
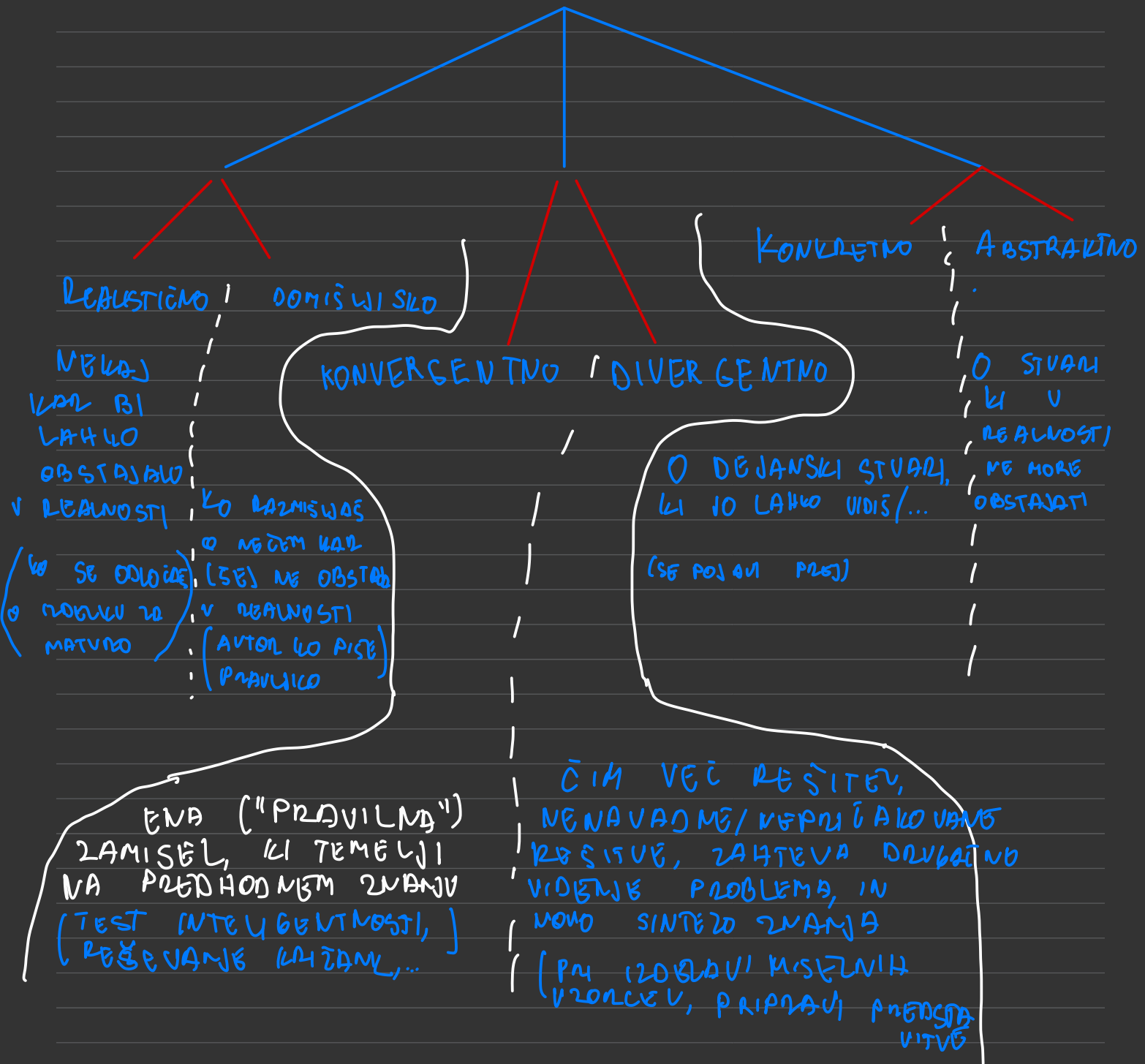


PSIHOLOGIJA



MISLJENJE



ČUSTVA

PROCESI, KI IZRAŽAJO VREDNOTENJE ZUNANJEGA SVETA

IMA OBJEKTI V KATEREKA JE USMERJENO

KOMPONENTE ČUSTEV:

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

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

(PR: UČITEU JE BIL PEJSTRANSKI, DOBIL SEM VIŠJO KAZNO
KOT SOŠOLEC)

3. FIZIOLOŠKO UZAVRJEJE: FIZIOLOŠKE SPREMEMBE (PR: HITREJŠE
RAJ GLOBOKO DIHANJE, POROČEN DANAŽ, GLASUJŠE/TIŠJE GOVORJENJE)

4. ČUSTVEN IZRAZ: SPREMEMBE VEDEMA (AROD POBEDE, STISNOŠ PEST, ...)

AFEKTI

KRATKOTRAJNO
MOČNO
ČUSTVO

ZMANJŠAN NAORBA MAJ
VEDENJEM

RAZPOLOŽENJA

DOLGOTRAJNO
SIBLO
ČUSTVO

TUONISO ČUSTVENO
PODLAGO DO ŽIVLJANJA
IN VEDENJA.

TEMELJNA

STRAH, JEZA, VESELJE, GAVS,
PASENEŽENJE, ŽALOST

UM VERZALNA, PRIROJENA

KOMPLEKSNA

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

SO MAUČENA

POJAVIJO SE KASVEJE V RAZVOJU

PRILAGODITVENA FUNKCIJA:

PRILAGAJANJE OKOLIŠČINAM

MASLOW: "DOLEK NISO ZAGOTOVLJENE OSNOVNE
POTREBE TUDI VIŠJE NE MOREJO BITI"

→
POMANJLJIVOST: MI VEDNO RES (LEGNO: MNO VOJNO SO LJUDJE DISALI
DESMI (KOGNITIVNA POTREBA), KLJUČ
NEZADOVOLJENOSTI, DO VARNOSTI)

FAKSTACIJA: DOČITUJANJE OVINB AM DOSEGANJU CILJA

KONFLIKTI:

- +/+ KONFLIKT - ODOČAJS JE MED DUEMA + CILJEMA
(NPR. V KATOLI RESTAVRACIJI A/ JEDLI)
- -/- KONFLIKT - ODOČAJS SE MED DUEMA - CILJEMA
(NPR. NE DA SE TI VČIT VODAN TE JE STRAN SLABE OCENE)
- +/- KONFLIKT - CILJ IMA POZITIVNO IN NEGATIVNO PLAT
(NPR. ZALJUBLJENI SE JE NEČ DNI VOZIL OBRAB HISE
LJUBLJENE OSEBE, VEDNAR SI IANAD STRAKU PO
ZAVRATVI NI VABL POLVONITI)

ALI

KO SE PRI MALCU ODOČANNO MED MEZONAVO - A
DOIMO JEDLO IN ZONAVO - A NE TALE OKUSNO

STRES

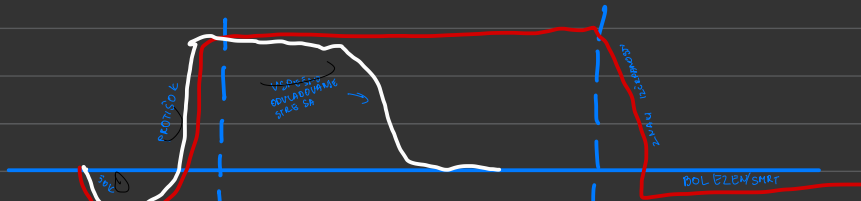
STRESORJI - DRABLSAJ, EI ITH DOČITUJANO KOT PROČNO ŽLI IZŽIU

▲ EUGTRES - "ODANI STRES" - SPODRODA DOUBKA

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

KRATKOTRAJNI STRES \rightarrow "FIGHT OR FLIGHT" / HEB-BOJ ODZIV

DOLGOTRAJNI STRES \rightarrow SPLOŠNA PULABODITVENA FUNKCIJA



1. ALARM

2. ODPOR

3. IZČERANOST

SIMPATIČNO
ŽIVČEVJE
SPROŽIGANJE E

2.1. PARASIMPATIČNO
ŽIVČEVJE

PORUŠENO
DELOVANJE

SIMPATIČNEGA
IN PARASIMPATIČNEGA
ŽIVČEVJA

NAČINI SPOPRIJEMANJA S STRESOM

- Prepoznavanje stresnih simptomov
- Sprememba okolja
- Uporabljanje svojih zmognosti
- Organiziranje časa
- Anticipiranje stresorjev
- Vadba

POMOČ
STROKOVNJAKA

