DUŠEVNI PROCESI

 ČUSTVA

Duševni procesi, s katerimi izražamo svoj vrednostni odnos do ljudi, pojavov, sebe...

-ljubimo / sovražimo

-veselimo se / strah nas je

-smo ponosni / imamo komplekse manjvrednosti

Izražanje čustev:

-čustveni izrazi (facialni) izrazi:

-smeh🡪veselje

-jok🡪žalost

Razlika: čustvo-čustveni izraz

Čustvo🡪 doživljamo znotraj sebe in ga opazujemo intraspektivno

Čustveni izraz🡪 poznamo prirojene (smeh, jok) in pridobljene (naučeni skozi proces socializacije)

-govorica telesa poteka podzavestno

Fiziološke spremembe pri čustvovanju: odvisno od vrste čustev

-dvigne se krvni tlak -dvigne se telesna temp. -bitje srca se dvigne

-dihanje se dvigne -potiš se več -sliniš se bolj

-pilomotorični efekt -refleksno širjenje, ožanje zenic -spremembe v možganski aktivnosti

-rdenje -bledenje -prebava (lulanje)

-poviša se sladkor v krvi -poviša se kri v mišicah -poviša se nivo kisika

-hitrejše strjevanje krvi -drhtenje

Adernalin= stresni hormon🡪 ki ga ne moremo kontrolirat ker to kontrolira vegetativno živčevje

Merjenje čustvenega vzburjanja:

POLIGRAF= detektor laži

-prostovoljnost

-EKG

-EEG (Spremembe v možganih)

-merilec krvnega pritiska

-psihogalvanski člen (znoj, pot)

-pneumograf

-elektromiograf (mišična napetost)

VPLIV ČUSTEV NA ČLOVEKOVO AKTIVNOST

-povzročajo mentalni blok

- višja fizična moč / blokada gibanja

-delujejo analgetično

-nižja objektivnost zaznavanja, ocenjevanja (ptički, sonček🡪vse lepo)

VRSTE ČUSTEV

-osnovna

-sestavljena

-afekti

-razpoloženja

-strasti

1.) Osnovna čustva:

-presenečenje -strah -gnus -jeza -veselje -žalost

Plutchik: 8-bipolarna:

veselje-žalost

jeza-strah

sprejemanje-zavračanje

pričakovanje-presenečenje

Značilnosti :

-pojavijo se kmalu po rojstvu

-univerzalna- neodvisna od okolja (smeh, jok)

-prepoznavna

2.) Sestavljena čustva

Vse ostalo... ljubezen, sovraštvo, ponos, zavist, krivda, patriotska čustva...

Značilnosti:

-pojavijo se kasneje

-pod močnim vplivom okolja

-težje prepoznavna

-sestavljena iz osnovnih🡪 DIADE: iz 2

 Ljubezen= veselje+sprejemanje

 Razočaranje=presenečenje+žalost

 Zaničevanje=jeza+gnus

 Zavist=jeza+žalost

 Obup=žalost+strah

 🡪 TRIADE: iz 3

 Ljubosumje=ljubezen+strah+

AFEKT:

Bes, groza,obup, panika, euforija, ekstaza...

Značilnosti:

-zelo močna, kratkotrajna čustvena stanja

-izrazite telesne spremembe

-nizka kontrola, razsodnost

Razpoloženja:

(ne) zadovoljstvo, vedrina, melanholija, tesnobnost, slaba volja...

Značilnosti:

-šibka dolgotrajna čustvena stanja

-nimajo svojega objekta

-razvijejo se postopno:-dogodki

 -vreme

 (torija endorfinov)

 -telesno počutje

 -sanje

-velik vpliv na človekovo obnašanje

-se ritmično spreminjajo

 (teorija bioritmov)

Strasti:

-intenzivna (ne toliko kot efekt), dolgotrajna čustvena

-povezana z interesi

-se težko spreminjajo

-pozitivna, negativna

-za glasbo

-ples

-umetnost

-šport

-branje

-učenje

-vse oblike odvisnosti (od droge- alkohola, hrane, spolnosti, dela, iger na srečo hazard, od računalnika...)

Razvoj čustev in čustvena zrelost

-prvi krik (ni povezan z čustvi, zajočejo vsi približno enako)

-ugodje🡪 veselje, radost, ljubezen

-neugodje🡪jeza, strah, gnus, ljubosumje

K - z dozorevanjem

A

K – s pojasnjevanjem

O

? – s posnemanjem

Najprej osnovna čustva nato sestavljena

-socialni smehljaj

-strah pred tujci (6-8mesec)

-reparacijska anksioznost-strah pred ločitvijo od matere.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ZNAČILNOSTI OTROKOVIH ČUSTEV | ČUSTVA MLADOSTNIKA | ČUSTVA ZRELEGA ČLOVEKA |
| -nima kontrole | -visoka čustvena občutljivost | -kontrola čustev |
| -jih takoj odkrijemo | -spremenljivost razpoloženja | -reagira ustrezno situaciji |
| -jih bolj pogosto izražajo | -zaskrbljenost, strah, zadrega,kompleksi manjvdrednosti | -številna in globoka čustva (empatija) |
| -so kratkotrajna | - visoka introventiranost | -Parotimija🡪človek doživlja napačno čustvo |
| -se hitro menjavajo (smeh, jok) | -sanjarjenje | -Paramimija🡪 doživlja pravo čustvo vendar narobe izrazi |
|  | -pogosta uporaba obrambnih mehanizmov (racionalizacija)🡪izgovarjanje, olepševane, podcenjevanje-agresivno reagiranje |  |

ČUSTVENE MOTNJE

1. Depresija: najpogostejša motnja

-najbolj prizadane ženske, zadnje čase prizadane tudi moške

-različna intenzivnost=od lažje pobitosti do hudega obupa

Znaki: vsaj 5 prisotnih, ki trajajo nekaj časa

-izgube energije (težko mu je vstati iz postelje)

-izguba interesov (nič te ne zanima)

-motnje hranjenja (samo ješ/ izguba apetita)

-motnje spanja (hipersomia/insomnia)

-motnje spolnosti (pojav frigidnosti/ impotentnost)

-kompleksi manjvrednosti (samoobtoževanje)

-samomorilske misli

-difuzne bolečine

-prekinitve stikov z okoljem (se zapre vase)

Vzroki:

 -hormonske spremembe (kriza srednjih let)

 -dedna obremenjenost

 -osebnostna nečvrstost (sesuje se pri hudih življenjskih stiskah)

 -hude izgube (smrt ljubljene osebe, ločitev)

 -gospodarska kriza-finančno stanje

 -huda bolezen-kronične bolezni

Zdravljenje:

 -antidepresivi

 -spraviti ga ven (v vrvež, ga stimulirati)

 -pogovori (starši, fant, punca)

1. Fobije: fobogeni objekti neskončni jih je

 Vzrok:

-klasično pogojevanje

-imitacije

-KLAUSTROFOBIJA🡪 strah pred zaprtimi prostori

-HIDROFOBIJA, MIZOFOBIJA🡪 strah pred bacili, pred umazanijo

-AGORAFOBIJA🡪 strah pred odprtimi prostori

-ALGOFOBIJA🡪 strah pred bolečino

-NIKTOFOBIJA🡪strah pred temo

-ASTRAFOBIJA🡪 strah pred gromom

-ARAHNOFOBIJA🡪 strah pred pajki

-ZOOFOBIJE 🡪strah pred živalmi

-ŠOLSKA FOBIJA🡪 ko je otrok preveč navezan na mamo

1. Psihosomatske motnje (managerske bolezni)

-zvišan krvni pritisk🡪 srčni infarkt

-čir na želodcu

-migrena (glavoboli)

-epilepsija

To so posledica stresa. Ker so ljudje pod pritiskom

1. Hospitalizem 🡨čustvena deprivacija/ odsotnost čustvenih stikov

Čim bolj zgodnja je in čim dlje časa traja hujše so posledice.

1. Anksioznost (tesnoba)

 -Reševanje problema pomaga oz. izgine zara