ČUSTVA

**RAZDELITEV ČUSTEV**

Čustva se delijo glede na:

* **sestavljenost**
	+ enostavna
	+ sestavljena
* **jakost**
	+ močna
	+ šibka
* **trajanje**
	+ dolgotrajna
	+ kratkotrajna

Delimo jih tudi glede na vrednostni vidik (**prijetna** (pozitivna) in **neprijetna** (negativna)) ali glede na aktivnostni vidik (**vzburjajoča** in **pomirjujoča** čustva).

**ENOSTAVNA ČUSTVA**

Enostavnih (osnovnih) čustev je po Plutchniku 8 in so v parih, saj za čustva nasploh velja da so **bipolarna**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **veselje****strah****sprejemanje****pričakovanje** | –––– | **žalost****jeza****zavračanje (gnus)****presenečenje** |

Osnovna čustva so prirojena (pojavijo se kmalu po rojstvu) in univerzalna (v vseh kulturah). Njihova najpomembnejša funkcija je prilagoditvena funkcija, tj. pomoč organizmu, da prebrodi temeljne probleme preživetja.

**SESTAVLJENA ČUSTVA**

Sestavljena čustva so lahko **diade** (sestavljene iz dveh osnovnih čustev) ali **triade** (sestavljene iz treh osnovnih čustev).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tako je recimo: | **ljubezen****razočaranje****zaničevanje****zavist****obup****ponos****ljubosumje** | ======= | **veselje****presenečenje****jeza****jeza****žalost****pričakovanje****veselje** | +++++++ | **sprejemanje****žalost****gnus****žalost****strah****sprejemanje****sprejemanje** | ++ | **veselje****strah** |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| ljubezen |

 |  |  |

**AFEKTI** – so zelo **močna, a kratkotrajna čustvena stanja**, ki se razvijejo v trenutku in jih spremljajo izrazite telesne spremembe, npr. bes, panika, evforija. Afekti običajno zmanjšajo kritičnost in razsodnost mišljenja in ravnanja.

**RAZPOLOŽENJA** – so **šibka in dolgotrajna čustvena stanja**, ki imajo kljub manjši intenzivnosti velik vpliv na obnašanje. Razvijejo se postopno.

**IZRAŽANJE IN PREPOZNAVANJE ČUSTEV**

Izražanje in prepoznavanje čustev je **najpomembnejši del nebesedne komunikacije** (govorice telesa). Človek vedno, četudi se tega ne zaveda, izraža čustva in si hkrati razlaga čustva drugih, na osnovi česar uravnava svoje vedenje.

Čustveni izrazi so odvisni od genskih dejavnikov, zaradi katerih so nekateri izrazi univerzalni, pa tudi od kulturnih dejavnikov. **Vsak čustveni izraz je mešanica prirojenih in pridobljenih elementov.**

Tudi od rojstva slepi se smejejo, ko so veseli, čeprav nimajo možnosti, da bi se čustvenih izrazov učili s posnemanjem.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **Čustvo** | **Obrazni vzorec** |
| **sreča** |  |
| **žalost** |  |
| **presenečenje** |  |
| **strah** |  |
| **gnus** |  |
| **jeza** |  |

 |  | **RAZVOJ IN ZRELOST ČUSTVOVANJA*** *Kandidat/kandidatka naj opiše razvoj čustev ter oceni vlogo zorenja in učenja v čustvenem razvoju.*

raziskava// Novorojenčki

|  |  |
| --- | --- |
| **Starost** | **Čustveni izraz** |
| ob rojstvu | zanimanje, distres, gnus, nasmešek |
| 3-6 teden | ugodje/socialni smehljaj |
| 2-3 mesec | žalost, previdnost, frustriranost, presenečenja |
| 7 mesec | strah, jeza, veselje |
| 12-18 mesec | sram |

Čustva se razvijajo v smeri od vzburjenja k vse bolj diferenciranim čustvom. Najprej se razvijejo osnovna čustva, kasneje sestavljena čustva (sram, krivda, ljubosumje).Čustveni razvoj je tesno povezan s kognitivnim in socialnim razvojem. Čustva so kot celota prirojena (čustveni izrazi so zunanji znaki notranjih procesov) ali pa se oblikujejo v stiku z okoljem.Učenje čustev:* *klasično pogojevanje* (otrok se ne boji psov > pes ugrizne psa > otrok se boji psov)
* *modelno učenje* ali *posnemanje* (otroci posnemajo čustvene izraze in reakcije oseb, ki jih opazujejo)

Na razvoj čustev torej pomembno vplivata tako |
| zorenje kot učenje. Z učenjem se ne moremo naučiti čustev, za katera še nismo dozoreli, pač pa lahko prenašamo svoja čustva in čustvene izraze na nove situacije in nove dražljaje. Tako se postopno širi obseg našega čustvenega odzivanja.Za normalen duševni in osebnostni razvoj posameznika je pomemben nemoten čustveni razvoj. Otroci, ki v zgodnji mladosti niso doživljali čustvenih spodbud iz okolja, lahko slabo razvijejo čustvovanje. Slabo vpliva tudi prekomerno obremenjevanje, zaradi katerega se kopičijo negativna čustvovanja (občutja krivde, strahu, tesnobe, pobitosti, sramu ipd.). |