

# EMOCIJE

---

# Emocije

---

- Emocije su bitan dio našeg psihičkog života.
- Emocije su značajne za naš lični, ali i za naš društveni i kulturni, duhovni život.
- Emocije su dugo bile zanemarene u psihologiji i bile su prepuštene filozofima, antropolozima, teolozima, pjesnicima i umjetnicima.



# Emocije u psihologiji

- Emocije leže u osnovi svakog ljudskog iskustva i procesa prilagođavanja, pa ipak kognitivni procesi su se neuporedivo više izučavali i dobijali više prostora u udžbenicima.

---

- **Prve naučne studije emocija:**

- Darwin (1872): “Izražavanje emocija kod čoveka i životinja”
- Džejms (1884): “Šta je emocija” - prva teorija emocija

- **Podsticaji za savremeno izučavanje emocija:**

- Klinička psihologija i psihoterapija, naglasak na upoznavanju subjektivnog aspekta emocija i na negativnim osećanjima (anksioznost, krivica, stid...)
- Psihologija stresa (izučavanje individualnih razlika u reagovanju na stres, izučavanje procesa tugovanja, načina prevladavanja...)
- Humanistička, egzistencijalistička i pozitivna psihologija, interesovanje za pozitivna osećanja (sreća, zadovoljstvo, ljubav, ponos..)

- Emocija je uzbuđeno stanje organizma izazvano subjektivno značajnim, važnim stimulusom (situacijom)

### Emocije se javljaju na **tri plana**:

---

- **Fiziološkom** (aktivacija simpatikusa: ubrzan puls, širenje zenica, ubrzano disanje, pojačano lučenje adrenalina, povećanje šećera u krvi..)
- **Subjektivnom** (subjektivni doživljaj specifičnog kvaliteta osećanja – sreće, straha, tuge, ponosa... - koji je uvek usmeren na neki objekat: bojimo se, srećni smo ili tužni zbog nečega)
- **Bihevioralnom** (spolja vidljive manifestacije emocija, tipične promene u ponašanju, stavu tela, gestovima, mimici...)
- .
- Emocije kod čoveka pobuđuju ne samo *spoljašnji stimulusi* nego i *mentalne reprezentacije*, prilikom sećanja ili zamišljanja, pri čemu ne moramo biti svesni tih reprezentacija



# Emocionalni doživljaji

---

- **Afekt**

- Emocionalni doživljaj velikog intenziteta, veoma burnog toka, kratkog trajanja, s izrazitim telesnim i psihičkim promenama, praćenim “suženjem svesti”, smanjenom samokontrolom, impulsivnim ponašanjem

- **Raspoloženje**

- Dugotrajan emocionalni doživljaj slabog intenziteta. Uzrok: dugotrajna izloženost nekoj situaciji ili hronična preokupacija nekim mentalnim sadržajima.
- Povezanost s temperamentom: sangvinici su skloniji pozitivnom, a melanholoci negativnom raspoloženju.

# Fiziološke teorije emocija

---

Objašnjavanju fiziološku osnovu emocija; odnos organskih promena i subjektivnog doživljaja

1. Džejms-Langeova teorija
2. Kenon-Bardova teorija
3. Papez-Maklinova teorija



# Savremene fiziološke teorije

---

- Papez-Meklinova teorija
  - Papez (1937) i Meklin (1949, 1952, 1970)
  - Pored talamusa, hipotalamusa i korteksa važnu ulogu u nastanku emocija ima tzv. “visceralni mozak” (limbički sistem, naročito hipokampus i amigdala). On je centar emocionalnog života

# Kognitivne teorije emocija

- **Lazarusova teorija**

---

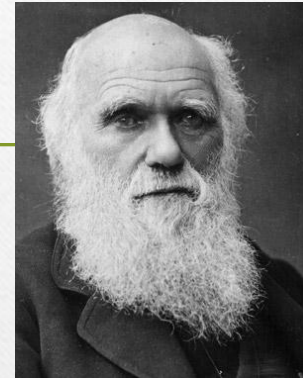
- Emocijama prethode *kognitivni procesi*
- *Primarna kognitivna procena*: šta se dešava, značenje i značaj situacije, moguće posledice
- *Sekundarna kognitivna procena*: odluka o tome šta da činimo



# Neurofiziološke osnove emocija

- Dva nervna puta u nastanku emocija (Le Du):
  - ***Subkortikalni*** (receptor-talamus-amigala-efektori)
    - evolutivno stariji
    - brži
    - važniji za preživljavanje
    - ne uključuje svesnost
  - ***Kortikalni*** (receptor-talamus-korteks-amigdala-efektori)
    - evolutivno mlađi
    - sporiji
    - omogućava svestan, subjektivni doživljaj

# Darvinovo evolucionističko shvatanje emocija



- Čarls Darwin je u svom epohalnom delu *Izražavanje emocija kod čoveka i životinja* (1872/2009), koje predstavlja prvo naučno proučavanje emocija, pokazao da su određeni pokreti i obrasci ponašanja tijeeno povezani sa urođenim emocijama.
- Darwin je utvrdio da mi, i nehotice, opuštamo krajeve usana kada smo *tužni*, da otvaramo usta i podižemo obrve kada smo *iznenađeni*, a da stežemo pesnice, podižemo usnu i pokazujemo očnjake u *besu*.



# HIPOTEZA FACIJALNE POVRATNE SPREGE

---

- Emocije utiču na izraz lica, ali je uticaj i obrnut.
- Darwin je prvi (1872) istakao hipotezu **facijalne povratne sprege**
- Izražavanje emocije ima povratni uticaj na sam emocionalni doživljaj, na odvijanje te emocije na subjektivnom planu. Emocije (tuge, sreće, besa) koje se slobodno, snažno telesno izražavaju, time pojačavaju tu emociju, kao i obrnuto, emocionalni izrazi koji se suzbijaju, slabe tu emociju.

# Osnovne (primarne) emocije

- Postoje jednostavna, osnovna ili elementarna osećanja.
- .
- Složene emocije nastaju spajanjem ili mešanjem primarnih emocija. Npr. prezir = ljutnja + gađenje (prema Plučiku)
- *V. Džejms* navodi sledeće primarne emocije: *strah, tuga, ljubav i bes*
- Zajedničke odlike primarnih emocija su:
  - Rano se javljaju tokom individualnog razvoja
  - Zajedničke su ljudima i višim primatima
  - Kulturno su univerzalne
  - Imaju specifičnu fiziološku osnovu



# Strah

---

- Doživljavamo kada procenjujemo da smo ugroženi mi (ili neka naša vrednost), a ne možemo adekvatno da se suprotstavimo ugrožavajućem objektu ili situaciji

# Strah – panika - užas

	<b>Strah</b>	<b>Panika</b>	<b>Užas</b>
<b>Procena</b>	Možemo da se uklonimo iz ugrožavajuće situacije	Ne znamo da li možemo da se uklonimo iz situacije, verujemo da nemamo vremena i moramo odmah pronaći izlaz iz situacije	Mislimo ili znamo da nema izlaza iz ugrožavajuće situacije
<b>Ponašanje</b>	Bekstvo, udaljavanje, povlačenje	Dezorganizovano, smeteno, nekoordinisano ponašanje: samo naizgled neadaptivno	Malaksalost, kočenje, gubljenje svesti, disocijacija



# Gnev (ljutnja)

---

- Doživljavamo kada procjenimo da se neko neopravdano ponaša na način koji ugrožava nas ili našu vrednost, odnosno kada smo osujećeni u postizanju cilja
- Manifestacije gneva: mrštenje, stezanje vilice, stezanje pesnica, ukrućivanje tela, variranje jačine glasa (smanjuje se ili pojačava u odnosu na uobičajenu jačinu).

# Komunikativna funkcija emocija

---

*Ljutnja* šalje poruku: „Ne čini to!“, a očekivanje je da osoba koja je izvor frustracije odustane od svog ponašanja.

*Strah* na licu odašilje poruku: „ugrožen sam“, a očekuje se od okoline reakcija zaštite ili izbjavljenja.

*Tužan izraz lica* upućuje poruku: „Patim, uteši i pomoz!“ i predstavlja poziv na saosećanje. A ljudi su programirani da na taj izraz odgovore empatijom i pomaganjem.

*Oboren pogled i zaklanjanje lica* kod stida predstavlja jasan poziv na milost i socijalnu podršku.

*Gadljiv izraz lica* ima funkciju da upozori druge da je opaženo nešto neprijatno i opasno po zdravlje.



**HVALA NA PAŽNJI**

---