

Čustvovanje

Za predelovanje čustev je odgovoren desni del možganov. Amigdala je center čustvenega spomina.

Čustvena zanka (način kako se vzbudi čustva)

Najpomembnejša je komponenta doživljanja.

Razpoloženje

Razpoloženje je najbolj dolgotrajno in šibko čustvo po jakosti.

Jeza je osnovno čustvo pri agresivnosti. Je pozitivna, ko ti nekaj pomaga doseči. **Žalost** se zgodi, če se ne počutiš ugodno, **strah** pa, ko se počutimo ogrožene. **Evforija** je navdušenje.

V kateri situaciji se zgodi veselje?

- ko se uresničijo želje, potrebe
- veselje je tudi socialno čustvo, vesel si, ko koga srečaš

Kdaj je jeza pozitivna?

- obramba
- ko je potreben pogum, pomaga ti doseči nek cilj – kontroliraš jo

Vsaka agresivnost ne vodi v nasilje.

Kdaj se zgodi žalost?

- ko se ne počutiš ugodno
- ob izgubi

Kdaj se zgodi strah?

- ko smo ogroženi, ko ni občutka varnosti

Primer:

Sošolci te opravljajo, prideš do njih, ujameš nekaj besed.

Vrednotenje: razumel si, da tebe ne spoštujejo.

Posledica: si depresiven, potrt; doživljanje: žalost.

Fiziologija □ strah, adrenalin

Primer: profesor deli kontrolne naloge.

Razvrstitev čustev

Enostavna čustva:

Prirojena (univerzalna) □ pojavljajo se v prvem letu po rojstvu, enako izražanje v vseh kulturah. Med seboj se mešajo – tvorijo kompleksna čustva.

Dvojice enostavnih (srednja jakost) čustev:

ugodna	neugodna
veselje	žalost
jeza	strah
sprejemanje	zavračanje (gnus)
pričakovanje	presenečenje (prehodno čustvo) – ne traja dolgo, povzroči nastanek drugega čustva

Kompleksna čustva (sestavljena iz enostavnih/osnovnih čustev):

- ljubezen □ veselje + sprejemanje + empatija – sočutje
- sovraštvo □ jeza + zavračanje + prezir
- razočaranje □ presenečenje + žalost
- prezir □ jeza + gnus
- zavist □ jeza + žalost
- obup □ žalost + strah
- anksioznost □ strah + zavračanje
- ljubosumje □ ljubezen + strah
- ponos, občutek krivde, občutek sramu, verska čustva

Fiziološke spremembe:

Priprava organizma na čimbolj učinkovito soočanje s situacijo.

- pritisk v žilah, utrip srca
- dihanje (globina, hitrost)
- potenje – suha koža, usta
- možganski valovi
- spremembe zenice

Zunanje izražanje

Izražanje in prepoznavanje čustev je najpomembnejši del komunikacije še posebno nebesedne komunikacije. Socialno – kulturni prostor določa način, intenzivnost, specifičnost in primernost izražanja določenih čustev.

Prepoznavanje čustvenih izrazov pa je odvisno od našega poznavanja kulturnih pravil izražanje čustev in od vrste in števila informacij.

- besedno izražanje
 - o vsebina
- nebesedno izražanje
 - o glasnost, način govora
 - o mimika obraza
 - o kretnje rok
 - o gibi glave, rok, nog, telesa
 - o dotik
 - o telesni prostor

Moralna čustva

Uspešen moralni razvoj vključuje misli, čustva in vedenje, ki odsevajo skrb za druge.

Empatija □ sučutnost – nesebičnost – požrtvovalnost – solidarnost; občutek odgovornosti do pravic in sreče drugih ljudi; obzirnost, prijaznost, dobrota

Razvita zavest □ ločevanje dobrega in slabega – razvita vest; udejanjenje sprejetih moralnih in socialnih norm v življenju.

Čustvena dimenzija **empatije** se razvija že v prvem letu življenja.

Spoznavna dimenzija □ zvičljanje v perspektivo drugega, pri starosti šestih let.

Ob kršenju moralnih norm se oseba primerno (glede na situacijo) odzove z **neugodnimi čustvi**:

- **jeza** in **ogorčenje** (maščevanje) zaradi nepravilnega ravnanja
- **strah** pred upravičeno kaznijo
- **bojazen** pred upravičenim neodobravanjem
- **občutek krivde** zaradi moralno spornih, škodljivih, neprimernih misli in dejanj
- **občutek sramu** zaradi neizpolnjevanja pričakovanj (svojih in drugih)

Problemi nastanejo, če čutiš pretirano krivdo in sram.

Vplivi čustev

Šibka čustva – razpoloženja močno vplivajo na pojavljanje določene vrste čustev (ugodno ali neugodno) in na nivo stabilnosti čustvovanja (večje ali manjše nihanje razpoloženja določa hitrost menjavanja čustev).

Šibka in zmerna čustva pozitivno vplivajo na:

- zaznavanje □ bolj točno, hitreje
- učenje in spomin □ večja motivacija, bolj kvalitetno znanje, hitrejše in lažje učenje, globlja zapomnitev, boljša integracija znanja
- mišljenje □ bolj učinkovite strategije, boljša predelava informacije v duhovnem spominu, večja vztrajnost pri reševanju problemov, boljše izbiranje, vrednotenje, odločanje in presojanje
- osebno čvrstost (aktivnost nasproti pasivnosti):
 - o izziv nasproti grožnji □ življenjski problemi nas ne ohromijo, v nas vzbudijo željo po premagovanju ovire, nas ne prestrašijo
 - o nadzor nad situacijo □ dinamično prilagajanje v situaciji

Močna čustva (afekti) povzročajo:

- miselne blokade
- veliko povečanje fizičnih in psihičnih (hitreje misliš, največkrat narobe) sposobnosti za premagovanje skrajnih naporov
- neobčutljivost za bolečino

Čustvena zrelost – inteligentnost – pismenost

Poznavanje svojih čustev □ zavedanje čustev, ko se ta porodijo

Obvladovanje in uravnavanje svojih čustev.

Spodbujanje sebe □ uravnavanje čustev v pozitivno smer upanja in zaupanja v svoje sposobnosti in zmožnosti za spoprijemanje s problemi in težavami.

Prepoznavanje čustev drugih □ empatično vživljanje v čustva in položaj drugih s pomočjo prepoznavanja predvsem bolj neopaznih nebesednih znakov izražanja čustev – iz njih indirektno prepoznavamo potrebe, zahteve, želje, interese, stališča, predsodke, vrednote drugih.

Uravnavanje odnosov □ uravnavanje čustev drugih ljudi – spretnost, ki zagotavlja učinkovitost v medsebojnih odnosih in s tem sposobnost vodenja drugih.

Čustvene težave in motnje

Vzroka:

- čustveni pritiski
- čustvena deprivacija (pomanjkanje čustev)

Posledice:

- depresija □ žalost in čustvena praznina
- fobija □ nesmiseln strah pred določenimi stvarmi, osebami, naravnimi pojavi, situacijami
- anksioznost □ izvira iz podzavesti – tesnoba strah pred nepredvidljivim – asocialnost in antisocialnost, sovraštvo, psihopatija
- aleksitimija □ nesposobnost doživljanja globljih čustev in prepoznavanja svojih čustev in čustev drugih – nesposobnost sočustvovanja

Kompleksi:

- krivde, sram, manjvrednosti in večvrednosti
- uporaba obrambnih mehanizmov
- odvisnosti
- čustveno izsiljevanje
- motnje hranjenja
- samomor