

MOTIVACE IV.



-
- ❖ Pokud jedinec ztrácí smysl života, jedná se o existenciální frustraci, která může vést až k pokusu o sebevraždu. Tento krajní stav se dá **samozřejmě** léčit za pomoci odborníků. / WIKIPEDIE

A co je to ta motivace?

- ❖ “Motivace = termín, obecně užívaný k označení fenomenů, týkajících se činností pobídek a pudů”
- ❖ “Motiv = afektivně–snahový činitel, svou činností determinující zaměřenost individuálního chování k nějakému cíli, vědomě pojatému nebo nevědomému”
- ❖ “Motivovat = poskytovat pohnutku, působit jako pohnutka”
- ❖ “Motivace je proces (a) aktivace čili zahájení chování, (b) udržení aktivity v jejím běhu a (c) zaměřování této aktivity daným směrem. **Obecně řečeno, analýza motivace musí brát v úvahu všechny faktory, které aktivují, udržují a usměrňují chování ”**

Další definice

- ❖ Motivaci lze definovat jako souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování a prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního.

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.

Teorie motivace

- ❖ **Pobídkové hypotézy**

- ❖ motivované chování je odpovědí organismu na zevní podněty, motivační činitelé.
- ❖ 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

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
- ❖ příkladem může být teorie Woodworthova

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)

William McDougall

(1871 - 1939)

- ❖ Všechny životní procesy, též “duševní život” a chování, jsou účelné, neboť vyjadřují základní snahu (“hormé”) o zachování existence individua.
- ❖ Systém-nesystém “příliš mnoho těkal ...”
- ❖ Jeho teorie je teorií instinktu ...
- ❖ Pro McDougalu teorii instinktu je charakteristické to, že “*instinkt*” znamená něco modifikovatelného, nikoliv něco co je během života jedince neměnné; je velmi vágně definován
- ❖ “instinkt” je *hypotetickou* motivační veličinou



William McDougall

- ❖ Ve své teorii motivace hájil názor, že lidé mají značný počet vrozených instinktů jejichž činnost nemusí vědomě pochopit, takže nemusí vždy rozumět svým vlastním cílům.
- ❖ Základní snažení (“*horme*”) je rozlišeno do řady vrozených, avšak modifikovatelných *primárních* motivačních proměnných – *instinktů* později označovaných – *sklony*.
- ❖ Několik instinktů se může procesem učení soustředit na nějaký objekt a vytvořit tak systém, zvaný “*sentiment*”.
- ❖ U dospělých osob může být několik sentimentů organizováno do více méně dokonalého integrovaného systému zvaného “*charakter*”.

William McDougall - předpoklady teorie

1. “psychická činnost je neméně skutečná než fyzikální procesy a neméně kauzálně působící složka přírody”
2. “psychická činnost je vždy a všude teleologická, je snažením směřujícím k nějakému cíli nebo účelu; tato teleologická čili účelová kauzalita není nijak zastřena kauzalitou mechanickou, kterou postulují přírodní vědy.”
3. “Předpokládám kontinuitu vývoje, tělesného i duševního, od nejjednodušších živočišných forem k člověku a zkrácenou a modifikovanou rekapitulaci fylogenetického procesu v každé ontogenezi.”
4. “to co je základem a co determinuje hlavní linie a meze duševní činnosti každé živé bytosti, je komplexní organizací, konvenčně nazývanou duševní strukturou této bytosti. Povahu této organizace, jakož i procesy jejího růstu a diferenciaci lze odvodit z pozorování činnosti této bytosti.

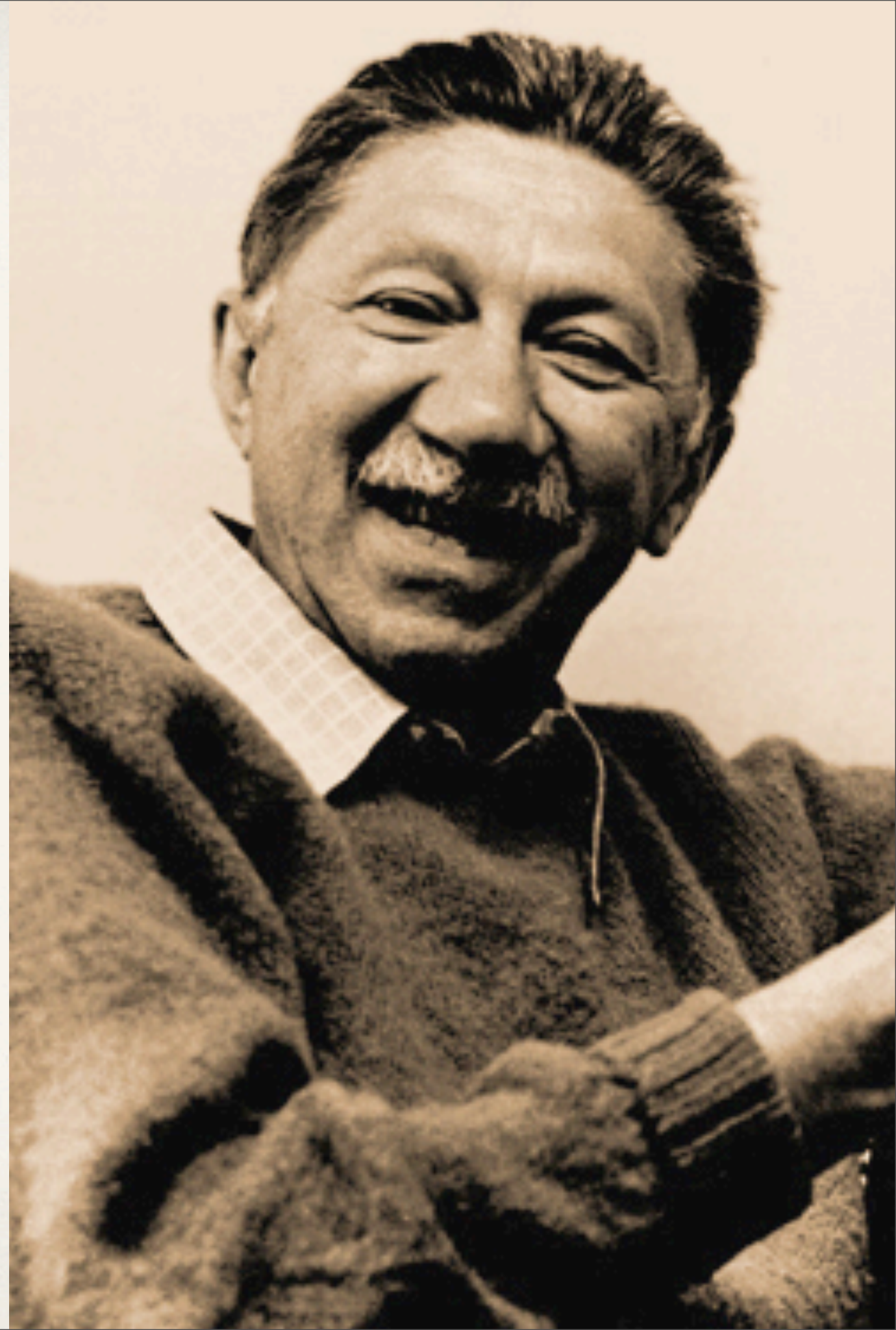
Chování člověka i zvířete je působeno hlavně “sklony”, “emocemi” a “schopnostmi”; u člověka též “sentimenty”, “vkusy” a “charakterem”

1. “*Sklony*” jsou vrozené dispozice, které spolu s podnětem z prostředí dávají vznik *tendenci*.
2. “*Schopnosti*” jsou vrozené dispozice, determinující určité výkony, jsou-li aktivovány tendencí.
3. “*Instinkty*” jsou vrozené kombinace “sklonu” a “schopností”, druhově typické. U člověka se projevují jen nepatrně.
4. “*Emoce*” jsou podmínky, kdy tok energie, vzniklý při bloádě vnějšího chování způsobeného tendencí, směřuje k vnitřním orgánům.
5. “*Sentimenty*” jsou systémy sklonů, které získávají individuální zkušeností funkční vztah ke “kognitivní schopnosti”, takže je-li tato schopnost aktivována percepcí určitého objektu jsou aktivovány i tendence
6. “*Charakter*” je individuální systém sentimentů, který je organizován a který funguje pod vlivem *temperamentu* jedince.

Abraham Harold Maslow

(1908 – 1970)

- ❖ První prezident “Společnosti pro humanistickou psychologii” (třetí síla v psychologii – opozice proti behav. a psychoan. školám)
- ❖ “jádro lidské přirozenosti” je biologicky determinované s vrozenými možnostmi
- ❖ Zákony psychologie lidí a zákony psychologie bez lidí jsou v určitém směru stejné, avšak v jiném zcela odlišné.



Principy konstrukce motivační teorie dle Maslowa

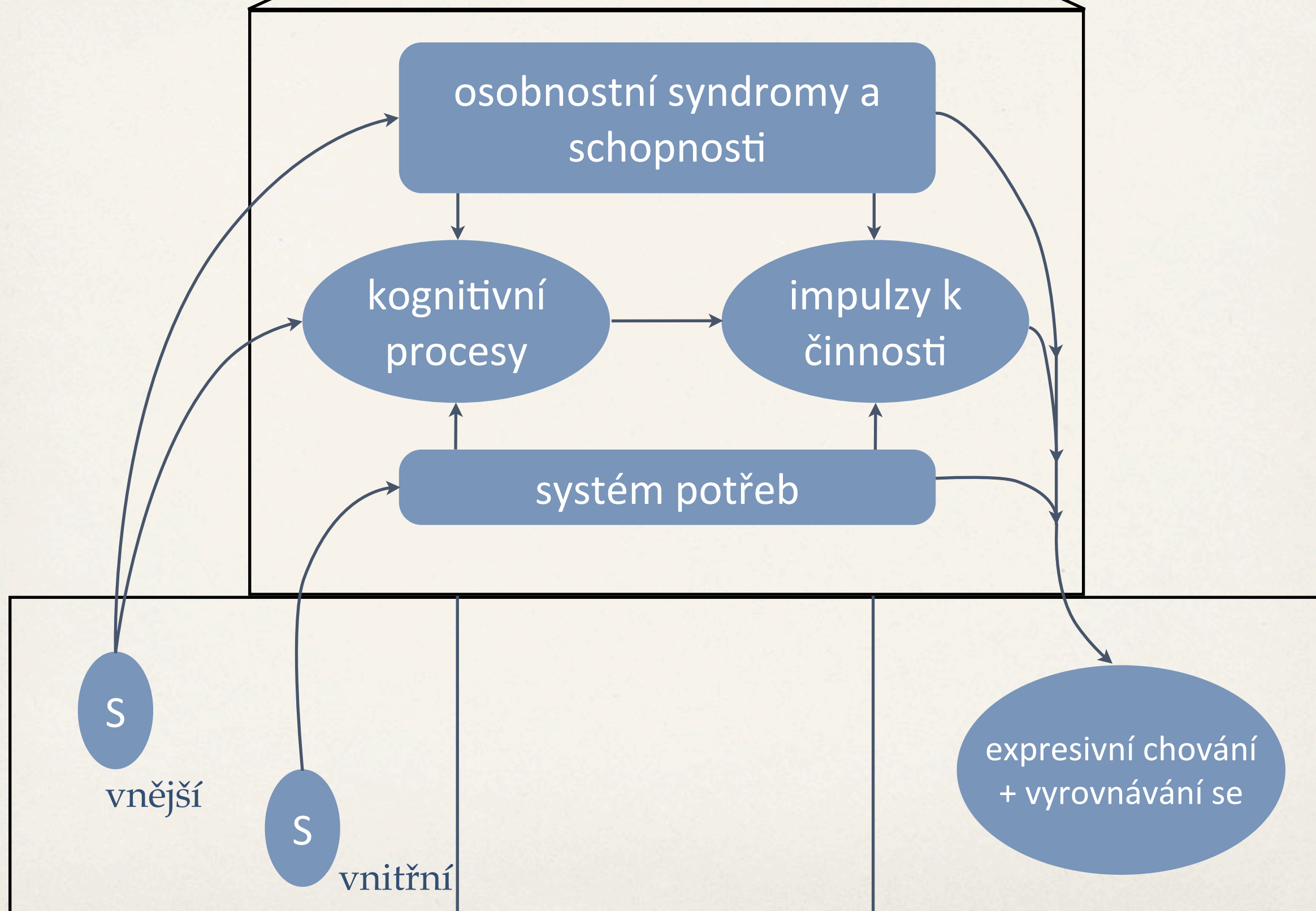
1. ... motivační teorie musí být spíše antropocentrická než animocentrická
2. Jakákoliv teorie zasluhující pozornosti se musí zabývat nejvyššími schopnostmi zdravého a silného člověka, stejně tak i obrannými mechanismy zmrzačených duší.
3. Východiskem z něhož může být konstruována motivační teorie, je východisko základních cílů a potřeb, nikoliv tedy seznam nějakých pudů (tedy něco co “táhne” než “postrkuje”).
4. Můžeme tvrdit, že plnohodnotná teorie motivace si patrně nemůže dovolit opomenout nevědomí život.

Souhrn hypotéz

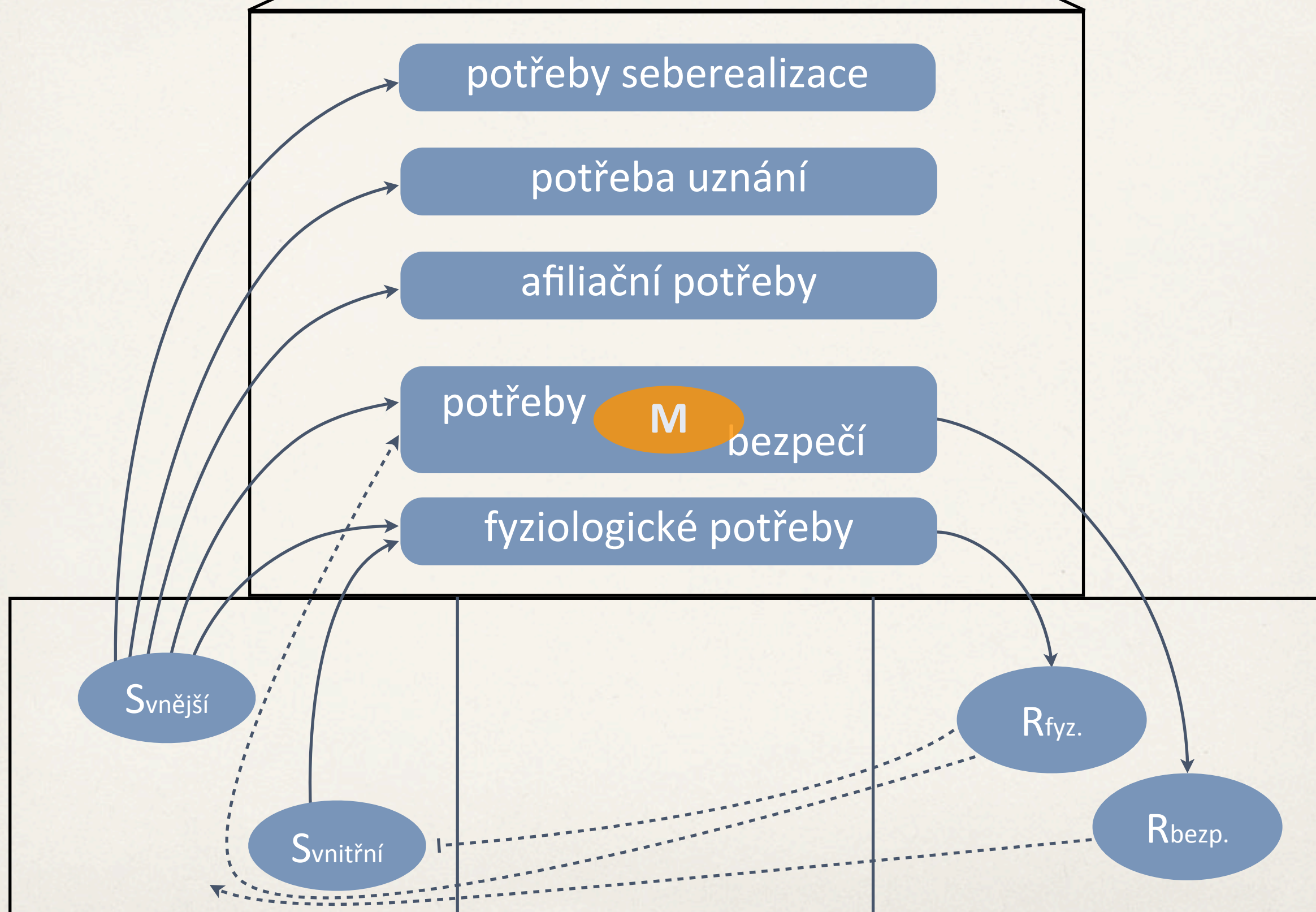
- ❖ Hypotéza hierarchie – lidé jsou motivováni hierarchickým systémem základních “instinktoidních” potřeb.
- ❖ Hierarchická organizace potřeb vede k tomu, že neuspokojené “nižší” potřeby převládnu a zvítězí v konfliktu nad neuspokojenými “vyššími” potřebami.
 - ❖ jenom potřeby, které jsou neuspokojeny jsou motivačními silami
 - ❖ aktivace chování je determinována jednou nebo více neuspokojenými potřebami
- ❖ Vyšší potřeby se objevují později a to jak ve fylogenetickém tak ontogenetickém vývoji

teorie

Maslowova: přehled



Maslowova hierarchie potřeb



1. Fyziologické potřeby - hlad, žízeň, sex atd. většinou *homeostatické*.

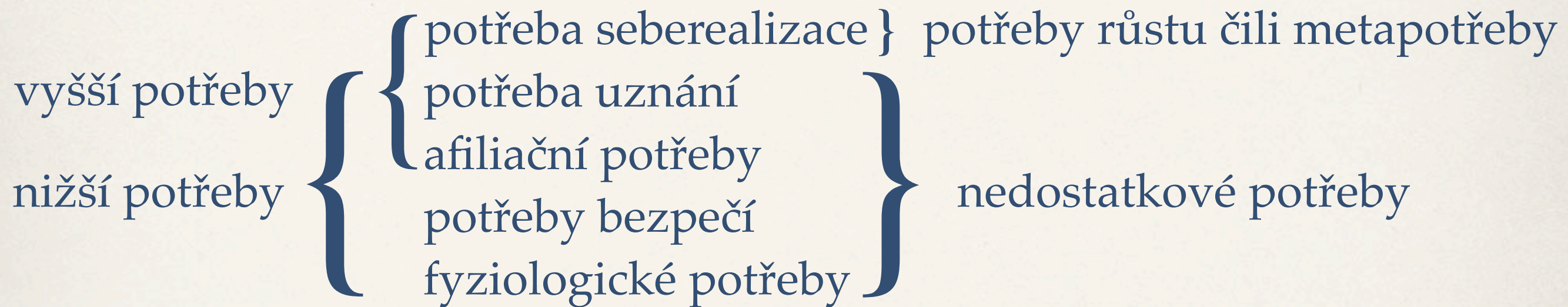
2. Potřeby bezpečí - jistota, stabilita, spolehlivost, osvobození od strachu, úzkosti a chaosu, potřeba struktury, pořádku, zákona, mezí, potřeba silného ochránce atd.

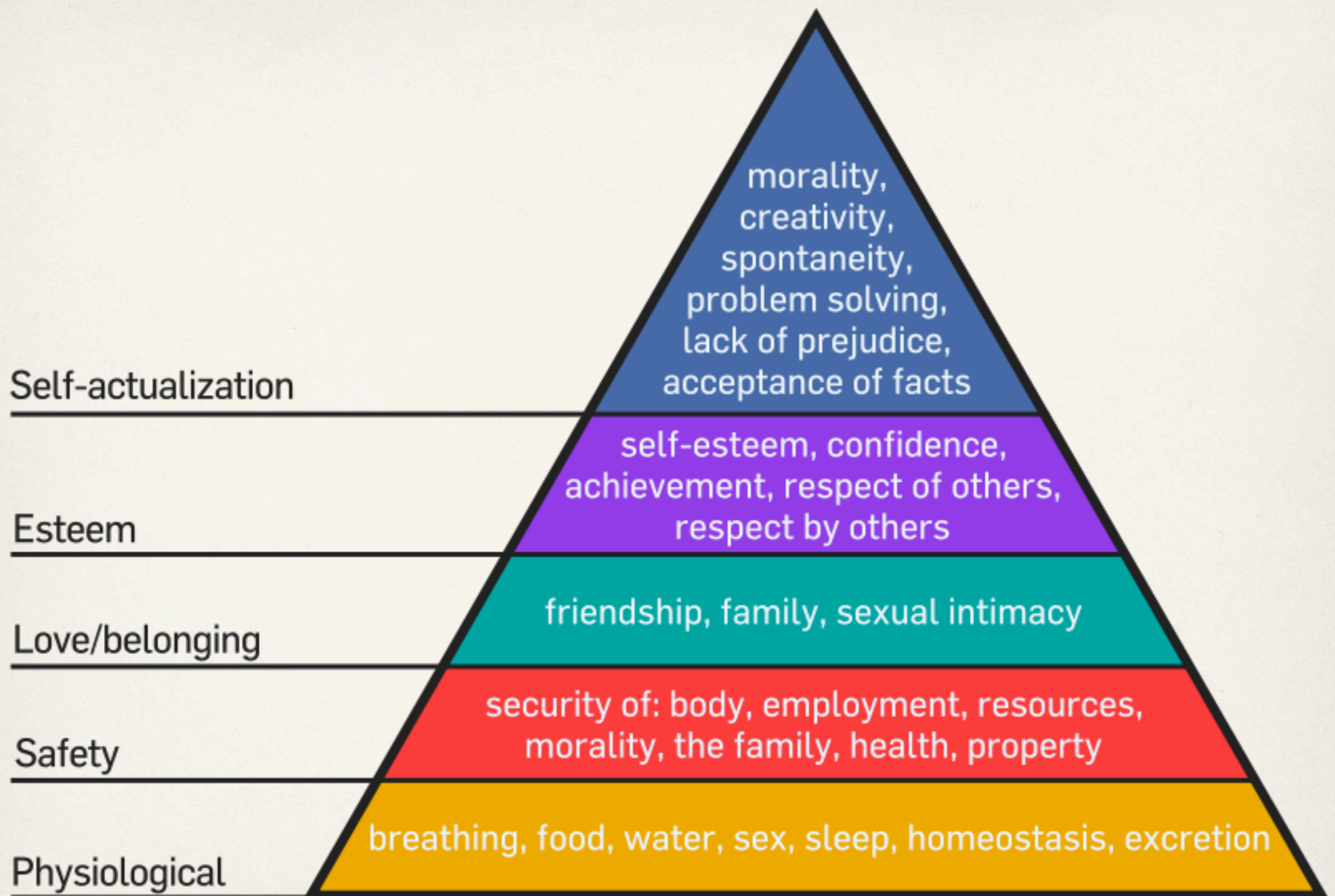
3. Afiliační potřeby - potřeba lásky, náklonnosti a potřeba někam patřit

4. Potřeby uznání - potřeba dosažení úspěšného výkonu a p. prestiže

5. Potřeby seberealizace - “Týká se žádosti člověka po sebenaplnění”, totiž tendence uskutečnit to, čím potenciálně je.

Klasifikační schéma





16 propozic rozlišení vyšších a nižších potřeb

1. Vyšší potřeby jsou pozdějším stupněm fylogenetického vývoje.
2. Vyšší potřeby jsou pozdějším stupněm ontogenetického vývoje.
3. Čím vyšší potřeba, tím méně je důležitá pro přežití, tím déle může být její uspokojení odkládáno a tím snáze se potřeba trvale ztrácí.
4. Žití na úrovni vyšších potřeb vede k větší biologické efektivnosti, delšímu životu, k menšímu počtu nemocí, lepšímu spánku, chuti k jídlu atd.
5. Vyšší potřeby jsou subjektivně méně naléhavé.
6. Uspokojení vyšších potřeb vede k žádoucnějším subjektivním výsledkům, t.j. k hlubšímu pocitu štěstí, klidu a bohatství vnitřního života.
7. Sledování a uspokojování vyšších potřeb současně znamená všeobecnou tendenci ke zdraví, t.j. tendenci směřující dál od psychopatologie.
8. Vyšší potřeby musí mít při svém vzniku splněno více předběžných podmínek.
9. Vznik vyšších potřeb vyžaduje příznivější vnější podmínky.
10. Ti, u kterých již došlo k uspokojení obou druhů potřeb, cení si obvykle vyšších potřeb více než těch nižších.
11. Čím vyšší je úroveň potřeby, tím širší je okruh identifikace s láskou, t.j. tím širší je počet lidí s láskou se identifikujících a tím vyšší je průměrná míra této identifikace.
12. Sledování a uspokojování vyšších potřeb má žádoucí občanské a společenské důsledky.
13. Uspokojování vyšších potřeb má k seberealizaci blíž nežli uspokojování potřeb nižších.
14. Sledování a uspokojování vyšších potřeb vede k větší, silnější a opravdovější individualitě.
15. Čím vyšší je úroveň potřeb, tím svobodnější a účinnější může být psychoterapie. Na úrovni nižších potřeb je psychoterapie stěží platná.
16. Nižší potřeby jsou lokalizovanější, hmatatelnější a omezenější než potřeby vyšší.

Na rozdíl od ostatních mají seberealizující se lidé ve vyšší míře tyto osobnostní rysy:

1. účinnější vnímání reality a harmoničtější vztahy k ní
2. akceptování (sebe, jiných, přírody)
3. zaměřenost na problémy (věcnost)
4. spontaneita, přirozenost, prostota
5. kvalita odstupu, potřeba soukromí
6. autonomie, nezávislost na kultuře, okolním prostředí, vůle, aktivita
7. trvale živé hodnocení
8. mystické vrcholní zážitky
9. pospolitost
10. mezosobní vztahy
11. demokratická struktura charakteru
12. rozlišování mezi cíli a prostředky, mezi dobrem a zlem
13. filozofický, nehostilní smysl pro humor
14. tvořivost
15. odolnost vůči enkulturaci, tedy vůči určujícímu vlivu kultury, schopnost přesáhnout danou kulturu
16. nedokonalosti seberealizujících se lidí
17. hodnoty seberealizace
18. vyřešení rozporů seberealizací

Získané motivace



- ❖ Experiment s tzv. sekundárními cíl, J.B.Wolf (1935)
- ❖ vytvoření “šimpanzomatu” vhozením žetonu získá jídlo pití případně vstup do výběhu
- ❖ splněním určité “práce” získá žetony
- ❖ Ukázali se mezi nimi rozdíly charakteristické rozdíly: někteří “pracovali” jen když měli hlad, žízeň nebo se chtěli proběhnout, jiní “vydělávali” žetony do zásoby
- ❖ Získání žetonů se stalo sekundárním cílem; vytvořil se sekundární motiv pracovat...

Frustrace z lat. frustra, marně, frustratio, zmarnění

- ❖ zklamání, zmaření touhy
- ❖ stav při závažném neuspokojení nebo oddálení uspokojení lidských potřeb
- ❖ motiv zůstává neuspokojen – zmaření motivované činnosti
- ❖ prožitek neuspokojení, který se dostavuje při nedosažení cíle.

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
aktivní	člověk udělující tresty za pokus dosáhnout cíle	protikladný motiv

Frustrace

- ❖ překročí-li frustrace určitou mez, dostavuje se stres
- ❖ Dlouho trvající frustrace přechází v deprivaci
- ❖ frustrační tolerance je míra frustrace, kterou člověk snese aniž by byla poškozena jeho psychická přizpůsobivost

Specifické druhy frustrace

1. existenciální frustrace - ztráta smyslu života, žádné životní perspektivy
2. reaktance - vyvolaná omezením osobní svobody, resp. pocitem omezení tohoto omezení - může vést až k tzv. naučené bezmocnosti

Existuje několik strategií využitelných jako reakce na frustraci:

- * agrese - jeden ze základních druhů reakce.
 - * podle Dollarda a Millera je agrese vždy reakcí na frustraci emoční vzrušení - většinou mobilizující napětí
- * regrese - návrat na vývojově nižší stupeň vývoje, ztráta kontroly emočních projevů
- * fixace či ustrnutí - reakce na velmi silnou frustraci, často je doprovázené silnou emocí. Projevuje se stereotypií (stále opakované pokusy o dosažení cíle)
- * rezignace - vzdání se úsilí o dosažení cíle, uvolnění vnitřního napětí
- * únik - vzdálení se od cíle i překážky, obranné zkreslení (kyselé hrozny), fantazijní uspokojení
- * přizpůsobení se překážce - frustrace nesmí být příliš silná, nutná je přítomnost naděje. Může mít podobu náhradní cesty k cíli (kompenzace), případně náhradního cíle
 - * někdy se rozlišuje mezi kompenzací a substitucí

Motivační účinky deprivace

- ❖ Experimenty N.L. Munn (1951)
 - ❖ Obstrukční box s el. podlážkou a návratovým zařízením
 - ❖ počtem pokusů o přeběhnutí se měří síla příslušného motivu
 - ❖ výsledky:

Druh motivu	Vyvrcholení příslušné aktivity
žízeň	po 24 hod.
hlad	po 3 dnech
sex	po 1 dni u samců
	po 3-4 dnech u samic