

Č PROCESI (emocije):

Č so duševni procesi s katerimi doživljamo nek odnos (privlačnost ali neprivlačnost) ljudi, živali, predmetov, ...; Č so vedno prisotna;

Bipolarnost Č (vsako Č ima svoje nasprotno Č);

Obstaja notranja razsežnost, ko doživljamo svoja Č in jih na nek način izražamo navzven. Č izraz je dražljaj za osebo, ki nas opazuje - zunanja razsežnost (na podlago njegovega Č izražanja lahko sklepamo o njegovem Č stanju).

Z razvojem Č se je ukvarjala Karin Bridges; raziskovala je kdaj in katera Č se pojavljajo pri otrocih: pri novorojenčkih ni posebnih Č, je pa nedoločeno stanje vznemirjenosti; med 1. in 3. mesecem: ugodje, neugodje; do 7. mes.: ugodje, jeza, gnus, strah pred neznanimi ljudmi; pri 11. mes.: ljubezen do odraslih; pri 15. mes.: ljubezen do otrok, ljubosumje

Č so lahko: prirojena: (ugodje, neugodje, gnus, jeza, strah-osnovna Č) neprirojena: (ljubezen, ljubosumje-zasnove so prirojene, razvijejo se pod vplivom okolja); strah je prirojeno in priučeno Č; Č spremljajo tudi določene telesne spremembe: povečan utrip srca, dihanja, povečan krvni tlak, adrenalin, sladkor, naježijo se dlake, znojenje, povečano delovanje prebavil, napetost mišic; organizem se spopade s tistim, kar ga obkroža, ali pa zbeži; telesne spremembe se zaznavajo z aparati-poligraf: EEG-možganski potencial, EKG: delovanje srca; globina dihanja, prevodnost kože zaradi potenja; detektor laži (ni zanesljiv)

Č IZRAZI: mimika obraza, pogled (pod-, nadrejenost, naklonjenost, agresivnost), drža (jeza, strah, veselje) in kretnje telesa, glas (višina, intonacija)

VRSTE Č: ①. pozitivna (veselje, ljubezen, radost...); negativna (bes, sovraštvo, žalost, jeza...)

Plutchikova razdelitev (②.): -*osnovna ali enostavna* (prirojena: strah, jeza, veselje, žalost, privlačevanje ali sprejemanje, odbijanje, radovednost (pričakovanje), presenečenje; ta čustva so univerzalna, so pri vseh ljudeh); - *sestavljena ali kompleksna*: Č, ki so povezana z nami samimi, moralna čustva (ponos in zadovoljstvo, ko delamo v skladu z družbenimi pravili (in nezadovoljstvo), Č krivde, sramu); Č, ki so v zvezi z drugimi ljudmi (ljubezen, ki je sestavljena iz osnovnih Č, ima prirojene osnove, izoblikuje se na podlagi učenja; ločimo več vrst ljubezni: ljubezen do živali, hrane, partnerja (medsebojni odnos); sovraštvo, ljubosumnost, zavist, usmiljenje, škodoželjnost); ③. razdelitev je glede na jakost in trajanje: afekti: so močna in kratkotrajna Č, so burna, pojavijo se nenadoma in tako tudi izginejo; ko smo v afektu, se ne moremo kontrolirati, ne moremo odgovarjati za svoja dejanja; to so bes, ljubosumnost, evforija-nebrzdano veselje; razpoloženja: so šibkejša Č in trajajo dalj časa; razpoloženje je odvisno od osebnostnih lastnosti, vremena, letnih časov; strasti: zelo močna in dolgotrajna čustva (lahko trajajo leta), temeljijo na navadah, to so lahko hobiji (strast do športa, kartanja);

Č ZRELOST IN Č MOTNJE: tri značilne čustvene zrelosti: -ustreznost Č v razl. situacijah; -kontrola ali nadzor čustev; raznovrstnost oz. pestrost čustev (vsa čustva, pozitivna in neg. so razvita, to so globoka, močna čustva); za normalen čustveni razvoj je pomembno, da otrok že od majhnega živi v čustveni interakciji z drugimi ljudmi (ljubezen, spoštovanje med vsemi člani družine). Do čustvenih motenj lahko pride, če otrok živi v neurejeni družini, ki mu ne zna pokazati pozitivnih čustev, ampak negativna. To lahko pripelje do

tega, da otrok ne bo sposoben zadovoljevati najosnovnejših potreb, zato se bo umikal vase, to lahko pripelje do nevroz-duševnih bolezni.

TEORIJE Č: ①. James in Lange: James je bil ameriški, Lange pa danski psiholog in fiziolog; razglabljala sta o tem, kaj se prej pojavi, ali čustva, ali telesne spremembe; dražljaj iz okolja sproži telesne spremembe, te potem sprožijo Č; ②. Cannon in Bard: sta oporekala tej teoriji; rekla sta, da ni možno, da bi iste telesne spremembe sprožile tako različna Č; delala sta tudi poskuse z ljudmi (dajala sta jim injekcije adrenalina, zato naj bi ti ljudje odživljali neka Č, vendar to ni veljalo za vse ljudi); njuna teorija: dražljaj deluje na posameznika, impulzi gredo do talamusa, kjer pride do nemih določenih procesov, ki istočasno sprožijo telesne spremembe in čustveno vznburjenje; ③. kognitivna teorija: najnovejši izsledki so pokazali, da sta imela Cannon in Bard prav; dražljaj deluje iz okolja, impulz gre do talamusa in hipotalamusa, ki sta v limbičnem sistemu (v središču možganov). Tu so pomembni tudi spoznavni procesi; vse to vpliva na čustva in telesne spremembe; talamus: za preklapljanje informacij, hipotalamus: vegetativni živčni system;