**MOTIVACIJA**

* **Opredelitev:**
  + - 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)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| MOTIVACIJA   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  | | **1.MOTIVACIJA POTISKANJA:** | **MOTIVACIJE PRIVLAČNOSTI:** | | **MOTIVI** | potrebe in nagoni  (potreba po kisiku, hrani)  **MOTIVIRANO OBNAŠANJE** | | nek cilj hočemo doseči, vrednote, ideali (npr.: hočemo shujšati) | | **2.** | |  |   **3.** **MOTIVACIJSKI CILJ** | **SHEMA**  **MOTIVACIJSKE**  **SITUACIJE** | |

(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)

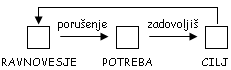
* + - * na potrebe nas opozarjajo občutki (duševnost), neprijetna čustva (pri psihosomatskih potrebah)
      * ni nujno da se potrebe zavedamo (ko gledaš TV se ne zavedaš da si lačen)
    - **CILJ**: so vsi objekti, s katerimi zadovoljimo svoje potrebe
    - **ŽELJA**: je predstava o nekem cilju, za 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 |
| * + - * univerzalni (pojavljajo se pri vseh ljudeh) | * + - * motivi so individualni |
| * + - * porušeno je telesno ravnovesje | * + - * porušeno je duševno ravnovesje |
| * + - * vrste:   + potrebe, ki so pomembne za ohranitev posameznikovega življ. (hrana, kisik)   + potrebe, pomembne za ohranitev vrste (spolnost, potreba po potomcih) | * + - * (npr:potreba po družbi, zabavi, znanju, športu, samospoštovanju) |
| * + - * če niso zadovoljene umremo       * če niso zadovoljene te potrebe se ne morejo pojaviti ~~višje potrebe~~ | * + - * če ta potrebe ni zadovoljena se razvijejo negativna čustva:   + psihosomatske: slaba volja, razdražljivost,izguba samospoštovanja   + nevroze |
| * + - * potreba po kisiku, hrani, spanju, stalni telesni temperaturi, po ravnotežju soli, po osmotskem tlaku       * po izogibanju po bolečini, po spolnosti | * + - * 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

|  |  |
| --- | --- |
| * + - NAGONSKO ZADOVLJEVANJE: | * SOCIALIZIRANO ZADOVOLJ.: |
| * + - * pripojeno       * univerzalno       * izven zavestne kontrole       * (npr: dihanje, potenje, …) | * + - * večina potreb je zadovoljenih socializirano       * vpliv družbe na socializirano zadovolj.       * naučena v procesu socializacije       * človek se pri zadovoljevanju prilagodi, upošteva družbene norme       * zadovoljevanje psihosocialnih potreb |

|  |  |
| --- | --- |
| * + - HOMEOSTATIČNO ZADOVOLJ.: | * PROGRESIVNO ZADOVOLJEVANJE: : |
| * + - * zadovoljevanje organskih potreb       * (ko potrebo zadovoljimo nimamo želje po še večji uspešnosti zadovoljevanja potrebe ) | * + - * zadovoljevanje psihosocialnih potreb       * (ko potrebo zadovoljiš si takoj ponovno postaviš nek višji cilj, ki zopet predstavlja novo potrebo) |



* **Ciklus motivacijskega dogajanja:**

1. faza: JAVLJANJE POTREBE (ko se ravnovesje poruši) (lakota)

2. faza: AKRIVIRANJE ORGANIZMA: (krčenje želodca)

3. faza: DOŽIVLJANJE POTREBE: (občutek lakote)

4. faza: ZAMIŠLJANJE CILJA: (kako bi dobil sendvič?)

* **Hierarhija potreb po Maslowu:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| višje potrebe | potreba po samo-aktualizaciji | 🠆po uresničitvi vseh človekovih potencialov |
| estetika | 🠆lepota, red |
| kognitivne potrebe | 🠆po raziskovanju, ustvarjanju, izobraževanju |
| osnovne  potrebe | ugled | 🠆priznavanje v skupnosti |
| ljubezen & pripadnost |  |
| varnost |  |
| organske potrebe | 🠆hrana, kisik… |

* + - 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 razmišljenje
    - Razvojna hierarhija vrednot:

|  |  |
| --- | --- |
| si sledijo v povrsti  (ni pa nujno) | 1. HEDONSKE VREDNOTE: (užitek, zabava, pijača, spolnost) |
| 2.POTENČNE VREDNOTE:(pomemben je status,ugled,denar,kapital) |
| 3.MORALNE VEDNOTE: (skrb za dom, družina, delavne vrednote, enakost, poštenost, prijateljstvo) |
| 4.VREDNOTE IZPOLNITVE: (verske vrednote, kultura, lepota, samo-aktualizacija) |

* + - 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 zamislijo 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 prirojenih 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 nagonske 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 itlet🠆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: + +l

človek se odloča med dvema pozitivnima motivoma

+ 🠤 oseba 🠆 +l

* + - * Izogibanje-Izogibanje: - -l

človek se odloča med dvema negativnima motivoma

- 🠤 oseba 🠆 -l

* + - * Približevanje-Izogibanje: + -l

v istem cilju sta dve valenci

± ⮀ 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:**

simpatikus ustrezno deluje🠆z odporom se bori proti stresu

ko je stres premagan, začne delovati parasimpatikus-organizem normalno deluje naprej (človek se umiri)

3. **Faza izčrpanosti:**

če stres ni premagan se telo začne izčrpavati

porušeno ravnovesje med delovanjem simpatikusa in parasimpatikusa

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:
      * EUSTRES: +pozitivni stres - neki težavi smo kos (šola)
      * DISTRES: -negativni stres - težavi nismo kos (v vsakdanjem življ.)

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⮧

+ osebnostna 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 +:osebnostna 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:
      * premostitev ovire: povečane aktivnosti, da dosežemo cilj (športnik več trenira, da doseže normo)
      * preusmeritev:cilja ne zadovoljimo,preusmerimo se v drug enakovredni cilj, da zadovoljimo potrebo (kompromis-greš na fakulteto pod 2.željo)
      * odložitev ovire: cilja ta trenutek ne moremo doseči, zadovoljitev prestavimo na kasneje (na želeni faks se vpišeš čez 1 leto)
      * 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:
      * agresivno in destruktivno/uničevalno: problem se ne reši,se le poslabša
      * regresivno vedenje: (regres=korak nazaj v razvoju), otročje vedenje
      * vdaja, pasivnost: nič ne narediš, da bi rešil problem (čakaš na boljše čase)
      * beg iz situacije: (špricanje)
      * 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

* + - * potlačevanje:izrinjanje neprijetnih,nesprejemljivih vsebin v podzavest
      * zanikanje: svoja negativna čustva zanikamo, si jih ne priznavamo
      * premik: preusmeritev svojih čustev na drugega (direktor te nadre🠆ti nadreš podrejenega)
      * projekcija:svoja negativna čustva posplošimo na druge(tudi drugi pisali test1)
      * introekcija: pozitivne lastnosti drugih pripišeš sebi

identifikacija: človek se z nekom poistoveti - normalno pri najstnikih (učenci naše šole so elita)

* + - * racionalizacija: zmanjševanje vrednosti neuspeha, krivci so drugi (šport-kriv je sodnik, šola-učitelj)
      * kompenzacija: neuspeh nadoknadiš z uspehom na drugem področju (neuspešen v šoli-uspešen v športu)
      * nadkompenzacija: neuspeh🠆z veliko truda uspeš

kritična presoja obrambnega mehanizma:

+ ohranitev samopodobe (identifikacija)

+ zmanjševanje napetosti (premik)

+ povečanje motivacije (kompenzacija, nadkompenzacija)

- ne rešimo problema

- laganje samemu sebi (racionalizacija)

- konflikti v medosebnih odnosih (premik)

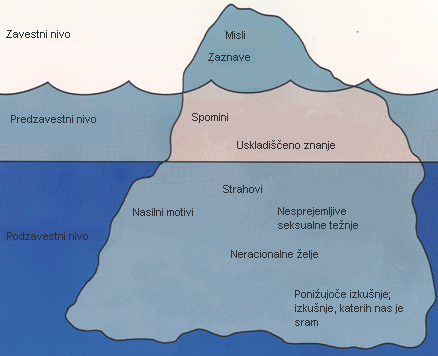
- duševne motnje,ob preveliki uporabi obrambnih mehan.

* **Pomen motivacije:**
  + - brez motivacije ni aktivnosti
    - z motivacijo se lahko kompenzirajo pomanjkljive sposobnosti in jih premagamo🠆postanemo uspešnejši (netalentiran športnik je uspešen z trudom)
* **Delitev:**

**1.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ⦁ NOTRANJA MOTIVACIJA: |  | ⦁ ZUNANJA MOTIVACIJA: |
| * + - * izhaja iz človeka       * zaradi lastnega interesa       * dolgotrajnejša |  | * + - * 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 osebnostno 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:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | | **2** | | **3** | | **4** | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ZADNJI DOSEŽEK** | | **DOLOČITEV RAVNI ASPIRACIJ** | | **NOV DOSEŽEK** | | **REAKCIJA NA NOV DOSEŽEK** | |
| (zadnji test pišeš 2) | | (2) | | (pišeš test 3) | | (veselje ob uspehu) | |
|  |  |  |  |  |  | **doživljanje je odvisno od zadnjega in novega dosežka (subjektivno)** | |
|  |  |  |  |  |  |
| razlika v aspiracijah | | | razlika v dosežkih | | |  | |

* + - Dejavniki, ki vplivajo na nivo aspiracije:
      * uspeh/neuspeh
      * osebnostne 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)