

DUŠEVNI PROCESI

Platon in Aristotel - 3 plasti, se danes se deli na podlagi tega

- **MOTIVACIJSKI**
- **CUSTVENI**
- **SPOZNAVNI**
- **MOTIVACIJSKI**

Vse silnice (=duševni pojavi, ki nas vodijo v delovanje, nas usmerjajo), dinamizmi. Ti so potrebe, zelje, nagoni, kar je v nas. Tudi cilji (zunaj nas), ki nas privlačijo in vzbujajo potrebe v nas.

POTREBE ->OBNAŠANJE->CILJI

Pojavi postanejo cilji šele takrat, *ko v nas vzbudijo potrebe, nagone, zelje. Potrebe nas usmerijo k ciljem*

- potreba je stanje neravnovesja v organizmu, ki nastane zaradi primanjkljaja ali presežka (snovi ali informacij) in to stanje občutimo kot nelagodje, napetost. Zato se usmerimo k cilju, s katerim bomo zadovoljili potrebo in vzpostavili ponovno ravnovesje.

- motiv je sila, ki nastane kot rezultat napetosti zaradi nezadovoljene potrebe

- cilj je nek pojav, ki privlači našo aktivnost zaradi obstoječe potrebe ali pa postane nek pojav cilj šele takrat, ko vzbudi potrebo

- potrebe - organske (biološke, fiziološke - po hrani, p spanju, p ohranitvi vrste,...)

- psihološke (po ljubezni, varnosti, pripadnosti)

- zadovoljevanje potreb

- progresivno-socializirano

- homeostatično-nagonsko (prirojeno)

Ljudje ponavadi potrebe zadovoljujemo socializirano, živali pa nagonsko. S socializacijo in kulturo pa nastanejo nove potrebe. Homeostaza je stanje ravnovesja, uravnoteženosti. Ko se poruši, se pojavi potreba.

biološke potrebe, ki jih zadovoljujemo homeostatično, so v ospredju zelo nujne, ko pa dosežemo cilji izgubijo pomen. Abraham Maslow je proučeval nujnost zadovoljevanja potreb - **HIERARHIJA POTREB IN MOTIVOV**. Človek

zadovoljuje potrebe po vrsti, najprej nujne. Več potreb se lahko prepleta ali se kažejo ena v drugi.

1.fiziološke, 2. po varnosti, 3. po pripadnosti, 4. po ugledu, spoštovanju, 5.po znanju-spoznavne, 6. estetske, 7. samoaktualizacija

- VREDNOTE

- poštenost, spoštovanje, marljivost, znanje, življenje, modrost, prosti čas, zdravje, mladost, mir, zdravje...

- **vrednote so kategorije pojavov, ki jih cenimo kot dobre, zaželjene, za katere si je vredno prizadevati in smo se marsikdaj pripravljeno za njihovo doseganje tudi čemu odreči**

Vrednote se v življenju in razvoju posameznika vzpostavljajo po nekem hierarhičnem zaporedju.

1.hedonske vrednote (uživanje) 2.potenčne vrednote (otrok v šoli) 3.moralne vrednote (vežejo se na dolžnosti in odgovornosti) 4.izpolnitvene vrednote (vežejo se na samoaktualizacijo-odgovornost do sebe, drugih in svojih otrok)lin2-

dionizične, 3in4.apolonske potrebe

- FRUSTRACIJE IN KONFLIKTI

- Prizadevamo si doseči zastavljeni cilj, pa nas nekaj omejuje, ovira. **MOTIVACIJSKI PLURALIZEM** = v vsakem trenutku smo pod vplivom mnogih potreb in motivov , želimo izpolniti čimveč ciljev

- frustracija je stanje oviranosti v motivacijski situaciji

- mnogokrat ovira vzpodbuja k izpolnitvi cilja, takrat jo ponavadi tudi premagamo. Če pa čez oviro ne moremo, nastopi frustracija.

- ovire - zunanje

- notranje (en motiv prepoveduje uresničitev drugega motiva ->konflikt - boj met motivi, notranja frustracija)

- vrste konfliktov - **plus-plus** (približevanje-približevanje) - oba motiva sta privlačna, vendar se moramo odločiti za enega

- **minus-minus** (izogibanje-izogibanje) - oba motiva sta odbijajoča, vendar se moramo odločiti za enega, za tistega, ki nas odbija manj

- **plus-minus** (približevanje-izogibanje) - ambivalenten motiv - motiv z **dvema nasprotnima valencama**. Na en način privlači, na drug pa odbija.

STRES

- **stresorji** = dejavniki, ki nam povzročajo stres, telesno in duševno nas obremenjujejo

- **stres** = posledica stresorjev, je sklop odzivov našega organizma na delovanje stresorjev

+ - eustres

- vsak stres poteka po vzorcu

1. alarmna faza -

2. faza odpora - borimo se proti stresu, delamo z Več močmi kot ponavadi

3. faza izčrpanosti - Če nam stresa ne uspe rešiti, lahko vodo tudi v smrt

- Če na nas deluje zelo močan stresor, se zgodi kaj popolnoma nepričakovanega, negativnega, pride do **DUŠEVNE KRIZE**. Je hujše in trajnejše kot stres, ponavadi je to enkratni dogodek. **PSIHOSOMATSKE MOTNJE** - težave, ki se

pojavljajo zaradi stresov - glavobol

- visoko osebno čvrstost ima tisti, ki veliko stresa prenese z majhnimi posledicami - značilna je angažiranost, tretira stres kot izziv in občutek nadzora na situacijo. Nasprotna je nizka osebna čvrstost

- odstranitev ovire, konstruktivno

- preusmeritev k drugemu cilju - je enakovreden ali boljši, konstruktivno, usmerimo se k problemu

- regresivno obnašanje, nekonstruktivno

- agresivno obnašanje, nekonstruktivno

- resignacija, nekonstruktivno

- odložitev cilja, konstruktivno

- beg, nekonstruktivno, usmerimo se k čustvom