

## UVOD

Strah je najosnovnija, najinstinktivnija emocija i podloga mnogima drugima ( ljutnji, ljubomori, tuži ili stidu ). Svaki čovjek je u životu bar jednom osjetio strah. Čovjek osjeća strah u različitim životnim razdobljima i u različitim oblicima. Počevši od djetinjstva strah pripada među prva i najčešća emocionalna iskustva malog djeteta. Svijet u kojem živimo pun je nesigurnosti i izazova, a posebno za malo dijete koje ne zna ispravno tumačiti neugodne okolnosti. Tada dijete biva sklono pretjeranim, dramatičnim zaključcima, zamišljanju strašnih stvari ( strah od mraka) , što je posljedica činjenice da se ono osjeća malim i nemoćnim u nepoznatom i složenom svijetu. Osjećanje emocije straha je svojstveno i za odrasle ljude. Ljudi se uvijek nečega boje. Ljudi osjećaju različite strahove. Neko se može plašiti mraka, ili onoga šta govori, misli ili radi u javnosti; može se plašiti osjećaja usamljenosti ili praznine života. Čovjek se može plašiti budućnosti, smrti, visine, zatvorenog prostora ili zmija... Postoji toliko mnogo oblika straha, neurotičnih kao i zdravo racionalnih strahova. Ali se postavlja pitanje koliko strah uopšte može biti racionalan i zdrav!? Strah ima pozitivan utjecaj na čovjekov psihički život onda kada sprječava čovjeka da dovede vlastiti život u opasnost, služi čovjeku kao upozorenje. Tada čovjek može iskoristiti strah da omogući sebi vlastitu egzistenciju. Strah može i negativno utjecati na čovjekovo psihičko zdravlje. Negativan je onda kada sprječava čovjeka da kognitivno razmišlja, donosi racionalne odluke. Kao takav strah čovjeku "veže" ruke, čini ga bespomoćnim, smanjuje čovjekovu spremnost na akciju i potpuno potčinjava ljudski život svom negativnom uticaju. Strah je emocija koja kod čovjeka oduvijek prisutna, urođena i važan je dio ljudskog postojanja i zato postoje načini na koje čovjek može nadvladati strah, njime kontrolirati i u skladu njim zdravo živjeti.

## 1. ŠTA SU EMOCIJE

Ljudi nisu samo racionalna bića koja svoje postupke preduzimaju isključivo na osnovu razuma, mnogi naši postupci bivaju izazvani i drugim činionicima, a jedan od njih su emocije.

Ljudi mnogo češće nego i jedno drugo živo biće izražavaju emocije kao što su tuga, radost, strah, ljubav ... Te emocije obogaćuju čovjekov psihički život i bez njih on bi bio pustoš, automatizam, obična mašina. One prate sva važna događanja u ljudskom životu kao na primjer rađanje, umiranje, uspjeh. Svi imamo emocionalna iskustva i svakodnevno ih doživljavamo. Riječ emocija dolazi od lat. riječi *emovere* što znači *krenuti iz*.

Najčešća definicija emocija glasi: " Emocija je reakcija subjekta na stimulus koji je on ocijenio kao važan, a koji višeceralno, motorno, motivaciono i mentalno priprema subjekat za adaptivnu aktivnost. " <sup>1</sup>



Sl.br.1-Facijalne ekspresije raličitih emocija

Emocije dijelimo prema nekoliko kriterija :

### 1. PREMA SLOŽENOSTI :

- primarne ili osnovne ( radost, tuga, strah ljutnja )
- sekundarne ili složene ( ljubomora, zavist, ponos, estetska i moralna osjećanja )

### 2. PREMA HEDONISTIČKOM TONU :

- ugodne ( ljubav, sreća )
- neugodne ( strah, bijes, tuga )

### 3. PREMA DIMENZIJI TRAJANJA I INTENZITETA :

- afekti ( najčešće se javljaju sa bijesom )
- raspoloženja ( vezana za radost, tugu, bijes )
- strasti ( bavljenje sportom, naukom, kockanje, opijanje, razni hobiji )

---

<sup>1</sup> Milivojević Zoran " Emocije ", Psihopolis institut, Novi Sad, 2007. str.20

**---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU [WWW.MATURSKI.NET](http://WWW.MATURSKI.NET) ----**

**BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST**  
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA  
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.

**[WWW.SEMINARSKIRAD.ORG](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)**  
**[WWW.MAGISTARSKI.COM](http://WWW.MAGISTARSKI.COM)**  
**[WWW.MATURSKIRADOVI.NET](http://WWW.MATURSKIRADOVI.NET)**



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO **SEMINARSKI**, **DIPLOMSKI** ILI **MATURSKI** RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE **GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI** KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U **BAZI** NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU **IZRADA RADOVA**. PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM **FORUMU** ILI NA

**[maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**