

Motivace chování

Psychologie učení dospělých
doc. PhDr. František Baumgartner, CSc.

Pojetí motivace

- ✘ Slovo motivace je termín odvozený z latiny, sloveso moveo – pohybuji, v infinitivu movere – pohybovat.
- ✘ Pojem tedy přeneseně vyjadřuje fakt, že v našem chování a jednání existují určité hybné síly.
- ✘ Těmto hybným silám říkáme motivy.
- ✘ Motivace je tedy hypotetický konstrukt (myšlenková konstrukce), jde o snahu vysvětlit chování a jednání člověka.
- ✘ Př.: To, co nás dostane ráno na sjezdovku.

Motivace

- psychický proces vedoucí k energetizaci organismu,
- souhrn činitelů, který jedince podněcuje, podporuje, aktivizuje, nebo naopak utlumuje a brzdí,
- obecné označení pro všechny vnitřní síly, které vedou k určité činnosti, k určitému jednání.

V lidské psychice působí specifické, ne vždy zcela vědomé vnitřní hybné síly (motivy), které činnost člověka určitým směrem orientují, které ho v daném směru aktivizují a které vzbuzenou aktivitu udržují.

Vymezení motivace

Motivace je souhrn všech intrapsychických dynamických sil nebo motivů, které aktivizují a organizují chování a prožívání.

Motiv (pohnutka) je vnitřní stav, duševní síla, která podněcuje k činnosti. Motivy jsou psychologické příčiny chování.

Motivace má procesuální ráz, tzn. probíhá vždy v nějakém čase (po nějakou dobu).

Motivace

Působí současně ve třech dimenzích:

dimenze intenzity,

dimenze směru,

dimenze stálosti, vytrvalosti, perzistence.

Složky motivace

Vyčleňují se tyto složky motivace:

1. **Aktivace (energetizace)** – lidská činnost je závislá na síle (intenzitě) konkrétní motivace, protože dosahování cíle je spjato s úsilím. Lze vyjádřit slovy: velmi bych chtěl ..., strašně toužím ...
2. **Směrovost, zaměření na cíl** – týká se směru chování. Lze vyjádřit slovy: toužím po ..., rád bych ..., nezajímá mě ...
3. **Stálost, vytrvalost, perzistence** – trvalost zaměření v čase.

Motiv

Můžeme definovat jako vnitřní pohnutku podněcující jednání člověka.

Těsné spojení s pojmem **cíl**.

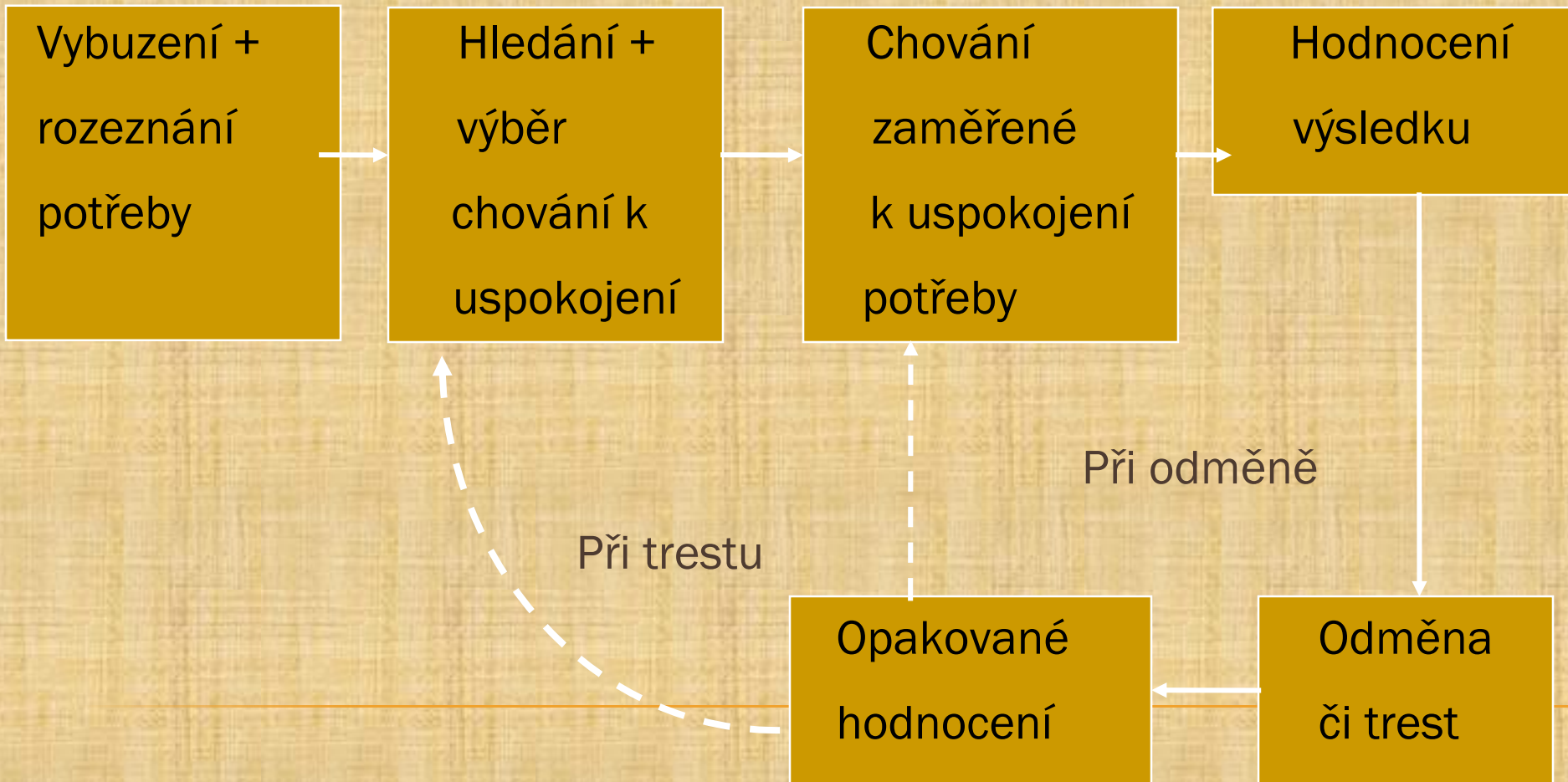
Motivy při učení jsou rozdělovány do tří základních skupin:

motivy aktivní – přímo podněcují výkon v učení,

motivy podporující – vytvářejí podmínky pro účinné působení motivů aktivních,

motivy potlačující – odvádějí jedince od učební činnosti.

Sekvence procesu motivace



Principy motivace

Lze vyčlenit dva základní principy motivace:

1. **princip hédonismu (slasti)** – jednání člověka směřuje k maximalizaci příjemného a k minimalizaci nepříjemného.
2. **princip psychického ekvilibria (rovnováhy)** – jednání člověka směřuje k udržování psychické rovnováhy a k jejímu obnovení, byla-li narušena,

Princip homeostázy (ve vztahu k biogenním potřebám) – tendence organismu stav rovnováhy při jeho narušení aktivně vyrovnat. Homeostatické modely: model nedostatku (vakua), model vybití (přetlaku).

Stimulace

Vnější působení na psychiku člověka, v jehož důsledku dochází k určitým změnám jeho činnosti prostřednictvím změny jeho motivace.

Působení na psychiku jedince zvnějšku, nejčastěji činností jiného člověka.

Výsledný efekt stimulačního působení je závislý především na tzv. motivačním profilu objektu stimulace.

Stimul: podnět, který vyvolává změny v motivaci člověka:
impulsy (vnitřní podněty),
incentivy (vnější podněty).

Vnitřní a vnější faktory motivace

Vnitřní činitelé jsou vrozené a získané tendence k chování vztahující se k organizmu, resp. k osobnosti.

Vnější činitelé jsou podněty z vnějšího světa, které mohou vyvolat motivační proces (označují se termínem incentive, pobídky).

TYPY MOTIVACE

- Vnitřní motivace

- + radost a uspokojení z vykonávání aktivity

- + spojována s:

- ✓ menším subjektivně vnímaným tlakem

- ✓ zábavou

- ✓ identifikací se zastávanou rolí

- ✓ sníženou pravděpodobností ukončení kariéry

TYPY MOTIVACE

Vnější motivace

- dělám to kvůli vnějším podnětům...

spojována s:

- zvýšenou úzkostí
 - zvýšenou pravděpodobností ukončení kariéry
-

JAK ZVÝŠIT VNITŘNÍ MOTIVACI?

- ❖ Pomozte zažít úspěch
 - ❖ Každý výkon má být spojen s odměnou
 - ❖ Chvalte, ale nebát se kritiky!
 - ❖ Plánujte cíle...
-

FLOW

- Csikszentmihalyi (1975)
- Speciální případ vnitřní motivace.
- Vysoká koncentrace na danou aktivitu.
- Emoce - ovládány, usměrněny, pozitivně naladěny.
- Podmínkou je sebedůvěra, relaxovanost, zábava, zaměření pozornosti na činnost.

FLOW

- ✘ Absolutní splynutí s aktivitou
- ✘ Splynutí akce a vědomí akce
- ✘ Ztráta sebeuvědomění
- ✘ Pocit kontroly
- ✘ Nepřítomnost cíle nebo odměny
- ✘ Pohyb bez námahy

„Kombinace všech těchto prvků působí pocit hluboké radosti, který je tak hodnotný, že lidé jsou ochotni věnovat velkou část své energie jen na to, aby ho mohli znova zažít.“ "Klíčovým prvkem optimálního zážitku je to, že se stává sám sobě cílem.“[1]

[1] Csikszentmihalyi, Mihaly O štěstí a smyslu života, Nakladatelství Lidové noviny, 1996.

TREST

- Následuje strach ze selhání.
- Ztráta motivace vítězstvím a radosti z něj.
- Pokles výkonnosti.
- Nechtěné chování může být naopak posíleno.
- Trest vytváří nepříjemné, averzivní prostředí pro učení.

ODMĚNA.....

Výkonová motivace

motiv výkonu = potřeba úspěchu
potřeba vyhnout se
neúspěchu

utváření výkonové motivace

vliv rodičů



```
graph TD; A[vliv rodičů] --> B[vlastní zkušenosti s úspěchem/neúspěchem];
```

**vlastní zkušenosti
s úspěchem/neúspěchem**

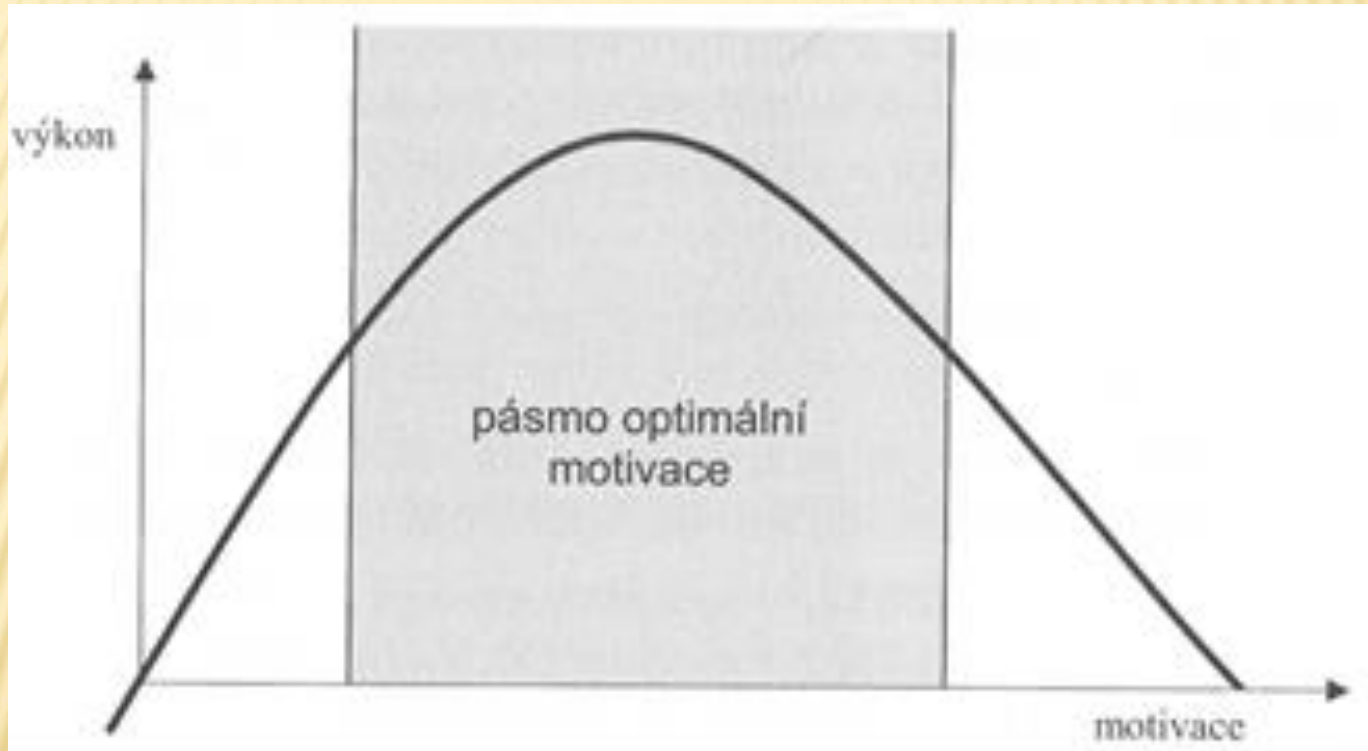
Vztah motivace a výkonu

Existuje přímý a dobře prozkoumaný vztah mezi motivací a výkonem.

Závislost mezi úrovní motivace a úrovní výkonu (**Yerkes – Dodsonův zákon**).

- Při vzrůstající aktivaci výkon do určitého bodu stoupá, po jeho dosažení, kdy je jedinec již přestimulován, začíná klesat,
- existuje však rozdíl mezi jednoduchými a složitými úkoly. Při jednoduchých úkolech může být stupeň aktivace vyšší než při složitých úkolech.

(Yerkes-Dodsonův zákon)



ASPIRACE

- ❑ Snaha o sebeuplatnění, vyniknutí. Někdy se označuje také jako ctižádost.
 - ❑ Aspirace je úroveň očekávaného výkonu (nebo taky úroveň cíle), kterou jedinec chce dosáhnout.
-

Aspirace a pocit úspěchu

- ❑ Úroveň aspirace je ovlivněna předešlými výkony v dané činnosti.
- ❑ Výkon odpovídající nebo převyšující úroveň aspirace je prožíván jako úspěch a naopak výkon nižší znamená frustraci, pocit neúspěchu.
- ❑ Prožitek úspěchu zpravidla další aspirace zvyšuje, naopak neúspěch vede spíše ke snížení aspirací.

Zdroje motivace

1. instinkty a pudy
 2. potřeby
 3. návyky
 4. zájmy
 5. hodnoty
 6. ideály
-

Instinkty a pudy

Instinkt je vrozený motiv, který řídí činnost organismu.

Lidské instinkty se projevují prostřednictvím naučeného chování.

Pud je komplex instinktů, obsahuje navíc příslušné emoce.

Pudy sa vyvíjejí v průběhu života, i vlivem učení.

Sexuální pud, pud agrese.

Potřeby

Potřeby jsou základní motivy, které vyjadřují deficity (nedostatky) na úrovni fyzického a sociálního bytí člověka. Vedou nás k činnostem, kterými deficity redukuje, co prožíváme jako různé druhy uspokojení (nasycení, odpočinek, pocit úlevy při vyhnutí se nebezpečí).

Popud (angl. drive) – energetická složka potřeb, puzení k aktivitě.

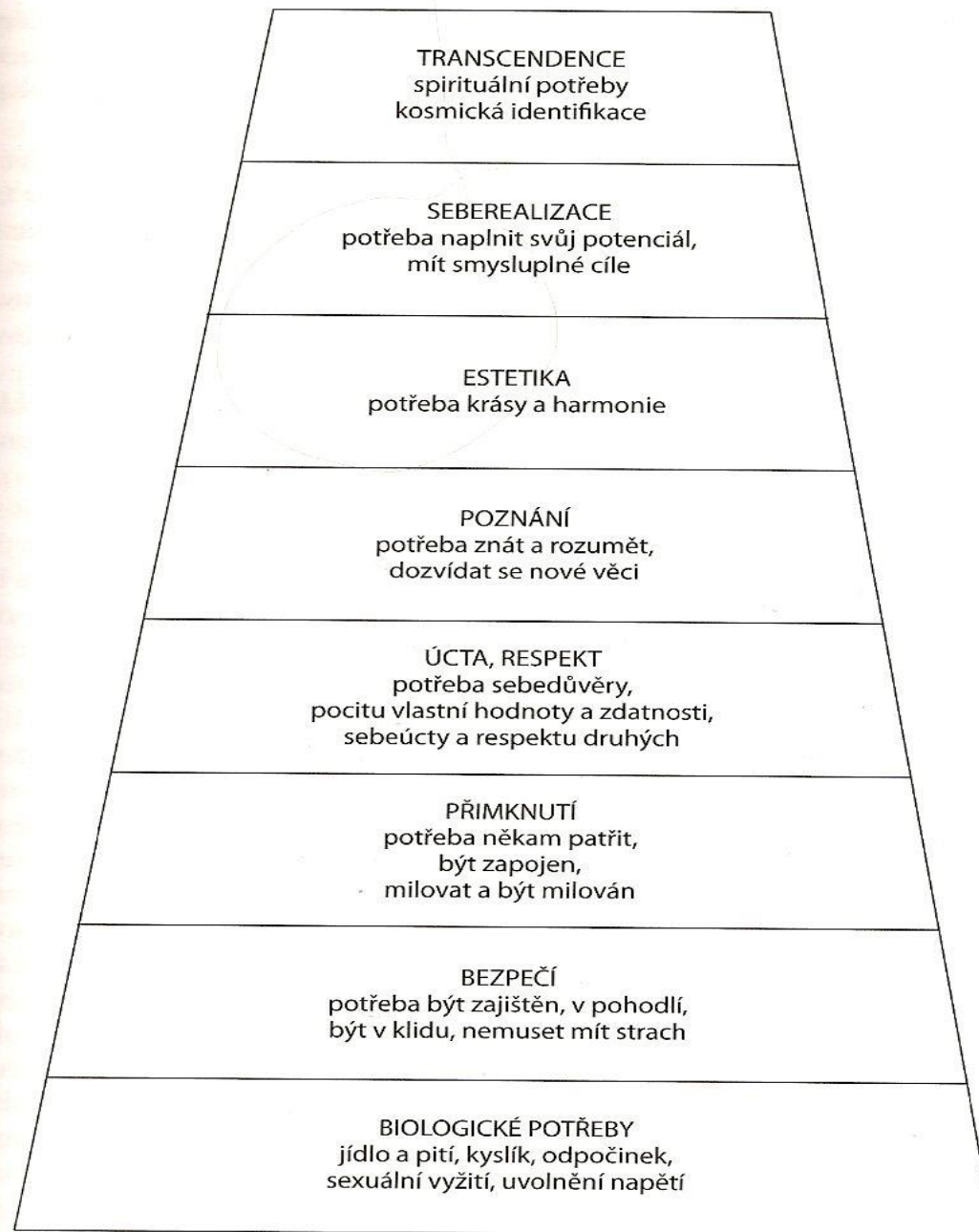
Rozdělení potřeb

Fyziologické potřeby:

potřeba vzduchu, potřeba potravy, potřeba vody, potřeba spánku, potřeba vyprazdňování, potřeba smyslových podnětů, sexuální potřeba.

Psychologické potřeby:

potřeba bezpečí, potřeba sdružovat se, potřeba uznání, potřeba sebeprosazení, potřeba agrese, potřeba starat se o druhé.



Maslowova hierarchie potřeb.

Návyky

- v průběhu celého života máme tendenci realizovat některé činnosti častěji, nebo dokonce pravidelně a navíc většinou v určitých pro nás typických situacích
- vzhledem k pravidelnosti dochází k opakování těchto činností, a ty se pak stávají svým způsobem našimi stereotypy neboli návyky
- **návyk tedy můžeme definovat jako opakovaný, fixovaný a zautomatizovaný způsob činnosti člověka v určité situaci**
- centrální úlohu jim přiřkládá behaviorální psychologie

Zájmy

- zájmy jsou trvalejším zaměřením člověka na určitou oblast předmětů nebo jevů, obvykle jsou spojovány se schopnostmi,
- zájem se postupně vyvíjí jako určitý specifický soubor motivů, který se objevuje v životě daného člověka častěji a opakovaně
- motivace ve směru osobních zájmů je velmi důležitá pro rozvoj a obohacení člověka v souvislosti s jeho individuální osobnostní strukturou
- zájem je také rozhodujícím parametrem ve směru motivačního zaměření každého z nás

Hodnoty

- v průběhu získávání životních zkušeností se člověk setkává s nejrůznějšími skutečnostmi
- tyto skutečnosti se snaží poznat a přisoudit jim ve svém životě určitý význam neboli určitou hodnotu pro sebe sama
- hodnotu pak může člověk věcem dávat z pohledu vlastního prospěchu anebo z hlediska prospěchu celé společnosti lidí
- hodnotový systém je pro každého velice důležitý, protože ovlivňuje konkrétní jednání člověka v různých situacích
- **Hodnoty fungují jako určité normy, mají individuálně normativní charakter.**

Schwartzův kruhový model hodnot

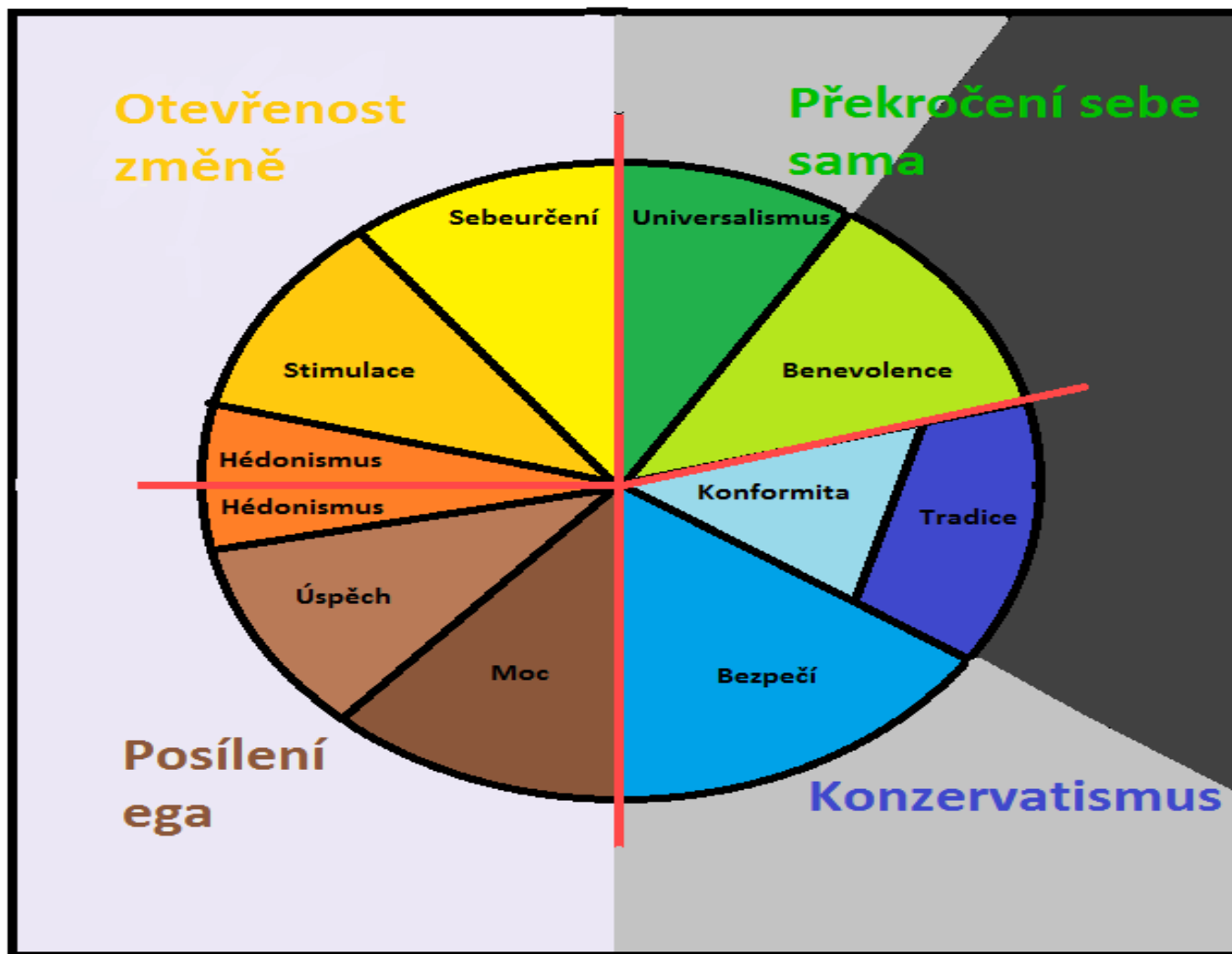
Hodnotové typy:

- sebeurčení (self-direction), stimulace (stimulation),
hédonismus (hedonism), úspěch (achievement), moc (power),
bezpečí (security), konformita (conformity), tradice (tradition),
benevolence (benevolence), universalismus (universalism).

Hodnotové typy vyššího řádu:

Otevřenost změně (openness to change),
Posílení ega (self-enhancement),
Konzervatismus (conservation),
Překročení sebe sama (self-transcendence) .

Schwartzův kruhový model hodnot



Individuální zájmy



Kolektivní zájmy



Individuální i kolektivní zájmy

Ideály

- Ideálem rozumíme určitou mentální představu něčeho subjektivně velmi žádoucího a pozitivně hodnoceného, co člověk v průběhu svého života získává zejména z okolního celospolečenského kontextu, od rodičů, anebo od lidí, které považuje za svůj vzor, a se kterými se více či méně identifikuje,
- jedinec si tak vytváří ideální představu o tom, jak by chtěl svůj život žít, proč by ho tak chtěl žít, jak by si chtěl a potřeboval nastavit systém svých osobních hodnot,
- zakládá se tím v podstatě **smysl** toho, proč člověk zde na světě žije.

Poznámka na závěr

- Co se týče vlastních motivů k nějaké činnosti (např. učení), většinou není situace tak jednoduchá, že by existoval jeden motiv, na základě kterého by člověk zahájil celý motivační proces a nějak jednal.
- Obvykle se vyskytuje pospolu celá řada motivů, někdy i protichůdných.
- Tato situace může vést ke stavu, kterému říkáme **intrapsychický konflikt**.
- Efektivní strategie zvládnání takových vnitřních konfliktů umožňuje celou situaci řešit a nalézt pro sebe žádoucí směr dalšího jednání.
- Každý člověk zvládá tyto konflikty různým způsobem a s různou úspěšností.