

Join us on telegram

@freshman_files

@freshman_midexams

@freshman_finalexams

➡ ስለም የተወደዳቹ ተማሪዎች እንዴት ናችሁ?

ባለፈው ትምህርታችን chapter 4ን ጨርሰናል :: ዛሬም interesting
የሆነ chapter እንጀምራለን

ዝግጁ ? 🚔

📖 CHAPTER -5

MOTIVATION AND EMOTIONS

Chapter Overview:

👉 This chapter introduces the concepts of motivation and emotion.

➡ በዚህ ምዕራፍ ሁለት ቁልፍ ሃሳቦችን እናያለን motivation እና emotion ::

📦 የዛሬው Learner appetizer ከመፅሃፋቹ የተወሰደ ነው ::

✉️ Learner appetizer:

“It seems that the necessary thing to do is not to fear mistakes, to plunge in, to do the best that one can, hoping to learn enough from blunders to correct them eventually.” Abraham Maslow

📖 Learning Outcomes:

📊 After successful completion of this chapter, you are expected to:

- ✅ Define what motivation is
- ✅ Identify the two types of motivation
- ✅ Compare the different theories of motivation
- ✅ Explain the different types of conflicts of motives
- ✅ Define what emotion is

✓ Discuss the three elements of emotion

✓ Discuss the different theories of emotion

📁 እነዚህ ምዕራፉ ሲያልቅ ራሳቸውን የምትገመግሙባቸው ናቸው ::

📖 Motivation

Definition and types of motivation.

➡ Motivation is a factor by which activities are started, directed and continued so that physical or psychological needs or wants are met.

➡ Motivation የምንለው ለሆነ እንቅስቃሴ መጀመር ፣ መመራት እና መቀጠል ምክንያት የሚሆን ፍላጎቶቻችንን እንድናሟላ የሚያደርገን factor ነው ::

👉 The word itself comes from the Latin word 'Mover', which means —to move.

🖱 ቃሉ ከLatin የተገኘ ሲሆን መንቀሳቀስ የሚል ትርጓሜ ይሰጡታል ::

በኛም ሀገር ቁጭ ያለን ሰው ለመቀስቀስ "ተንቀሳቀስ" የሚል አማርኛ እንጠቀማለን? አላማው Motivation ነው ::

➡ For example, when a person is relaxing in front of a television and begins to feel hungry, the physical need for food may cause the person to get up, go into the kitchen, and search for something to eat.

➡ ለምሳሌ የሆነ ሰው ፊልም እያየ ቢርበው ተነስቶ ምግብ ለማምጣት ይገደዳል ። ስለዚህ እረሃቡ ለመነሳቱ motivate የሚያደርግ ምክንያት ሆኖታል ።

➡ There are different types of motivation. But, it is possible to categorize them into two:

✨ Intrinsic motivation

✨ Extrinsic motivation.

➡ ሁለት አይነት motivation አሉ፡- intrinsic እና extrinsic በመባል ይከፈላሉ ። እነሱን እንይ 😊

👉 Intrinsic motivation is a type of motivation in which a person acts because the act itself is rewarding or satisfying in some internal manner.

➡ Intrinsic motivation የምንለው የምናደርገው ነገር በራሱ እንደ ሽልማት ቆጥረን ስናደርገው ነው ። ድርጊቱ እራሱ እርካታን የሚሰጠን ከሆነ ያንን ለማድረግ የሚኖረን motivation :- Intrinsic motivation እንለዋለን 😎

ለምሳሌ ማንበብ በራሱ የሚያስደስተን ከሆነ ወይም ለማንበብ motivate የምንሆነው ማንበብ ስለሚያስደስተን ከሆነ ይህንን Intrinsic motivation እንለዋለን ። ሁላችንንም ለዚህ ያብቃን 😊 አሜን 🙏

➡ Extrinsic motivation is a type of motivation in which individuals act because the action leads to an outcome that is external to a person. .

➡ Extrinsic motivation የምንለው ደግሞ ያንን ድርጊት ለሌላ external ነገር ስንል የምናደርገው ከሆነ ነው

ለምሳሌ የምናነበው ሽልማት ለማግኘት ፣ አድናቆት ለማግኘት ከሆነ ያለን Extrinsic motivation ነው እንላለን 😇

✈ Approaches to motivation (theories of motivation)

👉 The sources of motivation are different according to the different theories of motivation.

🖱️ ቀጥለን ስለ motivation ምንጮች የተባሉ theoryዎች እንመለከታለን ::

➡️ Some of these theories are

- ★ instinct
- ★ drive-reduction
- ★ arousal
- ★ incentive
- ★ cognitive
- ★ humanistic.

1️⃣ Instinct approaches to motivation

👉 One of the earliest theory of motivation that is focused on the biologically determined and innate patterns of both humans and animals behavior is called instincts.

🕊️ የመጀመሪያው Instinct የምንለው ነው :: የሰው ልጆችን motivate የሚያደርጋቸው ወይም የሚያነቃቃቸው ተፈጥሯዊ ፀባያቸው ነው ይለናል :: መራባቸው ፣ መጠማታቸው ፣ ብርድ ፣ ሙቀት የሚሰማቸው መሆናቸው ለነዚህ ሲሉ የተለያዩ ነገሮችን እንዲያደርጉ ያደርጋቸዋል :: ስለዚህም motivation :-Instinct ነው ይለናል 😊

👉 Just as animals are

governed by their instincts to do things such as migrating, nest building, mating and protecting their territory, early researchers proposed that human beings may also be governed by similar instincts.

➡ እንስሳቶች እንደሚሰደዱ ፣ ጎጆ እንደሚሰሩ ፣ እንደሚራቡ ፣ ግዛታቸውን ለመጠበቅ እንደሚጥሩ ሁሉ የሰው ልጆችም እነዚህ ፀባያቶች አሏቸው ይለናል ይህ theory ።

👉 According to this instinct theory, in humans, the instinct to reproduce is responsible for sexual behavior, and the instinct for territorial protection may be related to aggressive behavior.

🖱 እንደነገርኳችሁ ሲያብራራው ለእነዚህ instinct ፀባያቶች የተፈጠሩ ባህሪያቶች አሉ ። ለምሳሌ የሰው ልጆች የመራባት instinct ስላላቸው sexual ባህሪ አላቸው ፤ ግዛታቸውን የመጠበቅ instinct ስላላቸው ቁጡ ባህሪ አላቸው ። ይለናል ። በአጠቃላይ እነዚህ instinct ባህሪያት motivate ያደርጉናል የሚለው ፡-Instinct approaches to motivation ነው 😇

2☒ Drive-reduction approaches to motivation.

👉 This approach involved the concepts of needs and drives.

➡ ሁለተኛው theory Drive-reduction የምንለው ሲሆን ሁለት ነገሮች ላይ ትኩረት ያደርጋል :: needs እና drives ላይ :: ምንድናቸው ?
🤔

➡ A need is a requirement of some material (such as food or water) that is essential for the survival of the organism.

➡ need የምንለው የሚያስፈልጉን ነገሮች የሚይዝ ማለት ነው :: ምግብ ፣ ውሃለመኖር የሚያስፈልጉን ነገሮች ማለት ነው 🥰

👉 When an organism has a need, it leads to a psychological tension as well as physical arousal to fulfill the need and reduce the tension. This tension is called drive.

★ አንድ ህይወት ያለው ነገር ደግሞ ያልተሟላ need ካለው psychological ውጥረት ውስጥ ይገባል :: ማለትም በዚ state መቆየት አይፈልግም ስለዚህ ይህንን ውጥረት ለመቀነስ ይረጣል :: ይህ ውጥረት እንዲረጥ የሚያደርገው በመሆኑ drive እንለዋለን ::

ረሃቡን ለማስታገስ ይረጣል ፤ የውሃ ጥመን ለማስታገስ ይረጣል 🥵 ፣
ሚስት ለማግኘት ይረጣል 😂እያስቅም እውነት የሰው ልጅ
ያሳዝናል ። ብቻ ይሄ የሰው ልጅ ይህንን Drive ለመቀነስ የሚረጥ
በመሆኑ motivation የDrive-reduction ሩጫ ነው ይለናል 😊

👉 Drive-reduction theory proposes just this connection
between internal psychological states and outward
behavior.

➡ እና ይህ theory የሰው ልጅ ውስጣዊ ሁኔታን ያንን ለማስታገስ
ከሚያሳየው ውጫዊ ገህሪ ጋር እያይዞ አቅርቦታል ።

➡ In this theory, there are two kinds of drives; primary
and secondary.

🖱 Theoryው ውጥረትን በሁለት ከፍሎ ያሳየናል ።primary እና
secondary.

💻 Primary drives are those that involve survival needs of
the body such as hunger and thirst

➡ Primary drives የምንላቸው በህይወት ለመቆየት የሚያስፈልጉንን
ነገሮች ስንፈልግ የሚፈጠር ውጥረት ነው ። ረሃብ ፣ ጥማት

★ Secondary drives are those that are learned through experience or conditioning, such as the need for money, social approval.

✈ Secondary drivesዎች ደግሞ የሰው ልጅ በኑሮ ሂደት የሚፈጥራቸው ውጥረቶች ናቸው ። ገንዘብ ፣ ተቀባይነትን የማግኘት ፍላጎት

👉 This theory also includes the concept of homeostasis, or the tendency of the body to maintain a steady-state. When there is a primary drive need, the body is in a state of imbalance. This stimulates behavior that brings the body back into balance or homeostasis.

✍ ይህ drive-reduction theory ከhomeostasis ጋር ይገናኛል ። homeostasis ተምራቿል ፡- የሰውነታችንን ቋሚ ያልተዛባ ሁኔታ ውስጥ የመሆን ፍላጎት homeostasis እንለዋለን ። እና የሆነ አስፈላጊ ነገር ሳይሟላልን ውጥረት ውስጥ ከገባን ሰውነታችን ያንን አሟልቶ መረጋጋት ይፈልጋል ። ልክ እንደ homeostasis ማለት ነው 😊

👉 Although the drive-reduction theory works well to explain the actions people take to reduce tension created by needs, it does not explain all human motivation. Why do people eat when they are not

hungry? People do not always seek to reduce their inner arousal, either sometimes they seek to increase.

🕊️ drive-reduction theory ይህንን ሁሉ ያብራራ ቢሆንም :: አሁንም አንዳንድ ያልተመለሱ ጥያቄዎች ግን አሉ :: ለምሳሌ ሰዎች እንዲበሉ የሚያደርጋቸው ረሃብ ከሆነ ሳይርባቸው ለምን ይበላሉ ? ፣ ሰዎች የመሮጡት ውስጣቸው ያለውን ውጥረት ለመቀነስ ከሆነ አንዳንዴ ያንን ለመጨመር ለምን ይረጣሉ ? 🤔

📺 ለምሳሌ motivational video እናያለን ውስጣችን ያለውን tension ወይም ውጥረት ለመጨመር እና እነዚህን የመሰሉ ጥያቄዎችን መመለስ አልቻለም :: መልሱን ሌሎቹ ላይ ካገኘን እንሞክራለን 😊

3☐ Arousal approaches: beyond drive reduction

👉 Arousal approaches seek to explain behavior in which the goal is to maintain or increase excitement.

➡️ ሶስተኛው theory :- Arousal እንለዋለን :: የሰው ልጅ የሚረጠው ደስተኝነቱን ለመጨመር ነው ይለናል :: ወይም ደስተኛ ለመሆን ነው ይለናል ::

➡ According to arousal approaches to motivation, each person tries to maintain a certain level of stimulation and activity.

🖨️ በዚህ approach መሰረት የሰው ልጅ ደስታውን ለማስጠበቅ በሆነ ደረጃ መነቃቃት እና መንቀሳቀስ ይፈልጋል :: ማለት ? 🤔👉

👉 As with the drive-reduction model, this approach suggests that if our stimulation and activity levels become too high, we try to reduce them. But, in contrast to the drive-reduction perspective, the arousal approach also suggests that if levels of stimulation and activity are too low, we will try to increase them by seeking stimulation.

🤔 እንደ drive-reduction model ውጥረቱ ከፍተኛ ሲሆን ወይም በጣም ስንነቃቃ ያንን ለመቀነስ እንረግጣለን ይለናል :: ከ drive-reduction model በተቃራኒው ምንም ውጥረት ከሌለብን ወይም የተሟላ ሁኔታ ውስጥ ስንሆን ደግሞ ያንን ለመጨመር እንጥራለን ይለናል :: ስለዚህ arousal approaches ሁለቱንም የሚያብራሩ ነው 🙌

➡ ለምሳሌ ፈተና ሲደርስብን በጣም እንጨናነቃለን :: ጥሩ ውጤት የማግኘት ፍላጎታችን ውጥረት ይፈጥራል :: ከዛ ያንን ውጥረት ለመቀነስ በማንበብ እንረግጣለን :: ከፈተና በኋላ ግን ለቀጣዩ ፈተና ማንበብ

ስንፈልግ አንችልም :: ፈተናው ገና ስለሆነ moral አይኖረንም ከዛ ያንን moral ለማምጣት motivational video እናያለን :: ያ ውጥረት ሲቀንስ ለመጨመር እንፈልጋለን :: ለዛም ነው የሰው ልጅ በሆነ ደረጃ መነቃቃት እና መንቀሳቀስ ይፈልጋል የሚለን ይህ arousal approaches :: ግልፅ ነዋ ? 🚽

4☒ Incentive approaches: motivation"s pull

➡ Incentive approaches to motivation suggest that motivation stems from the desire to attain external rewards, known as incentives.

🖱 Incentive የምንለው approach :- motivation የሚመነጨው ከምናገኘው ውጭዊ ሽልማት ነው ይለናል :: የሰው ልጅን እንዲሮጥ የሚያደርገው በሩጫው ውስጣዊ እርካታ ስላለው ሳይሆን ለሚያገኘው ጥቅም ነው :: more realistic 😁

👉 In this view, the desirable properties of external stimuli: whether grades, money, affection, food, or sex—account for a person's motivation.

※ ውጭዊ ሽልማት ያላቸው ጥሩ ውጤት ፣ ገንዘብየመሳሰሉት ነገሮችን ነው ::

➡ Many psychologists believe that the internal drives proposed by drive-reduction

theory work in a cycle with the external incentives of incentive theory to —push|| and —pull|| behavior, respectively.


➡ አብዛኛው psychologistዎች ደግሞ drive-reduction theory (የምንጭጠው ውስጣችን ለሚጠይቀን ፍላጎት ነው የሚለን theoryን) እና ይህንን incentive theoryን (ለውጭዊ ጥቅም እንግልን የሚለውን) አንድ ላይ በmotivation ውስጥ አስተዋፆ እንዳላቸው ይናገራሉ :: እንዴት መሰላቸው ..

➡ Hence, at the same time that we seek to satisfy our underlying hunger needs (the push of drive-reduction theory), we are drawn to food that appears very appetizing

(the pull of incentive theory). Rather than contradicting each other, then, drives and

incentives may work together in motivating behavior.

➡ ለምሳሌ ስንራብ መራባችን በራሱ ለመብላት ውስጣዊ motivation ቢሆንም በምግቡ አስገምጃትነት ደግሞ ይብላጥ ለመብላት እንግልን :: እርቦቹ እጅግ በጣም ጣፋጭ ምግብ 😊 ፈለፊታቸው ቢያስቀምጡ በእርግጠኝነት ትበሉታላቸው አ ? እረ እንደውም ተናግሪ ሳልጨርስ በልታቸታል .. 😂 እና ለመብላታቸው ተጠያቂ

/motivator ማነው መራባቹ ወይስ የምግብ ውበት ..??ሁለቱም ናቸው
:: መራብ ከውስጥ push ሲያደርጋቸው ወይም ሲገፋቸው የምግብ ውበት
ደግሞ pull ያደርጋቸዋል ወይም ከውጭ ይስባቸዋል :: ስለዚህ
motivation የሁለቱም ውጤት ነው ይሉናል psychologistዎቻችን


5 Cognitive Approaches: the thoughts behind motivation

→ Cognitive approaches to motivation suggest that motivation is a result of people's thoughts, beliefs, expectations, and goals.

→ Cognitive approaches የምንለው ደግሞ ለmotivation ወይም ለሩጫችንን ተጠያቂ የሚያደርገው ለነገሮች የምንሰጠው ቦታ ፣ እምነት ፣ ግምት እና ግብ ነው ይሉናል ::

እኔን በደንብ ያስማማኛል 😊

→ For instance, the degree to which people are motivated to study for a test is based on their expectation of how well studying will pay off in terms of a good grade.

📦 ለምሳሌ ሰዎች የሚያጠኑት ማጥናት ፣ መልፋት ዋጋዬን ይከፍለኛል ብለው ባሰቡት ልክ ነው ። ለዛ ነው ለተማሪዎች ማበረታቻ የሚያስፈልገው አይደል ? ይኸው ጥረትህ ከፍሎሃል ስንለው ለጥረቱ የሚኖረው ወይም የሚሰጠው ቦታ ፣ እምነት ፣ ግምት እና ግብ ይብላጥ እንዲሮጥ ያደርገዋል 😊

👉 ቦታ ፣ እምነት ፣ ግምት እና ግብ of motivation draw a key difference between intrinsic and extrinsic motivation.

🖱️ እና ይህ Cognitive approaches :- intrinsic እና extrinsic motivation ለይቷ አስቀምጧል 👉

መጀመሪያ ላይ አይተናቸዋል ።

👉 Intrinsic motivation causes us to participate in an activity for our enjoyment rather than for any actual or concrete reward that it will bring us.

🖱️ Intrinsic የምንለው ነገሩን በራሱ የምንወደው ስለሆነ እንደምናደርገው አይተናል ። ለምሳሌ ስናነብ የምናነበው ማንበብ ስለሚያስደስተን ከሆነ ... Intrinsic motivation እንደምንለው ተነጋግረናል 😎

→ In contrast, extrinsic motivation causes us to do something for money, a grade, or some other actual, concrete reward.

→ extrinsic ደግሞ ለውጭዊ ጥቅም አስበን ነገሮችን ስናደርግ እንደሆነ ተነጋግረናል ፤ እነዚህን ሁለቱን ደግሞ ለነገሮች ከሚኖረን እይታ አንፃር ከፍሎ ያብራራልን Cognitive approaches ነው ማለት ነው 🙌

6 Humanistic approaches to motivation

🌀 ሌላኛው approaches ደግሞ Humanistic approaches ነው :: እስኪ ምን እንደሚለን እንስማው ... 😊

→ Abraham Maslow was one of the early humanistic psychologists who rejected the dominant theories of psychoanalysis and behaviorism in favor of a more positive view of human behavior.

👉 Abraham Maslow የሚባለው የዚህ approaches ባለቤት ከpsychoanalysis እና ከbehaviorism በተሻለ ለሰው ልጆች positive የሆነ approaches አለኝ ይላል :: እንደምታቁት psychoanalysis :- psychological problem ላይ የሚያጠነጥን ሲሆን behaviorism ደግሞ ሰዎችን በባህሪ ልክ እንደ እንስሳ ሁሉ

እንዴት shape ማድረግ እንዳለብን የሚናገር ነው ። እና Maslow ይህ ለሰው ልጅ የሚገባውን ክብር አልሰጠም ይላል 😊

➡ Maslow suggested that human behavior is influenced by a hierarchy, or ranking, of five classes of needs, or motives.

➡ Maslow የሰው ልጅን ፍላጎት እና አላማ በደረጃ መደብ አስቀምጧል 📝

🕊 He said that needs at the lowest level of the hierarchy must be at least partially satisfied before people can be motivated by the ones at higher levels.

🖱 እና እነዚህን ፍላጎቶች ከስር ወደላይ ዘርዘሮ የሰው ልጅ ፍላጎት ከታችኛው አልፎ ወደ ሁለተኛው ለመሄድ የመጀመሪያውን ቢያንስ በግማሽ ማሞላት አለበት ይለናል ። ለምሳሌ አንድ ሰው የምግብ ፍላጎቱን ቢያንስ በግማሽ ካላሞላ ስለደህንነቱ ሊያስብ አይችልም ። ለዛም ነው የሚራቡ ሰዎች መታሰር ሳይፈሩ ስርቆት እና ወንጀሎች ላይ የምናገኛቸው 😞

➡ Maslow's five Hierarchies of needs for motives from the bottom to the top are as follows:

➡ ከስር ወደ ላይ የጠቀሳቸውን ፍላጎቶች ከታች ጀምረን እንመልከት ፤ በVideoም በደንብ አይተናችዋል 😊

1⏏ Physiological needs- these are biological requirements for human survival, e.g. air, food, drink, shelter, clothing, warmth, sex, sleep.

🏠 የመጀመሪያው Physiological needs ናቸው ። በተፈጥሮ የሚያስፈልጉን እንደ ምግብ ፣ መጠለያ ፣ አየር ... ያሉ ነገሮች ናቸው ። ቀጣዩን ለማሰብ እነዚህን ቢያንስ በግማሽ ማሟላት ያስፈልጋል 😇

2⏏ Safety needs- protection from elements, security, order, law, stability, freedom from fear.

🖱 ሁለተኛው ደህንነት ነው ። ነፃ የሆነ የተረጋጋ ሰላማዊ ኑሮ እንፈልጋለን ። መሰረታዊ የሚባሉ Physiological ፍላጎቶቻችንን ካሟላን ቀጥለን መረጋጋትን እንሻለን ። ይህን በከፊል ስናሟላ ደግሞ እንቀጥላለን ።

ወይ እኛ 😞

3☒ Love and belongingness needs- after physiological and safety needs have been fulfilled, the third level of human needs is social and involves feelings of belongingness.

📱 ሶስተኛው ፍቅር እና belongingness ወይም ለሌላው የሆነ አካል የመሆን ፍላጎታችን ይቀጥላል ::

Examples :

📝 friendship, intimacy, trust, and acceptance, receiving and giving affection and love.

Affiliating, being part of a group (family, friends, work).

🔴 ለምሳሌ ጓደኝነት ፣ ትስስር ፣ እምነት ፣ ተቀባይነት ፣ መወደድ እና መውደድ ፣ የሆነ ቡድን ውስጥ አካል የመሆን ቤተሰብ ውስጥ ሊሆን ይችላል ጓደኝነት ውስጥ ቦታ የማግኘት እና መሰል ፍላጎቶች ይኖሩናል 😊

4☒ Esteem needs- the need to be respected as a useful, honorable individual; which

➡ አራተኛው Esteem ነው የመከበር እና ዋጋ ያለው ጠቃሚ ሰው መሆን ደግሞ እንፈልጋለን :: መቼስ አያልቅብን 😞

👉 Maslow classified into two categories:

💻 Maslow አራተኛውን ፍላጎት esteemን በሁለት ክፍሎ ያዋቃል ::

(i) esteem for oneself (dignity, achievement, mastery, and independence)

♦ የመጀመሪያው ለራሳችን የምንሰጠው ክብር ፣ ደረጃ .. 😎 ሲሆን ...

(ii) the desire for reputation or respect from others (e.g., status, prestige).

✍️ ሁለተኛው ደግሞ ከሌላው ማግኘት የምንፈልገው ክብር ፣ እንዲሰጠን የምንፈልገው ቦታ ነው 😊

5☑️ Self-actualization needs- realizing personal potential, self-fulfillment, seeking personal growth and peak experiences. A desire —to become everything one is capable of becoming||.

🕊️ የመጨረሻው ደረጃ Self-actualization ሲሆን ይህም የራስን አቅም ማወቅ ፣ ፍላጎትን ሁሉ ማሟላት መቻል ፣ ራስን ማሳደግ እና

ልንደርስ የሚገባን ጫፍ ላይ መድረስን ያጠቃልላል ። በአጠቃላይ ግን ይህ ደረጃ የሰው ልጅ ሊሆነው የሚችለውን ሁሉ የመሆን አቅም ላይ መድረስን የሚይዝ ነው 😇

✅ እነዚህ ፈተና ላይ በጣም ነው የሚወጡት በደንብ ያዟቸው አደራ 😍

እወዳችኋለሁ