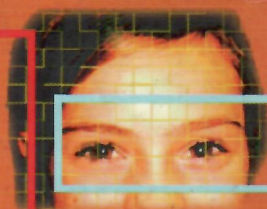
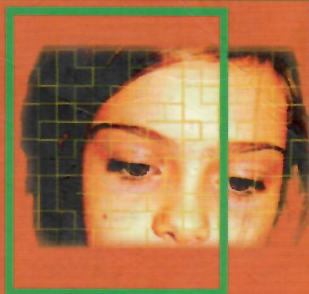
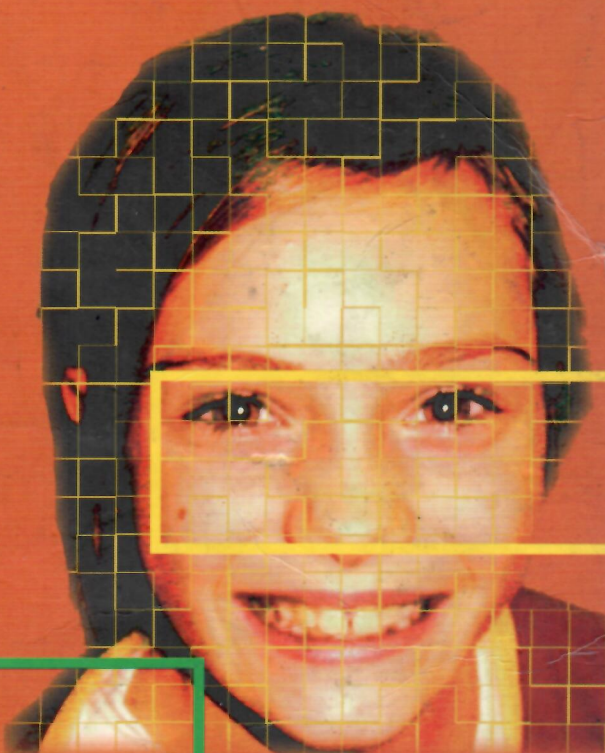


Helena Smrtnik Vitulić



Čustva in razvoj čustev



ČUSTVA IN RAZVOJ ČUSTEV

Helena Smrtnik Vitulić

Univerza v Ljubljani
Pedagoška fakulteta



Ljubljana, 2004

Čustva in razvoj čustev

Helena Smrtnik Vitulić

Recenzenta: dr. Marjanca Pergar Kuščer, doc., dr. Maja Zupančič, red. prof.

Lektorica: Marija Milenković

Izdajatelj: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani

Za izdajatelja: prof. dr. Pavle Zgaga, dekan

Za založniško komisijo: dr. Janez Krek, doc.

DTP: Igor Cerar

Oblikovanje naslovnice: Damjana Sušnik

Tisk: Littera picta d.o.o, Ljubljana

151.942



109416

© 2004 avtorica

Po Zakonu o davku na dodano vrednost (Uradni list RS št. 89/98, 7. točka, 25. člen) sodi knjiga med proizvode, za katere se plačuje 8 % davek od prometa proizvodov.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.942

SMRTNIK Vitulić, Helena

Čustva in razvoj čustev / Helena Smrtnik
Vitulić. - Ljubljana : Pedagoška fakulteta =
Faculty of Education, 2004

ISBN 86-7735-070-5

213340416

Zahvaljujem sem dragima prijateljema, Barbari Ledinek, klinični psihologinji, za usmerjanje in pomoč pri oblikovanju poglavja o čustvih in psihopatologiji otrok in mladostnikov ter Zoranu Milivojeviću, diplomiranemu terapevtu za transakcijsko psihoterapijo, edukatorju in supervizorju, za izjemno koristne komentarje ob pisanju knjige.

Kazalo

Uvod	7
TEMELJNE ZNAČILNOSTI ČUSTEV	9
1. Opredelitev čustev	9
2. Čustva kot proces.....	12
3. Funkcije čustev	13
4. Fiziološke in nevrološke osnove čustvenih procesov	14
4.1 Centralni in avtonomni živčni sistem in čustva.....	14
4.2 Specializiranost možganskih hemisfer za čustvene procese.....	17
4.3 Nevrokemične snovi in čustveni procesi	19
4.4 Nevrofiziološka spoznanja o razvoju čustvenih procesov	19
4.5 Nevrofiziološko zaporedje procesov pri sprožanju čustvenega procesa	20
5. Kulturni vidik pri obravnavanju čustev	22
5.1 Ali obstajajo univerzalna čustva?	23
6. Odnos med čustvi in kognicijo	24
7. Področja čustev.....	27
7.1 Izražanje čustev	27
7.2 Prepoznavanje čustev	28
7.3 Uravnavanje čustev	30
8. Značilnosti nekaterih temeljnih čustev: veselje, strah, jeza in žalost.....	31
9. Značilnosti nekaterih kompleksnejših čustev: ponos, sram in krivda.....	33
10. Psihopatologija čustev	36
RAZVOJ ČUSTEV	38
1. Razvoj čustev po posameznih področjih.....	38
1.1 Prvi začetki izražanja čustev.....	38
1.2 Razvoj prepoznavanja čustev	40
1.3 Razvoj razumevanja vzrokov za čustva.....	44
1.4 Razvoj nadzora oziroma uravnavanja čustev	45
1.5 Razvoj razumevanja prikrivanja čustev	47
1.6 Razvoj simultanosti čustev	50

2. Značilnosti otrokovih čustev.....	52
3. Starostne razlike v razumevanju čustev.....	53
4. Temeljne značilnosti razvoja razumevanja čustev od otroštva do mladostništva.....	55
5. Razvoj nekaterih temeljnih čustev: veselje, strah, jeza in žalost.....	61
6. Razvoj nekaterih kompleksnih čustev: ponos, sram in krivda.....	64
7. Čustva in psihopatologija v otroštvu in mladostništvu.....	67
8. Nekaj napotkov za ravnanje s čustvi.....	72
Literatura	77



Uvod

Ljudje si vsakodnevno zastavljamo številna vprašanja, ki so povezana s čustvenimi procesi. Kaj doživljamo ob posameznih čustvih? Kako svoja čustva izražamo? Zakaj svojih čustev pogosto ne želimo pokazati pred drugimi? Kaj razmišljamo ob posameznih čustvih? Tako kot svoja nas zanimajo tudi čustva drugih ljudi. Kaj druge razveseli in kaj vznemiri, kako to pokažejo, kaj se v njih »dejansko« dogaja, o čem razmišljajo?

Čustva so pomembno področje, o katerem ljudje vsakodnevno razmišljamo. Smo rojeni »intuitivni znanstveniki«, ki nenehno tvorimo »teorije« o tem, kaj so čustva so, zakaj nastanejo, kaj je zanje značilno, kako z njimi ravnati in druge. Gre za oblikovanje subjektivnih pojmovanj in razlag o čustvenih procesih, ki se jih pogosto ne zavedamo. Čeprav so te razlage velikokrat napačne, pa se med seboj povezujejo v navznoter kohezivno strukturo, za katero je posameznik pripravljen iskati vedno nove utemeljitve, s katerimi bi potrdil svoja prepričanja. Pri tem mu »pomaga« (večinoma nezavedno) selekcionirano zaznavanje tistih informacij, ki so najbolj usklajene s to strukturo. Sodobna psihologija odkriva vrsto takšnih t. i. »implicitnih« ali »subjektivnih« teorij na področju razumevanja čustev. Ljudje imajo pogosto (napačne) predstave o tem, da so čustva povsem »iracionalna«, »neobvladljiva«, »destruktivna«, »nekoristna« (predvsem neugodna), »otročja« in povezana predvsem s telesnim doživljanjem (Oatley in Jenkins, 2002). Strokovnjaku, ki se profesionalno ukvarja z ljudmi, pa ni dovolj, da je le dober opazovalec in tvorec »lastnih« teorij o čustvih. Zanj je pomembno, da preseže nekritično in zdravorazumsko sklepanje.

Knjiga je poskus združitve sodobnih spoznanj o čustvih in njihovem razvoju. Pričujoče delo je sestavljeno iz dveh vsebinskih sklopov. Prvi je namenjen razumevanju temeljnih značilnosti čustev in je podlaga za razumevanje drugega dela knjige. Skušala sem zajeti bistvena spoznanja o tem, kaj sploh so čustva, izpostavila sem procesni vidik čustvenih dogajanj, pomembnejše funkcije čustev, fiziološke temelje čustvenih procesov, pomen kulturnih dejavnikov pri oblikovanju čustev, spraševala sem se o odnosu med čustvi in kognicijo, opisala osnovna področja čustvenih procesov, opredelila posamezna temeljna in kompleksnejša čustva ter izpostavila merila, ki nam lahko pomagajo pri »prepoznavanju« psihopatologije na področju čustvenih procesov.

V drugem, bolj »specializiranem« delu, sem želela sistematično predstaviti bistvene značilnosti razvoja čustev. Razvojne značilnosti sem najprej prikazala znotraj posameznih področij čustev, kot so izražanje, prepoznavanje, prikrivanje

in uravnavanje čustev, razumevanje vzrokov za čustva in simultanost čustev. V osrednjih poglavjih drugega dela knjige sem predstavila značilnosti čustev otrok v primerjavi s čustvi odraslih, posebno pozornost pa sem namenila predvsem poglavjema o starostnih razlikah v razumevanju čustev in o temeljnih značilnostih razvoja razumevanja čustev od otroštva do mladostništva. Spoznanja v omenjenih poglavjih izhajajo iz rezultatov raziskave v magistrski nalogi, ugotovitve pa sem dopolnila s spoznanji drugih strokovnjakov s področja razvoja razumevanja čustev. V zaključnih poglavjih knjige sem predstavila razvojne značilnosti posameznih temeljnih in kompleksnih čustev. Opisala sem nekatere ugotovitve na področju psihopatologije otrok in mladostnikov v povezavi s čustvenimi procesi. Na podlagi spoznanj o čustvih in razvoju čustev sem izpeljala nekatera izhodišča za ravnanje predvsem z otrokovimi čustvi.

Knjiga je namenjena je predvsem študentom, ki se bodo pri svojem delu profesionalno ukvarjali z ljudmi, pa tudi vsem tistim strokovnjakom in posameznikom, ki želijo poglobiti svoja spoznanja o čustvih in njihovem razvoju.

»Avtorica zgoščeno prikazuje zapleteno področje čustev. Področje, ki se običajno obravnava v okviru psihosocialnega razvoja, umesti v vse segmente razvoja. Prikaže fiziološke in nevrološke temelje čustvovanja, povezanost čustev s kognicijo in izpostavlja kulturno pogojenost čustev. ...V zaključku knjige strne spoznanja o ravnanju s čustvi otrok, tako da so uporabna pri konkretnem delu z otroki.«

dr. Marjanca Pergar Kuščer, doc.

»... V drugem delu monografije obravnava razvoj čustev od otrokovega rojstva do vključno obdobja mladostništva, in sicer po posameznih izbranih področjih, npr.: izražanje, uravnavanje, prepoznavanje, razumevanje čustev. V tem delu, podobno kot v prvem, strne najnovejša razvojnopsihološka spoznanja tujih in slovenskih avtorjev in avtoric o razvoju čustev. V ta kontekst vključi tudi ugotovitve svojih lastnih raziskav, številne razvojnopsihološke raziskave različnih avtorjev pa ponazori s primeri njihove izvedbe. ...«

dr. Maja Zupančič, red. prof.



PEDAGOŠKA FAKULTETA - KNJIŽNICA

159.942
SMRTNIK, H.
čustva



0109416

COBISS