**Razlike med spoznavnimi in emocionalnimi procesi**

* emoc. **se vidijo navzven** (mimika obrata, drža telesa)
* pri emoc. **lahko povemo ali je doživljanje prijetno** ali ne
* med emoc. doživljamo **fiziološke spremembe** delovanja notranjih

organov (bitje srca, žleza slinavka inhibira, sečni mehur pospeši

delovanje, poveča se el. prevodnost kože, količina adrenalina v krvi,...)

**Čustva so procesi, ki izražajo človekov vrednostni**

**odnos do zunanjega sveta ali samega sebe**.

So procesi, ki vključuje fiziološke, kognitivne

in izrazne komponente.

**Funkcije čustev – predvsem prilagoditvena:**

* **aktivacijska f**. (človek se uspešneje sooči s situacijo)
* **motivacijska/usmerjevalna f.** (čustva podkrepijo tiste

oblike doživljanja in vedenja, ki nam omogočajo

doseganje želenih ciljev)

* **komunikacijska f.**

**Razvoj čustev**

* v prvem mesecu le splošna vzburjenost/vznemirjenost 🡪

izraža se z jokom

* z maturacijo se razvijajo nova čustva (postopoma, v

cca. enakem vrstnem redu)

* vznemirjenost🡪neugodje🡪ugodje🡪žalost🡪previdnost🡪

strah🡪jeza🡪veselje🡪zadrega🡪ljubosumje

* čustva so podedovana
* lahko se jih naučimo s pogojevanjem ali posnemanjem

**Čustva vplivajo na vedenje in druge duševne procese** (učenje,

presojanje, odločanje, ustvarjalnost). Mišljenje in čustvovanje

sta med seboj tesno povezana.

V primeru neustreznih ali pomanjkljivih čustvenih

stikov govorimo o **čustveni nezrelosti**, katere pojav

in posledice so bile predmet številnih psiholoških raziskav.

Ob ustreznem čustvenem razvoju se oblikuje **čustvena**

**zrelost**, ki zajema ustreznost čustev okoliščinam, zmožnost

uravnavanje doživljanja in izražanja čustev ter raznovrstnost

in kompleksnost čustvovanja.

**Čustvena zrelost** zajema ustreznost čustev okoliščinam, zmožnost

uravnavanja doživljanja in izražanja čustev ter raznovrstnost

in kompleksnost čustvovanja.

**Sestavne komponente čustev:**

* subjektivno doživljanje čustva
* kognitivna ocena
* fiziološko vzburjenje
* čustveni izrazi

**Razlikovanje čustev, glede na:**

* **vrednostni vidik**: pozitivna ali negativna
* **intenzivnost**: močna ali šibka
* **aktivnostni vidik**: vzburjajoča ali pomirjujoča

**Afekti** so kratkotrajna, vendar zelo močna čustva. Npr.

bes, panika, groza, evforija. 🡪 močno fiziološko

vzburjenje.

**Razpoloženja** so dolgotrajna in šibka čustva. Npr.

vedrina, nezadovoljstvo, potrtost, tesnobnost.