
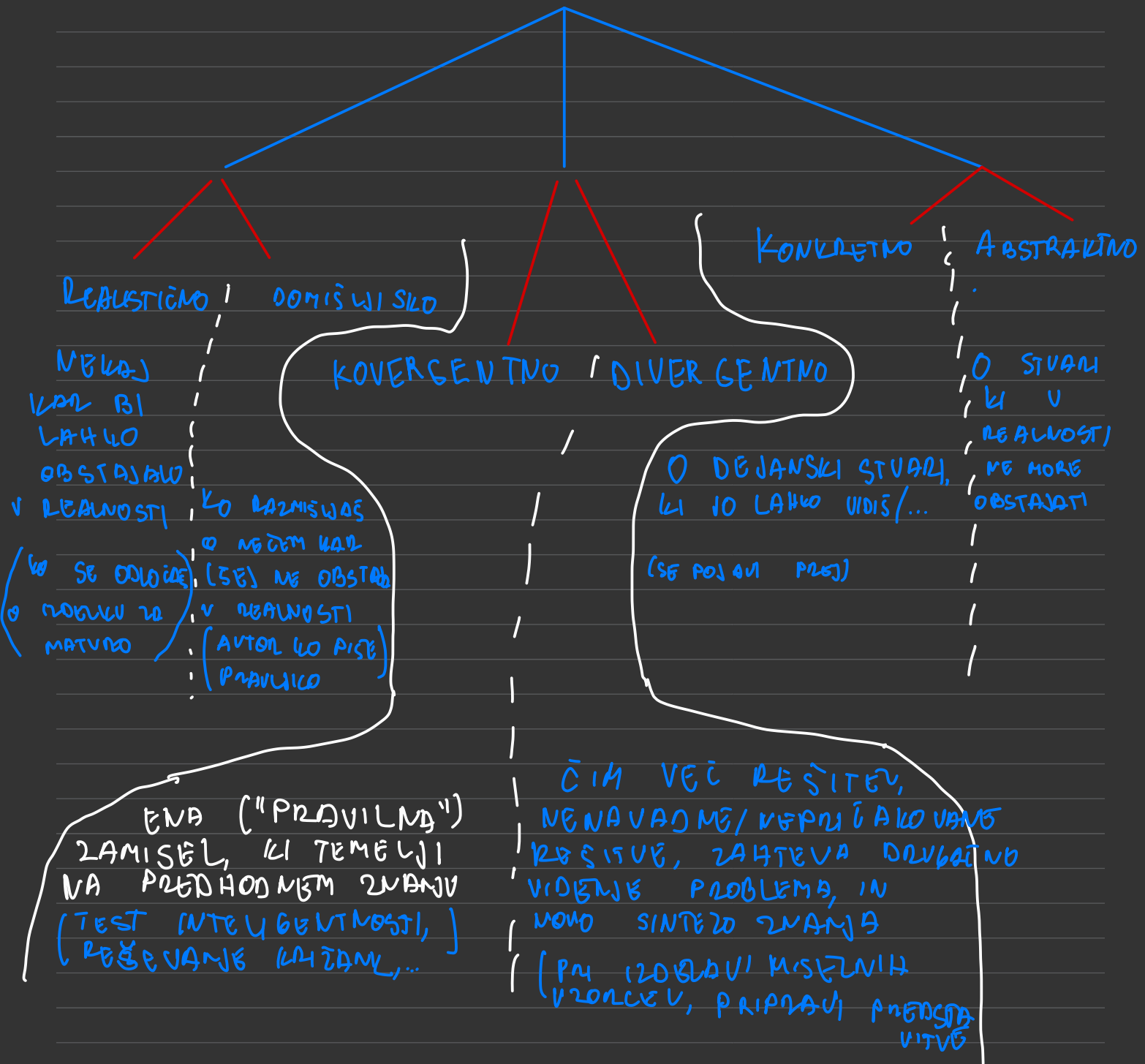


PSIHOLOGIJA



MISLJENJE



ČUSTVA

PROCESI, KI IZRAŽAJO VREDNOTENJE ZUNANJEGA SVETA

IMA OBJEKTI V KATEREKA JE USMERJENO

KOMPONENTE ČUSTEV:

1. SUBJEKTIVNO DOŽIVLJANJE: NPR.: JEZEN SEM, VESEL SEM

2. KOGNITIVNA OCENA: PUPIS PO MENA, POMEHANOST SITUACIJE,
ZGODI SE IZJEMNO HITRO IN AVTOMATIČNO

(NPR.: UČITELJ JE BIL PEJSTRANSKI, DOBIL SEM VIŠJO KAZNO
KOT SOŠOLEC)

3. FIZIOLOŠKO UZAVRJEVANJE: FIZIOLOŠKE SPREMEMBE (NPR.: HITREJŠE
ALI GLBOKO DIHANJE, POROČEN DANAŽ, GLASUJŠE/TIŠJE GOVORJENJE)

4. ČUSTVEN IZRAZ: SPREMEMBE VEDEBJA (ALLO POGLUBEC,
STISNOŠ PEST, ...)

AFEKTI

KRATKOTRAJNO
MOČNO
ČUSTVO

ZMANJŠAN NAČRTOVANJE
VEDENJE

RAZPOLOŽENJA

DOLGOTRAJNO
SIBLO
ČUSTVO

TUČENJE ČUSTVENO
PODLAGO DOŽIVLJANJA
IN VEDENJA.

TEMELJNA

STRAH, JEZA, VESELJE, GUVS,
PASENEŽENJE, ŽALOST

UM VEDZALNA, PRIROJENA

KOMPLEKSNA

LJUBEZEN, SO VRAŠTVO, POMOS, ZA VIST,...

SO MAUČENA

POJAVIJO SE KASNEJE V RAZVOJU

PRILAGODITVENA FUNKCIJA:

PRILAGAJANJE OKOLIŠČINAM

MASLOW: "DOLEŽLJIVO ZAGOTOVLJENJE OSNOVNE
POTREBE TUDI VŠIJE NE MOREJO BITI"

→
POMANJKLIVOST: MI VEDNO RES (LEGAMO: MIJMO SO LJUDJE DISALI
DESMI (KOGNITIVNA POTREBA), KLIVM
NEZADOVOLJEN POTREBI DO VARNOSTI)

FAVSTACIJA DOTEVLJANJE OVINB AM DOSEGANJU CILJA

KONFLIKTI:

- +/+ KONFLIKT - ODOČAŠ JE MED DUEMA + CILJEMA
(NPR. V KATEM RESTAVRACIJI A/ JEDLI)
- -/- KONFLIKT - ODOČAŠ SE MED DUEMA - CILJEMA
(NPR. NE DA SE TI VČIT VONDA TE JE STRAN SLABE OCENE)
- +/- KONFLIKT - CILJ IMA POZITIVNO IN NEGATIVNO PLAT
(NPR. ZALJUBLJENI SE JE NEČ DNI VOLIL OBRIG HIŠE
LJUBLJENE OSEBE, VONDA SI IANAD STRAKU PO
ZAVRATVI NI VRAJ POLVONITI)

ALI

KO SE PMI MALIC ODOČANO MED MEZONAVO - A
DORNO JEDLO IN ZONAVO - A NE TALE OKUSNO

STRES

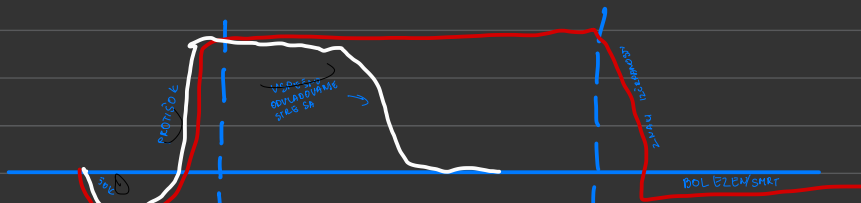
STRESORJI - DRABLSAJI, KI IM DOČIVLJANO KOT GROČNO ŽLI IZŽIV

▲ EUGTRES - "DOBRI STRES" - SPDOBIDA DOUGKA

▲ DISTRES - ŽKODLIV STRES - ZAVINA DOUGKA, ZANAV STORAVU PO MEUSPEHU

KRATKOTRAJNI STRES → "FIGHT OR FLEE" / HEB-BOJ ODZIV

DOLGOTRAJNI STRES → SPLOŠNA PULABODITIVNA FUNKCIJA



1. ALARM

2. ODPOR

3. IZČERPAJANJE

SIMPATIČNO
ŽIVČEVJE
SPROŽIGANJE

2.1. PARASIMPATIČNO
ŽIVČEVJE

PORUŠENO
DELOVANJE

SIMPATIČNEGA
IN PARASIMPATIČNEGA
ŽIVČEVJA

