Emocionalne reakcije, razvoj emocija i povezanost emocija i sportske aktivnosti

psiholog van. prof. dr Ana Vesković

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu;

- ✓ *Odredite značenje osnovnih pojmova;*
- ✓ *Razumete osnovne načine ispoljavanja emocija;*
- ✓ *Ratzmete mehanizmne razvoja emocija;*
- ✓ *Razumete različite načine na koje se ispoljavaju emocije;*

2

Emocije

Emocionalne reakcije su psihički procesi kojim vrednujemo, saznajemo, izražavamo subjektivni odnos prema događajima, osobama i vlastitim postupcima. One prate sve naše doživljaje.

Emocije sadrže tri vrste pojava:

• telesne / fiziološke promene,

• promene u spoljašnjem ponašanju,

• promene koje se odigravaju na doživljajnom i planu;

3

Tipovi emocionalnih reakcija

- **Afektivni ton,**
- **Osećanja ili emocije,**
- **Raspoloženje,**
- **Afekat.**

4

Telesne promene pri osećanjima

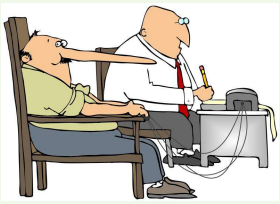
Intenzivna osećanja praćena su velikim brojem telesnih reakcija.

Biološki smisao ovakvih telesnih reakcija je brza priprema organizma za borbu ili beg ("fight or flight reaction").

- **Najvažnije od njih su:**
- Ubrzan rad srca;
- Promene u disanju;
- Povećanje električne provodljivosti kože (psihogalvanski refleks);
- Promene u radu žlezda sa unutrašnjim lučenjem (posebno nadbubrežne žlezde koja luči adrenalin i štitne žlezde koja reguliše metabolizam);
- Povećano lučenje pljuvačke;
- Širenje zenica;
- Povećana napetost mišića;
- Promene u hemijskom sastavu krvi i mokraće (posebno povećanje šećera u krvi);

5

Telesne promene pri osećanjima



- **Detektor laži (poligraf) →** aparatura sastavljena od više instrumenata.

Ne registruje neposredno da li neko laže ili ne, već da li je neko uzbuđen ili nije.

- **Psihosomatski poremećaji →** oboljenja izazvana i podstaknuta čestim neprijatnim emocijama (čir, astma, alergije, infarkt miokarda, itd.).

6

Kako dolazi do bogatog emocionalnog života?

U razvitku emocija značajnu ulogu imaju i nasleđe i učenje!

Značaj nasleđa i sazrevanja: ispitivanja Katarine Bridžes → pojedine vrste emocija kod sve dece javljaju se istim redosledom:

- prilikom rođenja → neodređeno stanje uzbuđenosti
- između 1. i 3. meseca → osećanje nezadovoljstva i osećanje zadovoljstva

- između 3. i 5. meseca → gnev i gađenje
- oko 6. meseca → osećanje zadovoljstva samim sobom i ponos,
- u 7. mesecu →strah,
- oko11.mesca → ljubav prema odraslima,
- oko 15. meseca → ljubomora i ljubav prema deci.

****Eksperiment za bezopasnom zmijom**

7

Značaj učenja:

- **Najprostiji oblik učenja – klasično uslovljavanjem** – stiču emocije. Poznat je njegov eksperiment sa detetom u prvoj godini njegovog života, kome je Votson uslovljavanjem stvorio strah.
- **Identifikacijom** (poistovećivanjem) i **podražavanjem** (imitacijom), bilo odraslih, bilo dece.

8

Izražavanje osećanja

<u>Nasleđe</u> ima važnu ulogu u izražavanju osećanja
→
emocionalno izražavanje je posledica fizioloških promena u organizmu;

- Emocionalni izrazi su ostaci evolutivno važnih pokreta (npr. stiskanje pesnica je ostatak napadačkih pokreta u situacijama u kojima su ljudi ugroženi;
- Emocije se izražavaju na sličan način kod pripadnika različitih kultura;

<u>Učenje</u> ima važnu ulogu u izražavanju **osećanja** → emocije se različito izražavaju u različitm sredinama;

9

Izražavanje osećanja

Vrste emocionalnog izraza

- **pokreti lica** (mimika) → najupadljiviji izrazi emocija, posebno pokreti mišića oko očiju i usana;
- **pokreti tela** (pantomimika) → naročito udova;
- **promene u glasu** → kroz govor se izražava emocionalnost (tempo govora, pauze, glasnoća govora, boja glasa, itd.).

10

Izražavanje osećanja

Ocenjivanje emocija na osnovu izraza – pitanje tačnosti ocenjivanja emocija.

- Istraživanja su pokazala da na osnovu izraza lica sa visokom sigurnošću možemo da ocenimo prisustvo pozitivnih i negativnih osećanja;
- Teže procenjujemo složena osećanja;
- Poznavanje situacija u kojima se javljaju pojedine emocije, povećava tačnosti ocene;

11

Karakteristike dečijih emocija

Dečje emocije se razlikuju od emocija odraslih, a te razlike se, pre svega, odnose se na način njihovog izražavanja, na njihovu učestalost i dužinu trajanja.

- ✓ Površinske (po načinu izražavanja).
- ✓ Učestalost
- ✓ Kratkotrajne.

12

Klasifikacija osećanja

Primarne emocije	• prema važnosti i učestalosti javljanja (strah, ljztnja, radosti, tuga);
Intelektualna osećanja	• javljaju se uz neki intelektualni doživljaj;
Čulna osećanja	• osećanja vezana za pojedine vrste čulnih utisaka;
Prema objektu na koji se odnose	• prema sopstvenoj ličnosti (ponos, stid, moral ...); • prema drugim osobama (ljubav, mržnja, zavist ...); • estetska osećanja;
Prema trajanju	• raspoloženja; • afekti;

13

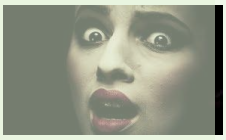
Strah

Strah → Normalna reakcija na opasnost.

Javlja se u situacijama koje se ocenjuju kao opasne za nas, a mi se ne osećamo spremni da se suprotstavimo toj opasnosti.

Karakterišu ga izrazite fiziološke promene

✓ Snažno utiče na psihičke procese, posebno smanjuje intelektualne.



✓ Sve dok ne postane intenzivan veoma je koristan zato što aktivira organizam i čini ga spremnim da se odupre opasnosti;

14

Strah

- ✓ **Užas** → onda kada se situacija opasnosti porodužava a mi se osećamo sve manje sposobnim da odgovorimo toj situaciji;
- ✓ **Anksioznost** (bojazan, strepnja) → intenzivan i dugotrajan strah bez jasnog uzroka;
- ✓ **Fobije** → intenzivan strah od određenih objekata i situacija (insekti, zatvoren prostor, voda, mnoštvo ljudi...) koje ne predstavljaju realnu opasnost;

15

Ljutnja

Bes (gnev) → u situacijama kada su dolazi do sprečavanja zadovoljenje motiva i ciljeva.

- ✓ Intenzitet može da varira **od** sitnih **negodovanja do bezumnog besa;**

- ✓ **Tokom uzrasta ispoljavanje** besa se menja od direktnog do društveno prihvatljivog;

- ✓ Ispoljava se kroz **agresivnost** → diretktno ili prenošenjem / pomeranjem na druge osobe.

16

Radost i žalost

Radost → emocija koja se javlja kad postignemo neki cilj ili zadovoljimo neku potrebu.

Intenzitet zavisi toga koliko nam je cilj važan ali i od napora koji smo uložili u ostvarivanje cilja.

Tuga → kada izgubimo nešto što je za nas bilo vredno.

U poređenju sa drugim primarnim emocijama, manje osposobljava organizam na akciju.

17

Čulna osećanja

Čulna osećanja → osećanja koja se javljaju uz čulne utiske i osete i imaju biološku važnost.

- Oseti bola i doživljaji neprijatnosti su toliko tesno povezani da ih teško odvajamo.

- Neki oseti izazivaju prijatnost: slatko, umerno toplo, neki miris,
- drugi oseti izazivaju neprijanost: gorko, bol, doživljaj mučnine...

18

Osećanja usmerena ka sopstvenoj ličnosti

Osećanja uspeha i neuspeha
- kada ostvarimo, odnosno neostvarimo neki cilj.

Ponos
- ostvarimo neki cilj koji je za nas veoma važan.

Stid
- postupimo suprotno našim moralnim vrednostima.

Moralna osećanja
- **Osećanja zadovoljatva i ponosa** kada postupamo u skladu sa moralnim vrednostima i nezadovoljstvo ako ne postupamo tako.
- **Osećanje krivice** kada prekršimo određene moralne principe.
- **Osećanje kajanja** kada smo svojim postupcima naneli štetu drugima.

19

Osećanja usmerena ka drugim osobama

Ljubav složena emocija: postoje razlčite vrste ljubavi: roditeljska, romantična, prijateljska...

Obuhvata nežnost prema drugoj osobi, želju da se provodi vreme s njom, brigu, podršku....

Ljubomora doživljaj da nam voljena osoba ne posvećuje dovoljno pažnje a mi očekujemo da prema nama usmeri svu svu svoju ljubav i pažnju;

20

Osećanja usmerena ka drugim osobama

Mržnja ogleda se u želji da naškodimo nekoj drugoj osobi. Obično se mrzi osoba koja ima značaj za nas.

Zavist javlja se kada neka osoba poseduje nešto što bi smo želeli za sebe, posebno kada procenjujemo da to nama više pripada, da imamo više prava na to.

Sentimenti stečena složena dispozicija za emocionalno reagovanje u vezi sa nekom osobom ili objektom. U zavisnosti od situacije u kojoj se nalazi osoba, javljaju se i određena osećanja.

21

Karakteristike toka javljanja osećanja

I kod afekata i kod svih osećanja možemo prepoznati dve vrste pojava u njihovom javljanju i toku:

- **Zasićenost ili saturacija osećanja** → slična je pojavi adaptacije kod oseta.
  Ako situacija koja izaziva osećanje dugo traje ili se često ponavlja, osećanje počne da slabi i postepeno se gubi;
- **Prenos ili iradijacija osećanja** → osećanja se prenose sa jednog sadržaja na drugi i zbog toga se ovi sadržaji povezuju.

22

Stresori u sportu

U sportu su brojni stresori

Suočavanje / prevaldavanje podrazumeva kognitivne, emocionalne napore i napore u ponašanju kako bi se kojim osoba pokušava da upravlja teškim situacijama.

Učenje različitih strategija za kontrolu stresa.

Veštine suočavanja

- ✓ Suočavanje uspemreno na problem
- ✓ Suočavanje usmereno emocije
- ✓ Suočavanje usmereno na izbegavanje

Tamičarski stresori izazivaju osećanje anksioznosti.

23

Povezanost sportskog izvođenja i emocija

	Funkcionalne za izvođenje	Nefunkcionane za izvođenje
Prijatne	prijatne **X** funkcionalne	prijante **X** nefunksionalne
Neprijatne	neprijatne **X** funkcionalne	neprijatne **X** funkcionalne

24