

# Jak může interakce, schopnosti a motivace zvýšit náš výkon

PhDr. Petr Filo, Ph.D. (filo@fsps.muni.cz)

Míra výkonu je dána především schopnostmi (fyzickými, psychickými), vztahovými vazbami, úsilím a motivací.

Rozbor vlastních zkušeností s fotbalovou akademií, s tenisem. Odlišnosti v motivaci chlapců a dívek.

## 1. Interakce trenér (bezpečná vazba, viz teorie attachmentu) s hráčem a rodičem.

Pokud je chování pečující osoby (i trenéra) vyhýbavé nebo nekonzistentní, vzniká některý z typů tzv. nejisté vazby (insecure attachment), již odpovídá vznik nepříznivých strategií chování u dítěte:

- a) Vyhýbavá vazba (typ A) je označení pro typ vztahu vyvolaný odmítající matkou (trenérem), kdy se dítě naučí nedávat najevo negativní emoce, tedy křičet nebo plakat.
- b) Úzkostně ambivalentní vazba (typ C) vzniká, nejsou-li reakce matky konzistentní a předvídatelné a matka v některých situacích nereaguje; za typický příznak tohoto typu vazby je považováno, že negativní projevy dítěte jsou přehnaně intenzivní.
- c) Dezorganizovaná neboli dezorientovaná vazba (typ D) vzniká, je-li pečující osoba zároveň zdrojem bezpečí i zdrojem ohrožení, například týrání nebo zneužívání. Příznačnou reakcí dítěte je chronická úzkost a dezorganizace vzorců chování.

Psychologické experimenty Harryho Harlowa „Klec zoufalství“ zaznamenaly průlom v teorii attachmentu. Do té doby považovali vědci i laická veřejnost za dostačující, že matka zaručí dítěti pouhé základní biologické potřeby: nakrmí ho, přebalí, zajistí teplo apod.

Zřejmě nejznámější Harlowovy pokusy zahrnovaly studium opic, které byly „vychovávány“ dvěma druhy opičích matek – obě byly atrapy vytvořené z drátů. Jedna z nich byla pokryta příjemnou tkaninou běžně používanou k výrobě ručníků – froté, kdežto druhá atrapa byla vytvořena pouze z drátů. Drátěná matka však v sobě měla zabudovanou láhev mléka čili plnila funkci kojení. Přestože froté matka nekojila, malé opice trávily většinu času u ní.

Další fáze experimentu spočívala v zastrašování opic v kleci. Kdykoli bylo mládě opice postrašeno, utíkalo k froté matce a objalo ji namísto matky, která mu poskytovala jídlo. Podobně ve chvíli, kdy byl do klece vložen neznámý předmět, mláďata zůstala nejdříve přitisknuta k froté matce a teprve poté se odvážíla předmět prozkoumat. Opice, které byly zavřeny do místnosti bez své froté matky, se chovaly jiným způsobem: zkameněly strachem, začaly naříkat, dřeply si nebo si začaly cucat palec. Jiné začaly naříkat a běhat od objektu k objektu, hledajíc svoje froté matky. Přítomnost drátěné matky v neznámé místnosti nepředstavovala žádnou změnu – opice byly stejně nešťastné i tehdy.

Když už mladé opice nepotřebovaly mléko a začaly jíst klasickou stravu, byly od froté matky odděleny na dobu tří dnů. Po navrácení ke svým froté matkám se již od nich nechtěly oddělit a jakmile jim byl do klece vložen neznámý objekt, zůstaly přitisknuty k matkám, namísto aby objekt prozkoumaly, jak to činily před třídním odloučením. Harlow z toho usoudil, že potřeba bezpečí byla důležitější než potřeba sebezrovoje.

Výsledky studie ukázaly, že mláďata „vychovaná“ jak pouze drátěnou matkou, tak froté matkou (která v tomto případě dodávala zásobu mléka) přibírala na váze stejnou rychlostí. Nicméně mláďata, které byla vychovávána pouze drátěnými matkami, měla problémy s trávením mléka a častěji trpěla průjmem. Harlow z tohoto vyvodil, že nedostatek útěchy je pro opice psychologicky stresující.

Důležitost této studie však především spočívá ve vyvrácení do té doby běžného pedagogického názoru, že matky by se měly vyhýbat rozmazlování dětí a že emoce jsou ve výchově dětí zanedbatelné. Do tohoto experimentu bylo za nejdůležitější prvek při vytváření pouta mezi matkou a dítětem považováno krmení. Harlow však názorně předvedl, že matčina péče pouto mnohonásobně zesílila. Harlow svou studii popsal jako studii lásky. Byl také přesvědčen, že útěcha a láska může být poskytována jak matkou, tak otcem, což je dnes široce uznávaným faktem.

Pochopitelně se našli odpůrci, kteří Harlowovi vytýkali, že experiment dokazuje pouze vztah mezi opicemi a výsledky Harlowových studií by neměly být aplikovány v lidských vztazích. Podle nich Harlow přeceňuje důležitost útěchy a podceňuje důležitost kojení a péče.

## **2. Vývoj obecných intelektových schopností a vnímání světa u dětí ve věku 11 – 15 let.**

Čtyři Piagetovy vývojové etapy myšlení jsou:

- a) Sensomotorické stádium: od narození do 2 let života (děti poznávají svět pomocí pohybů a smyslů a získávají vědomí stálosti objektů)
- b) Předoperační stádium: od 2 do 7 let (používání jazyka, egocentrické myšlení)
- c) Stádium konkrétních operací: od 7 do 12 let (dokáže logicky přemýšlet o konkrétních událostech, pochopení stálosti počtu, množství a hmotnosti)
- d) Stádium formálních operací: 12 let a více (dokáže logicky myslet o abstraktních pojmech).

## **3. Motivace dětí k tréninku chlapců a dívek**

Existuje motiv, společný všem lidem, který zvyšuje snahu lidí uplatnit své schopnosti na co nejvyšší úrovni v aktivitách, na které lze aplikovat hodnocení úspěšnosti x neúspěšnosti?

Hovoří se o tzv. výkonové motivaci, výkonovém motivu, potřebě dobrého (úspěšného) výkonu atd.

USA 50. léta 20. století - psychologové:

- a) Mc. Clelland: výkonová motivace, potřeba (need for achievement) je generalizovanou motivací, vstupuje do všech situací, kde se může uplatnit - je trvalou charakteristikou, dána dispozičně. Intenzitu výkonové motivace, tzv. motivační tendence lze vyčíst z poměru dvou základních tendencí: z tendence dosáhnout úspěšného výkonu/vyhnout se neúspěchu ( $T_v/T_n$ )
- b) Atkinson: doplňuje model "očekávání x hodnota" o situační faktory. Výsledné motivační zaměření ( $M_z$ ) je dáno faktory:

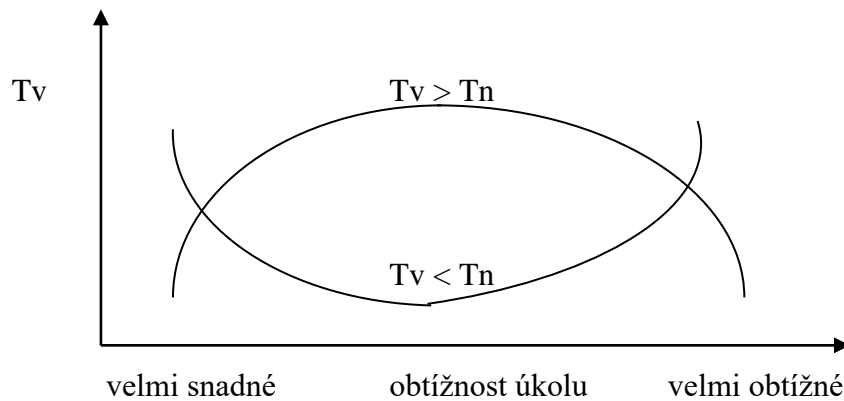
$P_v$  ( $P_n$ ) = potřeba úspěšného výkonu (potřeba vyhnoutí se neúspěchu)  
 $I_v$  ( $I_n$ ) = incentivní hodnota úspěchu (přitažlivost/nepřitažlivost)  
 $Sp_v$  ( $Sp_n$ ) = subjektivní pravděpodobnost (nepravděpodobnost) úspěšného výkonu = očekávání  
 $Sp_v$  ( $Sp_n$ ) +  $I_v$  ( $I_n$ ) jsou komplementární proměnné

$$T_v = P_v \times I_v \times Sp_v \quad M_z = T_v - T_n$$

$$T_n = P_n \times I_n \times Sp_n$$

Spor o podíl vlivu vrozeného a získaného na  $M_z$  - viz experimenty s indiány...

Vztah mezi  $M_z$  a obtížností zvolených úkolů:



Evropa 50. léta 20. století - psychologové:

Heckhausen: výkonová motivace spojována s úzkostí (podporující/brzdící výkon)

Výkonová motivace je tím silnější, čím více aktuální výkon souvisí se vzdálenějším cílem. Lidé s vyšší výkonovou motivací více odkládají (jsou schopni odložit) svou odměnu a s větší měrou přemýšlí o důsledcích svého jednání.

3 druhy očekávání:

očekávání určité situace  $\longrightarrow$  realizace činnosti  $\longrightarrow$  očekávání výsledků

(úspěšnost x neúspěšnost)  $\longrightarrow$  očekávání důsledků (následků).

Sebepojetí, sociální hodnocení a výkonová motivace:

$T_v$  - potvrzení vlastního já?

$T_n$  - potřeba ochrany já?

Horneyová - vyhnoutí se neúspěchu u žen - chápání ženské role ve společnosti? Muži snižují hodnocení atraktivity žen s vyšší výkonovou motivací, u žen je tomu naopak.

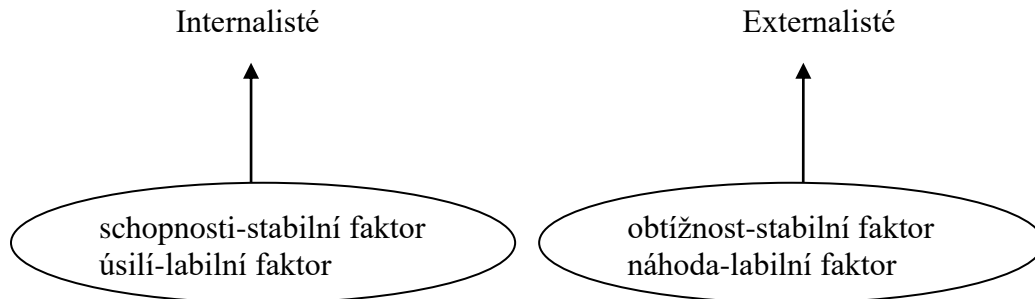
S výkonovou motivací úzce souvisí:

- a) Problematika aspirací
- b) Atribuční procesy

Atribuční procesy – týkají se oblasti sledování připisování příčin (vzniku) našich výkonů.

Badatelé v oblasti sociální psychologie 80. let 20. století vycházeli z klinické praxe J. Rottera (1954) a jeho pojetí Locus of control. Podle způsobu přisouvání příčin výkonů (úspěchu, neúspěchu) rozlišoval své pacienty s vnitřním (hledání příčin v sobě samém) a vnějším (hledání příčin v okolí) místem kontroly.

B. Weiner obohacuje model definováním 4 základních příčin (úspěchu a neúspěchu):



Atribuční chyby (oblast zkoumání sociální psychologie): vlastní úspěch bývá přisuzován vnitřním příčinám, neúspěch vnějším. Za úspěch druhých naopak může štěstí atd., neúspěch se hledá v dispozičních vlastnostech...

Naučená bezmocnost (M. Seligman)- u jedince převládá stabilně vnější atribuce.