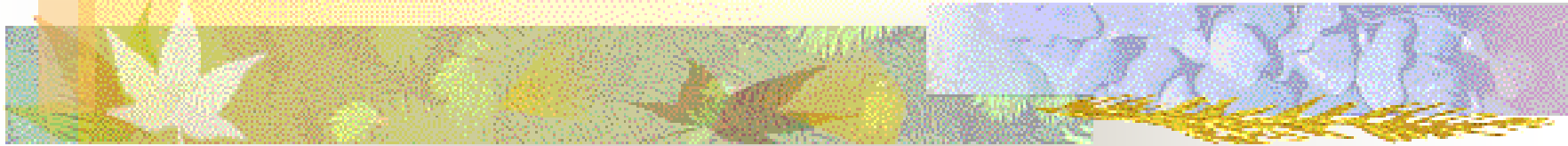


Pedagoška psihologija – vežbe – 05.05.2020.

KONFLIKTI I REAKCIJE NA FRUSTRACIJE



- Kako biste vi definisali konflikt?





■ Zašto nastaju konflikti?

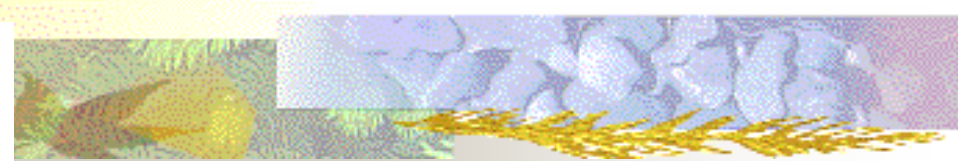
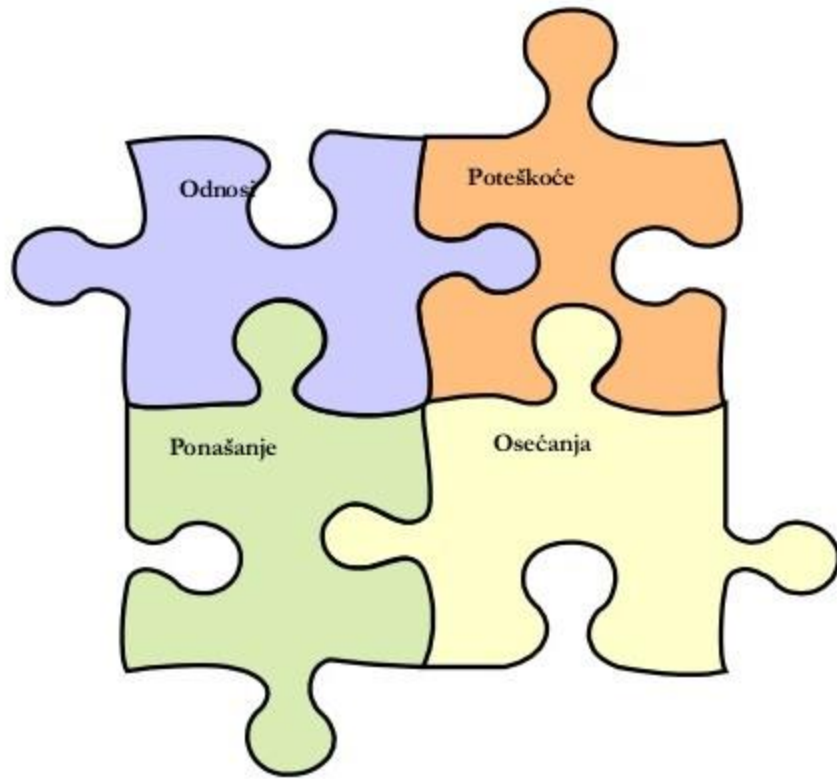
- Sukob ideja, mišljenja, potreba, motiva, ponašanja ciljeva, vrednosti...



Konflikti

- Istovremeno javljanje uzajamno isključivih potreba tako da ometaju ka cilju usmereno ponašanje

- Intrapersonalni – interpersonalni – međugrupni - unutargrupni



1. Vrlo često ono što prvo iskusimo u konfliktu je **PONAŠANJE**
Vikanje, svađa, lupanje vratima, povlačenje, nepričanje
2. Iza ponašanja odnosno u pozadini se najčešće nalazi jako **OSEĆANJE**
Ljutnja, frustracija, povređenost, nemoć, strah

3. Iza osećanja se najčešće nalaze **RAZLOZI ili ISKUSTVA**

Moramo se pitati zašto se osećaju na taj način ili koji je razlog za to?

4. Unutar konflikta najčešći razlozi ili poteškoće upravo izazivaju neke druge strane ili **ODNOSI**. Moramo se pitati ko je još uključen?

Da li su konflikti dobri ili loši?

- Konflikt je prirodan i deo je ljudskog života. Konflikt sam po sebi je neutralan, ali ako se neadekvatno postupa sa njim može postati veoma destruktivan, ali isto tako može da bude deo učenja, rasta i razvoja te velikih promena.





■ Tradicionalni pristup
konfliktima

- konflikti su nešto loše
- treba ih izbegavati

■ Savremeni pristup
konfliktima

- ne mora konflikt biti
nužno loša pojava
- iz konflikta se može
izaći sa više znanja



Faze konflikata

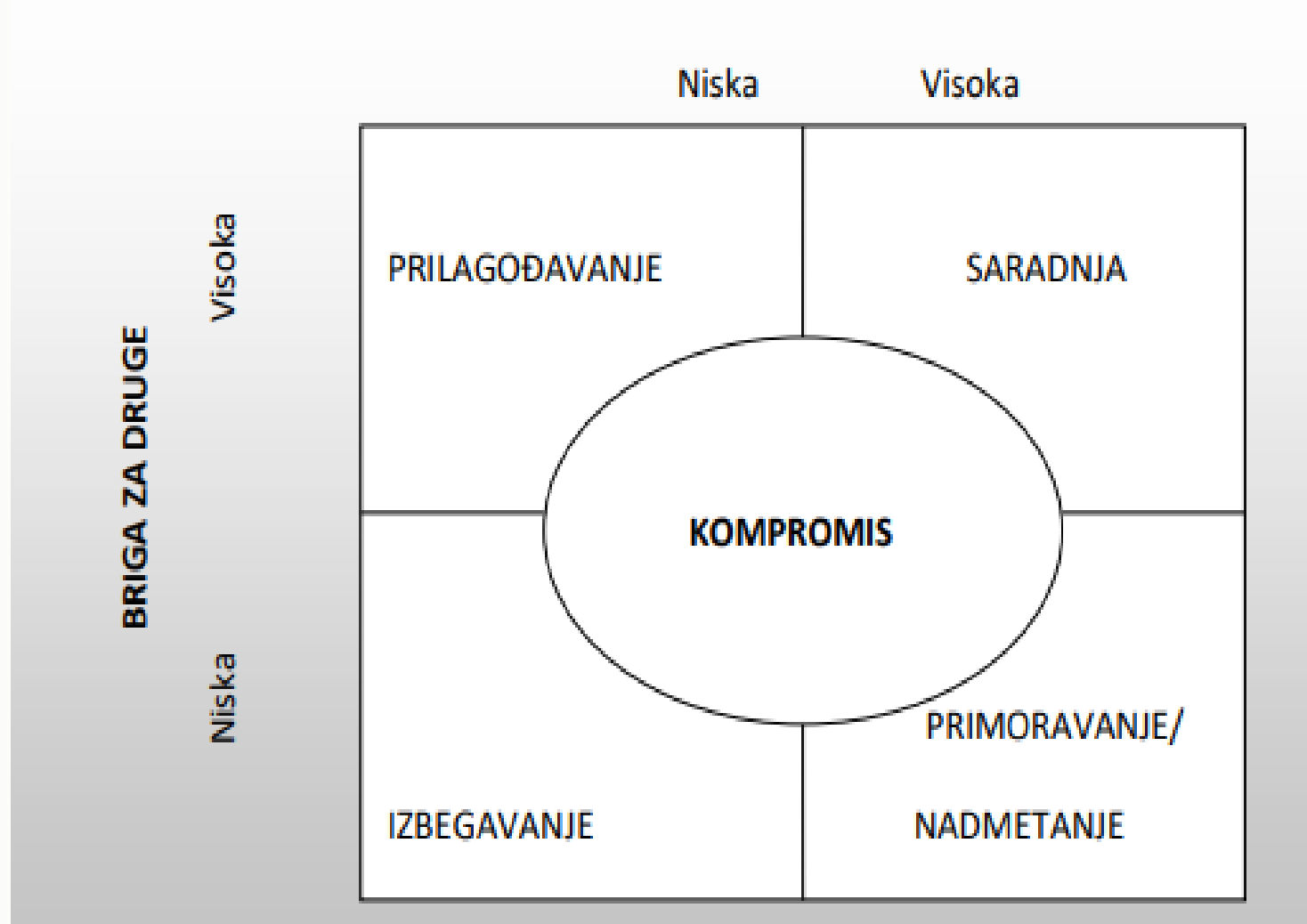
1. Preliminarna faza
2. Latentna faza
3. Faza traženja objašnjenja
4. Faza otvorenog suprotstavljanja
5. Faza otvorenog konflikta



Stilovi rešavanja konflikata

- **Saradnja (integrativni stil):** visok nivo brige za sebe i za druge (delfin)
- **Prilagođavanje:** velika briga za druge, mala za sebe (plišani meda)
- **Nadmetanje (dominirajući stil):** velika briga za sebe, mala za druge (ajkula)
- **Izbegavanje:** nizak nivo brige za sebe i za druge (kornjača)
- **Kompromis:** prosečna briga za sebe i za druge (kameleon)

Slika 3. Dvodimenzioni model stilova ponašanja u konfliktima
BRIGA ZA SEBE



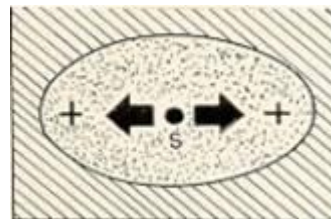


Intrapersonalni konflikti

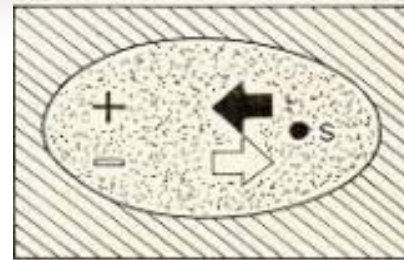
- 1. *privlačenje – odbijanje*** - cilj koji vezuje dve nespojive reakcije-
ambivalencija
- 2. *dvostruko privlačenje*** - konflikt dva privlačna cilja, ali jedan cilj isključuje drugi
- 3. *dvostruko odbijanje*** - dve nespojive reakcije ka izbegavanju objekta

Konflikt dvostruke privlačnosti

- Ovaj tip konflikta postoji kada *čovjek treba da se opredeli za jedan od dva privlačna cilja, odnosno od dva dobra treba izabrati jedno.*
- Na primer, *dečku se dopadaju dve devojke, ali mora da odabere jednu. Proces odlučivanja može da traje veoma dugo i da bude veoma mučan. U takvoj konfliktnoj situaciji nalaze se takođe i kupci automobila naročito ako nemaju dovoljno novca.*



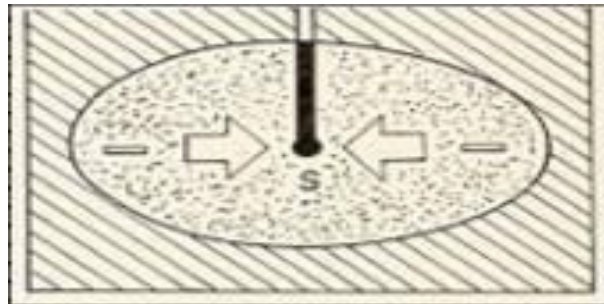
Ambivalencija



- *Konflikti ove vrste nastaju kada prema jednom istom predmetu, prema jednoj istoj osobi, postoji istovremeno i privlačnost i odbojnost, tj. suprotna, ambivalentna osećanja. Ovi konflikti mogu da dovedu do ozbiljnih psihomatskih poremećanja.*
- *Banalni primeri su recimo: - Devojka voli slatkiše, ali se boji da se ne ugoji;- Dečak koji bi želeo da se igra sa psom, ali ga se istovremeno plaši..*
- *U ozbiljnijem obliku ova vrsta konflikta postoji: -U ambivalentvom stavu sina prema ocu, koga i voli i mrzi, od koga bi pobegao, ali ne može da ga napusti..*

Konflikt dvostrukog odbijanja

- *Ovaj tip konflikta postoji kada se čovek nadje u situaciji da mora učiniti jednu od dve neprijatne stvari, odnosno od dva zla treba izabrati manje. Na primer, vojnik se plaši bombe, ali se plaši i da dezertira, da pobegne, jer poznaje sankcije.*





Donošenje odluka

- potreba \rightarrow želja \rightarrow namera \rightarrow odluka
- konflikt potreba ili ciljeva
- odnos dobiti i štete - cost/ benefit analiza (za i protiv), SWOT analiza
- verovatnoća uspeha
- evaluacija cilja



SWOT analiza

SWOT analiza je krajnje efikasan alat za razumevanje i donošenje odluka u najrazličitijim situacijama.

Pojam, odnosno naziv SWOT analiza, predstavlja skraćenicu od četiri engleske reči, koje u prevodu znače:

Strengths – snage

Weaknesses – slabosti

Opportunities – mogućnosti (šanse, prilike)

Threats – pretnje (opasnosti).

Put do rešenja konflikta u 6 koraka (Džon Džui)

1. Definisiranje problema,
2. Smišljanje mogućih rešenja,
3. Procenjivanje rešenja,
4. Odluka o najboljem rešenju,
5. Određivanje načina sprovođenja odluke,
6. Procena koliko je uspešno problem rešen.





Frustracije

- **Definicija** - svaka situacija koja sprečava trajno zadovoljenje potreba ili dovodi do njihovog odlaganja
- Frustracije nastaju kada se našim htenjima, potrebama, željama i ciljevima suprotstavi neka spoljašnja ili unutrašnja **prepreka**. Prepreke se mogu odnositi na različite nepovoljne aspekte životnih okolnosti, to mogu biti uslovi života, drugi ljudi, ali i neki unutrašnji činioci kao što su strahovi, depresivnost, nedostatak motivacije, sposobnosti, znanja, veština itd.



■ Uloga

1. optimalne - razvojno podsticajne,
2. prevelike frustracije ili njihovo odsustvo - negativne posledice

Izloženost prevelikoj količini frustracija svakako ne doprinosi psihičkoj dobrobiti i razvoju (na primer: zapostavljanje i lišavanje dece ljubavi u detinjstvu, preterano kažnjavanje i nasilje, traumatska iskustva, česte promene životne i socijalne sredine, hronične frustracije na poslu i porodici itd.) već naprotiv može voditi razvoju različitih psihičkih problema i poremećaja.



Da li uopšte ima psihičkog razvoja bez frustracije?

- **Nema.** Kada ne bismo imali nikakve frustracije mi se ne bismo ni razvijali, ostali bi večito u blaženom stanju potpune **narcističke simbioze** sa našim prvim objektom ljubavi, našom majkom. Ono što nas gura da se osamostalimo, da se istrgnemo iz sigurnosti majčinog (a kasnije i roditeljskog, porodičnog) zagrljaja jesu upravo frustracije. Ali jedino **optimalna frustracija** je zdrava frustracija. To je frustracija koja dovoljno jaka da nas pokrene i uzdrma, da nas motiviše da se suočavamo sa izazovima, a u isto vreme ne toliko prevelika da nas preplavi i u potpunosti parališe u datom momentu razvoja ili životnog ciklusa.

Kako možemo reagovati na frustracije?



KONSTRUKTIVNO

-Frustracija dovodi do toga da ulažemo dodatni napor da se suočimo s nametnutim preprekama, frustracije predstavljaju izazov da postanemo bolji, jači, uporniji.

- Primeri konstruktivnog reagovanja na frustracije su kada se trudimo da usvaršimo svoja znanja i veštine kako bismo pronašli novi (ili bolji) posao, partnera, položili neki ispit, suočili se sa sopstvenim strahovima itd.




DESTRUKTIVNO


- podrazumeva depresivno reagovanje, odustajanje od sopstvenih želja i ciljeva, pojačavanje strahova, izbegavajuće ponašanje, agresivno ponašanje.



Infantilna frustracija

- Mala deca veoma dramatično doživljavaju spoljašnju frustraciju neke njihove želje. Jedan od razloga je u tome što dete ne pravi razliku između sebe i svoje želje, te roditeljsko odbijanje da mu ispune želju, ono shvata kao da ga roditelji odbacuju i ne vole. Ovu mešavinu osećanja frustracije i osećanja odbačenosti nazivamo *infantilna frustracija*.


- 
- Upravo zbog tog osećanja odbačenosti i nevoljenosti dete će uložiti dodatne napore kako bi „nateralo” roditelje da mu ispune želju, ali ne toliko zbog same želje, već da bi dobilo potvrdu da je prihvaćeno i voljeno. Suočeni s detetom koje, očigledno, pati, ili koje, osećajući se odbačenim, odbacuje roditelje, mnogi roditelji u takvim situacijama popuštaju i ispunjavaju detetove želje. Ukoliko to postane hroničan obrazac, tada je dete na putu da postane razmaženo dete koje će imati **nisku toleranciju frustracije.**


- 
- Jedan od osnovnih zadataka socijalizacije je i izgradnje detetove ličnosti jeste u tome da podnosi osećanje nezadovoljstva kada roditelji odbijaju da mu ispune neku želju i da, kasnije, bez roditeljskog prisustva , postane sposobno da samo odustane od ispunjenja nekih svojih želja (samofrustracija).



Nestrpljivost ili niska tolerancija frustracije (NTF)

- Kada roditelji nedovoljno socijalizuju dete da ono prevaziđe osećanje infantilne frustracije, ono će, po pravilu, ostati na infantilnom nivou i pokazivati da nije u stanju da podnosi frustriranost svojih želja. Takvo dete će odbijati da se *strpi* i biće *nestrpljivo*. Ove osobine srećemo kod osoba koje su kao deca bile nedovoljno socijalizovane, i to bilo da se radi o sindromu razmaženog, zanemarenog ili zlostavljanog deteta.
- Kod osoba koje reaguju niskom tolerancijom frustracije primećujemo da ispoljavaju preterano snažno i neadekvatno osećanje frustracije, da odustaju od udaljenih želja i da nemaju razvijen mehanizam samofrustracije.

- 
- Ponaša kao da *mora* ostvariti svoju želju jer je uverena da u protivnom *ne može izdržati* ili *podneti* okeansku neprijatnost. U pitanju su iskrivljena uverenja kojim osoba pretvara snažnu, ali podnošljivu neprijatnost u nepodnošljivu katastrofu. Bežeći od katastrofe ona se bori za preživljavanje prisiljenošću da ostvari želju. Očigledno je da ovakva osoba svoje želje pretvara u potrebe (pseudopotrebe). Zbog toga je način izražavanja frustracije i ostvarenja želje beskrompomisan, a to znači disocijalan ili antisocijalan.

- 
- Osobama s NTF veoma je teško da upravljaju sobom. U situacijama u kojima i same procenjuju da je potrebno da odlože zadovoljenje neke svoje želje, dakle, kada su u konfliktu između dela sebe koji nešto želi i dela sebe koji hoće da odloži zadovoljenje te želje, po pravilu se, ipak, **odluče za trenutno zadovoljenje želje**. Čak i kada su sigurne da u sadašnjosti neće moći ostvariti svoju želju, one to ipak pokušavaju.
 - Pr: mladić na prvom sastanku sa devojkom



Oblici reagovanja na frustraciju

- odlaganje potreba - frustrativna tolerancija
- način prevazilaženja prepreka – adaptivne (coping) strategije
- odbrana od neuspeha - mehanizmi odbrane
- otpornost na neuspeh - rezilijentnost



1. Frustrativna tolerancija

- sposobnost ličnosti da se odupre odlaganju ili sprečavanju zadovoljenja potreba ili konfliktu potreba bez javljanja maladaptivnih reakcija



2. *Adaptivne strategije*

svest o problemu, suočavanje, realistična procena situacije i sopstvenih mogućnosti, rešavanje na način primeren situaciji

- ***povećano ulaganje napora*** u savladavanje prepreka
- ***promene u načinu*** ili pristupu rešavanja problema ili promena u ličnosti
- ***promena cilja*** - drugi sličan pristupačniji cilj koji ostvaruje istu potrebu



Adaptivne strategije

Znaci

- nema anksioznosti,
- odsustvo pada efikasnosti
- zadržavanje harmoničnih odnosa sa okolinom



Maladaptivne strategije

Neuspešne, izvor sekundarnog problema

Agresija - otvorena (fizička i/ili verbalna), pasivna, latentna (maskirana),

- proizvodi nove posledice - kontraagresiju ili kaznu i osudu.
- eksplozivni oblik - poremećaji ličnosti, nezrele osobe, jak stres na životnu ugroženost, kod osoba sa mentalnim poremećajima i teškoćama u intelektualnom razvoju



Maladaptivne strategije

Strah

- situacije vitalne ugroženosti, opasnosti
 - patološki strah - nerealna procena opasnosti,
 - ispoljavanje - intenzitet, način, trajanje
 - posledice - osećanje bespomoćnosti, uznemirenosti
-
- Iste reakcije (strah, agresija) mogu biti adaptivne u situacijama vitalne ugroženosti
borba - bekstvo (fight, flight)



Maladaptivne strategije

Anksioznost

- isčekivanje opasnosti – anticipacija, priprema
- ugroženost integriteta ličnosti ili njoj bliskih osoba, onoga što je vredno, važno
- ispoljavanje- napetost i uznemirenost,
- posledice - potreba ka izbegavanju i povlačenju

Povlačenje

- kod nesigurnih osoba, anksioznih, emocionalno manje stabilnih
- posledice - pasivizacija, depresija, bespomoćnost i potkrepljenje početnog niskog samopoštovanja.