

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 zadovoljive 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 izživ.; 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 zadovoljive 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 izživ.; 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 zadovoljive 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 izživ.; 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)