📚Chapter Five
#jemal

📖Motivation and Emotion

📝Definition and Types of Motivation

"Motivation is a factor by which activities are started, directed and continued so that physical or psychological needs or wants are met."

በተለያየ አጋጣሚ "አነቃቂ ንግግር/ተናጋሪ" ወይም Motivational Speaker ሲባል ሰምታችሁ ሊሆን ይችላል? እና Motivation/ መነቃቃት የሚባለው ነገር ምንድነው

የሚባለው ነገር ምንድነው?🤔

📌"Motivation" የሚለው ቃሉ ራሱ 'Mover' ከሚለው ቃል የመጣ ሲሆን ያ ማለት ደግሞ 'To Move'/ ማንቀሳቀስ ወይም አንቀሳቃሽ ማለት ነው።

ስለዚህ "Motivation is what moves people to do the things they do." ለምሳሌ 'በደንብ ማጥናት ፈለጋችሁ ነገር ግን ደበራችሁ እንበል፥ ስለዚህ ከድብርቱ ወጥታችሁ አየር ወስዳችሁ፣ አይምሮአችሁን Refresh አድርጋችሁ ወደ ጥናቱ ለመምጣት ስትንቀሳቀሱ ወይም እርምጃ ስትወስዱ፥ ይሄ ሂደት ነው #Motivation የሚባለው።

እና ሁለት አይነት Motivation አለ።

📍Intrinsic Motivation: is a type of motivation in which a person acts because the act itself is rewarding. ለምሳሌ የተቸገረ ሰው መርዳት በራሱ እርካታ የሚሰጥ ስለሆነ ደግመን ደጋግመን ሰዎችን ለመርዳት Motivated ስንሆን Intrinsic Motivation ይባላል።

📍Extrinsic Motivation: is a type of motivation in which individuals act because the action leads to an outcome that is external to a person.

ይህ አይነቱ መነቃቃት ደግሞ ውጫዊ የሆነ ሽልማት ስለሚያስገኝልን ብለን ስንነቃቃ ነው። ቀለል ያለ ምሳሌ "ጥሩ ውጤት ያመጣ የሚሸለም🎁 ከሆነ ጥሩ ውጤት ለማምጣት፣ በደንብ በማጥናት ለመሸለም Motivated መሆን።🙌"

📚THEORIES OF MOTIVATION

"Motivation" እንዴት ነው የሚፈጠረው ለሚለው ደግሞ የተለያዩ Theory ዎች አሉ። ቀጥለን እሱን እንመልከት። 🤦‍♂️

1. Instinct Approach To Motivation

"Instincts" are goal-directed and innate patterns of behavior that are not the result of learning or experience.

ይህ ማለት ምን መሰላችሁ "አንድን ነገር ለማድረግ ውስጣችን እራሱ ነው የሚገፋፋን" ለምሳሌ እናት ልጇን የምትንከባከበው😍 ማንም ስላላት አይደለም፥ ሌላ ደግሞ የሰው

ልጅ መብቱ ሲነካና ወጥቶ መብቱ እንዲከበር ሰልፍ ሲያሰማ✊ ምናምን የሆነ በተፈጥሮ Motivate የሚያደርገው ነገር/instinct ስላለ ነው።

"The instinct theory suggests that motivation is primarily biologically based. We engage in certain behaviors because they aid in survival."

ግን ይህ Theory ችግሩ ምን መሰላችሁ "Observable or Scientifically Prove ሊደረግ የሚችል አይደለም።"

2. Drive-reduction approach to Motivation

📌Suggests that human behaviour results from wanting to reduce the drives we have. It is thought that there are primary and secondary drives.

ይህ ደግሞ የሚለው 'መነቃቃት የሚፈጠረው ያለንን ፍላጎት በማርካት ከመቀነስ የተነሳ የሚፈጠር ነው።' ለምሳሌ የግቢ ካፌ ሰዓት አለፈባችሁ እና በጣም ሯቧችሁ ነበር እንበል (ጠላታችሁ ይራበው😁] እናም ያንን ረሃብ [Psychological tension] ለመቀነስ ወደ Lounge ትሄዳላችሁ [Physical arousal]. አንዳንዴ ውጪም Mother/Mami ቤትም እየሄዳችሁ🙌 ብዙ ፍሬሾች ከLounge ውጪ እንደማይበሉ መረጃ ደርሶናል😂

እንቀጥል እና "Drive" ማለት ያ የተሰማችሁ

ረሃብ ነው። እሱን ነው Reduce የምናደርገው።

📌Primary drives are innate biological needs such as being hungry or thirsty.

📌Secondary drives are those learned through conditioning or association with a primary drive, such as money and social acceptance.

በተጨማሪ ደግሞ እዚህ Theory ላይ Homeostasis የሚባል ነገር አለ፦ መጀመሪያ ረሃብ አለ➡️ከዚያ እንበላለን➡️እንጠግባለን➡️መብላት እናቆማለን➡️ከዚያ አሁንም እንራባለን እያለ ይቀጥላል፥ አትመሰጡ😂 እና ርቦን

ሰውነታችንን ወደ Balance ለማምጣት ስንበላ ያ ነገር ነው 'homeostasis' የሚባለው።

"is a term that refers to the physiological balance which is achieved when an organism’s internal needs have been met."

3. Arousal Approach to Motivation

ይህ "Beyond drive reduction" ነው፦

"Arousal theory shares some commonalities with drive reduction theory. But instead of focusing on reducing tension, arousal theory suggests that we are motivated to

maintain an ideal level of arousal."

ይህ ከላይ ካየነው የሚለየው ነገር ለምሳሌ ሰው ሲርበው ያገኘውን [low arousal] በልቶ የሚጠግብ አለ ሌላው ደግሞ አሪፍ የሚባል ምግብ🤦 [high arousal] በልቶ መጥገብ የሚፈልግ አለ [የሁለቱም አላማ to maintain optimum level of physiological arousal.]

One of the key assumptions of the arousal theory is that we are motivated to pursue actions that help us maintain an ideal balance.

የዚህ Theory ዋነኛ ሀሳቡ👆 ለምሳሌ አንድ የተጨነቀ ሰው ጭንቀቱን ለማጥፋት "ቀለል አድርጎ ፈታ ሚል፣ Shower🌧️ ወስዶ

ምናምን እራሱን የሚያዝናና አለ" [ይህ Low arousal ይባላል] ከዚያ በተቃራኒ ደግሞ በ skydiving🪂, አዳዲስ ነገሮችን በመሞከር እራሱን በማዝናናት ጭንቀቱን ማጥፋት የሚፈልግ አለ🙈 [ይህ አይነቱ High Arousal ይባላል።]

For Example, Most students have experienced this phenomenon when taking final exams. Increased arousal can lead to better test performance by helping you stay alert, focused, and attentive. But excessive arousal can lead to test anxiety.

#psycho
4. Incentive Approaches: Motivation

Pull

"Suggests that the behavior is motivated by a desire for reinforcement or incentives."

በሌሎች theoryዎች ያየነው 'አንድ ሰው አንድ ነገር ሊያደርግ ሲል የሚነቃቃው በውስጣዊ ነገር/ Internal drives ነው የሚል ነው፥ ነገር ግን Incentive theory ውጫዊ የሆነ ሽልማት ስናገኝ ወይም ለማግኘት ስንል ነው የምንነቃቃው ነው የሚለው።

Good grades are a type of incentive that can motivate you to study hard and do well in school. ልክ እንደ "Extrinsic Motivation" ማለት ነው🙌።

5. Cognitive Approaches: the thoughts behind motivation

Cognitive theories of motivation rely on your thoughts, beliefs, and attitudes to explain your motivation. Collectively, these are called, “cognitions".

በእርግጥ በዚህ መልኩ Motivated የሚሆን ጥቂት ሰው ነው😁 "አንድ ሰው አስቦበት፣ ለዚህ ለዚህ ይጠቅመኛል ብሎ፣ በውሳኔ አንድ ነገር ሲተገብር ማለት ነው።" ይሄ አይነቱ Motivation በጣም ጥሩ ነው። አንድን ነገር ማድረግ ስትጀምሩ በቅድሚያ አስባችሁበት ስለሆነ፣ የማቆም ዕድሉ አናሳ ነው።

6. Humanistic Approaches to motivation

This approach is based on the work of Abraham Maslow. He suggested that human behavior is influenced v by a hierarchy, or ranking of five classes of needs, or motives.

ይህ ሰውዬ የሰው ልጅ Motivate የሚሆንበት የራሱ የሆኑ ደረጃዎች / heirarchy አሉት ነው የሚለው። ደረጃዎች እንደሚከተሉት ናቸው፥ አንድ ሰው አንዱን ሳያሟላ ሌላውን መፈለግ አይችልም ይላል Maslow😍.

📌Physiological needs: are biological requirements for human

survival. Eg. Food, clothing, Shelter, Sex🙈, sleep...

📌Safety needs: is the need for a safe and secure environment. Eg. Freedom from fear,...

📌Love and Belongingness needs: are the need to obtain and give affection. Eg. Friendship, Love, being part of family or friends,...

📌Esteem needs: are the need to be respected as a useful, honorable individual. በሁለት ይከፈላል፦

📍 Esteem for oneself [በራስ መተማመን፣ ስኬታማና ውጤታማ ሰው መሆን

👨👩]

📍Esteem From Another [ከሌላው ሰው ክብርን መፈለግ፣ ዝና እንዲኖራችሁና ሰዎች እንዲያከብሯችሁ🙈]

📌Self actualization needs: are the needs for realizing personal potential, self-fulfillment.

[A desire to become everything one is capable of becoming
]
ይሄ የመጨረሻው ደረጃ ነው Maslow እዚህ ደረጃ ላይ ደርሷል ያላቸው እነ Albert Einstein, Nelson Mandela እና ሌሎች ሰዎችን ነው። እኛስ የትኛው ደረጃ ላይ ነን🙌
🤷

📑Conflict of Motives

There are four basic types of motivational conflicts.

ብዙ ጊዜ ውሳኔ ላይ የምትቸገሩበት ጊዜ ይኖራል፥ እነዚህን በአራት ከፍለን እንያቸው።

1. Approach-approach conflicts: when we must choose only one of the two desirable activities. [ከሁለት ጥሩ ነገር መምረጥ ሲኖርብን፦ ለምሳሌ ከ አሪፍ ስራ💵 እና ከScholarship ትምህርት 👨‍💻 ምረጡ ብትባሉ]

2. Avoidance-avoidance conflict: When we must select one of the two undesirable alternatives. [ከሁለት ጥሩ ያልሆኑ ነገሮች አንዱን መምረጥ ሲኖርብን፦

በክፍያ ማጣት ምክንናት ትምህርትን ማቋረጥ😔 ወይ ደግሞ ያላችሁን ንብረት ሸጣችሁ😔 ትምህርታችሁን መቀጠል]

3. Approach-avoidance conflicts: When a particular activity has both attractive and unattractive features. [ለምሳሌ በህክምና ብዙ ጊዜ እናት ልትወልድ ስትል ልጇ ይወለዳል☺️ ግን እሷስ ትታመማለች/መሞት አለባት😔]
ወይ ደሞ ሌላ ምሳሌ ሰዎቹ እንደተጋቡ አብረው ሊተኙ ፈለጉ እንበል🔥😂 ነገር ግን እሱ Hiv አለበት🤯

4. Multiple approach-avoidance conflicts: when two or more alternatives each have both positive and negative features. [ተመርቃችሁ

በሁለት ስራ መካከል ምረጡ ብትባሉና አንዱ ስራ በጣም አሪፍ ደሞዝ አለው፣ ታዋቂ ድርጅት ነው🥰፣ ነገር ግን ብዙ ሰዓት መስራት አለባችሁ፣ አየሩም አይመችም🤯 ልላው ስራ ደግሞ አየሩም ይመቻል፣ ብዙም ስራ የለውም፣ ነገር ግን ትንሽ ደሞዝ ነው ሚከፍለው ምናምን፥ እናም በዚህ መካከል መምረጥ ከባድ ነው]

እንዳይበዛባችሁ ከሰዓት ስለ "Emotion" እናያለን።🤗

All rights reserved!
©A+ Tutorial Class

#Psycho (...continued)
📚EMOTIONS

📌It is the 'feeling' aspect of consciousness, characterized by certain physical arousal, certain behavior that reveals the feeling to the outside world, and an inner awareness of feelings.

በዚህ Definition ስር ልንረዳቸው የሚገባን ሶስት ነገሮች አሉ👇:

📍The Physiology of Emotion: When a person experiences an emotion, there is a physical arousal created by the sympathetic nervous system.

ሰው ስሜታዊ ሲሆን በመነቃቃት የሚያሳየው አካላዊ ምልክት አለ ለምሳሌ የፍርሃት ስሜት ውስጥ ስትገቡ "የልብ ምት ይጨምራል🫁;

ቶሎ ቶሎ መተንፈስ..."
ስሜቱ በአካሉ/ በፊቱ ላይ የማይታይበት ሰው ስሜቱን😔😞 ማወቅ ከባድ ነው።

📍The behavior of Emotion: This tells us how people behave when they are in emotion.
ይህ ደግሞ ሰው ስሜታዊ ሲሆን የሚያሳየው ባህሪ ነው። ለምሳሌ 'የንዴት' ስሜት ውስጥ 'ሚገኙ አንዳዶች ይጮሃሉ፣ ከሰው ጋር ይጣላሉ 👊፣ አንዳንዱ ደግሞ ያልተገረዘ ይመስል ዕቃ ይሰብራል😂፣...

📍Subjective Experience: involves interpreting the subjective feeling by giving it a label.
ይሄኛው ደግሞ ሰው ስሜታዊ በሚሆንበት ጊዜ ያንን ውጫዊ ድርጊት የሚመጥን ስሜት

ማሳየት መቻል ነው። ለምሳሌ ለሚያናድ ነገር አትስቁም አ? የሚያሳዝን ነገር ገጥሟቹም አትደሰቱም?👌 ይህን Labeling Emotion ልንለው እንችላለን። Somewhat It has 'Cognitive Component' ምክንያቱውም በአይምሯችሁ ስለሆነ label የምታደርጉት/የመትለኩት/ድርጊቱን የሚመጥን ስሜት የምታሳዩት።

📚Theories of Emotion

I. James-Lang Theory of Emotion

📌This theory is based on the work of William James [Functionalist Perspective of Psychology founder]

James እና Lang የወሰዱት ምሳሌ እንየው፣

ለመረዳት ስለሚቀለን።

የሆነ Stimulus [ለምሳሌ የሚጮህ የሚባለ ውሻ🦮 አጋጠን እንበል፥ ይህን ተከትሎ የሚፈጠር Physiological (አካላዊ) reaction አለ። ይህ ደግም ውስጣችን ከሚፈጠር "fight-or-flight" [ድንጋይ አንስቼ ልበለው ወይስ ልሩጥ😂] ከዚህ ነው የመነጨው። እናም ከዚህ የተነሳ heart rate increase, dry mouth, and rapid breathing ይፈጠራል።

ከዚህ ተነስተው እነ James Conclude ያደረጉት:
✨The physical arousal led to the labeling of the emotion (fear). Simply put, "I am afraid because I am aroused." I am nervous because

my rapidly breathing, I'm in Love😊 because my heart rate increases when I look at her👩

II. Canon-Bard Theory of Emotion

"The Emotion and the physiological arousal occur more or less at the same time."

Bard የ Canonን ሃሳብ በማስፋት ልክ ውሻውን እንዳየነው ወደ አይምሮአችን የሚመጣው 'Sensory information' ወደ 'Cortex' [ስሜትን የሚፈጥር አንዱ የአይምሮ ክፍል] እና ወደ 'Organs of the sympathetic nervous system' ይላካል [by the thalamus]

ከዚያ ምንድነው ከዚህ Conclude ያረጉት "The fear and bodily reactions are therefore, experienced at the same time, not one after the other.

'I am afraid and running and aroused!' ".

ከመጀመሪያው ይሄኛው ትንሽ Sense 'ሚሰጥ ይመስላላ👋

III. Schechter-Singer-Cognitive arousal Theory

Schechter and Singer proposed that two things have to happen before emotion occurs: The physical arousal and labeling of the arousal

ይህ ማለት ምን ማለት መሰላችሁ ያ የፈረደበት ውሻ ጋ እንሂድ😂 እናም ከውሻው ጋር ስንገናኝ physical arousal (heartbeat increase, dry mouth..) ይፈጠራል፥ ይሄ ደግሞ የሚሆነው አይምሮአችን እኛ ከውሻው ጋር ስለተገናኘን ፍርሃት እንዲፈጠር ያደርጋል። ያ ማለት በቀላሉ "የልብ ምቴ የጨመረው (arousal) ውሻውን ስላገኘውት ነው(Cognition🧠), ለዚህ ነው የፈራውት።"

"I am aroused; therefore I must be afraid."

ስለ Motivation እና Emotion ያየነው ይህን ይመስላል🤗 በቀጣይ የቀረው ቻፕተር እና የተለያዩ ግቢዎች Final Examኦች ይለቀቁላቿል።

መልካም ጊዜ🤗 በርቱ!

ስኬትዎ ከA+ ጋር የተረጋገጠ ነው!

Jemal6454@gmail.com