**Motivacija**

**Opredelitev:**

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

**Motvivacijska situacija je sestavljena iz:**

* motivacija potiskanja 🡪 neke potrebe/nagoni, kar nas potiska v neko dejavnost.
* Motivirano vedenje 🡪 tisto, kar moramo narediti, da pridemo do nekega cilja.
* Motivacija privlačnosti 🡪 cilji, motivi, vrednote.

**Potreba:** stanje neravnovesja v organizmu. Nastane zaradi pomanjkanja ali presežka snovi v telesu ali informacij v duševnosti.

Na potrebe nas opozorijo občutki ali neprijetna čustva. Ni nujno, da se je zavedamo.

**Cilji:** tisti objekti, s katerimi zadovoljimo svoje potrebe.

**Želja:** predstava o nekem cilju, za katerega menimo, da bo zadovoljil našo potrebo. Ne vsebuje aktivnosti (ni nujno, da jo boš skušal uresničiti).

Motiv nastane, ko se svoje potrebe zavedamo in ko si zamislimo cilj. Potreba je predstopnja motiva.

**Vrste motivov in potreb**

* **Fiziološki motivi:**
	+ Izhajajo iz organskih potreb.
	+ Večinoma prirojeni 🡪 univerzalni.
	+ Gre za porušeno telesno ravnovesje. 2 skupini:
		- Potrebe, ki so nujno potrebne za *ohranjanje posameznikovega življenja* (po vodi, hrani, spanju).
		- Potrebe, ki se *nanašajo na ohranitev vrste* (spolnost).
	+ Če jih ne zadovoljimo, umremo. Ne pojavijo se višje potrebe.
* **Psihosocialni motivi:**
	+ Izhajajo iz psihosocialnih potreb.
	+ So pridobljeni in individualni.
	+ Porušeno je duševno ravnovesje. Npr. potreba po druženju, prijateljih, znanju …
	+ Če jih ne zadovoljimo, se pojavijo čustva, razdražljivost, samopodoba, človek lahko zboli – psihosomatske bolezni ali nervoze.

**Načini zadovoljevanja potreb:**

* Nagonsko:
	+ *Prirojeno 🡪 univerzalno*.
	+ Npr. dihanje, potenje …
* Socializirano:
	+ *Naučeno* v procesu *socializacije*.
	+ Človek *pri zadovoljevanju* potreb upošteva *družbene norme*.
	+ Tudi organske potrebe; hrana …
	+ V procesu socializacije nastanejo tudi psihosocialne potrebe.
* Homeostatično:
	+ *Zadovoljujemo organske potrebe*.
* Progresivno:
	+ *Zadovoljujemo psihosocialne potrebe.*

**Ciklus motivacijskega dogajanja:**

Javljanje potrebe 🡪 aktiviranje organizma 🡪 doživljanje potrebe 🡪 zamišljanje cilja

**Hierarhija potreb po Maslowu:**

Včasih ta hierarhija ne drži popolnoma, saj se lahko pojavijo višje potrebe, čeprav se nižje še niso zadovoljile.

**Vrednote**

* **prepričanja o tem, kaj je prav in zaželjeno.**
* Predstavljajo neka **vodila** v našem življenju in so urejena po pomembnosti.
* So .

* V skladu z njimi se obnašamo.
* Pojavijo se nekje pri 12 letih (v adolescenci) 🡪 pojaviti se mora *abstraktno mišljenje*, da se pojavijo.
* Tekom življenja se spreminjajo.
	+ Hedonske vrednote (užitek, zabava, žuriranje).
	+ Potenčne vrednote (status, denar).
	+ Moralne vrednote (dom, družina, delovne vrednote, enakost, prijateljstvo, poštenost).
	+ Vrednote izpolnitve (verske, kulturne, lepota, samoaktualizacija).

**Dejavniki, ki vplivajo na razvoj vrednot:**

* **Družina:**
	+ Preko vzgoje in preko posnemanja se oblikujejo vrednote pri otrocih.
		- Ujemanje med vrednotami staršev.
		- Ujemanje med deklariranimi vrednotami in vedenjem.
* **Šola:**
	+ Poudarja potenčne vrednote. Lahko tudi moralne, izpolnitve.
	+ Vpliva preko učnih vsebin, profesorjev.
* **Vrstniki:**
	+ Posnemaš tiste, s katerimi se družiš.
	+ Lahko pride do podrejanja, da te sprejmejo medse.
* **Mediji:**
	+ Najbolj pri mladostnikih.

**Volja in nezavedna motivacija**

* Človek ima lastno voljo, se tega zaveda, ima zavestno motivacijo.
* **Značilnosti zavestne motivacije:**
	+ Človek se zaveda svojih ciljev in njihove prioritete.
	+ Zaveda se poti do svojih ciljev.
* **Lastna volja:**
	+ občutek zavestnega hotenja, ki *posreduje med zamislijo* in *izvedbo* nekega dejanja.
	+ Ločimo:
		- **Fiat doživetje:** občutek lastne volje, da bomo nekaj naredili.
		- **Veto doživetje:** občutek lastne volje, da nečesa ne narediš.
	+ Je pomemben element samodejavnosti.
	+ Do izraza pride v novih/spremenjenih situacijah, kadar imamo več možnosti in če so situacije za nas pomembne.
* **Po Freudu** je **človek nezavedno motiviran, nima lastne volje**. Je pod **vplivom prirojenih nagonskih teženj** in **pridobljenih moralnih norm**.
	+ Človek rodi 🡪 nagonsko bitje.
	+ Nagoni v okolju naletijo na odpor.
	+ Otrok začne te težnje potlačevati.
		- Nastane struktura osebnosti **ID ali ONO** (potlačene nagonske težnje).
		- Z razvojem nastane **JAZ ali EGO** (zavestni del).
		- Nato nastane **NADJAZ ali SUPEREGO**:
			* ponotranjene moralne norme, kar nam privzgojijo v procesu socializacije,
			* je nezaveden.
	+ Ko otrok odraste, prevzame vlogo staršev.
	+ Na ego (ki je obrambni mehanizem – opravičevanje pred samim sabo) pritiska id, superego nam da slabo vest.

**Dinamika motivov**

**Frustracija** je **stanje**, ko naši **nagoni/potrebe/želje** na poti do cilja **naletijo na oviro**.

**Ovira je lahko:**

- objektivna (v okolju) - subjektivna (v nas) - socialna (drugi ljudje

 ti preprečujejo doseči cilj)

* **Doživljanje frustracij:**
	+ Občutek, da lahko premagaš oviro 🡪 poveča se privlačnost cilja in naša aktivnost.
	+ Ovira je prehuda 🡪 čustva (odvisno od pomembnosti cilja).

* **Vloga frustracij v našem življenju:**
	+ Večja aktivnost.

* + Ob njih se naučimo premagovati ovire.
	+ Ob njih človek spozna svoje meje.
	+ Če jih premagamo, se poveča samospoštovanje.
	+ Če jih ne premagamo, izgubimo samospoštovanje, pojavi se negativna samopodoba.

* + Nasilnost.
	+ Prihosomatske bolezni in nervoze.

**Konflikti**

* Posebna vrsta frustracij.
* O njih govorimo, **ko na nas delujejo motivi, ki se med seboj izključujejo**.
* **3 vrste konfliktnih situacij:**
	+ približevanje – približevanje (+ +):

Človek se odloča med dvema motivoma.

* + Izogibanje – izogibanje (- -):

Človek se mora za enega od odločiti.

* + Približevanje – izogibanje (+ -):

**Ambivalentni cilji**: imajo + in – valenco (bolj si oddaljen, bolj je +, bližje si, bolj je -).

Eksperiment: miška, hrana + elektrošok.

**Stres**

* **je vzorec fizioloških, vedenjskih, čustvenih in spoznavnih odzivov na tiste dejavnike, ki zmotijo naše ravnovesje.**
* **Stresorji:** tisti dejavniki, ki jih dojemamo kot grožnje ali izziv in porušijo naše ravnovesje.
* **Faze stresa:**
	+ **Alarmna faza** (iz šoka in protišoka):
		- Šok je zastoj organizma.
		- Pri protišoku že začne delovati simpatikus – boj proti strecu.
	+ **Faza odpora:**
		- Simpatikus pospešeno deluje, organizem se bojuje proti stresorjem.
	+ Če je stres premagan, začne delovati parasimpatikus, človek se pomiri.
* Če 2. faza ni uspešna in stres ni premagan, nastopi:
	+ **Faza izčrpanosti:**
		- Porušeno je delovanje simpatikusa in parasimpatikusa.
		- Izčrpanost se kaže na telesnem (nespečnost, glavobol, slabost, kronična utrujenost …), na duševnem(težave s koncentracijo, spominom, napetost, razdražljivost) in na socialne področju (konflikti).
* **Vrste stresa:**
	+ Eostres: pozitiven stres.
	+ Distres: negativen stres.
* Ali bo neka situacija delovala na nas kot eostres ali distres, je odvisno od naše presoje in pogleda na situacijo.
	+ Če mislimo, da bomo stvarem kos: deostres.
	+ Distres: če mislimo, da situaciji ne bomo kos.
* **Vloga stresa v našem življenju:**
	+ Aktiviranje organizma.
	+ Če je stres premagan:
		- Frustracijska toleranca se poveča.
		- Poveča se osebnostna čvrstost.
		- Poveča se samopodoba.
	+ Če stres ni premagan:
		- Agresivnost.
		- Izguba samospoštovanja.
		- Bolezni (enako kot pri frustracijah).

**Duševna kriza**

* O njej govorimo, kadar je **duševna obremenitev močnejša in traja daljši čas**, oz. če so **ovirani naši življenjsko pomembni cilji**.
* Posebni primer: razvojne krize. Npr. v srednjih letih, ko se upokojiš.
* Če jo premagaš:

Primer: če ne narediš mature, se ne moreš vpisati na faks, ki je tvoj življenjski cilj. Smrt, invalidnost, neozdravljiva bolezen …

* + Osebnostna rast se ti ojača.
* Če je ne premagaš:
	+ Negativna čustva.
	+ Bolezni.
	+ Samomor.

**Uspešni načini soočanja z duševnimi obremenitvami:**

Telesne dejavnosti, pozitivno razmišljanje, meditacija, pogovor, psihološka pomoč, svetovanje, poslušanje glasbe, igranje instrumenta.

**Osebnostne lastnosti, od katerih je odvisno naše soočanje z obremenitvami**

**Osebnostna čvrstost:**

* **osebnostna lastnost**, od katere je **odvisno, kakšne posledice bodo duševne obremenitve pustile na nas**.
* Eni imajo višjo, drugi nižjo (pri nižji že manjše obremenitve pustijo posledice).
* **Sestavljajo jo:**
	+ Občutje izzvanosti (visoka – vidijo izziv v problemu, nizka – grožnja).
	+ Občutje angažiranosti (visoka – aktivno soočanje, nizka – pasivnost).
	+ Občutje kontrole (visoka – imajo občutek notranje kontrole, menijo, da je rešitev problema v njihovih rokah, nizka – rešitev je odvisna od drugih).
* Tisti z visoko so osredotočeni na problem in se z njim konstruktivno soočajo.
* Tisti z nizko so osredotočeni na čustva, se jih poskušajo znebiti – s problemom se soočajo nekonstruktivno.
* Primer: slaba ocena v šolo:

Visoka: Nizka:

- poskuša popraviti - negativna čustva

 - se uči - nič ne naredi

 - »Če se bom učil, jo bom popravil.« - »Problem je v okolju.«

**Frustracijska toleranca:**

* **Je sposobnost prenašanja neuspeha.**
* Eni imajo visoko, drugi nizko.
* Visoka – dalj časa prenašaš situacijo, preden se začneš nekonstruktivno obnašati.
* Nizka – nekonstruktivno obnašanje.

**Načini soočanja z obremenitvami**

* **Konstruktivno:** usmerjeno je na problem in na to, da bomo problem rešili.
	+ **Premostitev ovire** 🡪 povečanje aktivnosti, da bi premagali ovire in dosegli cilj.
	+ **Preusmeritev** 🡪 preusmerimo se v drug cilj, ki je cilju, ki ga ne moremo doseči, enakovreden.
	+ **Odložitev** 🡪 trenutno ne moremo doseči cilja, ga odložimo in dosežemo kasneje.
	+ **Sublimacija** 🡪 svoje potrebe zadovoljimo v neki spremenjeni obliki 🡪 največkrat ker gre za družbeno nespremenljive potrebe. Npr. agresivnost.
* **Nekonstruktivno:** usmerjeno je na sprostitev napetosti.
	+ **Agresivno in destruuktivno**.

(verbalna/fizična) (nanaša se na predmete – vržeš kaj po tleh)

* + **Regresivno:** otročje vedenje. Človeku v trenutku odleže, rešitve ni.
	+ **Vdaja, pasivnost:** ne narediš nič, čakaš na boljše čase.
	+ **Beg iz situacije:** se odstraniš, problem ostane. Npr. špricanje.
	+ **Utišanje neprijetnih čustev**. Npr. hrana, droga, pijača.

**Obrambni mehanizmi:**

* z njimi se naš ego (jaz) brani pred nesprejemljivimi nagonskimi težnjami.
* Z njihovo pomočjo si ohranimo samospoštovanje.
* Odkril jih je Freud.
* Njihova raba je nezavedna (je neko varanje samega sebe).
	+ **Potlačevanje:** je osnova; izrinjanje neprijetnih vsebin v podzavest; dogodki, čustva, želje, motivi.
	+ **Zanikanje:** negativna čustva pretirano zanikamo. Npr. huda bolezen, se vedemo kot da nič ni.
	+ **Premik:** nekoga razjezijo in ta preusmeri jezo na nekoga drugega 🡪 kadar so hierarhični odnosi.
	+ **Projekcija:** svoje negativne lastnosti posplošimo na druge. Npr. ko dobiš 1, rečeš, da so vsi dobili 1.
	+ **Introjekcija:** pozitivne lastnosti drugih pripišemo sebi.

Na tem temelji identifikacija 🡪 človek se poistoveti, si pripiše njegove pozitivne lastnosti. Značilno za mladostnike (pri njih se ustvarja identiteta).

* + **Racionalizacija:** zmanjšamo vrednost svojemu neuspehu ali pa najdemo krivca za neuspeh zunaj sebe. Npr. nov avto pri sosedu »bo samo za bencin plačevat«.
	+ **Kompenzacija:** človek je na nekem področju neuspešen in poskuša to nadoknaditi z uspehom na drugem področju.
	+ **Nadkompenzacija:** nekdo je na nekem področju neuspešen, a z veliko volje in truda mu na tem področju uspe.

**Presoja obrambnih mehanizmov:**

* Z njihovo pomočjo si ohranimo samospoštovanje in ugled.

* Zmanjšanje napetosti (premik, tudi potlačevanje, zanikanje).
* Povečanje motivacije (nadkompenzacija, tudi kompenzacija).
* Ne rešimo problema.

* Laganje samemu sebi (racionalizacija, tudi potlačevanje, zanikanje).
* Konflikti v medosebnih odnosih (premik).
* Duševne motnje.

**Pomen motivacije za učenje in delo**

* Brez motivacije ni aktivnosti.
* **Z motivacijo** se **lahko kompenzirajo** tudi kakšne **pomanjkljive sposobnosti**.
* Ločimo **notranjo** in **zunanjo motivacijo**.
* **Notranja motivacija:**
	+ Izhaja iz človeka – nekdo se z neko stvarjo ukvarja iz lastnega interesa.
* **Zunanja motivacija:**
	+ Izhaja iz okolja. Nagrada, izogibanje kazni. 🡪 pritiski iz okolja.
* Uspehi pri delu so najboljši, če sta prisotni obe.
* Na začetku, ko se nekdo z nečem ukvarja, je dostikrat prisotna zunanja, lahko pa preraste v notranjo.
* Na motivacijo vpliva doživljanje uspeha. Uspeh 🡪 se poveča.
* Vpliv tekmovanja:
	+ *S samim sabo* 🡪 neki cilji, se trudiš, da to dosežeš.
	+ *Med posamezniki* (najuspešnejše) 🡪 še posebej v športu.
	+ *Med skupinami* 🡪 med razredi, v športu.
* Vpliv sodelovanja in pomoči:
	+ *Boljše za medosebne odnose*, »klimo«.
* Vpliv nagrade/pohvale in graje/kazni (zunanja motivacija) 🡪 *nagrada je boljša, ne gre pa vedno brez kazni.*
	+ **Nagrada:**
		- Pozitivna samopodoba, samospoštovanje, občutje, motivacija.
		- Brez nagrade človek ne bo več delal, odvzem nagrade pa demotivira.
		- Potrebno je stopnjevanje nagrade, da človeka sploh še motivira.
	+ **Kazen:**
		- Samopodoba upada, tudi samospoštovanje, občutje, motivacija.
		- Lahko se razvije strah pred neuspehom.
		- Zatekanje k obrambnim mehanizmom.
		- Nekonstruktivno soočenje s problemi.
		- Lahko motivira in ima takojšen učinek. (+)
		- Včasih je edini ukrep, ki ti še preostane (+)

**Storilnostna motivacija**

* **Je težnja po doseganju uspeha.**
* Je neka relativno trajna osebnostna lastnost.
* Razvije se pod vplivom vzgoje.
* Eni imajo **visoko** (starši so vsakič dali malo večje zahteve, otrok se je moral malo potruditi).
* Drugi **nizko** (starši naredijo vse namesto njih, ko otrok odraste, ni navajen nič storiti, se hitro vda).
* Lahko se razvije strah pred neuspehom; zaradi prehudih zahtev v otroštvu.

Človek ni nikoli ničesar dosegel, ne verjame vase, povezano je tudi z negativno samopodobo.

**Nivo aspiracij**

* **Je stopnja bodočih dosežkov, ki si jih nekdo postavi na osnovi poznavanja prejšnjih dosežkov.**
* So cilji, ki jih imamo v življenju.
* **Elementi:**

 zadnji dosežek - določitev ravni aspiracije - nov dosežek – reakcija na nov dosežek (občutek uspeha/neuspeha)

* **Dejavniki, ki vplivajo na nivo aspiracij:**
	+ Doživljanje uspeha in neuspeha (nivo se dvigne/zniža).
	+ Osebnostne značilnosti posameznika (ambicioznost, samozavest).
	+ Skupinski dosežki (rezultati skupine, v kateri je nekdo (vzdušje v njej).
	+ Socialna sredina, iz nekatere nekdo izhaja (faktor družine, ambicije staršev).
	+ Težavnost naloge (subjektivna presoja).

**Čustva in ostali duševni procesi**

* **Čustva in spoznavni procesi:**

Razpoloženje vpliva na spoznavanje sveta, na pozornost (tisto, kar je podobno našemu razpoloženju).

* **Čustva in motivacija:**
	+ Čustva nas motivirajo in usmerjajo naše vedenje.
	+ Motivacijski cilji so čustveno obarvani 🡪 eni imajo + valenco (+ čustva, se trudimo, da bi jih dosegli), drugi – (potrebe).
	+ Na psihosocialne potrebe nas opozarjajo negativna čustva.
	+ Če so naši cilji ovirani, se sproščajo negativna čustva.
	+ Če cilj dosežemo, se sproščajo pozitivna čustva.