**Opredelitev**:**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***(ležje 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,limbični 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,oženje perifernih žil,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;nekdaj 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. Neverbalno 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 kratkotrajan->bes). Komponente čustvenega doživljanaj:**1.Vrednostna** (ugodna-neugodna);**2.Jakostna** (šibka-močna);**3.Aktivnostna**(vzburjajoča-pomirjajoča).**Čustveni razvoj**: (ugodje, neugodje-2,3;jeza,gnus-4;strah-7;ljubezen-14;veselost,ljubosumje-15;radost-20).**Čustvena zrelost**:**1.Ustreznost čustvenih izzivov**(situacija);**2.Razvitost** in primerna kontrola čustvenih izrazov (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).