

ČUSTVA



Kaj so čustva?

Čustva so procesi, ki izražajo človekov **vrednostni odnos** do zunanjega sveta ali samega sebe (do objekta čustev).

Vključujejo fiziološke, kognitivne in izrazne komponente.



Čustva doživljamo v okoliščinah, ki jih ocenimo kot (subjektivno) pomembne.

ZNAČILNOSTI ČUSTEV

Čustva omogočajo učinkovito **prilagajanje** fizičnemu in socialnemu okolju.

Različne funkcije čustev:

- ☐ aktivacijska
- ☐ motivacijska
- ☐ komunikacijska



Aktivacijska funkcija čustev

- povezanost z močnim fiziološkim vzburjenjem
 - ▣ pospešeno delovanje srca in dihanje
 - ▣ povišan krvni tlak in mišična prekrvavitev
 - ▣ potenje
 - ▣ zmanjšanje občutka za bolečino in apetita

BOJ ali BEG (fight or flight)



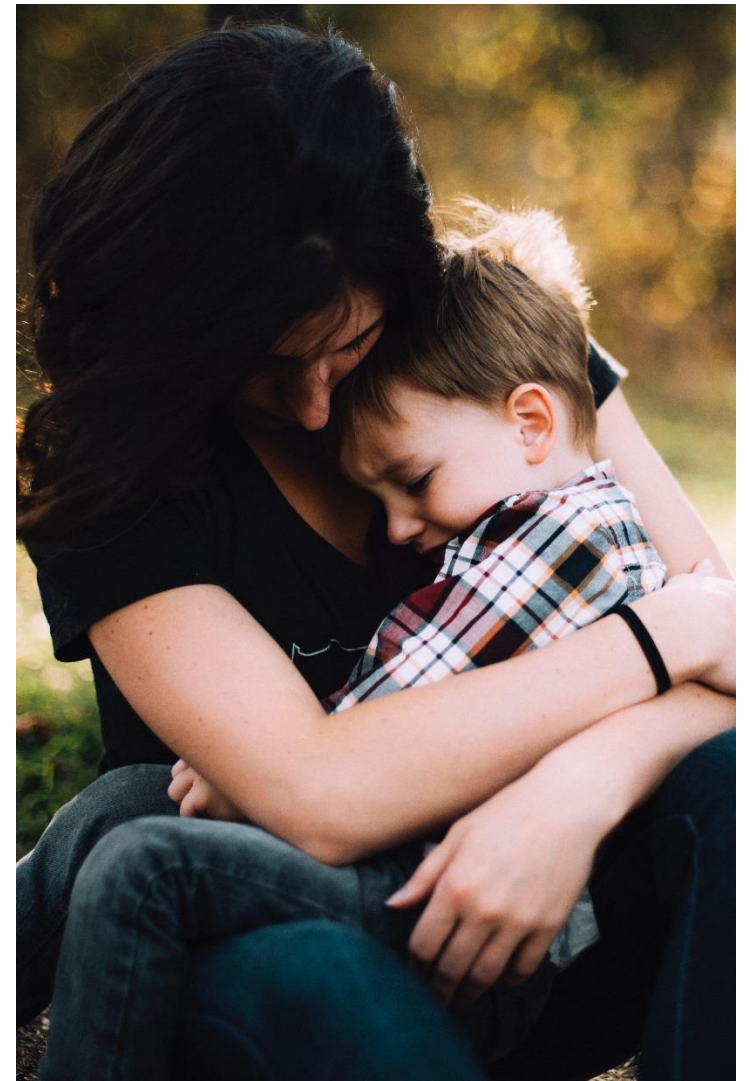
Motivacijska (usmerjevalna) funkcija čustev

- strah → previdnost, izogibanje nevarnosti
- jeza → odstranjevanje ovire
- ljubezen → približevanje ljubljeni osebi
- žalost → umik iz situacije, reorganizacija
- čustva kot podkrepitev
[instrumentalno pogojevanje]



Komunikacijska funkcija čustev

- besedno in nebesedno
 - ▣ razumevanje doživljanja
 - ▣ napovedovanje prihodnjega vedenja
 - ▣ uravnavanje vedenja tiste osebe, ki „sprejme“ informacijo



Funkcionalnost čustev glede na:

- ▣ okoliščine
- ▣ kratkoročnost/dolgoročnost učinka
- ▣ posameznika/družbo



Sestavni elementi čustev

1. Subjektivno doživljanje čustva
2. Kognitivna ocena
3. Fiziološko vzburjenje
4. Čustveni izrazi



Kako lahko razlikujemo čustva?

1. Vrednostni vidik

prijetna in neprijetna

(z doživljajskega vidika, preživetveno in prilagoditveno so vsa koristna in dobra)

2. Aktivnostni vidik

vzburljajoča in pomirjujoča

(fiziološko vzburljenje)

3. Jakostni (intenzivnostni) vidik

močna in šibka



Afekti in razpoloženja

AFEKT

- Kratkotrajno, zelo močno čustvo, pri katerem je zmanjšan nadzor nad vedenjem.
- Bes, panika, groza, evforija.



RAZPOLOŽENJE

- Dolgotrajno šibko čustvo.
- Nezadovoljstvo, potrtoost, tesnoba.
- Trajajo nekaj ur do več dni.
- Razvijejo se postopno, pogosto se ne zavedamo vzroka.
- So čustvena podlaga našega vedenja.

Kompleksnost

OSNOVNA

- ☐ prirojena
- ☐ univerzalna
- ☐ tipični obrazni izrazi
- ☐ prilagoditvena funkcija



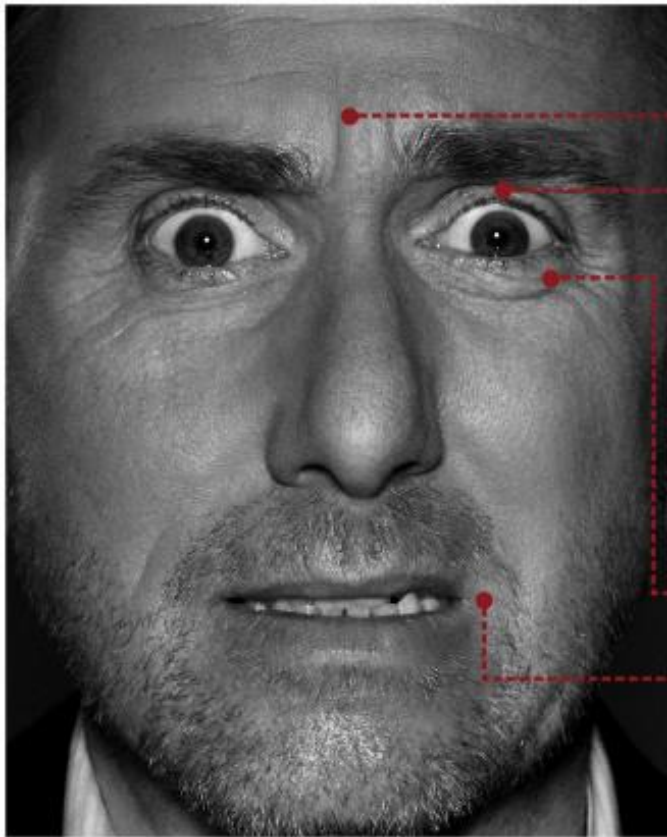
KOMPLEKSNA

- ☐ pojavijo se kasneje
- ☐ odvisna od družbeno-kulturnih vplivov



Osnovna čustva: STRAH

Kadar je ogroženo nekaj, kar je za nas pomembno.



STRAH

① Obrvi dvignjene in stisnjene skupaj

② Dvignjene veke

③ Napetost pod očmi

④ Ustnice rahlo vodoravno raztegnjene

Razvoj vsebine strahov:

- **3-4 leta:** ločitev od staršev, tema, male živali
- **5-6 leta:** naravni pojavi, domišljajska bitja
- **šolski otroci:** bolj realistični (poškodba, šola)
- **mladostniki:** socialni strahovi, storilnostni strahovi

Ustreznost:

V situacijah ogroženosti; spoprijemanje z nevarnostjo ali samozaščitno vedenje; boj ali beg

Neustreznost:

- preveč intenziven glede na stopnjo ogroženosti (panika, trema)
- neutemeljen (fobije)
- nedoživljanje strahu v ogroženosti (tvegana vedenja)

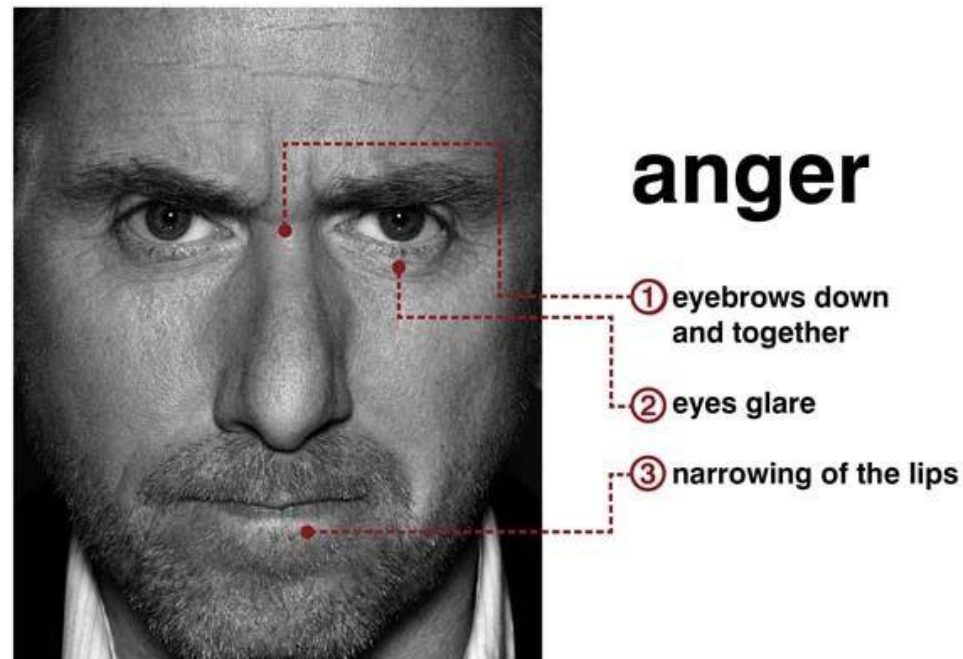
Osnovna čustva: JEZA

Izražamo: moč, neodvisnost, uveljavljanje.

Pojavi se: ko želimo **spremeniti okoliščine** v skladu s svojimi cilji (željami, vrednotami) in doživljamo, da smo **dovolj močni za spremembo**.

Telesne spremembe: pospešeno bitje srca, dihanje; povišanje telesne temperature, mišična napetost.

Tehnike umiritve?



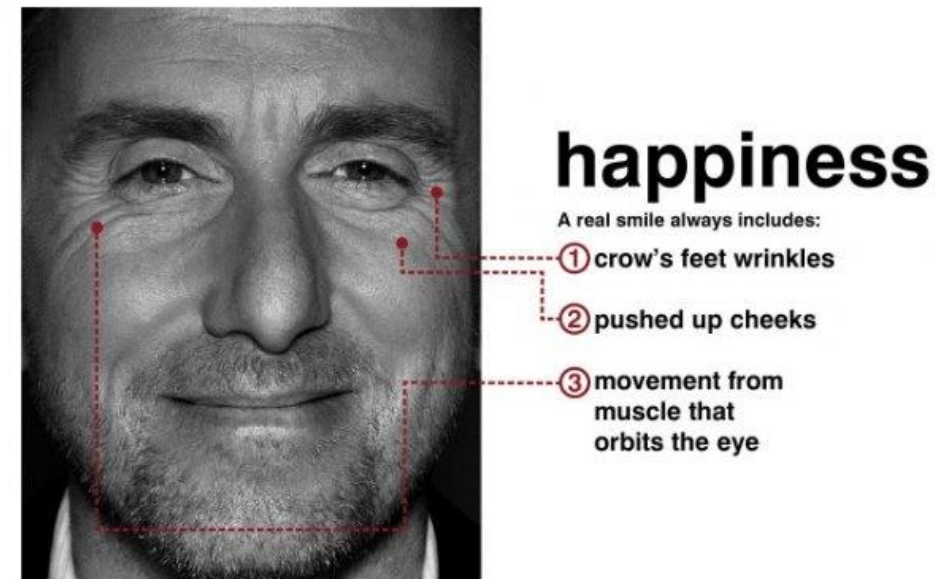
Osnovna čustva: VESELJE

Pojavi se: kadar se nam izpolni želja, ko dosežemo cilj ali se mu približamo

otroci: praznovanja, izleti, darila

mladostniki: uspešnost, sprejemanje drugih

Funkcija: motivira, usmerja k situacijam, v katerih doživljamo pozitivna čustva; ko smo veseli, smo bolj pripravljeni sodelovati, pomagati, se počutimo bolj varno



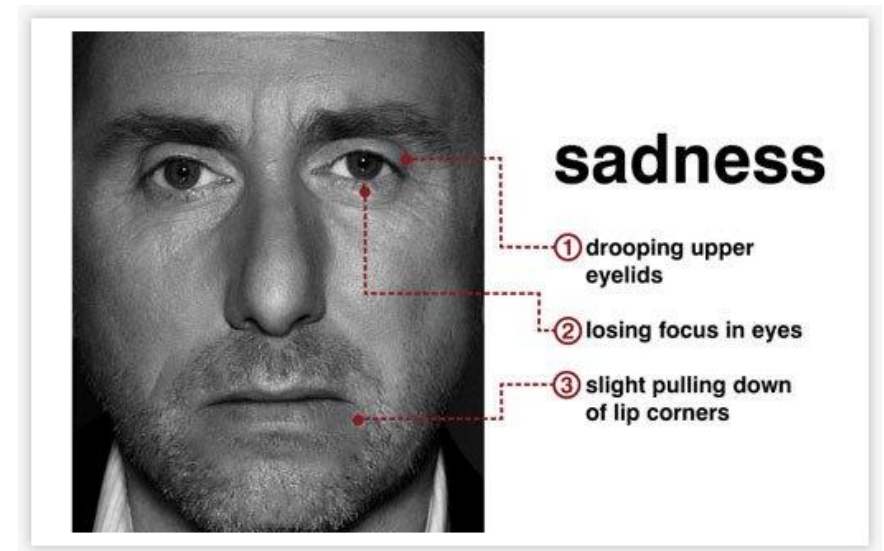
Osnovna čustva: ŽALOST

Pojavi se: ko izgubimo nekaj za nas pomembnega (ljubljena oseba, žival, predmet, materialna dobrina, socialni položaj, zdravje, ...)

- ❑ usmerjena v preteklost (za razliko od strahu, ki je usmerjen v prihodnost)
- ❑ vdanost glede dogodka (za razliko od jeze, pri kateri želimo spremeniti okoliščine)

ŽALOVANJE = navajanje na izgubo, ki poteka skozi obdobja

1. šok
2. zanikanje
3. jeza
4. pogajanje
5. žalost
6. sprejetje izgube



Osnovna čustva: PRESENEČENJE

= odziv na nepričakovano.

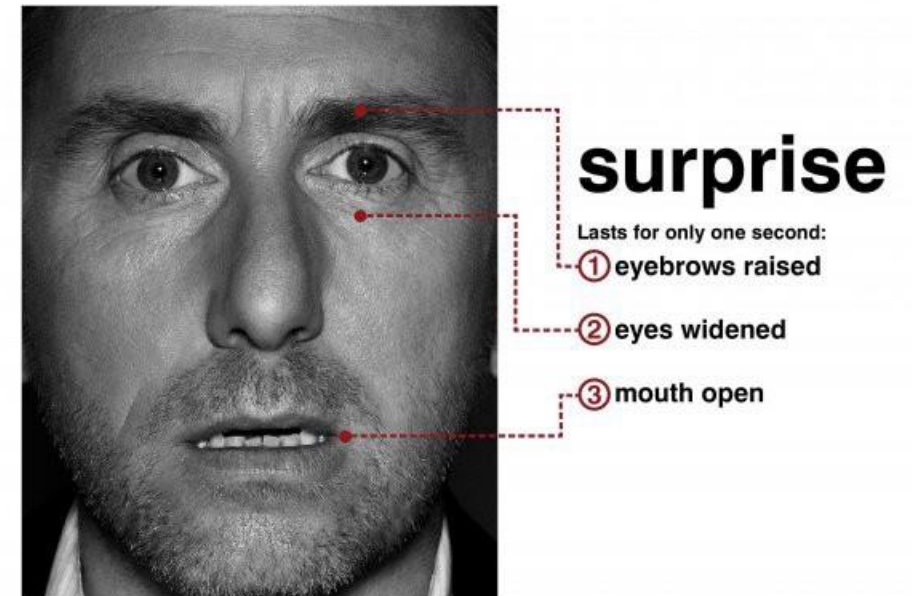
Pojavi se: ko nenadoma ugotovimo, da ima določen objekt/situacija drugo kvaliteto, kot smo pričakovali.

Funkcija: prekiniti trenutno dejavnost in se osredotočiti na novo, potencialno pomembno zadevo.

Fiziološki odziv:

- napetost mišic, najbolj vratu;
- če je presenečenje intenzivno, sproži „boj ali beg“ reakcijo

Vrednostni vidik: prijetno ali neprijetno



Osnovna čustva: GNUS

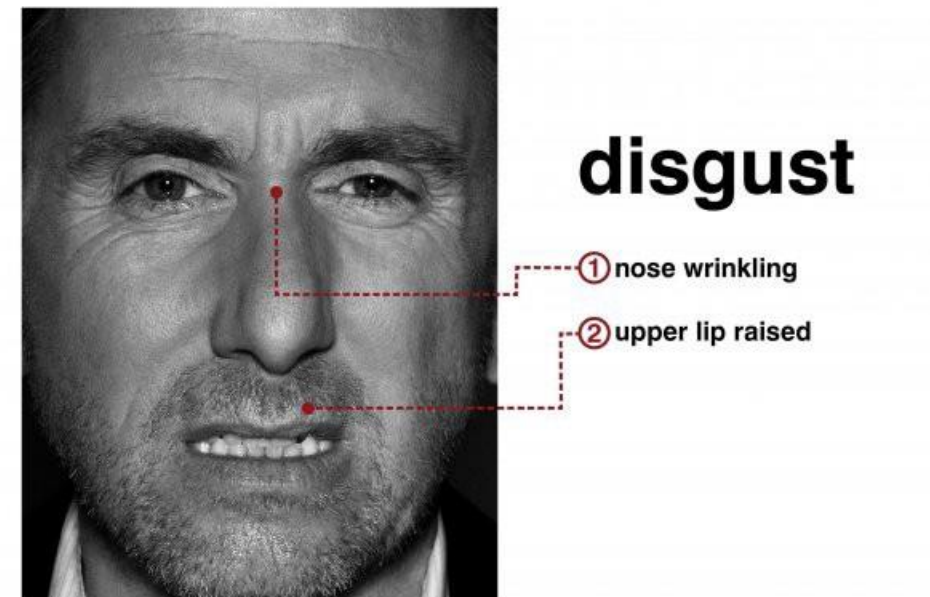
Funkcija: Varovanje organizma pred škodljivimi snovmi (okužbo, boleznijo).

Pojavi se: ob stiku z nečistočo, neužitnostjo, telesnimi izločki, nekaterimi živalmi (insekti), ...

Fiziološki odziv: pasivnost, upočasnenost

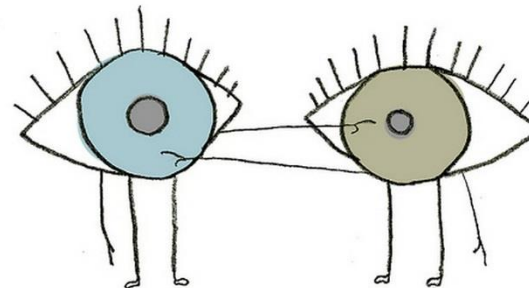
Socialno-moralni gnus je naučen!

- ❑ do moralnih kršitev ali socialnih skupin
- ❑ razlike med kulturami



Izražanje in prepoznavanje čustev

- pomemben del nebesednega sporazumevanja
- ključna sta dva vidika:
 - način govora in glas
 - višina, glasnost, barva glasu
 - hitrost in ritem govora
 - jok, smeh, žvižganje, vzdihovanje
 - govorica telesa
 - obrazni izrazi čustev oz. mimika obraza
 - stik s pogledom
 - kretnje
 - telesna drža



eye contact

VPLIV OKOLJA!

Pravila izražanja čustev

- v otroštvu se naučimo, **kako (način in intenzivnost)** je zaželeno izražati čustva:
 - ▣ individualistične kulture: intenzivnejši in daljši izrazi čustev; manj zadržano
- pomembne kulturne razlike v **zaželenosti izražanja** posameznih čustev:
 - ▣ individualistične: jeza (povezana s samouveljavljanjem);
primer: Japonska vs. ZDA: razlike že pri 11-mesečnih dojenčkih
 - ▣ kolektivistične: spoštovanje, sram
- **kdaj** je čustvo primerno in zaželeno izražati
 - ▣ **žalost**: izguba, slovo, ločitev (pričakovano in spodbujeno); ne pa tudi neuspeh v šoli ali pri delu (osebnostna in čustvena nezrelost posameznika)



Pravila izražanja čustev: spolna specifičnost



Čustvena zrelost



ustrezen čustveni razvoj



čustvena zrelost

- ▣ ustreznost čustev okoliščinam
- ▣ zmožnost uravnavanja doživljanja in izražanja čustev
- ▣ raznovrstnost in kompleksnost čustvovanja



Ustreznost čustev okoliščinam

- kulturna pravila čustvovanja v situaciji
- funkcionalnost čustva v situaciji



Upravljanje doživljanja in izražanja čustev

DOŽIVLJANJE

- prepoznavanje čustev (se jih zavedamo; vemo, katera so)
- razumevanje čustev (vemo, zakaj so)
- jih zmoremo predelati (spremeniti intenzivnost ali kakovost)



IZRAŽANJE

- ustrezno izraziti (besede in vedenje)
- nadzor nad tem, kdaj, v odnosu do koga, čemu in kako



Raznoverstnost in kompleksnost čustvovanja

- doživljanje in izražanje vseh čustev
 - ▣ tudi manj socialno zaželenih
- razvitost številnih kompleksnih čustev
 - ▣ moralna: sram, krivda
 - ▣ socialna: empatija



Empatija

= sposobnost vživljanja v čustveno stanje druge osebe in razumevanje njenega položaja.

- Čustveni in spoznavni vidik,
- se pomembno razlikuje od (u)smiljenja,
- razvija se vzporedno s spoznavnim razvojem.



Brené Brown

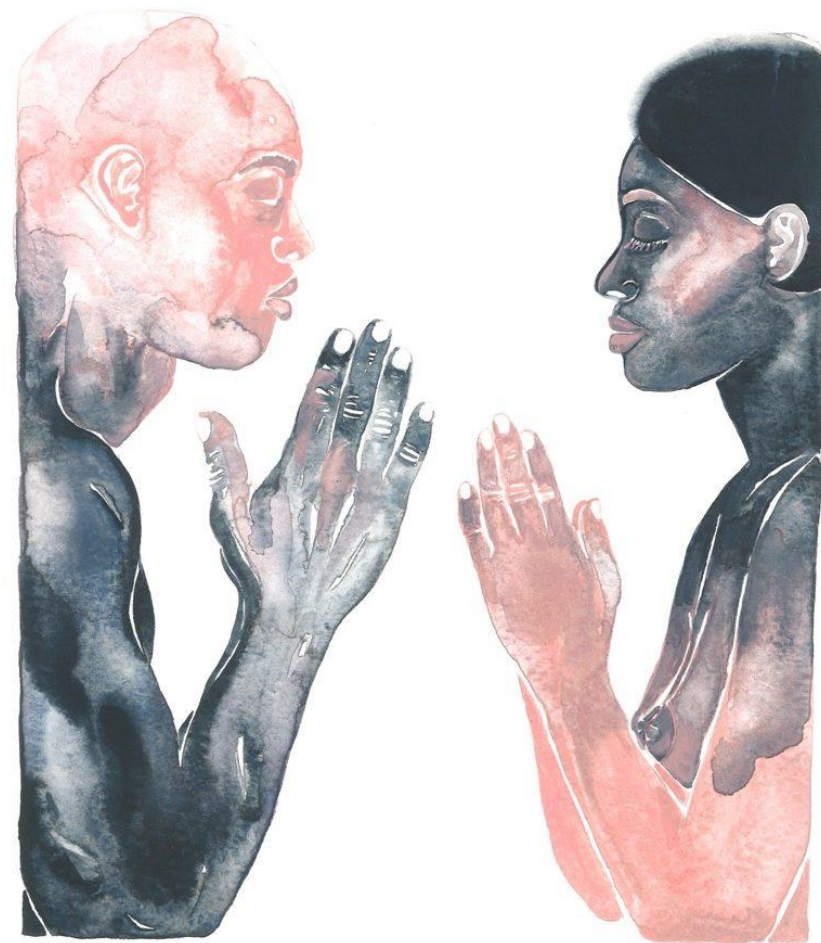
<https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>

(partnerska) LJUBEZEN



Nekaj pogostih napačnih prepričanj o ljubezni

1. V pravi ljubezni ni konfliktov in jeze.
2. Ljubezen se vedno začne z zaljubljanjem.
3. Samo enkrat se ljubi.
4. Čim večja je ljubezen, tem večje je tudi ljubosumje.
5. Prava ljubezen je brezpogojna.
6. Prava ljubezen bo ljubljeno osebo povsem spremenila.



Nekaj pogostih napačnih prepričanj o ljubezni

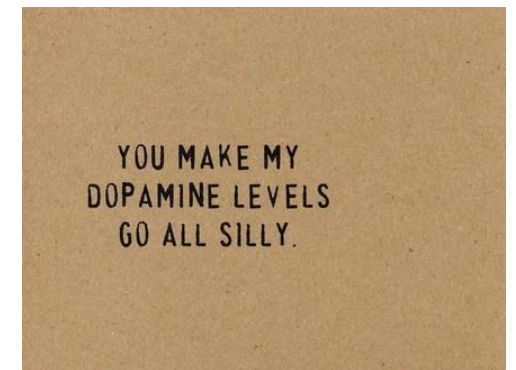
1. V pravi ljubezni ni konfliktov in jeze.

- ljubezen ni zgolj čustvo, temveč je odnos z drugo osebo
- v odnosih doživljamo različna čustva
- jeza ni zavračanje, temveč zahteva po spremembi vedenja
- jezo najpogosteje doživljamo v odnosu do ljudi, s katerimi se največ ukvarjamo



2. Ljubezen se vedno začne z zaljubljanjem.

- gre za dva različna pojava
- zveze, začete iz zaljubljenosti, se redko nadaljujejo v ljubezen
- je možno, ni nujno
- ljubezen se lahko razvije tudi iz prijateljstva ali celo konflikta



Trije „ljubezenski“ sistemi

spolni (na)gon

CILJ: pridobiti dostop do čim širšega spektra primernih partnerjev



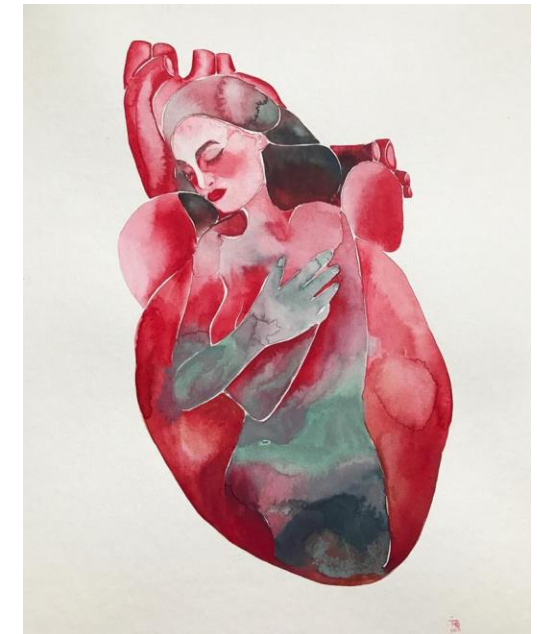
romantična ljubezen, zaljubljenost

CILJ: osredotočiti se na enega partnerja



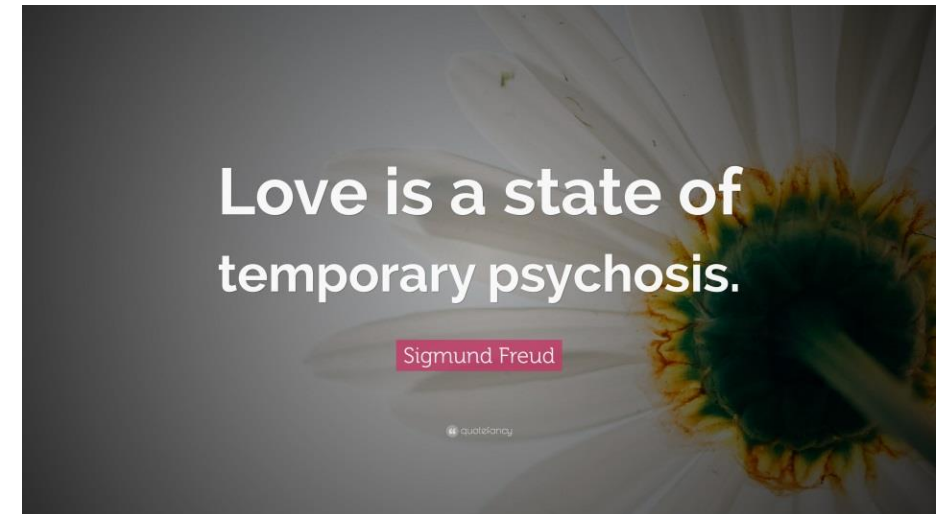
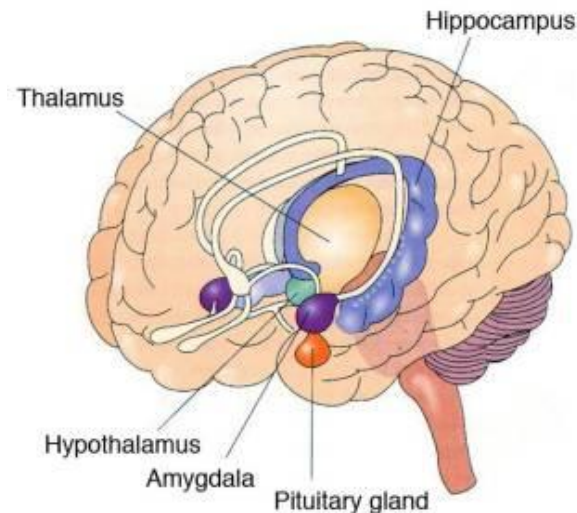
navezanost, ljubezen

CILJ: vztrajati z enim partnerjem



Dogajanje v zaljubljenih možganih

- VTA v „plazilskih“ možganih
 - celice, ki ustvarjajo dopamin (ki se nato razširi po možganih)
 - območje, ki se aktivira, kadar si nekaj želimo, smo motivirani, osredotočeni, hrepenimo
 - aktivnost je še višja takrat, ko ne dobimo, kar si želimo
- nucleus acumbens
 - tveganje
- limbični sistem
 - čustva
 - navezanost



(+ tri značilnosti odvisnosti: toleranca, odtegnitvena kriza, relaps)

Trije sistemi in funkcije čustev

Funkcije čustev	spolni nagon	zaljubljenost	ljubezen
čustva	veselje, pričakovanje, presenečenje;	evforija, navdušenje; intenzivno negativno ob odsotnosti; ljubosumje, obup	navezanost, veselje, naklonjenost, sočutje, empatija, ...
Aktivacijska funkcija	Dopamin, norepinefrin; testostéronske sistem	VTA, nucleus accumbens	Limbični sistem; oksitocin in vazopresin
Motivacijska funkcija	pridobiti dostop do čim širšega spektra primernih partnerjev	osredotočiti se na enega partnerja (ga dobiti in obdržati)	vztrajanje z enim partnerjem
Komunikacijska funkcija	Urejanje, skrb za videz, izpostavljanje atributov (ri ali online), izbiranje aktivnosti, ki povečajo možnost (druženje, izhodi, št. sledilcev), flirtanje, neverbalna komunikacija	Iskanje načinov, kako biti skupaj, izpostavljanje (in percepcija!) samo pozitivnih lastnosti partnerja, „just can't get enough“; zasledovanje, (samo)poškodovanje, ...	Trud za ohranjanje partnerskega odnosa (spomniti se obletnic, zjutraj skuhati kavo in prenašati smrčanje); tolerirati razlike, spoštovati človeka; varnost in zanesljivost.

Nekaj pogostih napačnih prepričanj o ljubezni

3. Samo enkrat se ljubi.

- neskončno izbiranje in/ali čakanje
- neskončno vztrajanje v slabem odnosu
- katastrofične reakcije na zavrženost
- diskvalifikacija bivših ljubezni
- ljubiti je mogoče samo eno osebo



4. Čim večja je ljubezen, tem večje je tudi ljubosumje.

- ljubosumje ni znak ljubezni, temveč je znak strahu pred izgubo ljubezni
- najintenzivnejše ljubosumje čutijo tisti, ki najbolj dvomijo v to, da si zaslužijo biti ljubljene
- kronično ljubosumje je znak nestabilnosti odnosa, ne pa strastnosti ali intenzivnosti odnosa

Nekaj pogostih napačnih prepričanj o ljubezni

5. Prava ljubezen je brezpogojna.

- zahteva po spremembi vedenja osebe ni znak nesprejemanja osebe, je samo znak nesprejemanja določenega vedenja
- pravico do brezpogojne ljubezni imajo samo dojenčki
- zahteva po brezpogojnem sprejemanju je tudi pogoj



6. Prava ljubezen bo ljubljeno osebo povsem spremenila.

- nobena ljubezen ne more spremeniti osebnosti ljubljene osebe
- „žrtev“ in „rešitelj“
- pomanjkanje ljubezni v otroštvu ali v partnerskih odnosih ni opravičilo za neodgovornost
- partnerja ni smotrno izbirati na podlagi upanja, da se bo spremenil – uresničeno je pomembnejše od potencialnega

