

# Motivace

---

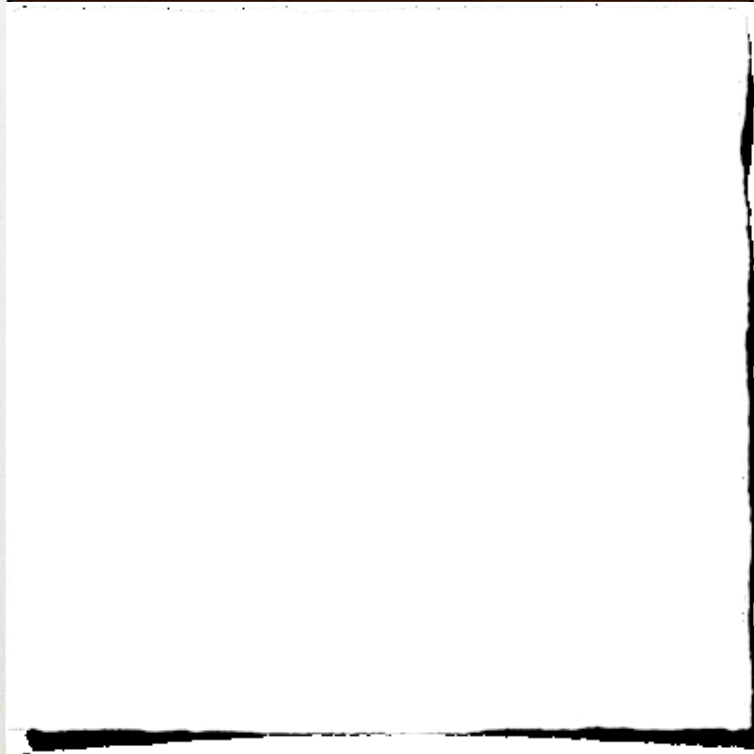
# Motivace



# Motivace

- Vnitní/vnější factor vedoucí k energizaci, aktivizaci organismu k jednání určitým směrem.
  - Usměňuje naše chování k dosažení určitého cíle
  - Zahrnuje emoce a pocity které aktivizují nebo pasivizují jedince k určité činnosti nebo nečinnosti
-

*movere - hýbat*



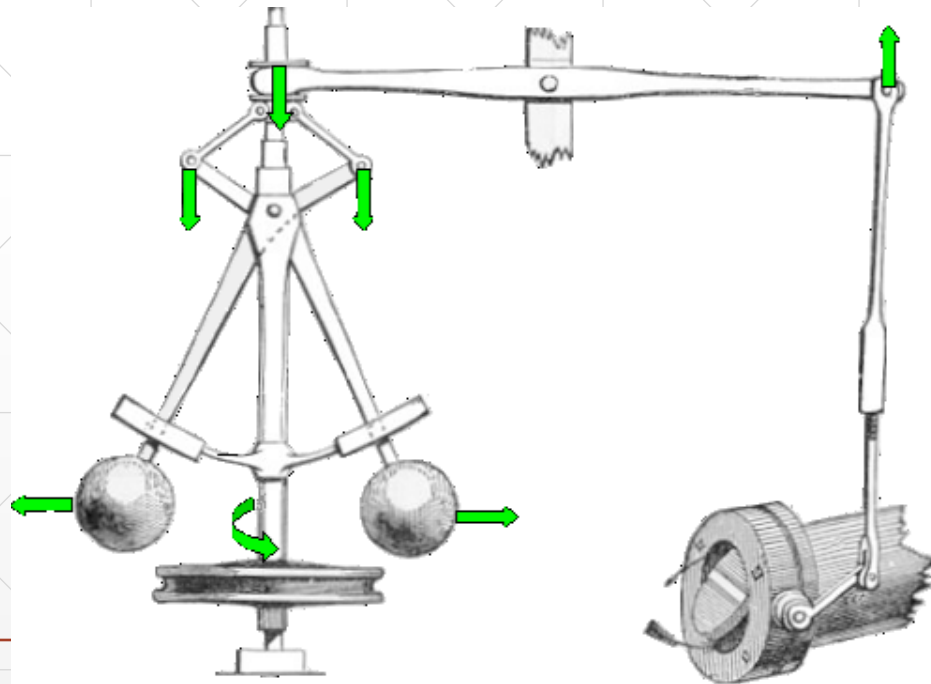
*Proč? - protože*

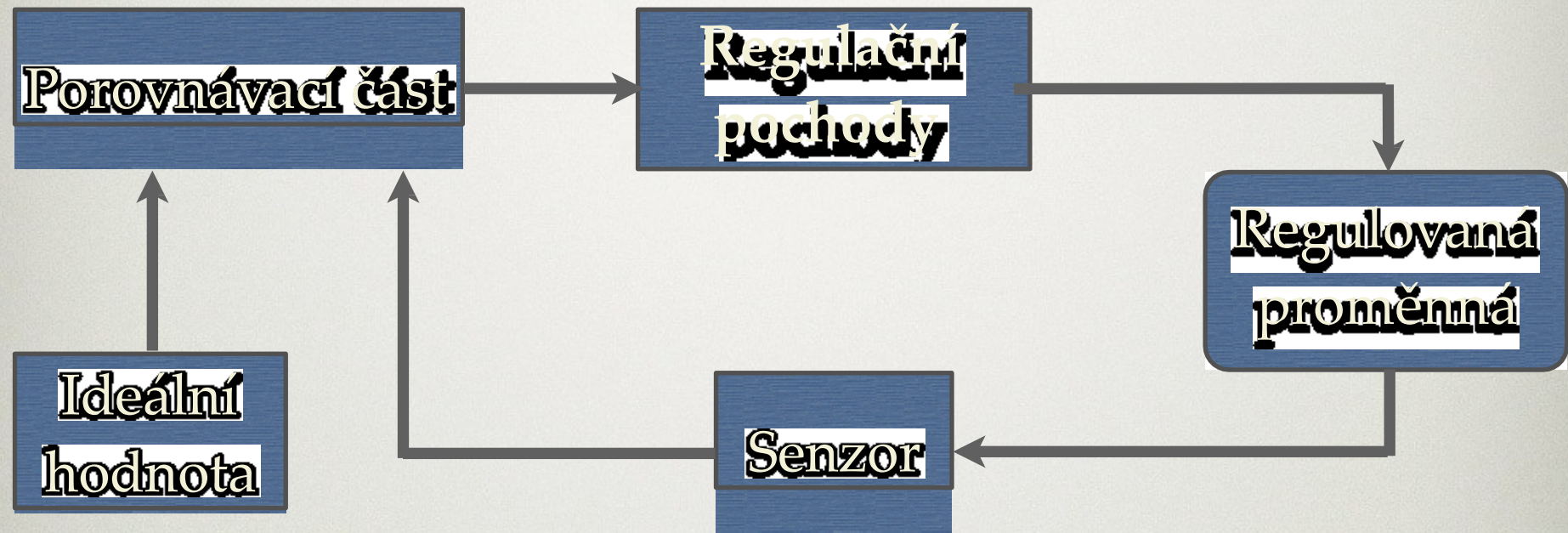
# Základní pojmy

- Motivy
  - Homeostáza
  - Přežití organismu adruhu (sex)
  - Teorie motivace
  - Výkonová motivace, aspirace
-

# HOMEOSTÁZA

**Homeostáze** nebo také **homeostáza** (z řec. homoios, stejný, a stasis, trvání, stání) znamená samočinné udržování hodnoty nějaké veličiny na přibližně stejné hodnotě. U živých organismů je to schopnost udržovat stabilní vnitřní prostředí, které je nezbytnou podmínkou jejich fungování a existence, i když se vnější podmínky mění.





# MOTIVACE A MOTIVY

- **motivace** - tendence být aktivní výběrovým a organizovaným způsobem (proces)
  - **potřeba** - vyjadřují výchozí motivační stav, který se vývojem (zkušeností) zpředměťňuje
  - **motivy** (incentivy, popudy)- relativně přetrvávající determinanty chování; hypotetické dispozice procesu motivace, dovršující reakce (uspokojení)
-



# Motiv

- Základním předpokladem motivu je potřeba
    - (vznikající narušením homeostázy)
  - *biologické* (biogenní, primární, vrozené) - potřeba dýchání, potravy, bezpečí, spánku apod. Slouží k přežití jedince i druhu
  - *Sociální* (psychogenní, sekundární, získané) - kulturní (vzdělání, kulturní život apod.) a psychické (radost, štěstí, láska apod.). Zajišťují přizpůsobení na sociální podmínky, reagují na nedostatek v sociálním bytí.
-

# Teorie motivace

základním problémem motivace je výklad její dynamiky

Madsen ve své knize (Teorie motivace) rozeznává 4 druhy modelů (či výkladových hypotéz)

1. Homeostatická hypotéza
  2. Pobídkové hypotézy
  3. Poznávací hypotézy
  4. Humanistické hypotézy
-

# Teorie motivace

## Homeostatická hypotéza

vychází z biologických teorií

příkladem je Cannonova teorie: Podle něj je vznik potřeby důsledkem narušení rovnováhy organismu.

Z potřeby vzniká puzení a dochází k uspokojení potřeby skrze motivované chování.

Uspokojení se v těchto teoriích nazývá znovunastolením homeostázy.

# REGULACE TĚLESNÉ TEPLoty JAKO HOMEOSTATICKÝ SYSTÉM

- regulovanou proměnou je teplota krve
- řídicí oblast v mozku je **hypothalamus**, ten obsahuje i porovnávací část s “oblastí ideální teploty”
- senzory jsou v ústech, v kůži, v míše, v mozku
- automatické spuštění regulačních pochodů, ať již fyziologických (preoptická oblast hypothalamu) tak i behaviorálních (laterální oblast hypothalamu)
- při horečce mají tepelná centra nastavený práh citlivosti na vyšší teplotu.



# ŽÍZEŇ - HOMEOSTATICKÝ SYSTÉM

- Voda tvoří asi 2/3 hmotnosti člověka
  - regulace dvou proměnných (**intracelulární tekutina**) a (**extracelulární tekutina**)
  - **Osmoreceptory** - umístění v hypothalamu spolu s porovnávací částí
    - získání vody ledvinami
  - **Celkový objem tekutiny v krvi** - senzory jsou v ledvinách (změna tlaku)
    - vyloučení *reninu* - konstrukce krevních cév a při sloučení vznik hormonu angiotenzinu - pocit žízně a chuť na sůl
  - Kdy přestat pít? další osmoreceptory jsou umístěny v ústech a ve stěně tenkého střeva
-

# Teorie motivace

## Pobídkové hypotézy

motivované chování je odpovědí organismu na zevní podněty, motivační činitele.

takovou teorií je například Atkinsonova teorie motivace ( $T_s = M_s \cdot E_s \cdot I_s$ )

$T_s$  - celková úroveň motivovanosti (tendence) k určité činnosti v daném okamžiku

$M_s$  - intenzita vzbuzeného motivu

$E_s$  - subjektivní pravděpodobnost (očekávání), že bude dosaženo požadovaného cíle

$I_s$  - pobídková hodnota dosažení sledovaného cíle

# Základním kamenem teorie McClellanda je rozlišení těchto tří potřeb:

- \* potřeba úspěšného výkonu
  - \* potřeba afiliace
  - \* potřeba moci
    - \* moc sociální
    - moc osobní
-

# McClelland

McClellandova teorie může být proto charakterizována zhruba následujícím způsobem: Jsou pouze *dva vrozené motivy*: *dosahování slasti a vyhýbání se nelibosti* a bolesti. *Všechny ostatní motivy jsou získané* a determinují *dosahování* všeho nebo *vyhýbání se* všemu, co jedinec na základě procesu učení očekává, že mu způsobí slast nebo nelibost.

(Jde o ryze moderní přeformulování klasického hedonizmu)

---



# Locus of control

	vnitřní	vnější
stálá	schopnosti	obtížnost testu
proměnlivá	úsilí při přípravě	šťěstí

---

# Teorie motivace

## Poznávací hypotézy

podle nich mají poznávací procesy motivační potenciál

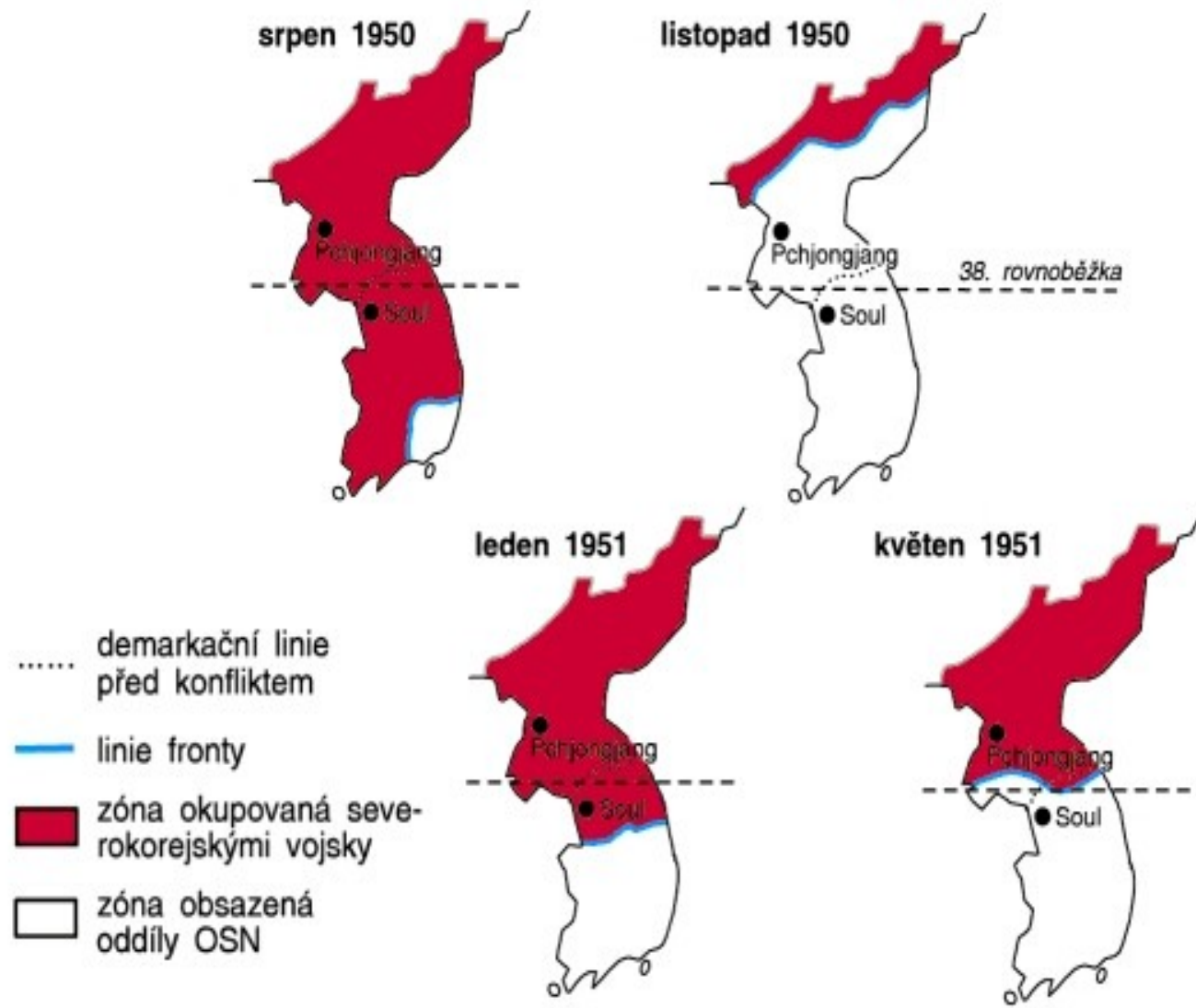
(poznávací děje mají svou vlastní „vnitřní“ motivaci)

vlastnosti motivace jsou potřebami a pobídkami z vnějšku

jen spoluurčovány

# Kognitivní disonance

- Mnoho bývalých vězňů se stalo komunisty a kolaboranty
- Zajatecké tábory řízené čínskými komunisty



# Teorie motivace

## Humanistické hypotézy

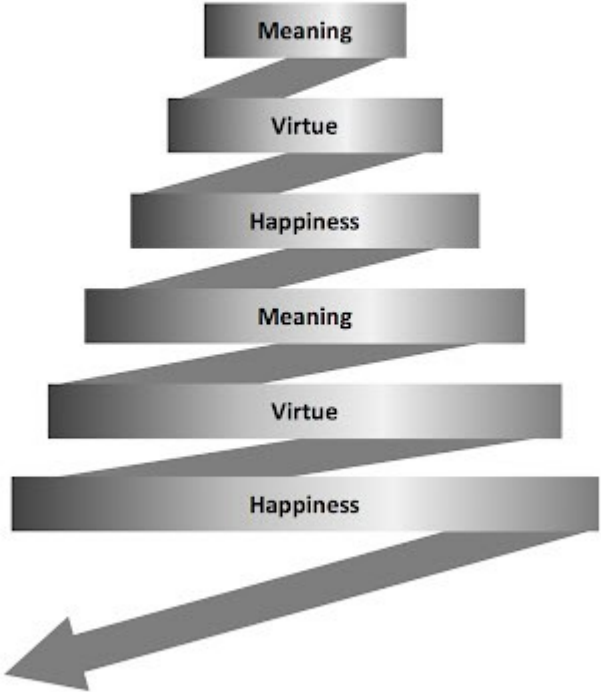
- existují, kromě jiných druhů, specificky lidské motivace, například Allportova potřeba funkční autonomie nebo Maslowova růstová motivace

humanistické hypotézy vychází z vnějších zdrojů chování (cíl chování leží v blízkém sociálním okolí jedince)

# Maslow (vs Frankl)



Self-Transcendence Spiral  
© Paul T. P. Wong, 2016



# Viktor Frankl

- Člověk a smysl
  - Vykonáním činu
  - Prožitím hodnoty – zážitku
  - Utrpením (svoboda)
-

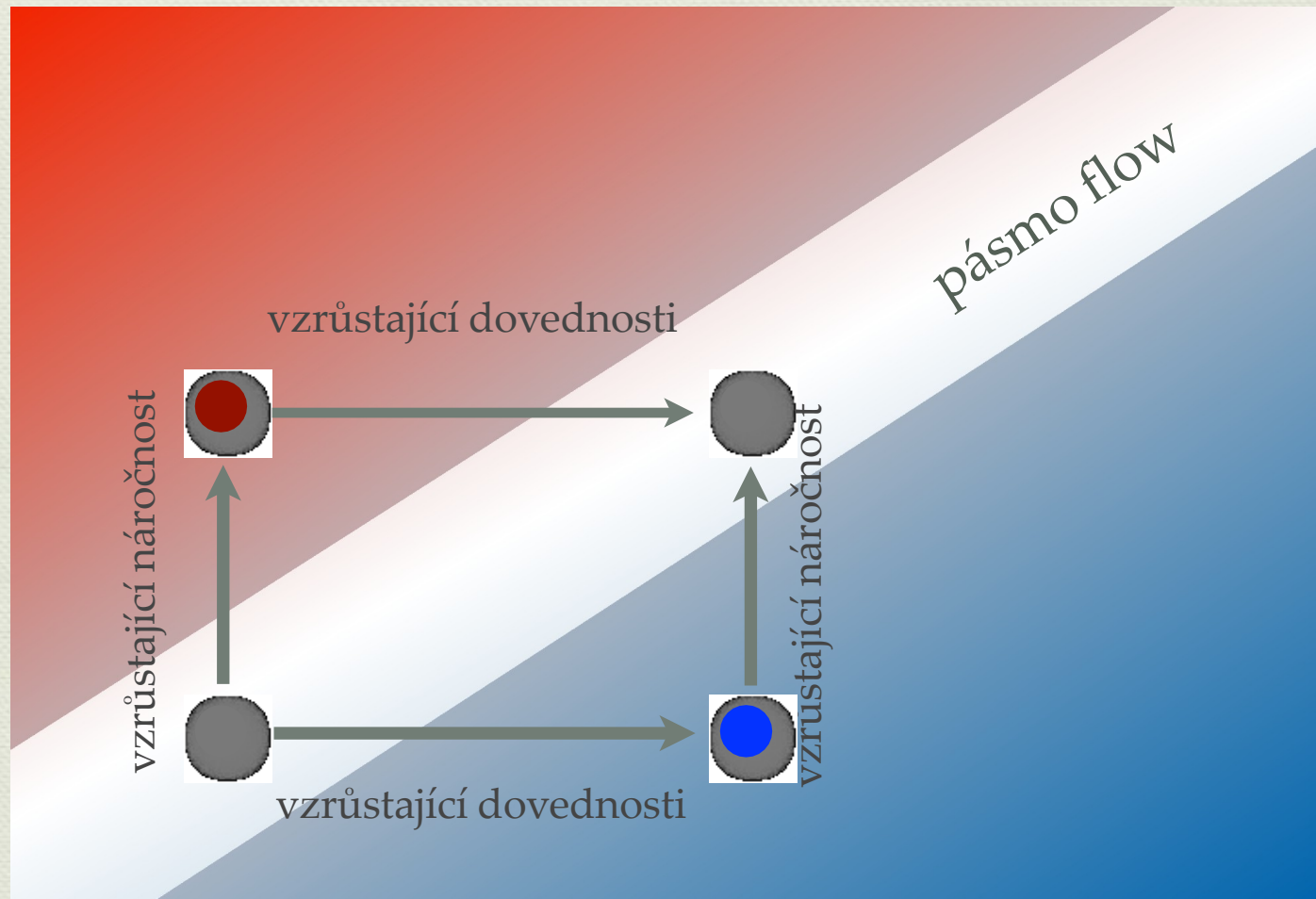
# Vnitřní x vnější motivace

- Vlastní x nevlastní
  - Které se drží lépe?
  - Výhody a nevýhody?
  - Jak s nimi naložit?
  - Trest/odměna
-

náročnost úkolu

vysoká

nízká



pásmo flow

vzrůstající dovednosti

vzrůstající náročnost

vzrůstající náročnost

vzrůstající dovednosti

malé

dovednosti

velké



# Flow fenomen



- ◆ vrcholový zážitek
- ◆ tok optimálního až extatického prožívání
- ◆ pohroužení se do příjemného zaujetí
- ◆ příjemný prožitek při hladce a optimálně uskutečňované či realizované aktivitě
- ◆ lépe než “plynutí” jde o pojmy: zaujetí, pohroužení do činnosti, stržení činností, unesení činností.

# Frustrace

- překážkou na cestě za uspokojením může být vnější i vnitřní příčina, pasivní i aktivní element
- aktivním typem vnější překážky je většinou někdo druhý - vzniká konflikt

překážka	vnější	vnitřní
pasivní	hmotná zábrana	nedostatek schopností, dovedností, morální
aktivní	člověk udělující tresty za pokus dosáhnout cíle	protikladný motiv

$$B = F(M, P, H, D)$$

- B = chování
    - M = motiv
    - P = pravděpodobnost dosažení cíle
    - H = hodnota cílového objektu
    - D = morální reflexe důsledků chování
-

# $B=f(P,E)$

- Dle Lewinovy teorie, chování je funkcí celkového pole -
- životního prostoru - a tudíž “základní vzorec teorie pole”
  - $B = f(Lsp) = f(P,E)$
- který vyjadřuje, že chování je funkcí celkového životního prostoru sestávajícího ze dvou vzájemně závislých systémů proměnných, totiž jedince (P) a okolního prostředí (E)

# **síla** - hypotetická funkční proměnná

Z mnoha vzájemně závislých proměnných, *síla* je nejbezprostřednější příčinou chování (zejména lokomoce). Chování nemůže být považováno za funkci jediné síly, nýbrž jen za funkci výslednice všech sil působících na jedince v daném čase.

*Definice:* Jestliže výslednice psychologických sil působící na oblast je větší než nula, pak nastane lokomoce ve směru výslednice, nebo struktura situace se změní tak, že změna bude ekvivalentní takovéto lokomoci.

---

# Valence

*Definice:* Oblast  $G$ , která má valenci ( $Va(G)$ ) je definována jako oblast v životním prostoru jedince  $P$ , která jej přitahuje nebo odpuzuje. /pozitivní valence, negativní valence/

jejich logickou vlastností je intenzita, nikoliv směr

---

# napětí

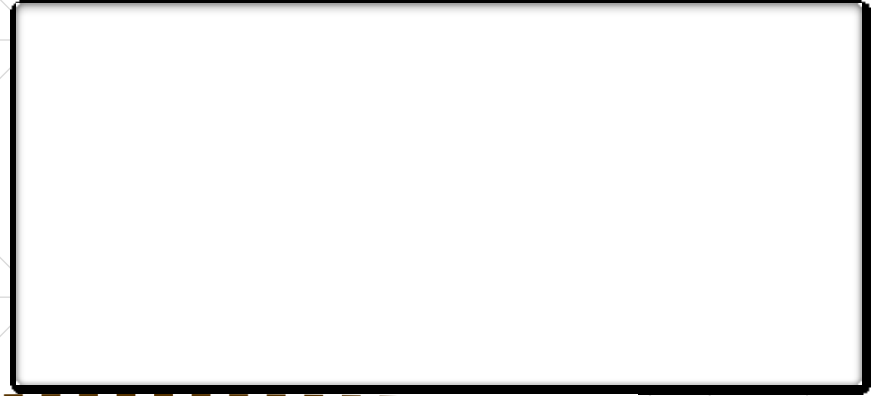
Pojmem napětí je v tomto kontextu myšlen *stav* systému jedince.

Kdykoliv existuje psychologická potřeba, znamená to, že uvnitř jedince existuje systém ve stavu napětí

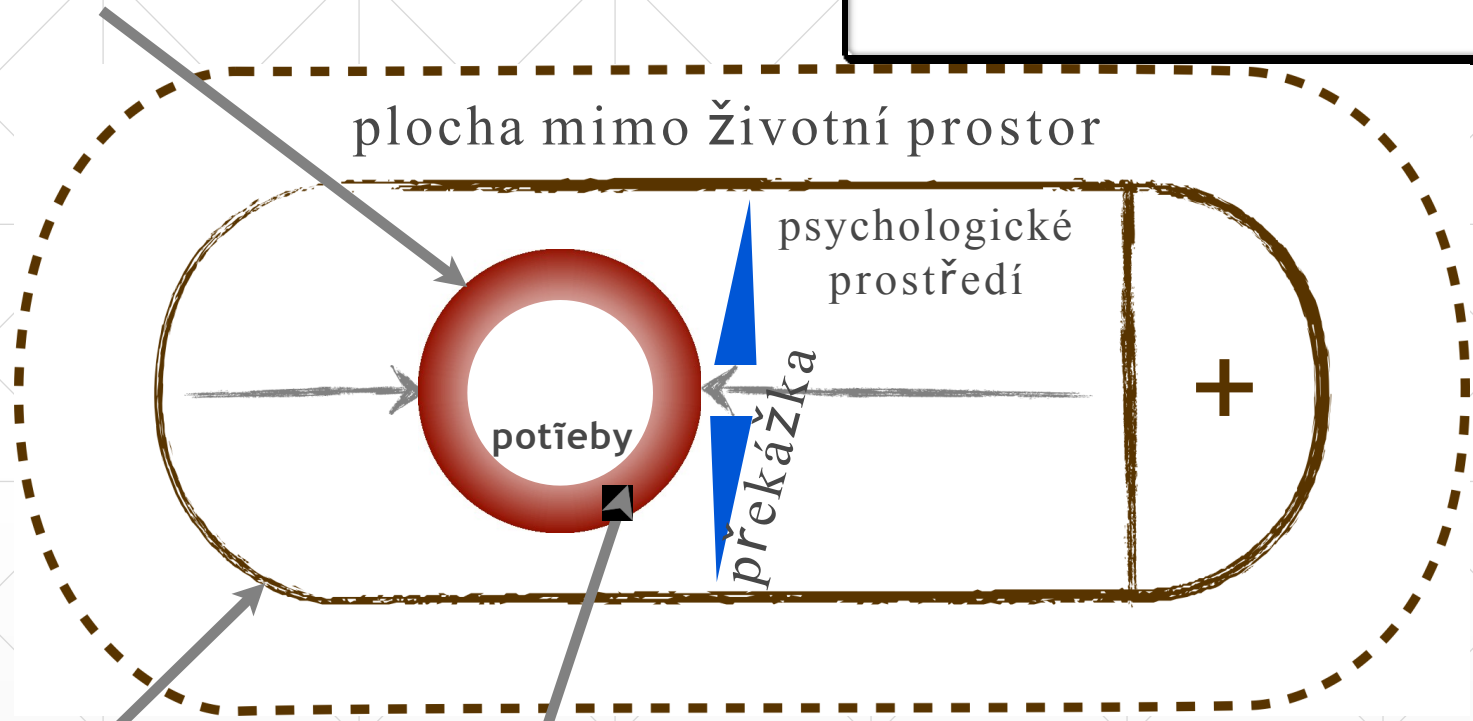
Ve skutečnosti se Lewin snaží nahradit “potřebu” dle jeho názoru přesnějším “napětím”

---

hranice osoby

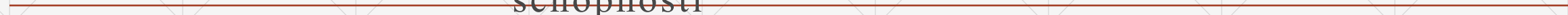


plocha mimo životní prostor



hranice životního prostoru

schopnosti





efekt Zeigarnikové:  
poprvé zmíněn v 1927

nedokončené úkoly jsou podrženy v paměti lépe než dokončené

dnes se používá pro princip, že jakýkoli úkol, který je přerušen, bude později vybaven z paměti lépe, než úkol nepřerušný

Zeigarnikové původní specifikace zahrnovala důležitý faktor, který je dnes často opomíjen a to, že SPLNĚNÍ úkolu je třeba definovat jako pocit vlastní spokojenosti subjektu se splněním úkolu, tedy musí být posuzováno vzhledem k cílům té které konkrétní osoby

---

# Metoda SMART

- Specific
- Measurable
- Achievable
- Relevant
- Time-specific

