

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

-dihanje se dvigne

-pilomotorični efekt

možganski aktivnosti

-rdenje

-poviša se sladkor v krvi

-hitrejše strjevanje krvi

-dvigne se telesna temp.

-potiš se več

-refleksno širjenje, ožanje zenic

-bledenje

-poviša se kri v mišicah

-drhtenje

-bitje srca se dvigne

-slineš se bolj

-spremembe v

-prebava (lulanje)

-poviša se nivo kisika

Adrenalin= stresni hormon → ki ga ne moremo kontrolirati 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:

-pojavi se kmalu po rojstvu

-univerzalna- neodvisna od okolja (smeh, jok)

-prepoznavna

2.) Sestavljena čustva

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

Značilnosti:

-pojavi 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, tesnoba, slaba volja...

Značilnosti:

-šibka dolgotrajna čustvena stanja

-nimajo svojega objekta

-razvijajo se postopno:-dogodki

-vreme

(teorija **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 manjvrednosti	-številna in globoka čustva (empatija)
-so kratkotrajna	- visoka introvertiranost	-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 (hipersomija/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)

2. 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

3. Psihosomatske motnje (managerske bolezni)

- zvišan krvni pritisk → srčni infarkt
- čir na želodcu
- migrena (glavoboli)

-epilepsija

To so posledica stresa. Ker so ljudje pod pritiskom

4. **Hospitalizem** ← čustvena deprivacija/ odsotnost čustvenih stikov
Čim bolj zgodnja je in čim dlje časa traja hujše so posledice.

5. **Anksioznost** (tesnoba)
-Reševanje problema pomaga oz. izgine zara