**MOTIVACE**

**Definice motivace**

*„Motiv je jakýkoli vnitřní činitel, který člověka nebo jiný organismus vede k aktivitě“* (Říčan, 2013).

*„Všechno, co způsobuje nějaké chování, jednání nebo reakci, označujeme motivací nebo popud. Příčiny chování jsou různé“* (Hans Kern a kol., 2006).

Motivace je proces usměrňování, udržování a energetizace chování, které vychází z biologických zdrojů … vede ke zvýšení nebo poklesu aktivity, mobilizaci sil a energizaci organismu … projevuje se napětím, neklidem, činností směřující k porušení rovnováhy. V zaměření motivace se uplatňuje osobnost jedince, jeho hirearchie hodnot i dosavadní zkušenosti, schopnosti a naučené dovednosti (Hartl, Hartlová, 2015).

Motivační stavy řídí a aktivují chování. Vycházejí z pudových faktorů, které udržují stálé vnitřní prostředí, homeostázu (Nolen-Hoeksema a kol., 2012).

**Hirearchie a dělení motivů**

Motivace sleduje jistý cíl, dosažení situace, které vede k uspokojení potřeby (motivu). Ty můžeme rozlišit na pozitivní potřeby (získání uspokojujícího objektu) nebo negativní (vyhnutí se nežádoucímu objektu či stavu. Motivy můžeme dle A. Maslowa členit na nižší a vyšší ve smyslu své hodnoty, přičemž platí, že uspokojení nižších potřeb je předpokladem toho, aby mohly nastoupit vyšší potřeby. První místo zaujímají biologické potřeby (jídlo a pití, kyslík, odpočinek, sexuální vyžití, uvolnění napětí). Až poté, co jsou biologické potřeby uspokojeny, přicházejí na řadu další v následujícím hierarchickém pořadí: bezpečí, přimknutí, úcta a respekt, poznání, estetika, seberealizace, transcendence (Říčan, 2013). Podle stejného principu můžeme rozdělit motivy na primární (biologická úroveň) a sekundární (naučené tendence chování), přičemž sekundární motivy vycházejí z motivů primárních, srovnej viz Maslow. Shodně definují Hartl a Hartlová (2015) i Říčan (2013).

Motivace je determinována vnitřnímu i vnějšímu prostředí člověka. Vnitřní motivace vychází z vnitřních pudových a instinktivních faktorů. Vnější motivace neboli incentivní vychází z pobídkových faktorů (Nolen-Hoeksema a kol., 2012). Hartl a Hartlová (2015) zmiňují jako vnější motivační činitele například denní a roční dobu, přítomnost či nepřítomnost jiných lidí a podnětů v okolí. Vnitřní motivační činitelé vycházejí z organismu jedince a do této kategorie můžeme zařadit žízeň a hlad, ale také cíle, plány, představy, tužby aj.

Motivací uspokojená potřeba vede k odměně v dopaminovém systému v podobě endorfinů. Naopak při neuspokojení potřeby dochází od frustrace, až k neurotickým symptomům (Říčan, 2013).

**Bibliografie**

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.

KERN, Hans, Christine MEHL, Hellfried NOLZ, Martin PETER a Regina WINTERSPERGER. *Přehled psychologie*. Vydání páté. Přeložil Magdalena VALÁŠKOVÁ. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0871-6.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Vyd. 3., přeprac. Přeložil Hana ANTONÍNOVÁ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. 4. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0532-6.