

DINAMIKA MOTIVOV

-v življenju se velikokrat znajdemo v položajih, v katerih ne moremo dobiti tistega kar želimo, včasih celo ne tistega, kar potrebujemo

□**FRUSTRACIJA**(=stanje oviranosti v motivacijski situaciji; je preprečitev zadovoljitve motiva oz. preprečevanje dejavnosti, ki je usmerjena k cilju)

+ **OVIRE**:

- ovire, ki nam preprečujejo doseganje cilja, so lahko objektivne(dogovorjeni smo za zmenek-gneča na cesti)

- ovira so lahko drugi ljudje-socialne ovire (radi bi delovno mesto, a ga že nekaj let upravlja nekdo drug)

- ovire so lahko subjektivne (premalo volje in sposobnosti, da bi dosegli cilj)

+**ODZIV**:

-če verjememo da bomo oviro zmogli premagati, se privlačnost cilja poveča-doživljamo močna čustva hrepenenja po cilju in jeze na oviro

-če nam ne uspe ali če že od začetka ne verjamemo da lahko premagamo oviro, postane frustracija neprijetna, doživljamo čustva jeze, besa, razdraženosti užaljenosti, tesnobe...

□**KONFLIKT**(=je sočasno delovanje nasprotnih motivov, ki se vzajemno izključujejo)

-v konfliktu so lahko različne potrebe, ki težijo k zadovoljitvi—lahko je več možnih ciljev, ki bi zadovoljili isto potrebo, pa se ne moremo odločiti med njimi(želimo si, da ne bi bilo osebe, ki zaseda boljše delovno mesto, vendar nam moralna pravila prepovedujejo, da bi ji kaj slabega storili)

-**KURT LEWIN je pisal o različnih vrstah konfliktov**:

--med dvema pozitivnima valencama (+/+)□tak konflikt upočasni delovanje-ne moremo se odločiti kaj bi naredili, izbrali-običajno ga rešimo uspešno

--med dvema negativnima valencama (-/-)

--med pozitivno in negativno valenco (+/-)□cilji, ki nas hkrati privlačijo in odbijajo

□**STRES**(=je vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje)

-**Stresorji** so vsi pojavi, ki jih doživljamo kot grožnjo ali izziv in zato telesno ali duševno obremenjujejo našo osebnost (lahko izvirajo iz okolja, delovnega mesta, dogodkov...)

--**stresorji iz okolja**□previsoka ali prenizka temperatura, hrup, kemikalije, naravne nesreče—posledice: nočne more, neprijetni spomini... / težje sprejememo človeške napake: vojne, bombardiranje...

--**stres na delovnem mestu**□preobremenjenost, ni dovolj dela-dolgčas,...---posledice: pomanjkanje energije, depresija, brezupje, cinizem...

--**nenadne spremembe v življenju in vsakodnevne skrbi**□naglica, kaos, čakanje v vrstah, prevoz na delo, posojila...

□**Odziv organizma na delovanje stresorjev**:

--**EUSTRES**- je ravno pravi stres, nas spodbudi / doživljamo ga, ko cenimo, da so naše sposobnosti večje od zahtev

--**DISTRES** pa je škodljiv stres, ki ga doživljamo kot gorje, nevarnost, ko ocenimo, da so zahteve okolja večje od naših sposobnosti

□**Daljša izpostavljenost stresorju povzroči tri faze (Hans Selye)**:

--**ALARM**: zavemo se stresorja, postanemo zaskrbljeni in vznemirjeni-šok, kjer pride do krajšega upada delovanja-protišok, kjer začne delovati simpatično živčevje

--**ODPOR**: s povečano zmogljivostjo se spoprijemamo s stresorjem

--**IZČRPANOST**: porušeno ravnovesje med simpatičnim in parasimpatičnim živčevjem — opozorijo nas znaki: kronična utrujenost, pomanjkanje energije, glavoboli, ... / napetost, razdražljivost, dolgočasje, cinizem,... / prenatrjene reakcije, uživanje drog, izogibamo se prijetnim ljudem...

-Psihosomatska obolenja so telesne motnje, ki jih med drugim povzročajo tudi duševni dejavniki: sladkorna bolezen, obolenja žolčnika, srčni infarkt, revma, astma...

□**DUŠEVNA KRIZA**(=je dalj časa trajajoč porušeno duševno ravnovesje zaradi razmeroma hude duševne in osebnostne obremenitve oz. stiske)

-do tega pripeljejo dogodki, kot so: smrt bližnjih, ločitev z bližnjimi, izguba službe, bolezen, invalidnost, ...