

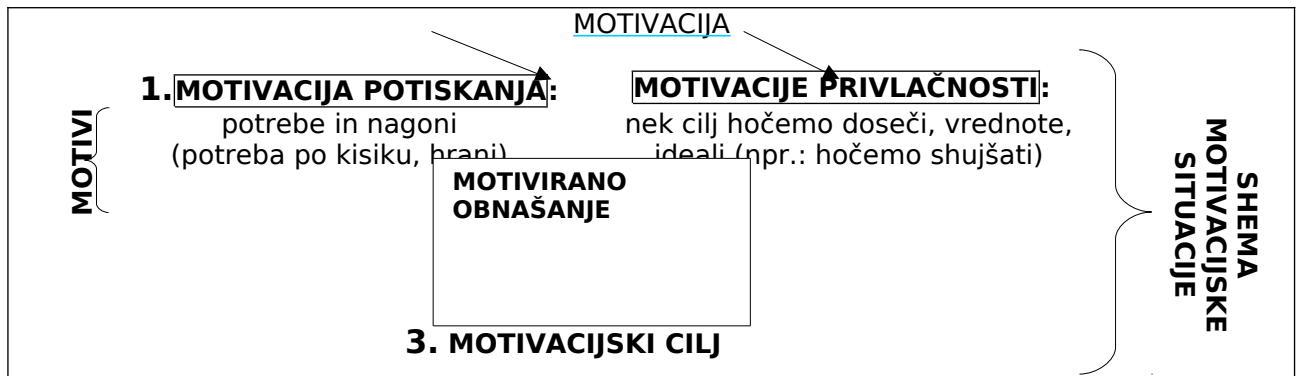
MOTIVACIJA

⇒ Opredelevitev:

- Motivacija so vsi procesi spodbujanja in usmerjanja telesnih in duševnih funkcij, da bi dosegli nek cilj

⇒ Motivacijska situacija:

- Elementi:
 1. Motivacija potiskanja (potrebe, nagoni)
 2. Motivacijsko vedenje (zadovoljevanje neke potrebe)
 3. Motivacija privlačnosti (cilj, motiv, vrednota)



(npr.: lakota-MOTIV → si narediš za jest-OBNAŠANJE → ješ-MOTIVACIJSKI CILJ)

- **POTREBA:** je stanja neravnovesja v organizmu, ki ga povzroči primanjkljaj/ presežek
 - nastanejo zaradi pomanjkanja ali presežka:
 - snovi v telesu (organske potrebe)
 - informacij v duševnosti (psihološke potrebe)
 - na potrebe nas opozarjajo občutki (duševnost), neprijetna čustva (pri psihosomatskih potrebah)
 - ni nujno da se potrebe zavedamo (ko gledaš TV se ne zavedaš da si lačen)
- **CILJ:** so vsi objekti, s katerimi zadovoljimo svoje potrebe
- **ŽELJA:** je predstava o nekem cilju, za katerega menimo, da bo zadovoljiv našo potrebo (v želji ni aktivnosti-lahko imaš željo, toda ni nujno da ta cilj tudi dosežeš)
- **MOTIV:** nastane ko se zavedamo potrebe in ko si postavimo cilj (potreba je predstopnja ki preide v motiv)

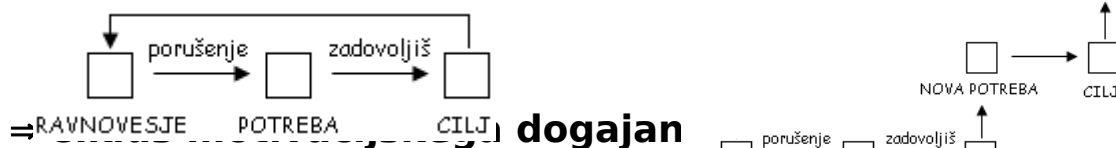
⇒ Vrste motivov in potreb:

FIZIOLOŠKI/ORGANSKI/BIOLOŠKI MOTIVI:	PSIHOSOCIALNI/PSIHOLOŠKI MOTIVI:
◦ primanjkljaj snovi	◦ izhajajo iz psihosocialnih potreb
◦ so pripojeni	◦ motivi so pridobljeni

<ul style="list-style-type: none"> o univerzalni (pojavljajo se pri vseh ljudeh) o porušeno je telesno ravnovesje o vrste: <ul style="list-style-type: none"> - potrebe, ki so pomembne za ohranitev posameznikovega življ. (hrana, kisik) - potrebe, pomembne za ohranitev vrste (spolnost, potreba po potomcih) o če niso zadovoljene umremo o če niso zadovoljene te potrebe se ne morejo pojaviti višje potrebe 	<ul style="list-style-type: none"> o motivi so individualni o porušeno je duševno ravnovesje o (npr: potreba po družbi, zabavi, znanju, športu, samospoštovanju)
<ul style="list-style-type: none"> o potreba po kisiku, hrani, spanju, stalni telesni temperaturi, po ravnotežju soli, po osmotskem tlaku o po izogibanju po bolečini, po spolnosti 	<ul style="list-style-type: none"> o če ta potrebe ni zadovoljena se razvijejo negativna čustva: <ul style="list-style-type: none"> - <u>psihosomatske</u>: slaba volja, razdražljivost, izguba samospoštovanja - <u>nevroze</u> o potreba po pozornosti, spoštovanju, ljubezni, redu, samospoštovanju, poklicnemu zadovoljstvu, partnerstvu, družinskemu življenju

⇒ **Načini zadovoljevanja potreb:** ko se pojavi ne ravnovesje, začne potreba delovati/nastane težnja po ravnovesju/želimo to potrebo nadomestiti

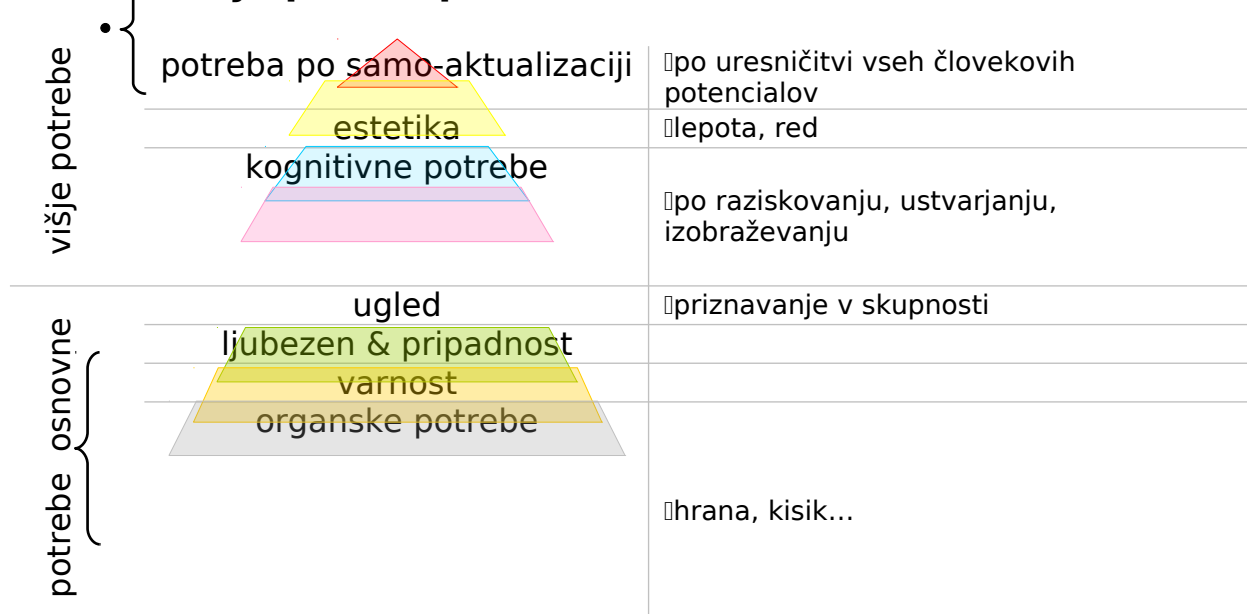
<p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> • NAGONSKO ZADOVLJEVANJE: o pripojeno o univerzalno o izven zavestne kontrole o (npr: dihanje, potenje, ...) 	<ul style="list-style-type: none"> • SOCIALIZIRANO ZADOVLJ.: o večina potreb je zadovoljenih socializirano o vpliv družbe na socializirano zadovolj. o naučena v procesu socializacije o človek se pri zadovoljevanju prilagodi, upošteva družbene norme o zadovoljevanje psihosocialnih potreb
<p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> • HOMEOSTATIČNO ZADOVLJ.: o zadovoljevanje organskih potreb o (ko potrebo zadovoljimo nimamo želje po še večji uspešnosti zadovoljevanja potrebe) 	<ul style="list-style-type: none"> • PROGRESIVNO ZADOVLJEVANJE: o zadovoljevanje psihosocialnih potreb o (ko potrebo zadovoljiš si takoj ponovno postaviš nek višji cilj, ki zopet predstavlja novo potrebo)



⇒ **dogajanje**

1. faza: **JAVLJANJE POTREBE** (ko se r. porušeno)
2. faza: **AKRIVIRANJE ORGANIZMA:** (krcenje zelooca)
3. faza: **DOŽIVLJANJE POTREBE:** (občutek lakote)
4. faza: **ZAMIŠLJANJE CILJA:** (kako bi dobil sendvič?)

⇒ Hierarhija potreb po Maslowu:



- po Maslowu imamo ljudje hierarhijo potreb, ki se razteza od nižjih potreb po preživetju in varnosti, do višjih potreb po samouresničevanju/ samoaktualizaciji
- najprej morajo biti zadovoljene nižje/osnovne potrebe, da so lahko tudi višje (zadovoljitev nižjih potreb je pogoj, da se pojavijo višje, da človek realizira osebni potencial, aktivira svoje naravne danosti in jih uporabi)
- (izjeme)-lahko so v drugačnem vrstnem redu (kariera, pred ljubeznijo, družino)
- (skrajnosti)-za zadovoljitev višjih potreb se odpovemo nižjim (gladovna stavke)

⇒ Vrednote:

- Vrednote so prepričanja o tem kaj je prav, kaj je zaželeno
- Lastnosti:
 - predstavljajo vodila v našem življenju (obnašamo se v skladu z družbo)
 - so urejena po pomembnosti:(vsak človek ima svojo hierarhijo potreb)
 - pojav pri 12 letih/adolescenca - za pojav vrednot se mora razviti abstraktno razmišljanje
- Razvojna hierarhija vrednot:
 1. **HEDONSKÉ VREDNOTE**: (užitek, zabava, pijača, spolnost)
 2. **POTENČNE VREDNOTE**:(pomemben je status,ugled,denar,kapital)
 3. **MORALNE VREDNOTE**: (skrb za dom, družina, delavne vrednote, enakost, poštenost, prijateljstvo)
 4. **VREDNOTE IZPOLNITVE**: (verske vrednote, kultura, lepota, samo-aktualizacija)

(ni pa nujno)si sledijo v povrsti



- Dejavniki, ki vplivajo na razvoj vrednot:
 - **Družina**:
 - z vzgojo
 - z posnemanjem
 - (pomembno je ali se starša ujemata v vrednotah)
 - ujemanje med deklariranimi vrednotami in vedenjem (govoriš o poštenosti, toda se ne vedeš tako)
 - **Šola**:
 - poudarjanje potenčnih vrednot
 - vpliv preko učnih vsebin
 - vpliv učiteljev
 - **Vrstniki**:
 - posnemanje
 - (podrejanje vrednot-zanemariš svoje vrednote, da bi te drugi sprejeli npr:ko zapadeš v slabo družbo)
 - **Mediji**: posnemanje

⇒ Volja in Zavedna motivacija

- **HUMANISTIČNI POGLED:** človek ima lastno voljo in zavestno motivacijo
 - Značilnosti zavestne motivacije:
 - človek se zaveda svojih ciljev
 - zaveda se prioritete ciljev
 - zaveda se poti do ciljev
 - **Lastna volja** je občutek zavesnega hotenja, ki posreduje med zamisljivo in izvedbo nekega dejanja
 - Vrste doživetij:
 - **FIAT DOŽIVETJE:** občutek lastne volje, da boš nekaj naredil (prostovoljno delo)
 - **VETO DOŽIVETJE:** občutek lastne volje, da nečesa ne boš naredil
 - Funkcija lastne volje: (pomemben element samodejavnosti)
 - v novih, spremenjenih situacijah
 - ko imamo več možnosti
 - v situacijah, ki so za nas pomembne
 - krotimo nagone
 - nam omogoča, da z njo oblikujemo svoje lastne motive, cilje in namene
 - zavestna volja je pomembna vsebina samodejavnosti
 - nam omogoča razvoj, napredek, da svoje ustvarjalne cilje usmerjamo v konstruktivne
 - **FREUDOV POGLED:**
 - človek je nezavedno motiviran
 - je pod vplivom prirojnih nagonskih teženj in pridobljenih moralnih/družbenih norm (ni svobodne volje)
 - (Freudove) STRUKTURE OSEBNOSTI:
 1. **ID ali ONO:** struktura osebnosti s potlačenimi nagonskimi težnjami
 - človek se rodi kot nagonsko bitje, z nagonskimi težnjami
 - zaradi vpliva okolja nagonске težnje potlačujemo → nastane ID
 - nezavedno
 2. **EGO ali JAZ:** zavestni del osebnosti
 - zavedanje samega sebe
 - razvije obrambni mehanizem, pod pritiski ida in superega potlačuje → smo nezavedno motivirani
 3. **SUPEREGO ali NADJAZ:** nezavedno
 - vsebuje ponotranjene moralne norme, notranja moralna pravila
 - pridobimo ga v procesu socializacije → jih ponotranimo
 - vlogo superega imajo starši (z nagrado/kaznijo) → kot starejšim nam superego daje občutek ponosa/krivde (slaba vest)
 - motnje v superegu → bolezni: (premalo s.ega: morilec, preveč: pretirana samokritičnost → samomorilec)
- (npr. 1.ID:hočeš špricat → 2. EGO:veš da nesmeš, toda vseeno greš od pouka → 3.SUPEREGO:slaba vest → 4.EGO-Obrambni mehanizem:saj gredo tudi drugi špricat)

⇒ Dinamika motivov:

- V življenju želimo doseči cilje-če jih ne dosežemo → pride do frustracij

- **FRUSTRACIJA**-stanje, ko naše potrebe, nagoni, želje na poti do cilja naletijo na oviro

- Vrste OVIR:
 - Objektivna ovira (želiš na izlet-toda je slabo vreme)
 - Subjektivna ovira (želiš na izlet-toda se ti ne ljubi)
 - Socialna ovira: drugi ljudje ti preprečijo pot do cilja (napredovanje v službi-več ljudi se poteguje za službo)
- Doživljanje frustracij:
 1. če ocenimo, da lahko oviro premagamo in dosežemo cilj ✓ se privlačnost cilja poveča, poveča se naša aktivnost
 2. če ovira dolgo traja ali ugotoviš da je cilj pretežek pojav negativnih čustev (odvisno od jakosti:jeza, slaba volja, odvisno od temperamenta:žalost-depresija)
- Vloga frustracij:
 - + večja aktivnost
 - + učenje premagovanja ovir (otroci se tako naučijo premagovanja ovir -
ne smemo jim vse nuditi)
 - + ob frustracijah človek spozna svoje meje (nisi sposoben narediti vse)
 - + ko je frustracija premagana se poveča samospoštovanje
 - če frustracija ni premagana izguba samospoštovanja, negativna samopodoba
 - agresivnost
 - psihosomatske bolezni in nevroze

- **KONFLIKTI**: ko na nas delujejo motivi, ki se med seboj izničujejo

- Vrste konfliktnih situacij:
 - Približevanje-Približevanje: $\boxed{+} \boxed{+}$
človek se odloča med dvema pozitivnima motivoma
 $\boxed{+}$ oseba $\boxed{+}$
 - Izogibanje-Izogibanje: $\boxed{-} \boxed{-}$
človek se odloča med dvema negativnima motivoma
 $\boxed{-}$ oseba $\boxed{-}$
 - Približevanje-Izogibanje: $\boxed{+} \boxed{-}$
v istem cilju sta dve valenci
 $\boxed{\pm}$ oseba

AMBIVALENTNI CILJI: bližje kot si cilju-več negativnih lastnosti ima/dlje kot je cilj, bolj si ga želiš (+: zvečer se učiš-se odločiš da se boš javil, -drug dan si premisliš)

EKSPERIMENT: hrana//miška (med hrano in miško je bil elektrošok-1.ko je miška daleč, teče k hrani, 2.ko je blizu hrane,teče stran zaradi elektrošoka)

⇒ **Stres**:

- Stres je vzorec/sklop fizioloških, vedenjskih, čustvenih, spoznavnih odzivov na dejavnike, ki zmotijo naše ravnovesje
- STRESORJI: so vsi dejavniki, ki jih dojamemo kot izziv ali grožnjo in porušijo naše ravnovesje-povzročajo stres
- Faze stresa:

1. **Alarmna faza:** sestoji iz šoka (zastoj organizma) in proti-šoka (delovanje simpatikusa - organizem se aktivira za boj proti stresu)
 2. **Faza odpora:**
 - o simpatikus ustrezno deluje - z odporom se bori proti stresu
 - o ko je stres premagan, začne delovati parasimpatikus - organizem normalno deluje naprej (človek se umiri)
 3. **Faza izčrpanosti:**
 - o če stres ni premagan se telo začne izčrpavati
 - o porušeno ravnovesje med delovanjem simpatikusa in parasimpatikusa
 - o izčrpanost se kaže na telesnem področju (nespečost, kronična utrujenost, glavobol) ali na duševnem (težave z koncentracijo, spominom) - to povzroči težave na socialnem področju/področju medsebojnih odnosov (konflikti)
- Vrste stresa:
 - o EUSTRES: +pozitivni stres - neki težavi smo kos (šola)
 - o DISTRES: -negativni stres - težavi nismo kos (v vsakdanjem življenju.)
vrsta stresa je odvisna od naše presoje in sposobnosti (ali smo kos težavi ali ne)
 - Vloga stresa v našem življenju:
 - + večja aktivnost organizma (ko imaš v šoli veliko dela si najbolj aktiven)
 - + povečanje frustracijske tolerance, ko je stres premagan
 - + osebna čvrstost se poveča ob premaganemu stresu (drugič se lažje spoprimemo z stresom)
 - + ko je stres premagan se poveča samospoštovanje
 - če stres ni premagan - izguba samospoštovanja, - neg.samopodoba
 - agresivnost
 - psihosomatske bolezni in nevroze
 - obrambni mehanizmi
 - nekonstruktivno reagiranje na situacije

⇒ Duševna kriza:

- Lastnosti:
 - nastane ob prisotnosti hude duševne obremenitve ali nastane ko so ovirani naši življenjsko pomembni cilji
 - traja daljši čas
- (npr: MATURA: ne moreš se vpisati na močno želeno fakulteto = duševna kriza, smrt bližnjega, invalidnost, neozdravlj. bolezen, izguba službe, finančne težave, upokojitev,...)
- **RAZVOJNE KRIZE**: poseben primer duševne krize pojavljajo se v treh življ. obdobjih (adolescenca, kriza srednjih let, kriza 3. življ. obdobja)
- **Presoja pri duševni krizi**:
 - + pozitivna +: osebna rast (krizo premagaš = si močnejši, os. ojačan)
 - - negativna -: bolezen, nevroze, samomor, ...

⇒ Duševne obremenitve:

- **Uspešni načini soočanja z duševnimi obremenitvami:**

- šport, telesna dejavnost, meditacija
- pozitivno razmišljanje
- pogovor, svetovanje
- igranje glasbe, poslušanje glasbe...

- **Osebnostne lastnosti soočanja z duševnimi obremenitvami:**

Osebnostne lastnosti od katerih je odvisno soočanje z obremenitvami:

OSEBNOSTNA ČVRSTOST

FRUSTRACIJSKA TOLERANCA

- **OSEBNOSTNA ČVRSTOST**: je osebnostna lastnost od katere je odvisno, kakšne posledice bodo duševne obremenitve naredile na nas (višja kot je, bolj smo os. čvrsti)

	visoka os. čvrstost	nizka os. čvrstost
◦ Občutje izzvanosti:	problem je kot izziv	problem je grožnja
◦ Občutje angažiranosti:	želijo rešiti problem	niso angažirani
◦ Občutje notranje kontrole:	Občutek kontrole, rešitev v njihovih rokah	Zunanja kontrola-rešitev odvisna od drugih
	osredotočeni na problem, se z njim konstruktivno soočijo	osredotočeni na čustva (jeza, slaba volja) se jih hočejo znebiti = ne rešijo problema

(npr.: slaba ocena - kako se bomo s tem soočili?)

- **FRUSTRACIJSKA TOLERANCA**: je sposobnost prenašanja neuspeha, ohranjanja konstruktivnega ravnanja (visoka - dlje časa prenašamo frustracijo, preden se začnemo nekonstruktivno obnašati)

- **Načini soočanja z obremenitvami:**

- **KONSTRUKTIVNO SOOČANJE**: usmerjeno na problem in na:

- o premostitev ovire: povečane aktivnosti, da dosežemo cilj (športnik več trenira, da doseže normo)
- o preusmeritev: cilja ne zadovoljimo, preusmerimo se v drug enakovredni cilj, da zadovoljimo potrebo (kompromis-greš na fakulteto pod 2. željo)
- o odložitev ovire: cilja ta trenutek ne moremo doseči, zadovoljitev prestavimo na kasneje (na zeleni faks se vpišeš čez 1 leto)
- o sublimacija: potrebe so v družbeno nesprejemljivi oblik, zadovoljimo jih v spremenjeni obliki (agresija → karate, neplodnost → poklic vzgojiteljice)
- **NEKONSTRUKTIVNO SOOČANJE**: usmerjeno na sprostitev, ne na problem:
 - o agresivno in destruktivno/uničevalno: problem se ne reši, se le poslabša
 - o regresivno vedenje: (regres = korak nazaj v razvoju), otročje vedenje
 - o vdaja, pasivnost: nič ne narediš, da bi rešil problem (čakaš na boljše čase)
 - o beg iz situacije: (špricanje)
 - o utišanje neprijetnih čustev: blaženje čustvenih situacij (z hrano, pijačo, drogo), pride do zasvojenosti
- **OBRAMBNI MEHANIZMI**:
 - naš ego se brani pred nesprejemljivimi nagonskimi težnjami - jih potlači v nezavest → raba je nezavedna (= laganje samemu sebi)
 - tako ohranjamo samospoštovanje
 - Freud raziskuje
 - o potlačevanje: izrinjanje neprijetnih, nesprejemljivih vsebin v podzavest
 - o zanikanje: svoja negativna čustva zanikamo, si jih ne priznavamo
 - o premik: preusmeritev svojih čustev na drugega (direktor te nadreš nadreš podrejenega)
 - o projekcija: svoja negativna čustva posplošimo na druge (tudi drugi pisali test1)
 - o introekcija: pozitivne lastnosti drugih pripišeš sebi
 - o identifikacija: človek se z nekom poistoveti - normalno pri najstnikih (učenci naše šole so elita)
 - o racionalizacija: zmanjševanje vrednosti neuspeha, krivci so drugi (šport-kriv je sodnik, šola-učitelj)
 - o kompensacija: neuspeh nadoknadiš z uspehom na drugem področju (neuspešen v šoli-uspešen v športu)
 - o nadkompensacija: neuspeh → z veliko truda uspeš
 - kritična presoja obrambnega mehanizma:
 - + ohranitev samopodobe (identifikacija)
 - + zmanjševanje napetosti (premik)
 - + povečanje motivacije (kompensacija, nadkompensacija)
 - ne rešimo problema
 - laganje samemu sebi (racionalizacija)
 - konflikti v medosebnih odnosih (premik)

- duševne motnje, ob preveliki uporabi obrambnih mehan.

⇒ Pomen motivacije:

- brez motivacije ni aktivnosti
- z motivacijo se lahko kompenzirajo pomanjkljive sposobnosti in jih premagamo → postanemo uspešnejši (netalentiran športnik je uspešen z trdom)

⇒ Delitev:

1.

● NOTRANJA MOTIVACIJA:

- izhaja iz človeka
- zaradi lastnega interesa
- dolgotrajnejša

● ZUNANJA MOTIVACIJA:

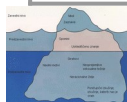
- izhaja iz okolja
- nagrada/spodbuda & kazen/
grožnja želimo se izogniti kazni in dobiti nagrado

- uspeh je najboljši v kombinaciji obeh
- na začetku je navadno zunanja motivacija → nato lahko postane tudi notranja

2.

● ZAVESTNA MOTIVACIJA:

● NEZAVEDNA MOTIVACIJA:



□ Trije nivoji: zavestni, prizavestni, nezavedni

⇒ Vpliv na motivacijo:

- doživljanje uspeha (ob uspehu se motivacija poveča)
- tekmovanje:

s samim sabo
(moraš biti osebno močen)

med posamezniki
(najlažje)

med skupinami

- sodelovanje
- pomoč

je boljše za medosebne odnose, kot pa tekmovanje

- nagrada/pohvala & kazen/graja: (zunanja motivacija)

- nagrada:
 - + pozitivna samopodoba, samospoštovanje
 - + boljše počutje
 - + motivacija
 - brez nagrade človek ni motiviran / demotiviran
 - nagrada se stopnjuje (vedno več moramo nagrajevati)

- kazen:
 - negativno počutje
 - če se na kazen navadiš nisi motiviran
 - lahko se razvije strah pred neuspehom
 - prepogosto zatekanje k obrambnim mehanizmom
 - nekonstruktivno vedenje/soočanje
 - + lahko motivira
 - + takojšen učinek

+ včasih je edin možen ukrep, ki ti še preostane

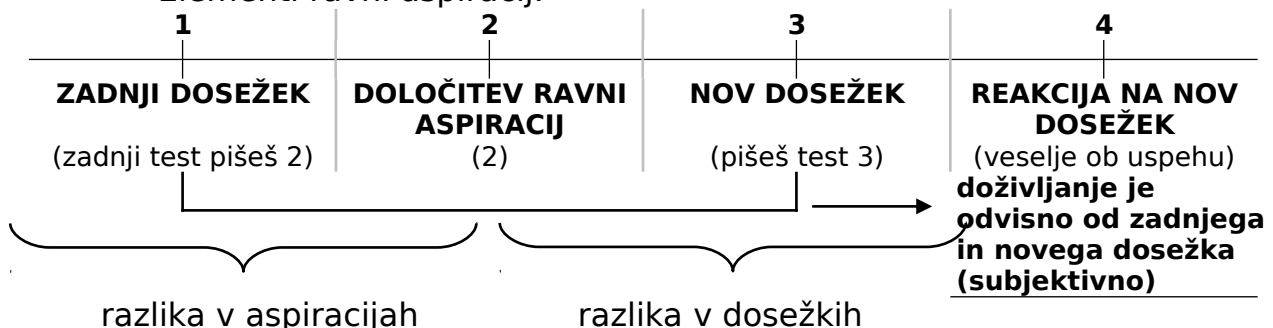
⇒ **Sestavine učne motivacije:**

1. **STORILNOSTNA MOTIVACIJA:**

- težnja po doseganju uspeha
- Lastnosti:
 - relativno trajna osebnostna lastnost
 - razvije se pod vplivom vzgoje
- Delitev:
 - VISOKA:trud za nek cilj (starši otroku stopnjujejo težavnost nalog)
 - NIZKA:ni potreben trud, hitro obupanje (starši naredijo vse namesto otroka)
 - lahko pa se razvije strah pred neuspehom (otrok ni kos zahtevam staršev-nikoli ne čuti uspeha-ne verjame vase)

2. **NIVO ASPIRACIJ:**

- Stopnja bodočega dosežka, ki si ga nekdo postavi, na osnovi poznavanja prejšnjih dosežkov (ocene v OŠ se odločiš za nadaljnjo šolanje-gimnazija/srednja)
- Elementi ravni aspiracij:



- Dejavniki, ki vplivajo na nivo aspiracije:
 - uspeh/neuspeh
 - osebne značilnosti posameznika
 - skupinski dosežki (vzdušje v razredu)
 - socialna sredina iz katere posameznik izhaja (družina, vpliv vzgoje, ambicioznost staršev)
 - težavnost naloge (subjektivna presoja težavnosti)

3. **RADOVEDNOST:**

- gre za eksplorativni motiv, potreba po raziskovanju
- je splošna in univerzalna (še posebno pri malih otrocih)