



UNIVERZITA KARLOVA
2. lékařská fakulta

Motivace v povolání zdravotníka

Ne jednorázové rozhodnutí, ale proces, který se vyvíjí s každou zkušeností, krizí i pochybností.

Marie Janečková



UNIVERZITA KARLOVA
2. lékařská fakulta

Obsah

- Definice
- Typy motivace a jejich pojetí
- Vývoj motivace v čase
- Udržení motivace v dlouhodobém horizontu
- Co dělat, když motivace nestačí
- Praktická část
- Možnosti podpory



Cíle přednášky

- Seznámit se se základními teoriemi a modely motivace
- Ukázat, že se motivace může v čase proměňovat
- Zmínit možnosti pro udržení motivace a její podpoření
- Procvičit praktické nástroje, jak podpořit motivaci pacienta k rehabilitaci a změně životního stylu





UNIVERZITA KARLOVA
2. lékařská fakulta

„Motivace je vnitřní stav, který
podněcuje, usměrňuje a udržuje
chování člověka směrem k určitému
cíli.“

(Graham & Weiner, 1996)

Dynamický model motivace

- Hodnota úkolu
- Schopnost dosáhnout cíle
- Kontrola nad procesem

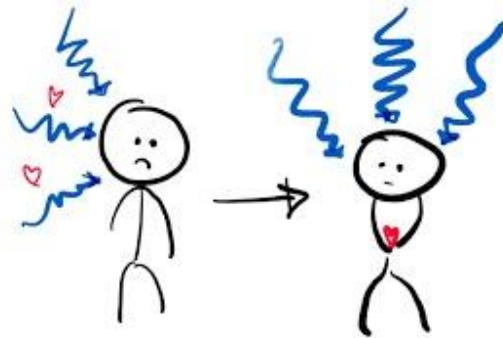
„According to the motivational dynamic model, a motivated student finds the proposed educational activities useful or interesting, feels capable of completing the activities to his own satisfaction and has the impression of being responsible for progress.“

(Pelaccia, T., & Viau, R., 2016)



Typy motivace

- Vnitřní
 - Učit se něco nového, pomáhat, zlepšovat se, tvořit,...
- Vnější
 - Finanční ohodnocení, známky, pochvala, vliv rodiny a společnosti
 - Moc



Typy motivace

- Vnitřní
 - Teorie sebeurčení
 - Naplnění potřeb autonomie, kompetence a sounáležitosti posiluje vnitřní motivaci
- Vnější
 - Teorie o internalizaci
 - Motivace je udržitelnější, pokud jsou vnější důvody integrovány do vnitřního prostředí člověka
 - 4 úrovně podle stupně zvnitřnění



Health Belief Model

- 50. léta, USA
- Proč lidé přijímají nebo odmítají zdravotní opatření
- 4 dimenze
 - Vnímaná náchylnost
 - Vnímaná závažnost
 - Vnímané přínosy
 - Vnímané bariéry
 - + signály k akci (podněty), vnímaná sebeúčinnost



Vývoj motivace v čase

- Nástup s nadšením a idealismem, později **profesní identita** (Pinkasová & Fialová, 2025)
 - Sociokulturní zázemí
 - Skryté kurikulum
 - Morální sebereflexe



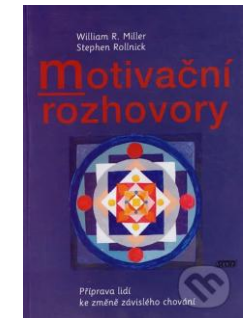
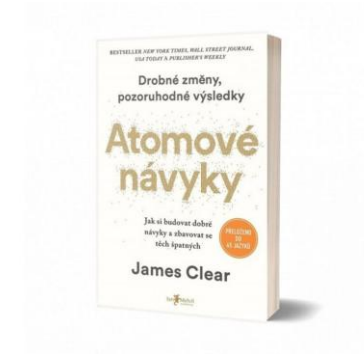
Vývoj motivace v čase

- burn-out již během studia
 - Altruismus jako protektivní faktor
 - Cynismus, emocionální vyčerpání a snížení výkonnosti
- Co demotivuje?



Co dělat k udržení motivace?

- psychohygiena
- ocenění, zpětná vazba



A když to nestačí?

1. zvýšit hodnotu úkolu
2. více vnímat vlastní schopnost cíle dosáhnout
3. být si vědom vlastní kontroly nad situací



Dynamický model motivace (Pelaccia & Viau, 2016)



Prakticky

- Pacient po úrazu má cvičit 3x denně, ale nechce cvičit.
- S ohledem na získané teoretické znalosti motivujte, ptejte se, povzbudte ke změně postoje.



Jak lidé postupně mění své chování

- 80. léta 20. století
- Transtheoretický model změny chování
- Stadia změny
 - Předuvědomění
 - Uvědomění
 - Příprava
 - Akce
 - Udržení
 - Relaps??



Možnosti podpory

- dle dat projektu *Čeští medici v (ne)pohodě* 96 % studentů medicíny přiznává nadměrný stres a plných 70 % dokonce v důsledku stresu trpělo somatickými potížemi (jako bušení srdce, žaludeční nevolnosti apod.)
- Praktický lékař, psycholog, psychiatr
- Vysokoškolské psychologické poradny – Centrum Carolina (UK Point)
 - Telefon: (+420) 224 491 604
 - E-mail: centrumcarolina@cuni.cz
 - Adresa: Celetná 13, 116 36 Praha 1, Česká republika
- Psychologická poradna 2. LF UK
- Telefonické linky (bezpečí, důvěry, první psychologické pomoci)
- Aplikace Nepanikař



Cíle přednášky

- Seznámit se se základními teoriemi a modely motivace
 - Vnitřní X vnější
 - Dynamický model
 - Teorie sebeurčení
 - Teorie o internalizaci
 - Health Belief Model
 - Transtheoretical model



Cíle přednášky

- Ukázat, že se motivace může v čase proměňovat
 - Profesní identitu formuje sociokulturní zázemí, skryté kurikulum a morální sebereflexe
 - Burn-outu předejdeme psychohygienou, sebereflexí, všímáním si ocenění a přijímáním zpětné vazby



Cíle přednášky

- Zmínit možnosti pro udržení motivace a její podpoření
 - Zvýšit hodnotu úkolu, zavrhnout vlastní schopnost dosáhnout cíle a uvědomovat si vlastní kontrolu nad situací

lf2.cuni.cz 100

FAKULTA UCHAZEČI **STUDIUM** PH.D. ZAHRANIČNÍ MOBILITA DOKUMENTY VĚDA A VÝZKUM ZAMĚŠTNANCI SPECIALIZAČNÍ ALUMNI KONTAKT

aplikace a IT

re

předměty

praxe

(termíny, rání)

a (ÚVI)
nické zdroje pro

systém

ní studia, diplom
ce

plány
ace

a třetího věku

i se speciálními

Psychologická poradna (2. LF UK)

Adresa V Úvalu 84, 150 18 – Praha 5, Motol

Telefon 224 433 456

Fax 224 433 420

E-mail jana.kocourkova@lfmotol.cuni.cz

Kontaktní osoba doc. PhDr. Jana Kocourková

Konzultační hodiny čtvrtek 13.00–15.00 (po předchozí domluvě)

Zaměření

- prevence psychických selhání studentů 2. LF UK v průběhu studia, zaměření na zlepšení jejich psychosociální adaptace v oblasti studijní i v jiných oblastech osobního života,
- pomoc při utváření optimálního modelu studia,
- nácvik zvládání zátěže a stresu při studiu i pozdějším výkonu lékařské profese,
- zaměření na zlepšení porozumění budoucích lékařů ve vztahu k pacientům,
- psychologická pomoc v krizích a adaptačních selháních studentů v oblasti osobní, partnerské i rodinné.

Psychoterapeutické a psychiatrické poradenství
Centrum Karolina (Univerzita Karlova)





UNIVERZITA KARLOVA
2. lékařská fakulta

„Nikdy neztrácejte motivaci, protože i malý čin může změnit svět jednoho člověka.“

Florence Nightingale

Děkuji za pozornost!

marie.janeckovaa@seznam.cz

Zdroje

- Györfy, Z. et al. (2016): *Career motivation and burnout among medical students* – vztah motivace (vč. altruismu) a vyhoření. <https://bmcmmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-016-0690-5#:~:text=Results>
- Blechová, A., Abrmanová, M.: *Motivace studentů ke studiu oboru Všeobecná sestra* (Florence 6/2022) motivy studentek ošetrovatelství.
- Pelaccia, T., & Viau, R. (2016). Motivation in medical education. *Medical Teacher*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2016.1248924>
- <https://www.pomedine.cz/kde-hledat-pomoc-kdyz-stres-preroste-unosnou-mez/#:~:text=Image>.
- Wu, H., Li, S., Zheng, J., & Guo, J. (2020). Medical students' motivation and academic performance: The mediating roles of self-efficacy and learning engagement. *Medical Education Online*, 25(1), 1742964. <https://doi.org/10.1080/10872981.2020.1742964>
- Pinkasová, T., & Fialová, L. (2025). "I began to wonder whether I am becoming emotionally numb": Sociocultural background, hidden curriculum, and moral self-reflection in the development of medical professional identity: A qualitative study. *Revista Española de Pedagogía*, 83(291), 453–470. <https://doi.org/10.22550/2174-0909.4627>
- Čadová, L. (2013). *Etika ve zdravotnictví a v sociální práci – komparace principů a jejich aplikací* [Diplomová práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta].
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press.

