

Motivace II.

Motivy - hypotézy



**Homeostatic
ké**



Pobídkové



Poznávací



Humanistické

Motivy pobídkové (stimulační)



- Lidé aktivní bytosti – snaha o dosažení ideální úrovně aktivace + proměny podnětů
- Stimulační motivy se projevují hravostí, zvědavostí, vyhledáváním zážitků

Cvičení

Vyberte si jednu oblast vašeho bytí (práce / škola/ koníček..) a sepište si všechny aktivity, které vás v té oblasti nudí, frustrují a baví



Cvičení

Nudí	Baví	Frustruje
Výběrka na věci	Vymýšlení nových kurzů	Vybavování laboratoře
Čekat na hodiny	Příprava prezentací	Žádat o peníze
	Výuka samotná	Domluvy s ostatními

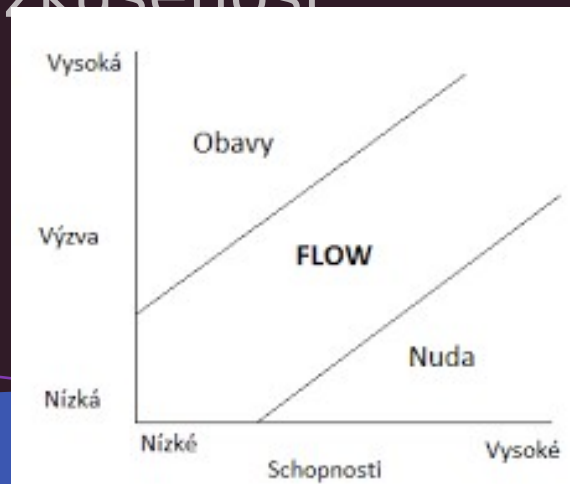
Teorie optimální úrovně aktivace

- Příliš vysoká – frustrace
- Příliš nízká – nuda

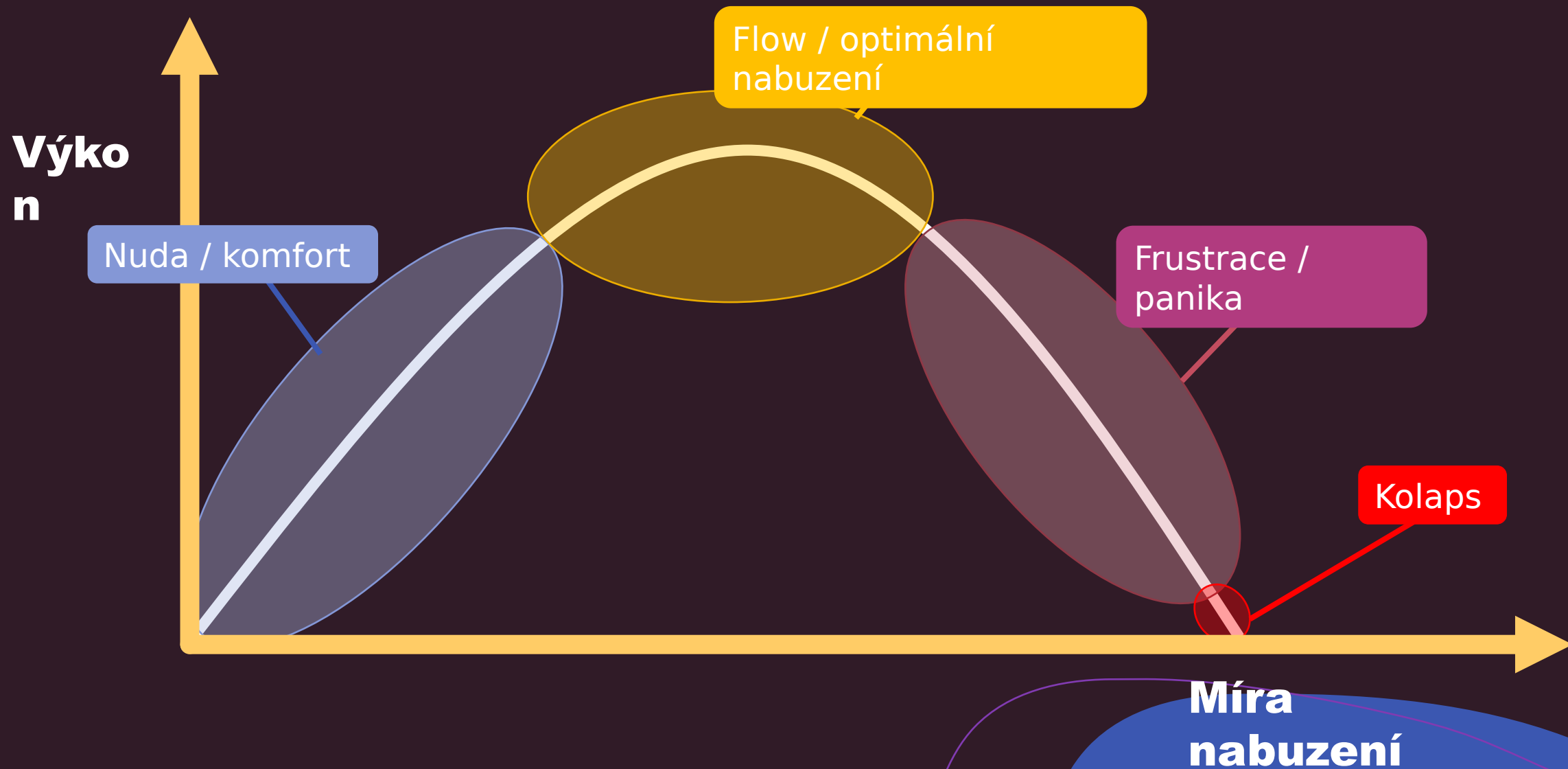
- Frustraci doplnit o / naučit se
- Nuda – jak z toho udělat challenge / přidat si aktivaci?

Flow fenomén

- Intenzivní a soustředěná koncentrace na přítomný okamžik
- Rozplynutí se v činnosti
- Ztráta pojmu o čase a subjektivní vnímání času.
- Zkušenost z práce je vnitřně obohacující (mnohdy je zkušenost samoúčelná)
- Výzva
- Okamžitá zpětná vazba



Yerkes-Dodsonův zákon



Výkonová motivace

- David C. McClelland
- Heinz Heckhausen
- Aspirace
- Atribuční model

David C. McClelland

- Dva vrozené motivy: +slast+ / -nelibost-
- Přibližování se a vzdalování
- **3 oblasti:**
 - Výkon
 - Afiliace
 - Moc

Potřeba úspěšného výkonu

- **Tendence k dosažení úspěšného výkonu**
- **Tendence k vyhnutí se neúspěchu**
- **Tendence k vyhnutí se úspěchu**

Tendence k dosažení úspěšného výkonu

- Úměrná výchově k nezávislosti a soběstačnosti
- Výběr výzev, touha být první, vyhrávat, ne ovládat
- Touha po uznání – své i druhých
- Středně těžké cíle (splnitelná výzva)
- Při úspěchu radost – jsem dobrý/á, zážitek kompetence

Tendence k vyhnutí se neúspěchu

- V dětství malá podpora nebo tresty za neúspěch + rodičovská očekávání úspěchu
- Výběr výzev příliš velkých nebo triviálních, touha neprohrát, nezklamat, zachovat si hodnotu
- Strach a úzkost z neúspěchu
- Dva způsoby zvládnání – vyhnutí se situaci X extrémně se připravit
- Při úspěchu úleva, ne radost – neudělal jsem si ostudu, to je samozřejmost

Tendence k vyhnutí se úspěchu

- Touha být přijímán kolektivem, tendence nevyčnít
- Konflikt potřeby afiliace a úspěchu
- Při úspěchu hanba a strach z vyloučení

Potřeba úspěšného výkonu

- **Tendence k dosažení úspěšného výkonu**
- **Tendence k vyhnutí se neúspěchu**
- **Tendence k vyhnutí se úspěchu**

Potřeba afiliace

- Být s druhými
- Nebýt sám

- Intimita x Afiliace
- Being x Doing

Potřeba moci

- Moc osobní
- Moc sociální

+empatie a zodpovědnost

Sociální moc - Horneyová (bazální úzkost)

- Pohyb k Lidem
- Proti Lidem
- Od lidí
- Mix

Výkonová motivace a aspirace

- Aspirace = očekávání úrovně našeho výkonu na základě zkušenosti
(co si myslíme, že zvládneme)
- Pomáhá určit snahu (Naděje na úspěch X Strach z neúspěchu)
- Aktivita
- Diskrepance (rozdíl aspirace a skutečného výkonu)
- Úprava snahy X úprava cíle
- Když diskrepance v **+** (zvednutí cíle X podhodnocení sebe)
- Když diskrepance v **-** (snížení cíle X úprava snahy)

Aspirace

- Prožívání úspěchu / neúspěchu je **vázáno na moje subjektivní vnímání obtížnosti**, ne na objektivní znaky úlohy („D“ z těžké zkoušky)
- Úspěchy a neúspěchy zažívané na +- střední vnímání obtížnosti
- Vnímání obtížnosti se mění (běžte znovu k maturitě / test v 9.)
- Individuální úroveň aspirace má vztah k míře tolerování rizika
- Aspiraci určují i situační faktory – důležitost úkolu, čas do splnění cíle, reálnost úkolu, úspěšnost dalších lidí...

Atribuční model – Bernard Weiner

- Atribuce = hledání příčiny jevu, věci většinou nejsou náhodné někdo za ně může – Jedinec X Okolnosti
- Internalistická (vnitřní) dispozice X Externalistická (vnější) dispozice
- Stálost X Proměnnost dispozice

Fotbalový gól

Dispozice	Vnitřní	Vnější
Stálost		
Stálá	„Umím vystřelit i na mokré trávě.“	„Gól jsem sice dal, ale tomu golmanovi to tak neprošlo.“
Proměnlivá	„No, to já to nikdy pořádně neuměl.“	„Udělal jsem všechno co šlo, ale byla mokrá“



Dotazy

