*Frustr*.-stanje oviranosti motiv.ciljev; pri manjših mot.-še bolj spodbudi;pri večjih ovirah-postanemo zamorjeni,utesnjeni. Notr.ovira-odpor;zunanja ovira-zunaj nas. *Konflikti*-ko pride do spopadov med več mot.1)konfl.dvojnega privlačevanja;2)konfl.dvojnega odbijanja(beg iz te situacije);3)konfl.hkratnega odbijanja in privlač.-ambivalentni cilj-bolj ko smo bliže a.c., večja je negativna valenca;4)konfl.dvojnega hkratnega odbijanja in privlačevanja;konfl.so potlačeni v podzavest-prihajajo navzven-vplivajo na obnašanje. *Stres*-duševna in telesna obremenitev-ovirane so osn.življ.potrebe,povzročijo ga stresorji;šok-dezorganiziranost,protišok-mobilizacija psih.in teles.funkcij-nad črto-boj s stresorjem-če si uspešen-krivulja pride v povprečje;drugače-faza izčrpanosti;ponavlj.se majhni stresi-puščajo posledice;eustres-pozitiven;distres-negativen. *Kriza*-huda oblika psih.in teles.obremenitve-dlje kot stres-pušča posledice;1)razvojne krize-v otroštvu,mladostna,kiza sr.let, kriza starejših 2)življ.krize-smrt,ločitev..kriza,stres-pride do psihosomat.motenj-duševni izvor-kot organske bolezni(čir na želodcu).Soočanje s frustr.,konfl.,stresi,krizami:1.konstruktivno-uspešno se lotimo ovire-in pridemo do cilja; nekonstr.-neuspešno. *Osebnostna čvrstost*-visoka:1)angažiranost-motivirani, da premagajo oviro;2)izziv-problem kot izziv;3)nadzor-lahko reši zadevo;nizka-izrazitejši simptomi psihosom. motenj. *Obramb.mehanizmi*-pomagajo ohraniti samospošt.-realnost prikažemo lepše-ne iščemo krivde pri sebi-se ne zavedamo:1)racionalizacija-iskanje izgovorov-kislo grozdje (omalovažujemo nedosegljiv cilj),sladka limona-polepšamo manj pomemben cilj;2)introjekcija-sebi pripišemo uspeh drugih;3)projekcija-kar nam ni všeč pri nas,pripišemo drugim;4)domišljija-na drug način vidimo isti problem-lahko škodljivo;5)kompenzacija-nedosgljiv cilj nadomestimo z nadomestljivim;6)nadkomp.-presežeš samega sebe če imaš primanjkljaj na nekem področju,ga hočeš popraviti in presežeš povpr.7)sublimacija-posredno doseg.cilja;8)represija-potlačevanje v podzavest;9)regresija-nazadovanje;10)obračanje v nasprotje-obnašamo se nasprotno kot čutimo in doživljamo;11)zanikanje-z besedami;12)premestitev-jezo na nekoga drugega.

*Čustva*-vedno prisotna-so duševni procesi,s katerimi doživljamo odnos oz.privlačnost ali neprivl.do ljudi,živali,pojavov;so bipolarna;komponente:vrednostna,aktivnostna,jakostna. Bridges-ob rojstvu-ni čustev;med 1.in 3.mes-ugodje,neugodje;3.-5.-še gnus, jeza;do7.-strah;7-9.-veselje;11.-ljubezen do odraslih;15.-ljub.do otrok,ljubosumnost; vedno v enakem vrstnem redu. Strah-avtonom.živ.sis.začne delovati,adrenalin,noradrenalin,potenje,dlake se naježijo, pospešeno bizje srca,zavrto delovanje preb.,krvni pritisk in sladkor narasteta;poligraf-zaznava te spremebe.*Izražanje čustev*-s kretnjami,barvo glasu,mimiko,gibi oči,držo telesa; čust.izrazi so univerz.,od okolja je odvisno, kako se pokažejo.1)presenečenje-široko odprte oči,čelo nagrbančeno,dvignjene obrvi,napol odprta usta(navzgor);2)strah-široko odprte oči,obrvi skupaj, čelo nagrbančeno,lične mišice stisnjene navzdol,počasen govor,se zmanjšamo 3)gnus-stisn. obrvi,oči,nagrbančen nos,usta bolj odprta,napete mišice;4)jeza-stisn.ust.,oster pogled,stisn. obrvi,povišan glas,vzravnani,pokončna drža,pesti;5)veselje-sproščene miš.,oči normalne,odprta usta,miš.težijo navzgor,hiter,vesel govor,vzravnani;6)žalost-otožne oči,miš.navzdol;pozit.čustva-miš.navzgor;neg.čust.-miš.navzdol;pogled oči-dolžina(naklonjenost,agresiv.,jeza),smer.

*Vrste čustev*-osnovna(žalost,veselje,strah,presenečenje,jeza,pričak.,privlač.,odbij.),kompleksna.

Strah-pogost,neprijetno čust.;različna intenzit.;do str.pride zaradi nepričakovanega;traja,dokler traja situac.,ki ga je sprožila;lahko mine,če traja dolgo;v telesu se sprožijo sprem.-org.je pripravkjen na spopad;adrenalin;neg.vpliva na duš.proc.(mišlnje upočasnjeno);lahko je koristen; fobije(ne vemo zakaj-zdravimo s psihoterapijo)in anksiozost(ponotranjen strah,desenzibilizacija)

Jeza-povzroči jo ovira na poti do cilja;otroci-na neposreden način;odrasli-prikrito;ženske-ljudi; moški-stvari.Veselje-pridemo uspešno do cilja-večje,čim pomemb.je cilj.Žalost-izguba nečesa dragocen.,smo sami,nebogljeni,pasivni,apatični,na začet.-kot jeza. Sestavljena čust.-iz več osn. čust.:ljubsumnost-prava,namišljena;ljubezen-materinska;otroka do matere;do rož,živali;do partnerja-duhovna in tel.privlač.;sovraštvo-nasproti ljubezni,neg.čust.;zavist;usmiljneje,sočutje.

*Čustva glede na jakost in trajanje*:1)afekt-kratka,intenzivna čust.-močnejša od razuma; 2)razpoloženje-dolga,šibka čustva-se menjajo;3)strasti-močna,dolga čust. Čust.motnje-nevroze-če se neg.čust.predolgo ponavljajo-kasneje se pojavijo nevroze,agresiv.;otrok:v 1.mes.-jok; do 3.-odvračajo hrano,stike z osebjem;do 6.-motorična zavrtost,oslabljen imun.sis. *Čustvena zrelost*:-čustveno reagira v dol.situac.;primerna kontrola čust.(ne do konca);pestrost, kvantiteta,kompleks. *Teorije čust*.-1)James-Lange-zunanji draž.sproži najprej tel.sprem.,nato se zbudijo čust.;2)Cannon-Bard-zunanji draž.pride do talamusa,pride do dveh novih impulzov,ki sprožita čust.in tel.sprem.;3)Kognitivna teorija-čust.proc.nastajajo zaradi:fiziol.sprem., emocional.centrov,kognitivnih proc.-kako si sami razlagamo situac.