

**Naloga 2203A**

**DUŠEVNE OBREMENTIVKE: FRUSTRACIJE, KONFLIKTI, STRES**



**SO DOBRI IN SLABI DNEVI ...**

1. Preberi poglavje Dinamika osebnosti: frustracija, konflikt, stres v učbeniku Uvod v psihologijo.

A. Kdaj rečemo, da smo frustrirani? Navedi primer.



Slika 1: Frustracija, ko računalnik ne deluje kot bi želeli  
(Vir: <http://www.vickidellojoio.com/2012/02/breaking-through-frustration/>)

B. Kdaj govorimo o (notranjih, intrapsihičnih) konfliktih? Navedi primer.

C. Katere vrste konfliktov razlikujemo? Dopolni spodnjo tabelo tako, da zapišeš poimenovanje, opis ali primer za določeno vrsto konflikta.

VRSTA KONFLIKTA	OPIS KONFLIKTA	OBNAŠANJE V KONFLIKTNI SITUACIJI
Konflikt približevanje – približevanje (+/+)		
	Izjemno neprijetna situacija, v kateri smo prisiljeni izbrati manjše zlo med neprijetnima ciljema.	

		<p>Smo razdvojeni, ne moremo se odločiti za cilj, ki nas hkrati privlači in odbija, zato se mu sprva približamo, tik pred zdajci pa omahujemo in se umaknemo, pa spet približamo...</p>
--	--	---

**2. Ugotovi, ali gre v spodaj opisanih situacijah za frustracijo (F) ali konflikt (K).**

A. Utemelji svoj odločitev (zakaj je situacija primer frustracija ali konflikta).

B. Pri primerih, ki si jih označil s K, presodi, za kakšno vrsto notranjega konflikta gre (+/, -/ ali +/-).

- a) *Ne morem se odločiti, ali naj mu povem ali ne. Če mu povem, bo jezen, ker to, kar sem naredila, res ni bilo prav, če pa mu ne povem, mu bodo to povedali drugi, pa bo še bolj jezen.*
- b) *Rad bi se vpisal na medicinsko fakulteto, a imam preslab učni uspeh in premalo točk sem zbral na maturi.*
- c) *Ne vem, ali naj grem k uri kemije, kjer bom verjetno vprašan, pa ne znam in bi dobil enko. Če pa ne grem, bom dobil neopravičeno uro.*
- d) *Ne vem, ali naj sedim v klopi skupaj z Ireno ali z Matejo, obe sta moji najboljši prijateljici.*
- e) *Igor mi je všeč, pravi Breda, a ne vem, če bi hodila z njim. Ne maram njegove mame, ki se v vse vtika, on pa je na svojo mamo zelo navezan.*
- f) *Rad bi si kupil nov mobilni telefon z več funkcijami, a zanj žal nimam dovolj denarja.*
- g) *Sanji so znanci v diskoteki ponudili Ecstasy, pa ne ve, ali naj ga vzame. Mika jo, da bi spoznala njegovo delovanje, hkrati pa se boji, da ji bo ta droga škodovala.*
- h) *Želim si iti na potovanje na Kitajsko, pa mi šef zagotovo ne bi dal toliko dopusta, da bi si lahko vse ogledal.*
- i) *Ne morem se odločiti, ali naj nastopim na proslavi ali ne. Rada bi pokazala, kako dobro pojem, a po drugi strani se bojim, da mi bo zmanjkalo glasu, da se bom kje zmotila in osmešila pred vrstniki.*
- j) *Koga naj vzamem za partnerja pri izdelavi seminarske naloge? Moj najboljši prijatelj Grega je lenuh, lepo se bova zabavala na srečanjih, a vse bom moral narediti sam. Beno pa je piflar, ki bi v večji meri naredil nalogo tudi namesto mene, je pa grozen tečnej in dolgočasnej.*

### 3. V učbeniku preberi poglavje o stresu.

- A. **Opredeli stres.**
- B. Na spletu poišči prispevek o stresu in ga primerjaj z vsebino iz učbenika.
- C. Kaj poudarja članek? Kako bi ti ta znanja koristila v vsakdanjem življenju (pri delu, šolanju, pri treningih in pri medosebnih odnosih)?



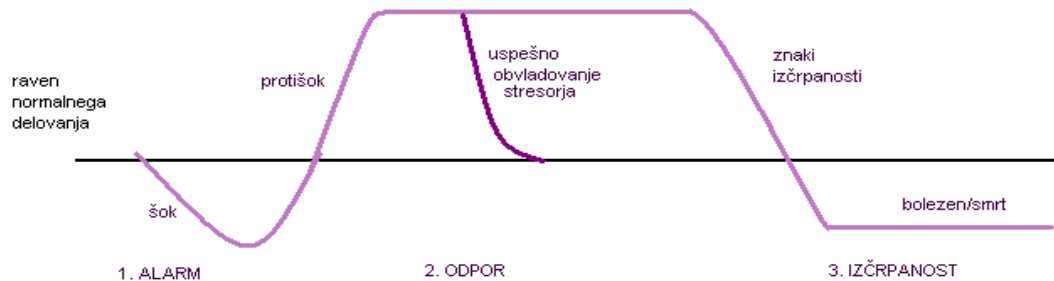
Slika 2: Stres nas aktivira  
(Vir: [http://www.aktivni.si/media/cache/upload/Photo/2012/07/12/stres-risani\\_galleryImage.jpg](http://www.aktivni.si/media/cache/upload/Photo/2012/07/12/stres-risani_galleryImage.jpg))

- D. Dejavnike, ki povzročajo stres, imenujemo stresorji. V spodnji tabeli so navedene skupine stresorjev. Tabelo dopolni tako, da vanjo vpišeš nekaj izvorov stresa v svojem življenju:

SKUPINE STRESORJEV	PRIMERI STRESORJEV
okolje	
delovno mesto ali šola ali šport	
nenadne življenjske spremembe	
vsakodnevne skrbi	

**4. Shema prikazuje model splošnega prilagoditvenega sindroma, ki ga je odkril Hans Selye in prikazuje učinke dolgotrajnejšega in ponavljajočega se stresa.**

**A. Opiši faze in potek stresa.**



**B. S pomočjo te sheme opiši dogajanje v posamezni fazi stresa, ki nastopi ob stresni situaciji, ko se je učenec premalo pripravil na maturo, zato maturo ni uspešno opravil in se ni mogel vpisati na želeno fakulteto.**

- a) V fazi alarma je učenec:
- b) V fazi odpora je učenec:
- c) V fazi izčrpanost je učenec:

**C. Po daljšem obdobju intenzivnega stresa se začnejo pojavljati različni znaki. V spodnjo tabelo napiši nekaj duševnih, vedenjskih in telesnih posledic stresa.**

POSLEDICE STRESA	ZNAKI
DUŠEVNE	
TELESNE	
VEDENJSKE	

**D. Pojasni povezanost stresa s telesnim zdravjem.**

- E. Na spletu poišči kakšno raziskavo, ki kaže na povezanost stresa s pogostostjo določenih bolezni ali odsotnostjo z dela. Napiši bližnjico do te raziskave in ugotovitve raziskave strni v nekaj stavkih.



Slika 3: Počutje osebe zaradi stresa, ki nastane zaradi preobremenjenosti z delom, ki ga je treba opraviti v kratkem času (vir: <http://www.quantumlearn.com/blog/bid/54071/Dealing-with-Stress>)

Standard znanja	
<b>Rdeče</b>	Minimalne zahteve, ki so pogoj za oceno 2.
<b>Modro</b>	Temeljne zahteve, ki so pogoj za oceno 3 ali 4.
<b>Zeleno</b>	Višje zahteve, ki so pogoj za oceno 4 ali 5.