

MOTIVACIJA

KAJ NAS PRIPRAVI DO TEGA, DA NEKAJ NAREDIMO?

Motivacija so vsi procesi

1. spodbujanja
2. vzdrževanja
3. usmerjanja

telesnih in duševnih dejavnosti, zato da bi uresničili cilj.

lat. *movere* = gibati se



MOTIVACIJA POTISKANJA IN PRIVLAČNOSTI

POTREBE

MOTIVACIJA
POTISKANJA



CILJI, IDEALI VREDNOTE, ŽELJE

MOTIVACIJA
PRIVLAČNOSTI



POTREBA

 stanje neravnovesja v organizmu

pomanjkanje ali presežek

- snovi v telesu (občutki)
- informacij v duševnosti (čustva)



CILJ, ŽELJA, MOTIV

Potrebe se lahko kažejo kot tesnoba ali nemir; sploh ne vemo, da bi kaj radi, še manj, kaj bi radi...

Kadar se potrebe zavemo, si tudi predstavljamo, kako bi jo zadovoljili.



CILJI

so predmeti ali situacije, za katere pričakujemo, da bodo zadovoljili našo potrebo.

ŽELJE

so predstave o ciljih, ki bi nam prinesli zadovoljstvo.

MOTIVI

so doživete potrebe, usmerjene k ciljem, od katerih pričakujemo, da bomo z njihovo uresnitvijo zadovoljili tudi potrebo.

KAKO DELUJE?

Občutek: žeja

Potreba: po tekočini

Želja: kokakola (želje se ne trudimo vedno uresničiti)

ŽELJE so predstave o ciljih, ki bi nam prinesli zadovoljstvo.

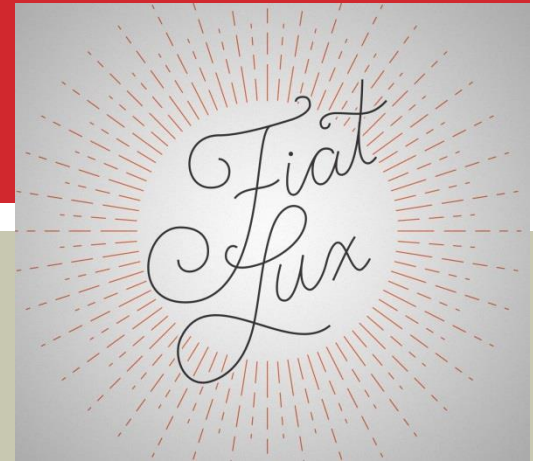
Cilj: voda iz pipe

CILJI so predmeti ali situacije, za katere pričakujemo, da bodo zadovoljili našo potrebo.

Motiv: poiščem prvo pipo in se odžejam

MOTIVI so doživete potrebe, usmerjene k ciljem, od katerih pričakujemo, da bomo z njihovo uresnitvijo zadovoljili tudi potrebo.

VOLJA



ZAVESTNI MOTIVI

- zavedamo se cilja
- zavestno izberemo in sprejmemo cilj
- zavedamo se možnih načinov uresničenja cilja

VOLJA = zavestno hotenje in voljna odločitev, da nekaj storimo ali da česa ne storimo

FIAT (*lat. tako bodi*) = voljna odločitev, da nekaj storimo

VETO (*lat. prepovedujem*) = voljna odločitev, da nečesa ne storimo

VRSTE MOTIVOV IN POTREB

FIZIOLOŠKE

- prirojene, univerzalne
- po ohranitvi človekovega življenja (voda, hrana, kisik, spanje, izločanje, ...)
- po ohranitvi vrste (spolnost, potomci)

PSIHOSOCIALNE

- prirojene ali naučene?
- povezane s človekovim življenjem v skupnosti (pripadnost, spoštovanje, lepota, ustvarjanje, ...)



HIERARHIJA POTREB

(Abraham Maslow)

OSNOVNE ali NIŽJE potrebe oz. potrebe POMANJKANJA

- dejavne, dokler jih ne zadovoljimo
- ko jih zadovoljimo, se motiviranost konča
(homeostatično zadovoljevanje)
- pojavi se potreba na višji ravni

primer: pomanjkanje
hrane → prehranjevanje
→ sitost → učenje

VIŠJE potrebe ali potrebe RASTI oz. potrebe BIVANJA

- čeprav jih zadovoljimo, še vedno delujejo motivacijsko
(progresivno zadovoljevanje)
pojavi se nov motiv s ciljem na višji ravni



HIERARHIJA POTREB (Abraham Maslow)

NIŽJE POTREBE

- bio → psiho
- mlajši → starejši
- kako jih zadovoljujemo?
 - fiziološke
 - varnost
 - ljubezen
 - spoštovanje

VIŠJE POTREBE

- osebnostna rast
- kako jih zadovoljujemo?
 - kognitivne
 - estetske
 - samoaktualizacijske

“What a man
can be, he
must be. This
need we call
self-actualization.”

Abraham Maslow

ZADOVOLJEVANJE POTREB

NAGONSKO

- kisik; refleks – kašelj
- stalna telesna temperatura – drgetanje, potenje

SOCIALIZIRANO (delno?)

- prehranjevanje
- spolnost

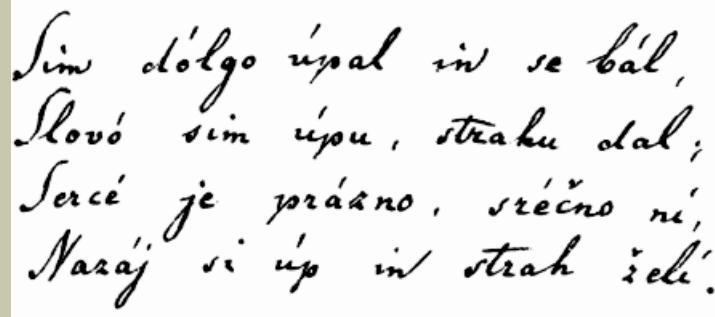
HOMEOSTATIČNO

PROGRESIVNO

HIERARHIJA POTREB (Abraham Maslow)

- potrebe na nižji ravni morajo biti običajno(!) zadovoljene, preden začutimo potrebe na višji ravni

IZJEME?



*Sim dolgo úpal in se bál,
Slovó sim úpu, strahu dal;
Sercé je prázno, sréčno ní,
Naráj si úp in strah íelí.*

- z eno dejavnostjo lahko zadovoljimo več potreb hkrati

PRIMERI?

DINAMIKA OSEBNOSTI



FRUSTRACIJA



= doživljanje OVIRANOSTI v motivacijski situaciji

ovire:

- **objektivne** (gneča na cesti, vam pa se mudi v šolo)
- **socialne** (punca, ki vam je všeč, ima fanta)
- **subjektivne** (radi bi popravili oceno, pa nimate volje za učenje)

Ali bomo lahko premagali oviro?

- frustracijska toleranca
- hrepenenje po cilju, jeza na oviro → prizadevanje
- če ne gre:



neprijetna čustva – (čustvena zrelost) – zadovoljevanje potreb

KONFLIKT

= doživljanje sočasnega delovanja motivov, ki se izključujejo.

Maslow: prevlada bolj temeljna potreba

Lewin: vrednost ciljev v konfliktu (pozitivni, izogib negativnim)

1. konflikt **približevanje – približevanje**

med **dvema pozitivnima ciljema**

- upočasni delovanje
- običajno uspešno rešimo,
ko se približamo enemu cilju

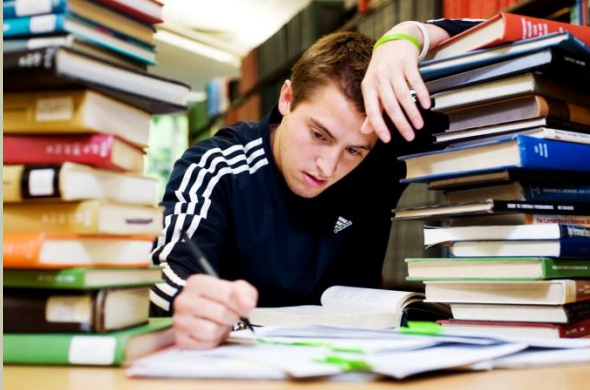
PRIMER: ?



KONFLIKT

2. konflikt med dvema negativnima ciljema konflikt **izogibanje – izogibanje**

- izbiramo manjše zlo
- skušamo se izogibati odločitvi



KONFLIKT

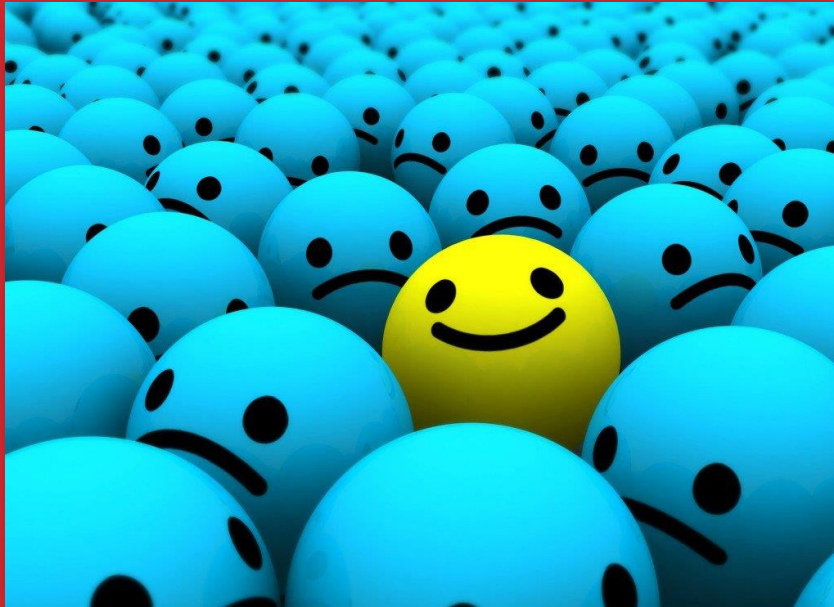
3. konflikt med pozitivno in negativno vrednostjo cilja konflikt **približevanje – izogibanje**

- ambivalentni cilji, ki hkrati privlačijo in odbijajo
- skušamo se izogibati odločitvi



*konflikt med dvema ambivalentnima ciljema





STRES

KAKO STRES VPLIVA NA NAŠE TELO?

https://www.youtube.com/watch?v=nzR_-C8e950





OPREDELITEV STRESA

STRES je vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje.



STRESORJI

STRESORJI so vsi pojavi, ki jih doživljamo kot grožnjo ali izziv in zato telesno ali duševno obremenjujejo našo osebnost.



EUSTRES

EUSTRES (dobri stres) je pozitiven učinek stresnega dogajanja. Je ravno pravi stres, ki človeka spodbuja, krepi, vzdržuje njegovo vitalnost in obnavlja sile.

Doživljamo ga, kadar ocenimo, da so naše sposobnosti večje od zahtev.

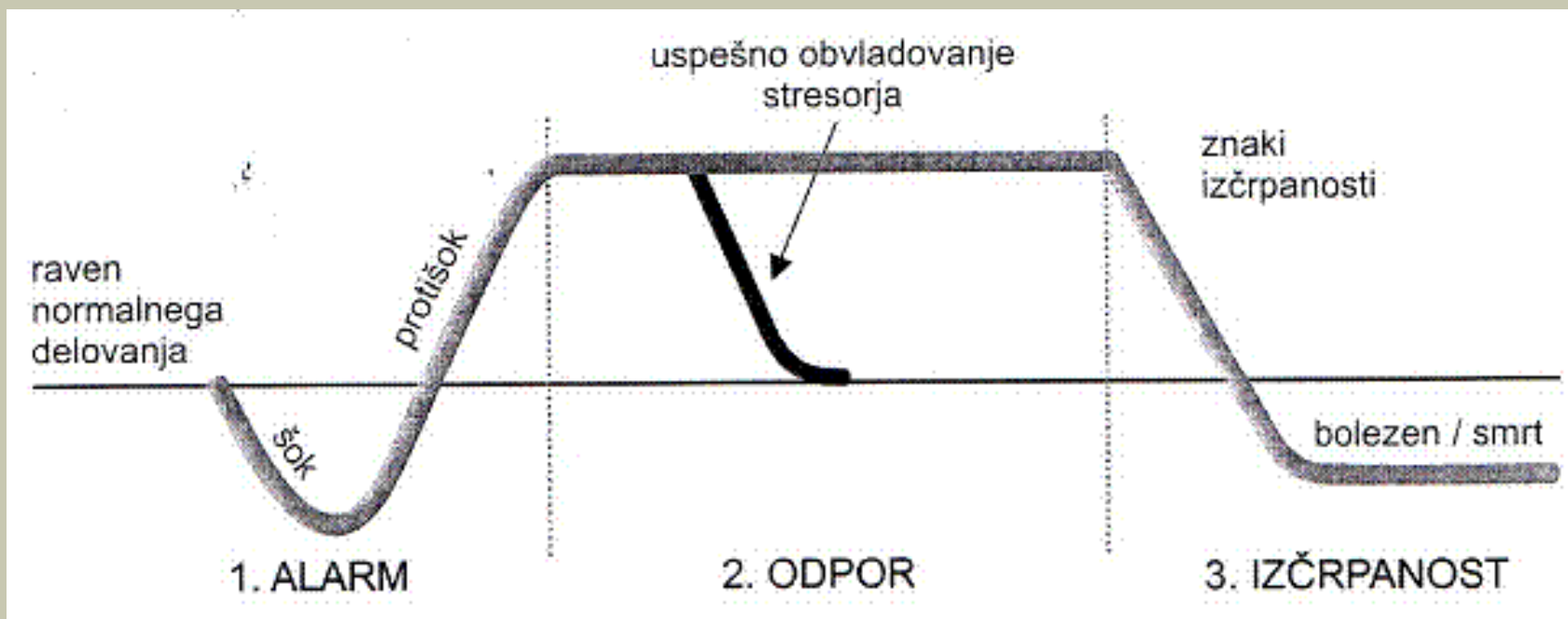


DISTRES

DISTRES je škodljiv stres, ki ga doživljamo kot napetost, stisko, gorje in nevarnost, kadar ocenimo, da so zahteve okolja večje od naših sposobnosti.



SPLOŠNI PRILAGODITVENI SINDROM



PSIHOSOMATSKA OBOLENJA

- motnje krvnega pritiska
- nekatere oblike sladkorne bolezni
- srčni infarkt
- rana na želodcu in dvanajsterniku
- obolenja žolčnika
- nekatera revmatična obolenja
- astma
- alergije
- kronično zaprtje in diareja
- motnje prehranjevanja
- *infekcijske bolezni (posredno, ker se zmanjšuje učinkovitost imunskega sistema)