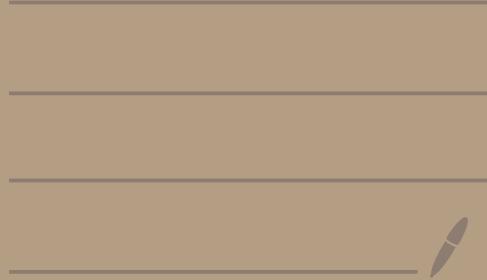
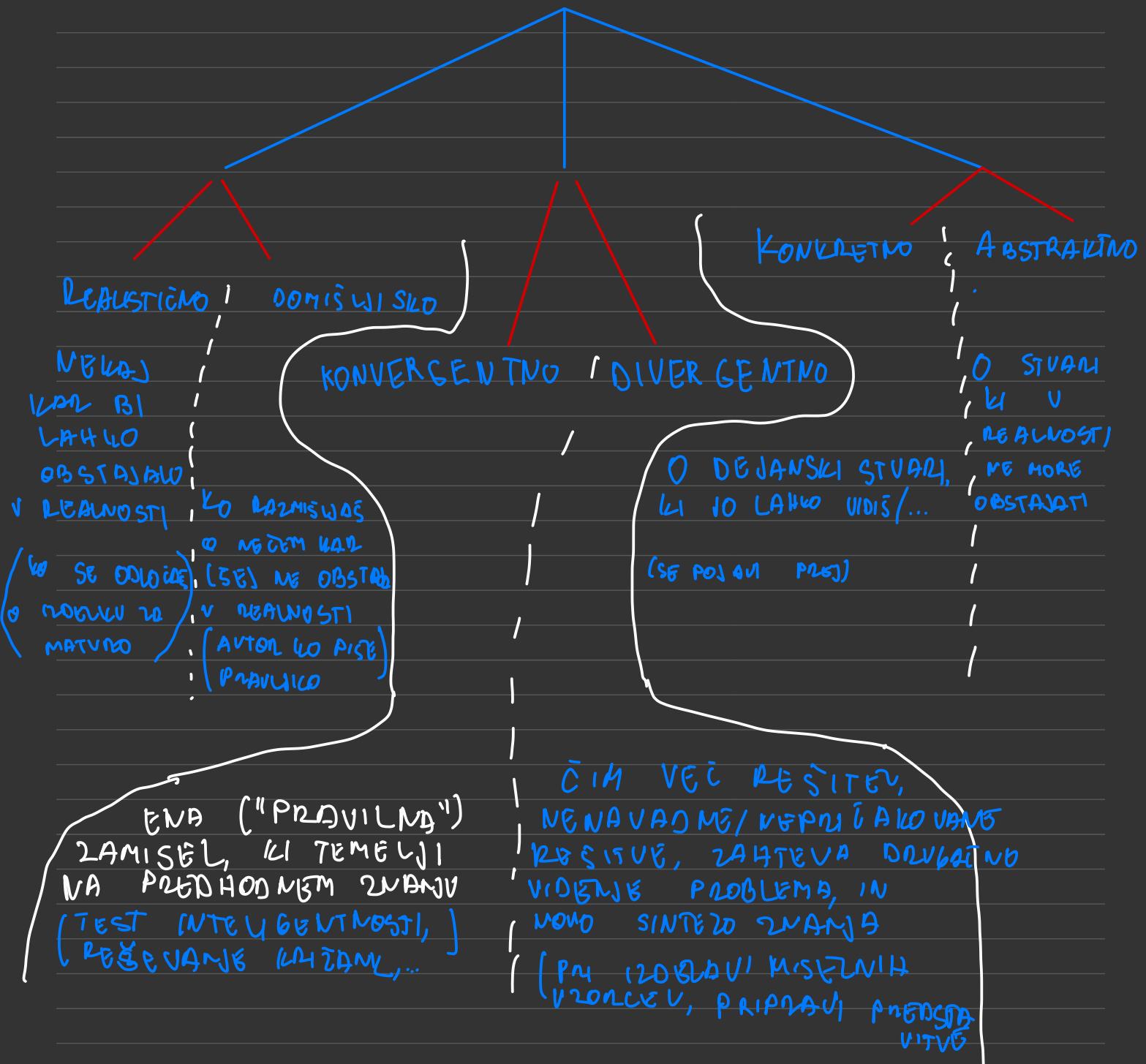


# PSIHOLOGIJA

---



# MISLJENJE





# ČUSTVA

PROCESI, LVI IZRAZJO VREDNOTENJE ZNANIEGA SVETA

IMA OBJEKT V KATERELA JE USMELJENO

KOMPONENTE ČUSTEV:

1. SUBJEKTIVNO DO ŽIVLJANJE: VPI: JESEN SEM, VESEL SEM

2. KOGNITIVNA OCENA: PUPIS PO MENI, POMEMBNOST SITUACIJE,  
Z GOBI SE IZJEMNO HITRO IN AUTOMATIČNO  
(NPR: VČETUJE BIL PRISTRANSKI, DOMIL SEM VIŠJO KARZN  
KOT SOŠOLEC)

3. FIZIOLOŠKO UZVIRJENJE: FIZIOLOŠKE SPREMENJENJE (PZR: HRTEVSE  
BOLJ GLOBOKO DITAHUJ, PODOBČIN DANEZ, GLASNEJ ŽE/TIGRE SOVREMENI)

4. ČUSTVEN IZLAZ: SPREMENJEB VEDRINA (GRDO POBLEDOV,  
STISNEŠ PŪST, ...)

## AFEKTI

KRATKOTLAJNO  
MOČNO  
ČUSTVO

ZMANJŠAN NAOZR NAI  
VEDRINEM

## RAZPOLOŽENJE

DELGOTLAJNO  
SIBKO  
ČUSTVO

TUONIJO ČUSTVENO  
PODLAGO NO ŽIVLJANIS  
IN VEDRINA.

## TEMELJNA

STRAH, JEZA, VESELJE, ČNUS,  
PRESENEČENJE, ŽALOST

UNIVERZALNA, PRIROJENA

## KOMPLEKSNA

LJUBEZEN, SOVRĀSTVO, POMOZ, ZAVIST, ...

SO NAVČENA

PONAVLJA SE KOSNEJE V RAZVOJU

PRILAGODITVENA FUNKCIJA:

PRILAGAJANJE OKOLUŠINAM





MASLOW: "DO LIE R NIJO ZAGOTOVljene osnove  
potrebe tudi vsje ne morejo biti"

POMANUJUOST: MI VEDNO RBS   
(REGNO: MAM VOLJO SO LIJUBI PISATI)  
(DESMI (kognitivna potreba), LIJUBI  
NEZADOVOLJENI POTREBI DO VREDNOSTI)

Frustracija - potovanje ovira PM DOSEGANJA CILJEV

## KONFLIKTI:

- +/− konflikt - odločitev je med dvema + ciljem  
(npr. v kateri restavraciji bi jedli)
- −/− konflikt - odločitev se med dvema - ciljema  
(npr. ne da se ti včer vendar te je strah slabih scen)
- +/− konflikt - cilj ima poučivo in negativno plat  
(npr. razvajanje se je negativni vozil okrog hiše  
ljubljene osobe, vendar si vendar strah po  
zavrnitvi ni vrabil polvoniti)

AU

ko se PM malce odločajo med mednarodno ~  
domino jedro in zavrnijo ~ ne tako okusno.

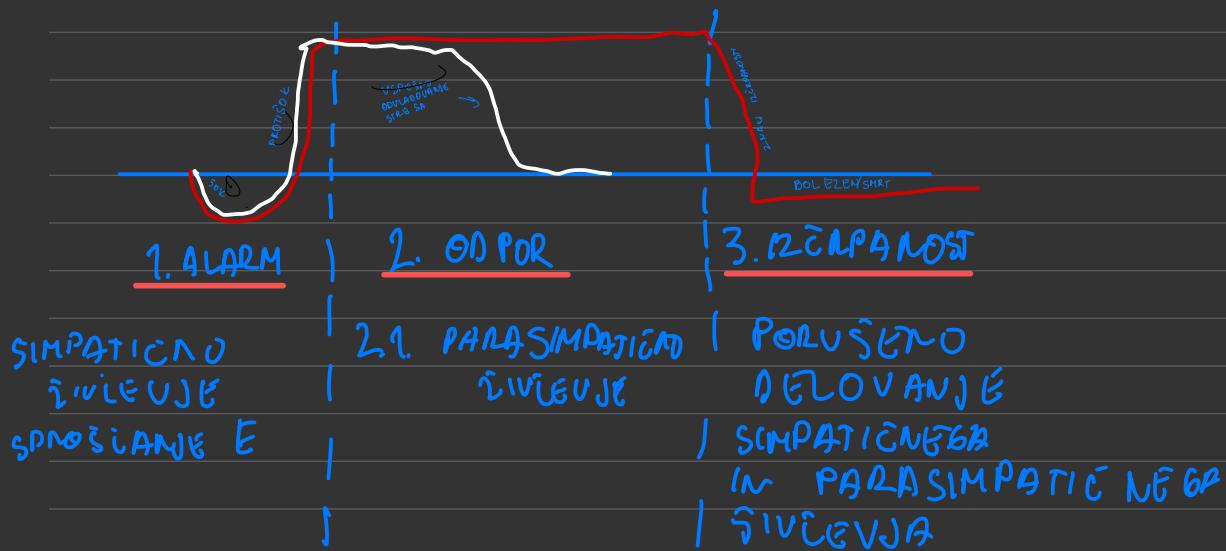
## STRES

Stresorji - dejavnosti, ki imajo dočinkano let gospodja ali izbi

- ▲ Eustress - "dobri smes" - spomodača dovoljka
- ▲ Distress - škodljiv stres - žaljava dovoljka, zmanj strahu po neuspehu

KRATKO TILAJNI STRES  $\rightarrow$  "FIGA OR PUGA" / BEB-BOJ DOZIV

DOLGOVREMENI STRES  $\rightarrow$  SPLOŠNA PRIMOGODITVENA FUNKCIJA









# DAMIJAN: PREDSTAVITE V

POMEN TAKOJSNEGA IN ZAPOZNELEGA

ZADOVOLJSTVA

Zadovoljstvo  $\Rightarrow$  prijeten odziv

→ TAKOJSJE ZADOVOLJSTVO

→ ZAPOZNELO ZADOVOLJSTVO

Freudovska      psihanalize

načelov učinka

načelov realnosti

VPLIVI NA ZADOVOLJEVANJE POTREB  
brzopoznjenje, osebnostna čvrstost, naša vrednote, motuje, domine / delovni oklep

- dopamine detox  $\rightarrow$  odstranjevanje tehnologije življenja
- meditacija
- vrednote
- cilji - manjši dosegivi cilji
- vrnitev procesu
- dejavite užitne dejavnosti

MARSHMALLOW TEST

# NAČINI SPOPRIJEMANJA S STRESOM

- Preparovanje stresnih simptoma
- Sprememba okolja
- Upoštevanje mojih izmožnosti
- Organiziranje časa
- Anticipiranje stresorjev
- Vadba

POMOČ  
STROKOVNJAKA















**Naloga – obrambni mehanizmi in spoprijemanje z obremenitvami**

Srednješolca, Marko in Aljaž, oba močno razočarana nad odločitvijo trenerja, da nista izbrana v ekipo, ki bo tekmovala na državnem prvenstvu srednjih šol v košarki, sta se na to različno odzvala.

Aljaž je takoj potem, ko mu je trener pojasnil, da od njega pričakuje več resnosti in odgovornosti v zvezi s treningi, prišepnil soigralcu: »Saj tako niste dovolj resno trenirali, da bi sploh kakšno tekmo zmagali.«

Marko, ki je že nekaj časa spoznaval, da mu pri košarki ne uspeva in da to ni pravi šport zanj, se je ob razlogih, ki jih je navedel trener, češ da je konstitucijsko prešibek, dokončno odločil, da bo namesto košarke raje treniral atletiko, o čemer se je v atletskem klubu pred časom že pozanimal.

- 1) Opisite dve značilnosti nekonstruktivnega spoprijemanja z duševno obremenitvijo.
- 2) Poimenujte in pojasnite obrambni mehanizem, ki se kaže v Aljaževem vedenju.
- 3) S primerom ponazorite Aljažovo odzivanje v teh okoliščinah, ko bi uporabil katerega od drugih obrambnih mehanizmov.
- 4) Pojasnite tudi, zakaj pri Marku ni šlo za uporabo obrambnega mehanizma.
- 5) Obrambni mehanizmi delujejo tudi pozitivno, tako kratkoročno kot dolgoročno. Presodite in utemeljite, zakaj je uporaba obrambnih mehanizmov za posameznika lahko pozitivna.

1. BEG – MARKO SE ODLOČI DA BO RAJE TRENIRAL ATLETIKO  
NAZADOVANJE – ALJAŽ SE OBNAŠA KOT OTROK

2. PROJEKCIJA – SUJO NAPAKO JE PRIPISAL SOIGRALCU

3. NADKOMPENZACIJA – ZAČEL BI SG PRIPRAVLJATI W BI MOGOče BIL SPREJET V EKIPU VASLEDNJIČ

4. OM NISO TRAINE REŠITVE, MARKO PA JE SPREJEL NEKO REŠITEV, KI JE TRAINA  
OM SO AUTOMATIZIRAN ODZIV, MARKO JE O TRENIRAMU ATLETIKE PRAHISLJAL ČEZ DUGU ČASA

5. OM SLUŽBO ZA OHRAMJANJE + SAHOPODODEF KAR JE VČASIA TUDI DOBRD









# Razvoj osebnosti

U141 →

## DEDNOST IN OKOLJE

- odvisnost človekovega razvoja
  - okolje
  - dednost (DNA)
- povezanost dejavnikov

## GENETSKA ZASNOVA

- 23 parov kromosomov → nosilci genetskega materiala

NATIVNOSTI → NA RAZVOJ IN ZNANOSTI VPLIVA SANO DNA  
EMPINISTI → NA NAROJ IN OSEBNOST VPLIVA OKOLJE  
VEDENJSKA GENETIKA  
TIL STE  
OB A DEJAVNICA  
TECNO POREZATNA

23 KROMOSOMOV, 20 000 GENOV

DODATNO LASTNOST DOVOĐE ? KdV VEČ OSEBOD

GENOTIP + OKOLJE = FENOTIP  
DNA

GENOTIP PREDSTAVLJA VLASTNOST







