

ÚVOD DO PSYCHOLOGIE

MOTIVACE

Motivace

Homeostáza

Potřeba

Žízeň

Reflex

Emoce

Přežití

Pud

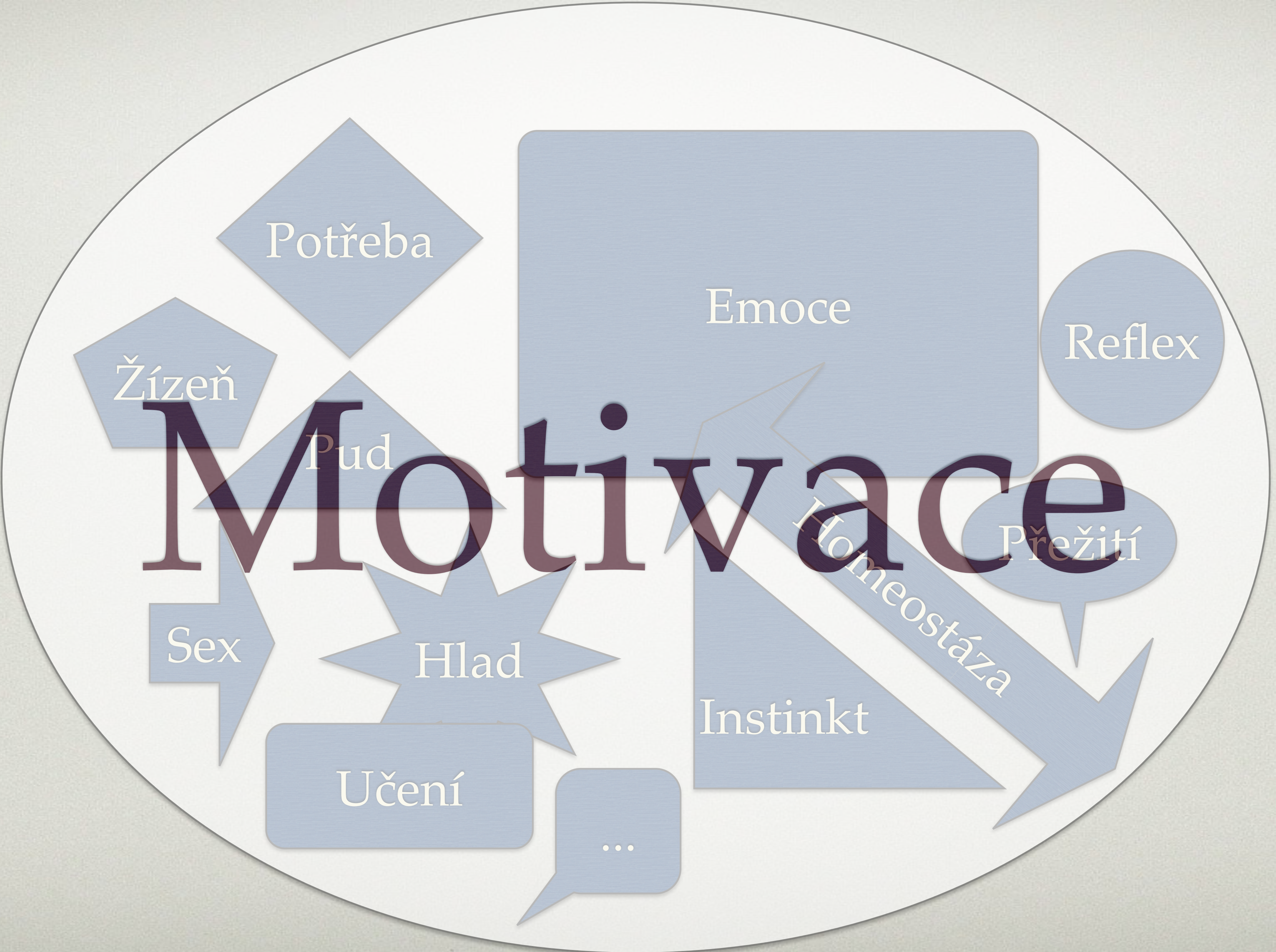
Hlad

Sex

...

Učení

Instinkt



Potřeba

Emoce

Reflex

Žízeň

Motivace

Pud

Prežití

Sex

Hlad

Instinkt

Homeostáza

Učení

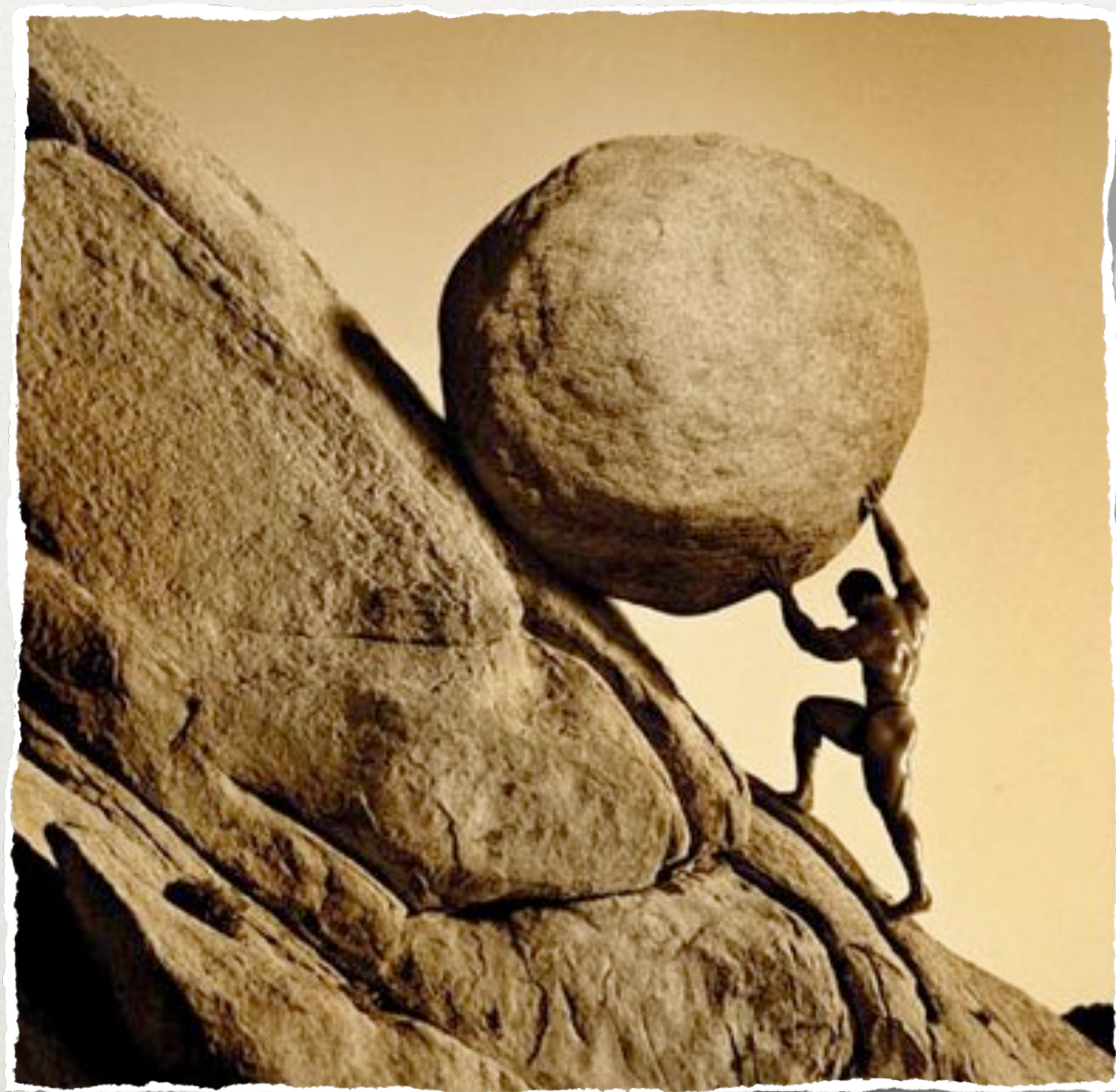
...

**Cit určuje naše ideály, z citu  
pocházejí motivy našeho  
usilování, ale správné  
prostředky musí určovat  
rozum a jen rozum.**

Tomáš Garrigue Masaryk

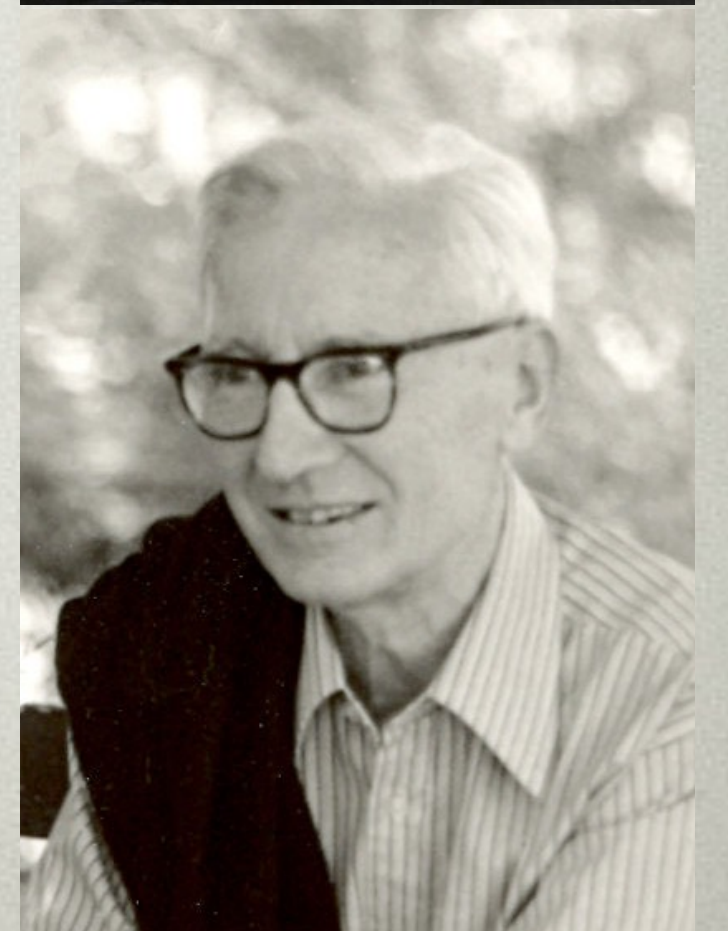
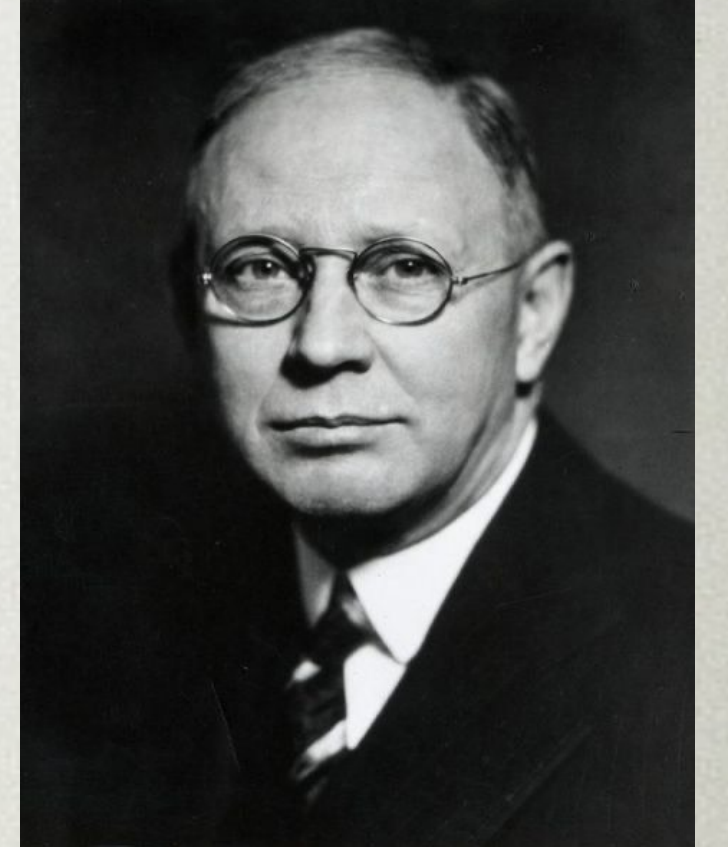
**100+1**  
ZABRÁNĚNÍ ZÁJMOVOSTI

*movere - hýbat*



*Proč? - protože*

- *Mc Dougall*: Každé chování je nesené spolupůsobením vrozených pudů a schopností, které míří ke specifickému cíli.
- *Hull*: Každé chování je motivováno několika málo primárními vrozenými pudy (determinování potřebami organismu) a velkým počtem sekundárních, získaných pudů.
- *Tinbergen*: Chování je reakcí potud, pokud je odpovědí na vnější podněty; spontánní akcí je tak dalece, pokud současně spočívá také na vnitřních kauzálních faktorech, totiž "souhlasících" faktorech, které vyvolávají tlak, pud. Instinkt je hierarchicky organizovaný nervový mechanismus, který reaguje na určité, výstražné, spouštěcí a řídicí impulsy jak vnitřní, tak vnější a odpovídá na ně dokonale zkoordinovanými pohyby.



- *McClelland*: Veškeré chování je vzhledem ke své naléhavosti určováno primárními afektivními stavy nebo získanými motivy. Primární afektivní stavy se odvozují z diskrepance mezi stupněm přizpůsobení individua a mezi požadavky okamžité situace, jež je vnímána jako významná.

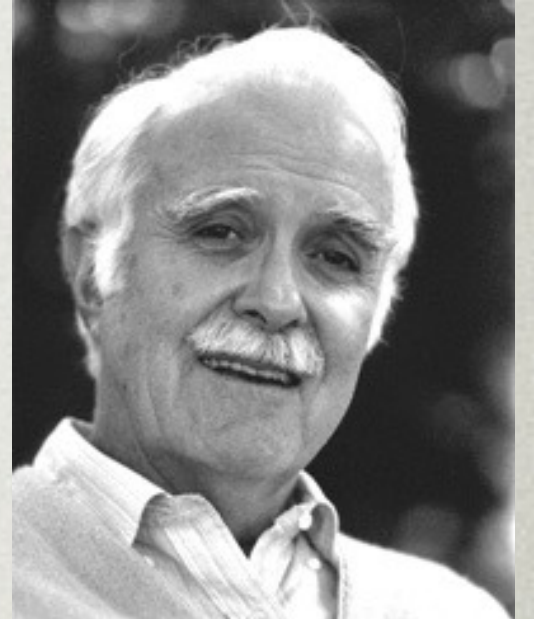
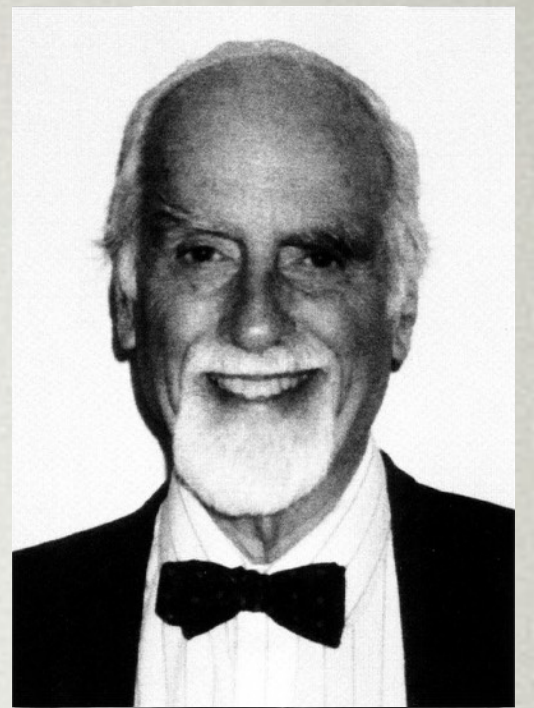
Motiv představuje silnou afektivní asociaci, vyznačující se anticipatorní zaměřeností a spočívající na sepětí určitých minulých pochodů (uvnitř nebo vně subjektu) se subjektivními zážitky pozitivního nebo negativního zabarvení.

- *Atkinson*: Motiv nebo potřeba je dispozice, která vede k zvláštnímu způsobu zvládnutí, a to zvládnutí ve smyslu výkonu, afilance nebo moci.

Směr motivu určuje způsob uspokojení, které individuum hledá.

- *Lewin*: Chování je motivováno napětím potřeb, a to buď potřebami pravými (biologickými), a nebo kvazipotřebami (úmysl, záměr).

- *Murphy*: “... motivy jsou ... abstrakce z proudu činnosti, ve kterém musí být popsány a interpretovány jak simultánní, tak sukcesivní dynamické vztahy mezi organizmem a prostředím”



# JAKÁ TÉMATA “MOTIVACE” ZAHRNUJE

---

- základní pojmy
- motivy
- homeostáza
- přežití organismu a druhu (sex)
- teorie motivace
- výkonová motivace, aspirace



# REFLEXY

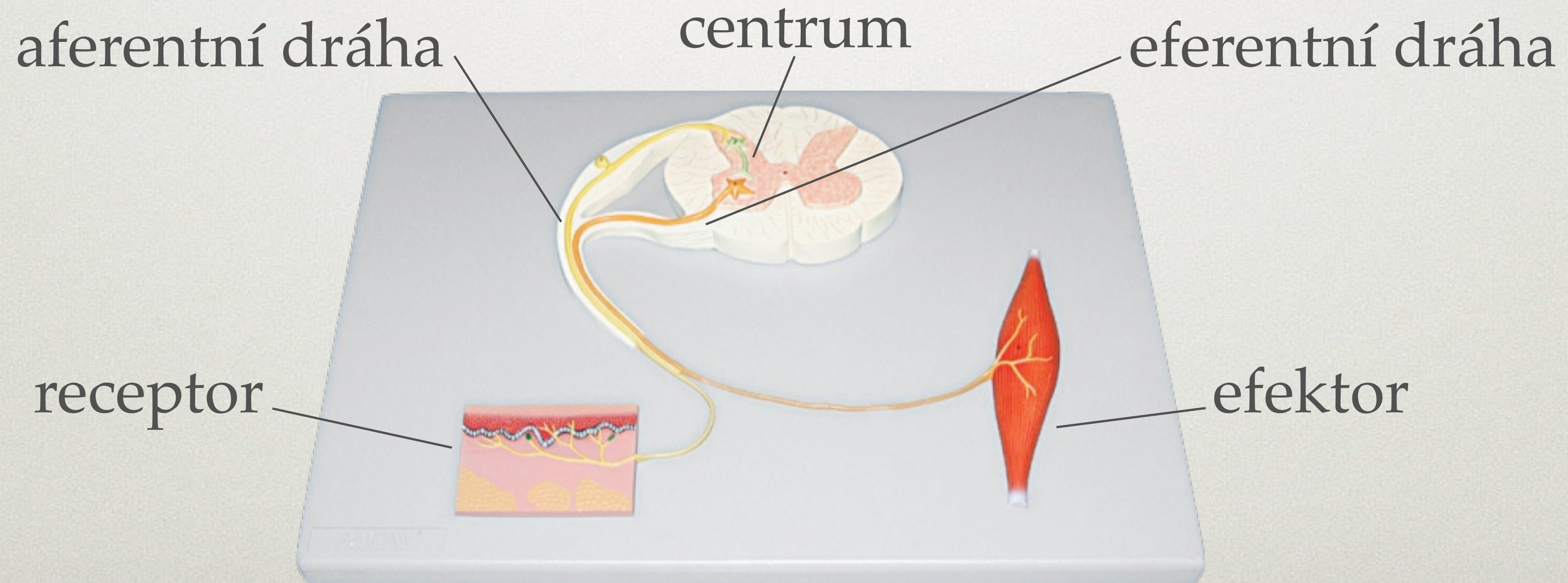
---

- nepodmíněné (vrozené)
  - jsou zděděné a neúmyslné reakce na podnět
  - jsou dědičným aparátem fungujícím stejným způsobem za stejných podmínek
- podmíněné (získané)
  - vznikají během života, vznikají dočasně, mohou se posilovat nebo naopak vyhasínají. Někdy hovoříme o automatismech

# REFLEXNÍ OBLOUK

---

Reflexní oblouk se skládá z čidla (receptoru), dostředivé (aferentní) dráhy, ústředí (centra), odstředivé (eferentní) dráhy, výkonného orgánu (efektoru).



# PUDY A INSTINKTY

---

- V psychologii rozlišujeme pud a instinkt a instinkt se podřazuje pudu.
- Pud je vrozená psychofyzická dispozice, která vytváří aktivní tendenci (snahu), směřující k určitému cíli.
- Pudy vládnou vždy vrozenými, instinktivními výkony smyslovými a pohybovými aby dosáhli cíle.
- Pudy jsou dispozice intencionální, instinkty jsou dispozice funkční.
- Pud je fylogeneticky nejstarší a ontogeneticky nejranější motivační funkce.

# PŘÍKLADY PUDŮ DLE MCDUGALLA

---

- Pud útěkový - *emoce strach*
- Pud odmítání - *emoce ošklivost*
- Pud zvědavosti - *emoce údiv*
- Pud bojový - *emoce hněv*
- Pud sebeuplatňovací - *emoce "vypínavosti"*
- Pud sebeponižování - *emoce poddanosti*
- Pud rodičovský - *emoce něžnosti*



**William McDougall**  
1871 - 1938

Pudy: pohlavní, potravní, stádní, nabývací, konstruktivní

# INSTINKT

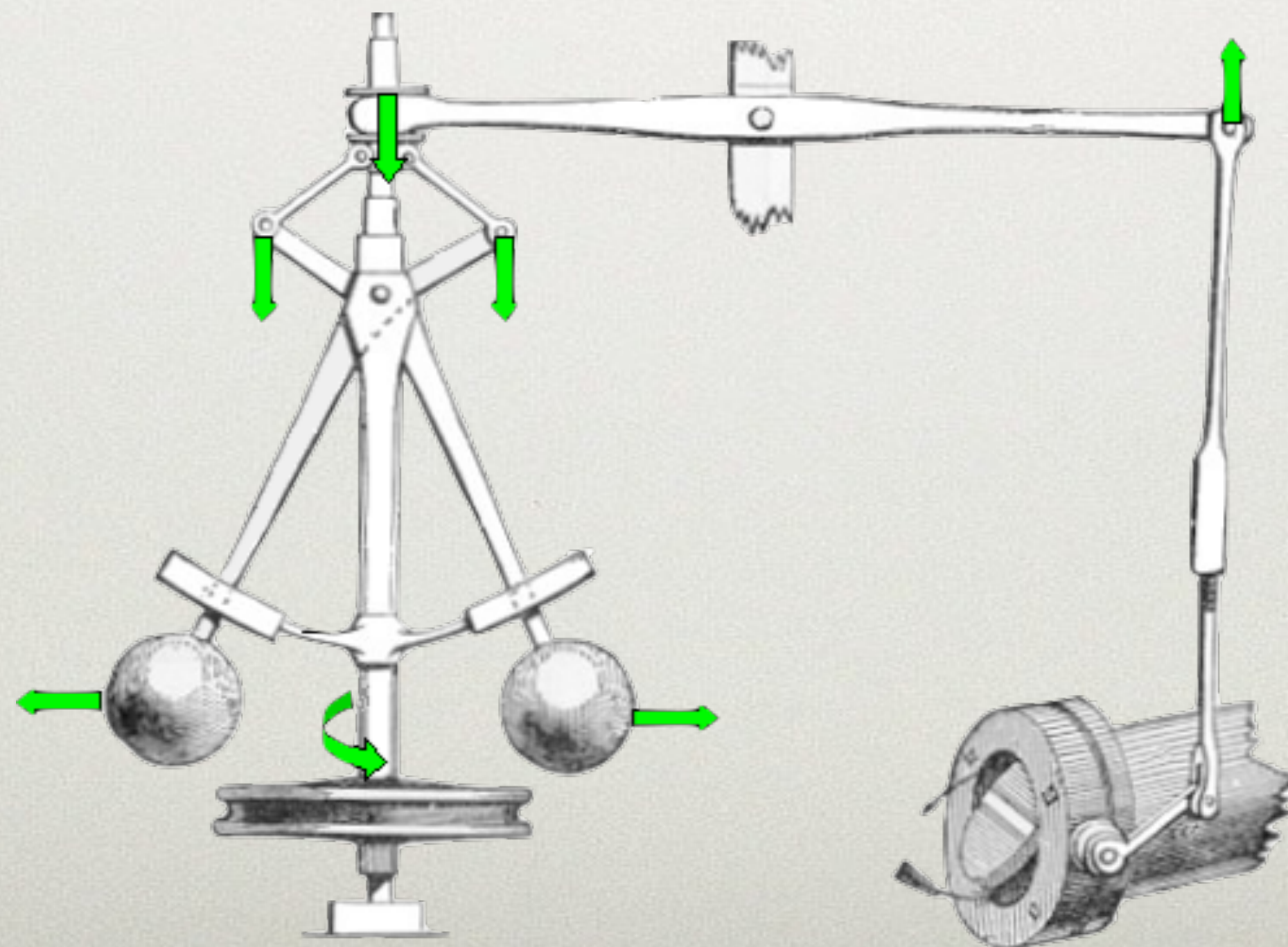
---

- Stereotypní, zkoordinované, nutkavé a přitom účelné chování, které není výsledkem učení ani zkušenosti.
- Instinkty jsou sice vrozené, ale nejsou tak tuhé a neměnné jako reflexy. Jsou do určité míry přizpůsobivé.
- Instinkty mají především dobu zrání.
- Vrozené chování, vrozený vzorec chování.

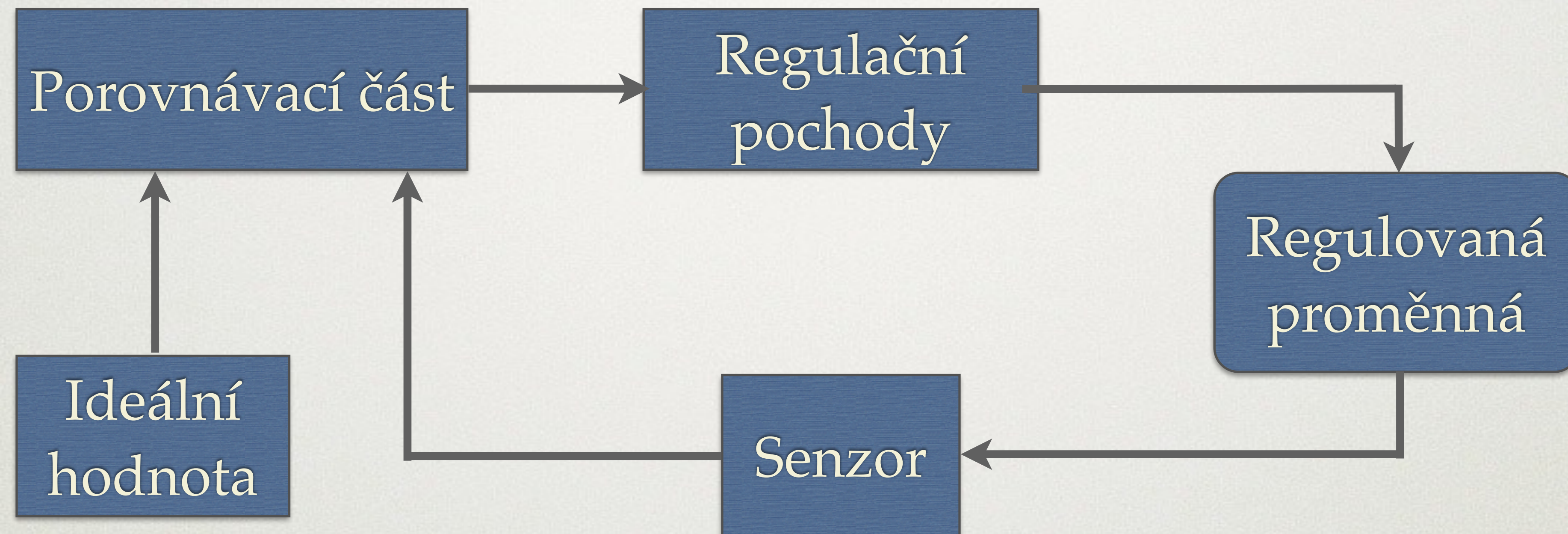


# HOMEOSTÁZA

**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.

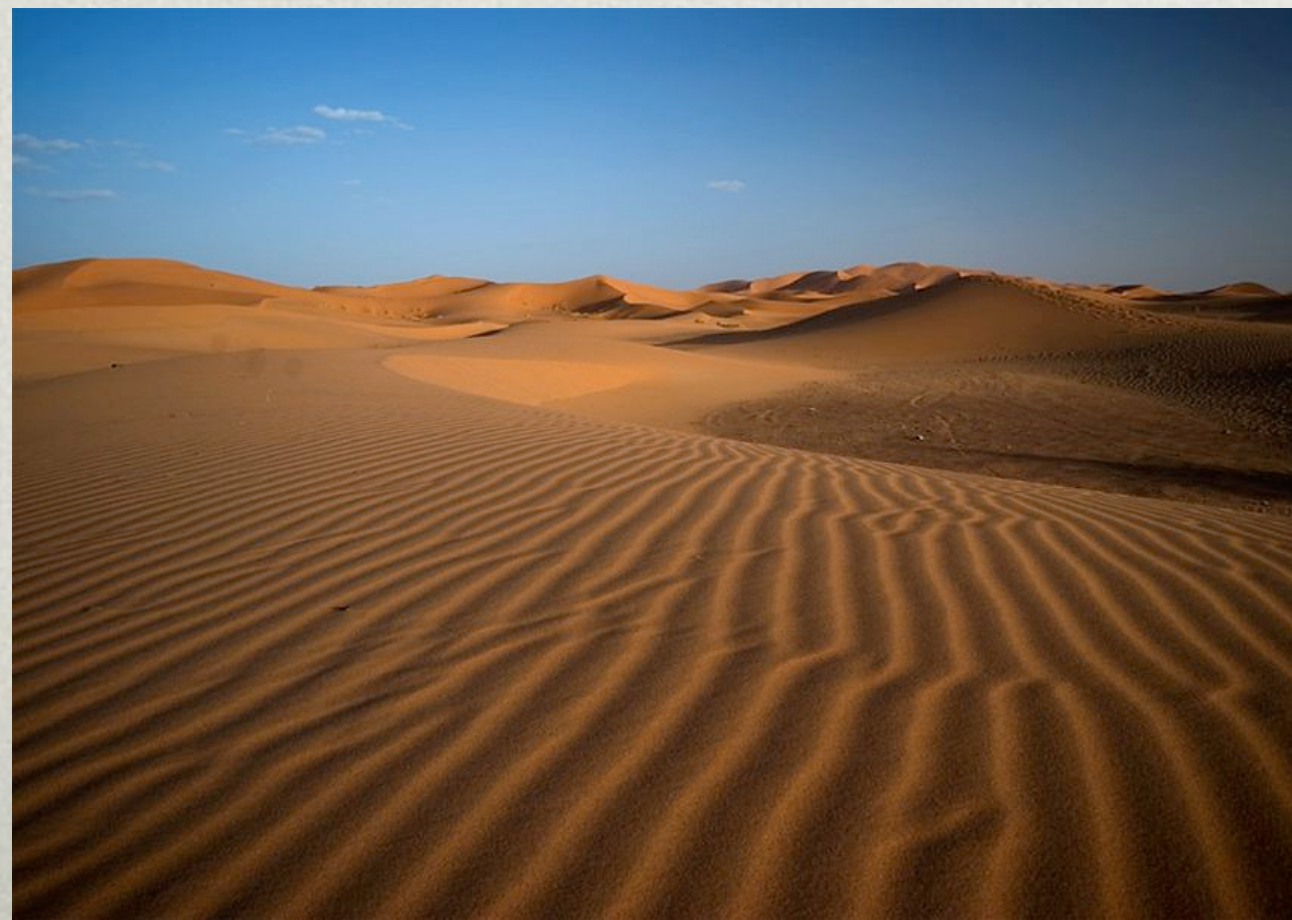


# HOMEOSTÁZA



# 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

# MOTIVACE A MOTIVY

---

- Motivace je intrapsychnicky probíhající proces, vyúsťující ve vnitřní stav, motiv
- Je nutno rozlišovat konečný cíl (opět nějaký vnitřní stav) obecně nazývaný uspokojení a prostředky, jimiž se toto uspokojení dosahuje.
- Vnější objekty nejsou nikdy motivy, nýbrž jen prostředky jejich realizace.

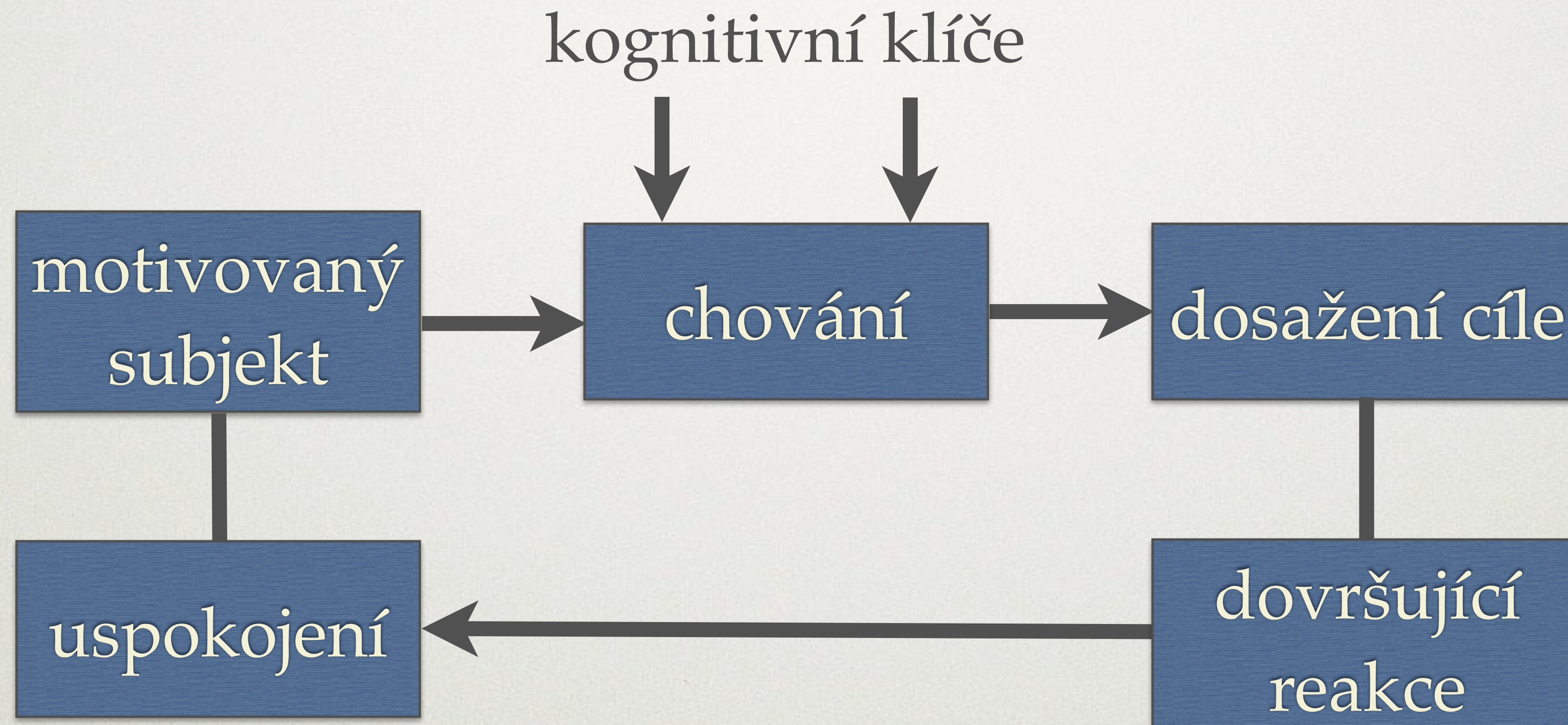
# MOTIVACE A MOTIVY

---

- **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)

# INSTRUMENTALITA CHOVÁNÍ

---



vztah motivace a situace


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

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

---

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

# CHOVÁNÍ ČLOVĚKA

Motiv	Snahy	Instrumentální aktivity	Objekt (zpředmětnění)	Cíl	Dovršující reakce
potřeba lásky	imponovat	mluvit o tom co dokázal		vyvolat u slečny Y projevy lásky	pocit, že je milován
	projevovat sympatie	živě souhlasit s názorem partnerky			
	být něžný	držet ji jemně za ruku			
	být pozorný	koupit dárek			
	...	...			

# Flow fenomen

## ◆ Mihaly Csikszentmihalyi

( ['mi:haɪ ˌtʃɪksɛntmə'haɪ.iː/ 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.



# 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



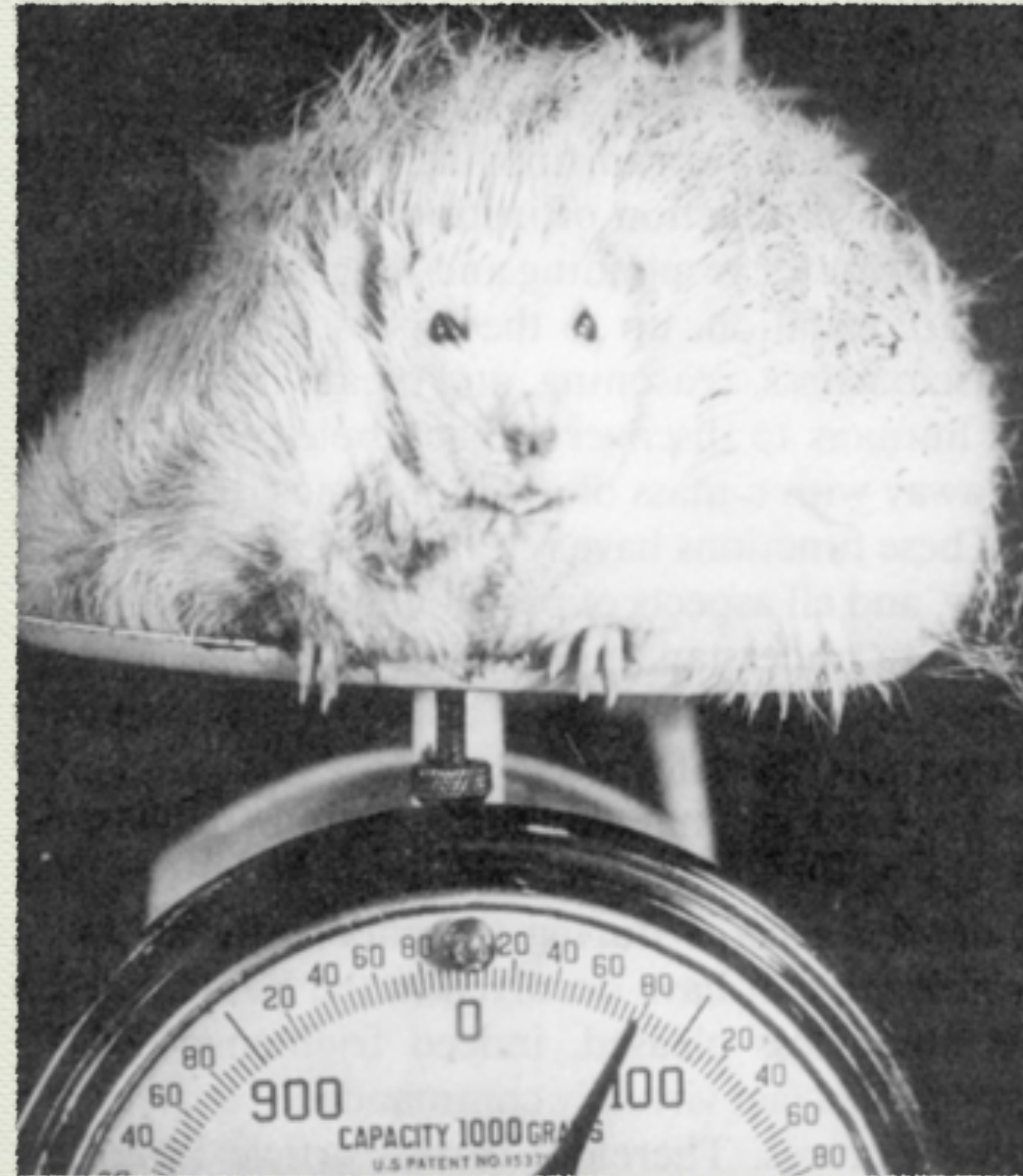
# Výzkum - hladovění

- ◆ Výzkum Minnesota university (1944-45)
- ◆ 36 mužů, 3(4) fáze, 1 470 Kcal, 25% ztr. 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



# 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



# 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 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.

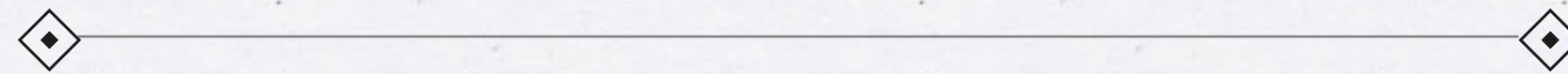
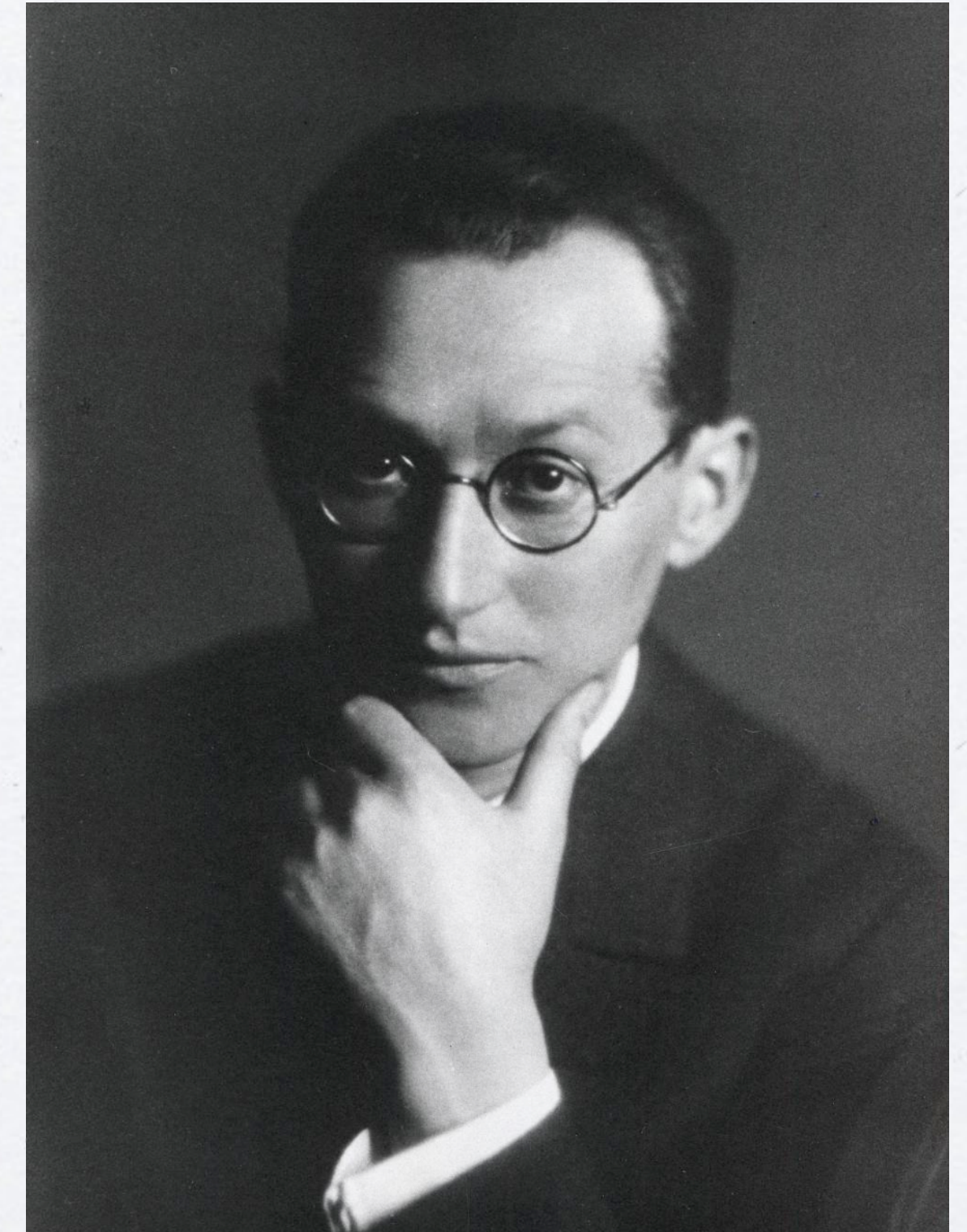
# Přežití druhu

- ◆ 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

# KURT LEWIN

## (1890 - 1947)



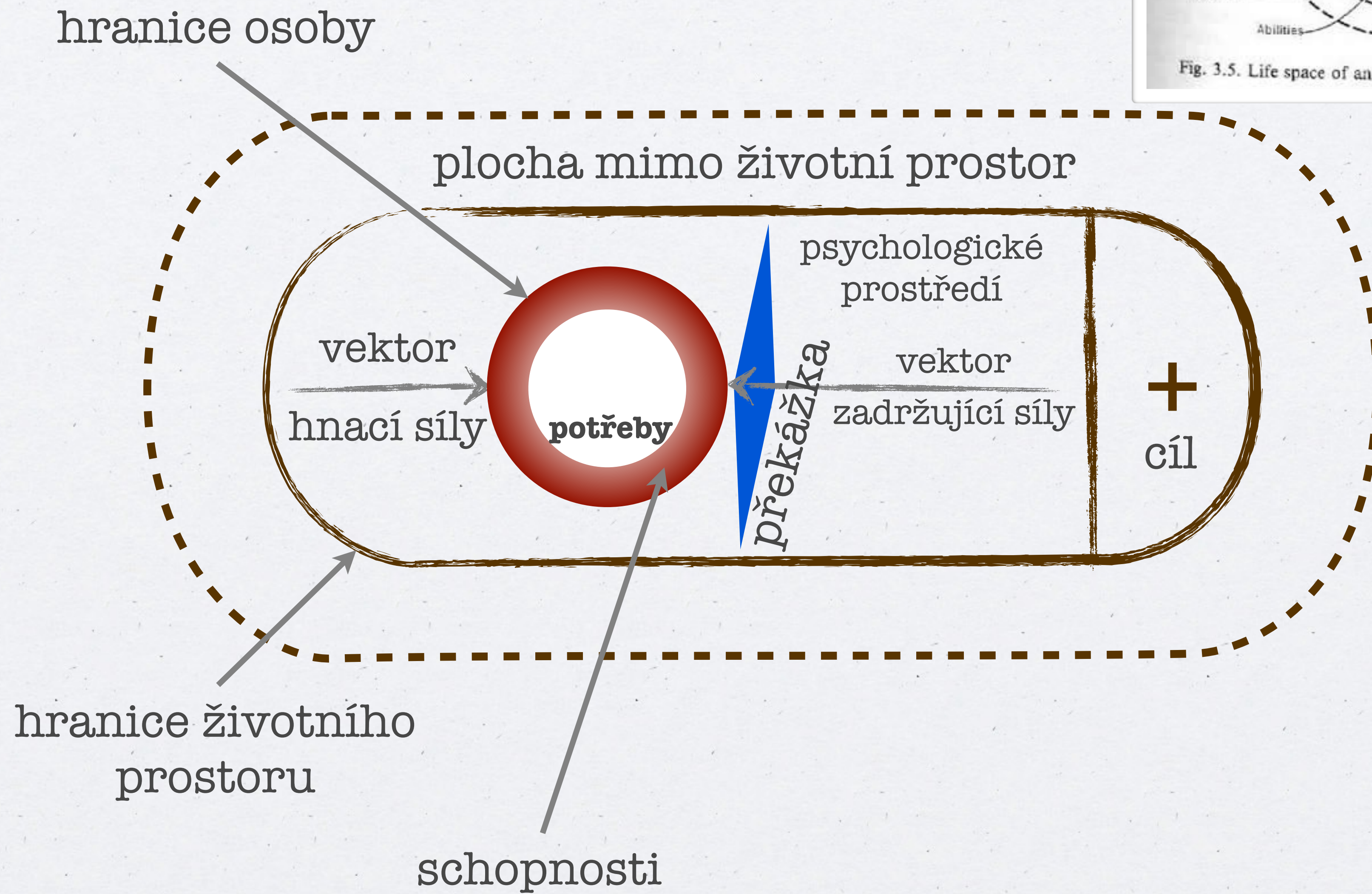
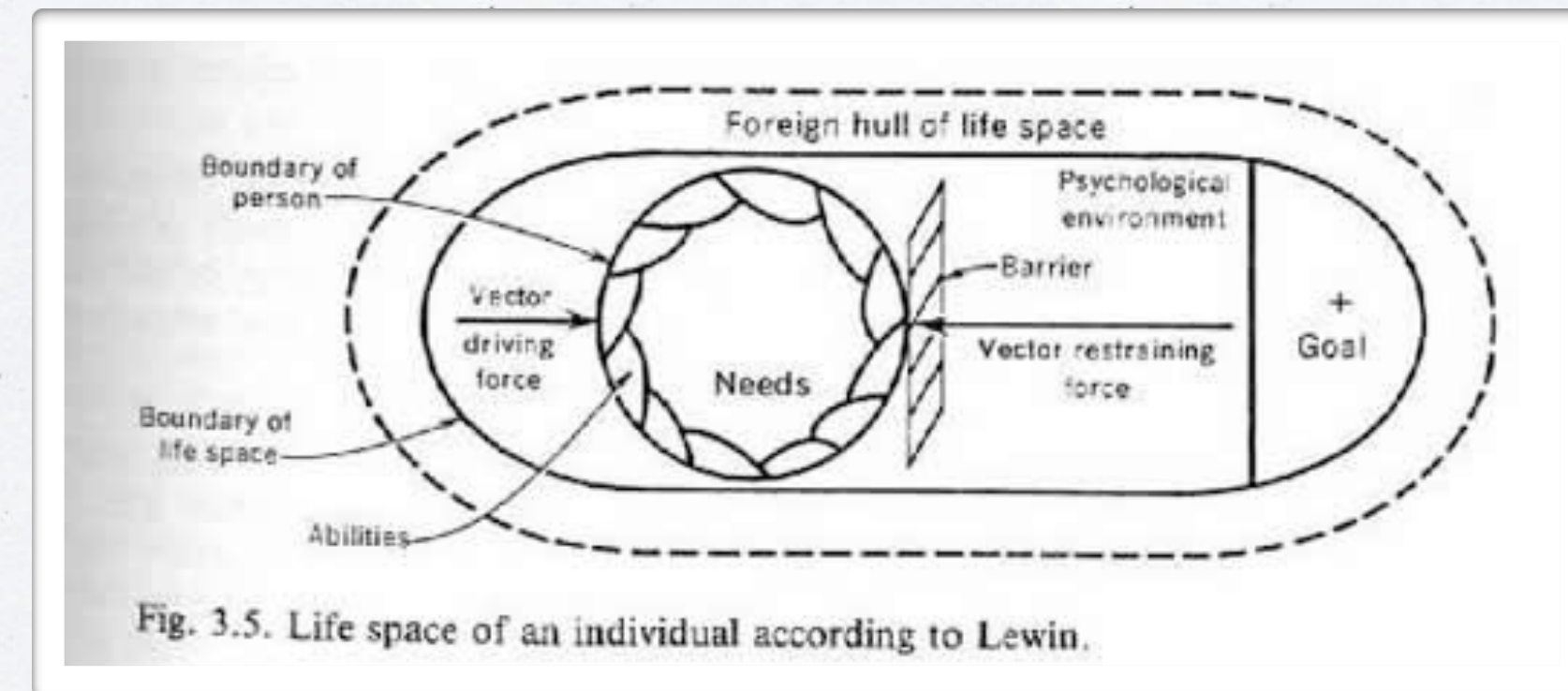
- Ve svých teoriích používal Lewin fyzikálních pojmů.
- “Operacionální definice psychologické síly přiřazuje tuto konstrukci k psychologickým procesům. Mělo by tudíž být s konečnou platností uznáno, že psychologická síla je psychologická konstrukce, nezávislá na jakékoliv konstrukci ve fyzice.

$$B=f(P,E)$$



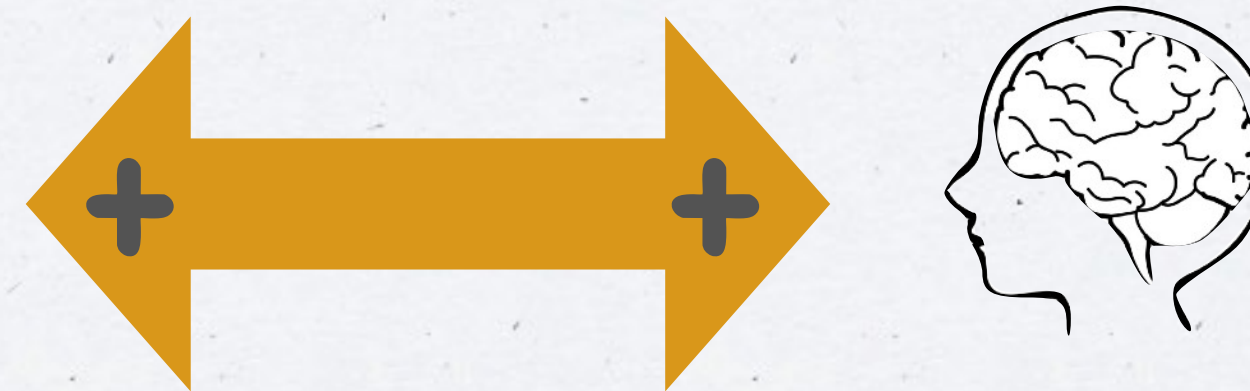

$$B=F(P,E)$$

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

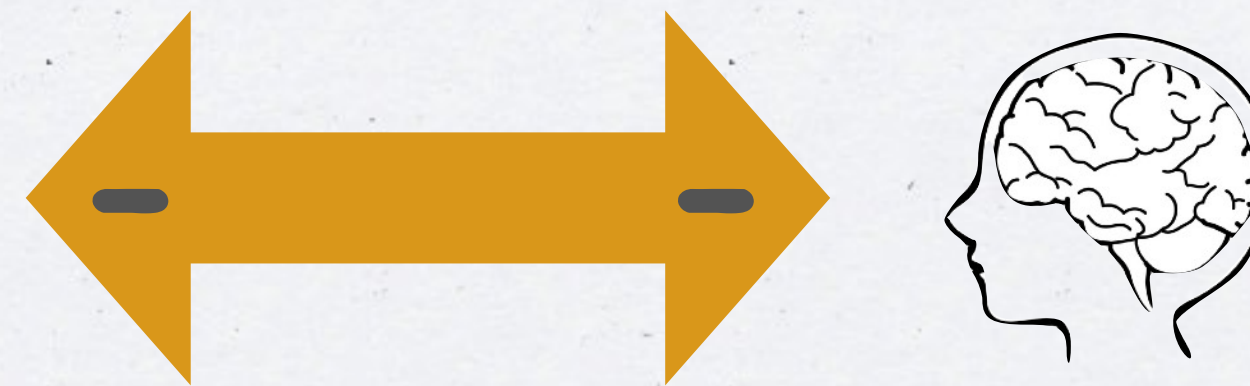


# Typy intrapsychických konfliktů

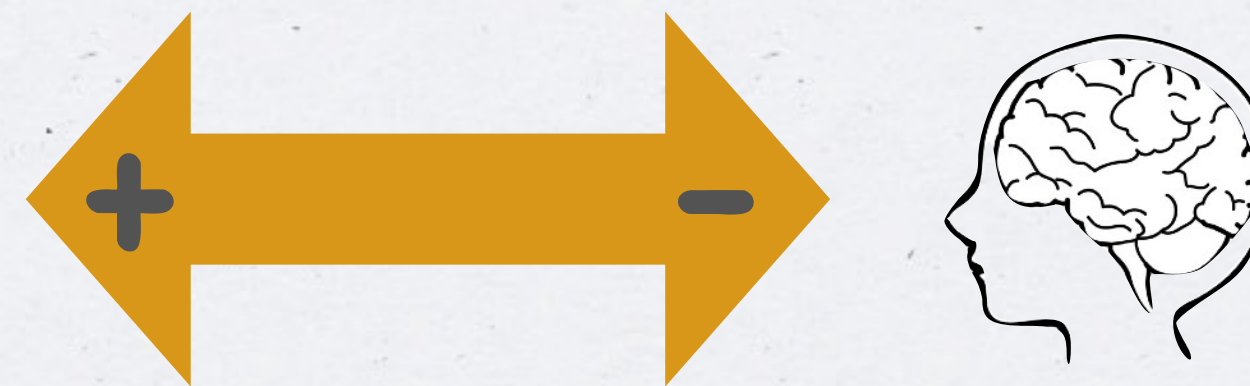
- Konflikt apetence-apetence;



- Konflikt negace – negace;

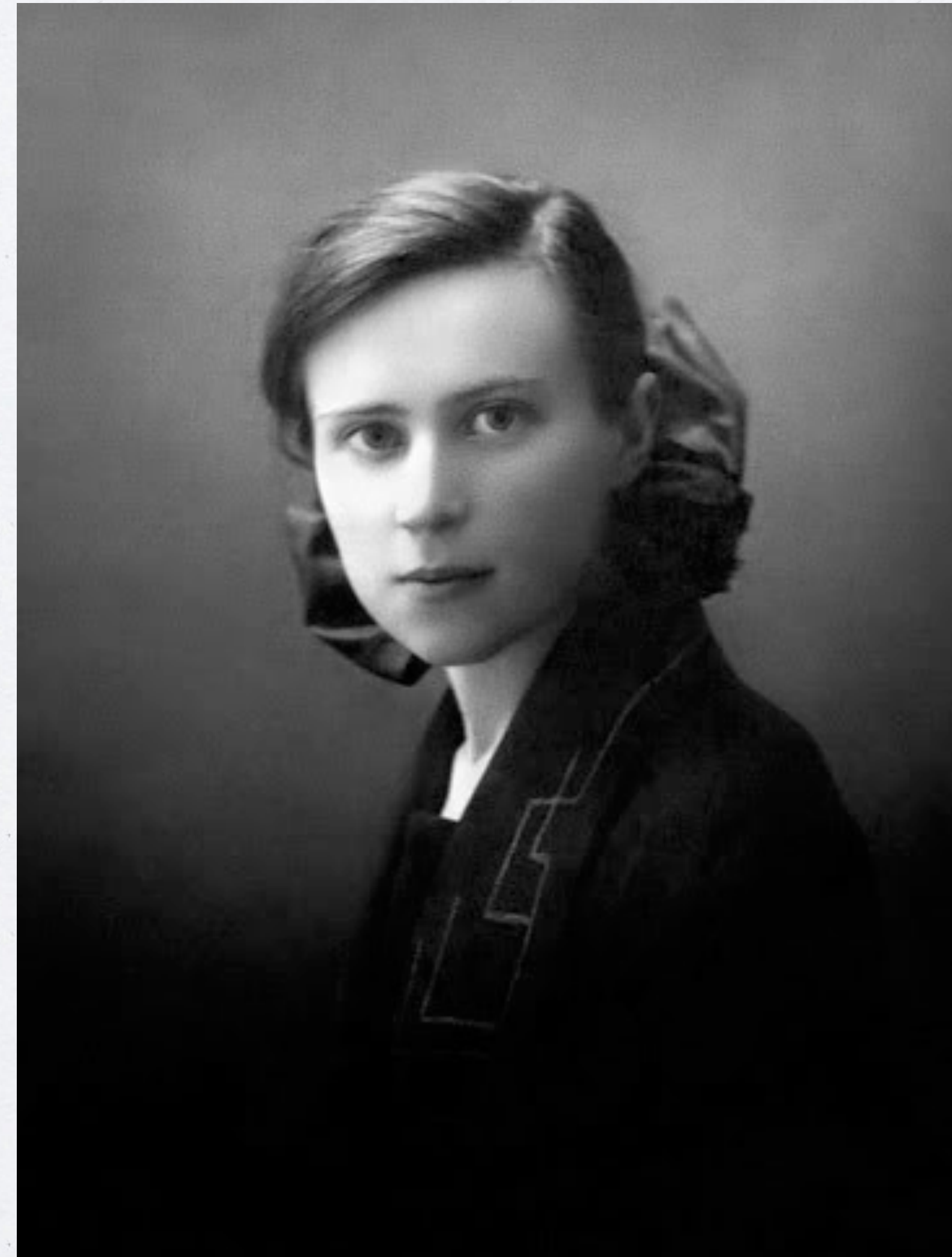


- Konflikt apetence-negace  
(ambivalence)



**Bluma  
Wulfovna  
Zeigarniková  
(1901 – 1988)**

◆ ————— ◆  
Sovětská psycholožka, která se proslavila objevem tzv. účinku nedokončené úlohy. Je průkopnicí experimentální psychopatologie jako samostatné vědní discipliny.



## 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 nepřerušovaný

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

Kurt Lewin, psycholog a vedoucí doktorandské práce Zeigarnikové prý při posezení se studenty prohodil myšlenku, že číšník si pamatuje lépe hosty, kteří ještě neplatili. Zeigarniková se věnovala testování této hypotézy v laboratorních podmínkách.

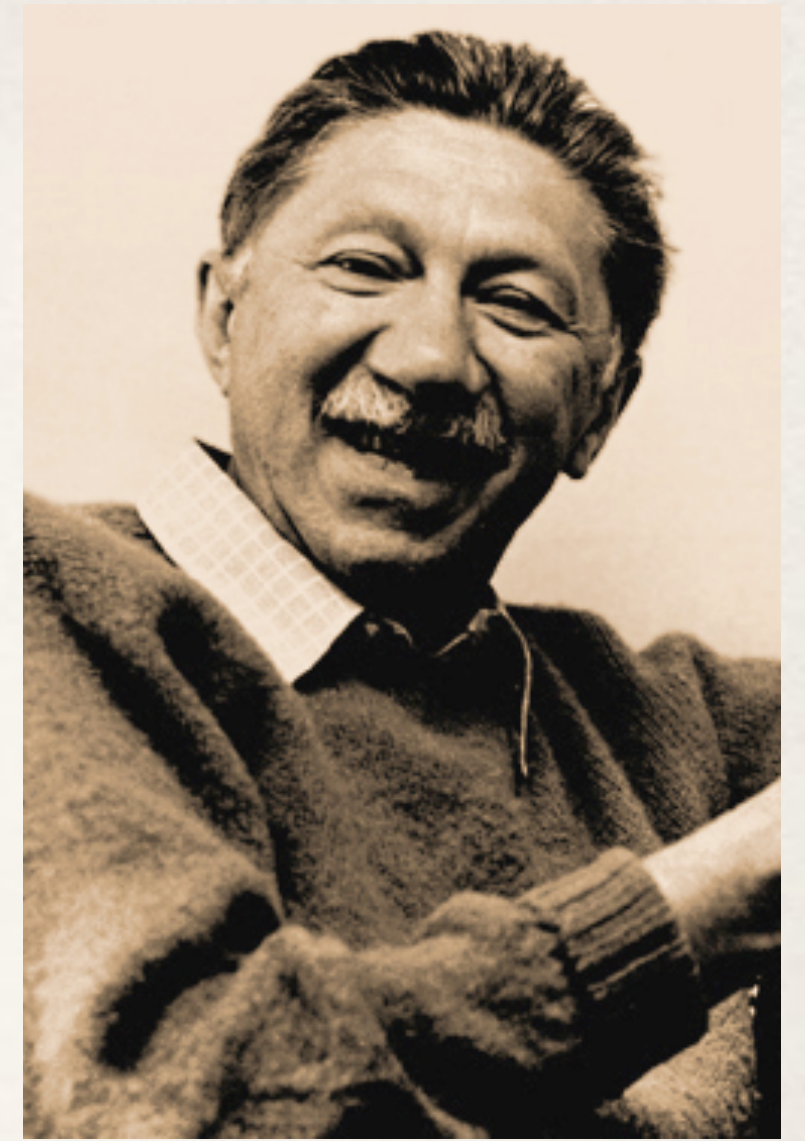
Hypotéza zněla – Neukončené záležitosti se pamatují lépe.

Zkoumanými osobami bylo 164 učitelů, studentů a dětí, všichni řešili 18 až 22 jednoduchých, několik minut trvajících úloh (vytvoření lepenkové krabičky, modelování hliněné figurky, sestavení obrázků z kostek, jednoduché aritmetické úkoly). Práci na polovině úkolů Zeigarniková přerušila před dokončením. Účastníci si nedokončené úkoly pamatovali přibližně dvakrát častěji než dokončené. Výsledky byly zveřejněny v roce 1927 a tento jev byl pojmenován jako efekt Zeigarnikové.

# Abraham Harold Maslow

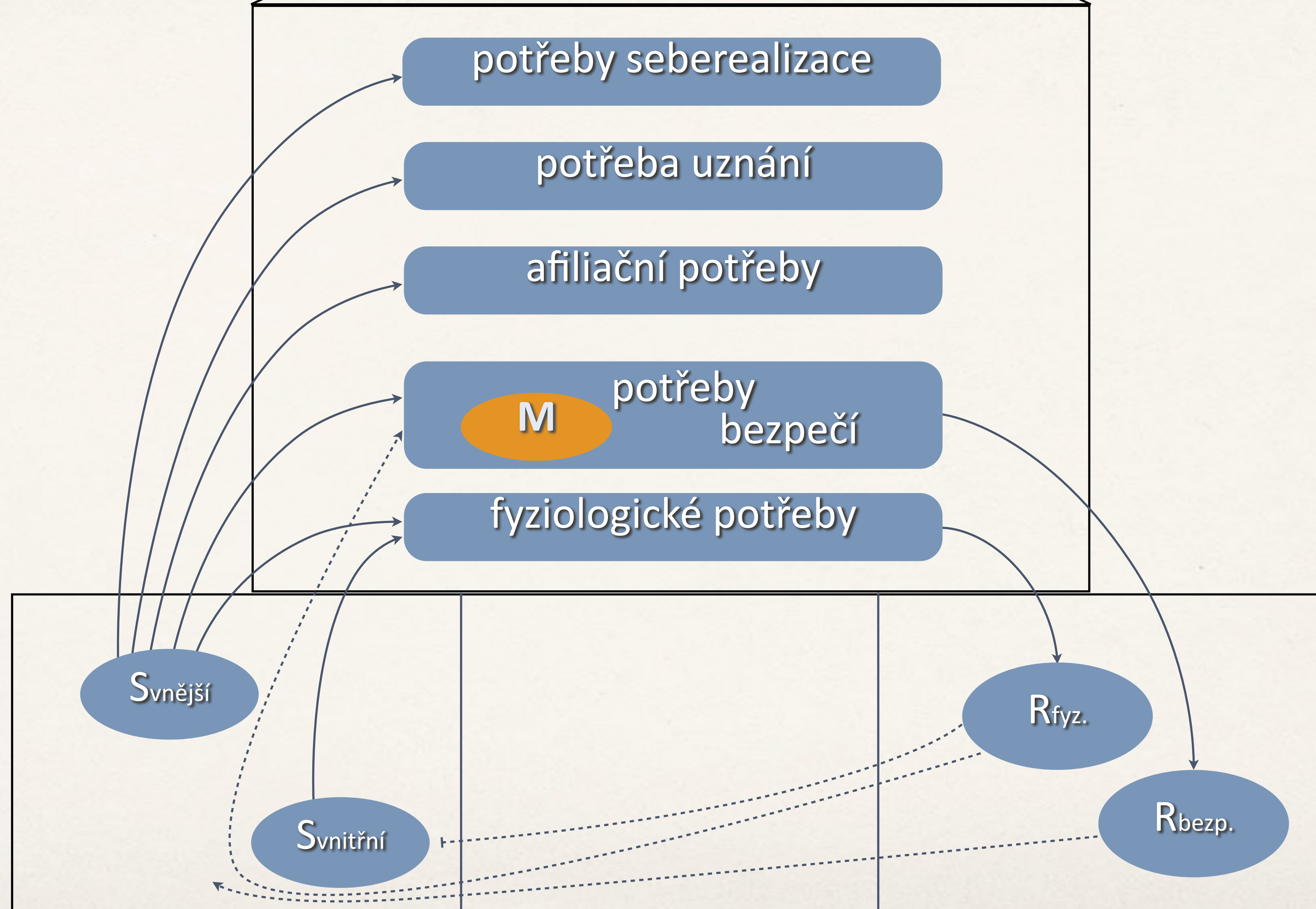
(1908 – 1970)

---



- ❖ 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.

# Maslowova hierarchie potřeb





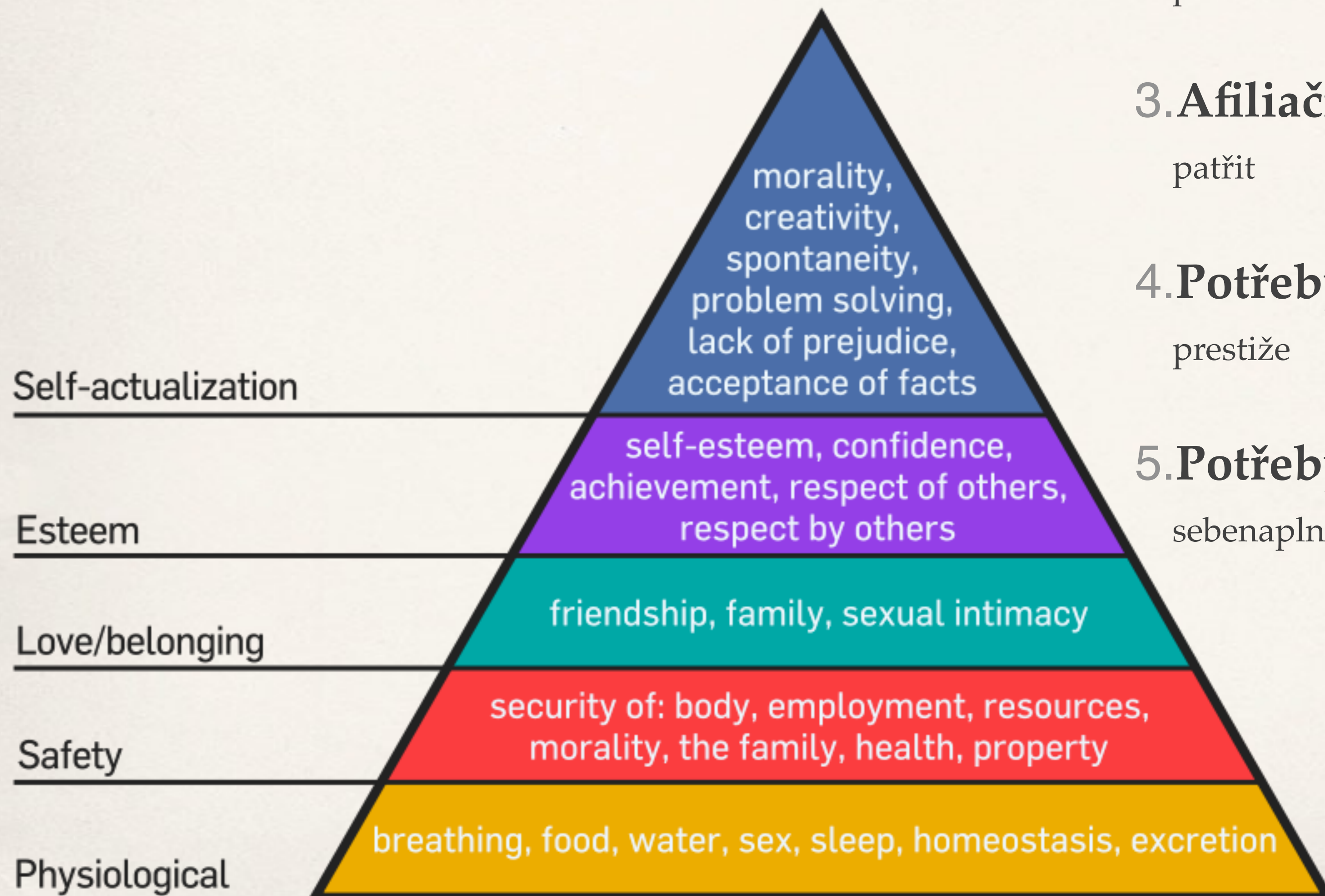
**1. Fyziologické potřeby** - hlad, žízeň, sex atd. většinou *homeostatické*.

**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.



# Získané motivace

---



- ❖ Experiment s tzv. sekundárními cíli, 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...