



**Univerzitet u Novom Sadu  
Tehnički fakultet „Mihajlo Pupin“  
Zrenjanin**



**МАТЕРИЈАЛ ЗА ПИСМЕНИ ИСПИТ ИЗ  
ПРЕДМЕТА ПСИХОЛОГИЈА**

**Проф.др Ђурђа Гријак**

**Лука Павићевић 29/18**

**шк. 2018/19.**

## ОПАЖАЊЕ

### 1. Каква је разлика између осета и опажаја?

Опажај је свест о предметима и њиховим својствима, када делују непосредно на наша чула – књига, сто, табла, врата. Осети представљају констатовање само неког својства одређеног предмета – звук, боја, облик. Осети се доживљавају у саставу опажаја. Више осета чини опажај.

### 2. Које врсте дражи постоје?

У односу на врсту физичко-хемијских процеса, постоје механичке, светлосне, хемијске и термичке дражи. Према пореклу: спољашње (потичу из објективног света) и унутрашње дражи (физичко-хемијске промене у нашем телу). Постоје и адекватне (дражи за чији пријем је одређено чуло способно – око реагује на светлосну драж) и неадекватне (дражи за чији пријем чуло није прилагођено, али изазивају неодређене и нејасне осете – око реагује на механичку драж) дражи.

### 3. Шта се подразумева под апсолутним, а шта под диференцијалним прагом дражи?

Апсолутни праг дражи је најмањи интензитет дражи који је потребан да би дошло до осета. Мањи праг-осетљивост чула је већа, виши праг – осетљивост чула је мања. Нпр. Мала доза миришљаве соли у 1л воде изазива осет мириса.

Диференцијални праг дражи је прираштај дражи који је потребан да бисмо осетили разлику у интензитету дражи. Једна свећа у соби са сто свећа не чини разлику у светлости, 2г на 1кг терета не чини разлику у тежини.

### 4. Шта подразумевамо под адаптацијом, а шта под сензибилизацијом?

Под чулном адаптацијом подразумевамо промену у осетљивости чула, редовно смањење осетљивости, услед дуже активности (стимулације) чула. Највећа адаптација је код чула додира, а не постоји код чула бола. Око се навикава на светлост (смањење осетљивости) и на мрак (повећање осетљивости).

Сензибилизација представља процес када услед деловања дражи на један чулни орган дође до повећања осетљивости другог чула.

## 5. Шта се подразумева под физиолошком нулом?

Под физиолошком нулом подразумевамо уобичајену температуру коже, која износи 32-33 степена Целзијусових. Све што дотакнемо кожом, а има нижу температуру од температуре коже доживљавамо као осет хладног, а оно што је топлије од температуре коже доживљавамо као осет топлог.

## 6. Због чега се говори и о осету бола и о осећању бола?

Иако се дуго сматрало да се може говорити само о осећањима бола, а не и о осетима бола, данас располажемо очигледним доказима да постоје и осети бола. Дуго се мислило да осети бола нису ништа друго до осећања која се јављају кад поједине врсте осета постану сувише интензивни. Велика је биолошка важност осета за бол, јер нас упозоравају на опасност по организам. Уз њих се обично јављају осећања непријатности, која нас потичу на предузимање мера за заштиту организма.

## 7. О чему нас обавештавају кинестетски, статички и органски осети?

Три веома важне врсте осета за одржање човека и његову активност су кинестетски, статички и органски осети.

**Кинестетски осети** су осети које имамо при покретању појединих делова тела – ногу, руку, прстију. Ови осети омогућавају усклађивање рада мишића стицање вештине за извођење одређених покрета. Чулни органи су нервне ћелије у мишићима, тетивама и зглобовима.

**Статички осети** нас обавештавају о положају и промени положаја нашег тела и главе. Чулни органи су у унутрашњем уху. Захваљујући овим осетима, човек је у стању да одржава равнотежу и да оцени положај свог тела.

**Органски осети** се јављају у унутрашњим органима у којима постоје и чулни апарати. Када дође до поремећаја рада неког органа, ми осетимо мучнину, глад, жеђ или неки други осет. Ови осети су важни јер нас упозоравају на поремећаје у телу.

## 8. У чему се манифестује деловање принципа близине при опажању?

Принципи груписања дражи у целине су: принцип близине, принцип сличности, принцип симетричности и принцип континуитета.

Принцип близине нам указује на то да код људи постоји спремност да просторно или временски блиске дражи опажају као да припадају заједно, тј. да чине целину.

### **9. Шта се подразумева под принципом добре форме?**

Принципи симетричности, континуитета и неки други принципи груписања дражи у целину, често се називају заједничким именом принципом добре форме. Овај принцип нам указује да постоји тенденција да се дражи које образују неку правилну или лако уочљиву фигуру групишу у целине. Ови принципи спадају у основне тенденције опажања и користе се при камуфлажи или прикривању одређених објеката од непријатељских извиђача.

### **10. Шта су илузије?**

Илузије су погрешни или неадекватни опажаји. То значи да опажај који имамо не одговара другим подацима о истом објекту. Постоје две врсте илузија: **илузије аперцепције** (изазване осећањима, жељама и очекивањима која утичу на наше опажање) и **чулне обмане** (изазване одређеним односом датих дражи које утичу на наша чула).

### **11. Шта се подразумева под флукуацијом пажње?**

Флукуација или колебање пажње представља појаву када након периода пуне пажње, долази до слабљења или прекида пажње, а након тога долази до поновног враћања пуне пажње. То се догађа јер се пуна пажња не може одржати кроз дужи временски период. Код рада који дуже траје, долази до умора, па су периоди флукуације пажње тада чешћи и дужи.

## **УЧЕЊЕ И ПАМЋЕЊЕ**

### **1. Наведите дефиницију учења и његове главне карактеристике као психичког процеса?**

Под учењем подразумевамо релативно трајне промене понашања на основу активности појединца. Учење се разликује од неких других промена, на пример од промена услед сазревања или старења, јер се те промене одвијају услед развитка организма, а не услед активности и искуства. Човеково учење је: свесно, човек се користи говором, при учењу човека важну улогу има увиђање.

### **2. По чему се промене настале учењем разликују од промена насталих умором или сазревањем?**

Учењем настају релативно трајне промене понашања на основу активности појединца. За разлику од промена насталих учењем, промене настале умором се релативно брзо отклањају и не остављају

трага а промене настале сазревањем или старењем се одвијају на основу развоја организма, не на основу активности и искуства појединца.

### **3. Како се решава проблем при учењу увиђањем?**

Учење увиђањем представља главну одлику људског учења. Код учења увиђањем, до решења проблема се долази нагло, користи се један начин поступања који је довео до успеха, тј. не понављају се неодговарајући начини решења и успешан начин се примењује у истим, али и у сличним ситуацијама. Ово разликује учење увиђањем од осталих начина учења, јер почива на мишљењу. За решење проблема је потребно на правилан начин схватити односе између елеманата (појава и ствари) у новој, проблемској ситуацији.

### **4. По којим се карактеристикама разликује учење код човека од учења код најразвијенијих животиња?**

За разлику од најразвијенијих животиња, учење код човека је свесно, користи говор, одлучујућу улогу има увиђање односа међу елементима у датој ситуацији, учење је далеко брже, човек успева да научи неупоредиво теже и сложеније активности, да сазнаје оно што му је до тада било непознато и ново. Такође, човек не само да подешава своје понашање према природи и објективној ситуацији, него и сам ствара ситуације које жели и које му одговарају и, напослетку, у све већој мери овладава природом.

### **5. Које све психичке процесе укључује памћење?**

Памћење представља релативно трајање учења. Памћење је сложен процес и чини га више различитих психичких процеса: задржавање оног што смо научили, заборављање, препознавање и обнављање садржаја који смо научили.

Памћење има и физиолошку основу, коју чине промене у кори великог мозга, јер оно што смо научили оставља траг у кори великог мозга. Памћење не значи трајање доживљаја, него остајање тагова доживљаја које смо имали при учењу.

### **6. Које се врсте памћења могу разликовати?**

Памћење се може поделити према различитим критеријумима. Можемо разликовати намерно памћење (са циљем) или запамћивање, ненамерно памћење (случајно задржавање доживљених садржаја). Такође, разликујемо моторно памћење и ментално памћење. Моторно памћење се односи на задржавање и обнављање научених покрета или вештина. Ментално памћење (памћење ликова

или сликовито памћење и вербално-логичко памћење) је задржавање и обнављање различитих интелектуалних доживљаја. Код памћења постоје индивидуалне разлике у могућности појединаца да задрже и репродукују то што су научили.

### **7. Шта се подразумева под халуцинацијама?**

Под халуцинацијама подразумевамо репродуковање опажаја које прати уверење о присуству дражи, иако у ствари дражи не делују у том моменту на наша чула. Халуцинације се систематски јављају код појединих душевних поремећаја, а повремено се халуцинације јављају и код нормалних људи због умора.

### **8. Шта се подразумева под проактивном инхибицијом?**

Проактивна инхибиција може бити узрок заборављања. О проактивној инхибицији говоримо када активност коју смо вршили пре учења, изазива заборављање оног што касније учимо. На пример, деца често више упамте од одраслих људи, јер је њихова количина претходног знања мања.

## **МИШЉЕЊЕ**

### **1. Дефинишите мишљење и наведите његове основне карактеристике?**

Мишљење представља менталну активност (сећање – Мислим како се зове онај човек.; констатовање да постоји однос између опажених чулних подата – Овај сто је дрвен.; маштање или замишљање – Мислим на то како би било лепо кад бих могао на пут око света.) којом настојимо да савладамо неку актуелну тешкоћу, неки проблем (не гори сијалица, читамо текст који не разумемо) пред којим смо се нашли користећи наше претходно искуство.

Основне карактеристике мишљења су:

- Оперисање опажајима, представама, појмовима, речима и другим резултатима искуства као средствима или знацима;
- Усмереност мишљења на проблем који треба да решимо;
- Увиђање односа и веза које пре нисмо уочавали и чије увиђање јесте решење проблема.

### **2. У чему је комуникативна функција говора?**

Комуникативна функција говора представља коришћење говора за саопштавање мисли, осећања и жеља. Речи и реченице говора су носиоци значења.

### **3. У чему је један од разлога зашто комуникација често није успешна?**

До отежане или неуспешне комуникације може доћи због тога што речи немају увек денотативно значење (недвосмислено), већ могу имати и конотативно значење (додатно или прикључно значење). Денотативно значење имају научне дефиниције различитих појмова, а конотативно речи као што су слобода, право и слично.

### **4. Процес апстракције и процес генерализације при формирању појмова**

Основни процеси при формирању појмова јесу апстракција и генерализација. **Апстракција** значи издвајање на основу упоређивања и разликовања одређених карактеристика групе предмета, а занемаривање других својстава предмета која се оцењују као небитна. **Генерализација** или уопштавање представља повезивање апстракцијом издвојених карактеристика у једну целину, уз знање да се те одвојене одлике могу наћи и у другим случајевима, па када су одређене карактеристике заједно дате препознајемо да је реч о истом предмету или појави.

### **5. Када говоримо о индуктивном, а када о дедуктивном закључивању?**

Када од појединачног знања о појединим предметима долазимо до уопштавања, до сазнања неке правилности која важи за све те предмете, говоримо о индуктивном закључивању.

Када од знања о општем долазимо до сазнања да и поједине нове предмете треба укључити у тај појам, говоримо о дедуктивном закључивању.

### **6. Пример за хало-ефекат при закључивању**

Хало ефекат (ефекат одјека) представља један од узрока погрешног закључивања и суђења. По хало-ефектом се подразумева склоност да се на основу општег суда или општег утиска о некој појави у целини, доноси сличан суд и о појединостима. На пример, позитиван општи утисак о ученику (на основу лепог изражавања и симпатичног изгледа), може да утиче на то да наставник том ученику да позитивну оцену и о његовом знању, иако то знање не заслужује ту оцену. То значи да претходне оцене и судови изазивају одјек на касније донесене оцене или судове.

### **7. Која је сврха и која је карактеристика спавања и снова?**

Сврха спавања је да се уморни организам одбрани од потпуне исцрпљености. Снови имају улогу чувара спавања. Карактеристике спавања и снова је да физиолошке и психичке функције организма постају слабије и спорије. Организам не реагује на многе дражи, а целокупна душевна активност је смањена и мање напрегнута и усмерена.

## **8. Три одлике садржаја снова?**

- Живост снова,
- Необичност снова,
- Бесмисленост снова.

## **9. Извор снова?**

По схватањима неких аутора, ми у сновима обнављамо раније доживљаје, првенствено доживљаје које смо имали пре спавања, дан или два раније, а који су нас интензивно заокупљали у току будног стања. Првенствено, снове изазивају догађаји који су нам остали нејасни и доживљаји који су остали неживљени. Психички конфликти могу да буду извор наших снова. Бриге које имамо, проблеми које треба да решимо, конфликти са особама у нашем окружењу могу да утичу на садржај наших снова. По присталицама когнитивне теорије снова, снови су, пре свега, израз жеље да се до краја домисли оно што је остало нејасно.

Извор снова су и физичко-хемијски процеси у организму и свету око нас (хладно нам је, па сањамо да пада снег како бисмо се покрили без да се будимо).

## **10. Које су фазе у решавању проблема?**

Фазе у решавању проблема су:

- Уопштени покушаји – слепо покушавање,
- функционални покушаји – усмерено настојање да се проблем што конкретније постави и реши,
- специфични покушаји – сасвим конкретан поступак који ће довести до успеха.

## **11. Шта је дирекција при решавању проблема?**

Дирекција при решавању проблема (или модел трагања) представља одређивање правца у ком ће се тражити решење. Усвојена дирекција усмерава све наше менталне процесе, а ако је она погрешна нећемо успети у решавању проблема. За успешно решавање проблема, потребно је ослободити се шаблона у мишљењу, променити дирекцију мишљења.

## **12. Које су, према Гилфорду, карактеристике стваралачког мишљења?**

Карактеристике стваралачког мишљења, према Гилфорду, су:

- Оригиналност-састоји се у налажењу необичних и ретких одговора
- Флексибилност-способност мењања усмерености мишљења



- Флуентност-способност да се произведе много идеја
- Способност редефинисања-проналажење нових употреба познатих објеката
- Осетљивост за проблеме-способност откривања питања и проблема
- Елаборација-умешност да се у детаље развије оригинална идеја решења.

### **13. Наведите дефиницију интелигенције**

Интелигенција је способност сналажења (адаптације) у новим ситуацијама.

### **14. Шта се подразумева под тестовима интелигенције и која својства треба да има добар тест?**

Тестови интелигенције представљају скуп задатака за које су утврђене мерне карактеристике – ваљаности (да мери оно што треба да мери – интелигенцију), поузданости (да се у поновљеним мерењима добије исти или сличан резултат) и објективности (сви оцењивачи за исти одговор испитаника дају исту оцену). Системи задатака који имају све поменуте особине, а служе за утврђивање степена интелигенције, називају се тестовима интелигенције.

### **15. Шта је умни узраст, а шта количник интелигенције?**

Умни узраст је способност решавања задатака, која би код нормалних људи требало да буде у складу са календарским узрастом, али није обавезно. Особа може бити у одређеном умном узрасту испод или изнад свог календарског узраста.

Количник интелигенције је начин за бројно изражавање степена интелигенције.

### **16. Како се израчунава количник IQ једне особе?**

**Количник интелигенције (IQ)** једне особе се израчунава када се количник менталног узраста (MU) и календарског узраста (KU) помножи са 100.

Формула гласи  $IQ = (MU/KU) \times 100$

### **17. У коју сврху се могу користити тестови IQ?**

Тестови интелигенције могу се користити за мерење интелигенције деце и одраслих. Могу бити вербални и невербални тестови. Такође, могу бити индивидуални и групни тестови. Групним тестовима може се истовремено испитивати интелигенција читаве групе испитаника.

### 18. Који подаци указују на утицај наслеђа, а који на утицај средине и учења у развоју IQ?

Утицај наслеђа је видљив по корелацији интелигенције између родитеља и деце, браће и сестара неидентичних и идентичних близнаца (код којих је највећа корелација). Утицај средине је видљив кроз животне услове у којима је појединац живео, као и да ли је живео у интелектуално подстицајном окружењу или не.

### 19. Како се одвијају раст и опадање IQ у току живота?

У току живота, интелигенција се развија. Тај развитак достигне свој максимум у старости човека између 16. и 25. године живота. После тога, интелигенција, најпре спорије, а потом брже, опада. Са 50 година, сматра се да је интелигенција за једну годину мања него што је била у двадесетој години, а са 60 година да је мања чак за две године. Најновија истраживања показују да је опадање интелигенције спорије него што се мислило и да постоје знатне разлике у трајању развитка и опадању интелигенције код различитих особа.

### 20. Шта је обдареност, а шта генијалност?

Особе са интелигенцијом изнад 130 се сматрају **обдареним или талентованим**, а таквих особа у светској популацији има око 2,2%. Такве особе се чешће у друштву истичу и постижу вредније резултате у различитим делатностима. Истраживања су показала да су такве особе и по здрављу и по друштвеним контактима изнад просека. Међутим, само висока интелигенција није довољна за успех у некој области. Важну улогу за постизање успеха играју и други чиниоци, као што су особине личности и емотивна и социјална зрелост.

**Генијалност** је стваралачка активност високо интелигентних људи, који стварају дела великог и трајног значаја за друштвени развитак. Али, за генијалност није довољан само висок количник интелигенције. Потребна су и друга својства личности као што су страствена преданост послу, изразита отвореност и еластичност духа, истакнута самосталност и креативност мишљења.

## ОСЕЋАЊА

### 1. Дефиниција емоција

Емоције (осећања) представљају доживљај нашег вредновања и субјективног односа према стварима, људима, догађајима и према сопственим поступцима. Емоције се манифестују у карактеристичним физиолошким променама (пулс, дисање, органи з аварење и слично), одређеним покретима (мимика, пантомимика и глас) и карактеристичном доживљају (дживљај пријатности или непријатности, доживљај о органским променама, представама и мислима уз које се емоције везују)

### 2. Како Дарвин објашњава порекло емоционалног израза?

Дарвин је указао на важност наслеђа у емоционалном изражавању. Емоционална експресија, по њему, делом је непосредна последица физиолошких промена које се збивају у емоционалном стању. Због физиолошких промена у емоцијама, долази до бледила, дрхтања и других спољних израза емоционалног стања. Емоционални израз је делом остатак некад корисних покрета у ситуацијама важним за јединку – при бесу стискамо песнице или стежемо вилицу што су остаци нападачких покрета.

### 3. Које су главне врсте покрета којима се изражавају емоције?

Емоције се манифестују у различитим покретима, а пре свега у изразу лица (мимика), покретима тела (пантомимика) и у променама гласа. Најчешће се јављају покрети лица (мимика), а најупадљивији су покрети мишића око очију и уста.

### 4. Каква је веза између осета бола и доживљаја непријатности?

Када је осет бола слабије јачине, он не мора нужно да изазове доживљај непријатности. Са порастом интензитета бола, долази и до интензивног доживљаја непријатности. Интензитет овог доживљаја нарочито појачава страх, на пример ако се човек уплаши да је бол који осећа симптом неке неизлечиве болести.

### 5. Сентименти

Сентименти представљају стечену сложену диспозицију за емоционално реаговање у вези са неком особом или неким објектом. Осећање љубави према некој особи је сентимент који укључује осећање

љубави, осећање нежности, осећање радости, осећање забринутости, осећање жалости кад му није добро).

## 6. Афект

Афектима се обично означавају интензивна емоционална стања (нарочито примарне емоције) која се нагло јављају, имају буран ток и праћена су изразитим телесним променама. Свака емоција постаје афекат, када се развије до великог интензитета.

Код афекта, утицај на интелектуалне процесе је веома велики и смањена је свесна контрола сопствених поступака. Афект изазива повећану активност организма, због тога се јављају бројни и интензивни покрети попут плакања, викања.

## 7. Расположење

Расположење је мање интензивно емоционално стање, које релативно дуго траје и даје емоционални тон нашем доживљавању. Често су расположења изазвана догађајима који су изазвали интензивна осећања почетне пријатности или непријатности. Велики број различитих расположења се може сврстати у две велике групе - групу позитивних и групу негативних расположења. Код људи постоје индивидуалне разлике, условљене особинама темперамента, у томе колико често ће се јављати, колико дуго ће трајати и каква ће се расположења јављати.

# МОТИВАЦИЈА

## 1. Шта су потребе, а шта нагони?

Под **потребама** подразумевамо недостајање нечега. Понекад се потребе и мотиви изједначавају, али то није оправдано, јер нас неке потребе не мотивишу на активност. **Нагони** представљају активирање организма услед неке урођене органске потребе, која активира одређене физиолошке процесе. Такође, потреба и нагон нису исти термини, **потреба означава недостатак у организму, а нагон је активирање организма услед те потребе**. Због тога се сматра да су нагони свесно доживљене потребе – када потреба доведе до активирања организма, ми то редовно доживљавамо као тензију у организму..

## 2. Каква је веза између потреба и мотива?

**Мотиви** су унутрашњи чиниоци који покрећу на активност, који је усмеравају и њоме управљају. **Потребе** означавају недостатак нечега и као такве су извор мотива. Ако је недостатак нечег у организму говоримо о органским потребама, а ако је недостатак нека мање или више неодређена тежња или јасна и свесна жеља за одређеним објектима, особама или ситуацијама онда говоримо о психолошким потребама. Понекад се потребе и мотиви изједначавају, али то није оправдано, јер нас неке потребе не мотивишу на активност. Може постојати неки недостатак у организму, а да ми тај недостатак уопште не доживљавамо и да нас не покрећу на остваривање неког циља (витамини) или психолошке потребе које могу бити изражене неспокојством али нас не покреће на активност са одређеним циљем.

## 3. Шта су циљеви, а шта подстицаји?

**Циљеви** су објекти и ситуације којима очекујемо да ћемо задовољити потребу. **Подстицаји** су објекти и ситуације које изазивају јављање мотива, подстичу да се мотиви актуелизују, тј. да оживе. На пример, награде и похвале су подстицаји. На ученика делује похвала тако што оживљава његов мотив за дрштвеним признањем.

## 4. Шта чини мотивациони циклус?

Мотивациони циклус се одвија следећим редом:

јављање потребе – активирање организма – доживљај потребе – замишљање циља којим се потреба може задовољити.

## 5. Шта се подразумева под социјализацијом биолошких мотива?

Биолошке потребе се оформљују у мотиве зависно од друштвених услова. Од средине у којој се човек развија и живи зависиће којим ће објектима и на који начин задовољити своје биолошке потребе. Зато су **сви биолошки мотиви увек социјализовани мотиви**. То илиструју и појаве у вези са мотивом глади. Без обзира на њихову биолошку вредност, нека јела не волимо и не једемо јер у средини у којој живимо то није друштвено прихватљиво (нпр. месо паса и мачака).

## 6. Социјални и персонални мотиви?

За понашање људи нарочит значај имају **социјални мотиви**. Једна група социјалних мотива је универзална и срећемо их у свим друштвима. Друга група социјалних мотива је карактеристична само за одређена или поједина друштва. Могуће је разликовати социјалне мотиве за чије је

задовољење неопходан непосредан контакт са другим људима (мотив за друштвом – тежња човека да буде у друштву са другима, да избегава дуготрајнију усамљеност, мотив за афективном везаношћу – потреба за емоционалном везаношћу са другом особом, потреба да се воли и да се буде вољен, афилијативни мотив – тежња да се буде у непосредном контакту са појединим особама и да се са њима удружује у различитим активностима, агресивни мотив - одбрана). Такође, постоји група мотива који за своје остварење, такође, захтевају друштвене услове, али су пре свега усмерени на властиту личност и називају се **персоналним мотивима** (мотив за самопотврђивањем – тежња појединца да га призна средина у којој живи, мотив за постигнућем – тежња да се постигне успех у некој активности, мотив за самоактуализацијом – тежња да личне способности и склоности дођу до изражаја кроз разнолику активност, мотив за сигурношћу – тежња да се одржу непромењена ситуација која обезбеђује егзистенцију и задовољење битних мотива попут сигурности у обезбеђивању средстава за живот, у очувању свог друштвеног положаја, сигурност да ће бити третиран равноправно са другима).

#### **7. До којих негативних последица може довести сувише лако или пречесто задовољавање мотива?**

Сувише лако или пречесто задовољавање мотива моће довести до две ситуације:

- до претераног повећања нивоа аспирације и уверености особе да је у могућности да оствари сваки циљ, до самозадовољства и уображености, или
- до незаинтересованости и апатичности, када особа губи мотивацију.

Да ли ће доћи до увећања аспирација или до њиховог смањења и престанка, зависи од различитих особина личности, посебно од тога колико су јаки други мотиви (на пример мотив за постигнућем).

#### **8. Које врсте препрека могу изазвати фрустрацију?**

**Фрустрацијом** називамо спречавање, осујећење задовољења мотива. Фрустрациона толеранција је отпорност према неуспеху, односно подношење или толерисање фрустрације. До фрустрације моће доћи из више разлога: објективне физичке препреке (гладни смо, а нема хране), сметње социјалне природе (други људи или њихова уверења), узроци у самој личности (недовољна способност особе да постигне оно што је себи поставила као циљ) и сукоби различитих мотива у човеку (конфликтна ситуација). Извори најјачих фрустрација су управо различити конфликти.

## **9. Конфликт двоструког привлачења – двоструког одбијања?**

**Конфликт двоструког привлачења** имамо када треба да се определимо између два циља, а оба нас привлаче. У стварности, овај конфликт се релативно лако решава, јер у једном моменту, један од циљева делује привлачније и особа се опредељује за њега. Касније може да се јави жаљење за напуштеним циљем, али овај конфликт не оставља теже последице.

**Конфликт двоструког одбијања** настаје када се налазимо пред избором да учинимо једну од две ствари, а обе су нам непријатне. У оваквим ситуацијама, особа обично бира ону опцију чије негативне последице неће одмах доћи до изражаја. У оваквој ситуацији, особа излаз може да нађе у бежању из такве ситуације где мора направити избор (нпр. бежање у болест).

## **10. Када се јавља и какво понашање изазива конфликт истовременог привлачења и одбијања?**

Конфликт истовременог привлачења и одбијања имамо када нас један исти предмет у исто време привлачи и одбија или када обе ситуације које можемо изабрати имају своје и привлачне и одбојне стране. Тада се догађа да особа прво изабере једно, па се предомисли и изабере друго, па се опет предомисли и тада долази до дуготрајног и мучног мењања одлука и колебања. Када привлачења и одбијања нису јака, онда ова конфликтна ситуација нема тежих последица. Али ако је тежња да се нешто учини јака, а страх од последица веома велики, тада долази до тежих последица по ментално здравље.

## **11. Услед чега долази до коришћења одбрамбених механизма и која је њихова заједничка карактеристика?**

Одбрамбени механизми се користе да би смо пред собом и другима сакрили неуспех у остваривању различитих циљева и отклонили помисао да је наша неспособност узрок тих неуспеха. Извор одбрамбених механизма је анксиозност (а не доживљени неуспех), која је последица фрустрације. Човек одбрамбене механизме не користи свесно, јер и сам верује да су то разлози неуспеха. Ако износи одређене разлоге који оправдавају његов неуспех, а свестан је да су они измишљени, то представља обману и није одбрамбени механизам. Одбрамбени механизми могу бити:

- рационализација – особа износи исконструисане разлоге свог неуспеха и верује у њих,
- "кисело грождје" – говоре да им није ни било стало до остварења циља,
- "сладак лимун" – када постигне мањи резултат од очекиваног, особа вредност тог успеха увећава,
- идентификација – особа се идентификује са другима који су успели да остваре одређени циљ који она није успела – деца се идентификују са родитељима (моју маму воле други, па воле и мене и не

морам да се трудим) и обрнуто (моје дете је омиљено у спортском тиму, па и родитељи те деце воле мене и не морам да се трудим),

- пројекција – када се нека своја негативна особина или неуспех приписује другима,

- маштање и дневно сањарење – када особа замишља да је остварила циљ,

- репресија или потискивање – када особа потискује мотиве који су у супротности са друштвеним нормама, или јој је неугодно неко сазнање и жели да га заборави – заборављање да се дође на неки непријатан састанак.

- регресија – враћање у претходни (мање зрео и са мање одговорности) стадијум развоја или живота

- плакање, псовање, бежање родитељима из брачне заједнице,

- компензација – замена тежег циља са лакше остварљивим – особа физички слабе конституције окреће се интелектуалном раду,

- сублимација – остварење мотива путем других, посредних циљева – особа која не може да изрази емоције другим људима се окреће уметности кроз коју изражава своје емоције, особа која не може да се оствари у родитељској улози окреће се раду са децом.

Заједничка карактеристика одбрамбених механизма је да помажу да се одржи самопоштовање и да се човек ослободи осећања несигурности.