**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)