**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 čustva  simpatikus | 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)