**9 (3b) Motivační, emoční a volní procesy**

**Definice motivace:**

* motivace z latinského „movere“ – hýbat, pohybovat, znamená **souhrn hybných momentů v činnostech, prožívání, chování osobnosti** (to, co člověka podněcuje, pobízí, aby něco dělal, reagoval, nebo naopak, co ho tlumí, co mu zabraňuje něco konat, reagovat), motivace dodává činnosti, našemu prožívání a chování energii a směr, aktivuje a zároveň usměrňuje

**Druhy motivů:**

1. **vnější pobídky** (incentivy)
2. **vnitřní motivy**

* jsou těsně spjaty – při nedostatku vnitřní motivace nemusí pobídka působit, mnohdy však pobídka zvenčí stimuluje, zesiluje vnitřní motiv (toho využívá reklama lákavými pobídkami, podněcuje motivaci mnoha lidí, dovede je k tomu, aby si koupili i to, co nutně nepotřebují)

**Lidská motivace je velmi složitá a individuálně odlišná:**

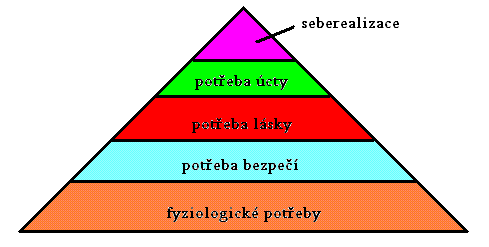
* několik lidí vykonává stejnou činnost (sport), ale každý z jiných motivů
* týž člověk může být pobízen k jedné činnosti několika různými motivy (např. k práci)
* jeden motiv může člověka pobízet k určité činnosti a přitom jiný motiv ho od ní odrazuje – motivy se dostávají do konfliktu
* člověk si často uvědomuje jen část svých motivů, některé si uvědomuje jen občas a částečně, jiné mohou zůstat nevědomými dlouho, popř. celý život

**Motivace se vyjadřuje různými termíny:**

* tradiční označení pro převážně biologické motivy bylo:
* **instinkt** – označení specifických forem chování zvířat, u člověka k označení těch momentů, které má společné se zvířaty
* **pud** – motivy zjevně organické, biologicky dané – hlad, žízeň, sex
* ve 2. polovině 20. století se rozšířil **termín potřeba** – původně označoval stav organismu, kterému chybí něco životně důležitého (např. potrava, voda).

Význam se rozšířil a označují se jim nejrůznější motivy: potřeba potravy, sexu, po potřebu poznávací (zvídavost), estetickou a seberealizace.

* **Maslowova hierarchie** [**lidských**](http://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Clov%C4%9Bk)[**potřeb**](http://cs.wikipedia.org/wiki/Pot%C5%99eba)**, kterou zobrazoval jako pyramidu potřeb:**

1. **potřeba seberealizace** (naplnit své možnosti růstu a rozvoje)
2. **potřeba uznání, úcty** (být vážený, mít úspěch v očích jiných lidí a na tomto základě být sám sebou kladně hodnocen)
3. **potřeba lásky, sounáležitosti** (vedou k touze někam a k někomu patřit, být přijímán a milován)
4. **potřeba bezpečí, jistoty** (projevuje se především vyhýbáním se všemu neznámému, neobvyklému či hrozivému)
5. [](http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Maslow-pyramida_potreb.gif)**základna pyramidy–fyziologické potřeby**(potřeba potravy, tepla, vyměšování)

**Vždy začínáme od nejzákladnějších potřeb** – elementární, biologické, fyziologické, základní na základně pyramidy – níže položené potřeby jsou významnější a jejich alespoň částečné uspokojení je podmínkou pro vznik méně naléhavých a vývojově vyšších potřeb.

Toto však nelze říci zcela bezvýhradně, uspokojování vyšších potřeb (estetických, duchovních) může napomoci v mezních situacích lidského života, ve kterých je možnost uspokojování nižších potřeb omezena (např. v prostředí [koncentračních táborů](http://cs.wikipedia.org/wiki/Koncentra%C4%8Dn%C3%AD_t%C3%A1bor), o čemž referovali mj. [Viktor Frankl](http://cs.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl)).

Za nejvyšší považuje Maslow potřebu [seberealizace](http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Seberealizace&action=edit&redlink=1), jíž označuje lidskou snahu naplnit své [schopnosti](http://cs.wikipedia.org/wiki/Schopnosti) a [záměry](http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Z%C3%A1m%C4%9Bry&action=edit&redlink=1).

* **elementární motivační proces – podnícení,** **aktivace příslušné reakce** nebo **činnosti** v situaci, kdy na člověka zapůsobil podnět, zvláště pokud je organismus k takové reakci či činnosti připraven „nabuzen“ (např. hladový jedinec spatřil vhodnou potravu)
* Na rovině organických, biologických potřeb je **důležitým motivačním procesem udržení homeostázy (**zejména v udržování stálé TT, množství vody v těle a množství živin) – procesy podstatné pro přežití organismu. **Homeostatické procesy jsou vrozené, instinktivní,** ale **kombinují se s učením podmiňováním** – hlad a chuť k jídlu jsou podněcovány zrakovým a čichovým vnímáním potravin nebo i rozhovorech o jídle. Tak je člověk „lákán a sváděn“ k jídlu i tehdy, když nepotřebuje jíst
* S homeostázou souvisí jev nasycení: **uspokojení potřeby** – **t**o vede na určitou dobu k jejímu oslabení. Nasycení lze vyjádřit také termínem redukce pudu, snížení napětí.
* **K vystižení lidské motivace slouží princip homeostázy a princip optimální aktivace doplněný dalšími principy, které se formulují v životě a vývoji ve společnosti – princip dosahování cílů a překonávání překážek na cestě k cílům, uspokojení ze sociální komunikace a kooperace, z naplnění životního smyslu.**
* Podnícení k činnosti a udržení jejího průběhu až k uspokojení potřeby, popř. dosažení cíle, nebývá jednoduché a bez komplikací = **konflikt** – důležitý druh motivačních procesů, i když mají zároveň aspekty kognitivní, emoční a volní.

**Konflikt – soubor rozmanitých situací, kdy v lidském životě působí protichůdné motivy, cíle**, obecněji podmínky, vlivy.

Problematiku konfliktu zdůraznila od počátku 20. stol. psychoanalýza a další směry na ni navazující. Byly zkoumány hlavně u psychiatrických pacientů – konflikty mezi základními organickými potřebami.

Kurt Lewin – rozpracoval konflikty ve 30. letech 20. stol. – konflikty v každodenním životě dětí.

**Rozlišujeme čtyři základní skupiny konfliktů:**

1. **Konflikt dvou pozitivních sil** – jedince lákají dva různé cíle, ale ve stejnou dobu nelze dosáhnout obou (volba mezi dvěma různými programy ve stejnou dobu)
2. **Konflikt dvou negativních sil** – buď je nutné splnit nepříjemný úkol, nebo přijmout trest za jeho nesplnění „volba mezi dvěma zly“ – je to volba obtížnější než předchozí
3. **Konflikt mezi pozitivní a negativní silou** – např. dítě by rádo pohladilo psa, ale bojí se ho
4. **Dvojitý konflikt kladných a negativních sil** – dítě chce vylézt na strom, ale bojí se, přitom je sledováno kamarády a dítě chce získat obdiv svým výkonem, ale zároveň se bojí posměchu v případě nezdaru.

Někdy se rozlišují vnější a vnitřní konflikty:

* ***vnější konflikt*** – střetnutí dítěte s rodičem, učitelkou, se skupinou kamarádů
* ***vnitřní konflikt*** – střetnutí dvou zájmů, potřeb

**City, emoce**

* jsou těsně spjaty s motivací, mohou podněcovat, motivovat k činnosti tak jako potřeby, v tom smyslu patří emoce k motivům. Zároveň emoce doprovázejí průběh činnosti, uspokojování nebo neuspokojování potřeb, dosahování cíle nebo jeho zmaření.
* Základní dvojice protikladných citů**:**
* **libost** – uspokojení potřeby, úspěšný průběh činnosti s dosažením cíle
* **nelibost** – opačná situace než u libosti.

Širší seznam základních emocí – radost x smutek; strach x úleva; vztek, důvěra, znechucení, překvapení, …

* **V emocích lze rozlišit několik momentů navzájem spjatých:**
* hodnocení situace či události – hodnocení má aspekt kognitivní (poznávací) a také emoční (poznávám a také mohu slovně vyjádřit co, se stalo, jaká je situace, zda je to dobré x špatné, příznivé x nepříznivé)
* autonomní aktivace – změny ve funkčním stavu CNS a činnosti vnitřních orgánů (např. ↑ tep, dech, bušení srdce)
* vnější projevy emocí – mimika, gestikulace, zblednutí
* emoční zážitek – prožívání uvedených momentů
* **Emoce jsou psychické procesy, které hodnotí** – z hlediska potřeb, cílů a sociálního významu – **různé skutečnosti, situace, události, průběh a výsledky činnosti jedince**.
* **Ambivalence** – jedinec má současně nebo střídavě kladný a záporný emoční vztah (matka – dítě)
* **Afekty** – vztek, strach, bouřlivá radost jsou součástí takové reakce, která aktivuje organismus k velkému výkonu. Afekty patří k vývojově starším, nižším emocím. K těm se řadí také **city** **libosti a nelibosti** spjaté s hladem, žízní.
* Život ve společnosti, vývoj kultury, morálky a výchovy vedl ke vzniku nových vyšších, vývojově mladších emocí:

1. **morální (etické) emoce** – vyjadřují hodnocení činů, lidí a jejich vlastností z hlediska lidského soužití, morálky
2. **estetické emoce** – při hodnocení krásy a ošklivosti zvláště v přírodě a ve styku s uměleckými díly
3. **intelektuální emoce** – při poznávání a řešení problémů (radostné překvapení při novém poznání, neklid při zdlouhavém řešení problémů a pak uvolnění a radost při jeho zvládnutí), jsou důležitým motivem v učení, vzdělávání, poznání; obohacují život podobně jako estetické emoce
4. **sociální emoce** – ve vztahu k lidem a sociálním skupinám (spoluprožívání radosti i starostí blízkého člověka, láska a úcta, obdiv, nenávist)

* Citové stavy = **nálada** (radostná x smutná, klidná x podrážděná, stav úzkosti) – na rozdíl od emočních procesů mají delší trvání (hodiny až dny).

Nálady jsou rozlišeny rozmanitými podmínkami (podněty z prostředí a událostmi, naším zdravotním stavem, úspěchem či neúspěchem v činnosti, jednotlivými emočními procesy).

Emoční procesy i stavy jedince jsou ovlivňovány sociální komunikací a emocemi druhých lidí.

* **Emoční vlastnosti** – ty charakteristiky osobnosti, které se vyjadřují výrazem vztahy (láska, sympatie, nenávist, lhostejnost, antipatie).

**Vůle**

* **psychické procesy a vlastnosti, které zajišťují řízení činnosti a dosahování cílů, zvláště v situacích, kdy je zapotřebí rozhodnout se mezi několika možnostmi a překonávat překážky.**
* těsně souvisí motivací a emocemi
* „vůle“ souvisí se slovy **velet a volba** – k dosažení cíle potřebujeme volit, rozhodnout se (mezi několika možnými cíli nebo mezi cílem a nečinností, mezi různými cestami vedoucími k cíli), po volbě potřebujeme „velet“, řídit druhé i sami sebe (např. přimět kamarádky k úsilí a dosažení úspěchu sportovního oddílu, zejména však přimět sami sebe k vytrvání v činnosti navzdory organizačním překážkám, únavě)

**Volní procesy** – vyskytují se ve všech fázích lidské činnosti:

1. v přípravné fázi činnosti – volní, popř. motivačně-volní procesy – **uvědomění si vnějšího požadavku a vnitřního motivu** (požadavku rodičů a učitelů, kamarádů, skupiny a tomu odpovídajících, odporujících vnitřních motivů, zájmů, potřeb a citů).
2. **následují procesy volby cíle a rozhodování**, někdy přímo **boj protichůdných motivů, řešení konfliktů** – rozhodování a boj motivů vyúsťuje do rozhodnutí pro určitý cíl a způsob jeho dosahování, zahrnuje také poznávací procesy (shromažďování informací potřebných pro řešení problému a vytvoření kognitivního modelu řešení i formulování postupu realizace) = analýza informací a jejich syntéza

Volní procesy jsou těsně spjaty s řečí (vnější i vnitřní) – při rozhodování často probíhá vnitřní dialog a někdy se přenáší do vnější řeči; při obtížném rozhodování člověk může přejít k hlasité řeči o samotě nebo vyhledat blízkého člověka, ujasňovat si problém rozhodování v rozhovoru.

**Volní procesy, řeč, kognitivní, motivační i emoční procesy** – s nimiž jsou těsně spojeny – jsou funkcí různých etáží CNS, včetně nejvyšších regulačních center prefrontální kůry.

**Společné znaky psychických procesů:**

* Psychické procesy jsou začleněny v lidských činnostech: herních, učebních, pracovních
* Psychické procesy jsou funkcí mozku
* Mají výrazné sociální aspekty: formulují se ve styku s druhými lidmi
* Mění se a vyvíjejí se
* Jsou spjaty navzájem s psychickými stavy a vlastnostmi osobnosti
* Jsou variabilní, vykazují značné individuelní rozdíly