

PERKEMBANGAN EMOSI : EMOSI REMAJA DAN PEMBENTUKAN KONSEP KENDIRI

(Part 3)

Azizi Hj Yahaya

2.2 Bentuk Emosi

Emosi wujud dalam berbagai-bagai bentuk dan kekuatan serta boleh dikelompokkan seperti berikut:

1. Emosi positif atau negatif –

Emosi positif adalah emosi suka, sayang, gembira dan sebagainya, manakala emosi negatif adalah emosi takut, marah dan duka.

2. Emosi primer atau bercampur

Emosi primer adalah perasaan gembira, benci, terperanjat, sedih, marah, takut dan malu yang hanya berlaku secara bersendirian. Emosi bercampur pula adalah satu keadaan kompleks seperti merasa kecewa. Ini adalah gabungan perasaan sedih dan terperanjat atau cemburu yang merupakan gabungan perasaan sayang dan marah. Setiap emosi pula mempunyai perbezaan mengikut peringkat kekuatannya.

2.3 Fisiologi Emosi

Untuk memahami teori emosi, pengenalan bagaimana sistem saraf mengawal segala rangsangan fisiologi yang terlibat dengan emosi adalah penting. Sistem saraf terbahagi kepada sistem saraf pusat dan sistem saraf periferi. Sistem saraf pusat adalah otak dan saraf tunjang manakala sistem saraf periferi terbahagi kepada sistem saraf autonomik dan sistem saraf somatik. Sistem saraf somatik mengawal aktiviti otot rangka. Sistem saraf autonomik pula mengawal aktiviti organ visera seperti jantung, perut dan usus. Sistem saraf autonomik juga mengawal pengecutan saluran darah kecil pada kulit, otot dan aktiviti kelenjar peluh. Sistem saraf autonomik menggabungkan perhubungan di antara otak dan saraf tunjang dengan organ-organ visera yang disebut di atas.

Komponen fisiologi yang terlibat dalam pelbagai reaksi emosi sebenarnya melibatkan sistem dalam badan yang terkawal oleh sistem saraf autonomik. Oleh itu apabila seseorang

berada dalam ketakutan, tapak tangannya akan menjadi sejuk dan berpeluh, berasa hendak membuang air kecil atau air besar, perut berasa tidak selesa atau rasa kecut hati. Apabila berasa malu pula, muka kelihatan kemerah-merahan. Keadaan ini adalah kerana sistem saraf autonomik telah dirangsangkan.

Sistem saraf autonomik mempunyai dua bahagian iaitu simpatetik dan parasimpatetik. Kebanyakan visera badan dikawal oleh kedua-dua neuron simpatetik dan parasimpatetik, kecuali kelenjar peluh dan saluran darah yang berada di bawah kawalan bahagian autonomik simpatetik. Secara umumnya aktiviti simpatetik meningkatkan rangsangan fisiologi terhadap fungsi badan untuk menyediakan seseorang itu melakukan aktiviti yang bertenaga dan menjadi cergas, manakala aktiviti parasimpatetik mengurangkan rangsangan fisiologi dan mengembalikan sistem badan seseorang itu ke tahap normal dan memastikan homeostasis

CONTINUE...