



ČUSTVA

---

# ČUSTVA ali emocije

Čustva so procesi, ki odražajo človekov vrednostni odnos do sebe ali zunanjega sveta.

- Vrednostni odnos je pomembnost odnosa.
  - Veže se lahko na predmet/pojav/osebo/na nas/na karkoli
  - Sprožijo se, ko so nam pomembnost in odnos jasna.
  - Sproži se kognitivna ocena (kaj mislimo o situaciji)
-



# SESTAVNE KOMPONENTE

1. Subjektivno doživljanje – doživljanja odnosa, pomena in pomembnosti.
  2. Kognitivna ocena – z mišljenjem ocenimo situacijo, kaj za nas pomeni in glede na oceno se bo pojavilo čustvo
  3. Fiziološko vzburjenje – ob doživljanju pride do telesne spremembe zaradi vpliva vegetativnega sistema
  4. Tudi čustveno izražanje je lahko del komponent
-

# Funkcije

- Navezujejo se na komponente
    1. Prilagoditvena funkcija – doživimo jasno (subjektivno doživljanje)
    2. Razmislimo in reagiramo povezano s situacijo (kognitivna ocena)
    3. Priprava na aktivnost, da nam energijo (fiziološko vzburjenje)
    4. Komunikacija, sporočanje (čustveno izražanje)
-



# IZRAŽANJE

So vedenjski izrazi čustev, ki se izražajo kot mimika, drža telesa, ton glasu.

Funkcija je komuniciranje.

---

# VIDIKI

- Kaj lahko čustvom določimo
  1. Vrednostni vidik (kakšna so čustva po vrednosti- pozitivna/negativna, ugodja/neugodja)
  2. Jakost (močna/šibka)
  3. Aktivnost (vzburljajo/pomirjajo)
  4. Trajanje (dolga/kratka)
- Sama po sebi so čustva bolj kratka

Delimo jih na močna-kratka ter šibka-dolga.

In pa na enostavna in sestavljena.

---



- Kratka in premočna čustva
- Aktivacijski - aktivira možgane, da odpove miselna in vedenjska kontrola.
- Širijo se hitro.
- Povzroči iracionalno vedenje <brez glavo vedenje>.
- Efekti so: panika, evforija, bes, jeza.
- Pogosta izguba individualnosti (na koncertih, tekmah)

# AFEKTI

---

- Dolga (trajajo največ nekaj dni) in blaga čustva.- depresija je motnja razpoloženja
- Niso vzburjajoča
- So nejasna čustva, za katere razlog pogosto ne vemo.
- So čustvena podlaga spominom, mislim in drugim emocijam.

# RAZPOLOŽENJA

---



- Ali temeljna
- Nastanejo kot najbolj osnovno prilagajanje.
- So prirojena ali z dozorevanjem – do 1. leta starosti
- Temelj sestavljenih čustev
- Univerzalna

# OSNOVNA ČUSTVA

---

- Ugodje – neugodje
  - Strah
  - Jeza
  - Presenečenje
  - Privlačneje
- Zavračanje (psihično)
  - Gnus (telesno)
  - Žalost – veselje
  - Radovednost

# OSNOVNA ČUSTVA

---



- Ali kompleksna
- So sestavljena iz dveh ali 3 enostavnih.
- Nastanejo za bolj kompleksno prilagajanje
- Razvijajo se od 1. leta starosti naprej, pod vplivi družbeno-kulturnih dejavnikov.

# SESTAVLJENA ČUSTVA

---

- Ponos
- Sram
- Krivda
- Razočaranje – očaranje
  - Pričakovanje
  - Ljubezen
  - Ljubosumje
  - Hvaležnost
  - Sovraštvo

# SESTAVLJENA ČUSTVA

---