http://www.bbc.co.uk/science/humanbody/mind/surveys/smiles/>