



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Motivace

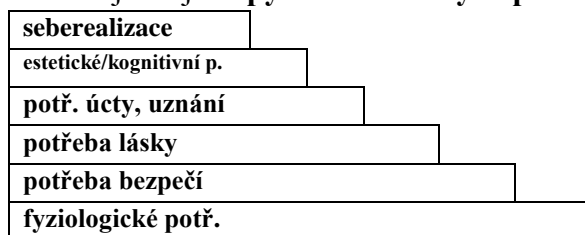
Každý jedinec ve svém životě usiluje o určité hodnoty, orientuje se na dosažení cíle. Proč se na ně **zaměřuje**, vysvětluje pojem *motivace*.

Motivace usměrňuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle. Motivace je vše, co nás vede, žene a nutí, abychom se chovali určitým způsobem. I když si to často ani neuvědomujeme, je veškeré naše chování **motivované**. Motivace zahrnuje jakékoli vnější či vnitřní faktory (činitele), které člověka (nebo i jiný organismus) vedou k cíli – říkáme jim **motivy** (z lat. *motus* = pohyb). Slovo motiv bývá v běžném jazyce chápáno jako *důvod* (např. motiv vraždy), obecně je chápáno *příčina, pohnutka, smysl, „motor“* našeho chování a jednání. Silnými motivy můžou být naše **zájmy, ideály, zvyky či potřeby**.

Zájmy představují uvědomělé, dlouhodobé a soustavné zaměření aktivity jedince na určitou oblast poznání či seberealizace. Určitý zájem v sobě zahrnuje *poznávací činnost* (jedinec chce o dané věci co nejvíce vědět), *sociální zaměřenost* (zařazuje se do určitých mezilidských vztahů), *praktickou zaměřenost* (realizuje řadu úkonů), *hodnotovou zaměřenost* (v rámci svého zájmu vyzdvihuje určité hodnoty, jiné si naopak odpirá) a *životní styl* (přízpůsobení režimu dne, volba povolání atd.).

1. Popište, jak se zájem (zaměřenost) projeví u filatelisty, sportovce nebo hudebníka.
2. Uveďte příklady zvyků, které pro vás představují silný motiv.

Potřeby představují vše, co jedinec nutně vyžaduje pro svůj život a vývoj, co musí být uspokojeno. S nenaplněnou potřebou je obvykle spojeno prožívání negativní emoce či fyziologický pocit (hlad, strach, lítost, hněv, únava aj.). Významný americký psycholog **Abraham Maslow (1908-1970)**, zakladatel humanistické psychologie, který kladl důraz na svobodu a seberealizaci jedince, potřeby hierarchicky uspořádal do systému, který označujeme jako **pyramidu lidských potřeb**:



Základnu tvoří potřeby fyziologické (potřeba dýchání, jídla, pití apod.), na vrcholu stojí potřeba seberealizace (snaha rozvinout vlastní možnosti a uplatnit se ve společnosti). Zároveň platí, že potřeby na nižší úrovni musí být dostatečně uspokojeny dřív, než se uplatní potřeby vyšší (člověk nebude mít příliš potřebu

vnímat krásu uměleckého díla, pokud bude hladový). Na nižších úrovních jsou si potřeby různých lidí velmi podobné, odlišnost postupně narůstá – na úrovni seberealizace jsou rozdíly mezi jednotlivci největší (např. některé ženy můžou za seberealizaci považovat mateřství, jiné pracovní kariéru).

Tento soubor potřeb rozděluje Maslow na dvě širší skupiny:

1. **nedostatkové potřeby** (od fyziologických po úctu a uznání) – zajišťují biologické a psychologické přežití jedince;
2. **růstové potřeby** (kognitivní a estetické, seberealizace) – vedou k přesažení přítomného stavu člověka, k jeho rozvoji v dosahování vyšších, nadosobních cílů.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pokud nejsou naplněny fyziologické potřeby, mají naprostou prioritu. Teprve jsou-li uspokojeny, jde nám o bezpečí. (Je-li ovšem naše bezpečí ohroženo silně a bezprostředně, je „strach silnější než hlad“.) Cítíme-li se bezpeční, přijde na řadu potřeba někam patřit a být milován. Kdo se cítí přijímán a milován, objeví důležitost úcty a sebeúcty. U toho, kdo dospěje na úroveň růstových potřeb (což jsou jen někteří lidé), upřednostňují vyšší potřeby před nedostatkovými (např. tvořivý umělec dokáže dlouhou dobu snášet posměch nechápajícího okolí i nedostatek peněz, člověk přesvědčený o svém poslání nedbá na nebezpečí a riskuje i svůj život v zájmu vyšších hodnot).

Postup od nižších hodnot k vyšším není automatický. Jedinec může ve svém vývoji také ustrnout, nebo může dojít k úpadku a poklesu na nižší úroveň.

Pokud nejsou dlouhodobě uspokojovány fyziologické potřeby, povede to pravděpodobně k smrti člověka. Pokud nejsou uspokojovány psychické potřeby člověka, dojde k **psychické deprivaci** (např. z důvodu odloučení dítěte od rodiny, nedostatku lásky, přátelství apod.).

Jiným projevem může být **frustrace** (zmaření, zabránění) – strádání způsobené zmařením cíle, kterého nebylo nebo nemohlo být dosaženo (touha seznámit se může být zmařena studem, strachem, nejistotou, morálkou, nedostatkem zkušeností apod.). Frustrace vede k psychické zátěži člověka (nesoustředěnost, rozrušenost), je doprovázena citovými či fyziologickými znaky, může vyústit i ve zhroucení jedince. Na frustraci, kterou člověk nedokáže vyřešit, reaguje pomocí různých „mechanismů“:

- a) útěk do fantazie (snění, výmysly přinášející iluzorní útěchu a zapomnění),
- b) agrese (proti „překážce“ uspokojení potřeby či proti „náhradnímu objektu“),
- c) apatie, rezignace (ztráta zájmu o cokoli),
- d) regrese (zpětný vývoj – časté u malých dětí, ale i u dospělých, vzbuzování lítosti, ostentativní bezmocnost),
- e) projekce (promítání viny a zodpovědnosti do druhých, někdo si na nás „zasedl“),
- f) vytěsnění (tzv. chybný výkon – potlačení nějaké skutečnosti spojené s frustrací, zapomenutí data schůzky, drobný úraz na cestě apod.).

Uvedené reakce zpravidla frustraci neřeší, někdy mohou vést spíše k prohloubení krize. Jediná správná cesta je podrobně analyzovat všechny příčiny frustrace a její souvislosti, hledat alternativy východiska a učinit realizovatelné rozhodnutí.

3. Přiřaďte následující slovní spojení k jednotlivým úrovním lidských potřeb:

získávání poznatků pro poznání samo; být vážen druhými lidmi; touha k někomu patřit; vyměšování; hledání jistoty; potřeba objevovat krásu; stát se tím, kým se člověk může a má stát; objevovat smysl poznávané skutečnosti; pochvala; sexuální uspokojení; snaha uhýbat před něčím neznámým.

4. Popište svoje zájmy a záliby a určete, co bylo příčinou jejich vzniku (motivací).

Použitá literatura a zdroje:

HELUS, Z. *Psychologie pro střední školy*. Praha: fortuna, 1999. ISBN 80-7168-406-6.
KOL. AUT. *Společenské vědy pro střední školy. 1. díl*. Brno: Didaktis, 2009. ISBN 978-80-7358-144-2.
ŘÍČAN, P. *Psychologie. Příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.