|  |
| --- |
| Čustva so procesi, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali do samega sebe. Čustva doživljamo v okoliščinah, ki jih ocenimo kot pomembne. Katero čustvo doživljamo je odvisno od naših razlag, kako močno je čustvo pa je pomembno kako pomembna je situacija za nas.  Sestavine oz komponente čustev: subjektivno doživljanje čustev, kognitivna ocena, fiziološko vzburjenje, čustveni izrazi, pripravljenost za aktivnost.  Razlikovanje: vrednost (pozitivna (ugodna), negativna (neugodna)), jakost (šipka, močna), aktivnost (vzburjajoča, pomirjajoča), sestavljenost (osnovna temeljna (prilagojena, zgodaj se razvijejo), sestavljena oz kompleksna (pozno se razvijejo, odvisna od okolja)). |

|  |
| --- |
| Afekti so kratkotrajna, vendar močna čustva. Razpoloženje so kratkotrajna in šopka.  Plutchik: veselje-žalost, strah-jeza, sprejemanje-zavračanje, pričakovanje-presenečenje.  Nebesedno izražanje: način govorjenja in glas; govorica telesa  Empatija - doživljamo čustva drugih, senzibilnost - občutlivostza doživljanje čustev drugih.  Čustvena zrelost: ustreznost čustev glede na situacijo, kontrola čustev, raznovrstnost čustev. |

|  |
| --- |
| Motivacija so vsi procesi spodbujanja, vzdrževanja in usmerjanja telesnih in duševnih dejavnosti, zato da bi uresničili cilj.  Potreba je stanje neravnovesja v organizmu, ki ga povzroči pomanjkanje ali presežek snovi v telesu ali informacij v duševnosti.  Cilji so predmeti in situacije, za katere pričakujemo, da bodo zadovoljili našo potrebo.  Motivacija privlačnosti so cilji, ideali, vrednote in želje, ki usmerjajo in spodbujajo naše vedenje.  Želja je predstava o cilju, ki bi nam prinesel zadovoljstvo.  Motiv je doživeta potreba usmerjena k določenem cilju od katerega pričakujemo da bomo z njegovo uresničitvijo zadovoljili tudi potrebo.  Delitev potreb: fiziološke- prirojene (hrana, tekočina), psihosocialne - odvisne od vplivov okolja, pridobljene (lepota, urejenost), prirojene (pripadnost, spoštovanje). |

|  |
| --- |
| Maslow: fiziološke p, p po varnosti, p po ljubezni in pripadnosti, p po spoštovanju - osnovne; kognitivne p, estetske p, samoaktualizacija - višje p.  Frustracija je doživljanje oviranosti v motivacijskih situacijah (objektivne subjektivne, socialne).  Konflikt je doživljanje sočasnega delovanja nasprotnih motivov, ki se izključujejo (približevanje-približevanje (+/+), izogibanje-izogibanje (-/-), (+/-) 🡪 ambivalentni motiv - kadar smo blizu tega motiva vidimo slabo, ko smo oddaljeni vidimo tudi pozitivno).  Stres je vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo notranje ravnotežje. Stresorji: okolje, delovno mestoali šola, nenavadne življenjske spremembe, vsakodnevne skrbi.  Eustres - dobri stres, distres - škodljiv stres.  Faze sindroma: f alarma, f odpora, f izčrpanosti. |