2.1. Dels conflictes motivacionals, la frustració i l'autorealització

—Conflictes motivacionals

—Frustració

—Conseqüències comportamentals i emocionals de la frustració

—Autorealització

Referéncies Bibliogràfiques
Villamarin, L (2005) La motivació. Editorial UOC

Per **conflicte motivacional** s'entén, en general, l'existència de dues (o més) respostes o tendències d'acció de semblant intensitat, incompatibles entre si.

La situació conflictiva genera una tensió que es caracteritza per la vacil·lació, *la incertesa, la fatiga, l'absència temporal de resposta* o *el bloqueig*.

Donades les conseqüències negatives del conflicte, en algunes ocasions s'evita i no s'intenta resoldre.

Lewin (1935). **Presenta un model d'anàlisi del conflicte en termes de valències i forces contradictòries, basant-se en la seua teoria de camp.**

L'anàlisi del conflicte dut a terme per Lewin es fonamenta en la proximitat de l'individu respecte a les valències de cada una de les alternatives, així com del sentit de la càrrega d'aquestes valències (positiva en aproximació, negativa en evitació).

a) Aproximació-aproximació. La persona es troba entre dos objectes amb València positiva.

Es tracta d'una situació d'equilibri *inestable*: es resol el conflicte escollint una de les dues opcions de resposta. Es produeix un desequilibri entre les forces, la qual cosa fa que l'individu es desplace en la direcció de la força més gran (*per exemple, dos postres que ens agraden*).

b) **Aproximació-evitació**. Un mateix objecte meta exerceix atracció —València positiva— i evitació o rebuig —València negativa— . Produeix moviments constants d'aproximació i allunyament. És el conflicte amb més fluctuacions i vacil·lacions (*per exemple, viatge amb avió-lloc desitjat*).

c) Evitació-evitació. Escollir entre dos objectes amb València negativa. Dos objectes igualment aversius. Quan es pren la decisió d'un objecte en aproximar-se a la meta, augmenta el seu poder repulsiu i es torna a una situació d'indecisió. Pot provocar **bloqueig conductual** i augment de tensió emocional. Situació d'equilibri estable (*per exemple, anar al dentista o mal de dents).*

d) **Doble conflicte d'atracció evitació:** Escollir entre dues alternatives amb elements + i - , més freqüent (decisions del dia a dia) **Hovlan i Sears** (1935).

Miller, basant-se en el model de Lewin, afegeix algunes característiques rellevants com són: la distinció entre equilibri estable i inestable i el concepte de gradient de reforçament.

Equilibri inestable: Una vegada que l'individu s'ha decidit per una alternativa augmenta la força d'aquesta elecció fins aconseguir la meta escollida (A_A).

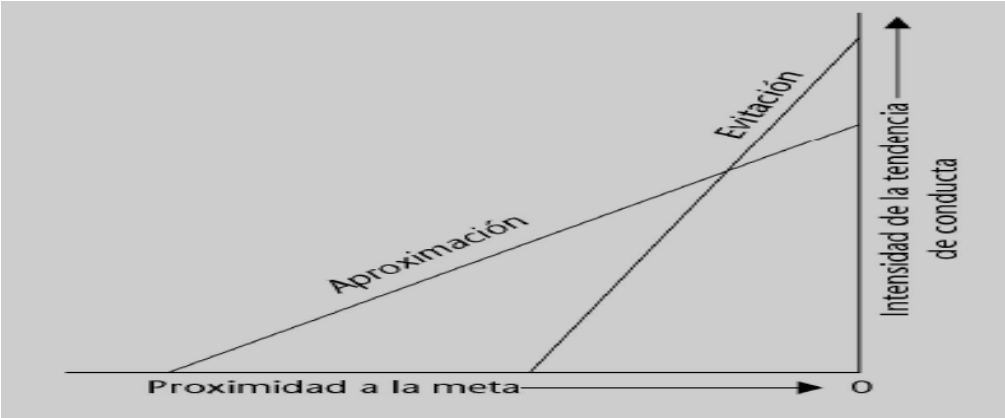
Equilibri estable: Una vegada que l'individu es dirigeix cap a un dels objectius, disminueix la força de l'alternativa escollida i retrocedeix a la primera etapa d'indecisió (E_E).

Supòsits del gradient de reforçament.

a) Gradients d'acostament: la tendència d'aproximació a una meta augmenta amb la proximitat del subjecte a aquesta (per exemple, triar entre dos menjars que ens agraden).

b) Gradients d'evitació: la tendència d'evitació a una meta es més forta com més prop està el subjecte d'aquesta (per exemple, conflicte d'evitació "traure sang").

c) El gradient d'evitació té un pendent més pronunciat "més repulsió com més a prop de la meta repulsiva, mentre que els efectes d'atracció s'observen des de més allunyats de la meta atractiva.



Arkoff (1957).

Estudis amb estudiants universitaris.

Va crear conflictes aparellant sistemàticament, una amb l'altra, set característiques de personalitat: equanimitat, atractiu, intel·ligència, salut, talent, riquesa i popularitat: Vint-i-una situacions conflictives.

Els subjectes havien d'escollir la resposta i classificar, segons la dificultat, les quaranta-dues respostes

---

Ejemplo de algunas preguntas que se hicieron a los sujetos en el experimento de Arkoff

¿Qué prefieres?

a)Ser más inteligente de lo que eres ahora.

b)Ser más atractivo de lo que eres ahora.

¿Qué prefieres?

a)Ser más popular de lo que eres ahora mismo.

b)Tener más salud de la que tienes ahora.

ACTIVITAT D'AULA
EXPERIMENT ARKOFF

- **Frustració**
- "aquell comportament motivat que està bloquejat per algun obstacle". La persona no pot aconseguir el seu objectiu desitjat i això genera un estat emocional negatiu, que va des de la confusió, la tensió o inquietud, fins a l'enuigi fins i tot l'agressió i, en última instància, la desorganització de la conducta (Pinillos, 1991).

Factors que generen frustració:

—Bloqueig de la persona

—Físic: Impedir físicament la realització de la conducta que condueix a l'objectiu *(per exemple, quedar-nos atrapats en un embús de trànsit).*

—De tipus social o moral: Les normes socials o l'ètica impedeixen fer alguna cosa perquè està prohibit (*per exemple, fumar en els espais públics tancats).*

—Les deficiències

—En aquest cas la frustració es produeix per no tenir alguna cosa que un creu que hauria de tenir i que uns altres tenen (per exemple, nivells d'aspiració alts però falta de competències).

—Per exemple, motivació per aconseguir una beca d'estudis que es creu merèixer però no obtenir la nota necessària.

Els conflictes motivacionals

La persona es troba immersa entre diferents motius incompatibles entre si i és forçada a triar entre un d'ells (*per exemple, un ascens en el treball obliga a canviar de casa, d'horaris,…).*

Conseqüències comportamentals i emocionals de la frustració

Agressió

—Física o verbal

Pot dirigir-se cap a la font que ha generat la frustració o en ocasions es pot desplaçar, la majoria de les vegades de *manera inconscient*, cap a altres objectes o persones.

—En altres ocasions, la persona trasllada de manera conscient aquesta agressivitat de *manera conscient* cap a un altre element de l'entorn davant la impossibilitat de descarregar-la sobre la font de la frustració (*per exemple, enfront del cap davant un problema laboral).*

—Unes altres vegades la persona frustrada dirigeix l'agressivitat cap a si mateixa (*autoagressivitat, sentiments de culpabilitat, menyspreu).*

Regressió

—Conductes típiques d'estadis evolutius anteriors, és una tornada a les etapes primàries del desenvolupament (*per exemple, cas enuresi, xuplar el dit,…).*

Fixació

Repetició de seqüències conductuals que en el passat eren adaptatives però que ara no ho són (*per exemple, una enrabiada per cridar l'atenció que ja no funciona).*

- Autorealització:
- Desenvolupament de les pròpies capacitats
  - ✓ Inclou la necessitat d'arribar a ser el que un pretén, desenvolupar les potencialitats pròpies segons un pla establert prèviament o la realització d'un projecte vital.

Principal autor que treballarà el tema: Maslow.

La piràmide motivacional de Maslow (1968).

- Taxonomia reduïda
- Proposa una ordenació o estructuració jeràrquica dels motius,
- Relaciona motius primaris i secundaris
- L'ésser humà té la capacitat inherent d'autorrealització que li condueix a desenvolupar totes les seves potencialitats (realització plena de la persona): tendència a l'autorealització i creixement personal
- La tendència a l'autorealització governa i organitza totes les altres necessitats

- **Fisiològiques**
  - ✓ regulació de la temperatura, gana, sigueu, somni, etc., (supervivència de l'individu, homeòstasi).
  - ✓ el sexe no és essencial per a la supervivència de l'individu, però sí per la de l'espècie.
  - ✓ no obstant el sexe s'una motivació important en la vida de l'ésser humà.
- **Seguretat**.
  - ✓ necessitat de sentir-se segur i còmode (protecció),
  - ✓ relació familiar i laboral, social
  - ✓ salut
  - ✓ absència de dolor, de perill,...
  - ✓ estabilitat de l'entorn/mitjà social i simbòlic del subjecte
- **Afiliació** (també renombrada d'afecte i de pertinença).
  - ✓ necessitat de pertinença a grups socials i afecte. Estimar i ser benvolgut, pertànyer i ser acceptat per un grup de referència matrimoni, amics, societat.
- **Autoestima**
  - ✓ estima que una persona sent per ella mateixa – autoestima- i la valoració que fan els altres -estima aliena-.
  - ✓ Comprèn també la necessitat d'afirmació personal o de prestigi o reconeixement.
- **Autorealització**.
  - ✓ Desenvolupament de les pròpies capacitats
  - ✓ Inclou la necessitat d'arribar a ser el que un pretén, desenvolupar les potencialitats pròpies segons un pla establert prèviament o la realització d'un projecte vital