

EMOCIJE I MOTIVACIJA

1. Navedi tri razlike između primarnih i sekundarnih emocija.
2. Navedi tri vrste emocija prema intenzitetu i trajanju te ih objasni.
3. Navedi tri stvari koje su važne za uspješnu samoregulaciju emocija.
4. Navedi tri čimbenika koji djeluju na naše ponašanje u stresnoj situaciji.
5. Navedi tri znaka stresa te dva primjera za svaki znak stresa.
6. Navedi tri vrste barijera koje se mogu javiti u frustraciji i potkrijepi ih primjerom.
7. Objasni razliku između kompenzacije i supstitucije i navedi jedan primjer za oba obrambena mehanizma.
8. Što od navedenog nije dio emocije?
 - A. Situacija
 - B. Kognitivna interpretacija
 - C. Doživljaj
 - D. Izražaj
9. Tjelesne promjene koje prate emocije su povezane s pojačanim radom...
 - A. Somatskog živčanog sustava
 - B. Vegetativnog živčanog sustava
 - C. Središnjeg živčanog sustava
 - D. Centralnog živčanog sustava
10. Što od navedenog nije biološka potreba?
 - A. Potreba za hranom
 - B. Seksualna potreba
 - C. Potreba za druženjem
 - D. Potreba za disanjem
11. Kada dolazi do kroničnog stresa?
 - A. Ako znakovi stresa duže potraju
 - B. Ako se dogodi nešto jako stresno
 - C. Ako znakovi stresa brzo nestanu
 - D. Ako se dogodi puno stresnih situacija

12. Što je od navedenog prirodna barijera u frustraciji?
- A. Ljevorukost
 - B. Zastoj u prometu
 - C. Vegetarijanstvo
 - D. Društveni običaji
13. Kako se zove objektivni događaj koji izaziva stanje stresa?
14. Koje vrste agresije postoje?
15. Nabroji tri znaka neverbalne komunikacije.

EMOCIJE I MOTIVACIJA - ODGOVORI

1.

- Primarne emocije se javljaju rano u razvoju, dok se sekundarne javljaju kasnije
- Primarne emocije se javljaju brzo i bez razmišljanja, dok se sekundarne javljaju sporije
- Primarne emocije izazivaju jednaki ili slični događaji u svim kulturama, dok sekundarne emocije mogu izazvati različiti događaji, ovisno o našoj kognitivnoj procjeni tog događaja
- Primarne emocije se izražavaju na isti način u svim kulturama, dok se izražaj sekundarnih može razlikovati od kulture do kulture
- Ekspresija (izražaj) primarnih emocija je urođena, dok je ekspresija sekundarnih emocija naučena

2.

- Raspoloženja – emocije slabog intenziteta i dugog trajanja (npr. radost)
- Afekti – emocije jakog intenziteta i kratkog trajanja (npr. bijes)
- Strasti – emocije jakog intenziteta i dugog trajanja (npr. ljubav prema hobbiju)

3.

- Osvijestiti svoje misli i emocije
- Uočiti posljedice svog ponašanja
- Ne optuživati sebe
- Misliti na ugodne stvari
- Zaokupiti pažnju nekom aktivnošću
- Ne raditi od svega katastrofu

4.

- Procjena kontrole nad situacijom
- Osobine ličnosti
- Socijalna podrška

5.

- Kognitivni – rastresenost, zaboravljivost, slaba koncentracija
- Emocionalni – tuga, bijes, nemir, tjeskoba
- Tjelesni – znojenje, drhtavica, crvenilo, glavobolja
- Bihevioralni – agresija, plač, ovisnosti

6.

- Prirodne – zaključana vrata, zastoj u prometu (Idem u kino s prijateljima, ali je zastoj tramvaja, kasnim i znam da neću stići na početak filma.)
- Društvene – religija, zakoni, običaji (Želim se kladiti, a ne smijem jer sam mlađi od 18 godina.)
- Unutarnje – tjelesni ili psihički nedostaci (Slomila sam nogu, a želim ići na klizanje., sukobi motiva)

7. Kompenzacija je obrambeni mehanizam u kojem mijenjamo cilj koji ne možemo ostvariti za neki potpuno drugačiji (pr. Nisam upisala fakultet koji želim pa odlazim u inozemstvo raditi.)
Supstitucija je obrambeni mehanizam kojim cilj koji nismo uspjeli ostvariti mijenjamo drugim ciljem koji bar djelomično zadovoljava prvotni (pr. Nisam uspjela upisati medicinu pa upisujem stomatologiju.)
8. A
9. B
10. C
11. A
12. B
13. Stresor
14. Izravna agresija, neizravna agresija, pasivna agresija.
15. Izraz lica, pokreti tijela, brzina govora, zamuckivanje, plač, smijeh

