Frustracija-stanje oviranosti v motivacijski situaciji,preprečitev,onemogočanje zadovoljitve potrebe ali doseganja cilja///Frustracijska situacija-psihološko stanje,v katerem si,kadar ovire preprečujejo zadovoljitev potreb oz.motivov///Frustracijska toleranca-odpornost do neuspeha,toleriranje frustracije///Vrste ovir:1.zunanje(objektivne,fizične,socialne);2.notranje(osebnost posameznika,konflikt)///Motivacijski pluralizem-stanje,ko nate deluje več motivov hkrati.Želje,potrebe,vrednote,interesi in drugi motivi so lahko med seboj usklajeni ali pa si nasprotujejo(nas usmerjajo,privlačijo,odbijajo)///Konflikt-stanje,v katerem na nas delujejo nasprotujoči si motivi///Konfliktna situacija-situacija,v kateri je posameznik zaradi boja motivov.Je hkrati frustrirajoča in izbirna.Vir najmočnejših frustracij so različni konflikti.///Vrste notranjih konfliktov:1.konflikt dvojnega približevanja;2.konflikt dvojnega izogibanja;3.konflikt približevanja-izogibanja///Vrste duševnih obremenitev:**1.Stres**-reakcija organizma na stresorje(tel.ali duševne obremenitve),ki poteka po dol.zakonitostih;Stresorji-pojavi,ki tel.ali duševno obremenjujejo posameznika.///Vrste stresa:1.pozitivni stres(eustres)-učinek stresorjev je pozit.,spodbujajoč,povzroči povečanje učinkovitosti,pripravljenost za delovanje.Stresorji so izziv.;2.negativni stres(distres)-a)enkratni,hudi posamični dogodki(izguba službe,partnerja,smrt);b)nakopičeni,ponavljajoči se manjši in različni stresni dogodki(ministresi).Posledice distresa so lahko psihosomatske motnje(visok krvni pritisk,infarkt,migrena);**2.Duševna kriza**-posebna oblika duševne obremenitve,ki je navadno trajnejša in prizadene posameznikovo psihično ravnotežje za dalj časa.Vzroki so velike nepričakovane spremembe(smrt,bolezen,zapor,ločitev)///**3.Razvojna kriza**-prehodna stvar,ki se pojavlja v razl.obdobjih(adolescenca,middle-age)///Konstruktivno soočanje s problemom (neposredna odstranitev oz.premostitev ovire;preusmeritev k drugemu cilju;odložitev problema za kasneje;sublimacija)///Nekonstruktivno soočanje(usmerjenost k čustvovanju)-(agresivno in destruktivno vedenje;regresivno obnašanje;beg;prehitra vdaja;pasivno čakanje)

Frustracija-stanje oviranosti v motivacijski situaciji,preprečitev, onemogočanje zadovoljitve potrebe ali doseganja cilja///Frustracijska situacija-psihološko stanje,v katerem si,kadar ovire preprečujejo zadovoljitev potreb oz.motivov///Frustracijska toleranca-odpornost do neuspeha,toleriranje frustracije///Vrste ovir:1.zunanje(objektivne,fizične,socialne); 2.notranje (osebnost posameznika,konflikt)///Motivacijski pluralizem-stanje,ko nate deluje več motivov hkrati.Želje,potrebe,vrednote,interesi in drugi motivi so lahko med seboj usklajeni ali pa si nasprotujejo(nas usmerjajo,privlačijo, odbijajo)///Konflikt-stanje,v katerem na nas delujejo nasprotujoči si motivi/// Konfliktna situacija-situacija,v kateri je posameznik zaradi boja motivov.Je hkrati frustrirajoča in izbirna.Vir najmočnejših frustracij so različni konflikti. ///Vrste notranjih konfliktov:1.konflikt dvojnega približevanja;2.konflikt dvojnega izogibanja;3.konflikt približevanja-izogibanja///Vrste duševnih obremenitev:**1.Stres**-reakcija organizma na stresorje(tel.ali duševne obremenitve),ki poteka po dol.zakonitostih;Stresorji-pojavi,ki tel.ali duševno obremenjujejo posameznika.

Vrste stresa:1.pozitivni stres(eustres)-učinek stresorjev je pozit.,spodbujajoč,povzroči povečanje učinkovitosti, pripravljenost za delovanje.Stresorji so izziv.;2.negativni stres(distres)-a)enkratni,hudi posamični dogodki(izguba službe,partnerja,smrt); b)nakopičeni,ponavljajoči se manjši in različni stresni dogodki(ministresi). Posledice distresa so lahko psihosomatske motnje(visok krvni pritisk, infarkt,migrena);**2.Duševna kriza**-posebna oblika duševne obremenitve,ki je navadno trajnejša in prizadene posameznikovo psihično ravnotežje za dalj časa.Vzroki so velike nepričakovane spremembe(smrt,bolezen,zapor,ločitev) ///**3.Razvojna kriza**-prehodna stvar,ki se pojavlja v razl.obdobjih (adolescenca,middle-age)///Konstruktivno soočanje s problemom (neposredna odstranitev oz.premostitev ovire;preusmeritev k drugemu cilju;odložitev problema za kasneje;sublimacija)///Nekonstruktivno soočanje (usmerjenost k čustvovanju)-(agresivno in destruktivno vedenje;regresivno obnašanje;beg;prehitra vdaja;pasivno čakanje)

Frustracija-stanje oviranosti v motivacijski situaciji,preprečitev, onemogočanje zadovoljitve potrebe ali doseganja cilja///Frustracijska situacija-psihološko stanje,v katerem si,kadar ovire preprečujejo zadovoljitev potreb oz.motivov///Frustracijska toleranca-odpornost do neuspeha,toleriranje frustracije///Vrste ovir:1.zunanje(objektivne,fizične,socialne); 2.notranje (osebnost posameznika,konflikt)///Motivacijski pluralizem-stanje,ko nate deluje več motivov hkrati.Želje,potrebe,vrednote,interesi in drugi motivi so lahko med seboj usklajeni ali pa si nasprotujejo(nas usmerjajo,privlačijo, odbijajo)///Konflikt-stanje,v katerem na nas delujejo nasprotujoči si motivi/// Konfliktna situacija-situacija,v kateri je posameznik zaradi boja motivov.Je hkrati frustrirajoča in izbirna.Vir najmočnejših frustracij so različni konflikti. ///Vrste notranjih konfliktov:1.konflikt dvojnega približevanja;2.konflikt dvojnega izogibanja;3.konflikt približevanja-izogibanja///Vrste duševnih obremenitev:**1.Stres**-reakcija organizma na stresorje(tel.ali duševne obremenitve),ki poteka po dol.zakonitostih;Stresorji-pojavi,ki tel.ali duševno obremenjujejo posameznika.

Vrste stresa:1.pozitivni stres(eustres)-učinek stresorjev je pozit.,spodbujajoč,povzroči povečanje učinkovitosti, pripravljenost za delovanje.Stresorji so izziv.;2.negativni stres(distres)-a)enkratni,hudi posamični dogodki(izguba službe,partnerja,smrt); b)nakopičeni,ponavljajoči se manjši in različni stresni dogodki(ministresi). Posledice distresa so lahko psihosomatske motnje(visok krvni pritisk, infarkt,migrena);**2.Duševna kriza**-posebna oblika duševne obremenitve,ki je navadno trajnejša in prizadene posameznikovo psihično ravnotežje za dalj časa.Vzroki so velike nepričakovane spremembe(smrt,bolezen,zapor,ločitev) ///**3.Razvojna kriza**-prehodna stvar,ki se pojavlja v razl.obdobjih (adolescenca,middle-age)///Konstruktivno soočanje s problemom (neposredna odstranitev oz.premostitev ovire;preusmeritev k drugemu cilju;odložitev problema za kasneje;sublimacija)///Nekonstruktivno soočanje (usmerjenost k čustvovanju)-(agresivno in destruktivno vedenje;regresivno obnašanje;beg;prehitra vdaja;pasivno čakanje)

Frustracija-stanje oviranosti v motivacijski situaciji,preprečitev, onemogočanje zadovoljitve potrebe ali doseganja cilja///Frustracijska situacija-psihološko stanje,v katerem si,kadar ovire preprečujejo zadovoljitev potreb oz.motivov///Frustracijska toleranca-odpornost do neuspeha,toleriranje frustracije///Vrste ovir:1.zunanje(objektivne,fizične,socialne); 2.notranje (osebnost posameznika,konflikt)///Motivacijski pluralizem-stanje,ko nate deluje več motivov hkrati.Želje,potrebe,vrednote,interesi in drugi motivi so lahko med seboj usklajeni ali pa si nasprotujejo(nas usmerjajo,privlačijo, odbijajo)///Konflikt-stanje,v katerem na nas delujejo nasprotujoči si motivi/// Konfliktna situacija-situacija,v kateri je posameznik zaradi boja motivov.Je hkrati frustrirajoča in izbirna.Vir najmočnejših frustracij so različni konflikti. ///Vrste notranjih konfliktov:1.konflikt dvojnega približevanja;2.konflikt dvojnega izogibanja;3.konflikt približevanja-izogibanja///Vrste duševnih obremenitev:**1.Stres**-reakcija organizma na stresorje(tel.ali duševne obremenitve),ki poteka po dol.zakonitostih;Stresorji-pojavi,ki tel.ali duševno obremenjujejo posameznika.

Vrste stresa:1.pozitivni stres(eustres)-učinek stresorjev je pozit.,spodbujajoč,povzroči povečanje učinkovitosti, pripravljenost za delovanje.Stresorji so izziv.;2.negativni stres(distres)-a)enkratni,hudi posamični dogodki(izguba službe,partnerja,smrt); b)nakopičeni,ponavljajoči se manjši in različni stresni dogodki(ministresi). Posledice distresa so lahko psihosomatske motnje(visok krvni pritisk, infarkt,migrena);**2.Duševna kriza**-posebna oblika duševne obremenitve,ki je navadno trajnejša in prizadene posameznikovo psihično ravnotežje za dalj časa.Vzroki so velike nepričakovane spremembe(smrt,bolezen,zapor,ločitev) ///**3.Razvojna kriza**-prehodna stvar,ki se pojavlja v razl.obdobjih (adolescenca,middle-age)///Konstruktivno soočanje s problemom (neposredna odstranitev oz.premostitev ovire;preusmeritev k drugemu cilju;odložitev problema za kasneje;sublimacija)///Nekonstruktivno soočanje (usmerjenost k čustvovanju)-(agresivno in destruktivno vedenje;regresivno obnašanje;beg;prehitra vdaja;pasivno čakanje)