

MOTIVATSIOON, STRESS JA SUHTLEMINE



MOTIVEERIMISE JADA

Stimulatsioon

Motivatsioon



Aktivatsioon

Manipulatsioon



slido

Please download and install the Slido app on all computers you use



Kas raha on motivaator?

① Start presenting to display the poll results on this slide.

- ▶ <https://hbr.org/2013/04/does-money-really-affect-motiv>

Tulemused näitavad, et palga ja tööga rahulolu suhe on väga nõrk. Korrelatsioon ($r = .14$) näitab, et töötasu ja tööga rahulolu kattuvad vähem kui 2%.

Lisaks oli palga ja palgaga rahulolu korrelatsioon vaid marginaalselt kõrgem ($r = .22$ või kattus 4,8%), mis näitab, et inimeste rahulolu oma palgaga on suuresti sõltumatu nende tegelikust palgast.



KAS RAHA ON MOTIVAATOR?

► <https://hbr.org/2013/04/does-money-really-affect-motiv>

Tulemused näitasid stiimulite järjepidevat negatiivset mõju sisemisele motivatsioonile. Need mõjud olid eriti tugevad siis, kui ülesanded olid huvitavad või nauditavad, mitte igavad või mõttetud.

Iga tasu suurenemisega väheneb huvitavate ülesannete sisemine motivatsioon umbes 25% võrra.

Kui katsealused teavad ette, kui palju lisaraha nad saavad ja raha on palju, väheneb sisemine motivatsioon 36% võrra.

Kaasaegse inimese elu sisaldab sageli kahte äärmust: lõputu rutiin koos lühikeste pausidega puhkuseks või naudingu otsimiseks.

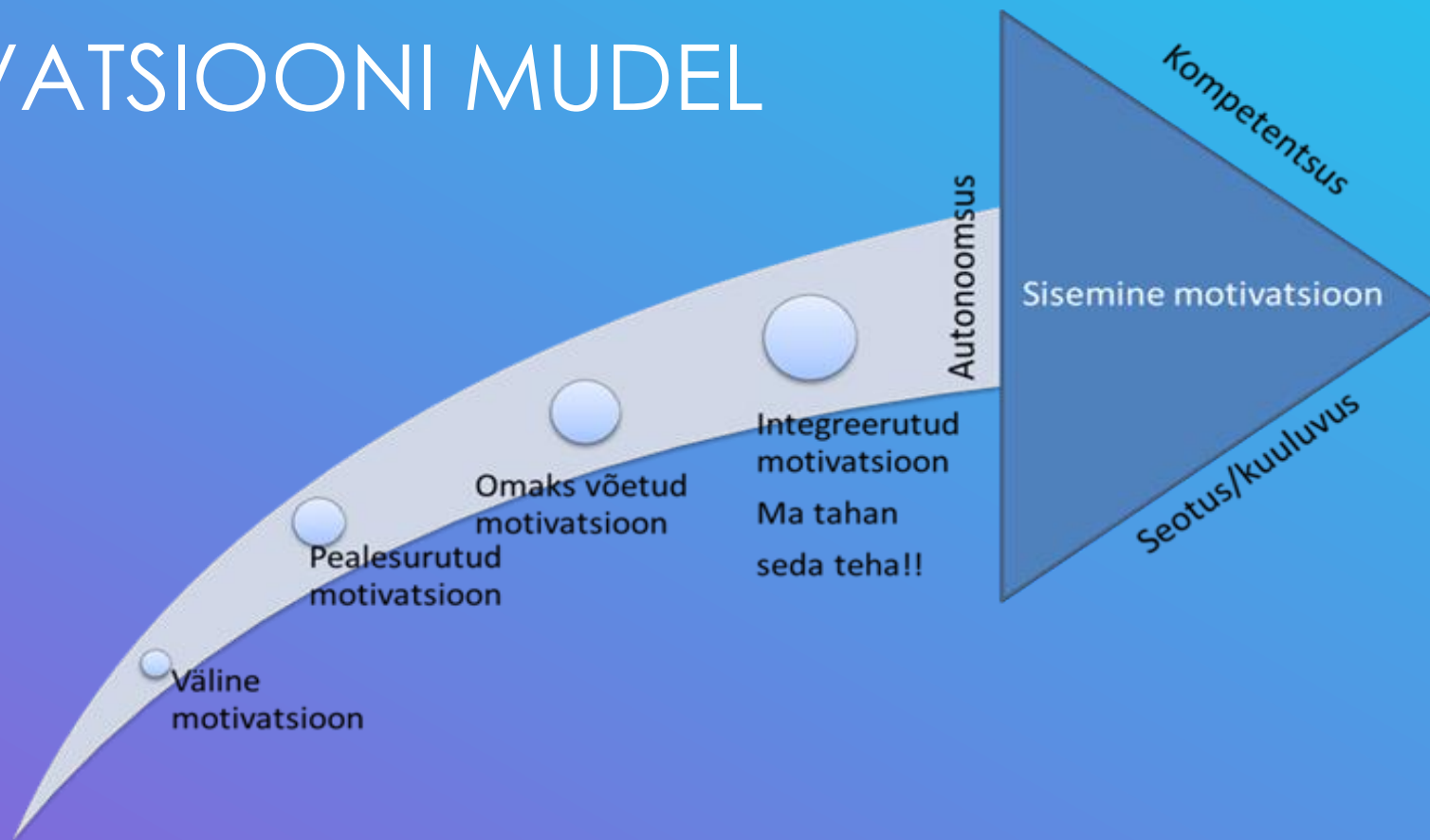
Õnne tajutakse kannatuste lakkamisena. Ja inimene täidab oma elu emotsionaalsete rõõmuallikatega – TV, mäng, auto, maja, riided, toit...

Mida emotsionaalselt stabiilsemad, ekstravertsemad, meeldivamad või kohusetundlikumad inimesed on, seda rohkem meeldib neile nende töö (olenemata palgast).

KAS RAHA ON MOTIVAATOR?



MOTIVATSIOONI MUDEL



Inimese rahulolu mõjutavad kolm aspekti:

Seotus - kujutab endast soovi olla koos teistega, kuuluda teiste hulka.

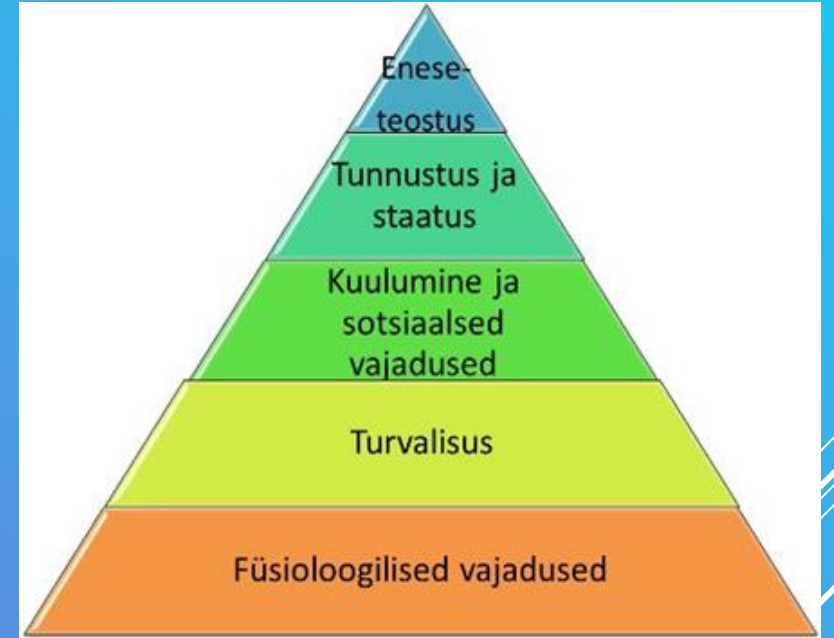
Autonoomia - On seotud inimese tundega, et ta omab toimuva üle kontrolli ja on sõltumatu oma otsustes.

Kompetentsus (meisterlikkus) - Inimestel on vajadus näha end oskusliku ja võimekana.

MASLOW VAJADUSTE HIERARHIA

Motiveerimaks kedagi, tuleb mõista, millisel tasandil ta asub (joonis)

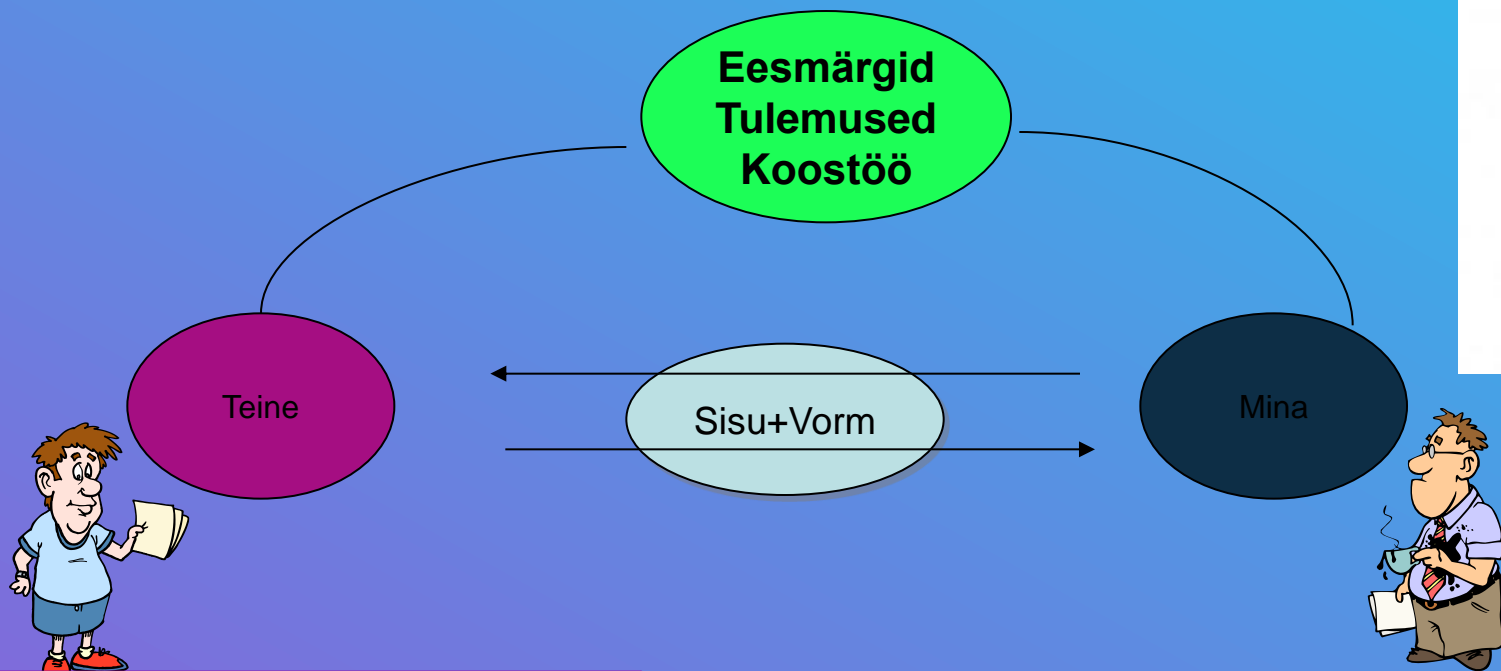
- ▶ 1. Füsioloogilised vajadused: söömine, joomine, eluase, seksuaalne rahulolu ja teised füsioloogilised vajadused
- ▶ 2. Turvalisuse vajadused: füüsiline ja emotsionaalne kaitstus, samuti kindlustunne nende kestvuse suhtes
- ▶ 3. Sotsiaalsed vajadused: kiindumus, kuulumine kollektiivi, ühtekuuluvustunne ja sõprus
- ▶ 4. Lugupidamise vajadused: sisemised lugupidamise faktorid nagu enesest lugupidamine, sõltumatus ja saavutamine ning välised lugupidamise faktorid nagu staatus, tunnustamine ja tähelepanu
- ▶ 5. Eneseteostuse vajadused: areng, oma potentsiaali saavutamine, eneseteostus; inimene püüab jõuda sinna, kuhu ta on võimeline jõudma.
- ▶ 6. Pildi peal ei ole toodud, kuid alles siis, kui inimene on võimeline ennast teostada, ärkab vajadus kunsti, ilu, kultuuri jne järele.



KUNST TÖÖTADA

TULEMUSLIK TEGUTSEMINE

TÖÖTAMINE INIMESTEGA



Suhtlust alustades on inimestel peas alati mingisugused eesmärgid, miks suhtlust üldse alustatakse - kõik need märksõnad on alati positiivsed.

Vaimne intelligentsus

Emotsionaalne intelligentsus

LÄBIPÕLEMISE PÕHJUSED

- ▶ Töökoormus on suur
- ▶ Segadus protsessides
- ▶ Töökorraldus (tööülesannete vastutuse hajuvus)

- ▶ Kontrolli puudumine (puudub iseseisvus, sõnaõigus, ametipositsioon)

- ▶ Tasu - väline ja sisemine (tunnustus, saavutustunne, rahulolu)
- ▶ (Juhi- või kolleegipoolne mitteaktsepteeritav suhtlemine)

- ▶ Keskkond ja inimesed, kellega koos töötad
- ▶ Õiglus ja võrdsus (vastuolud seadustega ja reeglitega.)

- ▶ Väärtuste erinevus (isiklike ja organisatsiooniväärtuste vastuolu). Rahulolematus mõne tööfaktoriga

- ▶ Isiksused töö
- ▶ Enda isiksuslikud puudujäägid (teadmised, oskused, omadused) - Oskamatus tulla toime tööülesannetega

Liiga keeruline töö
Liiga palju tööd
Liiga palju probleeme

Liiga vähe teadmisi
Liiga vähe palka
Liiga vähe tunnustust

LIIGSE STRESSI SÜMPTOMID, MIS VIIVAD LÄBIPÕLEMISENI

- ▶ ei taha minna tööle
- ▶ alateadlikult **valid kergemad** ülesanded
- ▶ muutud **töönarkonaaniks**, unustad ennast tööle ja töötad väljaspool tööaega;
- ▶ tunned pinget töö teemadega seoses;
- ▶ oled muutunud **närviliseks**
- ▶ tunnetad, et **töökoormus on väga, väga suur**
- ▶ **tööülesanded on liiga keerulised**
- ▶ su töödes esineb **palju vigu**
- ▶ saad pidevalt vaid **negatiivset tagasisidet**
- ▶ tunned, et oled alamakstud;
- ▶ **unehäired** – suutmatus uinuda, uni on pealiskaudne, varajane ärkamine, unerütm on häiritud, raske ärgata, unevajadus on suurenenud, ei saa öösiti magada, ärkad keset ööd (ei ole ühekordne põhjustatud magamatus); töömõtted tulevad öösel pähe
- **lihaspinged ja -valud** – tihedad peavalud, seljavalud, südamepiirkonna valud ja teised lihaspinged
- ▶ krooniliste haiguste ägenemine: sh püsiv peavalu, kõhuvalu,
- ▶ **seedehäired**
- ▶ **nõrgenenud immuunsus** – pidevalt kimbutavad viirushaigused
- ▶ **vaimsed võimed on nõrgenenud** (ei suuda kontsentreeruda, unustad, raske on midagi meelde jätta jne);
- ▶ **emotsionaalne kurnatus:** kergesti ärritud, vihastad, nutad, väldid suhtlemist, impulsiivselt käitud või oled loid, apaatne seisund; vähe positiivseid emotsioone, **depressiivsusele kalduv meeleolu**, ka liigne emotsionaalsus
- **jõuetus ja lootusetuse tunne**, et enam ei ole võimalik midagi muuta
- **süütunne** – et ei suudeta piisavalt ära teha
- **võimetus lõõgastuda** ja puhata
- ▶ tekkivad **söömishäired:** isukaotus, liigsöömine, lohutussöömine (suhkur ja süsivesikud);
- ▶ **sõltuvuskäitumise** võimendamine:
 - ▶ erinevate meelemürkide tarvitamine (tubakas, alkohol, kofeiin, narkootilised ained),
 - ▶ sotsiaalse meedia osakaal elus suureneb,
 - ▶ üleliigne sportimine, impulsiivne ostmine jne.

MIDA TEHA???

(NÄITEKS TÖÖKOORMUSE PUHUL)

- **Loo tasakaal töö ja kohustuste ning elu nautimise ja hobidega** – suhtle tööandjaga koormuse vähendamise osas või sea ümber oma tööülesandeid. Planeeri tegevusi selliselt, et saaksid võtta ette meelistegevusi, mis tekitavad häid emotsioone. Alusta väikestest eesmärkidest – võta aega iseendale kasvõi 30 minutit päevas.
- **Loo endale uus rutiin.** Kui töö ja eraelu on tasakaalustatud, pane paika oma liikumine, toitumine ja puhkamine. Veendu, et sööd piisavalt mitmekesiselt, et pakud kehale võimalust pingutada ning võtad aega ka lõõgastumiseks ja mitte midagi tegemiseks. Füüsiline aktiivsus stimuleerib meie närvisüsteemi ja aitab vähendada stressi.
- **Puhkeaeg olgu puhkeaeg!** Sea kindlad ajad, mil sa tööasjadega ei tegele. Seadista telefon vaikseks, hoia arvutist eemale – tee kõik, mida oskad, et end teadlikult kasvõi lühikestest ajaperioodideks töömõtetest eemaldada.
- **Õpi ütlema „ei”** – end kehtestades sead iseend tähtsamaks.
- **Mõteta enda tegevused** – sinu töö ja panus peaksid olema sinu jaoks tähenduslikud, et tunneksid end vajaliku osana.
- Veeda aega üksnes nende inimestega, kellega sul on kerge koos olla ja kelle seltskonnas on sul lõbus
- Kui tunned, et üksi ei jaksa või ei suuda, pöördu endale sobiva spetsialisti poole.

MIDA TEHA???

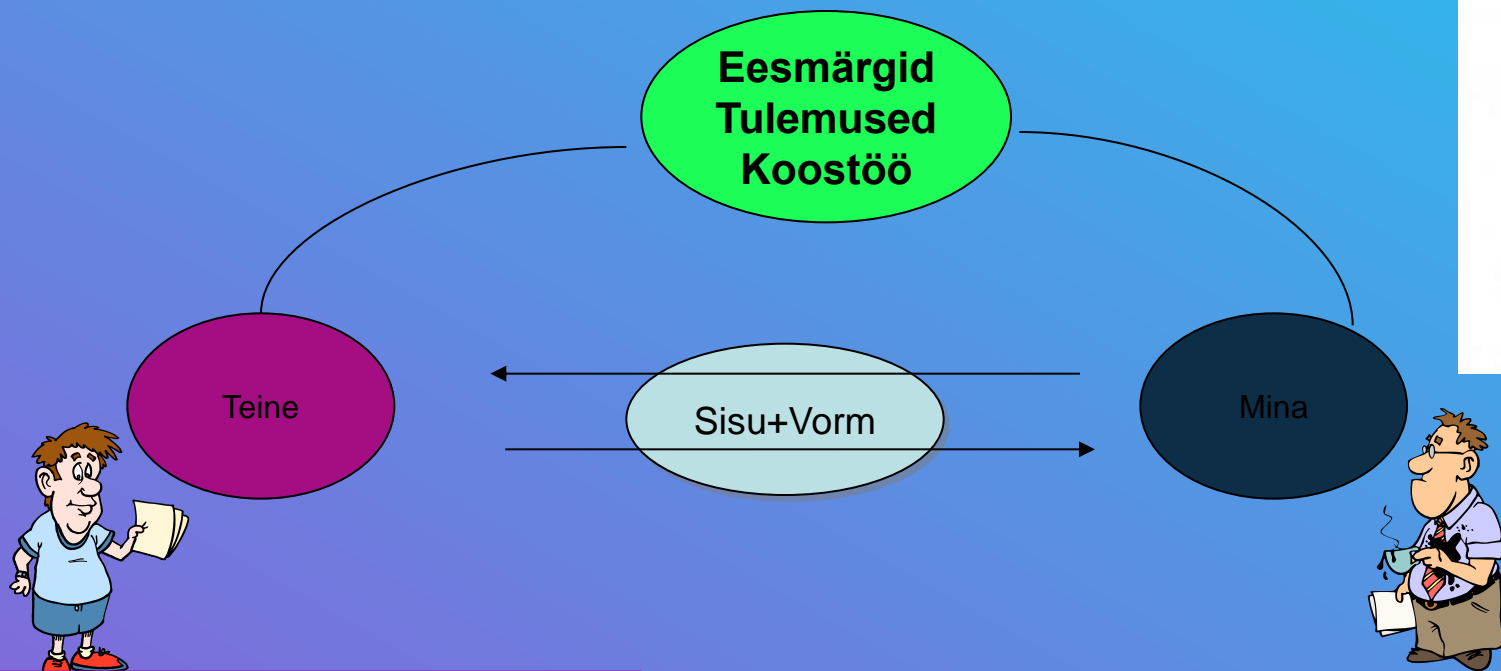
(NÄITEKS SUHTLEMISE PUHUL)

- ▶ Efektiivne konflikt lahendamise ja ennetamine põhineb suhtlusel, kus mõlemad osapooled tunnevad end **mõistetuna ja austatuna**.
- ▶ Üks peamisi lähenemisviise on keskendumine partneri **positiivsele kavatsusele**.
- ▶ Selle asemel, et rõhutada erimeelsusi või vastanduda, tasub leida partneri seisukohtades **ühised väärtused ja eesmärgid**. Näiteks, kui konflikt tekib töökorralduse üle, võib tuua esile ühise soovi saavutada parim tulemus.
- ▶ Samuti on oluline vältida **liigset enesekaitset**. Oma seisukohtade kaitsmine iga hinna eest võib konflikti süvendada ja viia vastandumiseni. Selle asemel tasub **kuulata teist poolt avatud meelega**, andes signaali, et oled valmis arutama ja mõistma.
- ▶ Efektiivse lahenduse eelduseks on, et nii konflikti sisu kui ka selle käsitlemise viis on **mõistetavad ja aktsepteeritud mõlema osapoole poolt**.
- ▶ Selguse tagamiseks on kasulik kasutada **peegeldamist** – kordad lühidalt teise poole öeldut, et kinnitada, et oled temast õigesti aru saanud. Näiteks: "Sa tahad, et jagaksime tööülesandeid selgemalt, et vältida segadust. Kas sain õigesti aru?,"
- ▶ Konflikt võib olla **väga kasulik**, et lahendada kroonilist probleemi.

KUNST TÖÖTADA

TULEMUSLIK TEGUTSEMINE

TÖÖTAMINE INIMESTEGA



Suhtlust alustades on inimestel peas alati mingisugused eesmärgid, miks suhtlust üldse alustatakse - kõik need märksõnad on alati positiivsed.

Vaimne intelligentsus

Emotsionaalne intelligentsus

STRESSIGA TOIMETULEK

Üldjuhul ei piisa mõne kerge tehnika rakendamisest. Sekkumine peab olema kompleksne ja vajab unikaalset lahendamist.

Südamlik
enesehoolitsus

Trenn

Rahunemine

Enesedistsipliin

Sõpradelt abi otsimine

Siiras huumorimeel

Probleemidega tegelemine ja lahendamine
Õige ja hea ajajuhtimine
Eneseanalüüs



