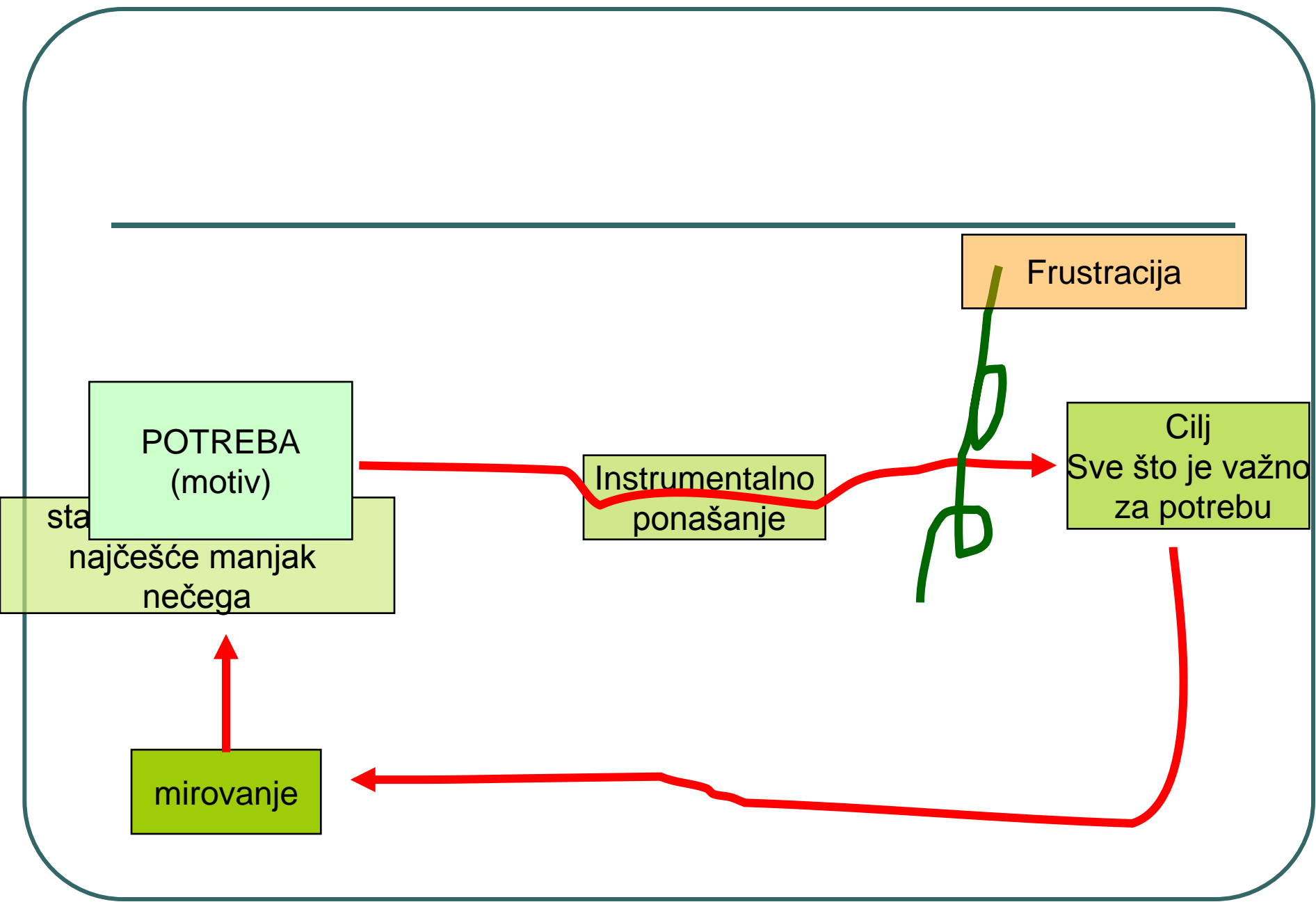


FRUSTRACIJA



ŠTO KADA NE MOŽEMO DO CILJA?

- Što se dešava kada ne uspijemo zadovoljiti svoje potrebe?
- ... Kada ne ispunimo svoja očekivanja..



POTREBA
(motiv)

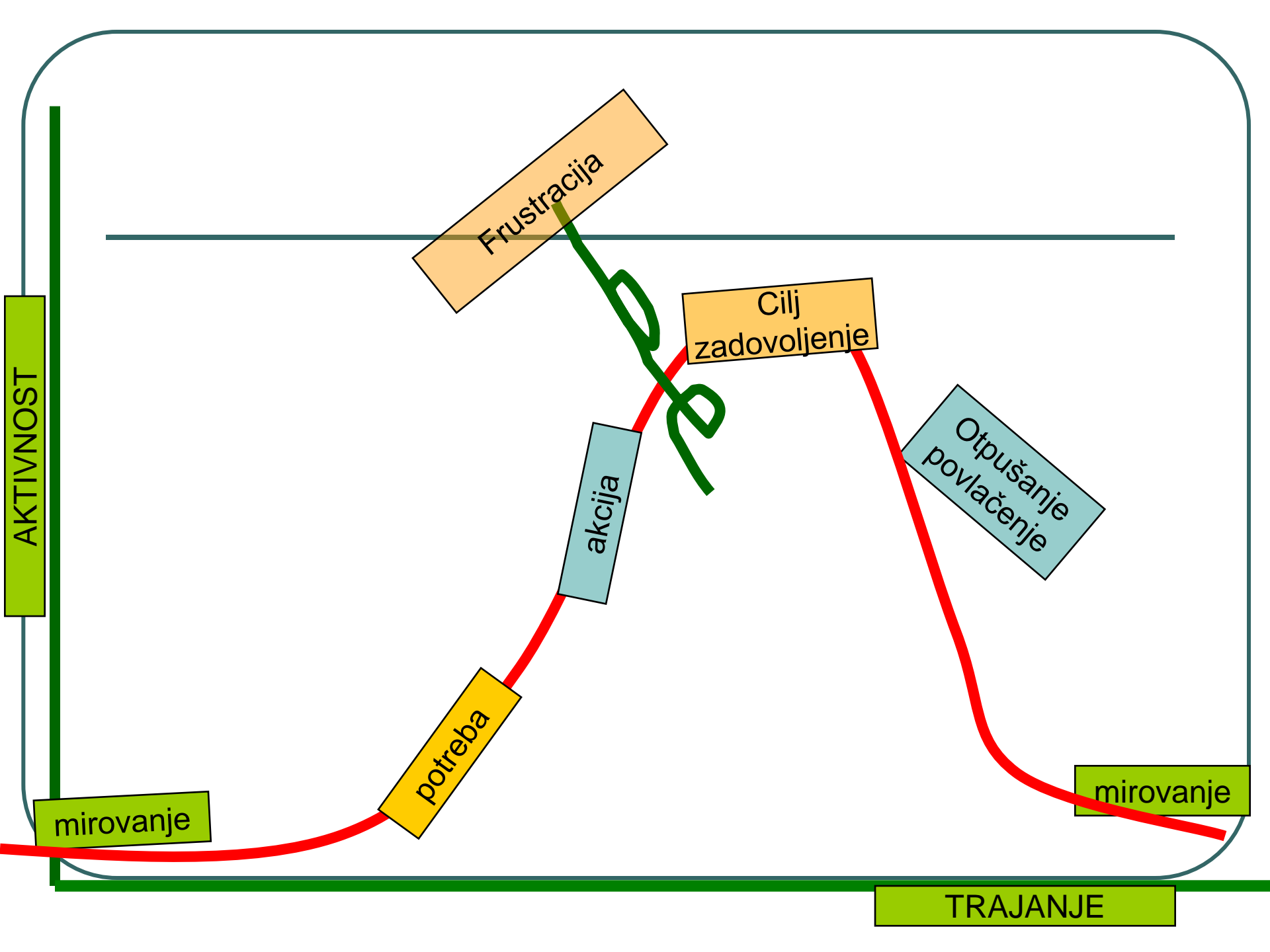
sta
najčešće manjak
nečega

mirovanje

Instrumentalno
ponašanje

Frustracija

Cilj
Sve što je važno
za potrebu



Frustracija

Cilj zadovoljenje

Otpušanje povlačenje

akcija

potreba

mirovanje

mirovanje

TRAJANJE

AKTIVNOST

Frustracija 1

- Cijeli dan ste na predavanju, Niste ništa jeli...
- Umirete od gladi..
- jedva čekate da dođete doma...
- ...da uđete u kuhinju..
- ...da otvorite hladnjak i pojedete
- ...vaše najdraže jelo...
- ...kad... Na njegovu mjestu....
- Samo prazinina...rupa ...nema ničeg
- Cimer sve pojeo!
- Kako se osjećate?

Frustracija 2

- Kupit ću tu majicu!
 - Evo skupila sam novac...
 - Jedva čekam da je odjenem
 - Krenula u trgovinu...
 - ...PAF...
 - Nema više broja...prodano
 - Kako se osjećate?
- Vodim loptu, evo
 - Preveslao sam ovoga,
 - Ovoga cu s lijeve strane proci...
 - Evo i golmana sam zeznuo
 - Sam sam ispred gola
 - SAD ---- Udarac i.....i.....
 - I ...i
 - Fiiiiijjjjuuuuuuuuuuu
 - Pokraj gola
 - Kako se osjećate

FRUSTRACIJA 3

- Želim biti liječnik
- Želim pomagati ljudima,
- Želim liječiti ljude
- ...nositi bijeli mantil...i stetoskop oko vrata...
- No, evo, ne znam zašto...
- Ne mogu proći prijemni ispit
- Pokušavam već 8 put...
- Kako se osjećam?

Frustracija 4

- Želim uživati u životu
- I sve isprobati i
- U svemu sudjelovati (predstave, događaje, partije, izlaske, ...druženja...iskustva)
- ...ali sam zaglavio ovdje
- Gdje se ništa ne događa...
-i stvari i događaji mimoilaze
- I mene i ovo mjesto...
- Kako sam?

Što je frustracija?

- Složeno psihičko stanje koje je karakteristično po:
 - unutarnjoj napetosti, neprijatnim osjećajima kao što su razočarenje, razdražljivost, ljutnja,
 - te ponašanjima kao što su neprijateljstvo, doživljaj osobne nemoći i poraza, itd.
- Nastaje zbog prepreke između pojedinca i željenog cilja!
- Što je cilj veći, što je motivacija jača, frustracija je veća!

- *Zapreke* mogu biti:
 - - vanjske – uvjetovane prirodnom ili društvenom okolinom
 - - unutarnje – uvjetovane individualnim osobinama, nedostacima, sukobom motiva

Frustracija i očekivanja

- Istraživanje (Tinkelpaugh, prema Grgin 1996))
- Uvježbavao je majmuna nekim zadacima potkrjepljujući ih groždicama.
- Nakon više ponavljanja, majmun je počeo očekivati groždice.
- Tada je ispitivač umjesto groždica stavio list salate.
- ??
- To je uznemirilo životinju, odbio je nagradu.
- Dakle,...
- majmun je naučio očekivati neku nagradu
- Odbio je nešto što mu je bilo manje privlačno od očekivanog.
- Ta promjena je dovela do frustracije.
- Slično se dešava kada kada učenik dobije ocjenu 3 umjesto očekivane petice.

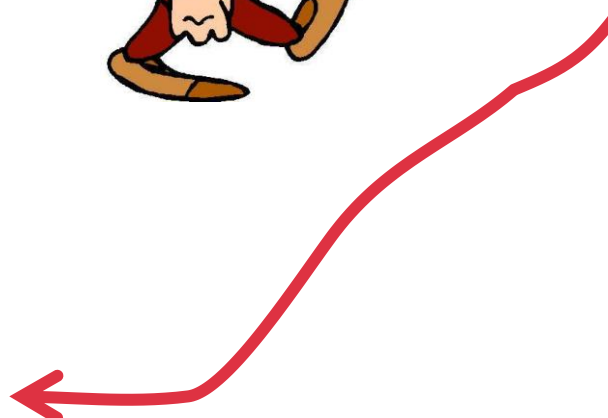
Frustracija kao nagon

- Amsel je (1598) – razvio teoriju frustracije zbog uskraćivanja nagrade u okviru Hullove teorije nagona
 - Frustracija ima svojstva averzivnog nagona
 - Energizira ponašanje,
 - Javljanje frustracije doživljava se kažnjavajuće, a nestanak frustracije doživljavamo potkrjepljujuće
 - Veće nagrade proizvode veće frustracije pri kasnijem uskraćivanju nagrade

Reakcije na frustraciju

- Koja je prva logična emocija i reakcija?
- Prepreka prema nekom cilju – aktiviranje agresije, ako je dopušteno onda ćemo biti agresivni.
- Socijalizacija - učimo inhibirati direktnu agresivnost.
- Inhibicija je veća u situacijama gdje možemo biti kažnjeni.
- Umjesto toga mi "pomičemo" naše neprijateljstvo na sigurnije objekte.
- Ukoliko se inhibira ekspresija agresije tada se ona nakuplja u organizmu te se manifestira u nekim situacijama koje inače ne moraju producirati agresivno ponašanje.

Primier:

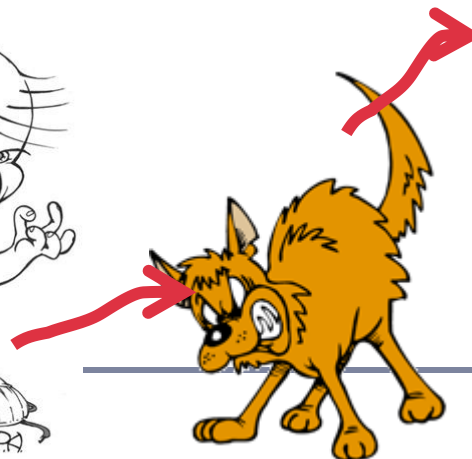


one time i was mad, i
kicked a dog to feel better.



it worked.

RAAAAK
...



-
- Međutim, istraživanja nisu u potpunosti podržala ovakvo gledište.
 - Rezultati istraživanja: nekada je frustracija zaista izazivala agresiju, međutim nekada i nije.
 - To je navelo brojne istraživače da modificiraju teoriju.

Berkowitz-ev model frustracije

- Frustracija ne izaziva direktno agresivnost, već ljutnju (sržbu).
- Sržba ili ljutnja je emocionalna spremnost na agresiju.
- U određenim uvjetima, ta će emocija producirati agresiju.
- Za pojavu agresije bitni su tzv. agresivni znaci.
- Podražaji iz okoline koji su učenjem povezani s agresivnošću.
- Jedan od najčešćih agresivnih znakova jest oružje.
- Frustrirana osoba će najvjerojatnije postati agresivna ako su takvi znaci prisutni u okolini.

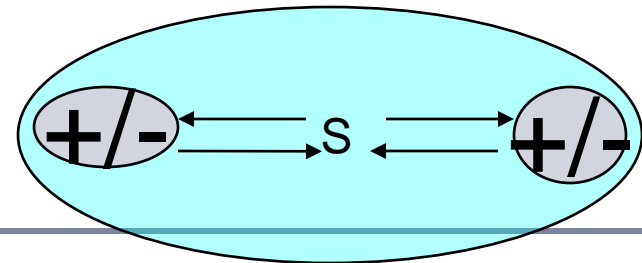
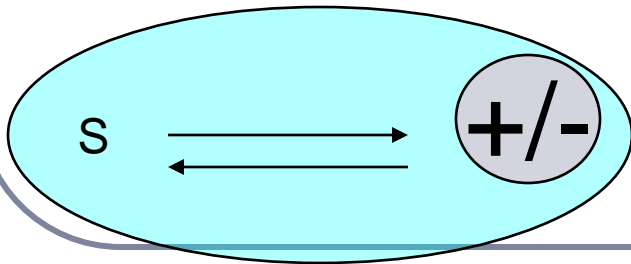
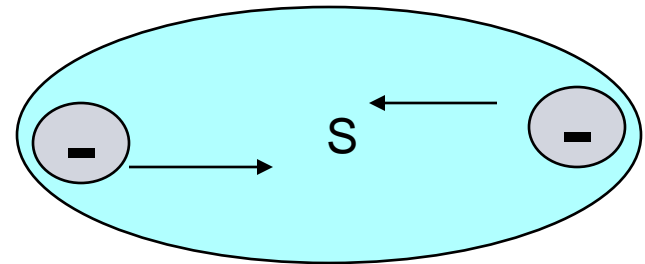
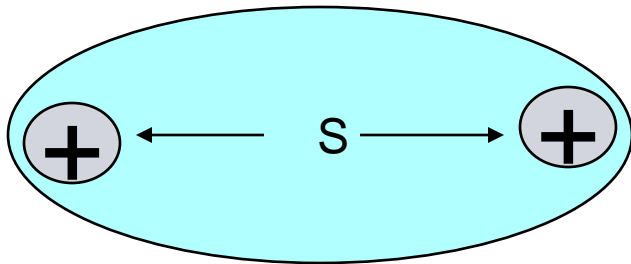
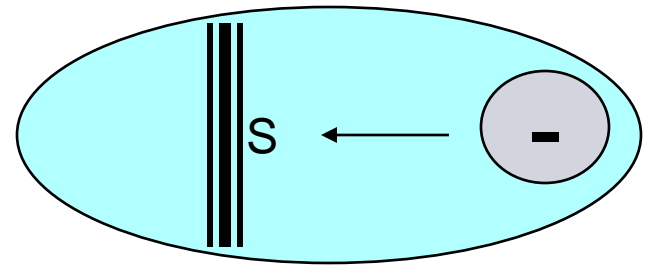
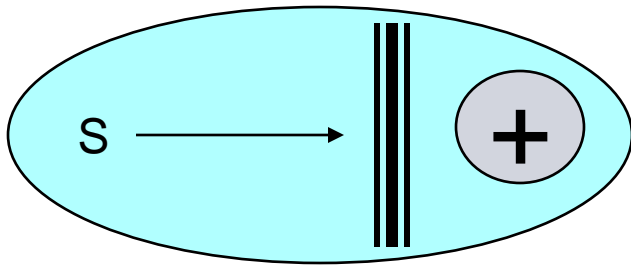
Istraživanje (Berkowitz)

- Ispitanici su mislili da su suradnici u istraživanju i njihov zadatak je bio da el. šokovima potkrjepljuju učenje kod nekih ispitanika. Naravno oni nisu zaista davali šokove, ali su mislili da ih daju.
- Bile su dvije situacije
 - A - u prostoriji je bilo prisutno vatreno oružije (puška i pištolj)
 - B – u prostoriji je bila prisutna reketa i loptica za tenis
 - ??
 - Ispitanici su značajno više šokova podjelili u situaciji A.
- Mnoga druga su istraživanja podržala Berkowitzovo gledište.
- Berkowitz naglašava da oružje kao agresivni znak ne služi samo prevenciji od nasilja, već može i stimulirati nasilje.
- "Prst povlači okidač, ali i okidač može povući prst", kaže Berkowitz.

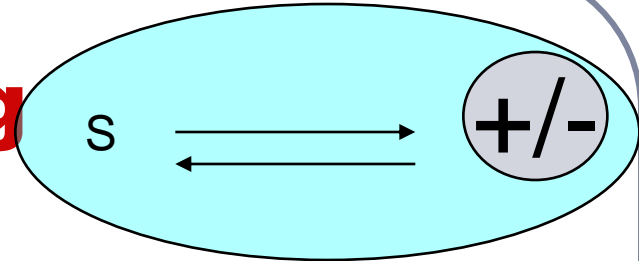
Teorija konflikta

- Nekad ne možemo zadovoljiti svoje potrebe jer su međusobno isključive.
 - Npr. Gazela je žedna i instinkt je vuče prema jezeru pokraj kojeg se upravo odmara lav.
- Konflikt motiva nastaje kada postoje dvije ili više međusobno isključivih potreba, želja ili ciljeva.
- Ti konflikti mogu biti izvor frustracije

Vrste konflikata (Grgin 1996)

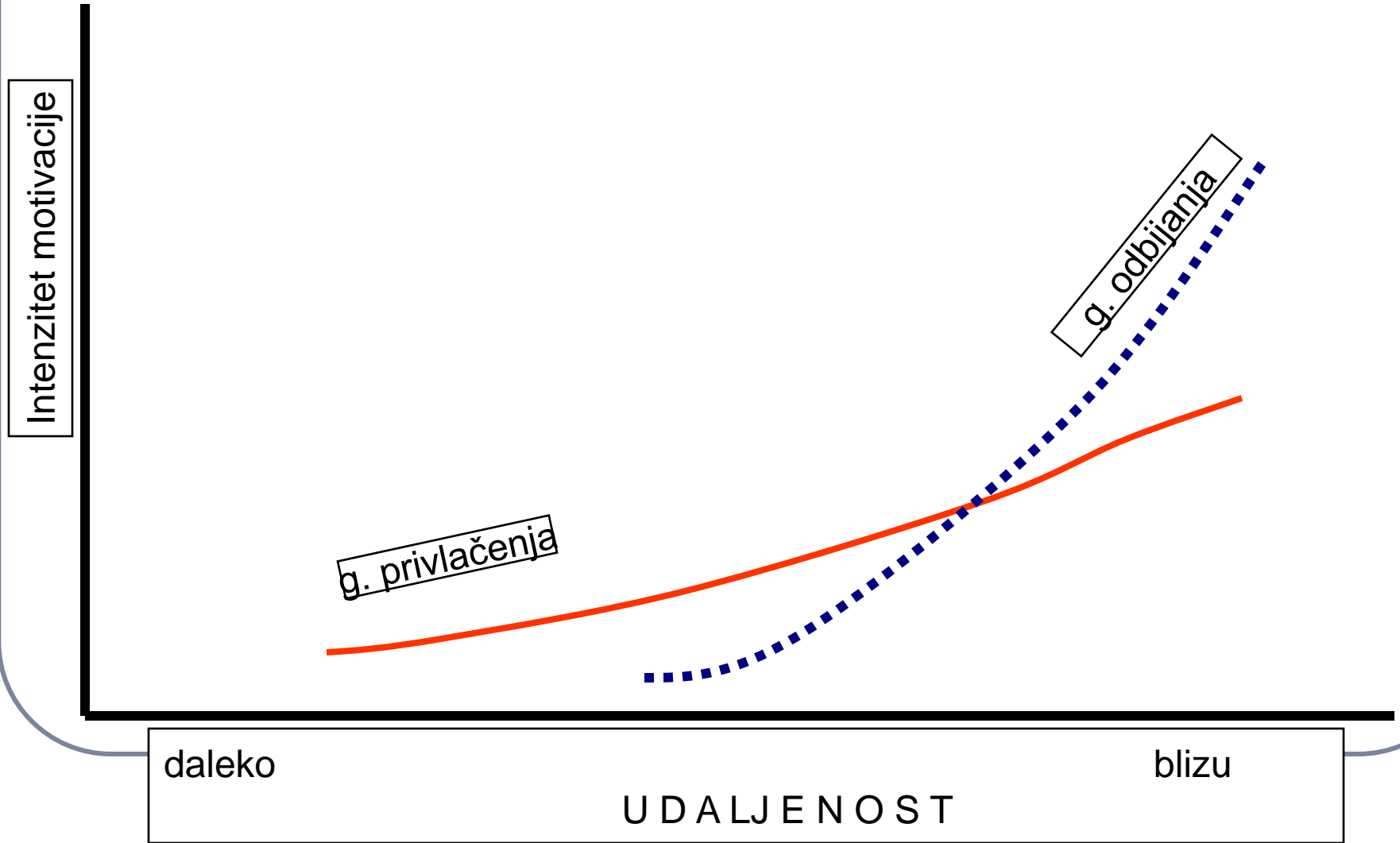


Konflikti istovremenog privlačenja i odbijanja



- Gradijent privlačenja –
 - što je organizam bliže pozitivnom cilju to je i snažnija motivacija da dosegne taj cilj.
- Gradijent izbjegavanja -
 - što je organizam bliži negativnom cilju to je snažnija motivacija za izbjegavanjem tog cilja.
- Gradijent izbjegavanja je strmiji nego gradijent približavanja tj. on opada brže što se osoba više udaljava od cilja
- Primjer: Odlazak djece na neki izlet.

Gradijent cilja



Učinak povremenog potkrjepljenja

- Situacija A: životinja je nagrađena svaki put za poželjno ponašanje
- Situacija B: životinja je nagrađena povremeno (60%) za poželjno ponašanje
- U kojoj situaciji će bolje naučiti to ponašanje?
 - A
- U kojoj situaciji će to duže opstati nakon prestanka potkrjepljenja?
 - B
- Ako se ne dobiva nagrada svaki put kada se uspješno obavi neki zadatak onda je ponašanje otpornije na frustraciju i sporije se gasi.
- Ovaj učinak se može postići i već sa samo dva uvježbavanja – potkrjepljenim i nepotkrjepljenim (McCain 1966)
- Brooks 1969. (prema Beck 2000) –frustracija može dovesti do povećane ustrajnosti u ponašanju.
- To je tolerancija na frustraciju

Tolerancija n frustraciju

- Vrlo važan konstrukt kojeg mnogi smatraju ključnim pri postignućima.
- Ljudi koji su naučili ustrajati unatoč frustraciji upotrebljavaju frustracijske signale kao znak da nastave s djelovanjem.
- Ako nastave usprkos frustraciji i preprekama vjerojatnije je i da će uspjeti.
- Često je to znak zrelosti.

Primjer: Michael Jordan:

- Tolerancija na frustraciju u sportu (marketingu)
- Video1
- Video2
- video3

Michael Jordan

- Promašio sam više od 9000 bacanja u svojoj karijeri
- Izgubio sam skoro 300 utakmica
- 26 puta se dogodilo da su mi suigrači povjerali loptu za pobjedničko bacanje i da sam promašio
- Griješio sam i doživljavao neuspjeh stalno, stalno i stalno u mom životu....
- I zato sam uspio!

- Uspjeh nije nešto što se hvata
- To je nešto u što se konstantno treba ulagati napor i trud;
- i onda se možda pojavi kad se najmanje nadaš

Konstruktivne reakcije na frustraciju

- pojačan napor da se dostigne cilj
- izbor uspješnijeg načina ili sredstva za postizanje cilja
- zamjena prvobitnog alternativnim ciljem koji također zadovoljava motiv
- redefiniranje situacije na osnovi uviđanja novih odnosa, čime se mijenja značaj prvobitnog cilja, a u prvi plan dolaze novi ciljevi i nove aktivnosti.

Obrambeni mehanizmi

- *agresija* – Može biti:
 - - direktna - verbalna
 - - indirektna - fizička
- - *racionalizacija* – traženje dobrog umjesto pravog razloga frustracije
- - *kompensacija* – ponašanje kojim se na neki drugi način nastoji zadovoljiti motiv
- - *projekcija* – pripisivanje svojih negativnih osobina drugima
- - *regresija* – vraćanje na oblike ponašanja karakteristične za niži razvojni stupanj
- *sublimacija* – kanaliziraju se nepoželjna ponašanja i misli na one aktivnosti koje su društveno dopuštene
- *negiranje* – neprihvatanje neugodnih činjenica
- *rezignacija* – odustajanje od svega, potpuna pasivizacija osobe čiji su ciljevi onemogućeni, itd.
- Obrambeni mehanizmi postaju oblici neprilagođenog ponašanja onda kada se javljaju kao jedini ili prevladavajući oblici reagiranja.

Korištena literatura

- V Vizek Vidovi, V. Vlahović – Štetić, Majda Rijavec, Dubravka Miljković (2003). *Psihologija obrazovanja*, IEP-VERN', Zagreb
- T. Grgin (1996). *Edukacijska Psihologija*, Naklada Slap, Jastrebarsko
- Beck (2003). *Motivacija, teorija i načela*, Naklada Slap, Jastrebarsko

Kraj
