**ČUSTVA**

* **Opredelitev:**
	+ - Čustva so duševni procesi s katerimi izražamo odnos do zunanjega sveta (odnos do drugih ljudi, do samega sebe)
		- čustva imajo nek **objekt**-vzrok za čustvovanje (strah-zaradi nečesa/nekoga):
			* imamo odnos do nekega objekta
			* čustva doživljamo do objektov, ki so nam pomembni
			* v isti situaciji, različni ljudje, doživljajo različna čustva (odvisno do tega kako zaznavajo objekt)
		- (dobra ocena-veselje, saj nam je pomembna)
* **Sestavine/Področja čustev:**
	+ - doživljanje
		- vedenjske spremembe
		- fiziološke reakcije
		- kognitivna ocena
		- pripravljenost na aktivnost

1. DOŽIVLJANJE:

* + - kako čustva doživljamo
	+ **Komponente doživljanja čustev:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| aktivnostna komponenta |  | vrednostna komponenta |  | jakostna komponenta |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| vzburjajoča čustva | pomirjajoča čustva |  | ugodna (ljubezen) | neugodna (strah) |  | močna | šibka |
|  |  | odvisna od pomembnosti objekta in situacije |
|  deluje simpatikus (živčni sistem,ki nas aktivira-strah) | parasimpatikus (stanje mirovanja -žalost) |  |  |  |  |
|  |  |  |

* + - opazujemo z introspekcijo

Primeri:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Čustvo: | aktivnostna komponenta | vrednostna komponenta | jakostna komponenta |
| veselje: | vzburjajoče | ugodno | močno/šibko |
| strah: | vzburjajoče | neugodno | močno/šibko |
| ljubezen: | vzburjajoče | ugodno | močno |
| žalost: | pomirjujoče | neugodno | močno/šibko |

2. VEDENJSKE SPREMEMBE:

* + - z izražanjem čustev naredimo naša čustva prepoznavna drugim ljudem
		- v odnosu z drugimi ljudmi hkrati izražamo in prepoznavamo čustva
		- na osnovi prepoznavanja čustev drugih ljudi uravnavamo naše vedenje (nekoga je strah-ravnaš pomirjujoče, umirjeno)

 socialne spretnosti:

 ustrezno izražanje in prepoznavanje čustev

 (pomembno za **MEDSEBOJENE ODNOSE**)

* + - vedenjske spremembe so prirojene, pomembno pa je tudi okolje
		- opazovanje z ekstraspekcijo
	+ **Znaki/Kje se kažejo:**
		- * + mimika obraza (napetost mišic okoli ust in oči)
				+ drža telesa
				+ glas, govor

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Čustvo: | * + - * + mimika obraza:
 | * + - * + drža telesa, gibi:
 | * + - * + glas, govor:
 |
| veselje: | dvignjene mišice, rahlo odprta usta | vzravnana drža | smeh, hitro,glasno, globoko govorjenje |
| strah: | odprte oči, bledica, grizenje ustnic | ohromelost, beg, tresenje | tresenje glasu |
| jeza: | izbuljene oči, stisnjeni zobje | nekoordinirani gibi | kričanje |
| žalost: | povešene mišice, trepetanje ustnic | zgrbljena drža,pogled v tla, roke ob telesu | počasi, tiho govorjenje, jok |
| presenečenje: | široko odprta usta, oči | pomik glave in telesa naprej | vzklik |

* + **Prepoznavanje čustev:**
		- * + na osnovi vedenjskih reakcij (predvsem obrazna mimika) lahko ugotovimo kaj nekdo doživlja🠆ugotovimo ugodje/neugodje
				+ natančneje prepoznamo čustva, če:

osebo dobro poznamo

če poznamo situacijo

* + - * + prepoznavanje ni zanesljivo-saj ne pokažemo vedno tisto, kar doživljamo (nedoslednosti med doživljanjem⭤izkazovanjem, prekrivanje čustev,zaradi soc.norm)

**FAKTOR OKOLJA**: v določenih situacijah se izražanje določenih čustev pričakuje (dobiš darilo=veselje, nočeš pokazati strahu)

* + **Kulturna specifičnost vedenjskih izrazov:**
		- * + med kulturami se razlikuje kazanje čustev (Japonci-ni zaželeno kazati jeze)
				+ različna izražanja čustev v isti situaciji(jok v šoli-nezaželen,pogreb-jok zaželen)
				+ razlika med moškimi in ženskami-nekatera čustva so bolj tipična za moške(jeza), nekatera za ženske(žalost, strah)

3. FIZIOLOŠKE SPREMEMBE:

* + - značilna za vzburjajoča čustva (najbolj pri jezi, strahu)
		- fiziološke reakcije: delovanje simpatikusa

(hitrejše bitje srca, dvig pritiska, širjenje zenic, potenje, hitrejše dihanje, izločanje adrenalina, manjše delovanje prebavil)

|  |  |
| --- | --- |
| * + - pripravijo človeka na neko aktivnost:
 | BOJ (jeza) |
| BEG (strah) |

* + - včasih so bile fiziološke spremembe funkcionalne, danes nas ovirajo (pračlovek: sreča medveda🠆strah-lažje beži; danes: javni nastop🠆strah-ohromimo)
		- fiziološke reakcije merimo z poligrafom /detektorjem laži-merimo fiziološke reakcije (npr.:srčni utrip)…so 98% natančni

4. KOGNITIVNA OCENA: **(tako kot doživljaš situacijo, takšno čustvo doživljaš)**

5. PRIPRAVLJENOST NA AKTIVNOST:**(čustva nas aktivirajo,vplivajo da nekaj naredimo)**

* **Delitev čustev na kategorije:**
	+ - SOMADSKA/TELESNA ČUSTVA: čust.,ki se kažejo v obnašanju(strah-tresenje)
		- SITUACIJSKA ČUSTVA: odvisna od situacije (zadaneš na lotu)
		- SOCIALNA ČUSTVA: se vežejo na neko osebo, v odnosu do drugih ljudi (ljubezen, sovraštvo, sočutje, …)
		- KOGNITIVNA ČUSTVA: mnenje, mišljenje o nečem(upanje,zanimanje,verska č.)
		- ČUSTVA VREDNOTENJA: nekaj vrednotimo, presojamo (krivda, sramota, samozavest, …)

|  |  |
| --- | --- |
| **STRAH:*** + - * + enostavno čustvo, vzbujajoče, neugodno
				+ poznajo ga že dojenčki
				+ strah 🠢 groza 🠢 panika
				+ fiziološke spremembe: širjenje zenic, plitko dihanje, višji pritisk, hitrejše bitje srca
				+ vpliva na druge duševne procese (npr.: zaznavanje:učenje-strah🠢se ne koncentriraš)
				+ lahko je **MOTIV** ali **ZNAK** pri duševnih motnjah (npr:preganjavica: ANKCIOZNOST-ne veš česa te je strah , FOBIJA – veš česa te je strah)
 | **JEZA:** ko naletimo na neko oviro, ki nam prepreči dosego nekega cilja* + - * + z leti se njeno izražanje spreminja (nasilje-otroci, …)
				+ fiziološke spremembe: celotno telo deluje hitreje
				+ telesne reakcije: nekoordinirani gibi, kričanje, hitro govorjenje, nekontrolirani gibi, mimika obraza
 |
| **VESELJE** (ko cilj dosežemo, več kot smo pričakovali…) **in ŽALOST** (ko nekaj izgubimo):* + - * + čustvi se izmenjujeta med sabo
				+ zelo pogosti
				+ najprej se v razvoju pojavi veselje
 | **LJUBEZEN:*** + - * + sestavljeno čustvo
				+ socialno čustvo
				+ vrste: materinska ljubezen (varnost otroku), ljubezen otroka do mame (varnost pri mami), romantična ljubezen (manj kot je dosegljiva 🠢 večja je)
 |

* **Vloga in Pomen čustev/Funkcija čustev:**
	+ - Vrednostna funkcija: čustva naše doživljanje vrednostno obarvajo (ni nevtralnih čustev)
		- Usmerjevalna in Spodbujevalna funkcija: aktivacija, pod vplivom čustev se usmerjamo k objektom, ki nas privlačijo
		- Zaščita: (nas je strah🠆se umaknemo)
		- Prilagoditvena funkcija: pod vplivom čustev se prilagajamo na spremembe v življenju (žalost-smrt: v procesu žalovanja se prilagodimo na izgubo)
		- Boljša Komunikacija in Medsebojni odnosi:
			* na osnovi zaznavanja čustev drugih, uravnavamo svoje vedenje
			* z izražanjem čustev drugih ljudi ugotovimo kaj doživljajo
			* nekdo,ki doživlja pozitivna čustva🠆lažje sprejet med ljudmi,kot pesimist
			* sočustvovanje
* **Funkcionalnost čustev:**
	+ - primernost čustev presojamo glede na situacijo (strah: ✔primeren ko smo ogroženi, 🞫ohromelost pri javnem nastopanju)
		- čustva z dolgoročno in kratkoročno funkcijo (jeza-✔kratkoročno,sprostimo napetost, 🞫dolgoročno-slabo za medsebojni odnos)
		- funkcionalnost čustev za posameznika/družbo (občutek krivde:✔za družbo-naslednjič poskušamo vedenje spremeniti, 🞫slabo za posameznika-lahko naredi samomor)
* **Presoja nebesednih sporočil v čustvovanju:**
	+ - bolj zanesljiv vir informacij kot pa beseda
		- omogoča prepoznavanje čustev pri dojenčkih, gluhonemih
		- nebesedna sporočila podkrepijo izražanje čustev
		- nekateri izrazi nebesednosti so splošni, pomagajo pri medkulturnem prepoznavanju
		- olajšanje medsebojnih odnosih (z doživljanjem osebe prilagodimo naše obnašanje)
* **Vrste čustev:**
	+ glede na SESTAVLJENOST:

|  |  |
| --- | --- |
| * + - **Osnovna / Enostavna čustva:**
 | * + - **Kompleksna /Sestavljena čustva:**
 |
| * + - * pojavijo se prva v človekovem razvoju
			* so pripojena
			* univerzalna – pojavijo se pri vseh ljudeh enako
			* funkcija: prilagoditev organizma na spremembe
			* psiholog Pluchik jih razvrsti v nasprotujoče si pare-BIPOLARNOST

(veselje-žalost, strah-jeza, sprejemanje-zavračanje, presenečenje-pričakovanje) | * + - * sestavljena iz več osnovnih
			* pridobljena, naučena, se razvijejo pod vplivom okolja
			* glede na to koliko osnovnih čustev sestavlja kompleksno čustvo ločimo:

 - DIADA: 2(🎔=☺+sprejemanje)⮧ -TRIADA:3(ljubosumje:🎔+strah) |

* + glede na TRAJANJE in JAKOST:

|  |  |
| --- | --- |
| * + - **Afekt:**
 | * + - **Razpoloženje:**
 |
| * + - * kratkotrajna,zelo močna čustv.stanja
			* trajajo par minut
			* zmanjšana miselna kontrola
			* pojavijo se v hipu
			* intenzivne telesne reakcije, gibi
			* zajamejo celoten organizem
			* (npr:EVFORIJA-ko zadaneš na lotu:skačeš,…

 BES-nekoga pretepeš,ubiješ STRAH🠆groza🠆panika MOČNA ŽALOST🠆obup🠆samomor ) | * + - * dolgotrajna, šibka čustvena stanja
			* pojavljajo/razvijajo se bolj počasi
			* nimajo objekta
			* nevemo točno zakaj smo v takem stanju
			* (npr:zamorjenost,dobra/slaba volja,tesnobnost)
			* razpoloženja vplivajo na nastanek drugih čustev (npr: zamorjen🠆na dogodek reagiraš žalostno, vesel🠆reagiraš z jezo)
			* vpliv na zaznavanje,pozornost, učenje

(veselje-opaziš kako je svet lep, slaba volja- prej opaziš slabe stvari,na njih si bolj pozoren)-EKSPERIMENT: hipnoza ljudi🠆bolj si zapomnimo stvari v skladu z našim razpoloženjem(☺🠆👁🏵☼🠆še bolj☺) |

* + glede na POZITIVNA/NEGATIVNA ČUSTVA
	+ glede na GLOBINO: globoka/plitka (vsakdanje/pomembno)
	+ glede na VARIABILNO/STABILNO:🠆korelacija z osebnostnimi lastnostmi (stabilno ljudje-osebnostno pasivni, variabilni-ustvarjalni)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 🠤naraščanje🠤 |  |
| **INTENZIVNOST** |  | **TRAJANJE** |
|  | 🠆naraščanje🠆 |  |
| **razpoloženje** | **čustvo** | **afekt** |
| * + - zadovoljstvo, vedrina
 | veselje | evforija |
| * + - melanholija, potrtost
 | žalost | obup |
| * + - tesnobnost
 | strah | groza |
| * + - nezadovoljstvo, slaba v.
 | jeza | bes |

* **Čustveni razvoj:**
	+ - Razvoj:
1. ob rojstvu: čustev ni-le določeno **vzbujeno stanje**
2. 2 meseca: **ugodje/neugodje**; glede na zadovoljenost potreb
3. **osnovna čustva**
4. **sestavljena čustva**

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

|  |
| --- |
| nedoločeno vzburjenje |

 | UGODJE🠆🠆🠆🠆 | 🠆veselje(4meseci) 🠆🠆 ljubezen |
|  |  |
| NEUGODJE🠆🠆 | 🠆jeza🠆strah 🠆gnus🠆ljubosumje (pri 1 letu starosti) |

* + - Čustveni razvoj je povezan z:
			* razvojem mišljenja
			* socialnim razvojem (1.čust.izraz je smeh=odziv na ljudi, 6mesec-ločevanje na hudobne/prijazne, 8-strah pred tujci, 1leto/vrtec-strah pred ločitvijo od mame)
		- Razvoj osnovnih čustev je odvisen od dednosti
		- Čustvovanja se naučimo:
			* z posnemanjem/modelnim učenjem (posnemanje staršev; najbolj strah)
			* z pogojevanjem(Mali Albert+bele miške+pok🠆se ustraši mišk,psi+zvonček🠆slina)
		- **Dejavniki za motnje v čustvovanju**:
			* Čustvena deprivacija/Odtegnitev čustev:

(ne pojavi se ~~čustvena navezanost~~ med mamo in otrokom)

osnova za razvoj pozitivne samopodobe

potrebna da otrok meni da je vreden ljubezni

kasneje čustveno depriviran ne zna tvoriti partnerskih odnosov

* + - * Odnosi v družini, način vzgoje

avtoritaren stil (diktatura)

demokratičen stil (otrok lahko da svoje pobude)

posledica so:

psihosomatske-telesne bolezni povzročene zaradi duševnosti (glavobol)

duševne bolezni (oblike nevroz) (depresija, histerija)

* + - * Čustvena zrelost staršev: (🠆da so tudi otroci takšni)

pomembno je kakšna čustva izražajo starši

kakšna čustva dopuščajo pri otrocih & kako se na njih odzovejo (dopuščali otroku izražanja jeze-DA morajo jo pokazati, toda nadzorovati)

* + - * Pretirano obremenjevanje otroka, ambicije staršev: otrok se čuti, kot da mora biti ves čas popoln🠆 temu ni kos🠆počuti se krivega, sram
			* ČUSTVENI PRETRESI in KONFLIKTI V OTROŠTVU: otroci čutijo neko varnost pri starših, ko pa ne dobijo te varnosti pridejo v nek konflikt (spolne zlorabe)
			* DOLGOTRAJNE OBREMENITVE in STRESI: otrok je obremenjen z nekimi problemi (problemi v družini)
* **Čustveno zrela oseba:**
	+ - izraža in razvija čustva primerna situaciji
		- primernost čustev je odvisna od kulture (pogreb-žalost) in od funkcionalnosti (strah:+se umakneš, -odpoveš zaradi treme)
		- zna izražati in kontrolirati čustva (čustev ne smemo potlačiti-ampak jih primerno pokazati)
		- čustva prepozna, ve kaj doživlja, zakaj to doživlja in na osnovi tega obravnava svoje vedenje
		- doživlja pestra (pokaže tudi negativna čustva) in kompleksna čustva (doživljanje tudi npr. socialnih čustev-sram, krivda, empatija/vživetje v čustva drugega)
		- se vede bolj družbeno sprejemljivo 🠆 boljši odnosi z drugimi v družbi
		- razvije pozitivno samopodobo in odnos do okolice
* **Čustva in Ostali duševni procesi:**
	+ - Čustva in Spoznavni procesi: **RAZPOLOŽENJE**
			* (če smo dobre volje🠆je svet lep)
			* razpoloženje vpliva na učenje in pozornost: v skladu z našim razpoloženjem si stvari zapomnimo🠆(EKSPERIMENT: brali so zgodbo dobro in slabo razpoloženim🠆☺ so si zapomnili lepe stvari, ☹ pa slabe)
		- Čustva in Motivacija:
			* vloga čustev: **aktiviranje**, **motiviranje** in **usmerjanje vedenja** (saj se nagibamo k ciljem, ki nas privlačijo)
			* motivacijski cilji so čustveno obarvani - cilji z pozitivno **valenco** v nas zbujajo pozitivna čustva, in obratno za negativna
			* **potrebe**: psiho-socialne potrebe zbujajo v nas negativna čustva
			* **frustracije**:če so cilji ovirani se pojavijo negativna čustva(jeza,žalost)

 ko je cilj dosežen se pojavijo pozitivna čustva(ponos,veselje)