## ČUSTVA

- čustva so duševni procesi, s katerimi doživljamo poseben odnos do okolja in sebe.

- bipolarnost čustev - ljubezen-sovraštvo, strah-pogum

- doživljanje - introspektivno

- izražanje - besede, mimika, jok, smeh, kretnje... lahko jih tudi prikrijemo, oz. jih ne izrazimo

- fiziološke spremembe - merimo s poligrafom, "detektorjem lazi"

- komponente čustev

 -> **vrednostna** - ugodna-pozitivna in neugodna-negativna

 ->**aktivnostna** - čutimo v fizioloških spremembah

 - vzburjajoča (večina)

 - pomirjujoča

 -> **jakostna** - šibka / močna

- glede na moč in trajanje pri čustvih govorimo o:

 -> **razpoloženjih** - dlje časa trajajoča šibkejša čustvena stanja, ki so odvisna od različnih dejavnikov

 -> **afektih** - zelo močna čustvena stanja, ki trajajo kratek čas in nas tako močno prevzamejo, da delo ali povsem popusti razumska kontrola

- **čustvena zrelost** - osebnostna zrelost se deli na različne zrelosti - je sestavljena iz različnih

- čustvena zrelost je povezana s hormonskim delovanjem

- značilnosti:

 -> **sposobnost doživljanja in pestrost čustev** - sposobnost pestrega doživljanja in izražanja čustev

 -> **sposobnost prilagajanja situacijam pri izražanju čustev**

 -> **sposobnost kontroliranja čustev**

- **EQ - čustvena inteligenca** - sposobnost prepoznavanja lastnih čustev, optimizem, empatija (sposobnost vživljanja v čustva drugih)

- učenje čustvenega izražanja

 -> čustva se v razvoju posameznika pojavljajo postopoma. Ko se otrok rodi, govorimo o ugodju ali neugodju. Postopoma se pojavljajo druga čustva (odvisno od dednosti) - zorenje. Najprej enostavna čustva - strah, jez , veselje,... Otroci se učijo izražati čustva:

 -> s pogojevanjem - po doživetju - spomin

 -> s posnemanjem - glede na reakcijo nekoga drugega

- ruski filozof Pavlov =>naučen refleks => pogojni refleks. Treba ga je pojacevati s prvotnim dražljajem

- veliko strahov ljudi je pogojenih - posledica je lahko bolestni strah