

Co chceme?

PaedDr. Mgr. Hana Čechová

Jaká jsou naše přání, potřeby, zájmy, postoje.

Jaké hodnoty vyznáváme?

**Chceme-li porozumět svému chování, dívat se do budoucnosti,
je potřeba si uvědomit, co chceme.**

„Život není to, co chceme, ale to, co máme a vydržíme.“

Arnošt Lustig

Osnova

1. Motivy
2. Druhy motivů
3. Motiv X Motivace
4. Humanistický model motivace
5. Motivace jako hierarchie potřeb
6. Senioři – změny a ztráty
7. Co nám brání dosáhnout toho, co chceme
8. Co chceme, můžeme...
9. Vítězové se nevzdávají



Co chceme, kdy to chceme, proč to chceme... nebo nechceme?



1/ Motiv (pohnutka)

- Pohnutka zaměřená na uspokojení určité potřeby => **vnitřní, dynamická síla** - určuje směr a intenzitu našeho chování a činnosti
- Vyplývá z
 - 1/ nedostatku** – hlad... => něco nám chybí (i „hlad“ po penězích)
 - 2/ přetlaku /tenze/** - vztek... => něčeho se chceme zbavit
- Určuje, zda se k cíli přibližujeme nebo naopak, zda se vzdalujeme => **zda chceme něčeho dosáhnout, anebo se chceme něčemu vyhnout**
- Síla motivu ovlivňuje intenzitu a kvalitu daného chování



2/ Druhy motivů

1. **Primární** (vrozené, sebezáchovné) - fyziologické cyklické procesy a potřeby (kyslík, potrava...)
 2. **Sekundární** (získané) - projev mozkové aktivity, nejsou přímo spojeny s fyziologickými procesy.
Sex lze zařadit na pomezí obou kategorií.
- **Biologické** (primární) – potřeba dýchat, najíst se, napít se, sexu (tužby, fantazie), rodičovská péče
 - **Psychické** (sekundární) – potřeba zachování vnitřní rovnováhy – najít smysl života, sebeurčení, stabilní osobní identita, hledání nového, schopnost řešit problémy, překonávat překážky... být sám sebou
 - **Sociální (kulturní) motivy** (sekundární) - regulují mezilidské vztahy i jejich prožívání – dosáhnout úspěchu, vyhnout se neúspěchu i úspěchu (*př. ženy se vlivem sociálního tlaku "učí" předstírat neschopnost*), potřeba sdružování se, intimity (sdílení niterních pocitů), moci a síly...

3/ Motiv x motivace

- **Motivace** = proces
- **Motiv** = podnět, síla, hypotetická dispozice k tomuto procesu ⇒ chceme něco získat x chceme se něčemu vyhnout
- Slovo motivace z latinského "**movere**„ - hýbat, pohybovat, měnit
- Motivace
 - > jakási "**hybná síla**" chování, vnitřní psychický proces, který vychází z nějaké potřeby a který ústí ve výsledný žádoucí vnitřní stav
 - > vyvolána vnitřně (pohnutka) nebo z vnějšku (pobídka)
- **Motivaci tvoří:**
instinkty, pudy, potřeby, zájmy, cíle, aspirace (snaha, úsilí, touha), ideály, hodnoty a životní filozofie

ZÁVĚR:

- ***Motivace je označením všech podmínek, které určují lidskou aktivitu. Důležitým hlediskem je USPOKOJENÍ.***

4/ Humanistický model motivace

➤ Východiska:

1/ HUMANISTICKÁ KONCEPCE PSYCHOLOGIE

- a) r. 1962 - psychologie zaměřena především terapeuticky (léčebně), poradensky a výchovně
- b) člověka vnímá celostně (holistický přístup)
- c) zájem o každodennost, řešení problémů...
- d) každý člověk je jedinečný
- e) primární je důstojnost, naplněnost existence, štěstí => celkové pohody člověka
- f) cíl: **pochopt**, nikoli určovat či kontrolovat chování lidí

2/ hypotéza

Existuje zvláštní třída lidské motivace = svoboda lidské vůle, sebeurčení

- Otázka motivace dospělých, zralých a mentálně zdravých lidí, která je funkčně nezávislá na primární motivaci, s níž se setkáváme u živočichů a malých dětí, neurotiků a dalších nemocných...
- **Abraham Harold Maslow (1908 – 1970)** – motivace jako hierarchie potřeb

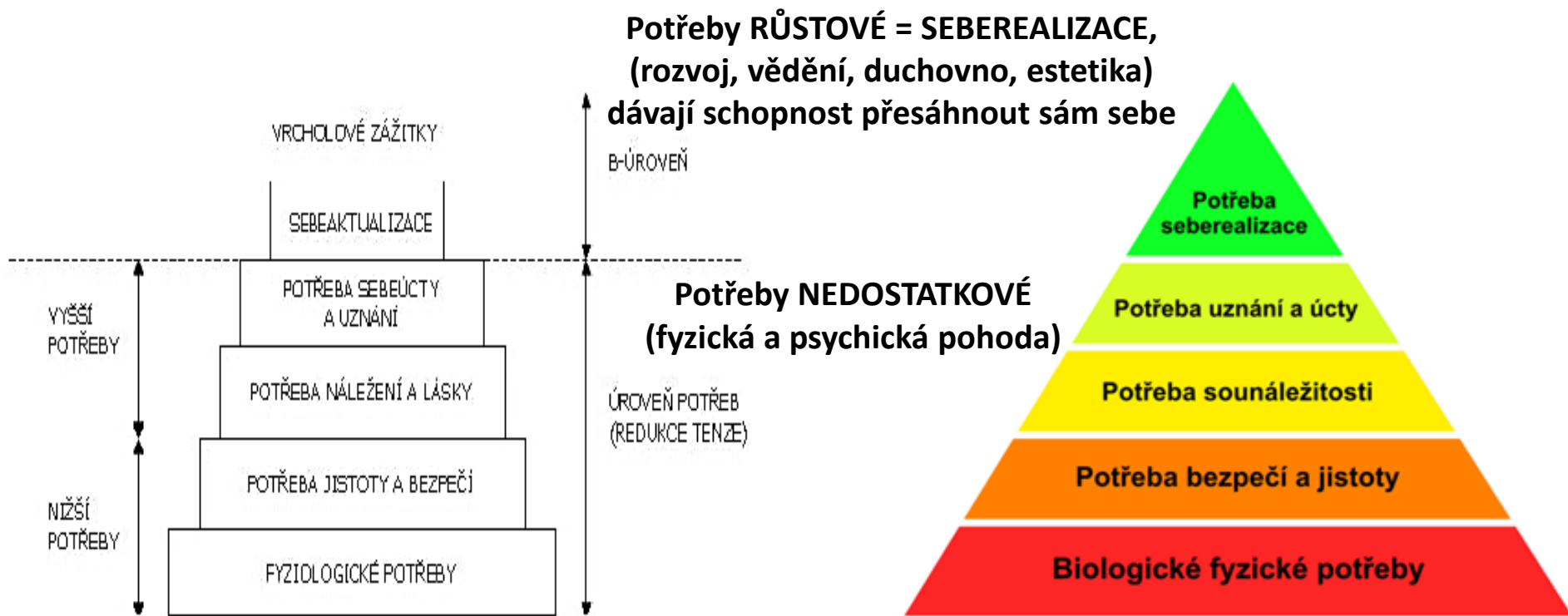
5/ Motivace jako hierarchie potřeb

- **Člověk je „potřebujícím organismem“** => jen zřídka dosáhne stavu úplného a celkového uspokojení ⇔ většinou si vždy něco přeje =>
 - a) je-li jeden typ potřeby uspokojen, objeví se jiný
 - b) potřeby se překrývají (můžeme být motivováni několika potřebami současně)
 - c) stupňovité řazení potřeb podle jejich naléhavosti pro člověka

ZÁVĚR:

1. Potřeby vyšší se objevují až po uspokojení potřeb nižších
2. Pokud je dosaženo úrovně vyšších potřeb, mohou se stát autonomními (nezávislými na stupni uspokojování potřeb nižších) => př. vzdělávání se i při nedostatku prostředků...
3. Člověk má obvykle potřebu **seberealizace** (nejvyšší 5. stupeň), pokud není hladový, je v bezpečí, milován a uznáván => př. pokud jsem v ohrožení nebo hladový (nenaplněný 1. a 2. stupeň potřeb), zpravidla netoužím po novém obraze

Ke konci života Maslow na vrchol pyramidy potřeb umístit místo potřeby **seberealizace** potřebu **sebetranscendence** (dosažení životního štěstí, uspokojení a přispění následujícím generacím)



**Zdraví lidé s výraznou potřebou seberealizace nejsou andělé, nejsou dokonalí, jsou stejně náchylní k neřestem jako ostatní smrtelníci...
NAVZDORY TOMU VŠEMU ALE VYNIKAJÍ PSYCHICKÝM ZDRAVÍM.**

- Účinnější vnímání reality
- Přijetí, akceptování sebe sama, jiných, přírody
- Přirozenost, nenucenost (spontánnost), prostota a přirozenost
- Soustředěnost na problém (úlohu), věcnost
- Potřeba soukromí, kvalita odstupu
- Autonomie, nezávislost na okolním prostředí
- Kontinuální svěžest chápání, vnímání, porozumění, hodnocení
- Vrcholné či mystické zážitky
- Sociální zájem, pospolitost
- Hloubka interpersonálních vztahů
- Demokratický charakter
- Rozlišování mezi prostředky a důsledky
- Filozofický smysl pro humor
- Tvořivost
- Odolnost vůči enkulturaci (vůči určujícímu vlivu kultury, schopnost danou kulturu přesáhnout)

6/ Senioři – změny a ztráty

Změny	Ztráty
Pracovní role	Ztráta pracovního kolektivu a navyklých pracovních činností
Role otec/matka – prázdné hnízdo	Odchod dospělých dětí
Společenská role – odchod do důchodu	Sociální izolace
Rozvod – nemoc – smrt partnera	Osamělost/samota
Bydlení – odchod do nemocnice, domova pro seniory	Soukromí, vlastní domov
Snížení fyzických sil	Neschopnost sebezpečce – závislost na druhých
Změna fyzického vzhledu	Ochota něco nového si koupit, zkrášlit své tělo, jít do společnosti
Smyslové funkce	Okamžitá orientace a jednání

7/ Co nám brání dosáhnout toho, co chceme

- **Čekání na budoucnost** – věčné „až“; co ale za „až“ následuje??? => neztrácejte čas zbytečným čekáním...
- **Honba za věcmi** – kvůli materiálním věcem často ztrácíme jistoty, jako přátele, rodinu, koníčky...
- **Dobrovolná samota** aneb „můj dům, můj hrad“
- **Děláme ze sebe oběť** – pocit bezmoci demotivuje
- **Pesimismus** – pokud očekáváme špatné věci, zpravidla se stanou
- **Stěžujeme si** – neustálé stěžování časem změní naše přesvědčení a odradí i okolí
- **Přeháníme** – překážky jsou výzva, nikoli že se proti nám vše spiklo
- **Problémy zametáme pod koberec** – čím více problémy ignorujeme, tím více narůstají
- **Nezlepšujeme se** – stanovení si cílů, práce na sobě jsou zárukou dosažení cíle
- **Srovnáváme se s druhými** vede často k žárlivosti, zášti

8/ Co chceme, můžeme...

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. Finance | 1. Přehodnotit tok peněz |
| 2. Samota | 2. Příležitosti k setkávání, začlenění do pracovních aktivit – dobrovolnictví... |
| 3. Zdraví | 3. Péče o sebe , pohyb, cvičení paměti... |
| 4. Sebeúcta, užitečnost | 4. Co můžeme udělat sami x co může udělat okolí |
| 5. Seberealizace | 5. Využít , co umím -> ruční práce, pěstitelé, sběratelé... => lektoři, předčitatelé, organizátoři, poradci... |
| 6. A řada dalších... | 6. Najděte cestu sami |

9/ Vítězové se nevzdávají

- 1) Stanovte si jasný cíl, zhmotněte svůj sen, svoji vizi
- 2) Neodkládejte a řešte důležité věci
- 3) Používejte poznámky a upomínky na úkoly, které mají termíny
- 4) Soustředte se vždy pouze na jednu činnost
- 5) Dobře se stravujte, pravidelně pijte, pečujte o svoji hygienu
- 6) Postavte se stresu - zastavte práci, projděte se...
- 7) Denně méně úkolů – klidné a 100% plnění, věnujte se detailům, začněte tím nejlehčím
- 8) Nechce se vám? → schválně se v tom začněte detailně „rýpat“, práci změňte v zábavu
- 9) Komunikujte! – v pevně stanovené době i s nepříjemnými lidmi
- 10) Začněte opravdu pracovat- mozek z nudy často vytváří negativní myšlení (Proč mám pořád smůlu?)

Život s láskou tropí hlouposti



10/ Zajímavé odkazy a literatura

- Eva Zacharová, Jitka Šimíčková - Čížková, Základy psychologie pro zdravotnické obory, Grada, Praha 2011
- <http://web.quick.cz/psychologies/obecna1.htm>
- <http://www.psychotesty.psyx.cz/texty/motivace-psychologie.htm> – **Ize si udělat různé testy a nechat vyhodnotit**
- <https://vyukazsvprazacka.webnode.cz/prima/pracovni-listy/>
- <http://www.nasnavody.cz/motivace-vnejsi-a-vnitrihttp>
- <https://firstclass.cz/2022/04/7-dekuji-na-ktera-zapominame-kdyz-nam-zivot-nedava-to-co-chceme/s://forbes.cz/10-zlozvyku-chronicky-nestastnych-lidi/>