

**ŽIVČEVJE** = organski sistem s katerim sprejemamo informacije iz okolja in iz naše notranjosti, jih tolmačimo in se odzivamo. Imamo čutila

#### **Živčni sistem**

- CENTRALNI (najbolj pomemben)
- VEGETATIVNI
- PERIFERNI

**Centralni živčni sistem** sestavljajo možgani in hrbtenjača. **Možgani** so sedež naše osebnosti. V možganih se nahajajo številni možganski centri (senzorični, motorični)

**MOŽGANI** – možganska skorja (ta loči človeka od ostalega živalskega sveta) in deli pod skorjo  
Možgansko skorjo delimo na 2 polovici LEVA (centri ta logične funkcije) in DESNA (centri za intuitivne čustvene funkcije) ← velja ta desničarje  
*Teža možgan: 2% telesne teže*

**Periferni živčni sistem** predstavlja povezavo našega telesa s centralnim živčnim sistemom. Ima **2 funkciji ZAZNAVNA POT** (dražljaj gre po nekem živcu do hrbtenjače) (držaljal-živčno vzburjenje-hrbtenjača-možgani) ; **MOTORIČNA POT** (možgani-hrbtenjača-mišica)

**Hrbtenjača**-splet večih živcev – najdebelejši živec v telesu je stegenski živec

**Išias**-huda bolečina, ki nastane zaradi priščiipnjena stegenskega živca

**Vegetativni živčni sistem**, uravnava življenjske funkcije (bite srca, dihanje, metabolizem) delimo ga na 2 podsistema **SIMPATIK** (pospešuje življenjske funkcije – mišice dobijo več krvi; deluje preko hormona adrenalin); **PARASIMPATIK** (zavira življ. Funkcije; deluje preko hormona acetiholin)

**PSIHOLOŠKI PROCESI**, delimo jih na 3 psihološke procese **MOTIVACIJA, ČUSTVA; RAZUM** ali **SPOZNAVNI PROCESI**  
**MOTIVACIJA**-podrejeni pojmi: interes, potreba, želja, cilji, vrednote, ideali  
**MOTIVACIJSKI PROCESI**-predstavljajo vsa gibala in silnice našega delovanja

**Način zadovoljevanja telesnih potreb (s homeostazo)** ura je 8.00, janez ni lačen, ob 11.00 janez postane lačen. Ob 11.00 si kupi malico in se za nekaj časa zadovolji

**Način zadovoljevanja psihosocialnih potreb (progresivno)** dosežemo nek cilj, nato pa želimo doseči čim več

#### **ZAVESTNA IN NEZAVEDNA MOTIVACIJA (psihoanaliza)**

Motiv ledene gore (nad gladino je zavestno, pod gladino nezavestno)

- »**KONJ**« - nezavedne nagonske sile (močnejši od človeka) – spanje, hrana, pijača, spolnost → sile so zelo močne
- »**JEZDEC**« - zavestna volja (EGO) - je nasprotno od konja → ne morem žurati, ker se moram učiti
- »**SONCE**« - družbene norme, zahteve (SUPEREGO) – napr. Ob 17.00 uri imam krožek, zato se ga udeležim ob tisti uri.

#### **DINAMIKA MOTIVOV**

**Frustracija**(neprijetno stanje)= oviranost pri doseganju cilja.

**Konflikt** = pomeni frustracijo z notranjo oviro  
++ **konflikt** (dva plusa-dva motiva) če bo nekdo Jano povabil v disko, se bo odločila, da bo šla  
-- **konflikt** Ali ne grem v šolo ali pa dobim slabo oceno  
**ambivalentni konflikt**(prijetna, neprijetna situacija) –

**DUŠEVNA OBREMENTEV** = frustracija, ki traja dalj časa  
**DUŠEVNA KRIZA** = duševna obremenitev, ki že načenja naše duševno ravnovesje

**PSIHOMATSKE TEŽAVE** – duševne težave, ki se odražajo na telesnih organih in telesnih sistemih.

#### **SOOČANJE Z DUŠEVNIMI OBREMENTVAMI KONSTRUKTIVNO**

- dolgoročno dobimo tisto kar potrebujemo, ne da bi pri tem ovirali druge pri njihovem zadovoljevanju potreb  
- usmerjene k problemu

1. oviro premagamo, premestimo
2. preusmerimo k drugemu enakovrednemu cilju
3. zadovoljitev potrebe odložimo (medtem delujemo tako, da bomo dobili zeleno)

**NEKONSTRUKTIVNO**- usmerjene k čustvovanju

- 1) agresivno, destruktivno vedenje
- 2) regresivno vedenje (regredior- stopim nazaj) - vedenje značilno za nižjo stopnjo razvoja
- 3) beg pred oviro (izogibanje neprijetni situaciji)
- 4) udaja (malodušje)
- 5) pasivnost (čustev sploh ne priznam)

**ČUSTVA** – psihološki pojavi s katerimi doživljamo naš odnos do oseb, predmetov, pojavov. Našemu življenju dajo polnost, smisel in lepoto. Čustva nas usmerjajo in motivirajo

**VREDNOSTNA KOMPONENTA** - /prijetnost, neprijetnost – ugodnost, neugodnost)

#### **JAKOSTNA KOMPONENTA**

-močna – AFEKT (močno in kratkotrajno čustvo) – izbruh jeze (zmanjšanje prištevnosti)

-šibka in dolgotrajno čustvo **RAZPOLOŽENJE**

#### **VRSTE ČUSTEV**

- **ENOSTAVNA** – veselje, jeza, žalost, strah, sprejemanje, zavračanje, pričakovanje, presenečenje
- **SESTAVLJENA** – ljubezen, ponos, zavist, religiozna čustva

#### **POLIGRAF-detektor laži**

- spremembe v električni prevodnosti kože, ki se poveča zaradi izločanja potu
- spremembe v krvnem tlaku, hitrosti, ritmu in globini dihanja; v srčnem utripu;

#### **Čustvena zrelost**

- ustreznost čustvenih izrazov (da si vesel na poroki, žalosten na pogrebu)
- jakost in kontrola čustev
- pestrost čustev

**SPOZNAVNI PROCESI** Psihološki procesi s katerimi zaznavamo, se učimo in mislimo; nam omogočajo racionalno vedenje v okolju;

-**zaznavanje** (sprejemanje in razlaganje sporočil)

-**učenje** (shranjevanje in ohranjanje sporočil)

-**mišljenje** (predelava sporočil)

vsaka sprememba v našem zaznavnem okolju, so energetski procesi, ki prenašajo sporočila ali informacije. **DRAŽLJAJ** – sporočilo, informacija