

Motivacija:

Potreba- telesno ali duševno stanje pomanjkanja (sili nas k zadovoljstvu)

Motiv- je spodbujevalec, usmerjevalec k cilju (poganja nas proti cilju)

Cilj- je objekt, dejavnost, oseba, s katero zadovoljimo potrebo, izravnamo neravnovesje

Potreba[motivirana obnašanje][cilj]

Bioške potrebe- nujno zadovoljene za preživetje, prijene, gre za pomanjkanje ali presežek neke snovi v telesu, sili nas k vzpost. ravnotežja. Zadovolj. jih homeostatično.

Psihosocialne potrebe- niso prijene, niso nujne za preživetje, gre za občutek pomanjkanja informacij, zadovolj. jih na progresiven način (po ugledu, moči, lepoti...)zadovolj. prinaša zadovoljstvo s samim seboj.

Nagonsko zadovolj. potreb- nesocializirano, nekontrolirano,samo pri dojenčkih, kasneje so socializirajo in se naučijo kontr. Potrebe.

Homeostatično z.p.- pojavlja se pri zadov. organskih oz. fizioloških potreb, nujne za preživetje, izravnavamo primanjkljaj ali presežek, vzpostavljam ravnotežje(po vzpost. potreba izgine)

Progresivno z.p.- pojavlja se pri žadov. psih. oz. soc. potreb, zadov. jih ob prisotnosti drugih, niso nujne za preživetje org., po zadovolj. si postavimo višje cilje.

Freud- zavedni in nezavedna motivacija:

-človekovo delovanje-zavedno in nezavedno,

-zavedno: se zavedamo, je hoteno in kontrolirano, pod vplivom naše volje

-nezavedno: prirojeni nagoni, potlačene vsebine, vpliva na naše zavedno delovanje

Hierarhija motivov (Maslow)

-najprej žadov. osm. fiziol. potr., potem šele psih. motivi(varnost-ljubezen-ugled-znanje-estetika-samoaktualizacija)

Učna motivacija: pripravljenost za učenje in se povezuje z vztrajnostjo in prizad. k učenju

-zunanja-če se nekdo uči zaradi obljubljene nagrade ali kazni

-notranja- učimo se zaradi interesov, zanimanja, težnje po znanju, bolj učinkovita,trajna

Delovna motivacija: pripravljenost na delo

-zunanja- delam zato da bi zaslužil višjo plačo, ustregel šefu...

-notranja- delo me veseli, želim si napredovati, sem samostojen, odgovoren...

-Izvor zurn. mot. izvira iz okolja, spodbude (nagrada, povhale, graje...)

-notranja mot. izvira iz posameznika(interesi, želje...)

-pOMEMBNI sta obe vrsti motivacije: zunanja spodbudi dejavnost, notranja jo vzdržuje

Motivacija-spodbuja nas k cilju, želimo ga doseči, vzbuja poz. čustva

Čustveni procesi- če gre za naše pomembne motive začutimo čustva, naredijo nas močnejše, negativna in pozitivna

Dinamika osebnosti:

Frustracija- stanje oviranosti v motivacijski situaciji, pojav, ko nam neka ovira prepreči dostop do želenega cilja, nam prepreči zadovoljitev potrebe.

Konflikt- stanje, v katerem delujejo na nas nasprotujoči si motivi, med katerimi se moramo odločiti, notranje ovire, nezdržljivost nasprotujočih si motivov

Stres- splošna reakcija organizma na telesno ali duševno obremenitev, ki poteka skozi tri faze: alarm, odpor, izčrpanost. Je odziv na stresorje, je poz. ali neg.

Krisa- stanje hujše duševne obremenitve, ki poruši duševno ravnotesje(duševna-trajnejša, življ. spremembe,ki nas pretresejo)(razvojna- v določenem obdobju pos., je prehodna)