

5. KONATIVNÍ FUNKCE

MOTIVACE

Pojem **motivace** má svůj původ v latinském slovese *movere*, které znamená **hýbat**. Motivaci lze definovat jako **souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů**, které **aktivizují a organizují chování i prožívání** s cílem **změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního**. Projevují se tím, že buď chceme něco získat, nebo se pokoušíme něčemu vyhnout. Síla motivu **ovlivňuje intenzitu a kvalitu chování**. Projevuje se například jeho **rázností, důkladností či vytrvalostí**. Síla motivů určuje, kterou činnost provedeme jako první a kterou odložíme na pozdější dobu.

Základní dělení motivů:

1. **Motivy sebezáchovné** – mají biologický původ a umožňují, aby **jedinec přežil**. Na rozdíl od ostatních motivů si **nemůžeme zvolit, jestli je uspokojíme** nebo ne. Musí být **uspokojovány neustále** (např. potřeba spánku, hlad, žízeň.) To, co si zvolit můžeme, je způsob jejich uspokojování.
2. **Motivy stimulační** – vycházejí z naší přirozené potřeby mít **dostatečné množství a pestrost vnějších nebo vnitřních podnětů**. Jejich původ je opět **biologický**, naplnění těchto potřeb je **podmínkou normálního vývoje naší psychiky**. Intenzita těchto potřeb se mezi lidmi liší. Na rozdíl od sebezáchovných motivů neuspokojování stimulačních potřeb **nevede nutně k smrti jedince**, ale v různé míře **k deprivaci**. Velmi známým a paradoxně velmi užitečným motivačním stavem při nedostatku podnětů je **nuda**. Vzhledem k tomu, že je často subjektivně vnímána jako velice nepříjemná, zpravidla **vede k aktivizaci jedince**. Dítě, které se nudí, vždy něco podnikne. Problematickým se jeví **příliš mnoho podnětů**, anebo **závislost na stimulech určitého typu**.
3. **Motivy sociální** – vznikají **vzájemnou interakcí mezi jedincem a společností**. Máme je v sobě ve formě „**vrozených programů**“. To, v jaké intenzitě a v jaké formě se projeví, závisí na společnosti, v které vyrůstáme. Mezi potřeby vázané na společnost patří potřeby **úspěšného výkonu**, potřeby **blízkých vztahů** nebo potřeba **moci**.
4. **Individuální psychické motivy** – jsou **zaměřeny na udržení nebo znovuzískání duševního zdraví**. Lidé mají **potřebu svobodně jednat**, potřebují vědět, kdo jsou, potřebují, aby jejich **život měl smysl**. Snaha o uspokojování těchto potřeb vede k **osobnímu rozvoji jedince**. Potřeba osobního rozvoje a další individuální psychické motivy jsou u lidí odlišné a liší se i názory psychologů o jejich důležitosti pro jedince. Například existují jedinci, kteří velmi touží po svobodě a nezávislosti, a pak existují jedinci, kterým vyhovuje vedení někoho jiného, které vnímají jako jistou formu ochrany.

Na lidské chování můžou mít vliv **motivy vědomé**, ale také **nevědomé**. Lidé si často neuvědomují, jaké pohnutky jsou příčinou jejich chování nebo prožívání, nicméně existují i situace, kdy si svoji motivaci uvědomujeme zkrlesně nebo vůbec.

Principy motivace

Dynamiku motivace lze vyjádřit dvěma **principy**, které vystihují **nejobecnější zákonitosti procesu motivace** – tyto principy odpovídají na otázku, proč člověk vůbec vykazuje chování zaměřené na dosažení určitých cílů, které probíhá s určitou intenzitou a trvá, dokud nebylo cíle dosaženo.

1. Princip psychické rovnováhy

Veškeré chování směřuje k **udržování nebo obnovení vnitřní dynamické psychické rovnováhy**. Vnitřní rovnováha **na úrovni biologické** znamená **udržování relativně stálého vnitřního biologického stavu**, který je předpokladem **optimálního fungování organismu** a je dán určitými konstantami, jako je **optimální teplota organismu**, optimální stav biochemických konstant v krvi a tkáních (jako je například tělesná termoregulace, hladina glukózy v krvi atd.). Tuto rovnováhu zajišťují vrozené mechanismy.

Psychická rovnováha je však udržována nejen **návratem ke stále stejnému optimálnímu vnitřnímu stavu**, nýbrž může být **ustavena také změnou**, rozhodující je tu **redukce vnitřních rozporů**. V podstatě tu rozhodující roli hraje **eliminace negativních pocitů**, které **narušenou vnitřní psychickou rovnováhu** provázejí (signalizují ji, jako jsou například pocity viny, selhání kompetence, existenční nejistoty atd.). Obecně řečeno, jde tu o odstraňování vnitřních rozporů a **dosahování relativní vnitřní jednoty či integrity**.

2. Princip psychického hédonismu

Tento princip vyjadřuje obecnou tendenci všech živých bytostí k **maximalizaci slasti a minimalizaci strasti**, jinými slovy k **dosahování příjemného a k vyhýbání se nepříjemnému**. V jistém smyslu je princip slasti pojistkou biologicky účelného chování. Námítka, že **lidé** si často **stanoví cíle**, jejichž **dosažení je spojeno s mnoha útrapami**, neobstojí, přijmeme-li, že **existují cíle dílčí a konečné**, přičemž ty **dílčí slouží jako prostředky dosažení cílů konečných**. Je-li například pro někoho konečným cílem finančně náročné, ale fascinující cestování po dalekých krajích, musí na ně často tvrdě a s odříkáním vydělat. Rozhodující jsou tedy vedoucí motivy či hlavní cíle.

POTŘEBY

Klíčovým pojmem konceptu motivace je pojem **potřeba**, vyjadřující výchozí motivační stav, provázený **vnitřním napětím**, a **tendenci k redukcí potřeby**, která je prožívána jako negativní emoce, například jako hlad, únava, pocit osamělosti atd.

Především je nutno rozlišovat **dva druhy potřeb**:

- a) **Biogenní potřeby** vycházející z **fyziologických změn v organismu** (jako například z poklesu hladiny glukózy v krvi, což je jedním z příznaků hladu).
- b) **Sociogenní potřeby** vycházející z **ustálených tendencí a změn sociálního bytí jedince** (jako je například potřeba kontaktu s druhými nebo opory v obtížné situaci).

MASLOWOVA HIERARCHIE POTŘEB

Americký psycholog **Abraham Maslow** v roce 1954 vydal knihu „**Motivace a osobnost**“ (*Motivation and personality*), v níž uvedl svou hierarchii potřeb.

Maslow rozdělil **potřeby do pěti úrovní**:

1. **Fyziologické potřeby**, k nimž patří jídlo, voda, kyslík, odpočinek, spánek, pohyb, sexuální potřeby atd.
2. **Potřeby bezpečí**: jistota, stabilita, spolehlivost, osvobození od strachu, úzkosti a chaosu, potřeba struktury, pořádku, zákona atd.
3. **Potřeby lásky, náklonnosti** a potřeba někam patřit (potřeba sounáležitosti, sociální vazby) – milovat a být milován.
4. **Potřeby uznání**: potřeba dosažení úspěšného výkonu a pocitu vlastní hodnoty (vážit si sám sebe i mít uznání hodnoty od druhých lidí), mít sebedůvěru, být kompetentní, pozitivní sebehodnocení.
5. **Potřeby seberealizace** se týkají **touhy člověka po sebenaplnění**, snahy uskutečnit své možnosti, mít smysluplné cíle. Patří sem i potřeby vědění, porozumění a estetické potřeby.

Podle Maslowa **neuspokojené potřeby nižší úrovně vždy zvítězí** v konfliktu **nad neuspokojenými potřebami úrovně vyšší**. Teprve **když je nižší potřeba uspokojena**, může dominovat **vyšší potřeba**. Seberealizace tedy vyžaduje naplnění všech ostatních potřeb.

Potřeby, které spadají do **prvních čtyř úrovní hierarchie**, Maslow souhrnně označuje jako **nedostatkové** neboli **deficitní**. Tyto pohnutky fungují na principu **udržování vnitřní tělesné nebo psychické rovnováhy**. Maslow je dělí na nižší a vyšší. K nižším patří fyziologické potřeby a potřeby bezpečí, k vyšším potřeby lásky, sounáležitosti a uznání. Uspokojování vyšších nedostatkových potřeb zajišťuje duševní pohodu, případně i rozvoj osobnosti jedince. **Potřeby seberealizace** se od deficitních zásadně liší. Jedná se o **růstové potřeby**, s jejichž **uspokojováním se jejich intenzita nesnižuje**, ale spíše **roste**. (Plháková 2005, s. 370)

Vyšší potřeby se objevují později, a to jak ve fylogenetickém, tak i v ontogenetickém vývoji. Motivační **život jedince** tak může být popsán jako **vzestup různými vrstvami pyramidy potřeb**. U novorozenců

dominují fyziologické potřeby hladu a žízně a potřeby bezpečí. Mladší děti jsou ovládány potřebami bezpečí a lásky, zatímco starší potřebami lásky a uznání. Na začátku adolescence se poprvé setkáváme s potřebami seberealizace, avšak lidé jsou jimi plně ovládáni až v dospělém věku.

Znaky sebeaktualizujících se osob:

- a) **Účinnější percepce reality** – správné, pohotové vnímání, **bez překroucení očekáváním**, nezaujatost, mají rádi nejistotu, problémy a hádanky.
- b) **Akceptování sebe sama, druhých a přírody** – přijímat sebe i jiné, nepřehnaná sebekritičnost, uznávají svou **animální podstatu**, přijímání **základních biologických pochodů** – vylučování, těhotenství.
- c) **Soustředění na problém** – úkol, povinnost, **milují práci** – spíš žijí, aby pracovali, než naopak, odmítají všednost.
- d) **Odstup a potřeba soukromí** – dokážou **být sami, aniž by se cítili osamělí**, váží si soukromí, které nutně potřebují.
- e) **Nezávislost na kultuře a okolí** – autonomie a asertivita – **vlastní životní styl, sebekázeň**, odpovědnost, **odolnost vůči frustracím**.
- f) **Vrcholné zážitky** – **spouštějí se samy – po zážitku lásky, objevu, vhledu** – mají podobu jak intenzivního vzrušení, tak relaxace.
- g) **Hluboké interpersonální vztahy** – hlubší a **těsnější vztahy, než je obvyklé**, velmi málo důvěrných přátel – chce to čas je najít a vypěstovat, **něžnost k dětem**.
- h) **Demokratická struktura charakteru** – bez předsudků, **lidé jsou rovnocenní**, jsou elitou a vybírají si k sobě zase elitu – charakteru a schopností, nikoli barvy pleti, slávy, rodiny.
- i) **Filosofický smysl pro humor** (bez nepřátelství) – **humor nezraňuje ostatní**, neútočí na jejich slabosti, filosofický humor vyvolá spíš úsměv než smích a už vůbec ne výsměch, typicky z lidské pošetilosti.

DĚLENÍ POTŘEB PODLE JONATHANA R. BRADSHAWA (1972)

Bradshaw se zaměřoval na **zdravotnické služby**, ale toto dělení potřeb se dá použít v **různých typech služeb** pro občany.

A. POTŘEBY NORMATIVNÍ – INSTITUCIONÁLNĚ DEKLAROVANÉ (normative need)

Jedná se o **potřeby definované experty**, tyto **potřeby nejsou obecně platné** a mohou se vyskytnout **různé úhly pohledu podle jednotlivých odborníků** (například rozhodnutí odborníků o povinném očkování dětí nebo chirurga o tom, že pacient potřebuje operaci). V **sociálních službách** se jedná o **potřeby institucionálně deklarované a určované z úrovně zřizovatelů a zadavatelů sociálních služeb**, s

přesahem do politického rozhodování. Jde o **systémový přístup k řešení sociálních služeb** např. v konkrétním území, s cílem dosáhnout určitých cílů, standardů apod.

B. POTŘEBY POCITOVANÉ – NEARTIKULOVANÉ (felt need)

Potřeba **pocitovaná jednotlivcem**. Pocitované potřeby jsou **omezeny vnímáním jednotlivce** a jeho **informacemi o dostupnosti služeb** (například bolest hlavy, bolest v koleni). V **sociálních službách** se jedná o **potřeby konkrétních uživatelů** nebo potenciálních uživatelů sociálních služeb, které však **nejsou artikulovány** – jsou **pouze pocitovány**.

C. POTŘEBY REÁLNĚ ARTIKULOVANÉ (expressed need, demanded need)

Pocitované potřeby se přetavily v činnost. Člověk hledá pomoc (například jde k zubaři, když ho bolí zub). V **sociálních službách** se jedná o **artikulované potřeby** v sociální oblasti **od finálních uživatelů nebo poskytovatelů** sociálních služeb, s cílem poukázat na **neuspokojené potřeby určité cílové skupiny, v určitém území, v určitém rozsahu** apod.

D. POTŘEBY KOMPARATIVNÍ (comparative need)

Jedná se o **srovnání daného člověka s charakteristickými rysy těch, kdo už dostávají pomoc**. Například charakteristika dětí, které jsou ohroženy nebo zanedbávány, může napomoci tomu, aby se těmto dětem dostalo pomoci. V podstatě se jedná o **srovnání konkrétních – zdůvodnitelně stanovených parametrů** – indikátorů, které nějak **souvisí s uspokojováním potřeb konkrétních cílových skupin osob** v rámci jednotlivých území. V tomto smyslu je velmi **důležitý výběr jednotlivých kritérií, která vstupují do komparace**, jejich jednotnost v rámci referenčních skupin osob nebo území, jejich **komplexnost a aktuálnost vstupních dat**.

VŮLE

V psychologii znamená pojem **vůle** jednak proces tzv. **volní regulace jednání** (volní akt), jednak **komplex vlastností osobnosti** vyznačující se **způsobilostí sebekontroly** v nejširším smyslu, tzv. **volní vlastnosti osobnosti**. Zvláštní význam má pojem vůle ve filozofii, resp. v etice a teologii, kde je obvykle používán pro označení zvláštní psychické způsobilosti (**síly osobnosti**) **odolávat náporu smyslových pudů** a řídit jednání na základě **vědomého chtění, záměru**.

Podstatnými znaky **volního aktu** jsou:

1. **Vědomí vlastního rozhodnutí.**
2. **Aktivní akce**, tedy nikoli reakce.
3. **Vědomí cíle a prostředků** k jeho dosažení.

Vůle jako vlastnost osobnosti

Osobnost jedince charakterizují tzv. **volní vlastnosti (rozhodnost, vytrvalost, rozvážnost, sebeovládání atd.)**. Obecně vyjadřují **schopnost sebekontroly**, která se projevuje nejen v **potlačování nežádoucích tendencí** (např. v **boji s pudovými sklony**), ale i v úsilí při **překonávání překážek** a při **dosahování časově vzdálených cílů**, tedy **vědomým udržováním cílové aktivity a sebeprosazováním se**.

Vůli regulované jednání

Vývoj motivačních systémů probíhá od pudové regulace chování k volní regulaci jednání, se **systémem pudů přichází dítě na svět** a tento vrozený systém motivace se postupně **přetváří v systém volní regulace jednání**. Zatímco **pudově motivované chování** probíhá **od pudového impulsu přímo k akci**, **volní regulace chování** je založena na **uplatnění individuálních zkušeností**. To je zásadní rozdíl mezi impulzivním a volním aktem. **Těžištěm volní regulace jednání je rozhodování**, tj. více či méně složitý a více či méně dlouho trvající proces, v němž **zkušený jedinec uvažuje o vhodnosti prostředků**, které má **použít k dosažení cíle**. Jedná se o souhrn kognitivních a emočních procesů, který zahrnuje i **hodnocení prostředků a cílů z hlediska osobní morálky**.

S volní regulací jednání souvisí **problém svobodné vůle**. Psychologie jako empirická věda může pouze připustit **pocit svobodného jednání**, který provází přesvědčení **jedince, že není k jednání nucen někým nebo něčím zvnějšku** (tedy že „nemusí činit to, co činí“). Duševní život jako proces má určitou kontinuitu ve smyslu nutně se **utvářejícího řetězu příčin a účinků**. Vše, **co se v duševním životě odehraje**, je důsledkem předchozích v něm probíhajících dějů. Ve skutečnosti je tedy jeho konkrétní akt jednání výsledkem dlouhého řetězu příčin a následků, a byl tedy **determinován určitými vnějšími okolnostmi**, ale také jeho **genetickými vlohami a osobní zkušeností**. Celý tento kauzální řetěz ani nelze vždy vystopovat.

Libetův pokus

Libetův pokus je psychologický experiment, který provedl **Benjamin Libet** v roce 1983. Cílem tohoto experimentu bylo zkoumat **vztah mezi uvědoměním si vlastního rozhodování a probíhajících mozkových aktivit**. Experiment byl navržen tak, aby testoval, **zda jsme si vědomi svých rozhodnutí předtím, než k těmto rozhodnutím dojde neurální aktivita v našem mozku**.

Účastníci byli připojeni k elektroencefalografu, který měří elektrickou aktivitu mozku. Libet a jeho tým zjistili, že **elektrická aktivita v mozku spojená s rozhodnutím o pohybu ruky začala předtím, než se účastníci vědomě rozhodli tento pohyb vykonat**. To znamená, že **neurální procesy, které vedou k pohybu, byly zahájeny před vědomým rozhodnutím účastníků**.

