

SKRIPTA 6. POGLAVLJE – ČUVSTVA I MOTIVACIJA

Ponovimo gradivo prethodnih poglavlja:

1. Navedi definiciju inteligencije:

2. Poredaj 3 vrste pamćenja te ih poveži s njima pripadajućom informacijom:

___ Dugoročno	Prvi prag na kojem registriramo podražaje iz okoline; za vid iznosi 0,5 sekundi, za sluh 2 sekunde
___ Senzoričko	Radno pamćenje; ovdje se informacije kodiraju za daljnju pohranu
___ Kratkoročno	Epizodičko i proceduralno pamćenje, znanje

3. Zaokruži. Glavna endokrina žlijezda, koja regulira rad ostalih endokrinih žlijezda je:

- a) Gušterača
- b) Hipofiza
- c) Štitnjača

4. Zaokruži T ili N uz svaku tvrdnju:

- a) Freud je začetnik bihevizma, psihologijskog pravca koji proučava ponašanje. T N
- b) Efektom primarnosti zovemo pojavu da bolje pamtimo zadnje informacije koje smo učili nego one u sredini ili na početku učenja. T N
- c) Struktura mozga koja ima važnu ulogu u nastanku čuvstava, posebice čuvstva straha i srdžbe zove se limbički sustav. T N
- d) Prvi psihologijski laboratorij u Hrvatskoj osnovan je 41 godinu nakon osnivanja prvog psihologijskog laboratorija u Njemačkoj, ujedno prvog takvog u svijetu. T N

5. _____ se osjetilo snažno vjeruje, zbog toga ga psiholozi zovu konačnim osjetilom.

6. Najviši oblik mišljenja je (zaokruži točan odgovor):

- a) Mašta
- b) „Autističko“ mišljenje
- c) Rješavanje problema

7. Uz svako pitanje dopiši stranicu u udžbeniku gdje si pronašao/la odgovor:

1. _____, 2. _____, 3. _____, 4.a _____, 4.b _____, 4.c _____, 4.d _____, 5. _____, 6. _____

1. DIO: ČUVSTVA (EMOCIJE)

DEFINICIJA: Čuvstvo je složeno stanje ili proces koji uključuje reakciju na neki vanjski podražaj ili unutrašnji doživljaj, a sastoji se od kognitivne procjene, doživljaja, tjelesnih promjena, izražaja i ponašanja. Čuvstva još zovemo emocije.



VRSTE ČUVSTAVA:

- Podjela prema složenosti: primarna i sekundarna

Primarna (osnovna, jednostavna) čuvstva su: RADOST, TUGA, LJUTNJA, STRAH, GAĐENJE i IZNENAĐENJE. Ovo su urođena čuvstva, što znači da ih imaju i pokazuju svi ljudi neovisno o kulturi, dobi, spolu, i td. Razvijaju se vrlo rano u djetetovom životu. Izazivaju ih iste ili slične situacije kod svih ljudi. Primjerice, na prijetnju reagiramo strahom i/ili ljutnjom, na neugodan miris gađenjem.

Sekundarna (izvedena, složena) čuvstva nastala su kao kombinacija dvaju ili više primarnih čuvstava. To su: ljubav, mržnja, sram, krivnja, zavist, ponos, nada, sreća. Dok je izražavanje osnovnih čuvstava urođeno, u izražavanju izvedenih čuvstava postoje znatne razlike među ljudima i izražavanje tih emocija velikim je dijelom naučeno.

- Podjela prema hedonističkom tonu: ugodna i neugodna

U *ugodna* čuvstva ubrajamo radost, iznenađenje, ljubav, ponos, nadu, a u *neugodna* strah, tugu, ljutnju, mržnju, ljubomoru, zavist, krivnju. Prije se koristio izraz „pozitivne i negativne“ emocije, no neugodne emocije ne moraju biti i negativne: tuga je neugodna i pomaže nam da damo oduška osjećajima, ljutnja je neugodna i pomaže nam da obranimo svoje granice i brinemo o sebi (ljutnja nije isto što i agresivno ponašanje).

Za neugodna čuvstva vrijedi da je potrebno naučiti kako njima ovladati. Primjerice, zbog ljubomore koja je zavladała nama možemo izgubiti ljubav voljene osobe, zbog zavisti povjerenje prijatelja. Ne možemo birati emocije koje osjećamo i možemo birati svoje ponašanje. Ovladati čuvstvima ne znači da ih potiskujemo i ne pokazujemo, jer to dugoročno nije dobro za naše zdravlje. Ovladati čuvstvima znači da mi biramo kako, kada i gdje ćemo ih pokazati.

Podjela prema intenzitetu i trajanju:

Čuvstva su različitog trajanja i intenziteta. Dugotrajna čuvstva niskog intenziteta zovemo *raspoloženjima*. Ne znamo im uzrok, primjerice, ujutro se probudimo i loše smo volje. Još jedno čuvstvo kojem se ne zna uzrok je *tjeskoba* (anksioznost). To je čuvstvo neodređene bojazni i neugode koje može različito dugo trajati i biti različitog stupnja intenziteta. Kratkotrajna čuvstva visokog intenziteta zovemo *afektima*. Takva su primjerice vrlo snažna čuvstva bijesa ili straha.

SASTAVNICE ČUVSTVA:



Primjer:

Situacija: Petar je Ivani posudio najdraži CD, a ona ga je izgubila.

Kognitivna procjena: Petru nije svejedno što mu je Ivana izgubila najdraži CD. Misli da je trebala više paziti na njega.

Doživljaj: Kada mu je Ivana rekla što se dogodilo, naljutio se na nju.

Tjelesne promjene: Osjetio je da mu je srce počelo brže lupati, da se se zacrvenio u licu i da dublje diše.

Izražaj: Lice mu se „smrknulo“, obrve nabrale poviše nosa i usta skupila. Ramena su mu se blago ukočila i šake stisnule.

Ponašanje: Kada je Petar čuo da je Ivana izgubila CD, prvo se nadurio i par dana ju je izbjegavao, no nedostajala mu je pa je ponovo razmislio i shvatio da jedan CD nije vrijedan dugotrajnog durenja. Zbog toga joj se sutradan u školi prvi obratio i rekao joj da ga je naljutilo što je izgubila CD i da mu je važno da mu vrati stvari koje joj posudi. Petra je rekla da joj je žao i kao iznenađenje mu je dala novi CD koji je kupila da bi mu nadoknadila onaj koji je izgubila.

SITUACIJA ILI DOGAĐAJ – uzrokuje čuvstvenu reakciju; može biti vanjski podražaj ili unutarnji doživljaj

KOGNITIVNA INTERPRETACIJA – naše misli o situaciji, odnosno, naša procjena situacije

- Različiti ljudi donose različite kognitivne procjene, one ovise o iskustvu, interesima, ciljevima i osobinama osobe
- Što procjenjujemo? – Odnosi li se ovo što se događa na nas? Je li nam važno? Tek kada procijenimo da se odnosi na nas i da nam je važno, može uslijediti emocija. Kognitivna procjena ne mora se nužno odvijati na svjesnoj razini.
- Iako se ljudi razlikuju po tome hoće li na neki događaj reagirati emocijom, neki događaji izazivaju slične emocije kod gotovo svih ljudi, primjerice gubitak voljene osobe izaziva tugu, opasnost izaziva strah, i td.

DOŽIVLJAJ – sam osjećaj, primjerice tuga, radost, i td.

Kako doživljaji čuvstva (koje zovemo osjećaji) pridonose našem životu? Daju mu boju, utječu na naše ponašanje tako da izbjegavamo situacije koje nam bude neugodne i tražimo situacije koje nam bude ugodne osjećaje, utječu na percepciju, učenje, pamćenje i rasuđivanje, i td.

Razlikuju li se muškarci i žene po osjećanju? Iako je u narodu uvriježeno vjerovanje da su žene emotivnije od muškaraca, istraživanja nisu potvrdila takvu hipotezu. Umjesto toga, pretpostavlja se da su žene sklonije pokazivati i pričati o svojim osjećajima, dok ih muškarci

prikrivaju. Ove razlike u emocionalnom izražavanju nisu urođene, već su kulturalno uvjetovane.

TJELESNE PROMJENE

Kada osjećamo strah, ljutnju, iznenađenje, nešto se događa u nama – ruke nam se mogu znojiti ili stišćemo šake, srce lupa brže, dublje dišemo, šire nam se zjenice, luči se hormon adrenalin iz srži nadbubrežne žlijezde, usporava se probava. Čega su ovo znaci? Pojačanog rada dijela vegetativnog sustava koji zovemo _____ . (udžbenik, str. 25)

Ove reakcije mnogo su manje izražene kod ugodnih čuvstava.

IZRAŽAJ

Čuvstva možemo izraziti riječima i neverbalnom komunikacijom. U neverbalnu komunikaciju spadaju: 1. izraz lica, stav i pokreti tijela, posebno ruku, 3. boja i intenzitet glasa, brzina govora, 4. neki drugi zvukovi, npr. smijeh, plač.

Izražavaju li svi ljudi čuvstva na isti način? Je li izražavanje čuvstava urođeno ili naučeno? – ovisi o čuvstvima; primarna čuvstva su urođena i svi ljudi ih izražavaju na isti način, dok su izvedena čuvstva stečena i njihovo izražavanje je pod velikim utjecajem kulture.

PONAŠANJE

Ponašamo se tako da nastojimo održati ugodna, a umanjiti neugodna čuvstva.

Kako možemo umanjiti neugodna čuvstva? Što sve možemo napraviti kad smo preplašeni, ljuti, tužni, i td. Možemo:

- a) izbjegavati razmišljati o situaciji koja nas „muči“ i umjesto toga razmišljati o nečem ugodnom
- b) izbjegavati samu situaciju i umjesto toga se baviti nekim ugodnim aktivnostima
- c) ponovo razmisliti o situaciji i pokušati je sagledati iz više perspektiva („ponovno vrjednovanje“)
- d) pustiti emocije van, potražiti utjehu
- e) razmisliti kako možemo riješiti situaciju
- f) poduzeti neke korake da riješimo situaciju i osjećamo se bolje

Koji od ovih savjeta se odnose na promjenu mišljenja, a koji na promjenu ponašanja?

2. DIO: MOTIVACIJA

DEFINICIJA: Motivacija je stanje ili proces unutar pojedinca koje pokreće, održava i usmjerava njegovo ponašanje prema nekom cilju.

Motivi su pobude koje čovjekovo ponašanje usmjeravaju prema nekom cilju. Mogu biti unutarnje potrebe ili vanjski poticaji.

Motivacija koja proizlazi iz unutarnjih potreba naziva se *intrinzična* motivacija. Primjerice, učim jer sam znatiželjan/na. Motivacija koja proizlazi iz vanjskih poticaja naziva se *ekstrinzična* motivacija. Primjerice, učim jer želim dobiti dobru ocjenu. Čovjekovo ponašanje motivirano je unutarnjim potrebama i vanjskim poticajima.

PRIMARNI I SEKUNDARNI MOTIVI/POTREBE:

Motive (kao i čuvstva) dijelimo na primarne i sekundarne.

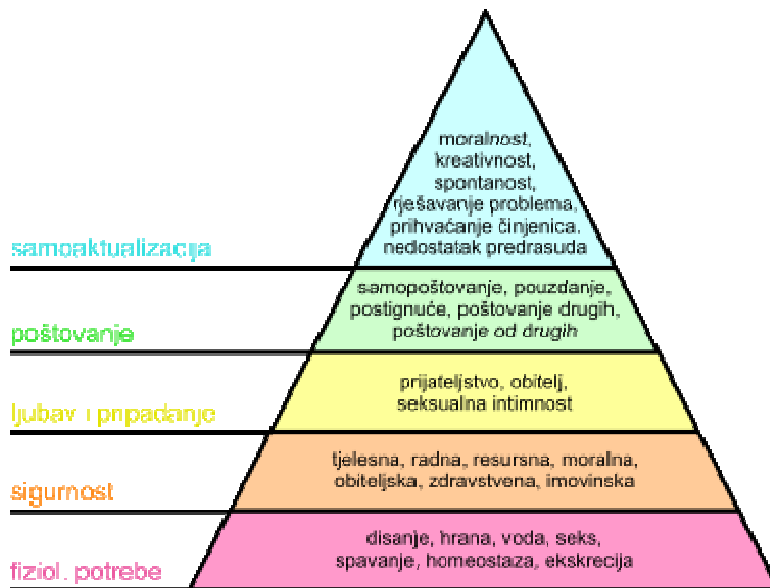
Primarni ili biološki motivi važni su za preživljavanje pojedinca i vrste, a to su: glad, žeđ, potreba za disanjem, za stalnom tjelesnom temperaturom te za seksualnom aktivnosti. Primarne potrebe nastaju kada je narušena unutarnja ravnoteža organizma (homeostaza) te smo motivirani vratiti se u stanje ravnoteže. Primjerice, kada smo gladni, jedemo. Kada smo siti, nismo motivirani jesti. Biološke potrebe su urođene, svi ljudi ih imaju, no način kako se one izražavaju je naučen i uvjetovan društvom i kulturom. Primjerice, način na koji muškarci i žene izražavaju seksualne potrebe je kulturalno uvjetovan.

Sekundarni i stečeni motivi su naučeni i razlikuju se od osobe do osobe. To su motiv za ugledom, društvom, znanjem, prestižem, i td. Za razliku od bioloških motiva koji su usmjereni na održavanje ravnoteže organizma i važni za preživljavanje, sekundarni motivi usmjereni su na rast i razvoj pojedinaca i društva.

Zadatak: Razmisli i odgovori – kako potaknuti intrinzičnu motivaciju učenika/ca u školi?

HIJERARHIJA MOTIVA

Američki psiholog Abraham Maslow, koji je djelovao u 20.st i razvijao „treću struju psihologije“ HUMANIZAM, smatrao je da postoji nekoliko skupina motiva i da su one hijerarhijski poredane. To znači da se motivi višeg reda mogu slijediti tek kada su zadovoljeni motivi nižeg reda. Na slici je prikazana Maslowljeva hijerarhija motiva.



Zadatak: Koje su druge dvije struje, odnosno psihoterapijska pravca bila popularna prije pojave humanizma? Kako su razmišljali i čime su se bavili humanistički psiholozi? (udžb., str. 14, str. 126-131)

U svakodnevnom životu postoji niz situacija kada ponašanjem odstupamo od ovog redoslijeda potreba. Primjerice, pojedinac može ugroziti vlastiti život da pomogne drugoj osobi.

MOTIVACIJSKI CIKLUS:

(Ponavljanje: Sjetite se kako emocije utječu na naše ponašanje.)

Utjecaj motiva na ponašanje možemo zamisliti kao ciklus. Pogledaj kako *motivacijski ciklus* izgleda, u udžbeniku na str. 118.

Kada se pojavi neki *motiv*, on usmjerava ponašanje prema željenom cilju. Akcija koju poduzimamo služi kao „instrument“ za dostizanje željenog cilja, zbog čega takvo ponašanje zovemo *instrumentalnim ponašanjem*. Na putu ka cilju nailazimo na različite zapreke, zovemo ih *barijere*. One mogu biti prirodne (nepostojanje mosta za prijelaz preko rijeke), društvene (visoka nezaposlenost), osobne (nisko samopouzdanje, neodlučnost). Ako pronađemo način za prijeći barijere, stižemo do *cilja*. Nakon nekog vremena, opet se javlja sljedeći motiv koji na isti način usmjerava naše ponašanje prema sljedećem cilju.

Zadatak: Navedi tri vrste barijera. Nacrtaj motivacijski ciklus. Objasni ga na sljedećem primjeru: Marko je motiviran željom za obrazovanjem u području elektrotehnike. Cilj mu je upisati FER. Nadopuni ostale sastavnice motivacijskog ciklusa.

SUKOBI MOTIVA:

Među osobnim barijerama spomenuli smo neodlučnost, odnosno, stanje u kojem se ne možemo odlučiti između dva ili više ciljeva. Takvo stanje zovemo *konfliktom motiva*. Razlikujemo 4 vrste konflikta motiva. Uz pomoć udžbenika, str. 119, poveži nazive konflikta motiva i njihove opise.

Konflikt istovremenog privlačenja	Cilj je istovremeno privlačan i odbojan; primjerice, želimo na FER jer nam dobro idu prirodni predmeti, istovremeno znamo da je taj studij veoma zahtjevan i dugo traje
Konflikt istovremenog odbijanja	Istovremeno su nam privlačna dva cilja, moramo se odlučiti za jedan; primjerice, koju knjigu između dvije jednako zanimljive knjige kupiti
Konflikt istovremenog privlačenja i odbijanja	Imamo dvije mogućnosti, obje su nam odbojne. Primjerice, ostati u školi i dobiti jedinicu ili pobjeći iz škole i dobiti neopravdani sat
Dvostruki konflikt istovremenog privlačenja i odbijanja	Moramo se odlučiti između dva cilja, oba od kojih imaju i pozitivnih i negativnih strana. Primjerice, ostati studirati u Hrvatskoj gdje je visoka nezaposlenost, ili otići na studij u Njemačku, gdje je niska nezaposlenost, ali smo daleko od obitelji i prijatelja

Privlačnost ili odbojnost nekog cilja ovisi o njegovoj blizini. Što smo bliže cilju, to nam je on privlačniji i/ili odbojniji. Blizina može biti vremenska, prostorna, ali i psihološka.

FRUSTRACIJA:

Frustracija je stanje neugode, nemira i tjeskobe ili srdžbe izazvano zaprjekama i teškoćama u ostvarenju nekog cilja. Primjerice, želite duže ostati navečer s prijateljima u izlasku, ali roditelji zabranjuju. Najvjerojatnije će vas ta zabrana naljutiti, a možda ćete se i posvađati s roditeljima.

Kada ne možemo ili vjerujemo da ne možemo utjecati na promjenu situacije i uklanjanje barijere, na frustraciju reagiramo različitim *obrambenim mehanizmima*. Oni ne mijenjaju situaciju, nego način na koji situaciju doživljavamo. Upiši točne nazive u opise obrambenih mehanizama:

_____ je odbijanje osobe da se suoči s izvorom frustracije. Pr. Teško bolestan čovjek ne vjeruje liječniku da je teško bolestan.

_____ je pripisivanje vlastitih mana drugima. Pr. škrti osoba misli da su svi drugi škrti, a on/a nije.

_____ je neprikladno ponašanje nalik na ponašanje djeteta. Pr. dijete u trećem razredu dobilo je jedinicu, bacilo se na pod i plače.

_____ je zamjena ciljeva; okrećemo se ka novom cilju koji barem djelomično zadovoljava našu prvotnu potrebu. Pr. učenik je htio upisati arheologiju, no nije uspio, pa je upisao studij povijesti.

_____ je traženje dobrih, naizgled logičnih i opravdanih razloga nekom ponašanju, ali koji nisu pravi razlozi tog ponašanja. Pr. učenik je ljut na nastavnika zbog loše ocjene iz pismenog, a dobio ju je jer nije učio.

_____ je način na koji nadoknađujemo nedostatak u jednom području tako da se istaknemo u drugom području. Pr. čovjek s visokim invaliditetom postane jedan od najboljih svjetskih pijanist, učenik koji ima dvojke u školi odličan je u nekom sportu, i td.

_____ je uporno ponavljanje načina ponašanja koji ne dovodi do rješenja. Pr. uporno tražimo neki predmet u ladici, za koji smo već ustvrdili da nije tamo.

Ljudi se uvelike razlikuju u sposobnosti da podnesu frustraciju i sklonosti ka reagiranju na obrambeni način. Za osobe koje mogu podnijeti veći stupanj frustracije kažemo da imaju visoku *toleranciju na frustraciju*. Dugotrajna frustracija vodi do stresa.

Ponavljjanje:

1. Strah od mraka je naučen. T N
2. Potreba za samoaktualizacijom svojstvena je samo čovjeku. T N
3. Ponašanjima pridružite obrambene mehanizme:

a) Nemoguće da sam dobio otkaz, krivo sam čuo.	1. supstitucija
b) Ne idu mi jezici, ali u matematici sam izvrsna.	2. negiranje
c) Nemam djece, ali mnogo se družim s nećacima.	3. kompenzacija
4. U koju vrstu emocija spadaju ponos, sram i divljenje?
5. Kako se naziva sukob motiva kada nas privlači maturalno putovanje u Španjolsku i Grčku, a moramo izabrati jedno odredište?
6. Ljubav je emocija koju iskazujemo odmah po rođenju. T N
7. Želite raditi tijekom ljeta jer bi na taj način mogli kupiti računalo, ali znate da će vam biti teško ustajati se svakog jutra tijekom školskih praznika. Ovu vrstu sukoba nazivamo:
 - a) Sukob istovremenog privlačenja i odbijanja
 - b) Dvostruki sukob istovremenog privlačenja i odbijanja
 - c) Sukob istovremenog privlačenja
 - d) Sukob istovremenog odbijanja
8. U koju skupinu emocija spadaju strah i srdžba?
9. Kako se zove motivacija koja proizlazi iz vanjskih poticaja, npr. novčanih nagrada, kazni i sl.?