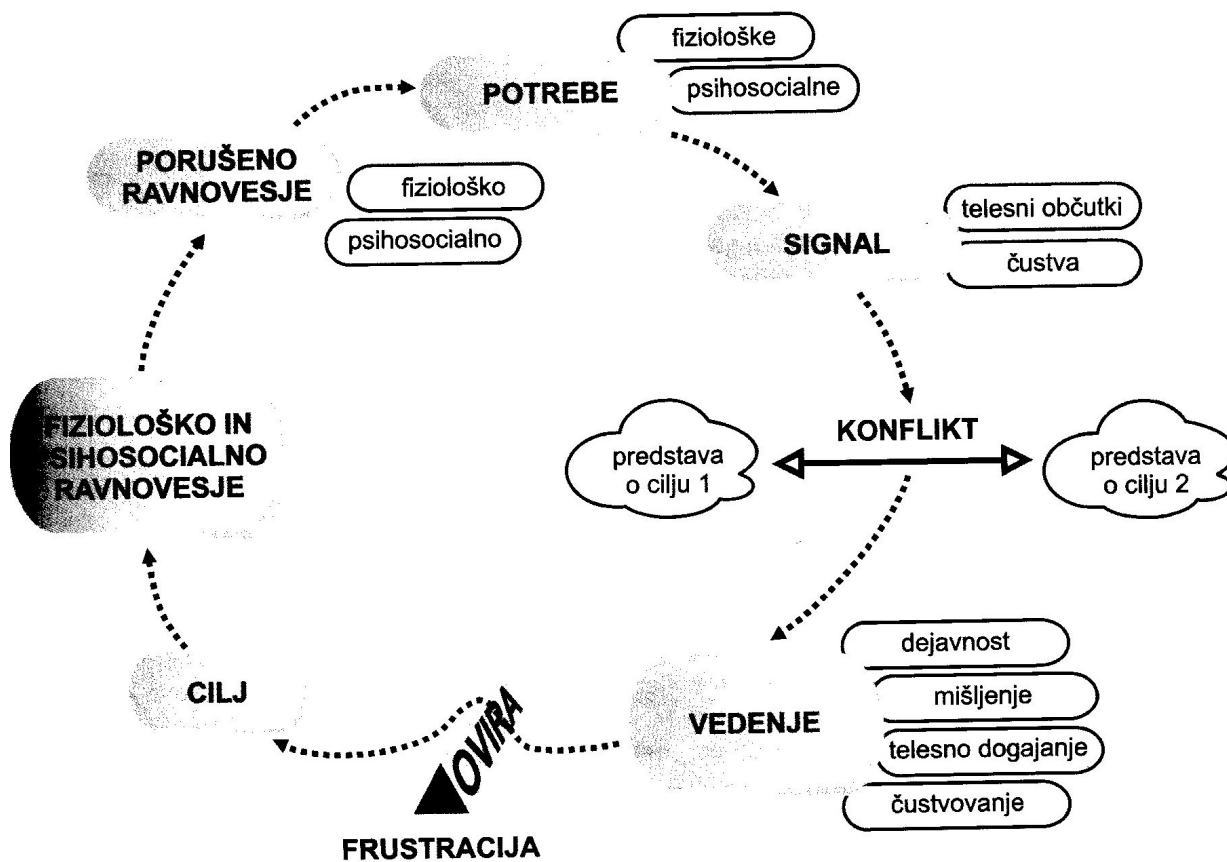


6. Motivacija

DEJAVNOST

Zakaj ste začeli brati to poglavje? Zakaj se izobražujete? Zakaj ste danes vstali? Zakaj pa spimo? Zakaj iščemo partnerja? Zakaj si ustvarimo družino? Zakaj delamo? Zakaj hočemo denar? Zakaj hočemo avto? Zakaj smo ljubeznivi? Zakaj hočemo iti na koncert? Zakaj želimo pomagati drugim?

Psihologija motivacije se ukvarja z vprašanjem, kaj nas pripravi do tega, da nekaj naredimo ali pa ne. Motivacija povzroča in usmerja naša dejanja. Je eden od pomembnih dejavnikov, ki vplivajo na to, da ljudje s približno enakimi sposobnostmi ne dosegajo približno enakih dosežkov.



Slika 6.1: Motivacijski krog – od potreb k ciljem

UVOD V PSIHLOGIJO

Motivacija (lat. *movere*: gibati se) so vsi procesi spodbujanja, vzdrževanja in usmerjanja telesnih in duševnih dejavnosti, zato da bi uresničili cilj. Obsega vsa gibalna našega vedenja: potrebe, motive, želje, cilje, vrednote, ideale, interese, voljo. Potrebe nas spodbujajo, nas potiskajo in ženejo v vedenje. V naši osebnosti imajo podobno vlogo kot motor v avtomobilu, zato jih imenujemo tudi **motivacija potiskanja**. Glede na naše ideale, vrednote in želje pa izberemo cilje, ki jih želimo doseči, ker domnevamo, da bodo zadovoljili naše potrebe. Torej cilji, ideali, vrednote in želje usmerjajo in spodbujajo naše vedenje, ker se nam zdijo privlačni, zato jih imenujemo **motivacija privlačnosti**. V naši osebnosti imajo podobno vlogo kot volan, s katerim voznik lahko usmerja avtomobil. Avto brez motorja ne gre naprej, brez volana pa nekontrolirano divja. Kako pa je s človekom brez potreb? Kaj pa s tistim brez ciljev in želja?

Potreba je stanje neravnovesja v organizmu, ki ga povzroči pomanjkanje ali presežek snovi v telesu ali informacij v duševnosti. Potreba po tekočini se pojavi, kadar je v telesu premalo vode in je zato porušeno ravnovesje. Vendar se svojih potreb ne zavedamo vedno. Marsikdaj, ko smo npr. zatopljeni v delo ali se zabavamo, pozabimo, da smo žejni. Na porušeno ravnovesje v telesu nas opozarja mnogo **občutkov**: žeja, lakota, utrujenost, vročina, premraženost, bolečina.

DEJAVNOST

Na katere potrebe vas opozarjajo navedeni občutki? Je občutek lakote vedno odsev pomanjkanja neke snovi v telesu?

DEJAVNOST

Kako imenujete doživljanje, ki vas opozarja na porušeno duševno ravnovesje? Kaj doživljate, če se vam zdi, da vas ne spoštujejo dovolj; da vas ne sprejemajo takšnih, kot ste; da ni nikogar, s komer bi z veseljem šli na zabavo; da se premalo zabavate?

Neprijetna (negativna) **čustva** nas opozarjajo, da naše psihosocialne potrebe niso zadovoljene. Dolgočasje nas opominja na to, da se premalo zabavamo, jeza na to, da ne poteka vse v skladu z našimi pričakovanji. Kaj pa žalost?

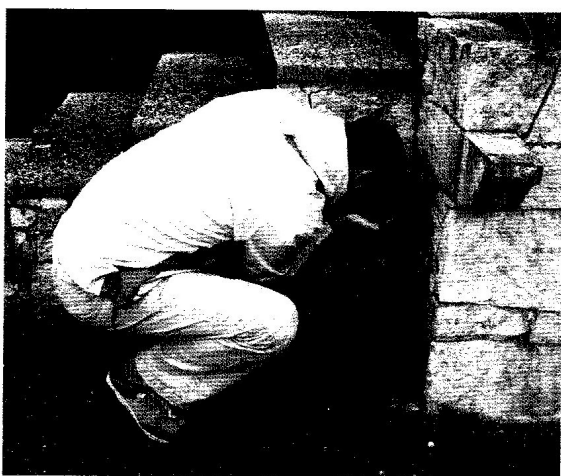
DEJAVNOST

Razmislite, na katero prikrajšano potrebo vas je nazadnje opozarjala žalost. Katera potreba ni zadovoljena, kadar ste sitni, živčni, vas je strah, ste zaskrbljeni, nemirni? Ali se vedno zavedate svojih potreb? Čeprav se počutite neprijetno, marsikdaj ne veste, kaj vam manjka in kaj bi radi.

Potreb se ne zavedamo vedno in tudi niso vedno usmerjene k cilju. Potrebe se lahko kažejo le kot tesnoba ali nemir, vendar sploh ne vemo, da bi kaj radi, še manj pa, kaj bi radi. Kadar potrebo začutimo (se zavemo, da smo žejni), si tudi **predstavljamo**, kako bi jo zadovoljili. **Cilji so predmeti in situacije, za katere pričakujemo, da bodo zadovoljili našo potrebo.** Želja je predstava o cilju, ki bi nam prinesel zadovoljstvo. V nasprotju z motivom želja ne

vsebuje vedno tudi namena, da jo bomo poskusili uresničiti. Potreba se torej usmeri k cilju, povežeta se prvini motivacije potiskanja in motivacije privlačnosti in nastane motiv.

Motiv je doživeta potreba (čutimo nelagodje), **usmerjena k cilju, od katerega pričakujemo, da bomo z njegovo uresnitvijo zadovoljili tudi potrebo** (Rot, 1973). Motiv doživljamo kot hotenje, da nekaj storimo, doživljamo ga kot tisto, kar nas sili, žene v neko vedenje. Lahko ima več ljudi enako potrebo (po tekočini), vendar imajo različne cilje: prvi si želi vodo, drugi mleko, tretji lubenico, četrti pomarančni sok. Zato so njihovi motivi, ki jih ženejo v konkretno vedenje, različni: prvi hoče vodo in bo poiskal prvo pipo ter se odžejal, drugi, ki hoče mleko, ga bo šel kupit v trgovino, tretji, ki hoče lubenico, jo bo šel iskat v hladilnik, četrti, ki se hoče odžejati s pomarančnim sokom, pa bo ožel dve pomaranči.



PRIMER:

Potreba: po tekočini

Občutek: žeja

Cilj: moja najljubša pijača

Motiv: hočem svojo najljubšo pijačo

Slika 6.2: Potreba po tekočini – če je cilj voda, bo človek poiskal prvo pipo in se odžejal.

DEJAVNOST

Česa imamo več: motivov ali potreb? Svoj odgovor utemeljite s primerom.

Motivi so vsi tisti notranji dejavniki, ki spodbujajo in usmerjajo človekovo vedenje pa tudi zaznavanje, učenje in mišljenje. **Motivirano vedenje** ni vedno spodbujeno le s potrebami, izhodišče so lahko cilji. Lahko so cilji tisti, ki v nas obudijo potrebe in ki nas pritegnejo v motivirano vedenje. Tako marsikdaj šele pogled na osvežilno pijačo (cilj) v nas vzbudi žejo po njej. Torej sta motivacija potiskanja in privlačnosti med seboj povezani in se kažeta v motiviranem vedenju.

Motivacija ni vedno zavesten duševni proces. Včasih sicer jasno razmišljamo o svojih ciljih, željah, vrednotah in idealih ter se odločamo med različnimi možnostmi (npr. pri izbiri šolanja in poklica). V tem primeru govorimo lahko o **zavestni volji in odločanju**. Zelo pogosto pa so motivacijski procesi **nezavedni** in marsikdaj ne prepoznamo, katere potrebe so nezadovoljene, zato tudi ne znamo ustrezno ukrepati.

UVOD V PSIHOLOGIJO

Kako lahko postanete zadovoljnejši?

Na nezadovoljene psihosocialne potrebe nas opozarjajo neprijetna boleča čustva, marsikdaj pa tudi neprijetni občutki v telesu, ki so s temi čustvi povezani. Zato je pomembno, da si takšna čustva in občutke priznamo in jih prepoznamo, potem pa razmislimo, na katere nezadovoljene potrebe nas ta čustva opozarjajo. Pomagajmo si z vprašanji:

- Kaj čutim? Kaj doživljam?
- Na kaj me ta čustva in občutki opozarjajo? Kaj si želim? Kaj bi zdajle najraje storil/-a?

VRSTE MOTIVOV IN POTREB

DEJAVNOST

Vzemite si pet minut časa zase. Udobno se namestite, zaprite oči, globoko vdihnite in razmislite, kaj bi zdaj najraje počeli, če ne bi imeli nobenih omejitev. Kaj si prav zdaj želite? Po razmisleku zapišite vse svoje želje, ki so vam prišle na misel.

Potem ko boste proučili poglavje o vrstah potreb, pa analizirajte, katera **potreba** se skriva za vsako od želja: fiziološka, po varnosti, po pripadnosti in ljubezni, po spoštovanju, po svobodi, kognitivna, estetska, po samoaktualizaciji? Ali se za različnimi željami skriva ista potreba? Je ta potreba v vašem zdajšnjem življenju morda močno prikrajšana?

Ljudje imamo zelo veliko različnih motivov, saj se v vsakem povezuje potreba z enim od ciljev, ki jih oblikujemo pod vplivom svojih želja, vrednot in idealov. Da bi si ustvarili pregled nad motivi, jih razvrščamo glede na potrebe, iz katerih izvirajo. Različni avtorji potrebe urejajo v različne skupine. Najpogostejša je delitev na **fiziološke in psihosocialne potrebe**.

Fiziološke potrebe so navadno prirojene in univerzalne, torej enake pri vseh ljudeh. Pri odvisnikih je želja po drogi tudi fiziološkega izvora, vendar je pridobljena in ne prirojena (razen pri novorojenčkih od drog odvisnih mam). Najpomembnejše **fiziološke potrebe** razdelimo na:

- potrebe po ohranitvi človekovega življenja: po vodi, kisiku, hrani, stalni telesni temperaturi, po počitku, spanju, izogibanju bolečini, po izločanju nepotrebnih snovi iz telesa;
- potrebe po ohranitvi vrste: potreba po potomcih, po spolnosti.

Psihosocialne potrebe izvirajo iz nepopolnega duševnega ravnovesja in so povezane s človekovim življenjem v skupini. Nekatere psihosocialne potrebe so pridobljene (npr. po lepoti, urejenosti, ustvarjanju), za nekatere pa se znanstveniki še niso poenotili, ali so prirojene ali naučene (npr. po pripadnosti, spoštovanju). Bolj podrobno so psihosocialne potrebe predstavljene v eni najbolj znanih razvrstitev potreb, ki odgovarja tudi na vprašanje, kateri motiv bo prevladal, kadar se jih pojavlja več hkrati. Ali boste raje ostali doma s svojo ljubljeno

osebo in njej na ljubo gledali na smrt dolgočasno televizijsko oddajo ali pa boste lahko odšli na samotni sprehod v naravo? Koliko časa se je človek pripravljen podrežati ljubljeno osebi, kdaj pa mu lastna moč pomeni več od ljubezni?

Povezava

V tem poglavju obravnavamo samo potrebe, iz katerih izvirajo motivi, vendar so za nastanek motivov prav tako pomembni cilji. Čeprav imamo ljudje podobne potrebe, pa so naši motivi zelo različni, ker jih sooblikujejo tudi vrednote. Glede na vrednote oblikujemo želje, torej predstave o tem, kaj bi zadovoljilo naše potrebe. Več o vrednotah si preberite na str.165–169.

HIERARHIJA POTREB

Abraham Maslow (1908–1970) je potrebe razdelil na osnovne, tj. tiste, ki so pomembne predvsem za človekovo preživetje, in na višje potrebe, ki jih je imenoval tudi potrebe po osebni rasti. Glede na njihovo moč in pomembnost za preživetje jih je razvrstil v t. i. **hierarhijo potreb**. Ponazoril jo je s piramido (glej sliko 6.5). Na najnižji stopnji v hierarhiji so najosnovnejše potrebe.

Potrebe na nižji ravni morajo biti običajno zadovoljene, preden začutimo potrebe na naslednji, višji stopnji. Dokler niso zadovoljene fiziološke potrebe, ne čutimo nobene druge potrebe. Šele po zadovoljitvi teh potreb postanejo pomembne potrebe na naslednji ravni, to so potrebe po varnosti. Ko so večinoma zadovoljene tudi te potrebe, se pojavijo potrebe na naslednji, višji stopnji v hierarhiji – potrebe po ljubezni in pripadnosti.



Slika 6.3: Šele potem, ko so skoraj v celoti zadovoljene potrebe po ljubezni, prijateljstvu in pripadnosti, se pojavijo potrebe po spoštovanju.

Osnovne oz. nižje potrebe, ki jih imenujemo tudi *potrebe pomanjkanja*, usmerjajo naše vedenje, saj so dejavne samo tako dolgo, dokler jih ne zadovoljimo. Ko jo zadovoljimo,

se motiviranost za zadovoljitev te potrebe konča. Pojavi se potreba na naslednji, višji stopnji, in ko je ta zadovoljena, se pojavi spet druga, še višja potreba. Pri osnovnih potrebah nas torej usmerjata nezadovoljenost potrebe in primanjkljaj, npr. pomanjkanje hrane oz. lakota nas usmerja k temu, da bomo skušali najti hrano.

V primerjavi z osnovnimi potrebami pa **višjih** ne zadovoljujemo zaradi pomanjkanja, ampak smo usmerjeni v osebno rast, zato jih imenujemo *potrebe rasti ali potrebe bivanja*. Čeprav jih zadovoljimo, še vedno delujejo motivacijsko, saj se pojavljajo na višji ravni in nas usmerjajo k novim ciljem. Tudi potem, ko smo si npr. ogledali čudovito stavbo, in želja po