

SADRŽAJ

Uvod 4

1. ŠTA JE KRIZA? 6

1.1. Medicinsko-klinički pristup 7

1.2. Individualno-razvojni pristup 8

1.3. Srodni pojmovi 10

1.4. Stres kao oblik krize 10

1.5. Četiri stupnja u razvoju krize 11

2. STRES I KRIZA 13

2.1. Komponente stresnih događaja 15

2.2. Subjektivna procena događaja 16

2.3. Psihološke promene 17

2.4. Fiziološke promene 17

2.5. Uloga emocija i kognicije u procesu stresa 18

3. TEORIJE O RAZVOJNIM KRIZAMA 20

3.1. Teorija E. Eriksona 20

3.2. Teorija razvojnih kriza odraslog doba D. Levinsona 24

4. AKCIDENTNE KRIZE 28

4.1. Životni događaj 31

5. PREVLADAVANJE I PREVENCIJA KRIZA 34

5.1. Prevladavanje kriza 34

5.2. Mehanizmi prevladavanja krize 35

5.3. Prevencija životnih kriza 36

5.4. Individualne razlike u nošenju sa krizom 38

5.5. Spoljašnji izvori energije i snage 38

5.6. Kada rizik postaje šansa? 40

ZAKLJUČAK 42

LITERATURA 43

Uvod

"Kada se nalaziš u kriznoj situaciji, ako ti ne ide, isprazni ceo frižider, ako se ljubav izgubi, pronadi nove prijatelje, igray se sa zvucima i rečima...počni da se izražavas na drugi način, rizikuj da živiš slobodno".

F. Perls

Osnovna težnja kojom se rukovodimo u svakodnevnom životu je težnja ka ravnoteži. Ustanovljeni obrasci odnosa sa samima sobom i sa sredinom dovode do mira i sigurnosti. Ova dinamička ravnoteža omogućava da se naš život odvija bez većih trzavica.

Tokom života se, međutim, često suočavamo sa situacijama koje remete našu ravnotežu. Stalne promene, kako na spoljašnjem, tako i na unutrašnjem planu, stvaraju potrebu za stalnim prilagođavanjem. Neke situacije samo površno remete našu ravnotežu – onda govorimo o problemima. Kada neke situacije u značajnoj meri narušavaju našu ravnotežu radi se o krizi.

Kada smo u krizi, dolazi do pojave uznemirenosti jer je poremećen naš uobičajeni način funkcionisanja, a novi još nije ustanovljen. Ovo osećanje nije prijatno i stimuliše nas na nalaženje novih rešenja. Važno je uvideti svrhu nalaženja novih rešenja. Ukoliko pokušavamo da ih nađemo da bismo zadržali dotadašnji način života ili da bismo "bili kao i pre" (psihoterapeut ovo dosta često čuje od svojih klijenata koji mu se obraćaju za pomoć u svojim kriznim situacijama), velika je verovatnoća da ćemo podleći nekom maladaptivnom obliku ponašanja (npr. gubitak bliske osobe, gubitak posla, ulazak u klimaks, penzionisanje i sl., mogu dovesti do pojave alkoholizma, preteranog trošenja novca na održavanje

spoljašnjeg mladalačkog izgleda itd.). Do ovoga dolazi zbog težnje ka nemogućem. Sve je u stalnoj promeni i ništa ne može biti kao pre.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com