

VI. ČUVSTVA I MOTIVACIJA

SMJERNICE ZA PONAVLJANJE – «ČUVSTVA I MOTIVACIJA»

1. Podjela čuvstava prema hedonističkom tonu
2. Podjela čuvstava prema složenosti
3. Podjela čuvstava prema intenzitetu i trajanju
4. Kognitivna komponenta čuvstvenog doživljaja
 1. Spolne razlike u čuvstvenom doživljavanju
 2. Čuvstva bez kognitivne interpretacije
3. Eksperiment-izazivanje čuvstvene reakcije uz ranije neutralne podražaje (klasičnim uvjetovanjem)
4. Važne strukture u fiziološkom uzbuđenju kod čuvstava
5. Utjecaj fiziološkog uzbuđenja (prvenstveno kod neugodnih čuvstava) na učinkovitost rješavanja problema-graf (za razliku od automatiziranih reakcija)
6. Evolucijski razlozi postojanja fiziološkog uzbuđenja kod čuvstvenog doživljaja
7. Tjelesne promjene mogu djelovati na čuvstveni doživljaj
8. Razlike u tjelesnim promjenama kod različitih čuvstava
9. Detektor laži (poligraf) –način funkcioniranja i zamjerke
10. Elementi čuvstvene ekspresije
11. Nemoguća sigurna dijagnostika na osnovu čuvstvene ekspresije
12. Evolucijska važnost čuvstvene ekspresije
13. Funkcije čuvstvene ekspresije danas
14. Prilog - važnost desne polutke mozga u prepoznavanju čuvstava
15. Odnos motivacije i čuvstava
16. Motivacija - definicija
17. Atribucijski procesi
18. Razlika u motivaciji čovjeka i životinje
19. Motivacijski ciklus kod životinja
20. Anoreksija
21. Bulimija
22. Kod čovjeka postojanje potrebe ne znači i motiv
23. Primarne (biološke, fiziološke potrebe)
24. Sekundarne (psihosocijalne potrebe)
25. Intrinzična i ekstrinzična motivacija
26. Maslowljeva hijerarhija motiva
27. Prilog - potreba za uzbuđenjem
28. Stres - definicija
29. Kognitivna komponenta stresa i frustracije
30. Izvori frustracija (vanjske i unutrašnje zapreke)
31. Sukobi motiva (istovremenog privlačenja, istovremenog odbijanja, istovremenog privlačenja i odbijanja, te istovremenog dvostrukog odbijanja i privlačenja)
32. Fiziološko uzbuđenje kod neugodnih čuvstava i psihosomatska oboljenja
33. Izvori stresa
34. Oblici djelovanja kod stresa (toleriranje djelovanja stresora, djelovanje-reorganizacija vlastite aktivnosti, reorganizacija vlastitog doživljaja ugroženosti)
35. Obrambeni mehanizmi (racionalizacija, negiranje, projekcija, reaktivna formacija, supstitucija, kompenzacija, regresija, rezignacija, agresija)
36. Osvrt na oblike djelovanja kod stresa – prilagođeni i neprilagođeni oblici ponašanja

PITANJA IZ „ČUVSTAVA I MOTIVACIJE“ KOJA SU DIO NACIONALNIH ISPITA, OGLEDNIH INAČICA DRŽAVNIH MAUTA I PROBNE DRŽAVNE MATURE :

2007 LIPANJ – NACIONALNI ISPITI

1. Strah od mraka je naučen. T N
2. Potreba za samoaktualizacijom svojstvena je samo čovjeku. T N
3. Humor i smijeh prirodni su ublaživači stresa. T N
4. Unutrašnju psihološku prepreku kod frustracije predstavljaju:
 - a) sukob motiva
 - b) zabrane od strane roditelja
 - c) norme i običaji zajednice
 - d) materijalni uvjeti
5. Prema Maslowu najmanji broj ljudi zadovoljava:
 - a) fiziološke potrebe
 - b) potrebe za ljubavlju i pripadanjem
 - c) potreba za samoaktualizacijom
 - d) potrebu za sigurnošću
6. Ponašanjima pridružite obrambene mehanizme:
 - a) Nemoguće da sam dobio otkaz, krivo sam čuo. 1. racionalizacija
 - b) Ne idu mi jezici, ali u matematici sam izvrsna. 2. supstitucija
 - c) Nemam djece, ali mnogo se družim s nećacima. 3. kompenzacija
 4. negiranje
7. U koju vrstu emocija spadaju ponos, sram i divljenje?
8. Kako se naziva sukob motiva kada nas privlači maturalno putovanje u Španjolsku i Grčku, a moramo izabrati jedno odredište?
9. Kako se naziva obrambeni mehanizam kada vlastite neprihvatljive osobine pripisujemo drugima, primjerice, sami smo svadljivi, a svoje kolege stalno optužujemo da su svadljivi?
10. Opišite jedan način suočavanja sa stresom kada je prikladno usmjeravanje na problem i drugi primjer kada je prikladno usmjeravanje na emocije.
11. Sažeto objasnite kada i zašto se aktiviraju obrambeni mehanizmi ličnosti?

2007 RUJAN – RADNA INAČICA DRŽAVNE MATURE

12. Ljubav je emocija koju iskazujemo odmah po rođenju. T N
13. 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
14. Prema Maslowu koju od navedenih potreba najprije zadovoljavamo:
 - a) potrebu za uspjehom
 - b) potrebu za pripadanjem
 - c) potrebu za istinom
 - d) potrebu za sigurnošću
15. Poveži obrambeni mehanizam i ponašanje:
 - a) racionalizacija 1. Loše serviram, novi reket mi ne leži dobro u ruci.
 - b) regresija 2. Dobro da nisam primljen/na u tu štrebersku gimnaziju.
 - c) projekcija 3. Nije čudo da nemam prijatelja kad su svi svadljivi.

4. Ako ne idemo na maturalac u Grčku, ja ne idem.

16. U koju skupinu emocija spadaju strah i srdžba?

17. Kako se zove motivacija koja proizlazi iz vanjskih poticaja, npr. novčanih nagrada, kazni i sl.?

18. Objasni odnos između intenziteta čuvstava i uspjeha u aktivnosti!

2008 NACIONALNI ISPIT

19. Stalna izloženost stresu može poremetiti rad endokrinih žlijezda. T N

20. Ako osoba zbog povrjede prekine igranje košarke i time izazvanu frustraciju nastoji prevladati posvećujući se pozivu trenera, rabi obrambeni mehanizam:

- A) projekcije
- B) kompenzacije
- C) racionalizacije
- D) supstitucije

21. Ako moramo izabrati između posla koji je dobro plaćen, a dosadan je, i posla koji je slabije plaćen, a zanimljiv je, u sukobu smo istovremenog:

- A) privlačenja i odbijanja
- B) odbijanja
- C) dvostrukog privlačenja i odbijanja
- D) privlačenja

22. Primarna emocija je:

- A) ljubomora
- B) ponos
- C) srdžba
- D) sram

23. Obrambenim mehanizmima pridružite primjere ponašanja koji ih opisuju:

- 1. racionalizacija
- 2. fiksacija
- 3. kompenzacija

A) Nisam uspješan na poslu, ali zato imam divnu obitelj.

B) Nisam pročitala lektiru jer sam imala druge obaveze.

C) Ako ne dobijem što želim, odmah glasno zaplačem.

D) I šesti ću put otići na audiciju za zbor.

24. Marko je marljiv učenik kojemu je jako stalo do školskog uspjeha jer ga roditelji nagrađuju za odlične ocjene. Kako se zove ova vrsta motivacije?

25. Koji su motivi, čije je zadovoljavanje nužno za preživljavanje, nalaze na dnu hijerarhije prema Maslowu?

26. Na primjeru objasnite o čemu ovisi emocionalni doživljaj!

2009-OGLEDNI ISPIT

27. Želite raditi tokom ljeta jer bi ste na taj način mogli kupiti računalu, ali znate da će vam biti teško ustajati se svakog jutra tijekom školskih praznika. Kako nazivamo ovu vrstu sukoba?

- A. sukob istovremenog privlačenja i odbijanja
- B. dvostruki sukob istovremenog privlačenja i odbijanja
- C. sukob istovremenog privlačenja
- D. sukob istovremenog odbijanja

28. Koju od navedenih potreba po Maslowu prvo zadovoljavamo?

- A. potrebu za uspjehom
- B. potrebu za pripadanjem

- C. potrebu za istinom
- D. potrebu za sigurnošću
- 29. Marko je pristao sudjelovati u eksperimentu kojemu je cilj utvrditi kako izloženost stresu utječe na tjelesne reakcije čovjeka. Marku je prikazan niz fotografija od kojih su neke pokazivale neugodne i uznemiravajuće sadržaje. Marko je priključen na uređaje koji su registrirali njegove tjelesne promjene koje mogu biti izazvane stresom. Navedite najmanje tri tjelesne promjene koje mogu biti izazvane stresom.
- 30. Što je ključno da bismo neki događaj doživjeli stresnim?
- 31. Navedite dva čuvstva koja mogu biti izazvana nekom stresnom situacijom u kojoj smo se našli.
- 32. Koji će dio živčanog sustava povećati aktivnost ukoliko se kod Marka jave intenzivna čuvstva?
- 33. Stres koji dulje traje iscrpljuje čovjekovu psihičku i tjelesnu snagu. Posljedica toga je povećana vjerojatnost pojave bolesti. Kako se naziva ova vrsta stresa?
- 34. U koju skupinu emocija spadaju strah i srdžba?
- 35. Kako se naziva motivacija koja proizlazi iz vanjskih poticaja, npr. novčanih nagrada, kazni i sl.
- 36. Kako intenzitet čuvstava utječe na uspjeh u aktivnosti?

2009 – PROBNA DRŽAVNA MATURA

- 37. Koja endokrina žlijezda izrazito pojačava svoj rad pri jakome strahu?
 - A. nadbubrežna žlijezda
 - B. spolna žlijezda
 - C. gušterača
 - D. hipofiza
- 38. Učenik je dobio negativnu ocjenu iz testa. Koja od navedenih tvrdnji pokazuje strategiju suočavanja sa stresnom situacijom usmjerenu na problem?
 - A. jadanje prijateljima i bližnjima
 - B. odlazak na izlet kako bi zaboravio na problem
 - C. pojačano učenje dotičnog predmeta
 - D. prigovaranje profesoru zbog kriterija ocjenjivanja
- 39. Koja vanjska preprijetka može izazvati frustraciju kod osobe?
 - A. sukob motiva
 - B. nedostatak talenta
 - C. nedostatak znanja
 - D. norme i običaji zajednice
- 40. Kakvim intenzitetom emocija treba biti praćenje obavljanje neke aktivnosti da biste postigli najbolji uspjeh?
 - A. vrlo slabim intenzitetom emocija
 - B. visokim intenzitetom emocija
 - C. srednjim intenzitetom emocija
 - D. izrazito visokim intenzitetom emocija
- 41. U koju skupinu emocija spada strah?
- 42. Umorna i gladna Tina se vraća kući. Razmišlja o sutrašnjem cjelodnevnom vježbanju klavira pred važan nastup koji je vrhunac njezine karijere. Voli glazbenu školu i rado vježba. Ima mnogo dobrih prijatelja glazbenika koji je poštuju i cijene. Odjednom osjeti hladnoću. Vadi kapu iz torbe i nasmije se jer joj je tata opet stavio zelenu, a ne crvenu koju je tražila. Kapa na glavi ju bocka, ali na sreću uskoro je prestaje osjećati. Primjećuje da joj ususret ide pas bez ogrlice i osjeti strah. U tom trenutku zazvoni joj mobitel, poseže rukom u džep i javlja se. Na telefonskoj liniji je njezin dečko. Osjeća kako joj cijelo tijelo treperi i zbiva se cijeli val promjena. Poziva je sutra na izlet. Divno, ali onda se sjeti koncertnog nastupa. I što sad?
O čemu ovisi hoće li čovjek doživjeti strah pri susretu sa psom?

43. Pronađite u tekstu barem dva primjera aktivnosti koji ukazuju na intrinzičnu motiviranost.
44. Pronađite u tekstu barem dva psihosocijalna (stečena) motiva koje Tina zadovoljava.
45. Odredite koji se sukob motiva spominje na kraju teksta.
46. Opišite funkciju perifernog živčanog sustava pri doživljaju emocija.
47. Tri Tinine potrebe ili motiva koji se spominju u tekstu poredajte u skladu s hijerarhijom motiva Abrahama Maslowa. Za svaku razinu dovoljno je navesti jednu potrebu ili motiv.
48. Jana ima poteškoća s učenjem. Smatra da ima loše pamćenje te da zato ne može usvojiti nove školske sadržaje. Dobila je niz jedinica i sada joj već i samo približavanje školskoj zgradi uzrokuje strah. Roditelji su joj u početku prigovarali, ali bi se ona svaki put počela derati i plakati pa su ubrzo odustali od prigovaranja. Jana u plesnoj školi postiže izvanredne uspjehe. Njezine plesne kreacije su uvijek najmaštovitije i originalne. Najbrže nauči nove plesne korake koje trenerica pokazuje.
- Kako se naziva proces kojim objašnjavamo da samo približavanje školskoj zgradi kod Jane izaziva strah?
49. Kojom su se metodom učenja roditelji „odučili“ od prigovaranja?
50. Koja se dva Janina obrambena mehanizma spominju u tekstu?
51. Navedite barem dvije emocije koje u različitim kulturama imaju isti (sličan) izraz lica.
52. Čime započinje motivacijski ciklus?
53. Što sve, općenito govoreći, može izazvati stres? Sjetite se jedne situacije. Kako je ona djelovala na Vaše misli, osjećaje, tjelesne promjene i ponašanje?

2010 DRŽAVNA MATURA

54. Koja emocija ima univerzalnu ekspresiju?
- A. sram
- B. srdžba
- C. ljubav
- D. ponos
55. Zbog velikoga požara priprema se evakuacija stanovništva s kopna na slabo naseljeni otok. Ljudi će sa sobom moći ponijeti ograničeni broj stvari. Što će, prema Maslowljevoj hijerarhiji motiva, ljudi prvo uzeti?
- A. osobne dokumente
- B. novac
- C. fotografije svoje obitelji
- D. hranu
56. Koja Vas vrsta motivacije potiče na učenje predmeta koji se spominju u tekstu?
57. Kako se naziva sukob motiva kada morate učiti predmete koje ne volite, ali Vam donose bodove za upis na željeni fakultet?
58. U koju vrstu stresora spadaju različite obveze koje se spominju u tekstu (poput škole, treninga, tečaja stranih jezika)? Opišite dva načina suočavanja sa stresom.
59. Kako se naziva emocionalno stanje visokoga intenziteta, a kratkoga trajanja?
60. Kako se naziva psihički proces koji usmjerava naše ponašanje prema cilju?

DRŽAVNA MATURA 2010./2011.-ljetni rok

61. Koja se od navedenih emocija prvo javlja u razvoju djeteta?
- A. ljubomora
- B. gađenje
- C. ljubav
- D. ponos
62. Što nas od navedenoga potiče na određeno ponašanje?
- A. emocija
- B. učenje
- C. motiv
- D. osjet

63. Prošao je i taj ponedjeljak, moj najteži školski dan. Na satu biologije morao sam birati između dviju tema za individualni seminarski rad i teško sam odlučio koja mi je manje zahtjevnija. U sljedećim zadacima trebate odgovoriti kratkim odgovorom (od jedne do nekoliko riječi ili jednostavnom rečenicom).
- Koji sukob motiva učenik doživljava prilikom izbora teme seminarskoga rada?
64. Tina i Robert su prije dva tjedna postali roditelji male Eme. Koja će se vrsta emocija prvo razviti kod Eme?
65. U koju vrstu stresora spada rođenje djeteta i dolazak novoga člana u obitelj?
66. U koju vrstu potreba spada potreba za snom i odmorom?
67. Objasnite funkciju tjelesnih promjena kod emocija navodeći tri bitna obilježja.
68. Koja se tvrdnja **ne odnosi** na hijerarhiju motiva Abrahama Maslowa?
- A. Čovjek prvo mora zadovoljiti biološke motive.
 - B. Motivi su organizirani u pet hijerarhijskih razina.
 - C. Na vrhu hijerarhije motiva nalazi se motiv za poštovanjem.
 - D. Motivi u hijerarhiji organizirani su prema redoslijedu važnosti za čovjekov život.
69. Što se ispituje poligrafom?
- A. jačina motiva
 - B. aktivnost mozga
 - C. kognitivni procesi
 - D. fiziološke reakcije

DRŽAVNA MATURA – 2010./2011-jesenski rok

70. Kako se naziva vrsta emocija koje svaka kultura izražava na svoj specifičan način?
71. Koji psihosocijalni motiv potiče Dijanina djeda u radu neprestano teži izvrsnosti?
72. Koju Maslowljevju hijerarhijsku potrebu zadovoljavaju nagrade i priznanja za rad?
73. Kako se naziva stanje emocionalne napetosti i nelagode koje nastaje zbog nemogućnosti postizanja željenoga cilja?
74. Navedite po jedan primjer za obrambene mehanizme kompenzacije, supstitucije i regresije.

OGLEDNI PRIMJER- jesen 2011.

75. Koja se od navedenih emocija prvo javlja u razvoju djeteta?
- A. ljubomora
 - B. gađenje
 - C. ljubav
 - D. ponos
76. Prošao je i taj ponedjeljak, moj najteži školski dan. Na satu Biologije morao sam birati između dviju tema za individualni seminarski rad i teško sam odlučio koja mi je manje zahtjevnija. No, i to je bolje od grupnoga seminarskoga rada. Prošli put nitko od članova moje grupe nije svoj dio posla napravio kako treba i pošteno smo se osramotili. Fizika je bila zanimljiva, rješavali smo problemske zadatke i potpuno sam se udubio u njih. Mislim da mi je jedna mozgovna polutka radila sto na sat. Na Latinskome jeziku učili smo mnogo novih riječi, ali na sreću poznate su mi iz Talijanskoga jezika pa ću ih brzo naučiti. Na Povijesti je bilo ispitivanje. Marko nije najbolje znao, ali nastavnik zna da je on naš najbolji i najmarljiviji učenik pa mu je svejedno dao odličan. Meni tip i nije pretjerano simpatičan. Stalno se hoće isticati, sudjelovati na svim natjecanjima i biti najbolji. Na satu Hrvatskoga jezika pisali smo zadaćnicu. To mi oduvijek dobro ide, na jednu temu mogu napisati mnogo različitih sastavaka. Šesti školski sat bio sam tako umoran da sam kraj Kemije jedva dočekaao budan. Više se uopće ne sjećam kada je nastavnica najavila test ili možda usmeno ispitivanje. Koji sukob motiva učenik doživljava prilikom izbora teme seminarskoga rada?
77. Koji je psihosocijalni motiv razvijen kod učenika koji se stalno želi isticati, sudjelovati na svim natjecanjima i biti najbolji?

78. Tina i Robert su prije dva tjedna postali roditelji male Eme. Već imaju petogodišnje jednojajčane blizance. Ema redovito spava i jede, rijetko plače i to samo kada je gladna ili mokra. Pedijatar im je rekao da već vidi da je i Ema „lako dijete” kao i njihovi blizanci. Blizanci su dobro prihvatili sestricu iako su u početku negodovali jer se roditelji nisu stigli igrati s njima. Oni su jako radoznali, vole isprobavati sve što je novo i stalno smišljaju neke igre. Trenutačno su u fazi kada im je najdraže pretvarati se da su astronauti i vozači utrka. Sa sobom svuda nose svoje medvjediće i pričaju s njima. Uvijek kada imaju obroke, stol mora biti postavljen i za njihove ljubimce. Blizanci kod kuće malo jedu, ali zato kada su u društvu vršnjaka u vrtiću imaju izvrstan apetit.

U koju vrstu stresora spada rođenje djeteta i dolazak novoga člana u obitelj?

DRŽAVNA MATURA-ljeto 2012.

79. Koji obrambeni mehanizam ličnosti koristi djevojka koja se svaki put, kada joj roditelji ne ispune želju, rasplače i ne razgovara s njima?

- A. regresiju
- B. negiranje
- C. racionalizaciju
- D. supstituciju

80. Poznati sportaš naglo je završio svoju profesionalnu karijeru zbog ozljede. Osjećao se frustrirano i nije mogao odrediti nedostaje li mu više osjećaj uzbuđenja prije utakmice ili užitak pobjede nakon njega. Nije se nikako mogao priviknuti na gubitak statusa poznatog sportaša, slave, moći i novaca. Sve više je utjehu tražio u alkoholu, što je dovelo do ozbiljnih promjena u njegovom kognitivnom i emocionalnom funkcioniranju. Na nagovor obitelji spas je potražio u psihoterapiji. Psihoterapeut ga je naučio zamijeniti nepoželjne oblike razmišljanja i ponašanja prikladnijim oblicima. Nakon oporavka napisao je autobiografiju koja je ubrzo postala bestseller. Opet je postao poznat, slavan i cijenjen. Koju potrebu, prema Maslowljevoj hijerarhiji, sportaš zadovoljava time što je opet postao poznat, slavan i cijenjen?

81. Koji je obrambeni mehanizam primijenio sportaš da bi uspješno riješio osjećaj nemoći i neuspjeha zbog prekinute sportske karijere?

82. U koju vrstu emocija spada strah?

83. Navedite dvije emocije koje u različitim kulturama imaju vrlo sličan izraz lica.

DRŽAVNA MATURA jesen 2012

84. Čovjek je ostao bez posla. Iako nije izgledno da će uskoro naći novi posao i dalje nastavlja trošiti kao da ima stalne prihode. Koji obrambeni mehanizam rabi?

- A. racionalizaciju
- B. kompenzaciju
- C. supstituciju
- D. negiranje

85. Mladić je nakon dugo vremena dobio posao čuvara u noćnoj smjeni. Razmišljao je hoće li prihvatiti ponuđeni posao koji mu se ni najmanje nije svidao, ali prevagnula je želja za redovitom plaćom. Jedne noći dok je čuvao, malo je zadrijemao, no uskoro ga je probudio jedva čujan zvuk. Usta su mu se osušila, a disanje ubrzalo. Osjetio je tako silan strah da je htio pobjeći. Nakon što se malo pribrao i razmislio, odlučio je pogledati tko je uljez. Tiho se prišuljao i odahnuo kada je vidio pticu. Stres je bio intenzivan, ali je brzo prošao. Koji je sukob motiva mladić doživio prilikom odluke o prihvaćanju posla?

86. Koja vrsta motivacije potiče mladića na obavljanje čuvarskog posla?

87. Koju potrebu, prema A. Maslowu, zadovoljava mladić stalnim zaposlenjem?

88. Koju je strategiju suočavanja sa stresom izabrao mladić?

89. Navedite tri različite vrste stresora i svaki potkrijepite jednim primjerom.

90. Kojoj skupini emocija pripada ljubomora?

DRŽAVNA MATURA – ljeto 2013.

91. Koji obrambeni mehanizam upotrebljava mladić koji se u potpunosti posvetio poslovnoj karijeri nakon što ga je djevojka u koju se zaljubio odbila?
- A. supstituciju
 - B. kompenzaciju
 - C. racionalizaciju
 - D. negiranje
92. Matu je iz sna probudio snažan udarac. Iskočio je iz kreveta, srce mu je snažno kucalo, ubrzano je disao i oznojili su mu se dlanovi. Htio je provjeriti što lupa, ali ga je istodobno bilo strah. U sobi je bio mrak i u početku ništa nije vidio, a onda je postupno počeo razaznavati namještaj. Osjećao je hladnoću. Osjetio je olakšanje kada je vidio da je vjetar otvorio prozor i lupao njime. Vratio se u krevet i ubrzo je usnuo zanimljiv san. Kojoj skupini emocija pripada strah?
93. Prepišite iz teksta rečenicu iz koje je vidljiv sukob motiva koji Mate doživljava.
94. Osoba je propustila važan sastanak zbog velike prometne gužve. Kako se naziva stanje nelagode i nezadovoljstva koje je osoba pritom doživjela?

DRŽAVNA MATURA – jesen 2013.

95. Što je od navedenoga obilježje psihosocijalnih motiva?
- A. Ovisi o kulturi.
 - B. Naslijeđeni su.
 - C. Isti su kod svih ljudi.
 - D. Od životne su važnosti.
96. Martin i Ivan su u subotu ustali već u šest sati kako bi pošli na rijeku u ribolov jer su obojica strastveni ribolovci. Smjestili su se na obali i izvadili pribor. Ivan je pričao da ima previše obveza na poslu i da unatoč prekovremenom radu ne stigne sve obaviti. Stalno prigovara suradnicima da su rastreseni i zaboravljivi. No, Martin je primijetio da je upravo Ivan takav. Martin je obuo nove čizme za ribolov koje su ga malo žuljale. Nakon nekoga vremena to više nije osjećao. U jednome je trenutku Ivan osjetio da je riba zagrizla. Pokušao ju je izvući, ali udica je pukla i on je izgubio ravnotežu, pao na leđa i jako se udario. Nakon cijeloga dana Ivan i Martin nisu gotovo ništa ulovili. Dok su se promrzli vraćali kući, Martin je zaključio da nije bitno što nisu ništa ulovili jer su barem bili na svježemu zraku.
- Koja vrsta motivacije potiče Ivana i Martina da ustanu rano i krenu u ribolov?
97. Prepišite iz teksta dva kognitivna znaka stresa.
98. Koji konflikt motiva doživljava Ivan kada mora raditi posao koji mu je naporan, ali mu je važan zbog novca?
99. Koju skupinu potreba, prema Maslowljevoj hijerarhiji, zadovoljavaju Ivan i Martin zajedničkim odlaskom u ribolov?
100. Navedite nazive dvaju obrambenih mehanizama koji se spominju u tekstu i prepišite rečenice koje ih ilustriraju.

DRŽAVNA MATURA – ljeto 2014.

101. U kojemu se sukobu motiva nalazi učenik koji želi upisati fakultet, ali ne želi mnogo učiti?
102. Mirna je studentica druge godine arhitekture. Za taj se studij odlučila jer misli da će kao arhitektica biti vrlo dobro plaćena. Pala je drugu godinu jer nije uspjela oložiti jedan ispit. Intenzivno je učila za ispit mjesec dana, a kada ga nije prošla, počeli su je mučiti nesanica, glavobolja i manjak apetita. Mirna marljivo trenira rukomet. U rukometu je vrlo uspješna i ponosna je zbog toga pa lakše podnosi osjećaj neuspjeha na studiju. No, rukomet je grub sport. Na jednoj je utakmici pala i uganula gležanj,

ali bol uopće nije osjetila sve do završetka utakmice. Tada je njezin klub izgubio unatoč intenzivnim pripremama, što je kod Mirne izazvalo strašnu ljutnju. Mirna je nedavno preboljela tešku upalu uha nakon koje slabije čuje na desno uho. Zna joj se dogoditi da ne može točno odrediti gdje se nalazi suigračica koja je doziva te ne može odlučiti u kojemu smjeru treba uputiti loptu.

Koja je vrsta motivacije kod Mirne bila presudna za odabir studija?

103. U koje se znakove stresa ubrajaju Mirnina nesanica, glavobolja i manjak apetita?

104. Na kojoj se razini Maslowljeve hijerarhije motiva nalazi Mirnina potreba za uspjehom?

105. Koji obrambeni mehanizam potiče Mirnu da se zbog neuspjeha na studiju više trudi uspjeti u rukometu?

106. Navedite tri vrste barijera koje nas onemogućuju u postizanju određenoga cilja u motivacijskome ciklusu i za svaku navedite po jedan primjer.

DRŽAVNA MATURA – jesen 2014

107. Koja od navedenih tvrdnja opisuje suočavanje sa stresom usmjereno na emocije kod osobe koja je dobila otkaz na poslu?

A. Osoba pretražuje oglase za posao i šalje molbe poslodavcima.

B. Osoba zaključuje da ne može promijeniti situaciju i ne poduzima ništa.

C. Osoba traži utjehu u razgovorima s obitelji i bavi se svojim hobijima.

D. Osoba se prekvalificira za novi posao.

108. Kojemu se motivu pripisuje Antin natjecateljski duh i snažna želja za pobjedom?

109. Kojoj skupini emocija pripada ljubomora?

110. Anti je životna želja bila baviti se jahanjem. To je i ostvario i postao je jedan od najboljih jahača. Za sebe kaže da je sretan čovjek jer radi posao koji obožava i ima skladnu obitelj koja mu je velika podrška. Prijatelji s jahanja uvažavaju ga i cijene. Često sudjeluje na turnirima, a visoki plasman osigurava mu vrlo solidne prihode. Voli se natjecati i ima snažnu želju za pobjedom. Prije natjecanja osjeća treperenje cijeloga tijela i navalu energije. Poslije natjecanja uvijek s prijateljima odlazi u restoran gdje se opušta uz omiljena jela. U zadnje vrijeme primijetio je da njegov konj nervozno reagira i na vrlo tihe šumove koje drugi konji ne zamjećuju. Pozvao je psihologa koji je posebno obučen za rad sa životinjama da ga savjetuje. Psiholog je uočio da je Antin konj jako vezan uz njega i kada primijeti da gladi nekoga drugog konja, gura ga njuškom ili lupa kopitom. Ante misli da je konj ljubomoran.

U tekstu su navedeni primjeri svih pet razina Maslowljeve hijerarhije motiva. Navedite nazive triju hijerarhijskih razina Maslowljeve teorije motiva i svaku potkrijepite primjerom iz teksta.

111. Koji sukob motiva doživljava pijanistica koja želi javno nastupati, ali ima izraženu tremu tijekom javnoga nastupa?

ODGOVORI:

1. *T*

2. *T*

3. *T*

4. *a*

5. *c*

6. *a* 4

b 3

c 2

7. složena čuvstva (sekundarna)
8. sukob istovremenog privlačenja
9. projekcija
10. *Primjer suočavanja sa stresom kada je prikladno usmjeravanje na problem je ako se osoba neprestano sukobljava s određenim autoritetom. U ovom primjeru prikladno bi bilo usvojiti neke nove oblike ponašanja koji bi doveli do poboljšanja odnosa među tim pojedincima..*
Primjer situacije kada je prikladno usmjeravanje na emocije je ako je osobi dijagnosticirana teža kronična bolest. U ovom primjeru može pomoći razgovor s drugim pojedincima koji pate od iste bolesti. Spoznaja da nismo „ jedini“ koji prolazimo kroz ove probleme, može nam olakšati nošenje s bolešću.
11. *Obrambeni mehanizmi ličnosti aktiviraju se najčešće u stanju frustracije, odnosno u situacijama kada pojedinac ne može ili ne uspijeva zadovoljiti svoje potrebe ili ostvariti svoje ciljeve. Obrambeni mehanizmi nastoje zaštititi ego u stanju anksioznosti. Njihova je svrha pomoći pojedincu da se obrani od tjeskobe, nemira i općenito neugodnih emocija koje izazivaju stanje frustracije i očuvati samopoštovanje. Freud smatra da uporaba većine obrambenih mehanizama ne dovodi do poboljšanja općeg funkcioniranja ličnosti.*
12. N
13. a
14. d
15. a 1
b 4
c 3
16. osnovna (primarna) čuvstva
17. ekstrinzična motivacija
18. *Odnos intenziteta čuvstava i uspjeha u aktivnosti pokazuje da premala i prevelika uzbuđenost dovode do smanjenja učinkovitosti. Odnosno za optimalni utjecaj najbolje je umjereno uzbuđenje. Čuvstveno uzbuđenje i tjelesne promjene koje ga prate omogućuju i bolje pamćenje, veću koncentraciju pažnje i bolji učinak svakog djelovanja, ali samo do određene granice. Ako je čuvstveno uzbuđenje preveliko, učinak se smanjuje (osim ako aktivnost nije naučena do automatiziranog izvođenja)*
19. T
20. d
21. c
22. c
23. 1 b
2 d
3 a
24. ekstrinzična motivacija
25. fiziološke (biološke) potrebe
26. *Emocionalni doživljaji su potaknuti nekim događajem, nekom situacijom u kojoj se nalazimo. Kakav će se emocionalni doživljaj nastati ovisi o percepciji, tumačenju i procjeni te situacije.. Npr. Ako, šecujući se parkom procijenimo čovjeka koji nam dolazi u susret kao potencijalnog lopova, preplašit ćemo se. Da smo procijenili da taj čovjek samo prolazi parkom kao i mi, mirno bismo bez straha nastavili svoj put.*
27. vidi 13
28. vidi 14
29. ubrzan rad srca, pojačano znojenje, ubrzano disanje, povišen tlak
30. naša interpretacija tog događaja kao stresnog
31. strah, tuga
32. simpatički dio vegetativnog živčanog sustava
33. kronični stres
34. osnovna ili primarna čuvstva

35. *ekstrinzična motivacija*
36. *vidi 18.*
37. *A*
38. *C*
39. *D*
40. *C*
41. *osnova ili primarna čuvstva*
42. *o kognitivnoj interpretaciji (što pas konkretno znači za tu osobu-npr. Neugodna iskustva sa psima izaziva strah)*
43. *voli glazbenu školu i rado vježba*
44. 1. *motiv za prijateljstvom*
 2. *motiv za simpatijom*
45. *dvostruki sukob istovremenog privlačenja*
46. *Percepcijom samog događaja, a posredstvom senzornih vlakana somatskog perifernog živčanog sustava nastaje doživljaj, a motoričkim vlaknima vegetativnog odlaze impulsi u tijelo i izazivaju tjelesne promjene. Tjelesne promjene u kojima sudjeluje periferni živčani sustav omogućile su evolucijski gledano veću uspješnost u aktivnostima koje su omogućile preživljavanje (npr. bijeg ili borba).*
47. *umorna i gladna – fiziološke potrebe*
 mного dobrih prijatelja – potreba za pripadanjem
 vježbanje klavira – samoaktualizacija
48. *generalizacija podražaja kod klasičnog uvjetovanja*
49. *operantnim uvjetovanjem*
50. *racionalizacija i regresija*
51. *srdžba, strah*
52. *narušenom homeostazom tj. pojavom potrebe*
53. *Izvori stresa mogu biti osobni (gubitak drage osobe, gubitak posla itd), kataklizmički (kad je pogođeno puno ljudi-potresi, poplave...) te svakodnevni koji se na neki način kumuliraju i mogu postati jednako intenzivni kao prvi spomenuti. Npr. stresna situacija kada sam pala na jednom ispitu. Tada nisam mogla staloženo razmišljati, preplavila me tuga, srce mi je ubrzano lupalo, a ponašala sam se nesuvislo (sjedila sam bez riječi i volje da se pokrenem).*
54. *D.) Hranu*
55. *B.) srdžba*
56. *Ekstrinzična motivacija; vanjska motivacija.*
57. *Sukob istovremenog privlačenja i odbijanja;*
58. *Točan odgovor*
Različite obveze su svakodnevni stresori, socijalni (društveni) stresori, negativni.
Objašnjena dva načina suočavanja sa stresom:

☐ *usmjeravanje na problem (ovom slučaju možemo bolje organizirati vrijeme i odrediti prioritete)*

☐ *usmjeravanje na emocije (možemo koristiti različite tehnike relaksacije, npr. jogu, baviti se aktivnošću, npr. sportom ili plesom, zabavljati se s prijateljima, boraviti u prirodi i sl.*

☐ *izbjegavanje stresora, npr. izbjegavamo susrete s određenom osobom*

☐ *prihvatanje stresora, npr. „otrpimo“ roditelje koji su ljuti, neuspjeh na testu i sl.*
59. *Afekt*
60. *motivacija.*
61. *B*
62. *C*
63. *Sukob (konflikt) istovremenog (istodobnog) odbijanja*

64. *Primarne emocije, osnovne emocije, nabrojane sve osnovne emocije: radost, tuga, iznenađenje, gađenje, strah, srdžba.*

65. *Veliki životni stresori.*

66. *Biološke (fiziološke) potrebe*

67. **3 boda** *Točno su navedene tri tjelesne promjene i objašnjena je njihova funkcija*

Navedene su neke od promjena koja uzrokuje aktivacija simpatikusa i endokrinih žlijezda, npr.

- A.
brzava se rad srca
- B.
rodubljuje se disanje
- C.
robava se usporava
- D.
ovećava se količina adrenalina
- E.
jenice se šire

Tjelesne promjene kod emocija stvaraju veću energiju i pripremanju organizam na reakciju.

2 boda *Navedene su dvije tjelesne promjene i objašnjena je funkcija.*
Navedene su četiri tjelesne promjene.

1 bod *Navedene su dvije ili tri tjelesne promjene.*
Navedena je jedna tjelesna promjena i objašnjena funkcija.
Objašnjena je funkcija.

0 bodova *Nije odgovoreno.*

68. C.) *Na vrhu hijerarhije motiva nalazi se motiv za poštovanjem*

69. D.) *fiziološke reakcije*

70. **2 boda**

Složene ili sekundarne emocije

1 bod

Primjer djelomično točnog odgovora

Stecene emocije

0 bodova

Svi ostali odgovori koji ne uključuju gore navedeno.

71. *Motiv za postignućem*

72. *Potreba za poštovanjem i samopoštovanjem*

73. **2 boda**

Primjer točnog odgovora

Frustracija

1 bod

Stres

74. **3 boda**

Za svaki obrambeni mehanizam navedeni su odgovarajući primjeri.

Primjer točnog odgovora

☐ *Kompenzacija – osoba nije privlačna i nema puno prijatelja, ali je izvrsna u informatici*

☐ *Supstitucija – igrač poslije ozljede postaje trener.*

☐ *Regresija – odrasla osoba plače jer na poslu nije prihvaćen njezin projekt.*

2 boda

Točno su navedeni primjeri za dva obrambena mehanizma. Treći primjer je netočan

ili nije naveden.

1 bod

Točno je naveden primjeri za jedan obrambeni mehanizam.

Druga dva primjera su netočna ili nisu navedena.

0 bodova

Svi ostali odgovori koji ne uključuju gore navedeno. Primjeri su navedeni ali nisu povezani sa imenom obrambenog mehanizma

75.B

76. **2 boda** Introspekcija, samoopažanje

1 bod Metoda koja daje izravan uvid u psihički život

0 bodova Svi ostali odgovori koji ne uključuju gore navedeno

77. **2 boda** Motiv za postignućem, motiv za uspjehom, motiv za afirmacijom

1 bod Nema

0 bodova Svi ostali odgovori koji ne uključuju gore navedeno

78. **2 boda** Veliki životni stresori, životne promjene, osobni stresori, akutni ~ osobni stresor

1 bod Veliki stresori

0 bodova Svi ostali odgovori koji ne uključuju gore navedeno

79. A

80. potrebu za poštovanjem (samopoštovanjem)

81. kompenzaciju

82. u primarnu (jednostavnu, osnovnu) vrstu

83. strah, srdžba (tuga, žalost, iznenađenje, gađenje)

84. D

85. sukob istovremenog odbijanja I privlačenja

86. ekstrinzična motivacija

87. potrebu za sigurnošću

88. suočavanje usmjereno na problem/ usmjereno na izvor stresa

89. -kataklizmički I traumatski stresori (prisustvovanje zločinu, zlostavljanje, prometne nesreće)

- životne promjene/veliki životni stresori (preseljenje, rastava, promjena posla)

- uvjeti rada (potplaćenost, buka, rokovi)

- osobni stresori (bolest, smrt u obitelji)

- mali svakodnevni stresori/svakodnevne situacije (prometna gužva, sukobi s okolinom...)

90. sekundarne/složene emocije

91. B (kompenzacija)

92. **2 boda** - Primarnoj (osnovnoj), jednostavnoj

1 bod - neugodnim

0 bodova – svi ostli odgovori koji ne uključuju gore navedeno

93. **2 boda** – Htio je provjeriti što lupa, ali ga je istovremeno bilo strah

1 bod - Definicija sukoba istovremenog privlačenja i odbijanja

0 bodova – Svi ostali odgovori koji ne uključuju gore navedeno

94. **2 boda** – Frustracija

1 bod – Stres

0 bodova – Svi ostali odgovorikoji ne uključukju gore navedeno

95. A (Ovise o kulturi)

96. **2 boda** Intrinzična motivacija; unutarnja motivacija

1 bod Motivacija koja se zasniva na unutarnjim poticajima

0 bodova Svi ostali odgovori koji ne uključuu gore naveden

97. **2 boda** Zaboravljivost I rastresenost

1 bod Naveden je jedan znak stresa iz teksta

0 bodova Svi ostali odgovori koji ne uključuju gore navedeno

98. **2 boda** *Konflikt istovremenog privlačenja I odbijanja*
1 bod *Nema*
0 bodova *Svi ostali odgovori koji ne uključuju gore navedeno*
99. **2 boda** *Potrebe za druženjem, prijateljstvom, potrebe za pripadanjem I ljubavlju*
1 bod *Potrebe na 3.hijerarhijskoj ljestvici*
0 bodova *Svi ostali odgovori koji ne uključuju gore navedeno*
100. **3 boda** *Navedeni su nazivi 2 obrambena mehanizma I prepisani su rečenice iz teksta koje ih ilustriraju **Projekcija** – stalno prigovara suradnicima da su zaboravljivi I rastreseni, **Racionalizacija** Nema veze, barem smo proveli vrijeme na svježem zraku*
2 boda *navedena su dva naziva, a prepisan jedna rečenica*
Naveden je jedan naziv, a prepisane su dvije rečenice
Prepisane su dvije rečenice
1 bod *navedena su dva naziva, prepisana je jedna rečenica*
Naveden je jedan naziv I prepisana je jedna rečenica
0 bodova *Svi ostali odgovori koji ne uključuje gore navedeno*
101. *C (istodobnog privlačenja i odbijanja)*
102. **2 boda** *ekstrinzična motivacija, vanjska motivacija*
1 bod *motivacija zbog postizanja nagrade*
0 bodova *svo ostali odgovori koji ne uključuju gore navedeno*
103. **2 boda** *u tjelesna; fiziološke; somatske*
1 bod *u biološke*
0 bodova *svi ostali odgovori koji ne uključuju gore navedeno*
104. **2 boda** *na četirtoj razini, potrebe za poštovanjem, samopoštovanjem*
1 bod *na predzadnjoj razini*
0 bodova *svi ostali odgovori koji ne uključuju gore navdeno*
105. **2 boda** *kompenzacija*
1 bod *nadomiještanje neuspjeha u jednom području uspjehom u drugom*
0 bodova *svi ostali odgovori koji ne uključuju gore navedeno*
106. **3 boda** - *prirodne ili fizikalne – vremenske neprilike, nestanak struje i sl.*
Društvene – zakoni, običaji, autoriteti
Osobne- manjak sposobnosti, neke osobine ličnosti(lijenost, neorganiziranost), sukob motiva
2 boda - *imenovane sv vrste barijera, objašnjene dvije imenovane i objašnjene dvije vrste barijera*
0 bod - *imenovane dvije ili tri barijere bez objašnjenja imenovana i objašnjena jedna barijera*
0 bodova - *svi ostali odgovori koji ne uključuju gore navedeno*
107. *C. Osoba traži utjehu u razgovorima s obitelji i bavi se svojim hobijima.*
108. **2 boda** *motiv za postignućem; motiv za prestižem; motiv za afirmacijom*
1 bod *psihosocijalni motiv; stečeni motiv*
0 bodova *Svi ostali odgovori koji ne uključuju gore navedeno.*
109. **2 boda** *u složene; sekundarne; izvedene emocije*
1 bod *Opisno se navode obilježja skupine složenih emocija, npr. u emocije koje se kasnije javljaju u razvoju; u skupinu emocija za koju je potrebna određena kognitivna zrelost; emocije koje ovise o kulturi i sl.*
0 bodova *Svi ostali odgovori koji ne uključuju gore navedeno.*
110. **3 boda** *Navedeni su nazivi za 3 (ili više) hijerarhijskih razina Maslowljeve teorije i svaka je potkrepljena odgovarajućim primjerima iz teksta.*

- ☐ **Potreba za samoaktualizacijom** – (To je i ostvario i) postao je jedan od najboljih jahača.
 - ☐ **Potrebe za poštovanjem** - Kolege s jahanja uvažavaju ga i cijene.
 - ☐ **Potrebe za ljubavlju i pripadanjem** - ima skladnu obitelj koja mu je velika podrška
 - ☐ **Potrebe za sigurnošću** – (Često sudjeluje na turnirima, a) visoki plasman osigurava mu vrlo solidne prihode.
 - ☐ **Biološke potrebe** – (Poslije natjecanja uvijek s prijateljima odlazi u restoran gdje se) uz omiljena jela i pića opušta (se)
- 2 boda** Navedeni su nazivi za 2 ili 3 hijerarhijske razine Maslowljeve teorije i 2 primjera iz teksta.
Naveden je naziv za 1 hijerarhijsku razinu i 3 primjera iz teksta.
Navedeni su nazivi 3 hijerarhijske razine i 1 ili 2 primjera iz teksta.
- 1 bod** Navedeni su nazivi za 2 ili 3 hijerarhijske razine Maslowljeve teorije.
Naveden je naziv za 1 hijerarhijsku razinu i 1 primjer iz teksta.
Navedena su 2 ili 3 primjera iz teksta.
- 0 bodova** Svi ostali odgovori koji ne uključuju gore navedeno
111. **2 boda** sukob istovremenog privlačenja i odbijanja
- 1 bod** isti cilj joj je privlačan i odbojan
- 0 bodova** Svi ostali odgovori koji ne uključuju gore navedeno.