

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, zleza 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 vznemirjenost/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 podvedovana
- 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 vznemirjenje
- čustveni izrazi

Razlikovanje čustev, glede na:

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

Afekti so kratkotrajna, vendar zelo močna čustva. Npr. bes, panika, groza, euforia. → močno fiziološko vznemirjenje.

Razpoloženja so dolgotrajna in šibka čustva. Npr. vedrina, nezadovoljstvo, potrnost, tesnoba.