

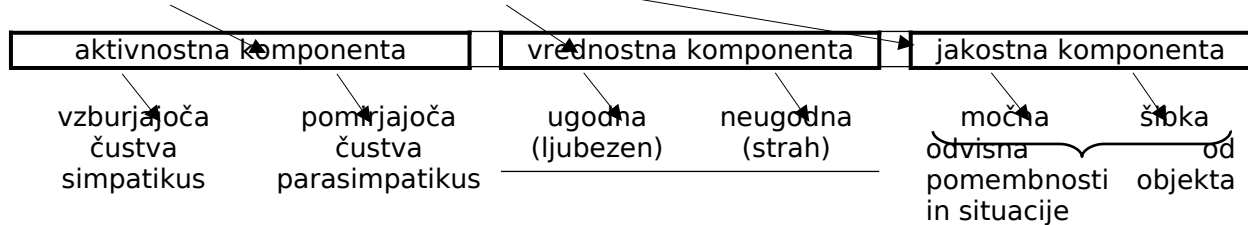
ČUSTVA

⇒ **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



2. VEDENJSKE SPREMEMBE:

- v odnosu z drugimi ljudmi izražamo&prepoznavamo čustva⇒uravnavamo naše vedenje
 - **SOCILANE SPRETNOSTI:** ustrezno izražanje in prepoznavanje čustev (pomembno za **MEDEBOJENE 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 vzburljivih 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, sovrastvo, sočutje)
- **KOGNITIVNA ČUSTVA:** mnenje, mišljenje (upanje, zanimanje, verska č.)
- **ČUSTVA VREDNOTENJA:** vrednotimo, presojava (krivda, sramota, samozavest)

<p>STRAH: enostavno čustvo, vzbujajoče, neugodno</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ strah □ groza □ panika ▪ širjenje zenic, plitko dihanje, □... ▪ <u>vpliva</u> na zaznavanje (učenje: strah, koncentracija) ▪ MOTIV ali ZNAK pri duševnih motnjah (preganjavica-<u>ANKCIOZNOST</u>-ne veš česa te je strah, <u>FOBIJA</u> - veš česa te je strah) 	<p>LJUBEZEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ sestavljeno čustvo ▪ socialno čustvo ▪ vrste: <u>materinska ljubezen</u> (varnost otroku), <u>ljubezen otroka do mame</u> (varnost pri mami), <u>romantična ljubezen</u> (manj kot je dosegljiva □ večja je)
<p>VESELJE (ko cilj dosežemo, več kot smo pričakovali...) in ŽALOST (ko nekaj izgubimo):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ čustvi se izmenjujeta med sabo 	<p>JEZA: ovira, ki nam prepreči doseg cilja</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ z leti se <u>izražanje spreminja</u> (nasilje-otroci) ▪ fiz.spr: celotno telo deluje <u>hitreje</u> ▪ reakcija: nekoordinirani gibi, kričanje...

⇒ Vloga in Pomen čustev/Funkcija čustev:

- Vrednotna 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:

<ul style="list-style-type: none"> • Osnovna / Enostavna čustva: o <u>prva</u> v človekovem razvoju o <u>pripojena, univerzalna</u> o funkc.: <u>prilagoditev</u> org.na spremembe o nasprotujoče si <u>pare-BIPOLARNOST</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Kompleksna /Sestavljena čustva: o <u>pridobljena, naučena</u>, se razvijejo pod <u>vplivom okolja</u> o iz več osnovnih-iz koliko: <ul style="list-style-type: none"> - <u>DIADA</u>: 2(☺+sprejemanje)☺ - <u>TRIADA</u>: 3(ljubosumje:☹+strah)
--	--

- glede na TRAJANJE in JAKOST:

<ul style="list-style-type: none"> • Afekt: o <u>kratkotrajna</u>(par min), zelo <u>močna</u> o <u>zmanjšana miselna kontrola, intenzivne telesne reakcije</u> o pojavijo se <u>v hipu, celoten organizem</u> o (npr:EVFORIJA-ko zadaneš na lotu:skačeš, ... BES-nekoga pretepeš, ubiješ STRAH☹groza☹panika MOČNA ŽALOST☹obup☹samomor) 	<ul style="list-style-type: none"> • Razpoloženje: o <u>dolgotrajna</u>, šibka č. stanja o razvijajo se počasneje o <u>nimajo objekta, nevemo zakaj smo v takem stanju</u> o (zamorjenost, dobra/slaba volja, tesnoba) o razpoloženja <u>vplivajo na nastanek drugih čustev</u> (npr: zamorjen☹na dogodek reagiraš žalostno, vesel☺reagiraš z jezo) o <u>vpliv na zaznavanje, pozornost, učenje</u> (☺☹☹☹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, potrto	žalost	obup
• tesnoba	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 mame, ☹ samopodoba, otrok meni da ni vreden ☹, ne tvori ☹odnosov
 - o Odnosi v družini, način vzgoje: avtoritaren stil, demokratičen stil ☹ psihosomatske bolezni (glavobol), duševne bolezni (nevroze) (depresija)
 - o Čustvena zrelost staršev: kakšna čustva izražajo, dopuščajo, kako se odzovejo
 - o Pretirano obremenjevanje otroka, ambicije staršev: otrok ni kos nalogi☹krivda
 - o Čustveni pretresi in konflikti v otroštvu: (spolne zlorabe)

- o 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**
 - o (če smo dobre volje je svet lep)
 - o razpoloženje vpliva na učenje&pozornost:☺si zapomniš lepe stvari,☹slabe
- Čustva in Motivacija:
 - o vloga čustev: **aktiviranje**, **motiviranje** in **usmerjanje vedenja** (se nagibamo k ciljem, ki nas privlačijo)
 - o motivacijski cilji so čustveno obarvani □ **+valenco**=+čustva,□
 - o **potrebe**: psiho-socialne potrebe zbudajo v nas negativna čustva
 - o **frustracije**:cilj oviran□-čustva(jeza,žalost); dosežen□+
 - (ponos,veselje)