**Čustva**

* **So duševni procesi in stanja, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali do samega sebe.**
* Pojavljajo se ob objektih, ki so za nas pomembni.
* So **funkcionalna**.
  + Imajo prilagoditveno funkcijo – omogočijo prilagajanje spremembam v odnosu med posameznikom in zunanjim svetom.
  + Aktivirajo organizem – služi uspešnemu soočanju s spremenjeno situacijo.
  + Delujejo kot motivi – bližamo se objektom in situacijam, ki sprožajo pozitivna čustva.
  + Vloga pri komunikaciji in uravnavanju socialnih odnosov – vedenje in čustveni izrazi nekega človeka služijo ljudem kot informacija, na podlagi katere uravnavajo svoje vedenje.
* **Funkcionalna** niso sama po sebi, ampak samo **v določenih okoliščinah**.
  + Npr. strah je lahko zelo nefunkcionalen – pretirana trema.
  + Kratkoročni in dolgoročni učinki – izbruh jeze kratkoročno koristi – sprosti določeno napetost, dolgoročno pa škodi – poslabša odnose s prijatelji.
* Čustva so **funkcionalna za posameznika ali za družbo** – npr. občutek krivde posameznika je dober za družbo, posameznik pa lahko stori samomor.

**Komponente čustvenega doživljanja**

* **Vrednostna:** ugodna (veselje) ali neugodna (strah, žalost) čustva.
* **Jakostna:** močna (lahko veselje) ali šibka (lahko žalost) čustva.
* **Aktivnostna:** vzburjajoča (jeza, strah), ali pomirjujoča (žalost). Vzburjajoča so povezana z delovanjem simpatikusa – pripravi organizem na aktivnost, pomirjujoča pa z delovanjem parasimpatikusa – nismo aktivni.

**Afekti in razpoloženja**

* Ločimo glede na trajnost in intenzivnost.
* **Afekti:** 
  + zelo močna, a kratkotrajna čustvena stanja, ki se razvijejo v trenutku in jih spremljajo izrazite telesne spremembe. Npr. bes.
  + Običajno obvladajo celotno osebnost ter zmanjšajo kritičnost in razsodnost mišljenja in ravnanja.
* **Razpoloženja:** 
  + šibka in dolgotrajna čustvena stanja, imajo kljub manjši intenzivnost velik vpliv na obnašanje.
  + Razvijejo se postopno, pogosto se ne zavedamo vzrokov. Nimajo svojega objekta.
  + Tvorijo čustveno podlago našega doživljanja in obnašanja. Spodbujajo ali zavirajo pojav določenih čustev.
* Vpliv razpoloženja na zaznavanje, pozornost in zapomnitev je eksperimentalno dokazal G. Bower. Hipnoza – dobre ali slabe volje, brali zgodbo o srečnem in nesrečnem možu.
* Razpoloženja razvrščajo v dimenziji pozitivno-negativno in variabilno-stabilno. Obe dimenziji naj bi bili povezani z določenimi osebnostnimi lastnostmi.
  + Razpoloženjsko variabilni ljudje so bolj ustvarjalni, aktivni in inovativni.
  + Razpoloženjsko stabilni ljudje pa bolj pasivni, z oblikovanim občutkom identitete in bolj vztrajni.

**Osnovna in sestavljena čustva**

* Robert Plutchik.
* **Osnovna čustva** so prirojena (pojavijo se kmalu po rojstvu) in univerzalna (pojavljajo se v vseh kulturah), funkcija: prilagoditev.
  + Jih je 8.
  + Lahko jih razporedimo v nasprotne dvojice – so bipolarna.

Veselje-žalost, strah-jeza, sprejemanje-zavračanje, pričakovanje-presenečenje.

* + Med seboj se mešajo in tvorijo:
* **Sestavljena čustva**: se pojavljajo pozneje v življenju in so bolj odvisna od družbeno-kulturnih vplivov.
  + Lahko so diade (iz 2 osnovnih čustev), triade (iz 3).

**Kompleksnost čustev**

* Čustva so kompleksni psihični procesi, ki vključujejo različne sestavne elemente in so neločljivo povezani z drugimi duševnimi procesi.
* **Komponente čustva so:**
  + Subjektivno doživetje čustva (introspekcija).
  + Kognitivne ocene (vrednostne presoje, interpretacije), povezane z doživljanjem čustva in z okoliščinami.
  + Fiziološko vzburjenje in z njim povezane spremembe v delovanju telesa.
  + Zunanji (vedenjski) izrazi (mimika, geste, drža telesa).
  + Pripravljenost na aktivnost (oz. na vedenje, usmerjeno k cilju).

**Izražanje in prepoznavanje čustev**

* Najpomembnejši del nebesedne komunikacije.
* Človek vedno izraža čustva in si hkrati razlaga čustva drugih, na osnovi česar uravnava svoje vedenje 🡪 pomembni socialni spretnosti.
* Vsak čustven izraz je mešanica prirojenih in pridobljenih elementov.
  + Medkulturne študije.
* Kulturna specifičnost čustvenih izrazov:
  + Človek se v procesu socializacije nauči, kako in koliko je zaželeno čustva izražati.
  + Razlikujejo se tudi situacije, v katerih je čustva primerno in zaželeno izražati.
* **Prepoznavanje čustev**
  + Uspešnost je odvisna od števila dosegljivih informacij.
  + Pomembno je, da poznamo kulturna pravila izražanja čustev (bomo laže ocenili, kdaj ljudje namenoma izražajo čustvo …).
  + Za večino ljudi je najpomembnejši ključ glas v kombinaciji z mimiko obraza, vedenjem, besednimi sporočili in s situacijo, v kateri je čustvo nastalo.

**Fiziološko vzburjenje in čustva**

* Funkcija je priprava organizma na čim bolj učinkovito soočanje s situacijo.
* Vedenjska reakcija boj ali beg. Pojavi se v okoliščinah nevarnosti ali ogroženosti.
  + Bitje in dihanje se pospešita, prebava je ovirana, poveča se znojenje, zenice so razširjene.
* Telesne spremembe so pogosto nefunkcionalne.
* Merjenje vzburjenosti:
  + Merimo lahko spremembe v srčnem utripu, krvnem pritisku, hitrosti, globini in ritmu dihanja, strukturi možganskih valov in električni prevodnosti kože.
  + S poligrafom ali detektorjem laži.

**Kako nastane čustvo?**

* James-Langejeva teorija čustev: najprej naj bi zaznali situacijo, ki nas vznemirja, nato se pojavijo specifične telesne spremembe, čustvo pa je subjektivno doživljanje le-teh.
* Cannon-Bardova teorija: zanika kakršno koli interakcijo med doživljanjem čustva in telesnimi spremembami.
* Večina psihologov išče odgovor vmes: duševni in telesni vidiki čustev so v medsebojnih interakcijah, sovplivajo drug na drugega.
* Pomen kognitivnih dejavnikov:
  + Stanley Schachter: Od kognitivne ocene situacije je odvisno, katero čustvo bomo doživeli, od fiziološke vzburjenosti pa, kako močno bo to čustvo.
  + Eksperiment str. 181.

**Čustva in drugi duševni procesi**

* Čustva in razpoloženja vplivajo na kognitivne procese in obnašanje posameznika.
* Mišljenje in čustvovanje sta med seboj tesno prepletena procesa, ki drug brez drugega ne moreta obstajati.

**Razvoj, zrelost in motnje čustvovanja**

* **Razvoj čustev:**
  + Prvi tedni po rojstvu: splošno vzburjenje oz. stanje povečane aktivnosti.
  + Konec 1. meseca: razlika med prijetnim in neprijetnim vzburjenjem.
  + 2-3 mesece: znaki ugodja
  + 3-4 mesece: znaki jeze.
  + 4-6 mesecev: znaki veselja.
  + 5-6 mesecev: znaki gnusa.
  + 7 mesec: znaki strahu.
  + Po 12 mesecu: ljubezen (najprej do odraslih, pozneje do otrok).
  + Razvoj čustev gre v smeri od vzburjenja (pozitivnega ali negativnega) k vse bolj diferenciranim čustvom.
  + Najprej se razvijejo osnova čustva (veselje, žalost, presenečenje, strah, jeza), kasneje pa sestavljena (sram, krivda, ljubezen, ljubosumje).
  + Čustven razvoj je tesno povezan s kognitivnim in socialnim razvojem.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Starost** | **Čustveni izraz** | **Primeri situacij, ki sprožijo čustven izraz** |
| **Ob rojstvu** | Zanimanje, distres, gnus, nasmešek pri novorojenčku | Novost ali gibanje, bolečina, »agresivni« okusi, pojavi se spontano, brez poznanih vzrokov. |
| **3.-6. teden** | Ugodje/socialni smehljaj (predhodnik veselja) | Človeški glas, ploskanje z otrokovimi ročicami, smejoč se obraz. |
| **2.-3. mesec** | Žalost, previdnost (predhodnik strahu), frustriranost (predhodnik jeze), presenečenje | Boleč medicinski postopek, obraz neznanca, omejitev, preprečevanje gibanja, lutka, ki skoči iz škatle. |
| **7. mesec** | Strah, jeza, vesolje | Popolna novost, nenadni dražljaj, višina, preprečeno dejanje, nesposobnost dokončanja akcije, odziv na pozitivne izkušnje. |
| **12.-18. mesec** | sram | Neuspeh pred izvajanju dejavnosti ob prisotnosti drugih oseb. |

* + Učenje čustev: s klasičnim pogojevanjem (vzpostavitev povezave med nevtralnim dražljajem in dražljajem, ki izzove čustvo) in modelnim učenjem (opazovanje obraznih izrazov čustev in vedenjev z določenimi situacijami pri starših).
* **Zrelost in motnje čustvovanja:**
  + V primeru neustreznih ali pomanjkljivih čustevnih stikov govorimo o **čustveni deprivaciji**.
  + Čustvena navezanost med dojenčkom in starši je za nadaljnji razvoj otroka zelo pomembna, saj je osnovo za razvoj + doživljanja sebe.
  + Pomembni tudi odnos med staršema, vzgojni slog in ambicije staršev.
  + Pomembna tudi čustvena zrelost staršev.
  + **Čustvena zrelost:**
    - **Ustreznost čustev kontekstu, v katerem se pojavljajo** (glede na kulturna pravila ali glede na funkcionalnost).
    - **Uravnavanje čustev** (moramo biti sposobni se odločiti kdaj, s kakšnim namenom, v odnosu do koga in kako bomo izrazili določeno čustvo).
    - **Raznolikost čustev:** pojavljajo se + in – čustva, razvita so številna sestavljena čustva (npr. moralna in socialna; najpomembnejša empatija ali sposobnost vživljanja – sposobnost zaznati, prepoznati in podoživeti čustva drugih).
    - Tesno je povezana s + doživljanjem sebe in okolice, sposobnostjo navezovanja globjih medčloveških odnosov, sproščenostjo v stikih in komunikaciji z drugimi, z ustreznim zaznavanjem situacij, s pestrim in ustvarjalnim mišljenjem, z obvladovanjem stresa …
    - Čustvena inteligentnost: sposobnost izražanja, uravnavanja in prepoznavanja čustev pri sebi in drugih.
    - **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)
* **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)