**ČUSTVA**

* **Opredelitev:**
	+ - Čustva so duševni procesi s katerimi izražamo odnos do zunanjega sveta (odnos do drugih ljudi, do samega sebe)
		- **objekt**-vzrok za čustvovanje

(odnos do objekta, pomembni, isti situaciji=različna čustva)

* **Sestavine/Področja čustev:**

1. DOŽIVLJANJE: **Komponente doživljanja čustev:** introspekcija

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| aktivnostna komponenta |  | vrednostna komponenta |  | jakostna komponenta |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| vzburjajoča čustvasimpatikus | pomirjajoča čustva parasimpatikus | ugodna (ljubezen) | neugodna (strah) |  | močna | šibka |
|  | odvisna od pomembnosti objekta in situacije |
|  |  |  |

2. VEDENJSKE SPREMEMBE:

* + - v odnosu z drugimi ljudmi izražamo&prepoznavamo čustva🠆uravnavamo naše vedenje
		- **SOCILANE 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, drža telesa**,** glas, govor
	+ **Prepoznavanje čustev:**
		- * + na osnovi vedenjskih reakcij🠆ugotovimo ugodje/neugodje
				+ natančneje-osebo poznamo, poznamo situacijo
				+ (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:**

različno kazanje čustev (v isti situaciji), razlika med moškimi & ženskami

3. FIZIOLOŠKE SPREMEMBE:

* + - pri vzburjajočih čustvih
		- 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 funkcionalne, danes ovirajo

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: obnašanje(strah-tresenje)
		- SITUACIJSKA ČUSTVA: odvisna od situacije (zadaneš na lotu)
		- SOCIALNA ČUSTVA: v odnosu do drugih ljudi (ljubezen, sovraštvo, sočutje)
		- KOGNITIVNA ČUSTVA: mnenje, mišljenje (upanje,zanimanje,verska č.)
		- ČUSTVA VREDNOTENJA:vrednotimo,presojamo(krivda, sramota, samozavest)

|  |  |
| --- | --- |
| **STRAH:**enostavno čustvo,vzbujajoče,neugodno* + - * + strah 🠢 groza 🠢 panika
				+ širjenje zenic, plitko dihanje, 🎔…
				+ vpliva na zaznavanje(učenje:strah, ~~koncentracija~~)
				+ **MOTIV** ali **ZNAK** pri duševnih motnjah (preganjavica-ANKCIOZNOST-ne veš česa te je strah , FOBIJA – veš česa te je strah)
 | **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)
 |
| **VESELJE** (ko cilj dosežemo, več kot smo pričakovali…) **in ŽALOST** (ko nekaj izgubimo):* + - * + čustvi se izmenjujeta med sabo
 | **JEZA:**ovira, ki nam prepreči doseg cilja* + - * + z leti se izražanje spreminja (nasilje-otroci)
				+ fiz.spr:celotno telo deluje hitreje
				+ reakcija: nekoordinirani gibi, kričanje…
 |

* **Vloga in Pomen čustev/Funkcija čustev:**
	+ - Vrednostna f.: čustva doživljanje vrednostno obarvajo (ni nevtralnih čustev)
		- Usmerjevalna,Spodbujevalna f.:aktivacija,usmerjanje k privlačnim objektom
		- Zaščita
		- Prilagoditvena f:na spremembe v življ.(žalost-smrt:žalovanja=prilagajanje na izgubo)
		- Boljša Komunikacija in Medsebojni odnosi: uravnavamo svoje vedenje, vemo kaj kdo doživljajo, sprejetost, sočustvovanje
* **Funkcionalnost čustev:**
	+ - primernost čustev glede na situacijo (strah: ✔ogroženi, 🞫ohromelost)
		- dolgoročna in kratkoročna funkcija:(JEZA-k:sprostimo, d:slabo za odnos)
		- funkc. č. za posameznika/družbo(KRIVDA:✔d:vedenje spremenimo,🞫p:samomor)
* **Presoja nebesednih sporočil v čustvovanju:**
	+ - zanesljivejše kot besede
		- prepoznavanje čustev pri dojenčkih, gluhonemih
		- podkrepitev izražanja čustev
		- splošni čustveni izrazi pomagajo pri medkulturnem prepoznavanju
		- olajšanje medsebojnih odnosih (z doživljanjem osebe prilagodimo naše obnašanje)
* **Vrste čustev:**
	+ glede na SESTAVLJENOST:

|  |  |
| --- | --- |
| * + - **Osnovna / Enostavna čustva:**
 | * + - **Kompleksna /Sestavljena čustva:**
 |
| * + - * prva v človekovem razvoju
			* pripojena, univerzalna
			* funkc.:prilagoditev org.na spremembe
			* nasprotujoče si pare-BIPOLARNOST
 | * + - * pridobljena, naučena, se razvijejo pod vplivom okolja
			* iz več osnovnih-iz koliko:

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

* + glede na TRAJANJE in JAKOST:

|  |  |
| --- | --- |
| * + - **Afekt:**
 | * + - **Razpoloženje:**
 |
| * + - * kratkotrajna(par min),zelo močna
			* zmanjšana miselna kontrola, intenzivne telesne reakcije
			* pojavijo se v hipu, celoten organizem
			* (npr:EVFORIJA-ko zadaneš na lotu:skačeš,…

 BES-nekoga pretepeš,ubiješ STRAH🠆groza🠆panika MOČNA ŽALOST🠆obup🠆samomor ) | * + - * dolgotrajna, šibka č. stanja
			* razvijajo se počasneje
			* nimajo objekta, nevemo zakaj smo v takem stanju
			* (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

 (☺🠆👁🏵☼🠆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)

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

* **Čustveni razvoj:**1.vzbujeno stanje, 2.(ne)ugodje, 3.osnovna č, 4.sestavljena č.
	+ - razvoj povezan z:razvojem mišljenja,socialnim razvojem,dednostjo(osn.č.)
		- čustvovanja se naučimo:posnemanje/modelno uč.,pogojevanje(Albert+miške,psi slinijo)
		- **Dejavniki za motnje v čustvovanju**:
			* Čustvena deprivacija/Odtegnitev čustev~~: čustv.navezanost z mamo~~, - samopodoba, otrok meni da ni vreden 🎔, ne tvori 🎔odnosov
			* Odnosi v družini, način vzgoje: avtoritaren stil, demokratičen stil 🠆 psihosomatske bolezni(glavobol), duševne bolezni(nevroze) (depresija)
			* Čustvena zrelost staršev: kakšna čustva izražajo, dopuščajo, kako se odzovejo
			* Pretirano obremenjevanje otroka, ambicije staršev: otrok ni kos nalogi🠆krivda
			* Čustveni pretresi in konflikti v otroštvu: (spolne zlorabe)
			* Dolgotrajne obremenitve in stresi: (problemi v družini)
* **Čustveno zrela oseba:**
	+ - izraža in razvija čustva primerna situaciji
		- kontrolira čustva (čustev ne smemo potlačiti-ampak jih primerno pokazati)
		- čustva prepozna, ve zakaj to doživlja
		- doživlja pestra (pokaže tudi negativna čustva) in kompleksna čustva (doživljanje tudi npr. socialnih čustev-sram, krivda, **empatija**/vživetje v čustva drugega)
		- družbeno sprejemljivo vedenje
		- pozitivna samopodoba 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&pozornost:☺si zapomniš lepe stvari,☹slabe
		- Čustva in Motivacija:
			* vloga čustev: **aktiviranje**, **motiviranje** in **usmerjanje vedenja** (se nagibamo k ciljem, ki nas privlačijo)
			* motivacijski cilji so čustveno obarvani 🠆 +**valenco**=+čustva,⭮
			* **potrebe**: psiho-socialne potrebe zbujajo v nas negativna čustva
			* **frustracije**:cilj oviran🠆-čustva(jeza,žalost); dosežen🠆+(ponos,veselje)