**MOTIVAȚIA**

1. **Conținutul științific al lecției**

Pentru a îndeplini o sarcină sau o dorință nu este suficient să avem doar un scop. Dacă lipsește stimularea și susținerea energetică nu se poate analiza activitatea. Este necesară **o motivație**- Astăzi, vom vorbi despre motivație, ce este motivația, care sunt formele acesteia și rolul pe care îl are ea în cadrul personalității și conduitei umane.

**Definiție: Motivația reprezintă ansamblul factorilor care declanșează activitatea individului, o orientează către anumite scopuri și o susține energetic.**

**Acești factori pot fi numiți generic motive.**

Orice act de conduită este motivat, chiar dacă uneori nu ne dăm seama de ce facem o acțiune sau alta. Studiul motivației are în vedere analiza factorilor care determină comportamentul și a mecanismelor care le explică efectele.

**Motivația este o noțiune cu o sferă extrem de extinsă ce cupriunde: trebuințe, impulsuri, dorințe, intenții, aspirații, interese.**

**Trebuință Impuls Răspuns Țintă Reducerea trebuinței**

Trebuința este o necesitate înnăscută sau dobândită, deodată cu care se naște și impulsul. Acesta se trăiește ca o stare de activare, de tensiune și pregătire a acțiunii, care declanșează un răspuns în vederea atingerii obiectivului și satisfacerii trebuinței. Satisfacerea trebuinței înseamnă reducerea tensiuni din corp.

**Trebuințele**

**Se manifestă ca un semnal de alarmă care îl determină pe individ să acționeze în vederea satisfacerii lor. Acestea sunt înnăscute sau dobândite. Unele trebuințe semnalează, apariția unui dezechilibru în organism.** De exemplu: atunci când nu mâncăm, foamea indică deficitul de substanțe nutritive-trebuința de hrană. La fel apar și trebuințele de apă și de odihnă.

Există și trebuințe ce exprimă și nevoia de explorare a mediului înconjurător, nevoia de activitate, de manipulare a obiectelor.

*Experiment: Efectele privațiunii senzoriale*

*Subiecții sunt culcați confortabil, în repaus total, într-o camerã în care contactul cu realitatea înconjurãtoare este complet întrerupt. Ei vãd doar o luminã difuzã printr-o pereche de ochelari translucizi, aud numai un zgomot ușor al instalației de aer condiționat și nu au senzații tactile, deoarece mâinile sunt înmãnușate și introduse în cilindri de carton.*

*În ciuda unei sume mari de bani care le este oferitã, cei mai mulți subiecți nu pot suporta aceastã situație mai mult de douã, trei zile, deoarece, dupã douãsprezece ore de privare senzorialã, apar tulburãri extrem de neplãcute: halucinații, scãderea capacitãților intelectuale și motorii, tulburãri emoționale. Subiecții preferã sã fie expuși la solicitãri care cer eforturi mari decât sã repete situația de privare senzorialã.*

**O clasificare importantă a trebuințelor a fost realizată de psihologul american Abraham Maslow. El a realizat o piramidă a trebuințelor ce se bazează pe 2 seturi de motive:**

**-motive de supraviețuire- pentru satisfacerea nevoilor de bază fiziologice și psihologice**

**- motive care promovează autorealizarea persoanei, în special în domeniul intelectual, creativ.**

**Modelul ierarhic al trebuințelor umane, dispus sub formă de piramidă, cuprinde următoarele categorii de trebuințe:**

***a) trebuințe fiziologice*** (foamea, setea, trebuința sexualã);

***b) trebuințe de securitate*** (apãrare, protecție, echilibru emoțional);

***c) trebuințe de iubire și apartenențã la grup*** (trebuința de a fi acceptat, de a aparține unei comunitãți, trebuința de a primi și oferi afecțiune);

***d) trebuințe de stimã de sine*** (trebuința de a beneficia de aprobare și recunoaștere, trebuința de prestigiu, trebuința de a atinge obiective);

***e) trebuințe cognitive*** (trebuința de a înțelege, de a cunoaște, de a explora);

***f) trebuințe estetice*** (trebuința de frumos, de simetrie, de ordine);

***g) trebuințe de autorealizare*** (trebuința de a-și realiza potențialul creativ, de a gãsi autoîmplinirea).

Sistemul lui Maslow presupune o ordine de prioritate, în sensul cã individul va acționa pentru satisfacerea trebuințelor fiziologice înaintea celor de securitate, a trebuințelor de securitate înaintea celor de iubire și apartenențã etc.; de asemenea, cu cât o trebuințã se aflã mai spre vârful piramidei, cu atât ea este mai specific umanã, iar satisfacerea ei produce mulțumire și dezvoltã o tensiune plãcutã în organism.

Cercetãri ulterioare au arãtat însã cã ordinea trebuințelor nu este totdeauna aceeași. Vârsta și trãsãturile de personalitate pot determina modificãri în ceea ce privește prioritãțile motivaționale. Pentru tineri trebuința de realizare este foarte importantã și se dezvoltã mai mult, în timp ce trebuința de stimã rãmâne mai slab exprimatã. De asemenea, scrierile biografice au arãtat cã anumite personalitãți au o trebuințã de realizare atât de puternicã încât nu mai conteazã nici mãcar satisfacerea trebuințelor fiziologice. În perioada studiilor sale la Sorbona, Marie Curie a fost gãsitã de mai multe ori leșinatã din cauza lipsei de hranã.

**Formele motivației**

**Cea mai frecventă distincție se face între motivația extrinsecă și motivația intrinsecă.**

***Motivele extrinseci* își au sursa în afara activitãții desfãșurate**. Dacã un elev învațã pentru a obține anumite recompense (note bune, aprecieri din partea profesorilor sau colegilor, laude sau chiar cadouri din partea pãrinților), atunci motivele sunt considerate extrinseci. Activitatea desfãșuratã nu reprezintã decât un mijloc pentru îndeplinirea unui scop. Elevul realizeazã activitatea de învãțare nu pentru plãcerea de a învãța și de a dobândi cunoștințe, ci pentru anumite consecințe pe care le dorește.

***Motivele intrinseci* își au sursa în însãși activitatea desfãșuratã și se satisfac prin îndeplinirea acelei activitãți.** Când citim o carte sau ne plimbãm pentru plãcerea pe care ne-o provoacã aceste activitãți, vorbim despre prezența motivelor intrinseci. Pentru geniile creatoare, pasiunea este motivul activitãții lor. Nu ne putem imagina cã Pasteur sau soții Curie puteau fi animați de dorința de a obține o recompensã. Pentru perioade lungi de timp, ei uitau de odihnã, chiar și de hranã, fiind absorbiți de febra creației.

În practica educaționalã, constatãm cã activitatea de învãțare este motivatã atât extrinsec, cât și intrinsec. Un elev poate sã învețe la o disciplinã pentru cã îl intereseazã și îl pasioneazã domeniul respectiv, dar și pentru cã vrea sã-și impresioneze colegii ori profesorii prin cunoștințele sale. De asemenea, în anumite condiții, o motivație extrinsecã poate da naștere uneia intrinseci. Un elev care învațã la început pentru a lua note bune sau pentru a face plãcere pãrinților poate ajunge sã învețe din interes și pasiune pentru domeniul respectiv.

**Optimul motivațional**

Motivația reprezintã o condiție esențialã pentru reușita unei activitãți. Una dintre problemele care se ridicã este urmãtoarea: Cât de puternicã trebuie sã fie motivația pentru a obține performanțe înalte în activitãțile desfãșurate?

Atât motivarea prea intensã (supramotivarea), cât și motivarea prea scãzutã (submotivarea) într-o activitate pot conduce la rezultate slabe sau chiar la eșec. **Supramotivarea determinã o mobilizare energeticã maximã și o tensiune emoționalã care pot avea drept consecințe blocajul psihic, stresul, dezorganizarea conduitei și, în final, eșecul. Submotivarea conduce la o insuficientã mobilizare energeticã, la tratarea cu superficialitate a sarcinilor, iar, în final, rezultatul este nerealizarea scopului propus.**

*Care este nivelul optim al motivației?* Rãspunsul la aceastã întrebare se regãsește în **legea optimului motivațional**, conform cãreia creșterea performanței este proporționalã cu intensificarea motivației numai pânã la un punct, dincolo de care începe stagnarea și chiar regresul.

Momentul în care începe declinul depinde de complexitatea și dificultatea sarcinii. În cazul sarcinilor simple, de rutinã, zona criticã a motivației apare la un nivel mai ridicat, în timp ce în cazul sarcinilor complexe zona criticã se situeazã la un nivel mai scãzut.

Nivelul optim al motivației depinde nu numai de dificultatea sarcinii, ci și de particularitãțile psihice individuale: emotivitate, echilibru, stãpânire de sine. Persoanele care aparțin tipului puternic, echilibrat sunt capabile sã suporte tensiuni psihice semnificative, provocate de stãri motivaționale mai ridicate sau de sarcini mai dificile. Persoanele care aparțin tipului slab și celui dezechilibrat nu reușesc o asemenea performanțã. Eficiența activitãții este maximã la o anumitã mãrime a intensitãții motivației, numitã optim motivațional. El diferã de la o activitate la alta și de la o persoanã la alta.

1. **Exerciții**
2. Vă rog să răspundeți la următoarele întrebări, oferind câte cinci răspunsuri pentru fiecare dintre aceasta.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. Dați exemplu de câte 2 situații în care ați fost motivat/ă intrinsec și extrinsec.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. Dați exemple personale pentru următoarele trebuințe:

**PIRAMIDA TREBUINȚELOR**

7. Trebuințe de autorealizare:

6. Trebuințeestetice:

5. Trebuințe cognitive:

4. Trebuințe de stimă de sine:

3. Trebuințe de iubire și apartenență la grup:

2. Trebuințe de securitate:

1. Trebuințe fiziologice: