

**Opredelev:** Čustva so duševni procesi in stanja, s katerimi doživljamo vrednostni odnos do nečesa. **Vrednostni odnos** (prijeten-neprijeten; ugoden-neugoden; privlačen-neprivlačen). **Funkcije: usmerjevalna in motivirajoča** (izogibanje objektom, ki povzročajo negativna čustva; približevanje tistim, ki povzročajo pozitivna); **prilagoditvena** (leže obvladujemo okolje in se mu prilagajamo). **1. Sestavine: Fiziologija:** Namen čustvenega vzburjenja; priprava organizma za povečano aktivnost v dogodku, ki izzove čustvo in je za nas pomemben. **Vloga možganov:** hipotalamus, limbicni sistem, hemisferi: desna bolj udeležena pri čustvenem vzburjenju, leva pa pri zaviranju čustev (večja izraznost leve strani obraza, boljše prepoznavanje barve glasu z levim ušesom). **Vloga avtonomnega živčevja:** simpatik in parasimpatik, ki oživčujeta notranje organe. Povečano delovanje pospeši ali zavira delovanje notranjih organov. Povečana aktivnost: *simpatika* (širjenje zenic, inhibicija slinjenja, potenje, ožene periferne žile, širjenje žil v mišicah in možganih, povečan srčni utrip, povečan krvni pritisk, zaviranje prebave). *Parasimpatik:* samo obrneš prejšnje.

**Poligraf:** za merjenje fizioloških sprememb med čustvenim vzburjenjem. **2. Izražanje čustev:** dejavniki, ki pomembno vplivajo na izražanje čustev (prirojene fiziološke spremembe pri čustvovanju; nekaj koristne kretnje v situacijah, ki so pomembne za posameznika; socialno učenje (pravila izražanja čustev); socialne posledice izražanja čustev). Prepoznavanje je zelo zapleten proces, ki je rezultat učenja. Vključuje znanje o pomenu: razl. situacij; gibov; lastnih izrazov, ki si ga pridobimo z vsakdanjimi izkušnjami. Vključuje tudi zahtevnejše oblike mišljenja: ustvarjanje hipotez; primerjave; sklepanje. Dejavniki, ki vplivajo na prepoznavanje, so: kontekst; kulturno določena pravila izražanja; časovni potek; neskladje med različnimi kanali izražanja čustev. Verbalno čustveno sporazumevanje zajema: proces prepoznavanja in izražanja čustev; kontekst; prikrivanje in ponarejanje čustvenih izrazov. Motivi za prikrivanje: kulturna pravila; osebni razlogi; namerno goljufanje. Čustveno pronicanje.

**3. Čustveno doživljanje:** **1. Sestavljenost:** enostavna (prvotna, nesestavljena, pojavljajo se kmalu po rojstvu, v vseh kulturah, izražamo predvsem z obrazom, opaznejše fiziološke spremembe) [strah, jeza, veselje, žalost, ljubezen; sestavljena (veliko, sestavljena iz enostavnih, pojavijo se kasneje, procesi učenja) [ljubezen, zavist, ljubosumje]. **2. Jakost:** močna in šibka. **3. Trajanje:** dolgotrajna in kratkotrajna. **4. Jakost in trajanje:** razpoloženje (šibka in dolgotrajna -> otožnost), afekt (močna in kratkotrajna -> bes). Komponente čustvenega doživljanja: **1. Vrednostna** (ugodna-neugodna); **2. Jakostna** (šibka-močna); **3. Aktivnostna** (vzbujajoča-pomirjajoča). **Čustveni razvoj:** (ugodje, neugodje-2,3; jeza, gnus-4; strah-7; ljubezen-14; veselost, ljubosumje-15; radost-20). **Čustvena zrelost:** **1. Ustreznost čustvenih izjav** (situacija); **2. Razvitost** in primerna kontrola čustvenih izjav (nezmožnost čustvene kontrole, pretirana kontrola); **3. Pestrost in kompleksnost čustev. Skrivanje čustev** (čustvo doživljamo, a ga ne pokažemo); **Maskiranje čustev** (čustvo doživljamo, nočemo ga izraziti, druge želimo prepričati v nasprotno).