

## DINAMIKA MOTIVOV

mot.pluralizem=deluje več mot (neskladni-konflikt)

frustracija=stanje oviranosti (+izziv, -dvom,neuspeh)

ovira= notr(boj mot-konflikt) zunanj(fizične)

konflik situacije ++upočasni delovanje(same dobre)

--same slabe -+ambivaentna cilja=nasprotujoča si

**STRES** (šola,starši, konflikti,...)

posledice/preventiva

stresorji=vpliv-obremenjujejo našo os.(fiz,psih)

stres=posledica, ki jo povzročijo stresorji

eustres + sposobn večje od zahtev

distres – zahteve prehude ali odsotnost zahtev(dolgčas)

prilagoditveni sindrom alarm(zavemo stresorja, šok-upad del., protišok-akcija obvladovanja učinkov stresor)

odpor(soočenje z stresorjem s poveano zmoglj,

1.premagamo,prilagodimo, 2.ne premagamo, vedno

več stresorjev-dalj asa v fazi odpora-povečana zmoglj)

izčrpanost-porušeno ravnovesje, posledica 2.

posledice s=psihosomatske bol.(čir,rana na žel.,

sladkorna, povišan holest/pritisk, nervoze, nespečnost)

duševna kriza-dog ki ovira izopl življ ciljev,

prizadeto duševno ravnovesje(dolgotrajno)

razvojna kriza-ni bol., prehodne (adolesc,sr leta,upokoj)

odprava posledic s-sprem odnos do okolja, mišljenje,

poiskati notr mir, rešiti konflikte, osmisliti prost čas

## PREMAGOVANJE OVIR

konstruktivno=1.oviro premagamo,premestimo

2.preusmer drug enakovred cilj 3zadovoljitev potrebe

prestavimo 4.moral. nesprejemlj motive-sublimiramo

nekonstuktivno=1.agresivno,destrukt vedenje 2.regres

vedenje(nižja razv st) 3.udaja(malodušje) 4.beg(izmik)

5.utišanje čustev(pasivnist, zaprtje vase)

osebna čvrstost angažiranost (Č-aktivno Š-pasivno)

izzvanost (Č-izziv+, Š-grožnja-) občutje nadzora(Č-

notr nadzor-sami, Š-zunanji nadz(ekstrno stališče)

frustracijska toleraca-odornost proti neuspehu(Č)

## OBRAMBNI MEHANIZMI

način soočanja z duš obrem. (ego se brani pred prtiski

super in ida), nezavedno, za + samopodob in da se

ubranimo obč neuspeha in manjvred, kot samoprevara

vzdržujejo ravnovesje, ko je ogroženo samospoštovanje

potlačevanje=izkušnje pot iz zaved v nezaved

zanikanje=zanikamo, da problem obstaja, si ne prizn

**sprevrčanje**(oblikovanje reakcije)=sestavljeno(direktor)  
**premik**(premetitev)=strelvod **projekcija**=pripis neg.  
lastn drugim **introjekcija**=+last skupine pripiseš sebi  
**identifikacija**=poistovetenje=od 1 osebe prevzamemo  
lastn(+/-) **racionalizacija**=opravičevanje samega sebe  
za cilje,ki jih ne dosež. kisl grozdje(itaq kisl)  
sladka limona(poveljujemo cilje, ker se drugih nismo  
upali doseči nadomeščanje=substitucija=težek cilj-  
nadomesten,dosegljiv **izravnavanje**=kompenzacija  
slabi na področju/zravnati na drugem področju  
**nadkompenzacija**=primanjkljaj skušamo nadomestiti  
na manj vrednem področju