|  |  |
| --- | --- |
| čustva=emocije(intencionalni pojavi): duševni procesi in stanja, ki izražajo človekov vrednostni odnos do svata/sebe. Čustva so evalvacije, specifični način spoznavanje sveta. Sinonim za čustvo: emocija, ki izpostavlja usmerjenost čustev k zunanjim objektom. Čustva se pojavljajo ob objektih, ki jih ocenjujemo kot pomembne za nas. Čustvo nastane ko je nek objekt za nas pomemben, ko gre za stvari ki nas osebno razodevajo. W. james: čustva dajejo izkušnjam barvo in toplino-popestrijo življ. Čustva imajo prilagoditveno funkcijo-omogočajo učinkovito prilagajanje spr. v odnosu med posameznikom/zunanjim svetom. Delujejo kot motivi: bližamo se + objektom/situacijam, izogibamo se -. Tudi pri komunikaciji imajo pomem. vlogo. Čustva so v določenih okoliščinah funkcionalna; kratkoročni – dolgoročni učinki čustev. Razlikovanje: glede na vrednost: prijetna/+(sreča), neprijetna/-(žalost); glede na intenzivnost: močna, šibka; glede na aktivnostni vidi: vzburjajoča/aktivna č(jeza) povezana so z delovanjem simpatičnega živčevja in pripravi organiz. na aktivnost; pomirjajoča/mirna č (potrtost). Afekt so zelo močna, kratkotrajna čustvena stanja, ki se razvijejo v trenutku in jih spremljajo izrazite telesne sprem (bes, panika). Afekti obvladajo osebnost, zmanjšajo kritičnost in razsodnost mišljenja. Razpoloženja so šibka, dolgotrajna čustvena stanja, ki imajo kljub manjši intenzivnosti velik vpliv na obnašanje. Razvijejo se postopno, pogosto se ne zavedamo vzrokov. Razpoloženja tvorijo čustveno podlago našega doživljanja in obnašanja-spodbujajo/zavirajo pojav določenih čustev, vplivajo na človekovo dojemanje sveta ter na njegova dejanja in odločitve. G. Bower-dokazal vpliv razpoloženja na zaznavanje, pozornost, zapomnitev. Razpoloženje razvrščajo v 2dimenjziji: +/-, variabilno/stabilno, povezani sta z določenimi osebnostnimi lastnosti. Variabilni ljudje: razpoloženje se hitro spreminja, bolj ustvarjalni, aktivni. Stabilni pa: pasivni, bolj vztrajni. Osnovna čustva so prirojena in univerzalna(najpomem. funk. je prilagoditev). 8osnovnih čustev(nasprotne dvojice ker so č bipolarna): veselje-žalost, strah-jeza, sprejemanje-zavračanje, pričakovanje-presenečenje. Mešanica osnovnih č=sestavljena čustva: diade(iz 2 osn č) ljubezen: veselje, sprejemanje; triade(iz 3 osn č): ljubosumje: ljubezen, strah. Č so kompleksni psihični procesi-vključujejo elemente, so neločljivo povezani z drugimi duš. procesi. Najpomem. sestavni elem: subjektivno doživljanje č; kognitivne ocene povezane z doživljanjem č in okoliščinami; fiziološko vzburjenje; zunanji izrazi (mimika obraza); pripravljenost za aktivnost, usmerjeno k cilju. Izražanje in prepoznavanje č je najpomem. del nebesedne komunikacije. 1. raziskovalec č izrazov=Darwin, čustveni izrazi so ostanek evolucije, ki človeško vrsto povezuje z ostalimi bitji. Teorija Paula Ekmana: vsak čustven izraz je mešanica prirojenih, pridobljenih elementov.. nekateri lelementi obraznih izrazov čustev prirojeni. Uspešnost pri prepoznavanju čustev je najbolj odvisna od št. dosegljivih infor. Najpomembnejši ključ: glas v kombinaciji z mimiko obraza; poznati moramo kulturna pravila izražanja čustev. Čustva spremlja fiziološko vzburjenje, katerega funkcija je priprava org. na čim bolj učinkovito soočanje s situacijo, ki je sprožila č. merjenje vzburjenosti: poligraf: z njim ugotovimo povečanje vzburjenosti ob določenih vprašanjih. Mišljenje in čustvovanje sta med seboj tesno prepletena procesa –drug brez drugega ne moreta obstajati. Razvoj č(tesno povezan s kognitivnim, socialnim razvojem): gre od vzburjenja (+/-), k vse bolj diferenciranim čustvom. Najprej se razvijejo osnovna č, poten sestavljena. 1. č izraz pri otroku: smehljaj. Č se kot kompleksne celote oblikujejo v stiku z okoljem. Raziskana nač. učenja č: pogojevanje: temelji na vzpostavitvi povezave med nevtralnim dražljajem in dražljajem ki izzove č, se oblikujejo fobije, strah, radost; modelno učenje: najprej podoživljanje, nato posnemanje. Čustvena deprivacija(prikrajšanost): neustrezni/pomanjkljivi č stiki. (pomembno za č razvoj: č navezanost: dojenček-starš; odnos med staršema, vzgojni slog, ambicije staršev, č zrelost staršev). Č zrelost(tesno povezana: + doživljanjem sebe, pestrim in ustvarjalnim mišljenjem…): ustreznost č kontekstu, v katerem se pojavljajo(ustreznost č presojamo glede na kult. pravila); uravnavanje č(č moramo znati prepoznati, jih izraziti z besedami/vedenjem in obvladovati); raznolikost č(+/-, sestavljena, socialna: ampatija/sposobnost vživljanja). Duševne motnje: povezane z razvojem in načinom čustvovanja. Pri motnjah anksioznost (fobija), razpoloženjskih motnjah (depresija) je motenost čustvovanja še posebej izrazita. Prevladujejo simptomi na čustveni ravni. Izrazita čustvena simptomatika se pojavlja tudi pri nekaterih hujših duševnih motnjah. Psihosomatska obolenja: telesne spr. ob č vzburjenju lahko povzročijo določena obolenja.  | Motivacija: vsi procesi spodbujanja, ohranjanja, usmerjanja telesnih in duševnih dejavnosti, zato da bi uresničili cilj. Obsega vsa gibala našega vedenja. Motivacijska potiskanja: nagoni in potrebe. Potreba: stanje neravnovesja v org, ki ga povzroči pomanjkanje/presežek snovi v telesu, infor. v duševnosti. Cilji: predmeti in situacije, za katere pričakujemo, da bodo zadovoljili našo potrebo. Želja: predstava o cilju,ki bi nam prinesel zadovoljstvo. Motiv: doživeta potreba. Usmerja k določenem cilju, od katerega pričakujemo, da bomo z njegovo uresničitvijo zadovoljili tudi potrebo; motivi-notranji dejavniki, ki spodbujajo, usmerjajo človekovo vedenje, učenje. Motivirano vedenje: ni vedno spodbujeno s potrebami, izhodišče so lahko cilji. V njem se kažeta motivacija potiskanja in privlačnosti. Fiziološki motivi: iz organskih potreb, so prirojeni. Najpomembnejše telesne potrebe: potrebe po ohranitvi posameznikovega življ; potrebe po ohranitvi vrste. Psihosocialni motivi: iz nepopolnega duševnega ravnovesja, nekateri so pridobljeni, nekateri prirojeni, naučeni. Potreba po moči: spošto, prevladi, je povezana s tem, da se čutimo, kadar skrbimo za druge ljudi/zase.; potreba po zabavi; potreba po svobodi: omejevanje. Za zavestne motive je znač: zavedamo se cilja, ki ga nameravamo doseči; zavestno izberemo in sprejmemo cilj; zavedamo se možnih nač uresničevanja cilja; zavestno odločanje. Pri odločanju je prisotno mišljenje. Voljo doživljamo kot zavestno hotenje in voljno odločitev, da nekaj storimo/ne storimo. Fiat doživetje: voljna odločitev, da bomo nekaj storili. Veto doživetje: odločitev da nekaj ne bomo storili. Samodejavnost: dejavnost, ki izvira iz zavestnih pobud, zamisli posameznika. Frustracija: stanje oviranosti v motivacijski situaciji; je preprečitev zadovoljitve motiva/preprečevanje dejavnosti, ki je usmerjena k cilju. Ovire, ki preprečujejo doseganje cilja-objektivne; drugi ljudje-socialne; subjektivne-kadar imamo premalo volje. Konflikt: sočasno delovanje nasprotnih motivov ki se vzajemno končujejo. 1. konflikt približevanje-približevanje +/+, tak konflikt upočasni naše delovanje, ga uspešno rešimo. 2. izogibanje-izogibanje -/-. 3. približevanje-izogibanje +/-. Stres: vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih, vedenjskih odg org na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje. Stresorje povzroča stres: pojavi ki jih doživljamo kot grožnjo/izziv, zato telesno/duševno obremenjujejo našo osebnost. Eustres: stres ki nas spodbudi. Doživljamo ga,ko ocenimo da so naše sposobnosti večje od zahtev. Distres je škodljiv stres. Doživljamo ga kot stisko, kadar ocenimo, da so zahteve okolja večje od naših sposobnosti. Hans Selye: učinki stresa z modelom splošnega prilagoditvenega sindroma. vedno se odzovemo z enakim vzorcem telesnih reakcij. Daljša izpostavljenost stresorju povzroči 3faze: 1. v fazi alarm se zavemo stresorja. Postanemo zaskrbljeni in vznemirjeni.. 2.v fazi odpora se s povečano zmogljivostjo spoprijemamo s stresorjem.3. faza izčrpanosti: značilno porušeno ravnovesju v delovanju simpatičnega in parasimpatičnega živčevja. Znaki izčrpanosti: telesni: glavobol, motnje spanja, kronična utrujenost; duševni: napetost, dolgočasje, razdražljivost; vedenjski: prenagljene reak, nenadzorovani č odzivi. Psihosomatska obolenja: telesne motnje-povzročajo jih tudi duševni pojavi.(srčni infarkt, astma, alergije…) duševna kriza: dalj časa trajajoče porušeno duševno ravnovesje zaradi hude duševne/osebne obremenitve/stiske. V njo lahko pripeljejo dogodki, ki ovirajo izpolnjevanje pomembnih življ ciljev. Razvojne krize: v razvoju osebnosti se sledijo zakonito: v adolescenci, v srednjih letih, ob upokojitvi in v starosti. So prehodne in jih običajno premagamo. Za osebno čvrste ljudi je znač: \*spr vzamejo za izziv in priložnost za razvoj ter osebno rast, ne za grožnjo; \*angažirano in predano se osredotočijo na izpolnitev dejavnosti, ki pripelje do cilja; \*imajo občutek notranjega nadzora-prepričani so da lahko sami usmerjajo življ. (zunanji nadzor-prepričanje, da nimajo nadzora) frustracijska toleranca: odpornost proti neuspehu. |