

**Motivacija:** Potrebe lahko razdelimo v 2 veliki skupini

- **telesne** (biološke, fiziološke)-so univerzalne, saj je od njih odvisen človekov fizični obstoj. Družba teh potreb ne more odpraviti, lahko pa vpliva na nekatere (hranjenje). Največ tabujev v spolni potrebi:

- incest (spolni odnosi s sorodniki)
- sodomija (spolni odnosi z živalmi)
- nekrofilija (ljubljenje z mrtvimi)
- fetišizem (seks s predmetom)
- homoseksualnost (seks z istim spolom)

- **psihosocialne:** -potreba po varnosti

- potreba po druženju
- potreba po ugledu in spoštovanju (zlo izrazita v naši družbi)
- potreba po samouresničevanju (potreba po razvoju vseh človekovih potencialov) FRUSTRACIJA-stanje, ki nastopi, ko pri zadovoljevanju svojih potreb naleti na ovire. To stanje spremlja čustvena napetost, jeza, mobilizacija energije. V F. lahko človek reagira na 2 načina:

-konstruktivno-oviro odstrani in cilj doseže

-nekonstruktivno-človek je usmerjen v zmanjšanje čustvene napetosti. agresivnost in se od cilja oddaljuje

**Obrambni mehanizmi:** -potlačevanje (začel Freud)

- racionalizacija (cilje, ki nam jih ni uspelo doseči zmanjšamo vrednost)
- identifikacija (manj uspešni posamezniki se enačijo z bolj uspešnimi)
- projekcija (lastne negativne lastnosti pripisuješ drugemu in ga grajaš)
- zanikanje (pred zoprnimi izkušnjami se izogneš tako, da jih zanikaš)
- kompenzacija (neuspehe na enem področju poskušaš nadomestiti, kompenzirati na drugem)

-nadkompenzacija (izredno uspeš na enem področju in s tem poizkušaš pozabiti hude izkušnje iz preteklosti)

**Frustracijska toleranca:** to je koliko frustracij človek lahko prenese.

Odvisna je od naših preteklih izkušenj in našega modela sveta. Ljudje, ki svet doživljajo kot grožnjo, težje prenašajo frustracijo, kot tisti, ki ga doživljajo kot izziv.

**Spoznavni psihični procesi:** shranjujemo, sprejemamo in obdelujemo

informacije: -občutenje in zaznavanje – pri tem procesu sprejemamo prve informacije iz sveta in svojega telesa preko čutil. Samo nekateri proc. vzbudijo čutne procese-samo za nekatere imamo razvita ustrezna čutila. Dražljaji morajo doseči AČP(absolutni čutni prag), da dosežejo občutke. AČP je različen pri vseh ljud. in tudi pri istem č.(zarad čustev)

Vzrok halucinacij so povišana temp., višinska bolezen, halicnogeni.

Halicnogeni se ne vgradijo v posameznikovo presnovo. Povzročajo

duševno odvisnost(posameznikovo razpoloženje je odvisno od mamil)

Druga skupina mamil so trde droge, sem pa spadajo vsi opijati (opij,

morfij, kodein, heroin), kokain, alkohol in organska topila.