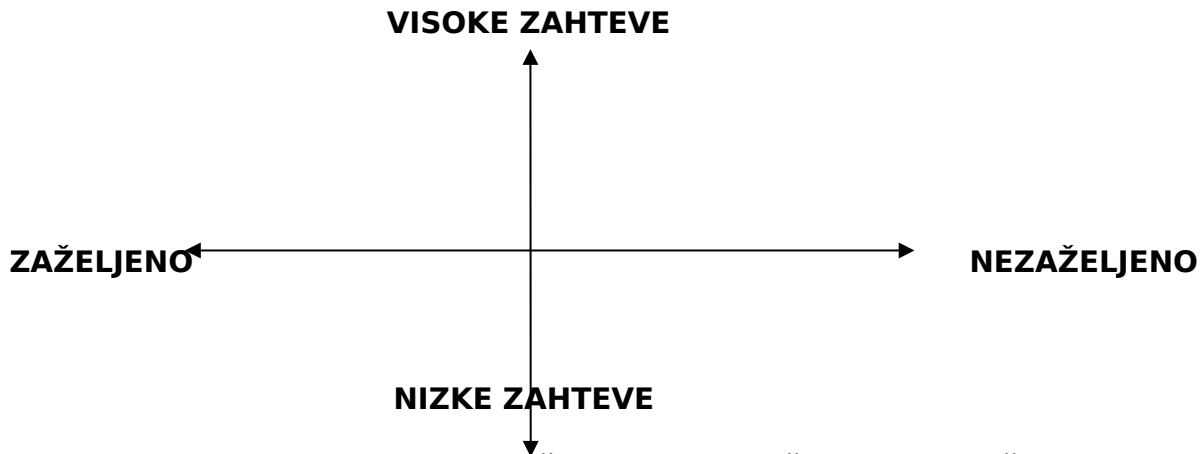


KAJ JE STRES?

- Nihče od nas ne more biti dejaven brez vzpodbud in izzivov. Nekateri od teh izzivov so **zaželjeni**, drugi pa **nezaželjeni**.
- Izzivi lahko izhajajo:
 - iz **zunanjega okolja** in so posledica premočnih ali pa prešibkih zunanjih pritiskov.
 - iz naše **notranjosti** kot odraz našega lastnega vrednotenja in pričakovanj



- Stres lahko opredelimo kot doživljanje premočne ali pa prešibke spodbude. Zahteve so lahko **velike** ali pa **majhne**.
- Večini ljudi zbuja beseda le negativne asociacije. Nasprotno pa strokovnjaki menijo, da ima beseda nevtralen pomen: sam po sebi stres ni ne dober ne slab. Težava nastopi takrat, ko stres za posameznika postane neobvladljiv. To vrsto stresa imenujemo **dis-stres**, **eu-stres** pa pomeni pozitivne občutke, ki jih človeku sproži ravno pravšnja stopnja stresa.
- Ista doživetja so za nekoga lahko prijetna, za drugega pa preveč stresna.

OBVLADOVANJE STRESA

Stres moramo znati obvladovati na različne načine. Kako se borite proti stresu, kadar ga občutite? Označite odgovore v ustreznem stolpcu. Dodate lahko tudi načine, ki tu niso omenjeni.

Reševanje problemov	pogosto	včasih	redko
Pretehtam razloge za in proti.			
Jasno si opredelim cilje in prioritete.			
Vprašam za nasvet.			
Povem svoje mnenje.			
Poiščem dodatne informacije.			
Kako drugače...			
	Seštevek=		

Skrb za dobro počutje	pogosto	včasih	redko
Privoščim si kaj dobrega.			
Sprostim se z osvežilno kopeljo ali prho.			
Vzamem si prosto (počitnice ali le nekaj prostih ur).			
Poskrbim za redno in zdravo hrano.			
Odpravim se v kakšen miren kraj.			
Kako drugače...			
	Seštevek=		

Izražanje občutkov	pogosto	včasih	redko
O svojih občutkih povem prijatelju, kolegu ali strokovnjaku.			
Razjočem se.			
Dam duška svoji jezi, ne da bi koga prizadel(a).			
Ko sem sam(a), kričim ali tolčem po blazini.			
Plešem in pojem.			
Izrazim se na ustvarjalen način, npr. s pisanjem, kiparjenjem ali z igranjem na kakšen instrument.			
Kako drugače...			
	Seštevek=		

Preusmerjanje pozornosti	pogosto	včasih	redko
Posvetim se svojemu hobiju ali nečemu, kar me zanima.			
Govorim o čem drugem.			
Telovadim.			
Osredotočim se na kakšen miselni problem.			
Nekomu pomagam.			
Kako drugače...			
	Seštevek=		

Vstavite točke, ki ste jih dobili v vsakem kvadratu. Točkujte: **pogosto - 3, včasih- 2, redko - 1.** seštejte točke za vsako rubriko.

ZNAKI, KI OPOZARJAJO NA STRES

DEJAVNIKI	ZNAKI
INDIVIDUALNI	<ul style="list-style-type: none"> • Razdražljivost. • Stalna utrujenost. • Zaradi prezaposlenosti ni časa za počitnice ali proste dni. • Prinašanje dela domov. • Premalo časa za prijatelje/družino. • Alkoholizem in uživanje drog. • Glavobol. • Uživanje prevelikih ali premajhnih količin hrane.
MEDSEBOJNI ODNOSI	<ul style="list-style-type: none"> • Naraščajoče nezadovoljstvo in jeza. • Vedno večja osamljenost. • Izogibanje ljudem. • Obtoževanje drugih. • Stalni prepiri. • Zmanjšan interes za delo. • Bolezen. • Čustveni izbruhi.
DELOVNO OKOLJE	<ul style="list-style-type: none"> • Stalno menjavanje zaposlenih. • Vandalizem. • Slabi medsebojni odnosi na delu. • Nižja kvalitetna raven storitev. • Vedno številnejši prepiri in stavke. • Zmanjšan interes za delo. • Visok % izostankov z dela in zamujanja. • Nizka morala. • Visok odstotek obolevnosti.
DRUŽBENI IN KULTURNI	<ul style="list-style-type: none"> • Visok % alkoholikov in uživalcev drog. • Naraščanje števila stavk in sporov. • Visok % obolevnosti. • Veliko število samomorov. • Spopadi na rasni osnovi.
NACIONALNI, MEDNARODNI IN SVETOVNI	<ul style="list-style-type: none"> • Mednarodni spori. • Visok % obolevnosti. • Veliko število samomorov. • Spopadi na rasni osnovi. • Terorizem. • Krepitev nacionalističnih in ekstremističnih političnih gibanj.

Obrambni mehanizmi

Sigmund Freud, utemeljitelj psihoanalize, je duševnost razdelil v tri nivoje:

ID (ono) predstavlja nezavedni, nagonski del osebnosti.

EGO (jaz) se razvije iz onega, ko se začne posameznik srečevati z zahtevami zunanjega sveta.

SUPEREGO (nadjaz) predstavlja moralni del duševnosti, sestavljajo ga norme, vrednote.

Obrambni mehanizmi predstavljajo nezaveden del ega. Z njimi se **ego brani** pred nesprejemljivimi nagonskimi impulzi, jih skuša potisniti s področja zavesti in jih lažno prikazati v sprejemljivi luči.

Obrambni mehanizmi povzročijo, da **vidimo stvari drugačne (lepše)**, kot so v resnici. Začasno se rešimo neprijetnih občutkov, vendar je zato **zmanjšana konstruktivnost našega delovanja**..

Obrambni mehanizmi sami po sebi niso škodljivi, če pa se prepogosto ponavljajo (predvsem tisti na nižjem nivoju), škodijo posameznikovemu funkcioniranju.

VRSTE OBRAMBNIH MEHANIZMOV

POTLAČEVANJE: potiskanje neprijetnih dogodkov in konfliktov iz zavesti.
(*»tega že nisem rekla!«*)

SPREVRACANJE: Potlačene težnje skušamo prikriti z nasprotnimi zavestnimi težnjami.
(*»Prav rada se družim z njo.«*)

ZANIKANJE: potlačevanje npr. sovražnih impulzov
(*»Nič me ne briga, če me profesor ne mara.«*)

PREMESTITEV: Kadar ne moremo priznati negativnih čustev do druge osebe, jih prenesemo v sprevrženi obliki na nekaj drugega.
(*Oče je jezen na mamo, zato kritizira kosilo.*)

PROJEKCIJA: Svoje negativne lastnosti pripisujemo drugim.
(*»Nezadostno sem dobila zato, ker me profesor sovraži«*)

INTROJEKCIJA: je nasprotje projekcije. Dobre lastnosti drugih pripišemo sebi.
(*»Prav tako inteligentna sem kot ona.«*)

IDENTIFIKACIJA: poistovetenje z idealom

RACIONALIZACIJA: opravičevanje samega sebe. Cilje, ki jih nismo dosegli, imamo za nepomembne.

(»Ni pomembno, če nisem izdelala letnika.«)

KOMPENZACIJA: Če se čutimo šibke na nekem področju, bomo to skušali izravnati z uspehom na drugem področju.

(»Nisem uspešna v šoli, sem pa zato v športu.«)

NADKOMPENZACIJA: Z velikimi napori skušamo izravnati primanjkljaj na manjvrednem področju.

(Nekdo, ki jeclja, postane odličen govornik.)

SUBSTITUCIJA: Namesto težavnega cilja izberemo lažji, bolj dosegljiv cilj.

(Namesto štiriletnega programa izberemo triletni program.)

vaja: OBRAMBNI MEHANIZMI

Vsak spodaj opisani primer se nanaša na enega od obrambnih mehanizmov. Zraven primera napišite, za kateri obrambni mehanizem gre.

1. Dekle, ki je prej zelo slabo kuhalo, postane dobra in uspešna kuharica.
2. Nič slabši nisem kot moji sošolci, čeprav imam same negativne ocene.
3. Niti slučajno ti včeraj nisem rekla krava, ne spomnim se.
4. Vseeno mi je, kaj drugi govorijo o meni.
5. Dijak, ki je dobil nezadostno oceno pravi, da šola ni pomembna.
6. Matematika mi ne gre najbolje, sem pa zato odličen športnik.
7. Nekomu, ki ga nikoli več v življenju nočemo srečati, rečemo, da smo veseli, da ga vidimo.

zdere nad njo.

9. Sosedovo dekle se oblači prav tako kot Cindy Crawford.



10. Ker se z nekom ne razumemo, pripišemo vso krivdo za slabe odnose tej osebi.
11. Ker ne morem postati svetovni teniški prvak, se bom sprijaznil z najboljšim rezultatom med slovenskimi tenisači.

Osebnostne težave, problemi in motnje

Vsakdo se v življenju sreča s težavami, konflikti, stresi.

Če so v zmerni obliki, imajo pravzaprav pozitiven učinek, ker nas spodbujajo k delovanju. Če pa so problemi prehudi, imajo seveda negativen učinek.

Motnje



osebnosti delimo glede na:

Obseg in jakost motenosti:

- **nevroze** (najpogostejše, moteno je čustvovanje, ni ustreznega organskega izvora, velik je vpliv okolja, bolniki se svojih težav zavedajo)
- **psihoze** (pogosto jih povzročajo organske spremembe ali bolezenske dedne zasnove, verjamejo, da je vse doživeto realno, pretrgan je stik z realnostjo)
- **osebnostne motnje v ožjem pomenu** (alkoholizem, narkomanija, vedenjske motnje)

Vzrok:

- **dedne** (genetske okvare, razni sindromi, psihoze ...)
- **vpliv okolja** (duševne obremenitve, nevroze, vedenjska motenost, odvisnosti ...)

Prizadeto osebnostno področje:

zaznavanje, čustvovanje, inteligentnost, spomin

Osebnostna zrelost

Pomeni razvito in skladno delovanje osebnosti, ki posameznika usposablja, da na **ustrezen in konstruktiven način uravnava svoje življenje.**

Področja OZ:

Čustvena zrelost:

- nadzorovanje čustev
- pozitiven odnos do sebe in drugih
- sprejemanje drugih

- empatija

Socialna zrelost

- prilagojenost
- realno primerjanje z drugimi
- spoštovanje kulturnih dosežkov

Spoznavna zrelost

- umska zrelost
- interesi
- načrtovanje prihodnosti

ustrezna samopodoba

Moralna zrelost

- spoštovanje sprejetih načel
- zmožnost moralnega presojanja
- izoblikovana etična prepričanja

ČUSTVA

Čustva so duševni procesi in stanja, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali pa do samega sebe.

Za čustva je značilno, da se pojavljajo ob objektih, ki jih ocenjujemo kot pomembne.

Funkcije čustev:

- prilagoditvena – čustva omogočajo prilagoditev situaciji (zaradi strahu zbežimo)
- motivacijska – čustva usmerjajo našo dejavnost
- komunikacijska – s čustvi sporočamo
- ustvarjanje odnosov ...

Komponente čustev:

Čustva so kompleksni psihični procesi, ki označujejo različne sestavne elemente. Najpomembnejši sestavni elementi ali komponente čustev so:

- subjektivno doživetje čustva (občutim jezo, žalost ...)
- kognitivna (razumska) ocene (interpretacija) situacije (drugače ocenjujem, ko srečam medveda v gozdu in, ko ga gledam v ZOO)
- fiziološke spremembe v telesu (srce nam pospešeno bije, vroče nam je, potijo se nam roke, dobimo kurjo polt, pobledimo ...)- lahko jih merimo s poligrafom (detektorjem laži)
- zunanj - vedenjski izrazi predvsem mimika obraza, geste in drža telesa (npr. nekoliko izbuljene oči, namrščeno čelo, stiskanje zob, napete žile, rdeč v obraz, stisnjene pesti...)
- pripravljenost za aktivnost oz. vedenje usmerjeno k cilju (skušamo se soočiti z novimi okoliščinami, želimo nekaj ukreniti).

Vsi navedeni procesi so sestavni deli čustev, ne pojavljajo se en ločen od drugega. Pojavljajo se istočasno ali pa v sosledju in vsi skupaj sestavljajo čustvo oz. njegovo specifično doživljanje.

Vrste čustev:

I. Čustva glede na vrednostni vidik delimo na :

1. pozitivna, prijetna
2. negativna, neprijetna

II. Čustva glede na sestavljenost delimo na:

1. Osnovna (enostavna) čustva:

Strah, jeza, veselje, žalost, sprejemanje, zavračanje (gnus), pričakovanje, presenečenje.

Zanje je značilno, da so prirojena (pojavljajo se kmalu po rojstvu) in univerzalna (pojavljajo se v vseh kulturah). Najpomembnejša funkcija je prilagoditev, tj. pomoč organizmu, da prebrodi temeljne probleme preživetja.

2. Sestavljena čustva

Ljubezen, razočaranje, zaničevanje, zavist, obup, ljubosumje ...

So diade (iz dveh osnovnih čustev) ali triade (iz treh osnovnih čustev)

Sestavljena čustva se pojavijo pozneje v življenju, so odvisna od družbenih in karakternih vplivov.

III. Čustva glede na trajanje in jakost (intenzivnost) delimo na:

1. Afekt- zelo močna, a kratkotrajna čustvena stanja, ki se razvijejo v trenutku in jih spremljajo izrazite telesne spremembe. Obvladajo celotno osebnost. Zmanjšajo kritičnost in razsodnost mišljenja in tudi ravnanja. (evforija, ekstaza, obup, panika, groza, bes ...)

2. Razpoloženja - šibka in dolgotrajna čustvena stanja, ki imajo kljub manjši intenzivnosti velik vpliv na obnašanje. Tvorijo podlago našega doživljanja in obnašanja. Vplivajo na človekovo dojetje sveta in dogodkov

3. Strasti - močna in dolgotrajna čustva, običajno povezana z enim področjem življenja. Lahko zmanjšajo razsodnost ravnanja na tem področju.

Razvoj čustev

Z geni pridobimo osnovo za čustvovanje. Posamezno čustvo se lahko pojavi šele, ko dozorimo. Načini izražanja čustev so priučeni (posnemanje, pogojevanje...). To posebej velja za sestavljena čustva.

Vzroki za motnje čustvovanja

1. čustvena deprivacija (prikrajšanosti): otrok ni bil deležen družbenih stikov ali so bili le ti neustrezni ali pa je šlo za pomanjkanje čustvenih stikov (ni ljubezni, topline, spodbude,...)

2. čustvena (ne) zrelost staršev: gre za pretirano omejevanje, prepovedovanje čustev pri otroku

3. soodnosi med starši: če se mama in oče stalno prepirata ali čustven hlad oz. ignoriranje

4. način vzgoje: neprimeren način vzgoje lahko pripelje do motenj čustvovanja

Čustvene motnje:

- Motnje anksioznosti (posplošena anksioznost, fobije, obsesivno kompulzivna motnja)
- Razpoloženske motnje (blaga depresija, težja depresija, bipolarna motnja – ali menjave depresije in maničnosti)
- Psihosomatska motnja (če traja obremenitev dalj časa pripelje do psihosomatskih obolenj)
- Motnje prehranjevanja (anoreksija, bulimija, pranajedanje...)
- Motnje odvisnosti

Vaja: **VRSTE IN FUNKCIJE ČUSTEV**

1. Za vsako od spodaj zapisanih čustev zapišite, kdaj je **ustrezno**.

TREMA: strah pred pomembnimi dogodki, ki ga povzroča velika želja po uspehu.

ANKSIOZNOST (tesnoba): dolgotrajen strah, pri katerem človek ne ve natančno, česa se boji.

LJUBOSUMNOST: med moškim in žensko, med brati in sestrami; ko oseba meni, da dobi premalo pozornosti in ljubezni od ljubljene osebe.

SRAM: ob reakciji, za katero menimo, da nam zmanjša mnenje o sebi.

GNUS: kadar so določene situacije v pomembnem nasprotju z našimi prepričanji.

ŽALOST: ko izgubimo nekoga ali nekaj, kar nam veliko pomeni. Najmanj aktivno čustvo.

JEZA: povzročajo jo ovire, ki nam preprečujejo doseganje cilja, ki se nam zdi dosegljiv.

HVALEŽNOST: ob dogodkih, ki jih nismo pričakovali ali smo bili nemočni.

SREČA: kadar dosežemo cilj.

FOBIJE: neupravičen strah pred situacijami ali predmeti.

2. Mateja je opazila, da njen fant **Andraž** pogosto pogleduje za **Katjo**. Postala je tiha, zamišljena in brezvoljna. Ko jo je prijateljica pobarala, naj ji pove, kaj se dogaja z njo, ji je odgovorila: »Žalostna sem, ker imam občutek, da me Andraž ne mara več in da se najina ljubezen počasi izteka...«

Ali je Matejino čustvovanje v tej situaciji ustrezno? Utemeljite.

3. Mojci je očka za rojstni dan kupil fotografski aparat. Njena starejša sestra **Anja** je o tem takole pripovedovala svoji prijateljici **Suzani**. »Veš, Suzi, pri nas doma je za ponoret. Sestra dobi vse, kar hoče, mene pa samo maltretirajo. Ko sem ga hotela jaz, so mi rekli, da je predrag. Pa tako si ga želim. Pa fotoaparat s teleobjektivom sta ji kupila. Že zdavnaj sem želela fotografirati naravo... Me prav zanima, kaj bo ona z njim... S takim fotoaparatom.... Uf!«

Ko je Suzana razmišljala o pogovoru z Anjo, je pomislila, da je bila Anja najbrž ljubosumna na svojo sestro. Ali je bil Suzanin sklep o Anjinem čustvovanju pravilen? Utemeljite.

Vaja: **VRSTE IN FUNKCIJE EMOCIJ-**
naloge za vrednotenje naučenega

Primarna čustva se med seboj »mešajo« in tvorijo kompleksna čustva. Pare primarnih čustev na levi ustrezno povežite s kompleksnimi čustvi na desni.

veselje+sprejemanje

razočaranje

sprejemanje+strah

agresivnost, trma

strah+presenečenje

alarm, strahospoštovanje

presenečenje+žalost

podrejanje

žalost+zavračanje

obžalovanje

zavračanje + jeza

optimizem, pogum

jeza+pričakovanje

ljubezen, prijateljstvo

pričakovanje+veselje

zaničevanje, posmeh

Fiziološke spremembe pri čustvovanju

- **ŽIVČNI SISTEM:** povečano delovanje avtonomnega živčnega sistema
- **ENDOKRINE ŽLEZE:** poveča se izločanje adrenalina ali noradrenalina
- **KRVNI OBTOK IN SRCE:** Poveča se količina sladkorja, krvni pritisk, bitje srca (merimo z EKG), tvorba krvnih teles
- **MIŠICE:** poveča se priliv krvi v mišice (merimo z EMG)
- **KOŽA:** poveča se izločanje potu, električna prevodnost kože (merimo z GALVANOGRAMOM), dlake se naježijo
- **DIHALNI SISTEM:** dihanje je hitrejše in bolj plitvo (merimo s PNEVMOGRAMOM)
- **DRUGO:** širjenje zenic, upočasnjeno delovanje prebavil.

Merjenje čustev

Čustev ne moremo meriti direktno. Merimo lahko **le fiziološke reakcije**, ki jih predvidevamo pri doživljanju močnih čustev (npr. pri laži predvidevamo sram, bes, izpostavljenost).

Fiziološke reakcije merimo s **POLIGRAMOM**, rezultat preiskave imenujemo **POLIGRAM**.

Deli poligrafa:

- **kardiosfigmograf**(merimo krvni pritisk, frekvenco srčnega utripa, frekvenco krčenja/širjenja srčne mišice)
- **galvanograf**(merimo električno prevodnost kože)
- **pnevmograf** (merimo razmerje vdih/izdih)
- **pletizmograf** (merimo volumen krvi v prstu)
- **ergograf** (merimo drhtenje telesa zaradi strahu)

!!!

Poligraf pri merjenju čustev ni natančen, saj ne meri direktno čustev, temveč le fiziološke reakcije.

Intelligentnost

Intelligentnost je **zmožnost** učinkovitega učenja, mišljenja in reševanja problemov. Predstavlja tudi uspešnost in iznajdljivost v novih situacijah.

Raziskovanje inteligentnosti je zelo težavno, ker:

- so umske sposobnosti zapletene
- obstajajo številni predsodki in napačne predstave o inteligentnosti

Inteligentnost je sestavljena iz **več faktorjev**:

- spominski faktor
- zaznavni faktor
- prostorski faktor
- numerični faktor
- besednost
- besedno razumevanje
- rezoniranje

Merjenje inteligentnosti:

posredno s **testi inteligentnosti**, ki so sestavljeni iz velikega števila nalog. Večja uspešnost na testu predstavlja tudi večjo inteligentnost. Vsak dosežek je mogoče izraziti v letih mentalne starosti.

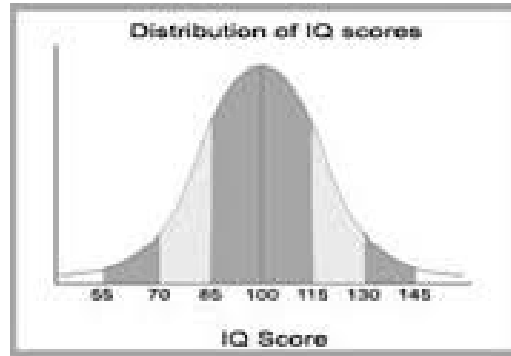
Razlike v inteligentnosti obstajajo med:

$$\text{IQ (inteligenci kvocient)} = (\text{mentalna starost/kronološka starost}) \times 100$$

- **socialno ekonomskimi sloji** (višji sloj višja inteligentnost)
- **starostnimi skupinami** (najvišja med 15. in 16. letom)
- **spoloma**: ženske boljše pri besednem razumevanju, besednosti; moški boljši pri prostorski predstavljenosti, presojanju abstraktnih odnosov. Pri splošni inteligentnosti razlik med spoloma ni.

Ni pa pomembnih razlik v inteligentnosti med rasami in narodi.

Inteligentnost je v populaciji razporejena v **obliki Gaussove krivulje (normalno)**.



Mentalna retardacija (podnormalnost)

Zajema 1-2% prebivalstva.

Zaradi negativnega prizvoka že dolgo ne uporabljamo več klasifikacije debili, imbecili, idioti, temveč:

- lahka (55-70 IQ)
- zmerna (35-50 IQ)
- huda (20-35 IQ)
- globoka (pod 20 IQ)

LITERATURA

- Kompare, A., Stražišar, M. et al: PSIHOLOGIJA SPOZNANJA IN DILEME, DZS, Ljubljana, 2006.
- Musek, J., Pečjak, V.: PSIHOLOGIJA, Educy, Ljubljana, 2001