

Čustva

- **So duševni procesi in stanja, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanega sveta ali do samega sebe.**
- Pojavljajo se ob objektih, ki so za nas pomembni.
- **So funkcionalna.**
 - o Imajo prilagoditveno funkcijo - omogočijo prilagajanje spremembam v odnosu med posameznikom in zunanjim svetom.
 - o Aktivirajo organizem - služi uspešnemu soočanju s spremenjeno situacijo.
 - o Delujejo kot motivi - bližamo se objektom in situacijam, ki sprožajo pozitivna čustva.
 - o 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.**
 - o Npr. strah je lahko zelo nefunkcionalen - pretirana trema.
 - o 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:** vzburljajoča (jeza, strah), ali pomirjujoča (žalost).
Vzburljajoča 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:**
 - o zelo močna, a kratkotrajna čustvena stanja, ki se razvijejo v trenutku in jih spremljajo izrazite telesne spremembe. Npr. bes.
 - o Običajno obvladajo celotno osebnost ter zmanjšajo kritičnost in razsodnost mišljenja in ravnanja.
- **Razpoloženja:**
 - o šibka in dolgotrajna čustvena stanja, imajo kljub manjši intenzivnosti velik vpliv na obnašanje.
 - o Razvijejo se postopno, pogosto se ne zavedamo vzrokov. Nimajo svojega objekta.
 - o 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.
 - o Razpoloženjsko variabilni ljudje so bolj ustvarjalni, aktivni in inovativni.
 - o 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.
 - o Jih je 8.
 - o Lahko jih razporedimo v nasprotno dvojice – so bipolarna. Veselje-žalost, strah-jeza, sprejemanje-zavračanje, pričakovanje-presenečenje.
 - o Med seboj se mešajo in tvorijo:
- **Sestavljena čustva**: se pojavljajo pozneje v življenju in so bolj odvisna od družbeno-kulturnih vplivov.
 - o 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**:
 - o Subjektivno doživetje čustva (introspekcija).
 - o Kognitivne ocene (vrednostne presoje, interpretacije), povezane z doživljanjem čustva in z okoliščinami.
 - o Fiziološko vzburjenje in z njim povezane spremembe v delovanju telesa.
 - o Zunanji (vedenjski) izrazi (mimika, geste, drža telesa).
 - o 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.
 - o Medkulturne študije.
- Kulturna specifičnost čustvenih izrazov:
 - o Človek se v procesu socializacije nauči, kako in koliko je zaželeno čustva izražati.

- o Razlikujejo se tudi situacije, v katerih je čustva primerno in zaželeno izražati.
- **Prepoznavanje čustev**
 - o Uspešnost je odvisna od števila dosegljivih informacij.
 - o Pomembno je, da poznamo kulturna pravila izražanja čustev (bomo lažje ocenili, kdaj ljudje namenoma izražajo čustvo ...).
 - o 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.
 - o Bitje in dihanje se pospešita, prebava je ovirana, poveča se znojenje, zenice so razširjene.
- Telesne spremembe so pogosto nefunkcionalne.
- Merjenje vzburjenosti:
 - o Merimo lahko spremembe v srčnem utripu, krvnem pritisku, hitrosti, globini in ritmu dihanja, strukturi možganskih valov in električni prevodnosti kože.
 - o 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:
 - o Stanley Schachter: Od kognitivne ocene situacije je odvisno, katero čustvo bomo doživeli, od fiziološke vzburjenosti pa, kako močno bo to čustvo.
 - o 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:

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

Starost	Čustveni izraz	Primeri situacij, ki sprožijo čustveni 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, omejitve, preprečevanje gibanja, lutka, ki skoči iz škatle.
7. mesec	Strah, jeza, veselje	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.

- o 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:

- o V primeru neustreznih ali pomanjkljivih čustevnih stikov govorimo o **čustveni deprivaciji**.
- o Čustvena navezanost med dojenčkom in starši je za nadaljnji razvoj otroka zelo pomembna, saj je osnovo za razvoj + doživljanja sebe.
- o Pomembni tudi odnos med staršema, vzgojni slog in ambicije staršev.
- o Pomembna tudi čustvena zrelost staršev.

o **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:**

o **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

o **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)

o **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)

o **Pretirano obremenjevanje otroka, ambicije staršev:** otrok se čuti, kot da mora biti ves čas popoln temu ni kos počuti se krivega, sram

o **ČUSTVENI PRETRESI in KONFLIKTI V OTROŠTVU:** otroci čutijo neko varnost pri starših, ko pa ne dobijo te varnosti pridejo v nek konflikt (spolne zlorabe)

o **DOLGOTRAJNE OBREMENITVE in STRESI:** otrok je obremenjen z nekimi problemi (problemi v družini)

⇒ **Čustva in Ostali duševni procesi:**

• Čustva in Spoznavni procesi: **RAZPOLOŽENJE**

o (če smo dobre volje je svet lep)

o 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:

- o vloga čustev: **aktiviranje, motiviranje** in **usmerjanje vedenja** (saj se nagibamo k ciljem, ki nas privlačijo)
- o motivacijski cilji so čustveno obarvani - cilji z pozitivno **valenco** v nas zbuja pozitivna čustva, in obratno za negativna
- o **potrebe**: psiho-socialne potrebe zbuja v nas negativna čustva
- o **frustracije**: če so cilji ovirani se pojavijo negativna čustva (jeza, žalost)
ko je cilj dosežen se pojavijo pozitivna čustva (ponos, veselje)