

MOTIVACIJA

KAJ JE MOTIVACIJA?

Motivacija je duševni proces, ki s pomočjo različnih motivov ali teženj (potrebe, nagoni, želje, vrednote, ideali) vodi vedenje ljudi in ga usmerja k določenim ciljem. Motivacijski procesi lahko potekajo zavestno (volja) in nezavedno.

POTREBE

Pomembno motivacijsko vrednost imajo zlasti potrebe (organske in psihološke) ter vrednote. Vsaka potreba pomeni stanje neravnovesja v organizmu, ki ga povzroči določeno pomanjkanje ali primankljaj.

Potrebe lahko razdelimo glede na njihove temeljne lastnosti:

- a) glede na vlogo, ki jo imajo v našem življenju jih delimo na PRIMARNE in SEKUNDARNE (primarne potrebe so v našem življenju nujne in so vezane na naš obstoj);
- b) po nastanku jih delimo na PRIROJENE in PRIDOBLEJENE;
- c) glede na področje razlikujemo ORGANSKE (fiziološke oz. biološke) ter PSIHOLOŠKE (socialne);
- d) glede na razširjenost ločimo:
 - UNIVERZALNE (imajo jih vsi ljudje ne glede kje in kdaj živijo),
 - REGIONALNE (značilne za določeno skupino ljudi (npr. spol, starostno obdobje, področje bivanja...)),
 - INDIVIDUALNE (so potrebe posameznikov, ki pa jih ima lahko veliko ljudi; npr. potreba po kajenju);
- e) glede na zavedanje so potrebe lahko ZAVESTNE in NEZAVEDNE.

Najpomembnejše fiziološke in psihološke potrebe

Primarne fiziološke potrebe delimo v tiste, ki so osnovnega pomena za:

- a) ohranitev posameznika
 - potreba po snoveh (hrani-občutek lakote, tekočini-občutek žeje, zraku- občutek dušenja),
 - potreba po izločanju- občutek tiščanja, bolečine,
 - potreba po spanju in počitku- občutek utrujenosti,
 - potreba po fizični integralnosti- občutek bolečine (predstavlja potrebo po avtomatskem reagiranju in odstranjevanju tujkov in strupenih snovi iz organizma);
- b) ohranitev vrste
 - seksualne potrebe,
 - skrb za potomstvo.

Primarne psihološke potrebe so:

- potreba po uveljavljanju ali afirmaciji (nezadovoljenost te potrebe lahko povzroči občutek manjvrednosti; težnja po zadovoljevanju te potrebe pa lahko povzroča tekmovalne-rivalske odnose),
- potreba po druženju (občutek osamljenosti),
- potreba po spremembi (človek si želi novosti, ker se v nasprotnem primeru pojavi občutek osamljenosti),
- potreba po varnosti in ljubezni (vzbuja občutek temeljnega nezaupanja, lahko tudi krivde, strahu...)
- potreba po socialnem konformizmu- usklajevanju in sprejemanju mnenj (za vključevanje v družbo in za dobro počutje v njej je pomembno usklajevanje mnenj; če potreba ni zadovoljena vzbuja občutek nezadovoljstva, ki se nanaša na občutek nepripadnosti, nesprijetosti ...).

Psihologi si niso enotnega mnenja glede tega, ali so psihološke potrebe človeku prirojene ali pridobljene. Večji del teh potreb je gotovo pridobljen. Zadovoljenost teh potreb je pomembna za zdrav duševni razvoj človeka. Če niso zadovoljene na ustrezen način, lahko pride do duševnega neravnovesja in osebnostne motenosti, navadno v obliki nevroz.

VPRAŠANJE ZA PISNO OCENJEVANJE

. Opredeli potrebo po **fizični integralnosti** glede na njene osnovne lastnosti!

(1t) - glede na _____ je _____

(1t) - glede na _____ je _____

(1t) - glede na _____ je _____

(1t) - glede na _____ je _____

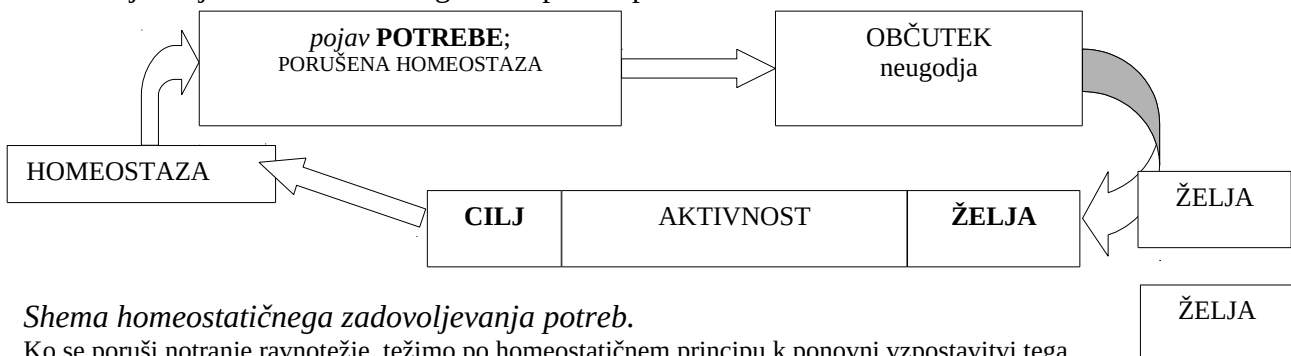
(1t) - glede na _____ je _____

Razloži pojem **potreba po fizični integralnosti!** (1t)

ZADOVOLJEVANJE POTREB – MOTIVACIJSKI KROG

Osnovna nit človekove aktivnosti je usmerjenost k ciljem, ki bodo zadovoljili človekove potrebe. Prizadevamo si, da bi izravnali nastali primankljaj in vzpostavili prejšnje ali "enako stanje" oz. **homeostazo** (grško homeo-podoben, enak; staza-stanje).

Zadovoljevanje fizioloških in organskih potreb poteka **homeostatično**.



Shema homeostatičnega zadovoljevanja potreb.

Ko se poruši notranje ravnotežje, težimo po homeostatičnem principu k ponovni vzpostavitvi tega ravnotežja. Osnova te aktivnosti je potreba, ki se (ko je dovolj velika) pojavi v zavesti kot izvan občutek neugodja-primankljaja. Naloga občutka je torej, da se z njim zavedamo potrebe; hkrati pa ta neprijetna duševna napetost

(občutek primankljaja) vzbudi v osebi željo po ponovni vzpostavitvi ravnotežja. Ponavadi občutek vzbudi več želja. V naši zavesti pa se redko pojavi le ena želja, ampak jih je ponavadi več in takrat pride med njimi do boja za prevlado. Tista želja, ki je najmočnejša, ponavadi zmagaja-prevlada in postane pobudnik naše aktivnosti. Želje, ki so manj pomembne, se uresničijo kasneje, ali pa njihova uresničitvev sploh ni več pomembna. Naloga želje, ki prevlada je torej ta, da vzbudi našo aktivnost in jo usmeri k cilju, kar omogoči ponovno vzpostavitev homeostaze.

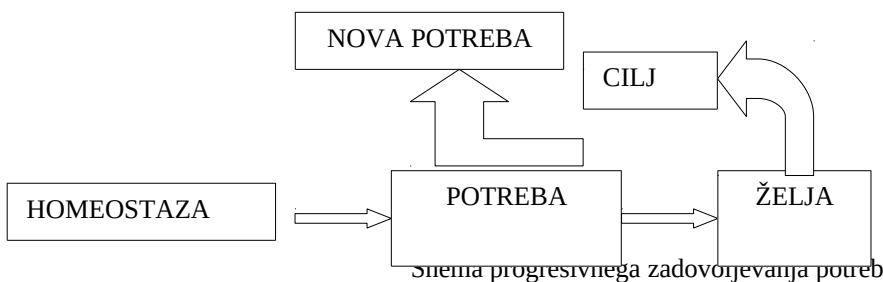
Naloga: Poskušajte homeostatičen način zadovoljevanja potreb (motivacijski krog) opisati s konkretno fiziološko potrebo!

VPRAŠANJE ZA PISNO OCENJEVANJE

Razloži motivacijski krog s pomočjo potrebe **po spremembi!** (6t)

Ko se pojavi potreba po spremembi, se poruši _____. Ko potreba po spremembi doseže neko stopnjo intenzitete, vzbudi _____; naloga le tega je tudi ta, da vzbudi _____ . Te so ob potrebi po spremembi lahko npr. _____, _____; _____ . Tista, ki je največja in prevlada, usmeri našo _____ (npr. _____) k _____ (npr. _____) in tako ponovno vzpostavimo _____ .

Pri psiholoških potrebah pa zadovoljevanje pogosto ni homeostatično. Ko npr. športnik premaga tekmece (npr. potreba po uveljavitvi-afirmaciji), s tem njegovi cilji niso zadovoljeni, temveč porastejo (zdaj želi premagati močnejše tekmece, postati prvak...). V tem primeru govorimo o **progresivnem zadovoljevanju potreb**.



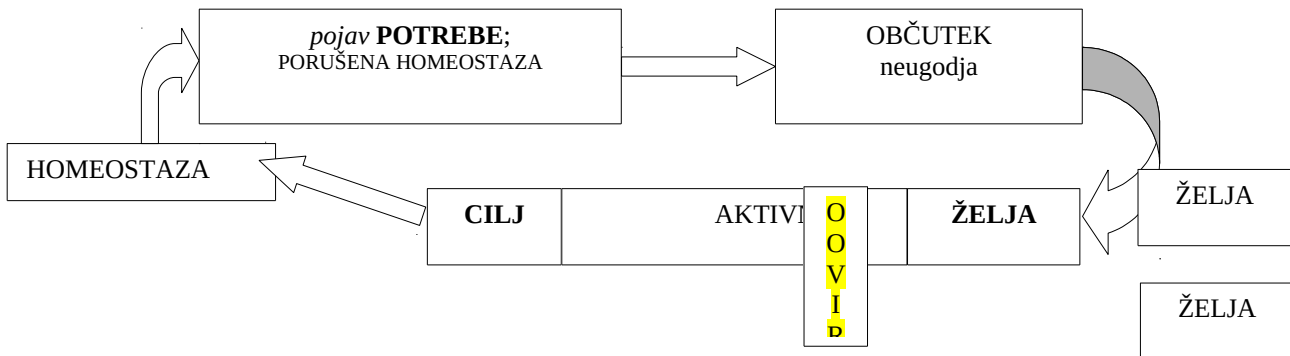
Pri nekaterih potrebah teže prenašamo nezadovoljenost kot pri drugih. Lažje prebrodimo nezadovoljenost potrebe po ugledu kot pa lakoto ali žejo.

Med glavnimi kategorijami potreb obstaja posebna **hierarhija**- prioritetni seznam **potreb**. Ameriški psiholog **Maslow** je dejal, da se višje potrebe razvijejo šele, ko so nižje vsaj približno zadovoljene. Vendar je tudi res, da nam nižje potrebe nič ne pomenijo, ko so zadovoljene. Psihološko in osebno so za nas pomembnejše višje potrebe. Človek si spontano prizadeva k razvijanju novih, vedno višjih potreb (težnje po samouresničevanju, izpolnitvi najboljših potencialov in talentov, ki jih imamo).

Maslow je dejal, da so najbolj urgentne fiziološke potrebe. Ko te zadovolji, se začne pojavljati potreba po varnosti, tej sledi potreba po ljubezni, nato po ugledu in spoštovanju. Ko so te zadovoljene, se začnemo usmerjati k uresničevanju svojih potencialov, k samoaktualizaciji – samoizpopolnjevanju.

DINAMIKA OSEBNOSTI

Pri zadovoljevanju različnih motivov velikokrat naletimo na različne ovire, ki se jim moramo prilagoditi ali jih premagati s spreminjanjem sebe ali okoliščin.



Ovire, ki nam onemogočajo ali otežujejo zadovoljevanje posameznih potreb lahko **izvirajo**:

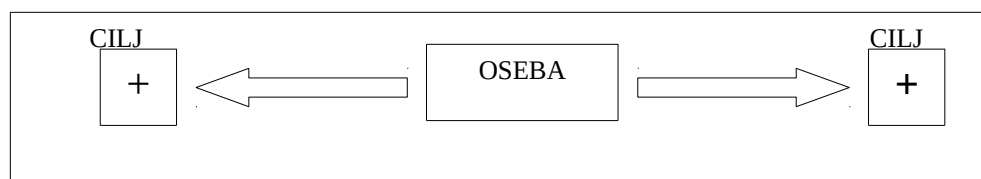
- *iz okolja* :
 - naravne ovire (poplave, toča, suša, mraz, plazovi, vihar...),
 - socialne ovire (neka druga oseba ali družba),
 - materialne ovire (denar, avto, železniška zapornica...).
- *od nas samih*:
 - FIZIOLOŠKE OVIRE**
 - telesne pomankljivosti (npr. slabotno telo, pohabljenost, estetske pomankljivosti, slabovidnost...)
 - pomankanje sposobnosti za izvedbo določene naloge
 - PSIHOLOŠKE – INTRAPSIHIČNE OVIRE**
 - čustvene ovire (pomankanje samozaupanja, jeza, sovraštvo, strah, občutek krivde, žalost...)
 - motivacijske ovir (pomankanje volje, lenoba, nepripravljenost vložiti več energije za doseg cilja)

Ko imamo jasno željo in nam neka ovira v času naše aktivnosti prepreči doseg cilja, govorimo o FRUSTRACIJI.

Kadar pa izpolnitev nekega motiva ovirajo njemu nasprotni, neskladni motivi, želje (gre za psihološko oz. notranjo ali intrapsihično oviro), govorimo o **KONFLIKTU** (gre za INTRAPERSONALNI KONFLIKT ali spopad motivov). Preprosto lahko **konflikt** opredelimo, da **nastane, ko imamo več želja, med katerimi se ne moremo odločiti**. Konflikti lahko človeka zelo obremenijo, ker se mora "boriti sam s seboj". Na preizkušnjo je postavljena njegova **motivacija** (volja, aktivnost...), njegova **čustva** (samozaupanje, strah, jeza...) in določene **osebne značilnosti** (podrelnost-submisivnost, dominantnost, depresivnost, agresivnost...).

Poznamo več vrst KONFLIKTNIH SITUACIJ, ki se nanašajo na različne možnosti izbire med posameznimi tipi motivov:

1. **KONFLIKT DVOJNEGAPRIVLAČEVANJA** (plus-plus konflikt); ko moramo izbirati med dvema pozitivnima ciljema (npr. istočasna izbira med privlačno gledališko predstavo in željo po kinu);



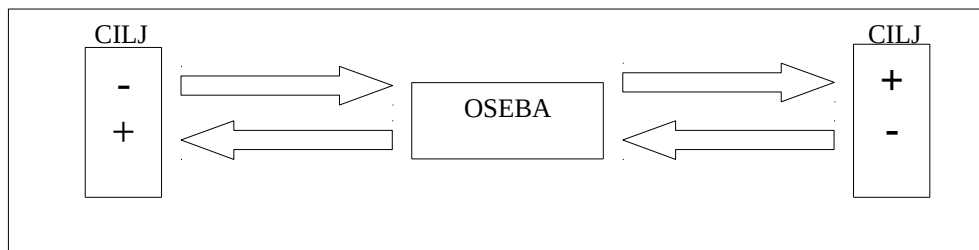
2.

KONFLIKT DVOJNEGA ODBIJANJA (minus-minus konflikt); ko moramo izbirati med dvema negativnima ciljema (npr. izbira med plačilom kazni ali predaji sodniku za prekrške);



3. **KONFLIKT HKRATNEGA PRIVLAČEVANJA IN ODBIJANJA** (konflikt približevanje-izogibanje ali plus-minus konflikt); ko se soočimo s ciljem ali večimi cilji, ki imajo hkrati pozitivno in negativno vrednost (valenco); imenujemo jih **AMBIVALENTNE CILJE** in povzročajo notranjo razklanost, saj hkrati nekaj hočemo in nočemo (npr. želimo si dobro pisati kontrolko, vendar se nam ne da učiti).

Pri **ambivalentnih ciljih** so ugotovili, da ko smo od cilja oddaljeni, je naša težnja po približevanju cilju močnejša; težnja po izogibanju pa narašča hitreje in pogosto prevlada, ko se cilju približujemo.



VPRAŠANJE ZA PISNO OCENJEVANJE

Kdaj se pojavi konflikt?

O konfliktu govorimo, ko _____
 _____ (1t).

Navedi vsaj dva razloga– oviri, ki sta pogosta za nastanek konflikta? (1t)

a) _____ b) _____

Naštej konfliktne situacije in jih na kratko opiši s primeri! (3t)

a) _____

PRIMER: _____

b) _____

PRIMER: _____

c) _____

PRIMER: _____

Za človeka so najbolj obremenjujoči _____,

ker _____ (1t)

Kdaj se pojavi frustracija?

O frustraciji govorimo, ko _____
 _____ . (1t)

a) Navedi vsaj dvoje razlogov– ovir, ki povzročajo frustracijo in **ne izhajajo iz nas**. Vsako ponazori s konkretnim življenjskim primerom (2t):

1. ovira: _____

Primer:

2. ovira : _____

Primer:

b) Navedi vsaj troje razlogov– različnih skupin ovir, ki povzročajo frustracijo in **izhajajo iz nas**. Vsako ponazori s konkretnim življenjskim primerom (3t):

1. ovira: _____

Primer:

2. ovira : _____

Primer:

3. ovira : _____

Primer:

Učinki frustracij in konfliktov se kažejo na različnih področjih:

- a) **SUBJEKTIVNEM** (občutek napetosti, slabe volje, nerazpoloženosti...);
- b) **FIZIOLOŠKEM** (učinek v spremenjenem delovanju notranjih organov: pospešeno bitje srca, sprememba v hitrosti in globini dihanja, zvišan krvni pritisk, večje izločanje adrenalina...);
- c) **OBNAŠANJA** (spremeni se naše obnašanje; spremeni se organizacija naše aktivnosti, pogosto postanemo tudi dezorganizirani);
- d) **SOCIALNEM** (spremenijo se naši stiki z okoljem; pogosto se skalijo zaradi naše razdražljivosti; pojavijo se lahko tudi razna pričakovanja tolažbe...)

Značaj oz. lastnost frustracije in konflikta je:

- a) **KUMULATIVEN** (seštevajoč); to pomeni, da se učinki preteklih frustracij in konfliktov ne izgube, temveč se seštevajo in kopičijo do tiste mere, ki predstavlja našo sposobnost prenašanja raznih duševnih obremenitev. Zadnji konflikt oz. frustracija, ki povzroči, da se naša mera prenašanja obremenilnih situacij zapolni, vzpodbudi našo reakcijo tudi na vse pretekle situacije, ki so nas obremenile. Te reakcije so lahko vir medosebnih konfliktov, ker velikokrat lahko izzove reakcijo dokaj nepomembna situacija; reakcija nanjo pa je po jakosti težko razumljiva.
- b) **INFILTRIRAJOČ** (prenašajoč); to pomeni, da se učinek oz. reakcija na frustracijo oz. konflikt lahko prenese iz enega področja na drugo področje, ki nima z izvorom konflikta oz. frustracije pogosto nič skupnega (npr. v službi imamo konflikt s šefom in na ta konflikt ne odreagiramo; vendar potem prenesemo slabo voljo, jezo domov in jo stresamo nad otrokom).

VPRAŠANJE ZA PISNO OCENJEVANJE

* Kako se lahko **konflikt** odraža na:

- **fiziološkem področju** (2t):

_____, _____
_____, _____

- **področju obnašanja** (2t):

_____, _____
_____, _____

Opiši **učinek konflikta**, ki se kaže na fiziološkem področju in področju obnašanja s pomočjo konkretnega primera (izhajaj iz **potrebe po novi obleki**)! (2t)

* Kako se lahko **frustracija** odraža na:

- **Subjektivnem področju** (2t):

_____, _____
_____, _____

- **Socialnem področju** (2t):

_____, _____
_____, _____

Opiši **učinek frustracije**, ki se kaže na subjektivnem področju in socialnem področju s pomočjo konkretnega primera (izhajaj iz **potrebe po počitku**)! (2t)

* Kaj pomeni, da se **konflikt** lahko **infiltrira**? (2t)

Razloži to s pomočjo konkretnega življenjskega primera! (2t)

* Kaj pomeni, da se **frustracija** lahko **komulira**? (2t)

Razloži to s pomočjo konkretnega življenjskega primera! (2t)

STRES

Je vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, spremembe, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje.

Dražljaje, ki povzročajo stres, imenujemo stresorji. Stresorji so vsi pojavi, ki jih doživljamo kot grožnjo ali izziv in zato telesno ali duševno obremenjujejo našo osebnost. Najpogostejši stresorji so:

- **OKOLJE** (previsoka ali prenizka temperatura, hrup, kemikalije, naravne nesreče, kot so poplave, potresi ... vojne, teroristični napadi...)
- **DELOVNO MESTO ali ŠOLA** (preobremenjenost, kratki roki, premalo dela, prezahtevno delo, prezahteven ali prelahak učni program, nepripravljenost na ocenjevanje...)
- **NENAVADNE ŽIVLJENJSKE SPREMEMBE** (smrt bližnjih, ločitev od ljubljenih oseb, sprememba službe ali šolanja, zadetek na loteriji, rojstvo otroka, službeno napredovanje...)
- **VSAKODNEVNE SKRBI** (naglica, kaos, čakanje v vrstah, prevoz na delo, finančna stiska, slabi medosebni odnosi, kajenje, malo telesne dejavnosti...)

Glede na učinek stresnega dogajanja ločimo EUSTRES in DISTRES.

V zmerni obliki nas stresorji lahko tudi spodbujajo in predstavljajo življenjski izziv. Takšen stres imenujemo **eustres**. Doživljamo ga, ko ocenimo, da so naše sposobnosti večje od zahtev.

Če pa so stresorji škodljivi in obremenjujoči, pa govorimo o **distresu**, ki predstavljajo dejavnik tveganja pri nekaterih obolenjih (predvsem psihosomatske motnje).

Glede na trajanje pa ločimo KRATKOTRAJNI in DOLGOTRAJNI STRES.

Kratkotrajni stres doživljamo na telesni ravni kot reakcijo na beg ali boj (poveča se stopnja adrenalina v krvi...) in smo pripravljeni na prilagoditev s povečano telesno dejavnostjo. Enak odziv pa je neustrezen, če se od nas pričakuje, da moramo ostati mirni in osredotočeni na poslušanje.

Dolgotrajnejši stres oz. dolgotrajnejša izpostavljenost stresorju povzroči tri faze:

- a) **Faza alarma** - zavemo se stresorja in postanemo zaskrbljeni in vznemirjeni. Prva reakcija je šok in krajši čas upad delovanja. V protišoku začne delovati simaptično živčevje. Sprostijo se energetske zaloge in se pripravimo na akcijo obvladovanja učinkov stresorjev.
- b) **Faza odpora** - poveča se zmogljivost spoprijemanja s stresorjem. Če stresor premagamo, se organizem s pomočjo parasimpatičnega živčevja vrne na normalno raven in stresor pogosto ocenimo kot izziv (EUSTRES).
Če pa stresorja ne premagamo, ali se dalj časa stresorji vrstijo drug za drugim, ostanemo v fazi odpora dalj časa. Organizem deluje dalj časa s povečanimi zmogljivostmi, kar lahko pripelje do 3. faze-izčrpanosti.
- c) **Faza izčrpanosti** - značilno porušeno ravnovesje, ki se kaže
 - na telesni ravni (kronična utrujenost, pomanjkanje energije, glavoboli, bolečine v križu, krči v mišicah, padec odpornosti, motnje prebave...)
 - na duševni ravni (napetost, razdražljivost, dolgočasje, slaba koncentracija, težave s pomnjenjem, pomanjkanje samospoštovanja, cinizem...)
 - na vedenjski ravni (prenagljene reakcije, nenadzorovani čustveni odzivi, povečano uživanje določenih substanc (kofein, nikotin, tablete, droge), s slabši medosebni odnosi, socialna izolacija...)

Duševna kriza je duševno stanje, ko je duševno ravnovesje porušeno dalj časa zaradi razmeroma hude duševne ali osebnostne obremenitve ali stiske. Povzročijo jo lahko dogodki, ki onemogočijo izpolnjevanje pomembnih življenjskih ciljev. Poznamo tudi razvojne krize, ki so značilne za posamezna življenjska obdobja.

Pomembno je, da znake izčrpanosti prepoznavamo, ker v nasprotnem primeru lahko privedejo do:

A: PSIHOSOMATSKIH OBOLENJ	B: DUŠEVNIH IN VEDENJSKIH MOTENJ
Zanje je značilno, da se kažejo kot telesna obolenja, vzrok za njihov nastanek pa je povezan z duševnimi dejavniki. Katero psihosomatsko obolenje se bo razvilo, je predvsem odvisno od genetske zasnove.	Vzrok za njihov nastanek je povezan z dogotrajnejšim stresnim delovanjem in izčrpanostjo, ki se kaže v spremenjenem vedenju, s fiziološkimi motnjami, s katerim posameznik lahko ogroža sebe ali okolico.
VZROKI ZA NASTANEK tako psihosomatskih, kot duševnih in vedenjskih motenj so lahko isti in so najpogosteje povezani s: DOLGOTRAJNEŠI STRESI DUŠEVNE TRAVME (nepričakovani zelo močni psihični pretresi, kot je lahko npr. smrt bližnjega, posilstvo, ločitev, nesreče, nepričakovana nosečnost...) ČUSTVENA IN SOCIALNA DEPRIVACIJA – PRIKRAJŠANOST (ločitev otroka od staršev, hospitalizacija, vzgojna zanemarjenost...) PRETIRANO POPUSTLJIVA (PERMISIVNA VZGOJA), PRETIRANO STROGA (AVTORITARNA VZGOJA) ali KAOTIČNA VZGOJA	
VRSTE PSIHOSOMATSKIH OBOLENJ – v veliki meri odvisne od dedne dispozicije	VRSTE DUŠEVNIH IN VEDENJSKIH ODZIVOV V OBLIKI MOTENJ
Motnje krvnega pritiska Nekater oblike sladkorne bolezni Srčni infarkt Rana na želodcu in dvanajsterniku Obolenja žolčnika Nekatera revmatična obolenja Astma Alergije Kronično zaprtje in diareja Kronični glavoboli, migrene Pogostejše infekcijske bolezni	MOTNJE NAVAD IN NAGIBOV: patološko hazardiranje, patološko požiganje (piromanija), patološka kraja (kleptomanija)... MOTNJE PREHRANJEVANJA (anorexia nervosa, bulimia nervosa, preobjedanje) NEORGANSKE MOTNJE SPANJA (insomnija – nespečnost, hipersomnija – pretirana zaspanost, napadi spanja; motnja razporeditve spanja in budnosti; somnabulizem – hoja v spanju; nočni strahovi in nočne more) SPOLNA DISFUNKCIJA (pomankanje ali izguba spolne želje; pomankanje seksualnega uživanja, neuspešnost genitalnega odzivanja – impotentnost, orgazmična disfunkcija, prezgodnja ejakulacija, neorganski vaginizem – krč vaginalnega ustja), bolečina pri spolnem odnosu, prekomeren spolni nagon) MOTNJE SPOLNE IDENTITETE (transseksualizem, transvestizem, motnja spolne identitete v otroštvu) MOTNJE SPOLNE PREFERENCE (fetišizem, ekshhibicionizem, voajerstvo, pedofilija, nekrofilija, sodomija, sadomazohizem) RAZPOLOŽENJSKE (AFEKTIVNE) MOTNJE: manična, bipolarna, depresivna epizoda NEVROTSKE, STRESNE IN SOMATOFORMNE MOTNJE (fobije, panična motnja- anksioznost, obsesivno-kompulzivna motnja, hipohondrična motnja, nevrastenija, konverziva motnja – histerija) VEDENJSKE MOTNJE-SOCIOPATIJE RAZLIČNE OBLIKE ZASVOJENOSTI ... MOTNJE IZLOČANAJA (enureza, enkopreza) MOTNJE GOVORA (jecljanje, mutizem, prehitevajoče govorjenje) HIPERAKTIVNOST GRIZENJE NOHTOV, SESANJE PALCA TIKI HIPOHONDRIJA

ZDRAVLJENJE (psihosomatski odzivi se pogosto prepletajo tudi z vedenjskimi odzivi, ki so povezani s fiziološkimi motnjami in telesnimi dejavniki – npr. motnje spanja, odvisnost, motnje spolnosti, depresija...)	
PSIHOSOMATSKA OBOLENJA	DUŠEVNI IN VEDENJSKI ODZIVI V OBLIKI MOTENJ
<p>Najprej se zdravljenje usmeri na lajšanje simptomov ter odpravljanje telesnih težav s pomočjo zdravil. Ponavadi tak način zdravljenja psihosomatskih obolenj ni učinkovit, ker je vzrok za njihov nastanek povezan s posameznikovim psihičnim odzivanjem na stresne dejavnike. Za učinkovito obravnavo pacienta s psihosomatskimi težavami je zato potreben tudi psihoterapevtski pristop, s katerim posameznik uvidi vzroke za nastanek svojih telesnih težav ter potrebo po vnašanju sprememb v svoje življenje in opuščanje starih nekonstruktivnih vzorcev odzivanja. Človek mora torej poskrbeti za svojo osebnostno čvrstost in doživljanje kvalitete življenja.</p>	<p>V kolikor posameznik s svojim vedenjem ogroža sebe ali svojo okolico, je nujno potrebno psihiatrično zdravljenje, ki pogosto temelji na medikamentnem zdravljenju z različnimi psihostimulansi. Predvsem pa bi naj obravnava pacienta temeljila na psihoterapiji. V kolikor gre za lažje oblike motenj, je priporočljiva strokovna psihoterapevtska obravnava, na osnovi katere lahko posameznik poskrbi za svojo osebnostno rast, večje zadovoljstvo s seboj...</p>

VPRAŠANJE ZA PISNO OCENJEVANJE

a) **Navedite štiri skupine psihogenih vzrokov**, ki so najpogostejši razlog za nastanek obolenj in motenj in povzročajo psihično izčrpanost: (2T)

- _____ - _____
 - _____ - _____

b) **Navedite štiri najpogostejše občutke**, ki jih izzovejo ti neugodni dejavniki? (2 t)

- _____ - _____
 - _____ - _____

c) **V kateri dve skupini lahko razvrstimo posledice izčrpanosti zaradi stresnih dejavnikov**. Pri vsaki od navedb naštejte še vsaj štiri specifične odzive in zapiši, kako se kažejo.

a) _____ motnje (1T), ki se konkretno lahko kažejo kot

_____, _____,
 _____, _____.
 (2T)

b) _____ motnje (1T), ki se konkretno lahko kažejo kot

_____, _____,
 _____, _____.
 (2T)

d) **Navedite, kakšna je osnovna razlika med navedenima motnjama!** (1T)

e) Kakšna je razlika v pristopu zdravljenja? (2T) Kako se imenuje psihološki pristop pomoči in zakaj je pomemben pri pomoči osebam s tovrstnimi težavami? (2T)

SPOPRIJEMANJE Z DUŠEVNIMI OBREMENTIVAMI

Med ljudmi obstajajo **razlike v osebnosti čvrstosti**, ki predstavlja lastnost, od katere je odvisno, koliko stresa lahko oseba prenese brez negativnih posledic. **Za ljudi z visoko osebnostno čvrstostjo je značilno:**

1. da **spremembe** sprejmejo kot **izziv** in priložnost za razvoj
2. da se močno **angažirajo** – z veliko energije in predanosti se osredotočijo na aktivnost, ki vodi do cilja
3. imajo **občutek notranjega nadzora** (občutek, da lahko sami vplivajo na svoje življenje)
4. imajo **višjo stopnjo frustracijske tolerance** (frustracije jih obremenijo manj)

Nivo frustracijske in konfliktne tolerance:

Frustracijska toleranca predstavlja posameznikovo zmožnost prenašanja ovir; pove, koliko ovir in pritiskov smo zmožni prenesti. **Kaže na posameznikovo odpornost na neuspeh.**

Dejavniki, ki na to vplivajo so lahko:

1. **Čustvena zrelost in osebnostna čvrstost** (za osebo, ki ni čustveno in osebnostno zrela je značilno, da jo že manjše obremenitve, ovire močno prizadenejo);
2. **Splošno telesno in duševno stanje osebe** (slabo razpoloženje, bolezen, utrujenost, lakota ipd. pomembno znižujejo nivo frustracijske tolerantnosti, zato za take osebe pomenijo že manjše ovire hujše duševno breme);
3. **Intenzivnost-jakost motiva oz. želje** (čim večja je motivacija, tem težje oseba prenaša, če potrebe ne more uresničiti);
4. **Vzrok frustracije** oz. od tega, kdo je frustracijo povzročil (ob osebi, ki jo imamo radi lahko prenesemo več omejitev, kot ob osebi do katere gojimo negativen odnos; zgodi pa se tudi lahko, da nas oseba, ki nam veliko pomeni lahko povzroči hujšo frustracijo);
5. **Pogostost ovir v določenem času** (če se človek znajde v kratkem času pred številnimi ovirami, se sposobnost prenašati novo oviro pomembno zmanjša);
6. **Pretekle izkušnje** (če je oseba v preteklosti uspešno premagovala razne ovire, se okrepi njeno samozaupanje, zato ji nova, čeprav huda ovira, ne pomeni tolikšnega duševnega bremena oz. oseba ovire lažje prenaša).

VPRAŠANJE ZA PISNO OCENJEVANJE

- * **Kako lahko vplivajo na nivo frustracijske tolerantnosti pogostost ovir v določenem času!** (2t)
Odgovor formuliraj tako, da bo iz njega tudi razvidno, kaj pojmuješ pod frustracijsko toleranco!

Splošno razlago tudi utemelji s konkretnim življenjskim primerom! (2t)

ZA VAJO PO ISTEM PRINCIPU OPIŠI ŠE, kako lahko na frustracijsko toleranco vpliva naše psihično počutje, telesno počutje, jakost motiva ali želje, vzrok frustracije, naše izkušnje...

REAGIRANJE NA FRUSTRACIJO IN KONFLIKT

Oseba je v frustracijski ali konfliktni situaciji v stanju napetosti, saj njene potrebe ostanejo nezadovoljene, ker ne doseže zastavljenih ciljev. Občutek napetosti lahko zajema strah, izgubo varnosti, občutek manjvrednosti... Ker os ti občutki neugodni, postane oseba dodatno aktivna, da bi s svojo dejavnostjo zmanjšala ali celo popolnoma odstranila napetost. V primeru, da s svojo nadaljnjo aktivnostjo to uspe, govorimo, da je na frustracijo oz. konflikt reagirala **uspešno (realistično, konstruktivno)**. Če pa s svojo aktivnostjo vpliva, da negativni občutki ostanejo ali so zmanjšani le začasno ali pa se celo povečajo, govorimo, da je oseba ne frustracijo oz. konflikt reagirala **neuspešno (nerealistično, nekonstruktivno)**.

Poznamo več načinov reagiranja na frustracijsko in konfliktno situacijo. Uspešnost reagiranja je velikokrat odvisna od posameznika; tako je lahko en način reagiranja za eno osebo uspešen, za drugo pa je enak način neuspešen. Večkrat lahko le iz situacije same razberemo, ali je bilo obnašanje konstruktivno (uspešno, učinkovito) ali ne.

Načini reagiranja:

1. Odstranitev ovire

Če se oseba znajde pred oviro, ki jo z običajnim načinom vedenja ne more odstraniti, je ena izmed možnosti, da **svoje vedenje reorganizira**, spremeni vedenje, si najde pomoč (npr. učenec reagira na svoj neuspeh tako, da učenju posveti več časa, da se začne učiti na drugačen način, da si najde inštruktorja ali tudi na neustrezen-neuspešen način, ki mu ne doprinaša notranjega zadovoljstva s seboj - da pri naslednji pisni nalogi prepisuje...); pogost način nekonstruktivnega reorganiziranja vedenja pa je tudi regresivno obnašanje (cilj poskušamo doseči z različnimi vzorci obnašanja, ki so značilni za razvojno nižje obdobje - npr. z jokom, ihto, trmo...).

Zelo pogost način odstranjevanja ovir je **agresija**. Ločimo aktivno in pasivno obliko agresije. Aktivna pomeni direkten napad na oviro in je lahko fizičen ali besedni (verbalna agresija). Pasivna oblika agresije pa se kaže predvsem v nasprotovanju in neposlušnosti-ignoriranju (pasivni odpor), trpinčenje sebe, nezaupanje... Agresijo pa je lahko tudi indirektna (gre za prenos agresivnosti, katerega vzrok je pogosto ta, da si oseba ovire ne upa napasti neposredno (npr. ker gre za nadrejeno ali avtoritativno osebo). Zato skuša svojo frustracijsko napetost odpraviti z agresijo na druge osebe, predmete ali ideje, ki s prvotno oviro nimajo ničesar ali le malo skupnega (gre za infiltrirajoč značaj frustracije oz. konflikta). Agresija predstavlja neuspešen način reagiranja na frustracijo oz. konflikt, ker ju pogosto ne razreši, temveč nakoplje človeku nove probleme.

2. Substitucija

Ena izmed možnih reakcij na frustracijo je, da oseba zamenja cilj, , h kateremu teži, z novim, ki pa kljub temu v nekem smislu zadovolji osnovno, ovirano človekovo potrebo. Taka zamenjava lahko ob dosegu nadomestnega cilja vpliva na občutek zadovoljstva; včasih pa kljub temu, da uspešno dosežemo zastavljen nadomestni cilj, nismo zadovoljni sami s seboj in se naša napetost ob frustraciji ali konfliktu ne zmanjša (npr. žena, kine more zanositi posvoji otroka: kakšna je lahko s tem zadovoljna, kakšna pa lahko ob tem še vedno čuti lastne občutke manjvrednosti).

3. Odložitev zadovoljstva, težnje na kasnejši in primernejši čas

V tem primeru se oseba svojemu cilju ne odpove, vendar preneha z aktivnostjo, ki je ta trenutek obsojena na neuspeh ali povzroča druge probleme in težave. Na ta način uspešneje rešujejo frustracijske ali konfliktno situacije osebe, ki so bolj čustveno in osebno zrele.

Ta način reagiranja pa je lahko tudi neuspešen, kadar pomeni prelaganje obveznosti zaradi strahu pred neuspehom; zaradi tega osebo "preložitev" zadovoljevanja ciljev še bolj duševno obremeni.

Navadno je neučinkovit to tudi pasivno čakanje oz. vdanost v usodo.

4. **Opustitev težnje(zavestena odpoved potrebi; beg, vdaja**

Uspešen način reagiranja je takrat, kadar se težnjo opustimo in "žrtvujemo" potrebo zavestno, kar nas nadalje duševno ne obremenjuje (npr. zavestna odpoved kaajenju, ki ne povzroča spremljajočih neugodnih psihičnih občutkov).

Velikokrat pa predstavlja opustitev težnje neko vrsto vdaje ali tudi bega pred oviro, ki ponavadi pušča neugodne duševne posledice (nerealistično reagiranje).

ČE POVZAMEMO:

NEKONSTRUKTIVNO SPOPRIJEMANJE Z DUŠEVNIMI OBREMENITVAMI je takrat, ko naše ravnanje pušča občutek frustracijske napetosti (lahko ga celo ojača).

Med take neuspešne načine reagiranja uvrščamo:

- agresivno oz. nasilno vedenje,
- regresijo
- beg pred oviro
- prehitro vdajo
- utišanje neprijetnih čustev.

KONSTRUKTIVNO SPOPRIJEMANJE Z DUŠEVNIMI OBREMENITVAMI je takrat, ko na frustracije reagiramo tako, da frustracijsko napetost zmanjšamo ali celo odpravimo in si s tem pridobimo občutek zaupanja vase, ponosa, veselje.

VPRAŠANJE ZA PISNO OCENJEVANJE

Kdaj govorimo o **konstruktivnem reagiranju na frustracijo**?

Kadar ne uspemo zadovoljiti naših bistvenih potreb, nam to lahko vzbudi občutke, kot so: (4t)

a) _____ b) _____

c) _____ d) _____

Če na te vzbujene občutke reagiramo tako, da jih uspemo _____

_____, potem govorimo o

konstruktivnem- uspešnem reagiranju na frustracijo. (1t)

Kdaj bi lahko opredelili, da smo z **reorganizacijo naše aktivnosti** reagirali **realistično**? (2 t)

Najdite konkreten življenjski primer za **uspešno reorganizacijo naše aktivnosti**! (2 t)

Obrambni mehanizmi

Če človekove napore trajno spremljajo ovire in neuspeh, če z različnimi poskusi znova in znova ne uspe ali če je v človeku neprestana borba med motivi, pride do komuliranja (nabiranja) občutkov nezadovoljstva in napetosti, ki so največkrat povezani z doživljanjem zamajanega občutka varnosti, občutkov krivde, nezaupanja vase, občutkov manjvrednosti, strahu... V primeru, da je napetost velika, lahko resno ogrozi naše duševno zdravje. Zato se često sprožijo duševni mehanizmi - obrambni mehanizmi, ki preprečijo, da bi prišlo do pretiranih duševnih obremenitev, ki bi lahko ogrozile naše duševno zdravje (podobno kot telesna obramba, imunski sistem na telesnem področju). Obrambni mehanizmi nam omogočijo, da vidimo razne okoliščine, s katerimi je povezano naše osebno nezadovoljstvo, drugače, kakor v resnici so. S takšnimi slepilnimi manevri se (začasno) zmanjšajo neprijetni občutki, zmanjša pa se tudi konstruktivnost-realističnost našega ravnanja. Duševne obrambne reakcije navadno potekajo podzavestno in se jih oseba težko zaveda; so pa prepleteni v vedenjskih reakcijah človeka.

Obrambni mehanizmi so sicer normalen pojav, če pa so prepogosti, lahko povzročijo težave. Trajno zatekanje k obrambnim mehanizmom je nekakšno trajno varanje samega sebe. Poleg tega pa je pogosto krivično in celo nevarno tudi za druge, ki postanejo žrtve naših obrambnih mehanizmov.

Najbolj znani obrambni mehanizmi duševnosti so:

1. Kompenzacija

Za kompenzacijo je značilno, da skuša oseba zaradi neuspeha ali ovir na nekem področju (zaradi česar ima lahko občutek manjvrednosti, krivde...) doseči uspehe na drugem področju in se tako izogniti neprijetnim občutkom (npr. manjvrednosti, krivde, strahu...).

Primer: V šoli neuspešen učenec se z vso energijo posveti glasbi...

Obrambni mehanizem kompenzacije je najpogosteje povezan s težnjo po zadovoljitvi potrebe po priznanju in uveljavljanju.

Neuspeh, zaradi katerega se ljudje zatekajo h kompenzaciji (lahko tudi k drugim obrambnim mehanizmom), včasih nima realne podlage. Tako je možno, da je nekdo navidez povsem uspešen, kljub temu pa ima občutek neuspešnosti, ker so njegove zahteve in pričakovanja daleč nad doseženimi cilji.

2. Nadkompenzacija

Medtem, ko oseba pri kompenzaciji razvija neke druge lastnosti in sposobnosti, skuša pri nadkompenzaciji nadomestiti in preseči primanjkljaj (npr. občutke manjvrednosti) prav na oviranem področju.

Primer: V šoli slabše uspešen učenec, ki ima zaradi tega npr. občutek manjvrednosti, postane na šolskem področju zelo zagnan, deloven, marljiv... kar izhaja iz močne potrebe po priznanju in uveljavljanju z namenom zmanjšanja občutkov manjvrednosti.

3. Racionalizacija

Ta obrambni mehanizem je mogoče zaslediti v treh oblikah:

- Opravičevanje
Pojavi se, ko skuša frustrirana oseba, prežeta z neugodnimi občutki (manjvrednost, strah, bojazen, krivda, izguba občutka varnosti...), razumsko opravičevati svoj neuspeh z namenom, da bi na ta način zmanjšala neugodne

občutke. To pogosto počne tako, da poskuša krivdo za njen neuspeh zvaliti na druge.

Primer: Učenec dobi v šoli slabo oceno, kar ga potare, postane ga strah odziva domačih, pred sošolci ga je sram. Neugodne občutke bo poskušal zmanjšati na način, da bo npr. dejal, da je bila učiteljica slabe volje in da je spraševala tisto, kar jim je rekla, da ne rabijo znati.

- Olepševanje

Pojavi se, ko poskuša oseba, ki jo pestijo občutki manjvrednosti, to svojo lastnost ("hibo", s katero ni zadovoljna), drugim predstaviti kot nekaj, kar pri sebi sprejema in ki pripomore, da je s seboj zadovoljna.

Primer: Učenec ima pri določenem predmetu slabe ocene in ga zaradi tega tudi pestijo občutki nezadovoljstva. Te občutke poskuša zmanjšati na ta način, da poskuša sebe izpostaviti kot "frajerja", ki se takšnih "nepomembnosti in neživljenjskih vsebin res ne bo učil, ker ima svoj ponos in ker zna razmišljati s svojo glavo ter da ni takšen kot razredni piplarji, ki ne znajo misliti".

- Omalovaževanje

Oseba lahko svoj neuspeh racionalizirati tudi tako, da skuša sebi in drugim dopovedati, da si cilja, ki ga ni dosegla (kar jo v resnici obremenjuje), sploh ni želele doseči, ker je tak cilj nesmiseln in "brezvezen".

Primer: Učenec si želi, da bi bil izvoljen za razrednega predstavnika. Ker ni bil izvoljen in ker ga to neugodno bremeni, začne to funkcijo omalovaževati in govoriti o njej, kako nima pravega smisla...

4. **Identifikacija**

Eden važnih načinov v reagiranju naše duševnosti, ki služi k razbremenjevanju občutkov strahu, neuspeha, nesigurnosti vase, je identifikacija ali poenotenje z drugo osebo, grupo ali idejo (prevzem njihovega prepričanja, idej, načina oblačenja, vedenjskih vzorcev...) Ta obrambni mehanizem je izrazit v obdobju adolescence, za katero so nasplošno ti neugodni občutki zelo izraziti. Posameznik lahko svoj občutek neuspeha ali nesigurnosti premesti tudi tako, da se identificira z različnimi športnimi in filmskimi zvezdami, s čimer najpogosteje "sodeluje" pri njihovi slavi in moči.

Pojav identifikacije je posebej značilen za otroke. S posnemanjem oz. identifikacijo s starši in vzgojitelji, prevzemajo velik del njihovega vedenja in vrednot, kar lahko močno olajša vzgojni proces in vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti. Ker ta proces identifikacije ne izvira iz neugodnih občutkov, temveč iz želje, da bi bil otrok podoben osebi, ki jo občuduje in jo ima rad, v primeru razvojne identifikacije, ne govorimo o obrambnem mehanizmu.

5. **Represija**

S tem obrambnim mehanizmom lahko oseba blokira ali izrine iz svoje zavesti (v podzavest) neugodne, neprijetne občutke, čustva, misli in želje. Oseba se jih tedaj ne zaveda ali ne spomni več. Proces izrivanja ni hoten, oziroma zavesten, temveč poteka spontano. Poleg tega je izrinjeno navadno samo navidezno pozabljeno in se poskuša često "pritihotapiti" nazaj v zavest po posredni poti (npr. neugodne sanje...), kar oseba pogosto izdaja z določenimi duševnimi in vedenjskimi motnjami.

Primer: Pogost vzrok za nastop tega obrambnega mehanizma so situacije, ki so pri posamezniku povzročile velik občutek krivde, sramu, manjvrednosti... (npr. posilstvo, povzročitev prometne nesreče...).

6. Regres

S pomočjo tega obrambnega mehanizma poskuša oseba razrešiti konfliktno ali frustracijsko situacijo tako, da se začne obnašati tako, kot je značilno za razvojno nižji nivo oziroma na način, ki je bil nekoč uspešen. Regres ali nazadovanje v vedenju vidimo pogosto pri otrocih. Otrok utegne zaradi ljubosumnosti do mlajšega bratca ali sestrice znova močiti posteljico in želi s tem pritegniti mamino pozornost nase. Ta obrambni mehanizem je pogost tudi pri otrocih po hospitalizaciji. Zaradi možne izgube varnosti, občutka manjvrednosti, strahu... se lahko pojavi enureza, sesanje palca... Pri odraslih se regres kaže v jok, "ipičnosti", vpitju... Vsaka od teh oblik vedenja je pravzaprav koristna, vendar v celoti tako vedenje ne prispeva k uspešni razrešitvi situacije.

7. Fiksacija

Z izrazom fiksacija označujemo trmasto vztrajanje pri neki dejavnosti, čeprav ta ne privede do uspeha. Razlog za trmasto vztrajanje je pogosto premajhen občutek samozaupanja, strah, občutek krivde...ki človeku vliva podzavestno bojazen, da bi se ob "priznanju poraza" negativni občutki še poglobili (oseba se na ta način želi izogniti mučnemu spoznanju neuspeha).

8. Sublimacija

Bistvo tega obrambnega mehanizma je v tem, da osebi dopušča, da svoje neprimerne in nedopustne želje ter težnje (povzročili bi dodatne občutke krivde, izgubo občutka varnosti...) preusmeri v neke druge cilje, ki so včasih podobni, včasih pa tudi zelo različni od prvotnih, vendar pa so takšni, ki jih družba tolerira.

Primer: Nekdo svojo agresivnost izživi v boksu ali rokoborbi, torej v obliki, ki jo družba tolerira.

9. Obrat proti sebi

Človek se lahko usmeri proti samemu sebi, če svojih teženj ne more ali si jih ne upa izživeti, ker bi mu lahko povzročile dodaten strah, izgubo občutka varnosti, predvsem pa občutek krivde ... Pri osebah, ki mučijo same sebe (tudi nekateri suicidalci) je mogoče pogosto opaziti, da sta njihova agresivnost in sovraštvo bili prvotno usmerjeni proti drugi osebi. Obrat proti sebi pa se lahko kaže tudi v samovšečnosti in egocentričnosti, ko posameznik po številnih razočaranjih usmeri vase vso svojo ljubezen.

10. Reakcijska formacija

Pri tem načinu obrambnega reagiranja, oseba svoje izrinjene želje in težnje navzven izraža kot svoje nasprotje. Tako se lahko nekdo strašno zgraža nad določenimi stvarmi zato, ker njega samega mikajo te "grešne" stvari, vendar tega ne počne zaradi npr. občutka manjvrednosti, strahu, občutka krivde... Najbolj značilna znamenja, ki nas opozarjajo na ta obrambni mehanizem, so pretirana stališča in poudarjanja ter (pogosto tudi očitajoče) pretirane reakcije.

Primer: Mama, ki čuti podzavesten odpor do otroka, skuša to prikriti s pretirano skrbjo in ljubeznijo do njega.

Primer: Nekdo, ki ga mika alkohol, striktno pred drugimi poudarja njegovo škodljivost.

11. Projekcija

Za ta obrambni mehanizem je značilno, da oseba lastne podzavestne težnje, namere in lastnosti, ki jih pri sebi ne sprejema ali se jih celo sramuje (občutek manjvrednosti, krivde...), pripisuje drugim z namenom, da bi se lastnih neugodnih občutkov s tem vsaj deloma razbremenila.

Primer: Svoj skopuški značaj pripišemo sorodniku.

Primer: Določeni osebi pripišemo lastnost, da je do nas sovražna. Tako lahko s to projekcijo nekako opravičimo lastno podzavestno mržnjo do te osebe.

12. Sanjarjenje

Gre za odmik od realnosti, katerega vzrok je pogosto občutek bojzani, nezaupanja vase, slab občutek varnosti... Oseba se zateka v svoj domišljjski svet, ker se boji razočaranja v konkretnih življenjskih situacijah. Velikokrat tudi pričakuje, da bo sreča "prišla k njej".

* * *

Obrambne mehanizme lažje razumemo, če vemo, da je težnja po vrednotenju samega sebe (samospoštovanje) eden izmed najbolj osnovnih psiholoških motivov in da si vsi želimo imeti pozitivno podobo o sebi. Tako je psihološko razumljivo, zakaj želimo vse, kar je negativnega kot balast odvreči od sebe in zakaj pogosto radi pripisujemo negativne lastnosti drugim: tako umetno vzdržujemo bolj pozitivno podobo o samem sebi v primerjavi z drugimi ljudmi. Zadeva postane **problematična zato, ker je obrambno vzdrževanje pogosto slepilno in to tem bolj, čim bolj je zgrajeno na obrambnih mehanizmih. Bolj, ko je posameznikovo reagiranje prepleteno z obrambnimi mehanizmi, bolj neugodno doživlja sebe, je nezadovoljen, nesrečen in to lastno nezadovoljstvo prenaša na druge z nesprejemanjem, neodobravanjem, surovo komunikacijo, jezo...**

VPRAŠANJE ZA PISNO OCENJEVANJE

Razložite dana obrambna mehanizma - OM (način in vzrok reagiranja) ter ju orišite s konkretnima primeroma!

a) O OM **fiksacije** govorimo takrat, ko

(1t)

Naštejte vsaj dva razloga, zaradi katerih pride do tovrstne obrambne reakcije: (2t)

* _____ *

Opišite OM **fiksacije** s konkretnim primerom (1t)

b) O OM **olepševanja** govorimo takrat, ko

(1t)

Naštejte vsaj dva razloga, zaradi katerih pride do tovrstne obrambne reakcije: (2 t)

* _____ *

Opišite OM **olepševanja** s konkretnim primerom (1t)