

## ČUSTVA

- čustva so duševni procesi, s katerimi doživljamo poseben odnos do okolja in sebe.
- bipolarnost čustev - ljubezen-sovraštvo, strah-pogum
- doživljjanje - introspektivno
- izražanje - besede, mimika, jok, smehek, kretanje... lahko jih tudi prikrijemo, oz. jih ne izrazimo
- fiziološke spremembe - merimo s poligrafom, "detektorjem lazi"
- komponente čustev
  - > **vrednotna** - ugodna-pozitivna in neugodna-negativna
  - > **aktivnotna** - čutimo v fizioloških spremembah
    - vzburjajoča (večina)
    - pomirjujoča
  - > **jakostna** - šibka / močna
- gleda na moč in trajanje pri čustvih govorimo o:
  - > **razpoloženih** - dlje časa trajajoča šibkejša čustvena stanja, ki so odvisna od različnih dejavnikov
  - > **afektivih** - 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 čustev
- **čustvena zrelost** je povezana s hormonskim delovanjem
- značilnosti:
  - > **sposobnost doživljanja in pestrost čustev** - sposobnost pestrega doživljjanja in izražanja čustev
  - > **sposobnost prilagajanja situacijam pri izražanju čustev**
  - > **sposobnost kontrolieranja čustev**
- **EQ - Čustvena inteligenco** - 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 =>naучen refleks => pogojni refleks. Treba ga je pojacevati s prvotnim dražljajem
  - veliko strahov ljudi je pogojenih - posledica je lahko bolestni strah