

Primární sociální potřeby a jistota

Mgr. Michal Dubec, Učitel naživo

Mnohé neurovědné výzkumy ukazují, že lidský mozek má několik málo potřeb, které hrají v učení a motivaci našeho chování důležitou roli. David Rock (Rock 2008), spoluzakladatel Neuro-Leadership Institute je přesvědčen, že tyto potřeby jsou dokonce primární, i když ne všichni odborníci se na tom shodnou. Co přivedlo Rocka na tuto myšlenku? Především to, že některé výzkumy ukazují, že při jejich uspokojování nebo neuspokojování se aktivují stejné neuronální obvody jako při uspokojování nebo neuspokojování základních fyziologických potřeb, jako například potřeby jídla, pití, spánku atd (Rock 2008).

Na uspokojování nebo neuspokojování těchto potřeb mozek reaguje v souladu s výše popsáním principem minimalizace ohrožení a maximalizace bezpečí. To znamená, že pokud (při učení) některá z těchto potřeb není dostatečně uspokojována, mozek to hodnotí jako ohrožující signál a začne produkovat reakce vyhýbání. Pokud jsou příslušné potřeby uspokojovány, mozek to hodnotí jako bezpečný signál a produkuje reakce přiblížování (přístupu). Mezi tyto primární nefyziologické potřeby patří **potřeba jistoty** a čtyři sociální potřeby, **potřeba mít postavení ve skupině, potřeba samostatnosti – autonomie, potřeba spravedlnosti a potřeba propojení**. (viz David Rock model SCARF)

Jistota

Náš mozek potřebuje všemu rozumět. Potřebuje rozumět okolní realitě, potřebuje rozumět lidem kolem nás, ale potřebuje rozumět i sobě samému. Jinými slovy, naše zkušenosti nám musí dávat nějaký smysl. Porozumění je základním předpokladem pro to, abychom mohli předvídat. Abychom mohli předvídat to, jak se bude okolní realita chovat, jak se pravděpodobně mohou zachovat lidé kolem nás, nebo jak se budeme chovat my sami. To vše přispívá k uspokojování potřeby jistoty. Když rozumíme věcem a lidem kolem nás a dokážeme předvídat to, co by mohlo nastat, zažíváme příjemné emoce pramenící z uspokojování potřeby jistoty a mozek produkuje reakci přístupu nebo přiblížení.

Naopak, když nerozumíme věcem a lidem kolem nás a nedokážeme předvídat to, co by mohlo nastat, zažíváme nepříjemné emoce pramenící z neuspokojování potřeby jistoty a mozek bude produkovat reakce vyhýbání. Když náš mozek nedokáže předvídat, musí použít o mnoho víc zdrojů, musí více využít frontální kortex. Ten je náročný na energii, rychleji se unaví a zvyšuje se pravděpodobnost chybných výkonů.

Příkladů fungování v našem každodenním životě je celá řada. Například každá změnová situace ohrožuje uspokojování potřeby jistoty. Prvotní reakcí na jakékoli významnější změny bývá odmítnutí této změnové situace, protesty proti realizaci atd. Mnozí lidé, kteří zodpovídají za zavedení změnové situace (např. učitelé, manažeři, rodiče) mají tendenci tyto reakce připisovat pohodlnosti, lenosti, neochotě nebo jiným vlastnostem změnou „pověřených“ lidí. Ve skutečnosti se za těmito reakcemi velice často skrývá strach. Ten pochází z toho, že mozek nerozumí dostatečně nové, změnové situaci, nedokáže předvídat, jak to bude fungovat. Důsledkem toho je výrazné neuspokojení potřeby jistoty. To mozek vyhodnotí jako ohrožující signál a limbický systém začne signalizovat tuto skutečnost celému organismu emocí strachu.

V našem chování se to může projevit reakcemi vyhýbání, tedy odmítáním změnové situace nebo odmítáním její realizace.

Jako učitelé můžeme jistotu saturovat například tím, že na začátku přednášky uvedeme: o čem to bude (cíl), k čemu to je (smysl) a kde se s tím studenti mohou setkat (propojení s vlastními zkušenostmi), jak dlouho to bude trvat (čas), jak to bude organizováno, např. kdy budou přestávky, kdy je možné klást dotazy atd. To všechno můžeme dělat s cílem uspokojovat potřebu jistoty svých studentů.

Při nemožnosti předpovídat výsledky situací se aktivuje limbický systém. To odvádí pozornost od cílů a nutí nás se věnovat nejistotě.

Pro saturování jistoty můžeme dále:

- Mít jasně stanovaná pravidla a při jejich porušení hned reagovat (ideálně vedením), jinak se porušování stane nepsanou normou (podrobněji viz <https://www.seduo.cz/komunikace-s-lidmi-v-souladu-s-fungovanim-mozku>).
- Hodnotit studenty podle konkrétních a všem předem známých kritérií.
- Při zadávání jakékoli práce se se studenty dohodnout zcela konkrétně a detailně na očekávané podobě výsledku (sdělit jim konkrétní kritéria) a při hodnocení práce nechat studenty svůj výkon k těmto kritériím vztahovat.

Postavení ve skupině (status)

Potřeba postavení ve skupině se projevuje tak, že každý člověk nejenže chce být členem nějaké sociální skupiny, ale zejména tak, že chce mít pro tuto skupinu nějaký význam. Nikdo nechce být pro skupinu, do které patří, bezvýznamnou nulou. Každý chce být alespoň v něčem (ne ve všem) lepší, než někdo jiný v dané skupině.

Marmot (in Rock, 2010) tvrdí, že uspokojení potřeby postavení je nejvýznamnější určující složkou lidské dlouhověkosti a zdraví, dokonce i v porovnání se vzděláním a příjmem. To potvrzují i jiné studie. Čím lépe je uspokojována potřeba postavení ve skupině, tím nižší jsou u jedinců hladiny kortizolů a tito jedinci pak žijí déle a zdravěji.

Pro uspokojování potřeby postavení ve skupině neexistuje nějaké obecně platné měřítko. Můžeme se srovnávat například s ohledem na věk, bohatství, na to, kdo je silnější, chytřejší nebo kdo má lepší smysl pro humor. Nezáleží na tom, od čeho postavení odvozujeme, ale vnímáme-li, že se nám status buď zvyšuje, nebo snižuje, bývá výsledkem silná emocionální odezva.

Ukažme si to na několika příkladech z běžného života. Například když někoho veřejně hodnotíme, pokud je toto hodnocení negativní, ohrožujeme u tohoto člověka jeho potřebu postavení, protože negativním hodnocením mu dáváme v podstatě najevo, že je horší než ...

Opačně, když použijeme pozitivní hodnocení (ocenění), tak uspokojujeme potřebu postavení, protože dotyčnému dáváme najevo, že je v něčem dobrý.

Velice často můžeme ohrožovat potřebu postavení u studentů neúmyslně, když jim začneme radit, co by měli anebo neměli, jak by se měli nebo neměli chovat v určité situaci, k určitým lidem nebo ve vztahu k nám samotným (mentorování).

Další typ chování, který spolehlivě může ohrozit uspokojování potřeby postavení ve skupině je srovnávání. S tím se můžeme potkat zejména ve výchově, v situacích „rodič–děti“ nebo „učitel–studenti“, když výchovná autorita použije komunikaci typu: „Ti před vámi s tím problémy neměli. Je to rok od roku horší.“ Tímto chováním učitel dává studentům jasně najevo, že jsou horší než předchozí studenti. Mozek studentů to nemůže vyhodnotit jinak než jako ohrožení postavení, a začne produkovat reakce vyhýbání. To se potom projeví v chování například ironickou reakcí: „To museli být skutečně bedny ti před námi.“

Pro saturování postavení můžeme:

- Výkon studenta porovnávat s předešlým výkonem jeho samotného nikoli s ostatními studenty.
- Veřejně oceňovat výkony studentů (ideálně zpětnými vazbami) – podrobněji viz. <https://www.seduo.cz/komunikace-s-lidmi-v-souladu-s-fungovanim-mozku>.
- Nechat studenty podílet se na opravě chyb ve vlastních pracích a v pracích spolužáků.

Samostatnost (autonomie)

Potřeba samostatnosti (autonomie) je o míře kontroly nad prostředím, nebo sebou samým. V podstatě jde o to, zda máme možnost volby. Rock (2010) rovněž u této potřeby dokládá, že její neuspokojování má vliv dokonce i na zdravotní stav jedince. Několik studií věnovaných fluktuaci zaměstnanců prokázalo vysokou korelaci mezi pocitem kontroly a zdravotním stavem příslušných zaměstnanců. Rovněž je prokázáno, že lidé často opouštějí určitou firmu a nechávají se zaměstnat i na výrazně méně placené pozici v jiné firmě právě proto, že touží po větší autonomii.

Jakékoliv situace, které staví člověka „před hotovou věc“, kde není možné žádné jiné řešení, výrazně ohrožují potřebu autonomie, což opět mozek vyhodnotí jako ohrožující signál a spustí příslušné emoce (nepříjemné) a chování (vyhýbavé).

Příkladů ze života je opět řada. Když učitel při zadávání úkolů do nejmenších detailů popisuje, jak to má student udělat, když neustále řídí každý detail, tak ohrožuje uspokojení potřeby autonomie. Student si začne uvědomovat nemožnost ovlivňovat výsledky a začne být za svou práci neodpovědný.

Pro saturování samostatnosti můžeme například:

- Nechat studenty, aby se spolupodíleli na kritériích hodnocení jejich výkonů.
- Používat jako součást hodnocení studentů jejich sebehodnocení.
- Nechat studenty, aby navzájem hodnotili své výkony dle konkrétních kritérií.

Propojenost

Rock (2010) uvádí, že způsob, jímž si mozek vytváří pocit vazby a propojení s ostatními, se objevil jako překvapivý výsledek výzkumu mozku, který proběhl teprve v roce 1995. Mozek to provádí pomocí zrcadlových neuronů, které objevil Rizzolatti (Rizzolatti 2008). Zrcadlové neurony se na magnetické rezonanci dynamické rozsvěčují v okamžiku, kdy vidíme někoho druhého, jak provádí to, čemu se říká úmyslná činnost. Zhlédneme-li někoho, jak pije kávu, začínají nám jiskřit v mozku zrcadlové neurony. Tytéž zrcadlové neurony se rozsvěčují, pijeme-li kávu sami. Zrcadlové neurony jsou mozkovým mechanismem určeným k pochopení úmyslů ostatních lidí – jejich cílů a záměrů – a ve výsledku s tím spojených pocitů. Dalo by se říct, že existence zrcadlových neuronů a jejich činnost je podstatou empatie.

Podmínkou dobrého fungování zrcadlových neuronů je, že druhého člověka vnímáme jako pro nás bezpečného – máme k němu alespoň elementární důvěru. Pokud nepokládáme interakci s příslušným člověkem za bezpečnou, mozek to vyhodnotí jako signál ohrožení a začne produkovat reakce vyhýbání a aktivita zrcadlových neuronů je výrazně tlumena.

Pokud ale sociální interakci považujeme za bezpečnou, mozek to vyhodnocuje jako bezpečný signál a začne produkovat reakce přibližování a aktivita zrcadlových neuronů se zvyšuje. V důsledku toho dochází k propojování našich myšlenek, emocí a cílů s ostatními lidmi, dochází k vylučování oxytocinu, což je chemická látka přinášející příjemný pocit.

V jakých situacích bychom měli myslet na potřebu propojení? Například, když vznikne nová skupina studentů. Na tuto potřebu má pozitivní vliv mj. například to, když studenty během seminářů a přednášek oslovujeme jejich křestními jmény.

Pro saturování propojení můžeme:

- Používat otevřenou komunikaci (problémy řešit zásadně pouze s těmi, koho se týkají).
- Nechat studenty podílet se na rozhodovacích procesech.
- Společnou práci (např. projekty) uzavírat pomocí pozitivních a negativních zpětných vazeb.

Spravedlnost (férovost)

Náš mozek je mimořádně citlivý na jakékoliv projevy neférového jednání. Když si všimneme, že někdo něco dělá jenom proto, aby získal větší prostor pro sebe, na úkor nás, nebo že se snaží získat neoprávněnou výhodu, náš mozek to okamžitě vyhodnotí jako ohrožující signál. Limbický systém spustí nepříjemné emoce a začneme produkovat chování typu vyhýbání.

Uspokojování potřeby spravedlnosti s sebou nese pocit bezpečného spojení s ostatními, takže má úzký vztah k potřebě propojení. Cítíme-li, že někdo je spravedlivý, zvyšuje se naše důvěra v něj. Výzkumy ukazují, že mají-li lidé dojem, že se s nimi jedná spravedlivě, zvyšuje to u nich pocit důvěry a ochotu ke spolupráci.

Proto v kontaktu s druhými lidmi je důležité, abychom minimalizovali pravděpodobnost ohrožení jejich potřeby spravedlnosti. Měli bychom dodržovat

dohodnutá pravidla a v případě, že jsme se díky nějakému situačnímu kontextu rozhodli tak nečinit, to veřejně oznámit.

Pro saturování spravedlnosti můžeme:

- Používat systém hodnocení, vázaný na konkrétní a předem známá kritéria.
- V případě, že někomu ze studentů udělujeme nějakou výhodu, sdělit otevřeně ostatním, že tak činíme a proč jsem se proto rozhodli.

Obecně k primárním potřebám, by nás mohla v této chvíli napadnout otázka: Co, když daná situace neumožňuje uspokojování příslušné primární potřeby? To se skutečně stává. Není to nic neobvyklého a nemělo by nás to odradit od našich snah při učení myslet na uspokojování primárních sociálních potřeb studentů. Platí totiž pravidlo, že pokud nemůžeme uspokojit některou z primárních potřeb, lze to nahradit (vykompenzovat) tím, že se pokusíme zvýšeně uspokojit (přesaturovat) jinou primární potřebu, jejíž uspokojení daný situační kontext umožňuje. Důležité však je, neustále reflektovat, které primární potřeby situační kontext ze své podstaty neumožňuje uspokojit a které primární potřeby v dané situaci uspokojovat lze. Zařídit potom větší uspokojení než dostatečné, není až tak velký problém.

Abychom si to uměli představit v realitě, podívejme se na následující příklad. Vedení školy rozhodlo, že od prvního dne následujícího měsíce se studentům až na výjimky zakazuje pobývat v odborných učebnách mimo časy přednášek a seminářů. Na tomto rozhodnutí se studenti nepodíleli. Je to situace, kdy v podstatě zaměstnavatel staví zaměstnance před hotovou věc (tedy ohrožuje u zaměstnanců a studentů, kterým to zaměstnanci mají oznámit, uspokojení potřeby autonomie). Z hlediska uspokojování potřeby autonomie je tato situace zřejmě bezvýhodná. To znamená, že potřebu autonomie nemůžeme uspokojit a hrozí, že mozky studentů to mohou hodnotit jako ohrožující signál a mohou začít produkovat reakce vyhýbání. Nezbyvá než popřemýšlet o tom, uspokojením, které jiné primární potřeby bychom to mohli vykompenzovat. Nejschůdnější cestou by v tomto případě mohlo být důsledné a masivní uspokojení potřeby jistoty. Nejprve bychom tedy mohli podrobně popsat situaci, která vedla k přijetí tohoto nepopulárního rozhodnutí (např. „V posledním půlroce jsme nahrazovali části vybavení v 8 odborných učebnách. Je nám jasné, že toto vybavení s nejvyšší pravděpodobností neodnášejí naši studenti, ale lidé, kteří se sem nějakým způsobem dostanou. Bohužel není v našich silách učebny jakkoli střežit. Protože se chceme vyhnout dalším ztrátám vybavení, rozhodli jsme se vyzkoušet nepopulární zákaz pobytu v odborných učebnách mimo časy přednášek a seminářů. Neodborné učebny, prostory kavárny a knihovny je samozřejmě možné nadále využívat“). Takto důkladně ošetřené porozumění (uspokojení potřeby jistoty) pravděpodobně nepovede k bouřlivé odmítavé reakci.