

The left side of the slide features a decorative design consisting of several vertical stripes in shades of orange and light orange. Below these stripes, there is a cluster of five orange circles of varying sizes, arranged in a roughly circular pattern.

Téma:

Motivace

Co vás dnes motivovalo k účasti na přednášce?

Co vás motivuje k práci?

Co vás motivuje věnovat se sportu?



“They know enough who know how to learn.” (Ti co vědí, jak se učit, toho vědí dost)

Henry Adams

Motivace je jedním ze základních předpokladů v procesu učení



MOTIVACE JE...

- Komplex psychických sil
- Fyziologická, psychologická
- Jedinečná pro každého člověka
- Situačně podmíněná

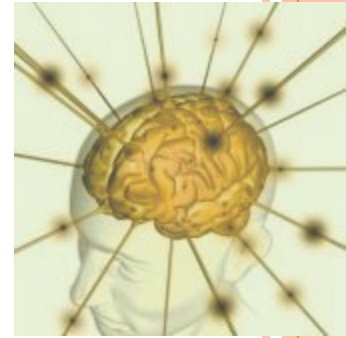


VLASTNOSTI MOTIVACE

- Energetizuje chování
- Řídí chování
- Umožňuje vytrvalost v dosahování cílů
- Má různou intenzitu
- cíl = něco získat (approach)
se vyhnout (avoidance)



MOTIVACE
Co víc potřebuješ?



MOTIVACE A MOTIVY

- motivace – hledání „**příčin**“ chování
- motivy (jednotlivé dynamické síly) se v reálné situaci **skládají**
- výsledné chování vedeno nejnaléhavějšími motivy

- **MOTIV** 
 - vnitřní mentální **pohnutka, potřeba**
 - vnější – **pobídka (incentiva)**




- **motivačně-emocionální systém**
 - anticipované emoce jako bezprostřední motivátory



MOTIVACE A MOTIVY

Druhy lidských motivů

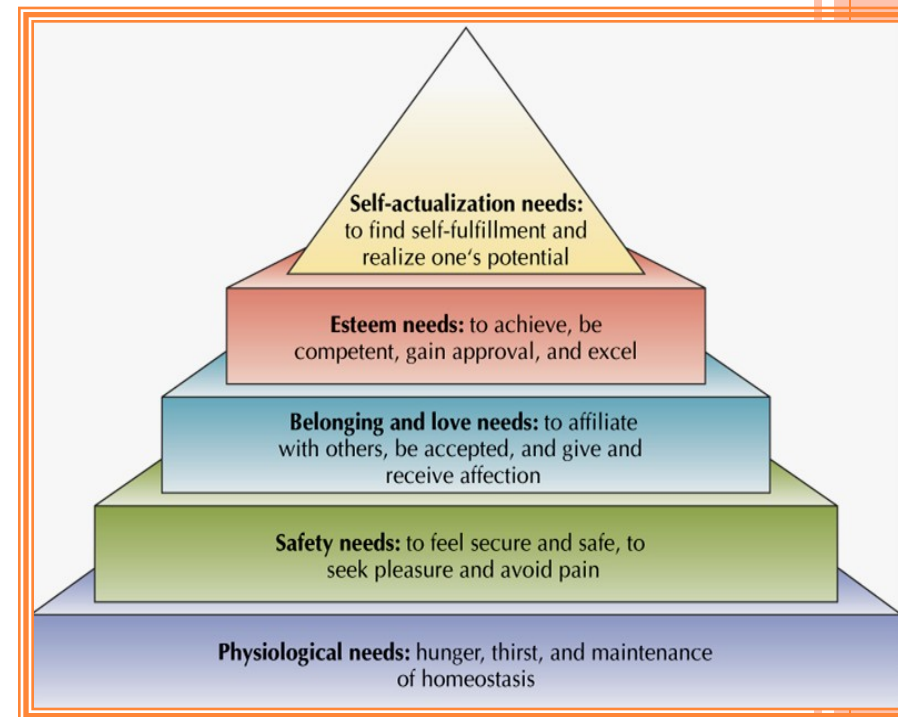
- **sebezáchovné a stimulační** (vycházejí z biologických potřeb)
- **psychosociální**
 - **sociální** (vycházejí se sociální povahy a sociálního začlenění)  tence – potřeba vztahů a sociálního začlenění)
 - **individuální psychické motivy** (sebeúcta, sebeurčenost, smysluplnost bytí)
 - Primární x sekundární
 - Úspěch x neúspěch
 - Vědomá x nevědomá



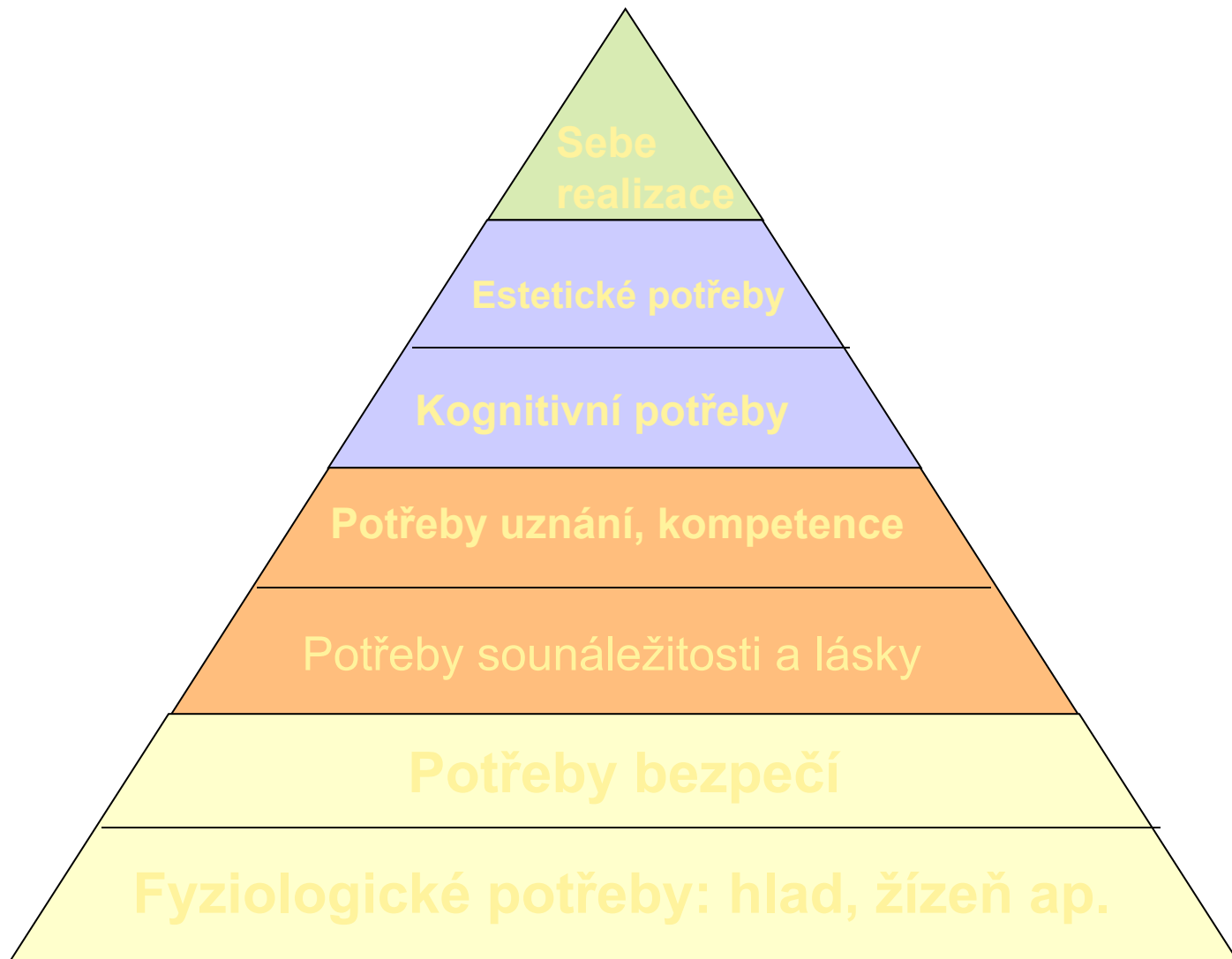
TEORIE MOTIVACE

Maslowova hierarchie potřeb

- interakce biologických, psychologických a sociálních potřeb
- potřeby nedostatkové
- potřeby růstové



HIERARCHIE POTŘEB - ABRAHAM MASLOW (1970)



Dlouhodobá nebo aktuální frustrace potřeby způsobuje fixaci, blokuje uspokojení vyšších potřeb

TEORIE VÝKONOVÉ MOTIVACE

- školní, pracovní, sportovní oblast
- **Složky potřeby dosáhnout výkonu:**
 - dominantní potřeba **dosáhnout úspěchu**
 - dominantní potřeba **vyhnout se neúspěchu**



Převažující potřeba úspěchu

Tito jedinci (sportovci studenti, pracovníci) typičtí:

- soutěživostí
- chápou život jako výzvu, příležitost
- realismem
- soutěží sami se sebou i s ostatními
- volí si přiměřené soupeře či úkoly
- netrpí úzkostí ze selhání
- úspěchy připisují svým schopnostem, neúspěchy náhodě nebo nedostatečné přípravě



Potřeba vyhnout se neúspěchu

Tito jedinci (sportovci studenti, pracovníci) typičtí:

- orientace na rodinu, přátele
- mají rádi volný čas
- jsou úzkostní ve zkouškových situacích
- volí buď extrémně snadné nebo extrémně obtížné soupeře či úkoly
- úspěchy připisují náhodě, neúspěchy svým nízkým schopnostem
- byli za neúspěchy v dětství trestáni



VNITŘNÍ A VNĚJŠÍ MOTIVACE

- **VNITŘNÍ MOTIVACE** má zdroje v základních lidských potřebách a zvnitřněných hodnotách

Podmínky:

- smysluplnost
- spolupráce
- svobodná volba
- zpětná vazba

- **VNĚJŠÍ MOTIVACE** – děláme něco pro odměnu, pochvalu
 - Z „musíš“ se „chci“ nestává
 - Vytváří **návyk** čekat na signál, pokyn od druhých lidí
 - Vzniká **závislost na vnější motivaci**



MOTIVY VNITŘNÍ

pudy, instinkty, potřeby

zájmy

vlohy, schopnosti

emoce

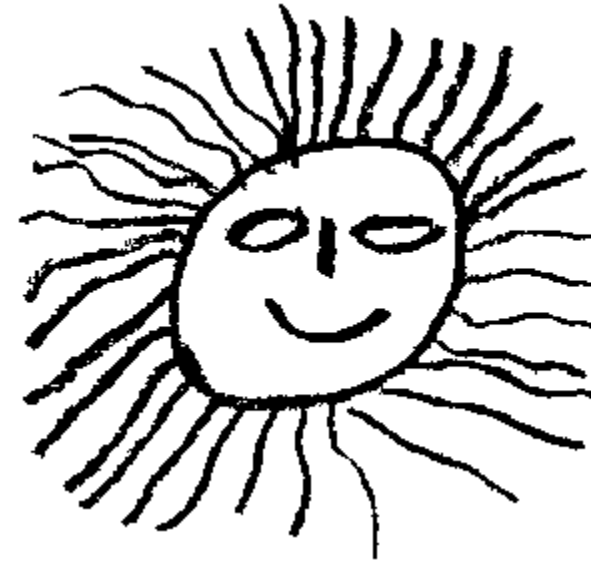
seberegulační vlastnosti (svědomí, vůle, morálka...)

zvyky, návyky

postoje, hodnoty, pocit povinnosti (tzv. morální motivace)

cíle, plány, ideály

aktuální psychický stav



MOTIVY VNĚJŠÍ



odměny (emocionální, materiální)

tresty (emocionální, materiální, fyzické, formální)

příkazy (výzvy, rozkazy)

prosby (přání, očekávání druhých)

nabídky (reklama)

vzory

fyzikální podmínky vnějšího prostředí (hluk, vzduch, světlo)



VNITŘNÍ MOTIVACE

- **radost a uspokojení z vykonávání aktivity**
- charakteristická pro vrcholové výkony
- spojována s:
 - menším subjektivně vnímaným tlakem
 - zábavou
 - identifikací s rolí např. sportovce
 - sníženou pravděpodobností ukončení činnosti, kariéry



VNĚJŠÍ MOTIVACE

- dělám to kvůli vnějším podnětům...
 - spojována se:
 - zvýšenou úzkostí
 - zvýšenou pravděpodobností ukončení činnosti
- Př. léčba



MOTIVACE K UČENÍ

- **Vnější**
- **odměna**
- **pochvala**
- **prestiž**
- **trest**
-

- **Vnitřní**
- **poznávací potřeba**
- **potřeba činnosti**
- **potřeba kompetence**
- **potřeba sociální interakce**

