

Kako lahko postanete zadovoljnejši?

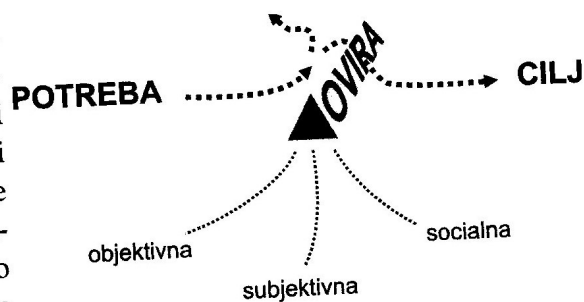
Ko ugotovite, kaj si *želite*, morate še ugotoviti, katera *potreba* je v ozadju te želje. Ta analiza je potrebna zato, ker želje marsikdaj ne moremo uresničiti. Tedaj si je najbolje to priznati, potem pa temeljito razmisliti, s čim dosegljivim lahko še zadovoljimo prikrajšano potrebo. Npr. če hoče nekdo piti sok, pa ga trenutno ne more dobiti, se bo precej bolje počutil, če se bo odžejal z neko drugo pijačo, denimo vodo. Zato se vprašajte: *Ali lahko potrebo zadovoljim še kako drugače, če je želeni način neuresničljiv?*

DINAMIKA OSEBNOSTI

Dinamiko (gibanje, razgibanost) osebnosti povzročajo različni motivi, zato bi lahko govorili tudi o dinamiki motivov. Spoznali smo že, da se hkrati lahko pojavlja več motivov. V takšnih okoliščinah lahko včasih z nekim vedenjem zadovoljimo več potreb hkrati, marsikdaj pa nevede ravnamo po zakonitosti Maslowa. Zadovoljevanje potreb ne poteka vedno neovirano. V življenju se pogosto znajdemo v položaju, v katerem ne moremo dobiti tistega, kar želimo, včasih celo ne tistega, kar potrebujemo. Marsikdaj pa ne vemo dobro, kaj bi radi, ali pa se ne moremo odločiti, kaj naj izberemo, ker imamo hkrati na razpolago več možnosti.

FRUSTRACIJA

Frustracija je doživljanje oviranosti v motivacijski situaciji. Ovire, ki nam preprečujejo doseganje cilja, so lahko **objektivne**. Dogovorjeni smo za zmenek v mestu, pa je na cesti zastoj zaradi prometne nesreče, tudi avtobus ne vozi, peš pa je predaleč. Ovira so lahko tudi drugi ljudje (**socialne ovire**). Radi bi napredovali na boljše delovno mesto, vendar ga že nekaj let uspešno opravlja nekdo drug. Ovire so lahko **subjektivne**, v nas samih, kadar nismo dovolj sposobni ali imamo premalo volje, da bi dosegli želeni cilj.



Slika 6.6: Frustracijska situacija

DEJAVNOST

Kaj se zgodi, če starši nasprotujejo mladostnikovi zvezi in srečevanju z ljubljeno osebo? Ali se jim mladostnik podredi? Kaj se dogaja z njegovimi čustvi?

Razmislite o zgodbi slavnih ljubimcev, o Romeu in Juliji. Kaj je v njuni zgodbi socialna, kaj objektivna ovira? Opišite njuna čustva in njuno obnašanje v frustracijski situaciji.

Razmislite tudi o svojem vedenju in obnašanju drugih v frustracijskih situacijah in posplošite, kaj je značilno za doživljanje in kaj za vedenje v takšnih razmerah.

UVOD V PSIHOLOGIJO

Na frustracijsko situacijo se različno odzivamo. To je *odvisno od naše ocene, ali bomo oviro lahko premagali*. Če menimo, da bomo oviro zmogli premagati, se privlačnost cilja še poveča. Doživljamo močna čustva hrepenenja po cilju in jeze na oviro. Še bolj si prizadevamo, da bi premagali oviro in dosegli cilj. Če nam ne uspe ali pa če že spočetka ne verjamemo, da lahko premagamo oviro, začnejo naraščati močna neprijetna čustva jeze, strahu, užaljenosti, tesnobe, ki lahko prerastejo v afekte. Od naše čustvene zrelosti je odvisno, kako bomo ta močna čustva uravnavali in kako bodo vplivala na naše vedenje: bomo našli način, s katerim bomo zadovoljili svoje potrebe, ali pa bodo te ostale nezadovoljene?

DEJAVNOST

Spomnite se svojih zadnjih frustracij. Opišite svoja čustva in vedenje, ki ga je frustracija povzročila. Bi se lahko obnašali tudi drugače? Kaj je pri vas povzročilo takšen odziv?

KONFLIKT

- **Konflikt je doživljanje sočasnega delovanja motivov, ki se izključujejo.** V konfliktu so lahko različne potrebe, ki sočasno težijo k zadovoljitvi. Maslow je menil, da tedaj prevlada tista potreba, ki je v hierarhiji potreb bolj temeljna. V konfliktu je lahko več možnih ciljev, ki bi zadovoljili isto potrebo, pa se ne moremo odločiti med njimi. Pogosto so v konfliktu tudi potrebe in moralne norme. Želimo si, da ne bi bilo osebe, ki zaseda boljše delovno mesto, vendar nam moralna pravila prepovedujejo, da bi ji kaj slabega storili.

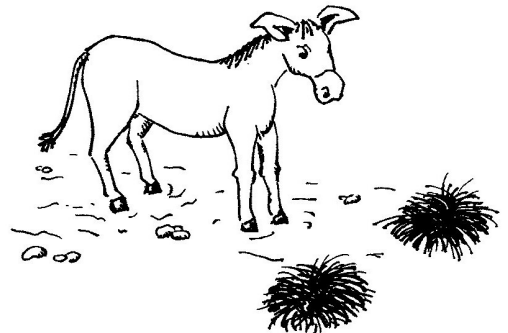
ZANIMIVOST

Besedo konflikt uporabljamo zelo široko za različne situacije, ko si nasprotujejo dogodki, motivi, nameni, vedenje, osebe itd.

Kurt Lewin je konflikte razlikoval glede na **vrednost ciljev v konfliktu**: ali je cilj pozitiven in ga želimo doseči ali pa je naš motiv izogniti se neprijetni situaciji oz. negativnemu cilju.

1. Prva oblika konflikta je lahko **med dvema pozitivnima ciljema**: konflikt *približevanje* – *približevanje* (+/+). Tedaj nas hkrati privlačita dva enako zaželena, vendar nezdružljiva cilja. Tak konflikt upočasni naše delovanje – ne moremo se odločiti, kaj bi izbrali. Konflikt običajno uspešno rešimo, ko se približamo enemu od ciljev in se zato njegova vrednost poveča.

Slika 6.7: Buridanov osel se je znašel med dvema kupoma sena, ki sta bila enako sveža in dišeča. Ker se ni mogel odločiti za nobenega, je od gladu poginil.



PRIMER: Če vas Jasna in Eva enako privlačita, je Eva takrat, ko ste z Jasno, manj privlačna, ker je bolj oddaljena, in nasprotno. Čez čas boste verjetno ugotovili, da vam je ena od njiju vendarle bolj všeč, morda samo zato, ker stanuje bliže in jo pogosteje vidite.

2. Druga vrsta konflikta je **med dvema negativnima ciljema**: konflikt *izogibanje – izogibanje* (-/-). V takšni situaciji smo prisiljeni izbrati med dvema neželenima ciljema. To je izjemno neprijeten položaj, v katerem skušamo izbrati manjše zlo. Kadar gre za zelo težko izbiro, skuša oseba (v resnici ali v domišljiji) zapustiti situacijo, da se ji ne bi bilo treba odločiti.

PRIMER: V takem konfliktu se znajdete, ko se vam po eni strani ne ljubi učiti, po drugi pa se bojite neuspeha pri izpitu. Marsikdo domišljijsko pobegne iz take situacije tako, da sanjari o prijetnejših stvareh, kot sta učenje in izpiti.

3. Zadnja vrsta konflikta nastane **med pozitivno in negativno vrednostjo cilja**: konflikt *približevanje – izogibanje* (+/-). V življenju se večkrat srečujemo z *ambivalentnimi* cilji, ki nas hkrati privlačijo in odbijajo. Takšen konflikt je težko rešljiv, saj s približevanjem ambivalentnemu cilju narašča težnja po izogibanju, z oddaljevanjem pa težnja po približevanju. Tako se je že marsikateri novopečeni zaljubljenec več dni v krogu vozil okrog hiše nove izbranke, preden si je upal pozvoniti. Vlekla ga je ljubezen, odganjal pa strah pred zavrnitvijo.

PRIMER: Marsikateri dijak kot ambivalenten cilj doživlja odličen uspeh, saj ve, da ga s svojimi sposobnostmi lahko doseže in je to zanj izziv, po drugi strani pa se boji zavračanja in poniževanja sošolcev, češ da je "piflar in greba".

Podzvrst konflikta približevanje–izogibanje je konflikt med *dvema ambivalentnima ciljema*. Tipičen primer je, ko se za malico odločamo, ali bomo pojedli zelo kalorično in nezdravo čokoladno tortico ali polovico avokada, ki ima kljub vsem hranilnim vrednostim še vedno okus po avokadu.

UVOD V PSIHLOGIJO

STRES

DEJAVNOST

Kaj si predstavljate pod besedo stres? Kaj pri vas povzroča stres?

Kako ste doživljali prehod iz osnovne šole v srednjo? Je pri vas povzročil stres ali vas ta dogodek ni posebno obremenjeval?

Kako doživljate stres? Kaj se dogaja v vašem telesu? O čem razmišljate, ko ste v stresu? Kakšna čustva vas navdajajo? Kako se spremeni vaše vedenje?

Življenje v naši kulturi je zelo stresno. Zato je stres del vašega vsakdanjika ali pa bo to postal. Človek uspešneje obvladuje stres, če pozna in razume zakonitosti nastanka in poteka stresne situacije.

Stres je vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, 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.** Podobno kot na stresorje, ki so navedeni v tabeli 6.1, se naše telo odziva tudi, kadar le v mislih podoživljamo prepričanje z nekom ali si predstavljamo, kaj vse neprijetnega se nam lahko zgodi.

Tabela 6.1: Najpogostejši stresorji

Skupine stresorjev	Primeri stresorjev
Okolje	previsoka ali prenizka temperatura, hrup, kemikalije, naravne nesreče, kot so poplave, potresi in hurikani, vojne, teroristični napadi
Delovno mesto ali šola	preobremenjenost, prekratki roki, premalo dela, premalo zahtevno delo, preverjanje in ocenjevanje znanja, prezahteven ali prelahek učni program
Nenadne življenjske spremembe	smrt bližnjih, ločitev od ljubljenih oseb, sprememba službe ali šolanja, zadetek na loteriji, rojstvo otroka, službeno napredovanje, izjemen osebni dosežek
Vsakodnevne skrbi	naglica, kaos, čakanje v vrstah, prevoz na delo ali v šolo, finančna stiska, slabi medosebni odnosi, kajenje, pretirano uživanje alkohola in hrane, malo telesne dejavnosti

Kako se odzovemo na stresorje

Dogodki in razmere niso stresni sami po sebi, ampak je od človeka odvisno, kako jih bo doživljal. Med seboj se razlikujemo glede na to, kako zaznavamo stresorje in kako se nanje odzovemo. Naš odziv je odvisen od tega, kako ocenimo zahteve okolja in lastne sposobnosti, da bi te razmere obvladali.

- **Eustres**, imenovan tudi dobri stres, je pozitiven učinek stresnega dogajanja, je ravno

