

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 vzburljenje, čustveni izrazi, pripravljenost za aktivnost.

Razlikovanje: vrednost (pozitivna (ugodna), negativna (neugodna)), jakost (šipka, močna), aktivnost (vzburljajoča, 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; govornica telesa

Empatija - doživljamo čustva drugih, senzibilnost - občutljivost za 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 določenemu 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 mesto ali šola, nenavadne življenjske spremembe, vsakodnevne skrbi.

Eustres - dobri stres, distres - škodljiv stres.

Faze sindroma: f alarma, f odpora, f izčrpanosti.