



# Motivace

*II.*

# Flow fenomen

## ◆ Mihaly Csikszentmihalyi

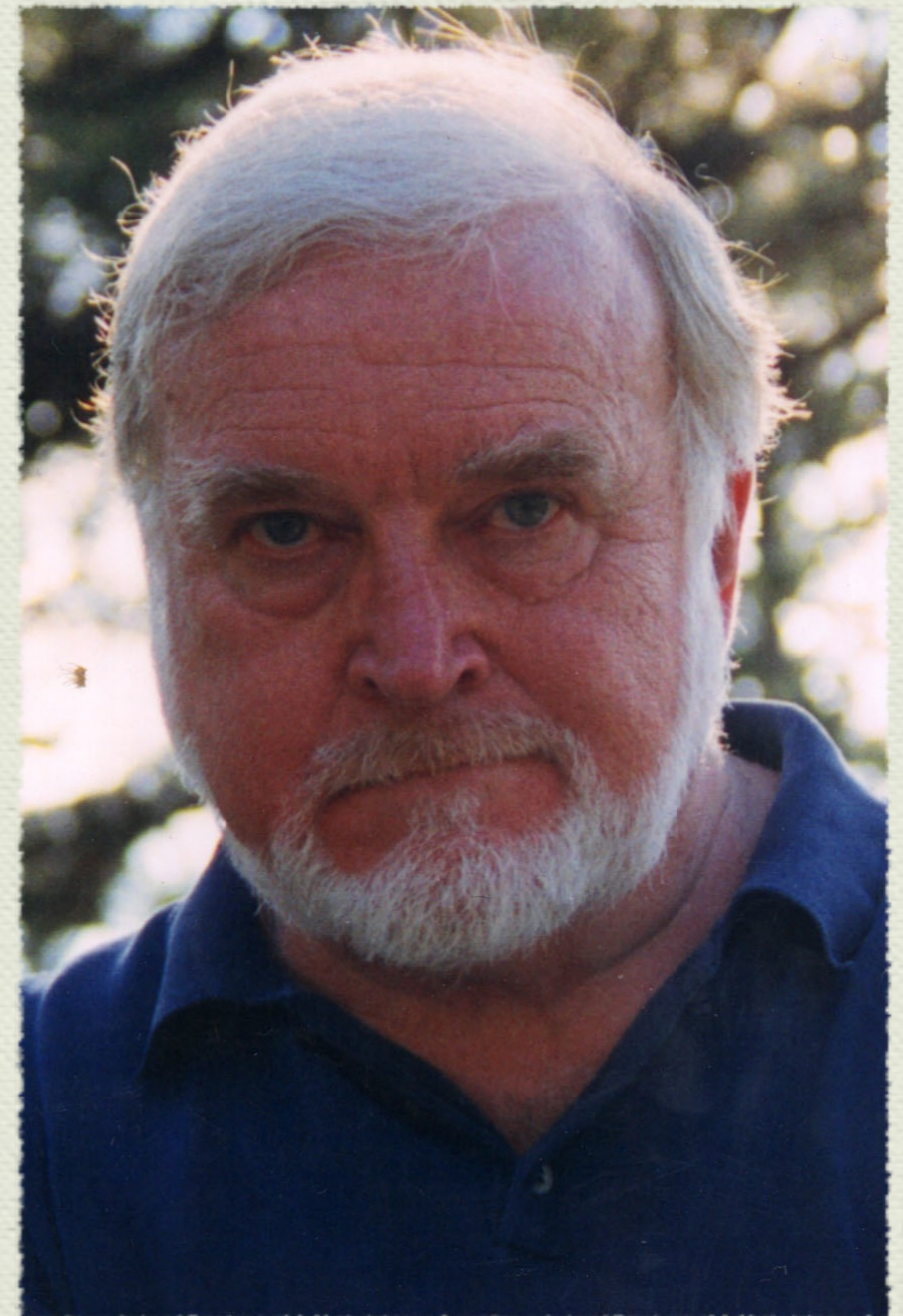
( 'mi:haɪ tʃi:ksɛntmə'haɪ.i/ mee-hy cheek-sent-mə-hy-ee )

◆ 1934 -

◆ Přednáška **TED**:

[http://www.ted.com/talks/  
mihaly\\_csikszentmihalyi\\_on\\_flow.html](http://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow.html)

CSIKSZENTMIHALYI, Mihály. *Flow*. O štěstí a smyslu života. Překlad:  
Eva Hauserová. Portál 2015, 328 s.



# 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.

Při výzkumu nacházel Csikszentmihalyi šest (10) komponent:

- ◆ 1. Požadavky na jednání a následná zpětná vazba jsou prožívány jako jasné a bez interpretace. Jedinec ví jak dál správně postupovat.
- ◆ 2. Člověk se cítí optimálně zatížen a má průběh činnosti pod kontrolou.
- ◆ 3. Průběh dění je prožíván jako plynulý. Jednotlivé kroky přecházejí do následných fází, jako by dění bylo řízeno (plynulo) vnitřní logikou.
- ◆ 4. Koncentrace přichází sama od sebe. Dochází k vytěsnění všech kognic, které nejsou bezprostředně namířeny na současnou regulaci provádění.
- ◆ 5. Je značně ovlivněno subjektivní prožívání času.
- ◆ 6. Člověk se plně noří do vlastní aktivity (jde o splynutí „já“ s prováděnou činností). Dochází ke ztrátě reflexivity a uvědomění.

1. Úkol má jasně stanovené cíle, jedná se o úkol, který máme šanci úspěšně dokončit
2. Jsme schopni vysoce se soustředit na to, co děláme
3. Ztráta pocitu vědomí sebe sama
4. Zkreslené vnímání času
5. Přímá a bezprostřední zpětná vazba, možnost okamžité korekce
6. Rovnováha mezi schopnostmi a náročností úkolu
7. Pocit osobní absolutní kontroly nad situací
8. Odměna vlastní činností / činnost mě odměňuje
9. Nedostatečné povědomí o tělesných potřebách
10. Absorpce do činnosti, úkol je vykonáván s hlubokým zaujetím, ale není cítit žádná zvláštní námaha

# Mechanismus FLOW

- ◆ Dle Mihalyho je schopen člověk pojmout 128 bitů informací za sekundu. (pro srovnání rozhovor zabere asi 40 bitů).
- ◆ Člověk je schopen z větší části vybrat kam pozornost zaměří (vyjma základních tělesných pocitů /hlad, žízeň ...).
- ◆ V případě přechodu do FLOW je veškerá kapacita pozornosti spotřebována na probíhající činnost. Už není nic co by se mohlo distribuovat ...

# Tři nezbytné podmínky pro dosažení FLOW

- ◆ Zapojení do činnosti s jasnými cíli. Tím je stanoven směr a struktura činnosti.
- ◆ Člověk musí dobře vnímat rovnováhu mezi náročností úkolu a vlastními schopnostmi. Musí o sobě vědět, že úkol zvládne.
- ◆ Musí být jasná a bezprostřední zpětná vazba. Toto umožňuje upravovat výkon k udržení ve flow.

◆ Prožitek Flow není kulturně vázaný.

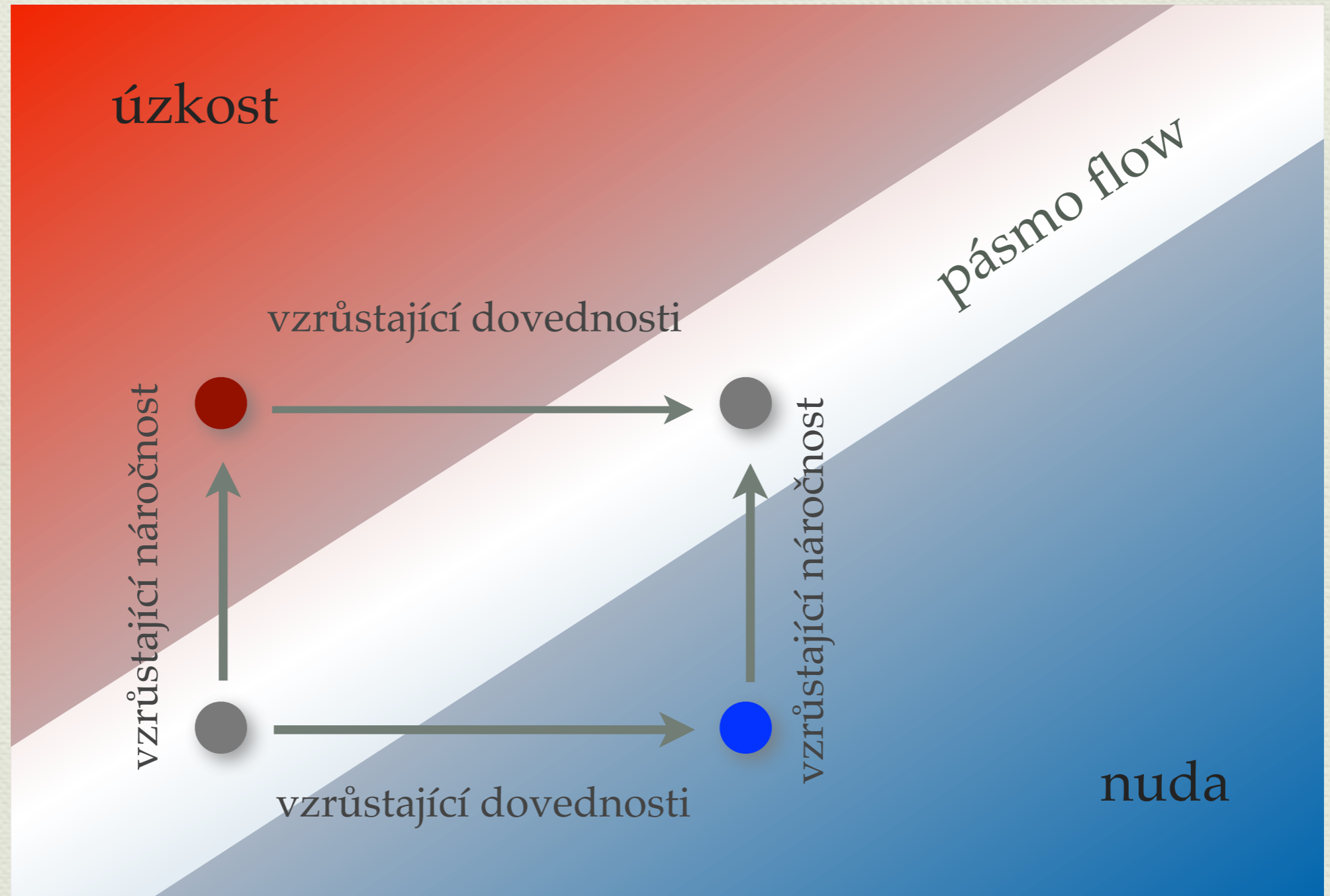
◆ Pokud je činnost příliš jednoduchá, nudíme se. Je-li naopak náročná, vzbuzuje v nás spíše úzkost. Stav proudění vzniká někde v oblasti mezi nudou a úzkostí.



náročnost úkolu

vysoká

nízká



úzkost

pásmo flow

vzrůstající dovednosti

vzrůstající náročnost

vzrůstající náročnost

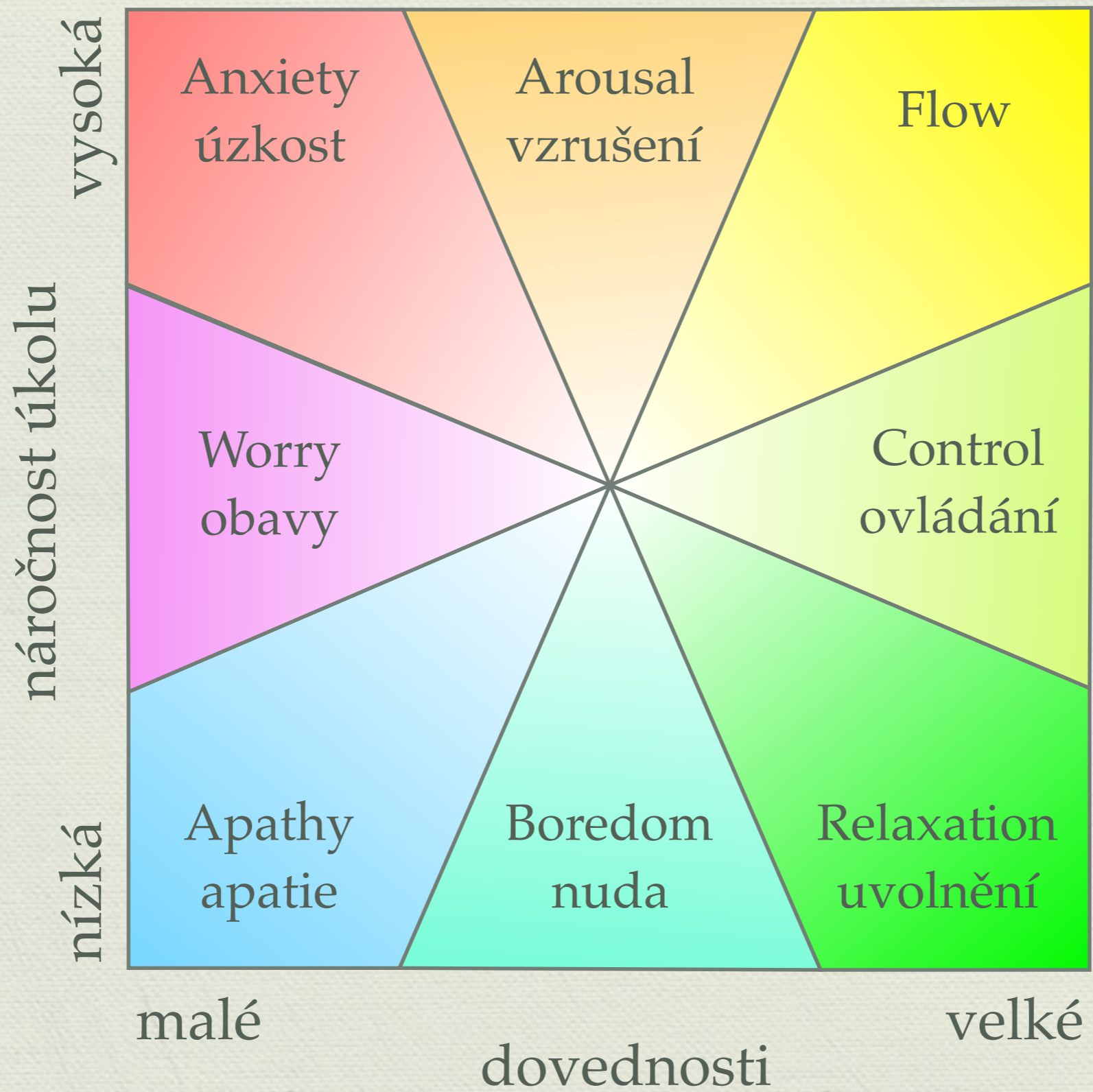
vzrůstající dovednosti

nuda

malé

dovednosti

velké





# Přežití jednotlivce a druhu

*hlad a sex (chléb a bry)*

# Sebezáchovné motivy

- ◆ motivy zajišťující přežití jednotlivce
  - ◆ hlad a žízeň
- ◆ motivy zajišťující přežití druhu
  - ◆ sexuální motivy
  - ◆ rodičovská péče

# Hlad

- ◆ Hlad člověka podněcuje k **alimentárnímu** chování
- ◆ *apetenční fáze* - pocity hladu, chuti - iniciace vyhledání potravy
- ◆ *konzumace* - potravy, obvykle příjemné, končí pocitem nasycení

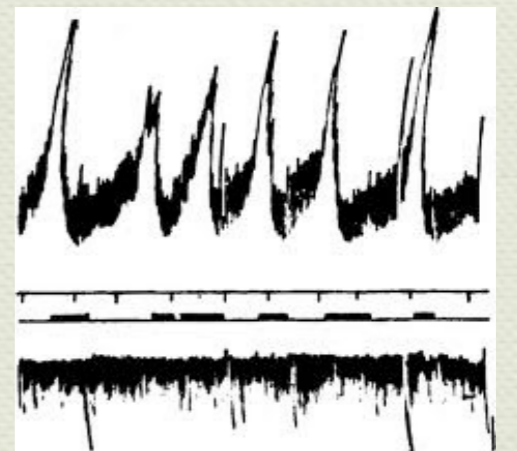


# Regulace příjmu potravy

- ◆ Předpoklad: pocit hladu vyvolávají stahy prázdného žaludku
- ◆ Experiment: subjekt (A.L.Washburn) spolkl malý nafukovací balónek
- ◆ Další studie vedli k závěru, že stahy zvyšují pocit hladu, ale nejsou podmínkou

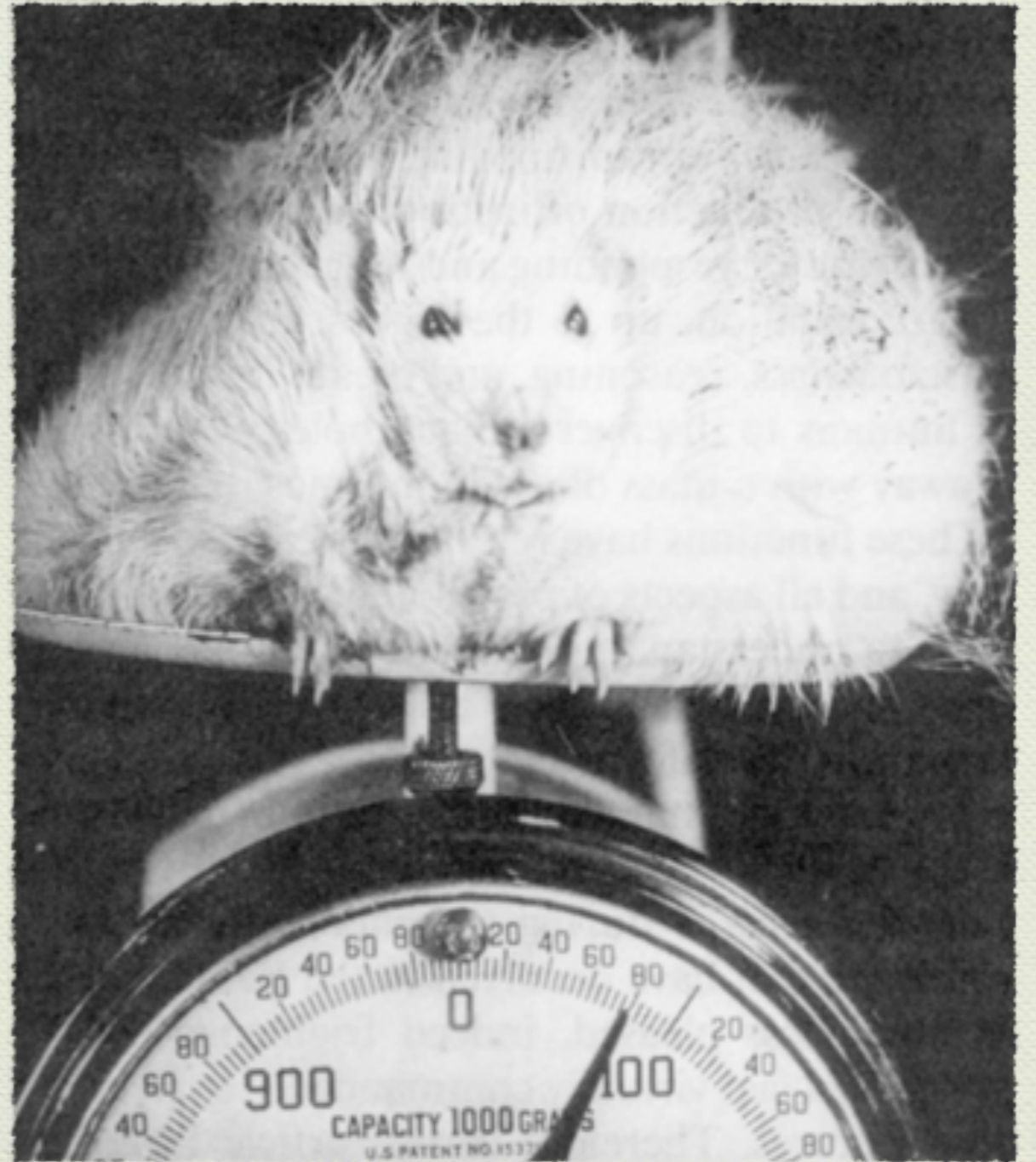


Walter Cannon  
(1871-1945)



# Funkce hypotalamu

- ◆ Vodítkem byla pozorování A.Frolicha, že lidé s nádory v oblasti hypotalamu jsou obézní
- ◆ Laterální hypotalamus iniciace příjmu potravy
- ◆ Ventromediální hypotalamus příjem potravy zastavuje



# Regulace příjmu potravy

- ◆ **Glukostatická hypotéza** - mozek vychází z informací o hladině cukru v krvi
- ◆ **Lipostatická hypotéza** - mozek vychází z informací o hladině lipidů (tuků) v krvi
- ◆ U obou teorií jde homeostatickou regulaci optimální hladiny (teorie základního nastavení - každý člověk má svou přirozenou váhu, která je automaticky udržována)





# Kulturní modifikace alimentárního chování

*příkladem: preference jídel v průběhu socializace, společenské restriktce  
příjmu potravy, vliv náboženství*

# Výzkum - hladovění



- ◆ Výzkum Minnesota university (1944-45)

- ◆ 36 mužů, 3(4) fáze, 1 470 Kcal, 25% hmotnosti

- ◆ 3 měs. normalizace, 6 měs. hladovění, 3 měs. rehabilitace



- ◆ přísný dohled, systematické pozorování, psychologické a fyziologické testování

- ◆ Výsledky: zvýšená dráždivost, nervozita, emoční labilita, depresivita, poruchy pozornosti, zúžení zájmů, pokles sexuality, projevy “podivínství”, ztráta humoru, snížení inteligence, obsedantní představy, myšlenky pouze na jídlo



# Žízeň



- ◆ **W. Cannon** - hlavní příčina vzniku žízně je vysychání sliznice
- ◆ Pití a močení je regulováno z hypotalamu
- ◆ Také u pití jsou u člověka uplatňovány kulturní faktory a návyky



přežití druhu  
sexuální a rodičovské motivy

# Přežití druhu

- ◆ Sexuální pohnutky směřují k rozmnožení, tedy k reprodukci členů druhu.
- ◆ Sexuální i rodičovské motivy mají výrazný biologický základ.
- ◆ Sexuální a rodičovské motivy se na mentální úrovni projevují poměrně naléhavými tužbami.

# Přežití druhu

- ◆ Mnozí myslitelé (A. Schopenhauer, Ch. Darwin) předpokládali, že hlavní funkcí pohlavních tužeb je přežití druhu - námitky: Freud upozorňuje, že libost a plození nejsou úplně totožné cíle (potvrzují to četné lidské sex. deviace)
- ◆ Sexuální vzrušení se zkušeností zpředměťňuje v sexuální apetenci, tj. v touhu po určitých sexuálních objektech a s nimi spojených aktivitách.

M. Nakonečný

# Přežití druhu

- ◆ Sexuální chování lze (stejně jako alimentární chování) rozdělit na fázi:
  - ◆ **apetence** - na mentální úrovni - tužby, fantazie, vzruchy
  - ◆ **konzumace** - vlastní sexuální aktivity směřující k dosažení orgasmu a uvolnění od sexuálního napětí

# Vliv kulturních faktorů na sexuální chování

- ◆ Ve všech kulturách je lidské sexuální chování regulováno a omezováno psanými i nepsanými normami
- ◆ “incestní tabu”, věková hranice, “cudnost”, ipsace, předmanželský i manželský pohlavní styk, nevěry ...
- ◆ v 60. letech sexuální revoluce (patrně objev hormonální antikoncepce) v 80. letech revoluce částečně odezněla (patrně objev AIDS)



# Vliv psychických faktorů na sexuální chování

- ◆ Etické normy jsou dětem předávány v rámci rodinných vztahů.
- ◆ Důležité je “nastavení rodiny” - katolíci odpor k antikoncepci a interrupci.
- ◆ Aktuální /i dlouhodobý/ psych. stav má nesporný vliv na sexuální aktivitu.

# Biologické determinanty

- ◆ Problematika hormonální regulace, strukturální rozdíly ženských a mužských mozků.
- ◆ Podle některých autorů mění hormonální vlivy mozek způsobem, který se později projevuje rozdílným mužským a ženským chováním.
- ◆ Mnozí se však domnívají, že veškeré mentální rozdíly mezi muži a ženami jsou výsledkem rozdílných socializačních praktik, kterým jsou děvčata a chlapci vystaveni.

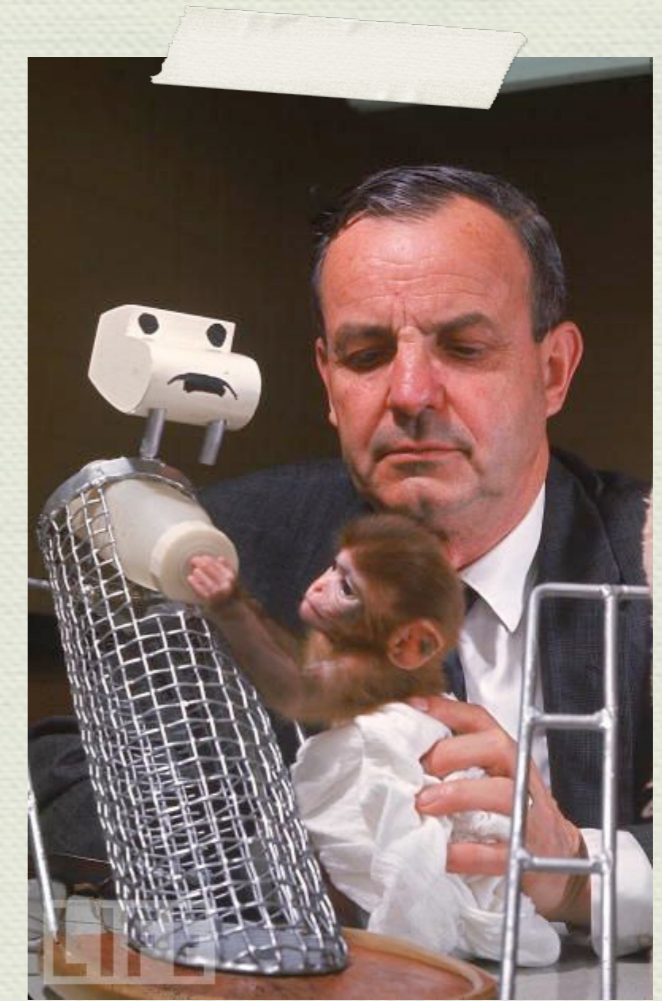
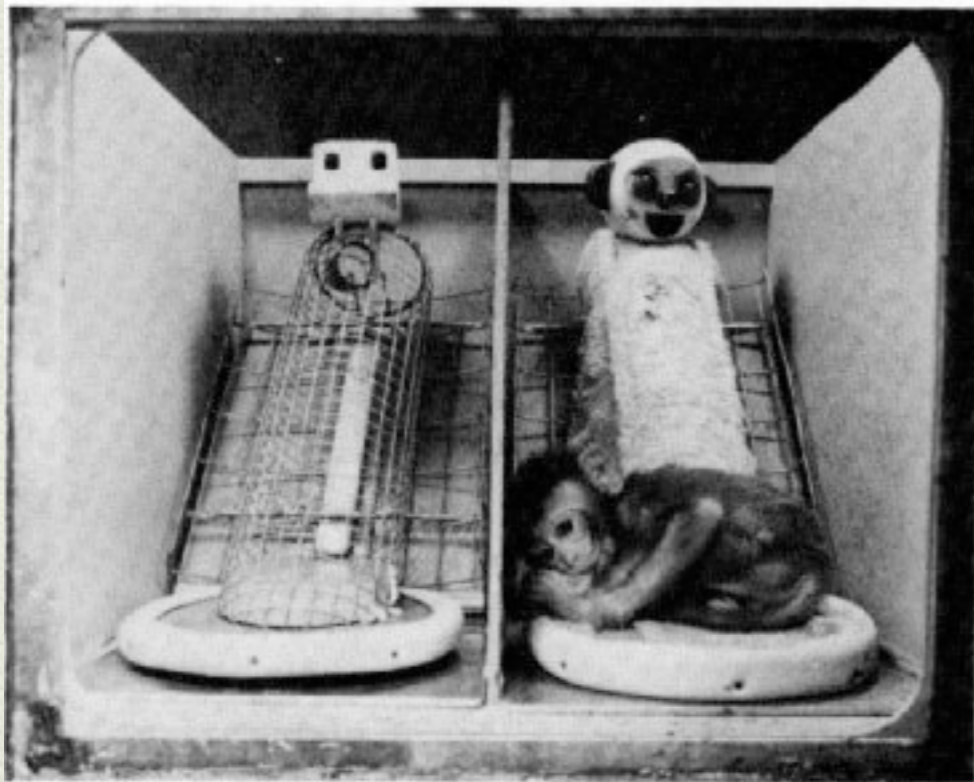


# Rodičovská péče

# Vrozené nebo získané?

- ◆ u lidí přispívají k pečovatelským projevům některé biologické determinanty (charakteristické rysy malých dětí)
- ◆ První sociální úsměv (4 - 6 týden) - /dvou až tříměsíční děti reagují na tvarovou konfiguraci obličeje (*en face*)/
- ◆ špatná /nebo dobrá/ rodičovská péče se přenáší mezi generacemi
- ◆ U žen vzniká mentální stav D. Winnicottem pojmenovaný jako **primární mateřské zaujetí** - přizpůsobují své pohyby, rytmy a celou existenci potřebám a přáním dítěte.

# Přilnutí - attachment



Harry Harlow  
1905 - 1981





<http://www.youtube.com/watch?v=OrNBEhzjg8I&feature=related>