

Motivacija

Procesi vzpodbujanja, ohranjanja in usmerjanja telesnih in duševnih aktivnosti.

Hierarhija potreb – motivov (Maslow).

Potrebe pomanjkanja

Ljubezen in pripadnost □ sprejemanje naklonjenosti in ljubezni – osnova za izkazovanje naklonjenosti in ljubezni do drugih

Varnost □ fizična in psihična zaščitenost, zavetje, red, občutek neogoženosti

Telesne potrebe □ voda, hrana, toplota, izogibanje bolečini, telesna aktivnost, spolnost, spanje, počitek

Zakoni hierarhije potreb – motivov

Osnovna zakonitost: potrebe pomanjkanja morajo biti vsaj minimalno zadovoljene, da se pojavijo potrebe osebne rasti.

Nezadovoljena potreba pomanjkanja postane trajen motiv □ **dionizična vrednota**. Zrela osebnost v polnosti zadovoljuje potrebe osebne rasti – zaradi tega postane vsak od višjih motivov **apolonska vrednota**

Potrebe osebne rasti:

- fiziološke potrebe □ Potrebe pomanjkanja temeljijo na principu homeostaze (izravnave): potrebe čutimo toliko časa, dokler ta ni vsaj delno zadovoljena. Občutek pomanjkanja je tem večji, čim nižje v hierarhiji se potreba nahaja. Bolj zadovoljimo te potrebe, manj jih čutimo.
- potrebe osebne rasti □ progresiven – spiralni princip: Takoj ko je potreba zadovoljena, se pojavi naraščanje potrebe – težnja po širjenju, bogatenju osebnosti. Čim višje potrebe zadovoljimo, večje je naše zadovoljstvo – življenjski smisel (najmočnejša potreba človeka); zmeraj več hočeš

Prelahka in prehitra zadovoljitev potreb in motivov ali pa premalo zadovoljenih motivov sproži občutke ogroženosti, izločenosti, neuspešnosti, brezcilnosti, bivanjske praznine – občutek nesmisla.

Potreba mora biti optimalno zadovoljena, da izgine – ne sme biti preveč (obrne se proti tebi) in ne premalo.

Značilnosti vedenja, presojanja in lastnosti, ki oblikujejo značajsko izpopolnjenega človeka je odrazil že Abraham Maslow. Človek mora doseči vsaj minimalno zadovoljitev temeljnih, fizioloških in nagonskih potreb, potreb po varnosti, sprejetosti in pripadnosti, ter potrebe po samospoštovanju, da je sposoben usmeriti energijo v samouresničevanje in samopreseganje svojih omejitev.

Lastnosti ljudi, ki so to dosegli (našel jih je le malo) so te:

- manjša prisotnost temeljnih potreb
- čustvena svežina in bogastvo
- intelektualna jasnost in sposobnost videti v globino (bistvo stvari)
- avtonomnost v presojanju
- visok moralni čut
- najvišji cilj so visoki etični standardi
- spontanost in pristnost
- jasno razlikovanje sredstev od ciljev
- smisel za humor
- globoko istovetenje s človeškim rodом
- sorazmerno pogosta vrhunška doživetja (peak experiences) popolne harmonije z vsem stvarstvom
- ustvarjalnost

Duhovno inteligentna, značajsko zrela oseba poleg tega poseduje sposobnost prejetja bolečine in trpljenja, saj vrednoti, izbira, se odloča in deluje v skladu z najvišjimi etičnimi načeli, ki jih prestavlja velika skupina moralnih vrednot.

Kontrolna:

1. primer čustvene zanke (pozitivna, negativna)
2. fiziologija, zunanji izrazi, doživljanje čustev
3. vplivi čustev (močna čustva, zmerna)
4. primer – človek, ko je osebno čvrst (kako)
5. čustveno zrela/nezrela osebnost, kako reagira

6. dva nasprotna temperamenta (po 3 + in 3 -) – primer, če človeka postaviš v situacijo, kako reagira
7. motivacija – Maslowa hierarhija 4 spodnje vrednote – človek, ki ima zadovoljene/nezadovoljene potrebe
8. konflikti – med apolonskimi in dionizičnimi vrednotami

5.

En učenec nima volje iti na uro nemščine, zato začne prepričevati drugega učenca, da ne bi šla na uro (želi si družbe, noče iti sam). Čeprav tudi drugi učenec nima volje, zbere voljo. Zaveda se svojih dolžnosti, ostane pri svojem, ne podleže prvemu učencu. Tako reagira čustveno čvrsto, ga zavrne in se odpravi k pouku.

8.

Družina – mama se odloča med družino (apolonska) in uspehom (družinske vrednote), kariero (dionizična) – statusne vrednote.

Odloči se za otroke, družino (najprej), otroci so premajhni, jo potrebujejo – metaodločitev.

Športni dan – smučanje, pohod – nič ti ni všeč, moraš se odločiti. Odločiš se za pohod, ker si prej doma.

Moralna čustva – oseba ti naredi nekaj slabega – čez nekaj časa jo srečaš – slab občutek, grozno se počutiš (napad ga z besedami, čeprav ti nič noče), šibka čustva – dobra ocena, si je vesel, dobiš motivacijo za naprej.