

Konflikti: spopad 2 ali več motivov (odbijanje, privlačenje)
ambivalenten cilj (+,-)

Stres: (teles. in duš. obremenitev) stresor, šok, protišok, alarmna reakcija, stadij odpora, izčrpanosti
eustres, distres, kriza (hujši, dolgotrajen šok)

distres kriza - lahko psihosomatske motnje (kažejo z obol. org.)

soočanje: konstruktivno, nekonstruktivno

Osob. čvrstost: angažiranost, izzvanost, nadzor nad situacijo // ogroženost

Obrambni mehanizmi(samospoštovanje): racionalizacija (kislo grozdje, sladka limona),
introjektivna, projekcija, domišljija, kompenzacija, nadkompenzacija, sublimacija, represija, regresija,
obračanje v nasprotje, zanikanje, premestitev

Čustveni duševni procesi: čust so duš. procesi privlač. oz neprivlač. do ljudi... ((bipolarnost))
prednostna, aktivnostna, jakostna

Razvoj čustev:1-3 ugodje, neugodje :: 3-5 gnus in jeza :: -7 strah :: -11 veselje :: 11-naklonjenost do
odraslih :: 15 naklonjenost do otrok

Teles. spremem. pri čust.: avtonomni živčni sistem, adrenalin, noradrenalin, pot, dlake, srce, krvni
tlak, sladkor, dihanje (namen - za spopad z nevarnostjo)

Izražanje čustev: obrazni izraz, govor, kretnje, gibi, drža telesa, gibi oči...

veselje: glava, ramena dvignjena::razgibana intonacija, hitreje

strah: obratno (manjši)::zvišan, počasneje

jeza: mišice napete, drža zravnana (roke pesti):: zvišan, hitreje

žalost: ramena, glava povešena:: nižje, počasneje

Čustva - osnovna, sestavljena:

Osnovna: zgoraj in sprejemanje, odbijanje, pričakovanje, presenečenje

Strah - lahko celo panika - mislimo počasneje, zmanjšana konc.

anksioznost - ponotranjen strah (ne vemo česa se bojimo)

fobije - strah pred konkretnimi predmeti, ljudmi (ne vemo zakaj)

Jeza - ovira :: veselje - uspešen doseg cilja (v odv. od pomembnosti)

Sestavljena: ljubosumnost (več pozornosti), ljubezen(teles in duš privlač.), sovraštvo, usmiljenje,
sočutje

Razvrstitev na jakost in trajanje:

afekt - intenzivno kratko :: razpoloženje - dolgo šibko :: strast - dolgo močno

Čustvene motnje:sindrom hospitalizacije, skrajne motnje - nevroza

Čustvena zrelost - primerno odreagiranje pri določ. situacijah, kontrola, pestrost

Teorije čustev: James - Lange D-TS-Č :: Cannon - Bard D-Talamus-TS+Č :: Kognitivna -
čustveni procesi zaradi fizioloških sprememb, emocionalnih centrov v limb. sistemu (talamus,
hipotalamus) in kognitivnih procesov (razlaganje situacije)

Spoznjavni duševni procesi: zaznavanje (1. stopnja - sprejemanje inf. iz okolja), učenje (2. st.
shranjevanje in ohranjanje inf.), mišljenje (3. st. predelava inf.)