

ČUSTVA

So duševni procesi in stanja, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali samega sebe. SINONIM za čustva – EMOCIJA – izpostavlja usmerjenost čustev k zunanjem OBJEKTOM, njihovo POVEZANOST z zunanjim svetom. ČUSTVA so tudi intencionalni pojavi, saj ima vsako čustvo namreč svoje OBJEKT, ki čustvo povzroči in/ali h kateremu teži. Čustev ne doživljamo ob vseh objektih in dogodkih. Pojavljajo se namreč ob OBJEKTIH (dogodkih, osebah, situacijah), ki jih ocenjujemo kot pomembne za nas.

Čustvo – *kognitivna ocena situacije*: Strah – doživljamo ga kadar obstaja možnost, da izgubimo nekaj pomembnega; Veselje – kadar dosežemo tisto, kar smo si želeli; Jeza – kadar dogodki ne potekajo v skladu z našimi željami; Žalost – v okoliščinah dokončne izgube nečesa, kar je za nas pomembno; Ljubosumje – ko ocenimo da 3. oseba ogroža naš odnos z nekom pomembnim; Groza – je doživljanje strahu skrajne intenzivnosti, kadar ocenimo da se nevarnosti ne moremo izogniti.

Ali so čustva funkcionalna?

Večina psihologov meni, da imajo čustva *prilagoditveno funkcijo* – da omogočajo učinkovito prilagajanje spremembam v odnosu med posameznikom in zunanjim svetom.

Pogosto so povezana z aktivacijo organizma, ki služi uspešnejšemu soočanju s spremenjeno situacijo (polnočni napad: učinkovita obramba, hitrejši pobeg).

Čustva nas usmerjajo in spodbujajo, delujejo kot MOTIVI (bližamo se tistim situacijam in objektom, ki sprožajo pozitivna čustva, izogibamo se negativnim). Posledica tega delovanja čustev je naše doseganje želenih ciljev.

Tudi pri komunikaciji / uravnavanju socialnih odnosov imajo čustva pomembno vlogo, saj čustveni izrazi posameznika služijo drugim kot informacija za odziv.

Čustva so kompleksna in med seboj zelo različna in ne obstajajo v praznini, zato tudi *funkcionalna* niso kar sama po sebi, ampak samo v določenih okoliščinah.

Tudi kratkoročni/dolgoročni učinki čustev se lahko zelo razlikujejo. (Izbruh jeze: kratkoročno koristi saj se znebiš nakopičene napetosti, dolgoročno pa lahko škodi npr. prijateljstvu)

Za koga so čustva funkcionalna: za posameznika ali družbo (kar je dobro za družbo, ni nujno dobro za posameznika in obratno – samomori)

Razlikovanje čustev

Čustva opredelimo iz vednostnega, aktivnostnega, jakostnega vidika. Ta opredelitev pa temelji na *introspektivnem* doživljanju čustev.

Vrednostni vidik: prijetna/pozitivna (sreča, ljubezen), neprijetna/negativna (žalost, strah, gnus)

Jakostni – intenzivnostni vidik: močna, šibka

Aktivnostni vidik: vzburljiva/aktivna (strah, jeza, navdušenje, trema, pričakovanje, zaljubljenost), pomirjajoča/mirna (zadovoljstvo, žalost, potrtost)

Glede na trajnost/intenzivnost lahko različne vrste čustev ločimo na AFEKTE (so zelo močna, a kratkotrajna čustvena stanja, ki se razvijejo v trenutkih in jih spremljajo izrazite telesne spremembe → bes, panika, euforia.. Obvladajo celotno osebnost, zmanjšujejo *kritičnost/razsodnost* mišljenja in ravnanja) in RAZPOLOŽENJA (so šibka in dolgotrajna čustvena stanja, ki imajo kljub majni intenzivnosti velik vpliv na obnašanje)

ČUSTVA/EMOCIJE običajno trajajo od nekaj minut do nekaj ur. RAZPOLOŽENJA pa trajajo od nekaj ur do več dni, v patoloških primerih tudi več mesecev, razvijejo se postopno (kot sled čustva ali situacije) in pogosto se ne zavedamo njihovih vzrokov.

Nimajo svojega objekta.

RAZPOLOŽENJA spodbujajo ali zavirajo pojav določenih čustev. Pomembno pa vplivajo tudi na njegova dejanja in odločitve (človeka). Razpoloženje tudi vpliva na zaznavanje, pozornost, zapomnitev. Razpoloženja razvrščamo v 2 dimenziji: pozitivna-negativna, variabilna-stabilna. Razpoloženjsko variabilni ljudje so ljudje, pri katerih se razpoloženje hitreje spreminja – bolj ustvarjalni, aktivni.. razpoloženjsko stabilni ljudje pa so bolj pasivni, z oblikovanim občutkom IDENTITETE in bolj vztrajni.

Osnovna in sestavljena čustva

Osnovna čustva so prirojena – pojavljajo se kmalu po rojstvu. Univerzalna pa se pojavljajo v vseh kulturah, funkcija: prilagoditev = pomoč organizmu, da prebrodi temeljne probleme preživetja. *Osnovnih čustev je 8*. Nasprotne dvojice (saj so BIPOLARNA): veselje-žalost, strah-jeza, sprejemanje-zavračanje (gnus), pričakovanje-presenečenje.

SESTAVLJENA čustva so mešanica osnovnih čustev, pojavljajo se kasneje v življenju, so veliko bolj odvisna od družbeno – kulturnih vplivov. DIADE: ljubezen (veselje+sprejemanje), razočaranje (presenečenje+žalost), zaničevanje (jeza+gnus), zavist (jeza+žalost), obup (žalost+strah); TRIADE = iz 3 osnovnih čustev – ljubosumje (ljubezen + strah)

Kompleksnost čustev

Čustva so kompleksni psihični sistemi/procesi, ki vključujejo različne sestavne elemente in so neločljivo povezani z drugimi duševnimi procesi. Najpomembnejši sestavni elementi/komponente čustva so: *subjektivno doživetje čustva* (jezen sem), *kognitivne ocene* (vrednostne presoje, interpretacije povezane z doživljanjem čustva in z okoliščinami), *fiziološko vzburljenje* in z njim povezane spremembe v delovanju telesa (organov, funkcij) -> srce pospešeno bije, *zunani* – *vedenjski izrazi* (mimika, geste, drža telesa), *pripravljenost za aktivnost* (vedenje, usmerjeno k cilju, soočanje z okoliščinami).

Čustvo obravnavamo kot dinamičen sistem, v katerem vsak izmed sestavnih elementov vpliva na druge elemente.

Izražanje in prepoznavanje čustev – najpomembnejši del nebesedne komunikacije – človek vedno, četudi se tega ne zaveda, izraža čustva in si hkrati razlaga čustva drugih – na osnovi tega uravnava svoje vedenje. Vsak čustven izraz je mešanica prirojenih in pridobljenih čustev.

Univerzalnost čustvenih izrazov: da je bila hipoteza o tem potrjena, je bilo potrebnih več medkulturnih študij. Izsledki: ugotovitve o tem, da so (le) nekateri el. obraznih izrazov čustev prirojeni, ker se dol. Čustveni izrazi pojavljajo pri ljudeh razl. Kultur/ras, pa tudi pri slepih od rojstva.

Kulturna specifičnost čustvenih izrazov – človek se nauči kako in koliko je zaželeno čustva izražati; med kulturami obstajajo razlike v zaželenosti izražanja specifičnih čustev; od kulture do kulture se razlikujejo situacije v katerih je čustva primerno/zaželeno izražati.

Prepoznavanje čustev: uspešnost preprečevanja čustev je najbolj odvisna od števila dosegljivih informacij; za večino ljudi je najpomembnejši ključ glas v kombinaciji z mimiko obraza, vedenjem, besednimi sporočili in s situacijo, v kateri je čustvo nastalo; pomembna so tudi kulturna pravila izražanja čustev-lažje ocenimo kdaj ljudje namenoma izražajo čustva, ki ga nimajo; lažje prepoznavamo čustva ljudi, ki so nam podobni; nekateri ljudje so pri prepoznavanju spretnejši od drugih -> tisti, ki svoja čustva pogosteje uporabljajo/izražajo. Običajno so to ženske.

Filozofsko vznurjenje in čustva

Čustva običajno spremlja fiziološko vznurjenje, katerega funkcija je priprava organizma na čim bolj učinkovito soočanje s situacijo, ki je sprožila čustvo.

Za zmanjšanje nepotrebne fiziološke vznurjenja (dogodek tik po nesreči) se uporabljajo različne tehnike sproščanja.

Merjenje vznurjenosti: srčni utrip, tlak, hitrost, najbolj znana naprava je *poligraf* – detektor laži

Kako nastane čustvo

Vznurjenost+telesne spremembe – vpliv na razlago kako nastane čustvo.

Fiziološke teorije čustev: James – Langejeva teorija čustev: najprej zaznamo situacijo, ki nas vznemirja; pojavijo se specifične telesne spremembe; doživetje čustva je subjektivno doživljanje le-teh *Vsakemu čustvu ustreza specifičen vzorec telesnih sprememb, brez katerih se čustvo ne more pojasniti.* Cannon – Bardova teorija: zaznava situacije, vznurjenje talamusa, splošno fiziološko vznurjenje ali doživetje čustva.

Pomen kognitivnih dejavnikov

Kognitivni procesi imajo osrednjo vlogo pri nastanku čustva, ne zanikajo vpliva fizioloških pojavov/dejavnikov; ena najbolj znanih kognitivnih teorij *Stanley Schachter:* čustvo, ki ga doživljamo, je odvisno od fiziološkega vznurjenja in naše ocene dogodkov okrog nas; od kognitivne ocene situacije, ki je odvisna od informacij in prejšnjih izkušenj, je odvisno, katero čustvo bomo doživeli, je pa od fiziološke vznurjenosti odvisno, kako močno bo to čustvo.

fiziološko vznurjenost + kognitivna ocena = čustvo

Očitno je da čustva in razpoloženja vplivajo na druge duševne procese – kognitivne ter na obnašanje posameznika. Čustva so pomembna pri presoji situacije in nadaljnih odločitvah, ustvarjalnosti pri reševanju problemov, pripravljenosti za pomoč žrtvam nesreč, strpnosti do drugačnih, kaj bomo priklicali iz spomina in kaj ne, našem dojemanju sveta, presoji drugih ljudi in njihovem obnašanju.

Mišljenje in čustvovanje sta med seboj tesno prepletena procesa, ki drug brez drugega ne moreta obstajati. (učenje-lažje se učiš če ti je predmet zanimiv)

Razvoj, zrelost in motnje čustev

Razvoj čustev gre v smeri od vznurjenja, ki pa je lahko pozitivno ali negativno, k vse bolj diferenciranim čustvom. Najprej se razvijejo osnovna kasneje pa sestavljena čustva. Najbolj razpoznaven čustveni izraz pri otroku v 1. letu je smehljaj. Strah pred tujci se pojavi med 7. in 8. mesecem do konca 1. leta. V tem obdobju tudi strah pred ločitvijo (povečana budnost, zaskrbljenost in vznemirjenost otroka ob ločitvi od matere).

Čustva se kot kompleksne celote oblikujejo šele v stiku z okoljem

Učenje čustev: pogojevanje (*fobije, radost, strah, odpor*), modelno učenje (*opazovanje staršev in povezovanje njihovih čustvenih izrazov z situacijo*)

Čustvena deprivacija – zrelost in motnje nastane v primeru neustreznih/pomanjkljivih čustvenih stikov. Čustvena navezanost je osnova za razvoj pozitivnega doživljanja samega sebe. Odnos med staršema, vzgojni slog, ambicije staršev so pomembne za nadaljni čustveni razvoj otroka. Čustvena zrelost staršev ali otroku dopuščajo čustva, kako se odzivajo na njihova čustva

Čustvena zrelost

Ustreznost čustev v kontekstu v katerem se pojavljajo lahko presojamo glede na kulturna pravila čustvovanja ali glede na njihovo funkcionalnost v določeni situaciji.

Upravljanje čustev pomeni ustrezno upravljanje, čustva moramo najprej spoznati, jih znati izraziti z besedami in vedenjem in jih obvladati.

Raznolikost čustev – čustva izražamo glede na situacijo. Nekatera čustva so za javnost nesprejemljiva (žalost, jok moškega)

Empatija ali sposobnost življenja – čustveno zrel posameznik je sposoben zaznati, prepoznati, podoživeti čustva drugih ljudi