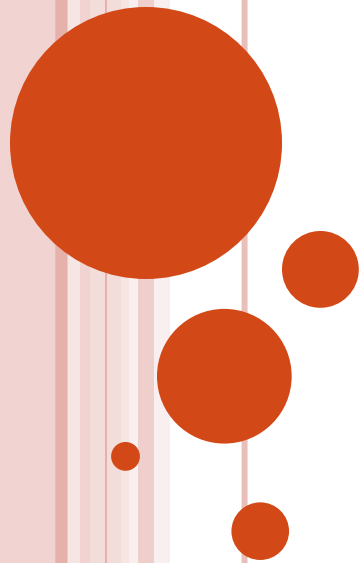
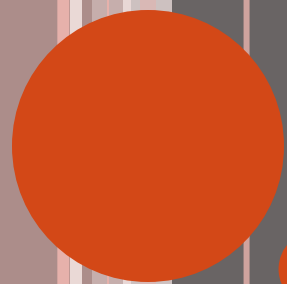


# JEDNÁNÍ

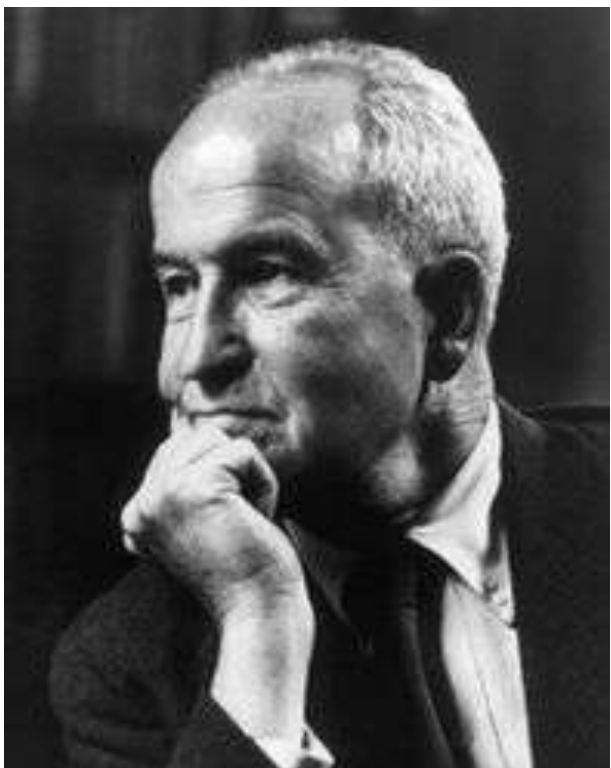
Cíle a volní procesy





# TROCHU JINÉ POTŘEBY

# VNITŘNÍ POTŘEBA VS. VNĚJŠÍ TLAKY



Henry A. Murray

- Chování jako výsledek interakce **potřeby** a **tlaku** (v prostředí) = dohromady tvoří hypotetické jednotky chování, tzv. **témata**

*Taxonomie založena na klinickém pozorování:*

- **Potřeby viscerogenní** (primární)
- **Potřeby psychogenní** (sekundární)



# HUMANISTICKÝ PŘÍSTUP K POTŘEBÁM



Abraham Maslow

BYL BYS SPOKOJEN,  
KDYBYS ŽIL POUZE  
JAKO ZVÍŘE?

- Potřeby jsou **teleologicky** zaměřeny k dosažení určitých **hodnot** – „nižší“ potřeby směřují k „vyšším“



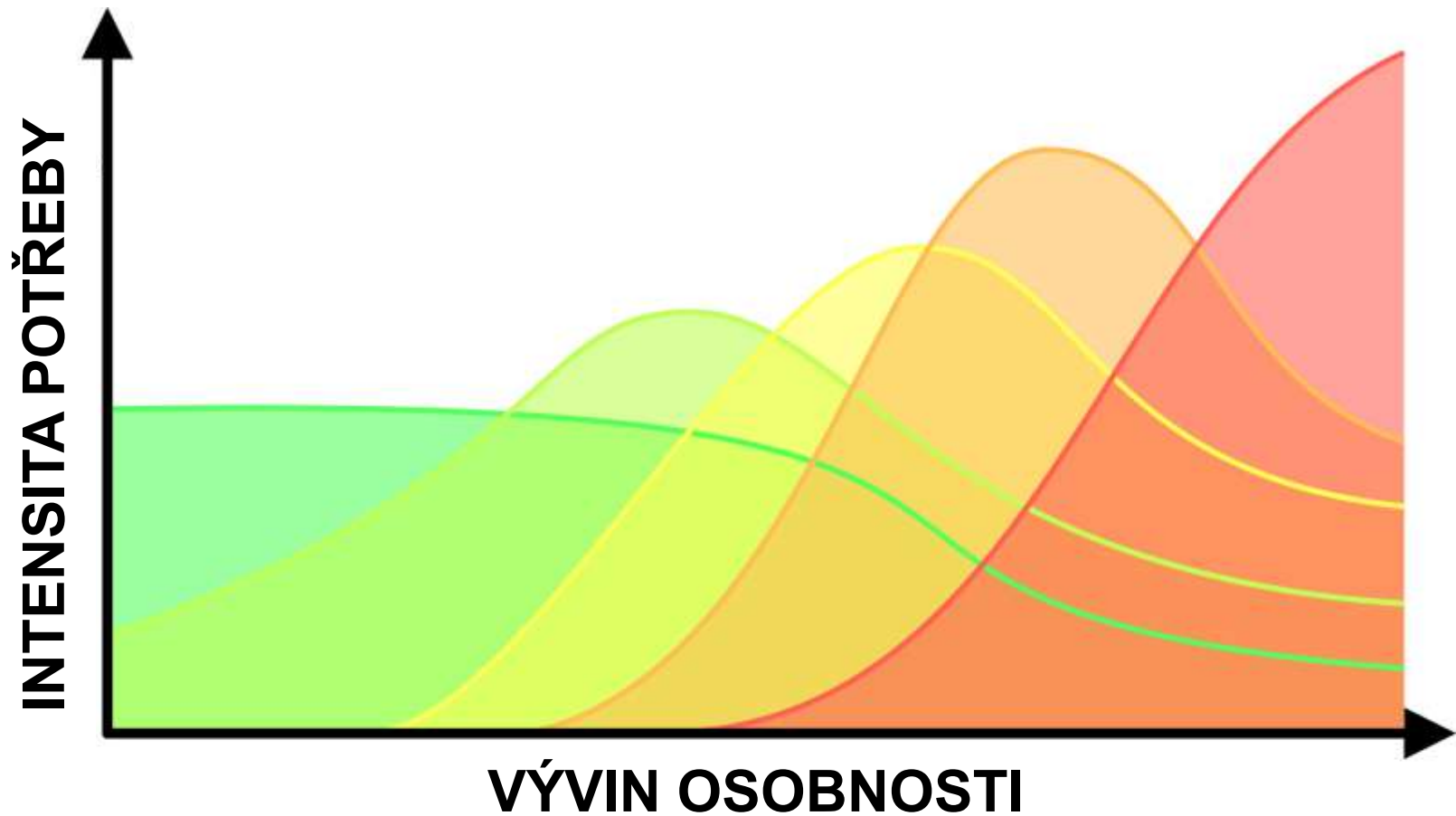
# A. MASLOW – HIERARCHIE POTŘEB



**JAKÝM ZPŮSOBEM SE VYVÍJÍ „VYŠŠÍ  
POTŘEBY“? CO TO JE?**



# A. MASLOW – DYNAMICKÁ HIERARCHIE POTŘEB



 Fyziologické

 Bezpečí

 Blížkost

 Uznání

 Seberealizace



# A. MASLOW – HIERARCHIE POTŘEB

**B-motivace**  
(růst, „potřeby bytí“)

**SEBETRASCENDENCE**

**SEBEREALIZACE**

**D-motivace**  
(deprivační /  
deficienční)

**SEBEVĚDOMÍ  
UZNÁNÍ**

**LÁSKA A  
SOUNÁLEŽITOST**

**BEZPEČÍ**

**FYZIOLOGICKÉ POTŘEBY**





# RŮSTOVÉ POTŘEBY – CO TO JE?



*Paradox motivace k výkonu*



# POTŘEBA KOMPETENCE / KONTROLY

- White – *effectance*, úsilí o zvýšení **kompetence**
- De Charms – *personal causation*
- Bandura – *personal agency*
- ...



# TEORIE SEBEDETERMINACE



**Edward L. Deci**

**Richard M. Ryan**

- **Organismický přístup** – člověk iniciuje interakci s prostředím, protože to naplňuje jeho **základní psychologické potřeby = vrozené, nikoli naučené!**



# TEORIE SEBEDETERMINACE



Edward L. Deci

Richard M. Ryan

- **Organismický přístup** – člověk iniciuje interakci s prostředím, protože to naplňuje jeho **základní psychologické potřeby:**

**AUTONOMIE**

**KOMPETENCE**

**SOUNÁLEŽITOST**

*(relatedness)*



# CO SI PŘEDSTAVIT POD „AUTONOMNÍM FUNKOVÁNÍM“?



# TEORIE SEBEDETERMINACE – TEORIE ORGANISMICKÉ INTEGRACE

VNĚJŠÍ  
REGULACE



# TEORIE SEBEDETERMINACE – TEORIE ORGANISMICKÉ INTEGRACE

## VNĚJŠÍ REGULACE

- *Vyhovění požadavkům*
- *Vnější odměny a tresty*



# TEORIE SEBEDETERMINACE – TEORIE ORGANISMICKÉ INTEGRACE

**INTROJIKOVANÁ  
REGULACE**



**VNĚJŠÍ  
REGULACE**

- *Vyhovění požadavkům*
- *Vnější odměny a tresty*





# TEORIE SEBEDETERMINACE – TEORIE ORGANISMICKÉ INTEGRACE

**INTROJIKOVANÁ  
REGULACE**

- *Vnitřní odměňování a sebetrestání*
- *Sebekontrola*
- *Ochrana sebeobrazu*

**VNĚJŠÍ  
REGULACE**

- *Vyhovění požadavkům*
- *Vnější odměny a tresty*



# TEORIE SEBEDETERMINACE – TEORIE ORGANISMICKÉ INTEGRACE



**IDENTIFIKOVANÁ  
REGULACE**

**INTROJIKOVANÁ  
REGULACE**

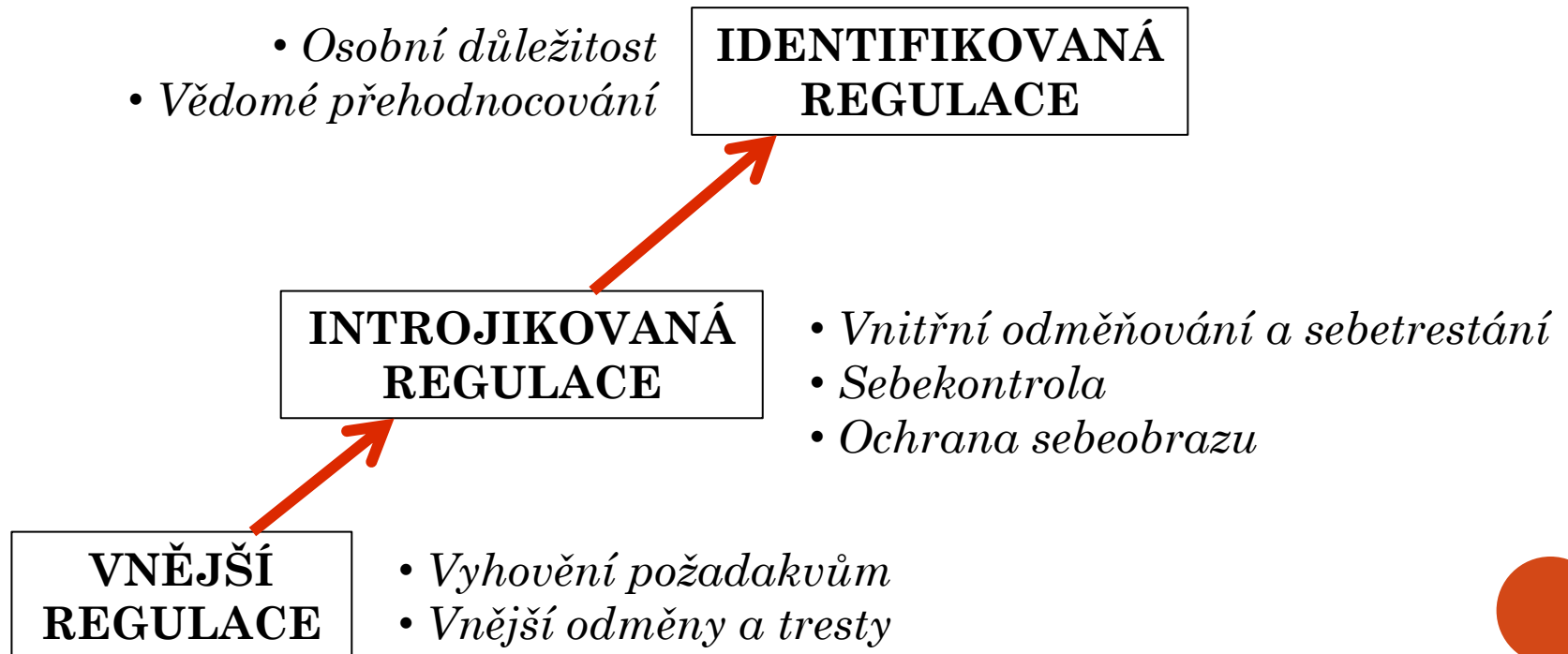
- *Vnitřní odměňování a sebetrestání*
- *Sebekontrola*
- *Ochrana sebeobrazu*

**VNĚJŠÍ  
REGULACE**

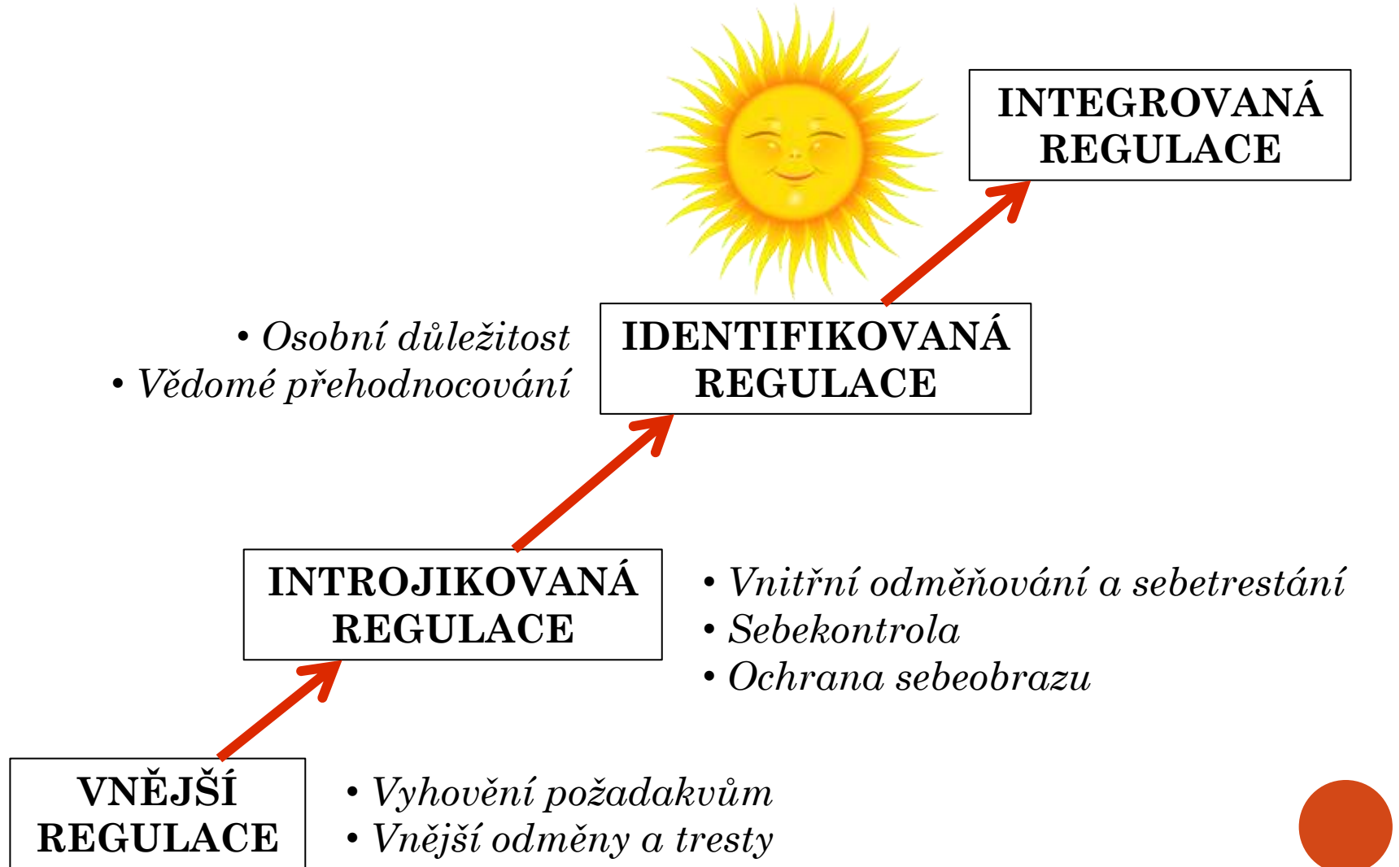
- *Vyhovění požadavkům*
- *Vnější odměny a tresty*



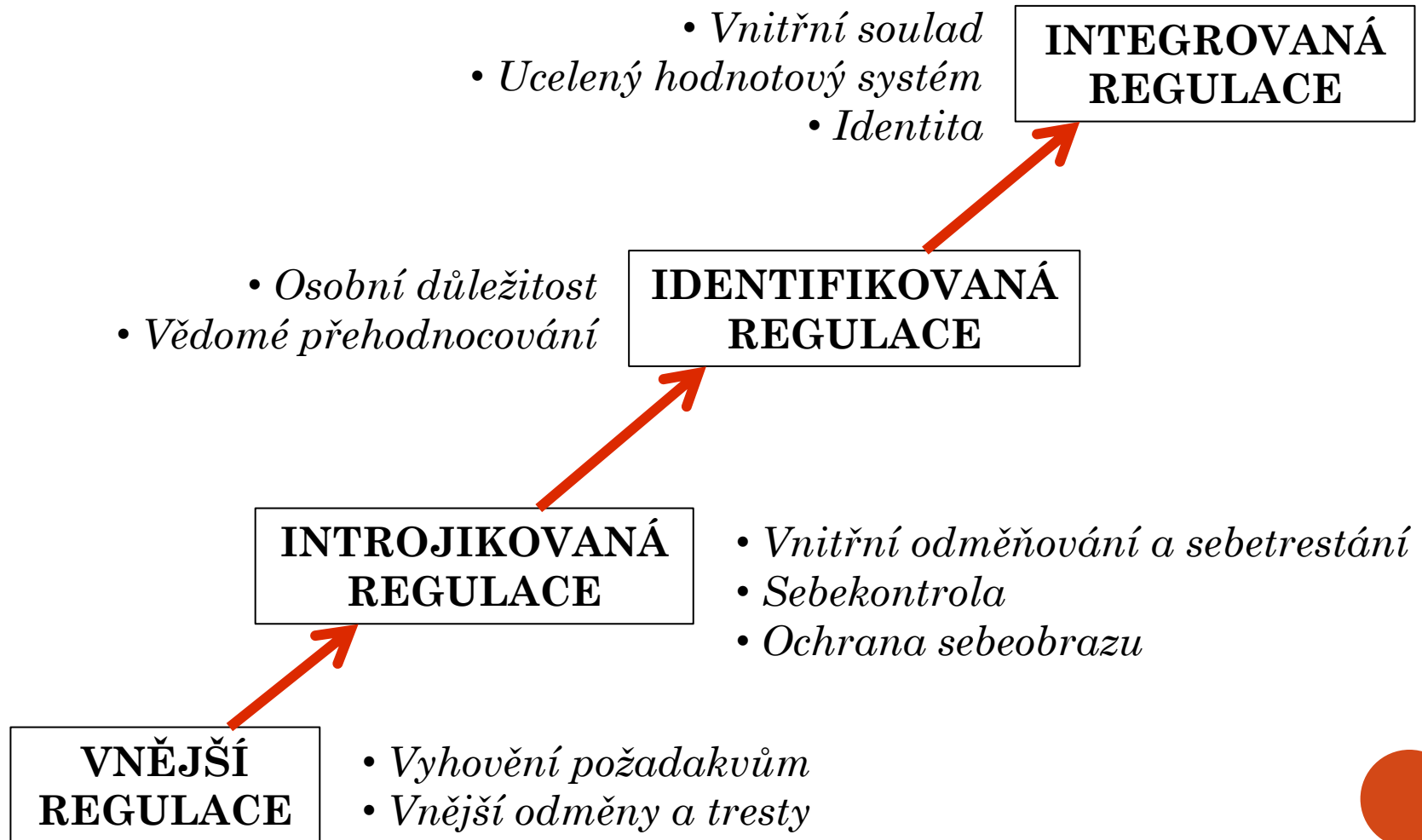
# TEORIE SEBEDETERMINACE – TEORIE ORGANISMICKÉ INTEGRACE



# TEORIE SEBEDETERMINACE – TEORIE ORGANISMICKÉ INTEGRACE



# TEORIE SEBEDETERMINACE – TEORIE ORGANISMICKÉ INTEGRACE



**SEBEDETERMINACE (AUTONOMIE)**

**EXTRINSICKÁ  
(VNĚJŠÍ)  
MOTIVACE**

**INTEGROVANÁ  
REGULACE**

**IDENTIFIKOVANÁ  
REGULACE**

**INTROJIKOVANÁ  
REGULACE**

**VNĚJŠÍ  
REGULACE**



SEBEDETERMINACE (AUTONOMIE)

## INTRINSICKÁ MOTIVACE

VNITŘNÍ  
REGULACE

- *Zájem*
- *Radost z činnosti*
- *Inherentní spokojenost*

## EXTRINSICKÁ MOTIVACE

INTEGROVANÁ  
REGULACE

IDENTIFIKOVANÁ  
REGULACE

INTROJIKOVANÁ  
REGULACE

VNĚJŠÍ  
REGULACE

- *Bez záměru*
- *Stereotypní, automatizované chování*
- *Nekompetentnost, mimo kontrolu*

AMOTIVACE

BEZ REGULACE

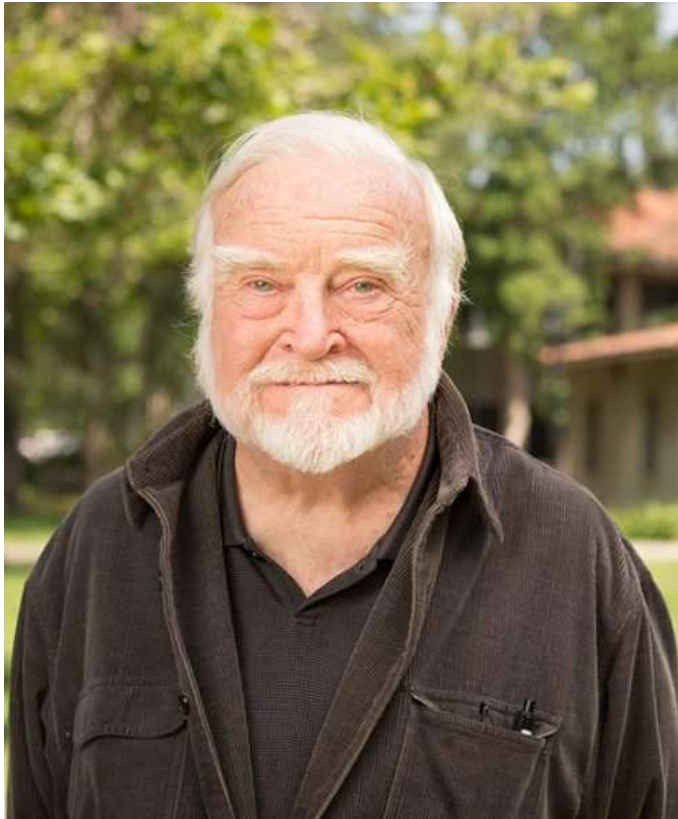
# INTRINSICKÁ („SAMOREGULOVANÁ“) MOTIVACE

- Woodworth, 1918 – *intrinsic activity* = „aktivita poháněná (puzená) sama sebou“
- **Intrinsická („vnitřní“ (!)) motivace** – motivace radostí ze samotné činnosti / zájmem = zpravidla autonomní, vrozené tendence (autonomie a kompetence)
- **Extrinsická („vnější“ (!)) motivace** – motivace konečným výsledkem/důsledkem činnosti = může a nemusí být autonomní, záleží na míře organismické integrace (podle SDT)





# STAV/FENOMÉN „*FLOW*“ – CHARAKTERISTIKY

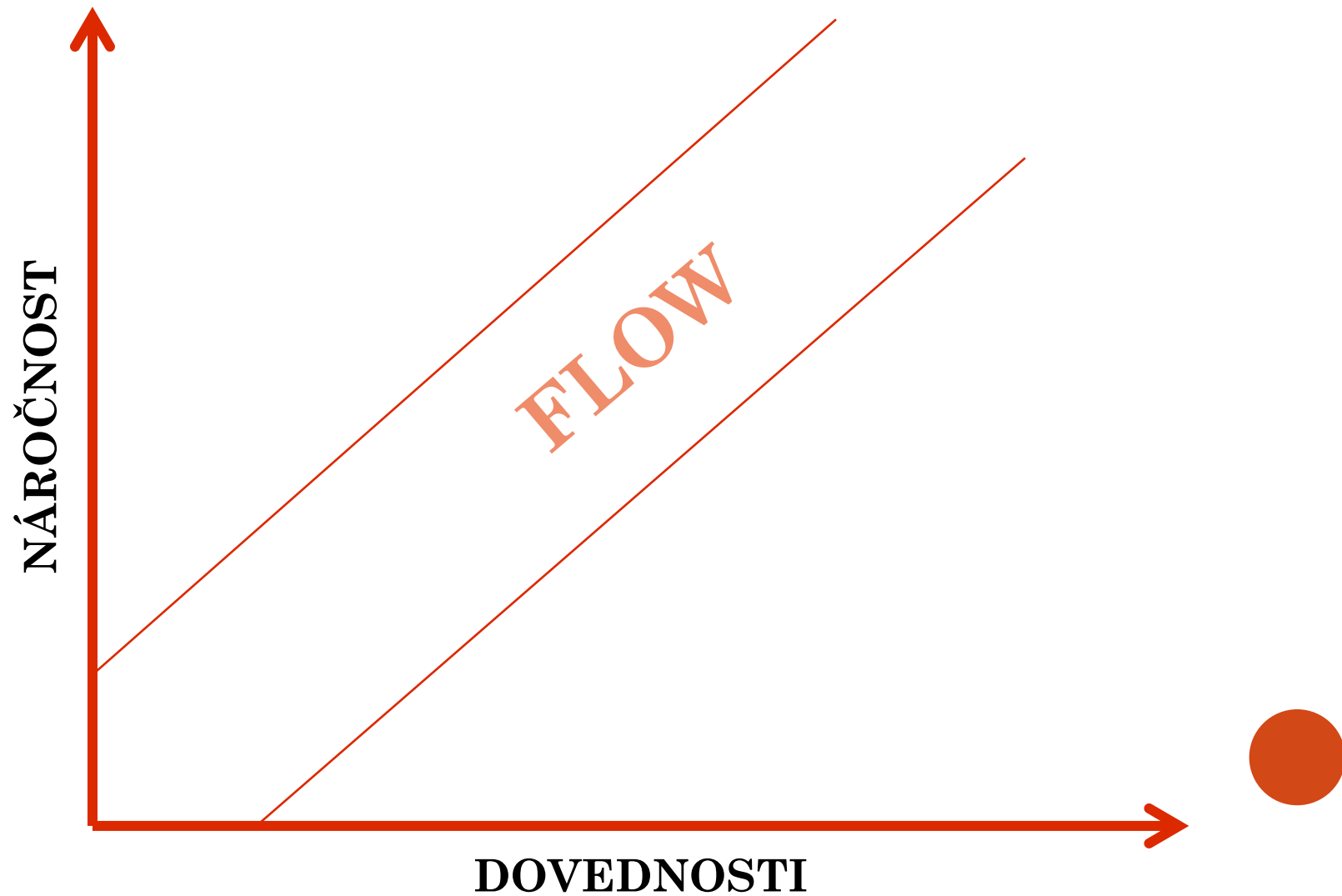


**Mihályi  
Csíkszentmihályi**

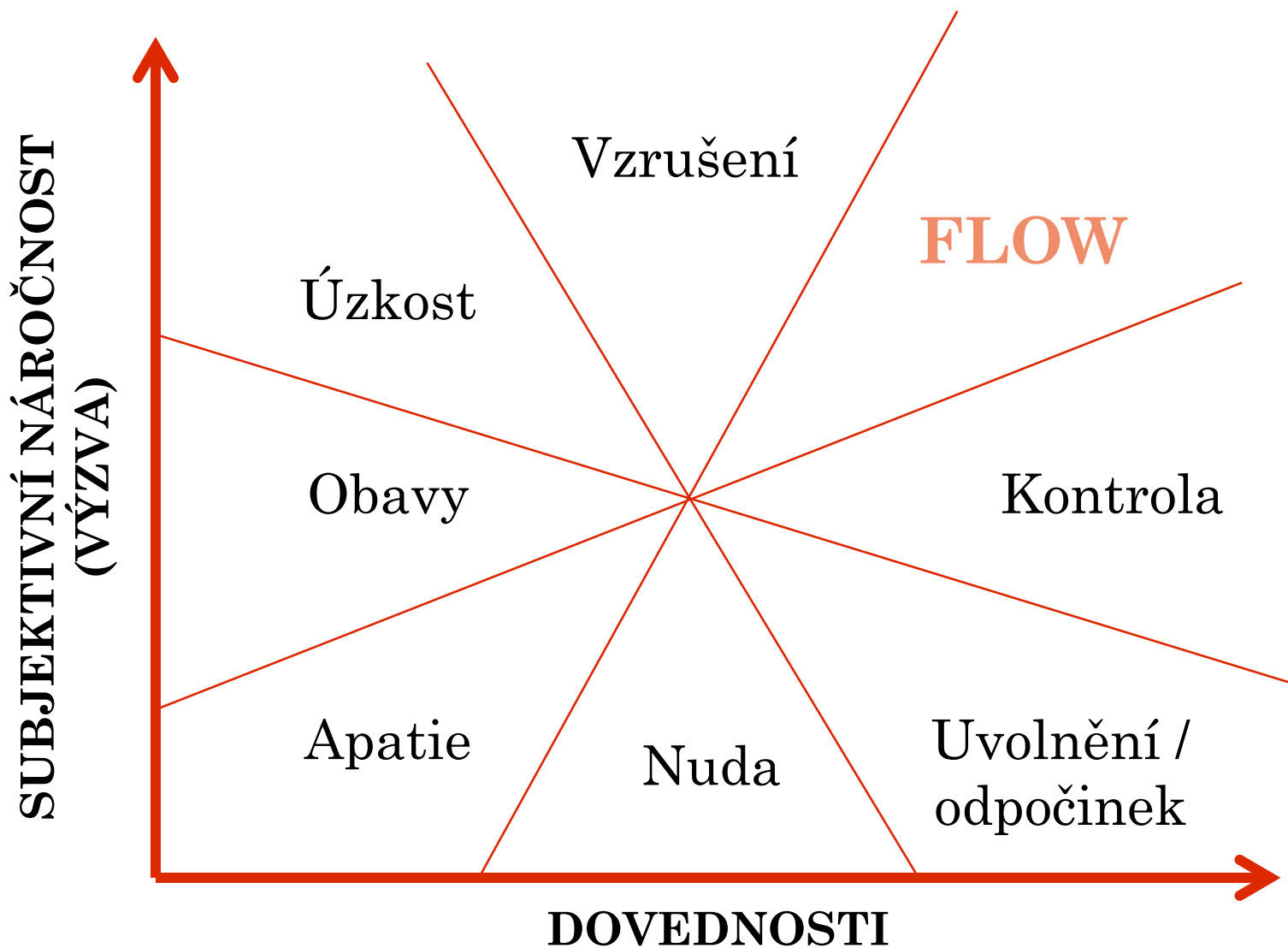
- Pocit „optimální výzvy“
- Jasně kroky, intuitivně víme, co dělat
- Pocit hladkého průběhu, „vnitřní logiky“
- Bez nutnosti zapojení vůle a námahy
- Změna vnímání času
- Ztráta aktuálního sebeuvědomování a uvědomování vnitřních pochodů – splývání aktivity a vědomí



# FLOW (MIHÁLYI CSIKSZENTMIHÁLYI)



# FLOW – UPRAVENÝ MODEL



# KONSTRUKTY SPOJOVÁNY S INTRINSICKOU MOTIVACÍ

- **Zaujetí** (*involvement*)
- **Zájem** (*interest*) – individuální (= motivace charakteristická zaměřením na určitý objekt) vs. aktuální (= pozitivní kognitivní a emoční prožitek zaměřující pozornost na aktuální úkol/aktivitu)

*Je např. studium ze zájmu skutečně výrazem intrinsické motivace?*





# VOLNÍ PROCESY A JEDNÁNÍ

Regulace chování pomocí mentálních reprezentací

# K ČEMU NÁM SLOUŽÍ VOLNÍ PROCESY A JAK FUNGUJÍ?

*Behaviour:* REAKCE ← PODNĚT



# K ČEMU NÁM SLOUŽÍ VOLNÍ PROCESY A JAK FUNGUJÍ?

*Action:*



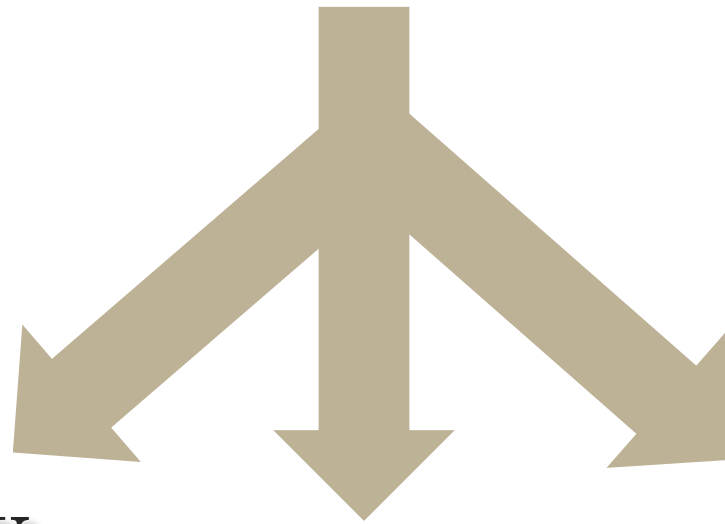
**ZÁMĚR**



**REALIZACE**



# CO POTŘEBUJI K JEDNÁNÍ?



**STANDARDY**

**MECHANISMY  
DOSAŽENÍ**

**PALIVO (?)**

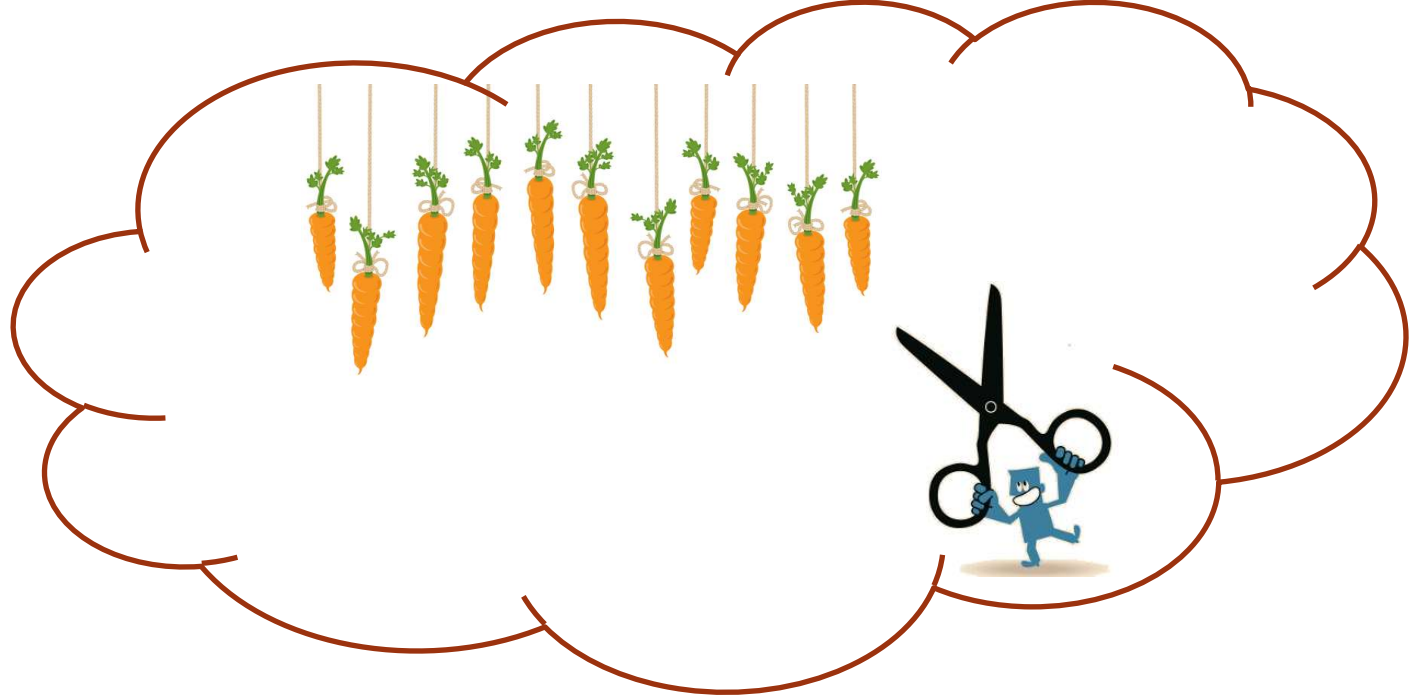




# VOLNÍ PROCESY – ZÁKLADNÍ POJMY

- **Jednání** (*action*) = záměrná aktivita vedoucí k dosažení stanoveného cíle, tzn. regulovaná „zhora dolů“
- **Volní procesy** (*volition*) = psychické procesy vedoucí k **dosažení** stanoveného cíle, tj. souvisejí se **sledováním cíle** (Heckhausen odlišuje od **motivačních procesů**, které vedou k **stanovení cíle**)
- **Cíl** (*goal*) = mentální reprezentace žádoucího budoucího stavu (Heckhausen odlišuje od **přání** – bez rozhodnutí dosáhnout skrze jednání)
- **Záměr** (*intention*) = reprezentace budoucího stavu spojena se **závazkem** (*commitment*)





**ZVYŠUJE SE INTENZIVNÍM  
MYŠLENÍM NA CÍL  
PRAVDĚPODOBNOST JEHO  
DOSAŽENÍ?**



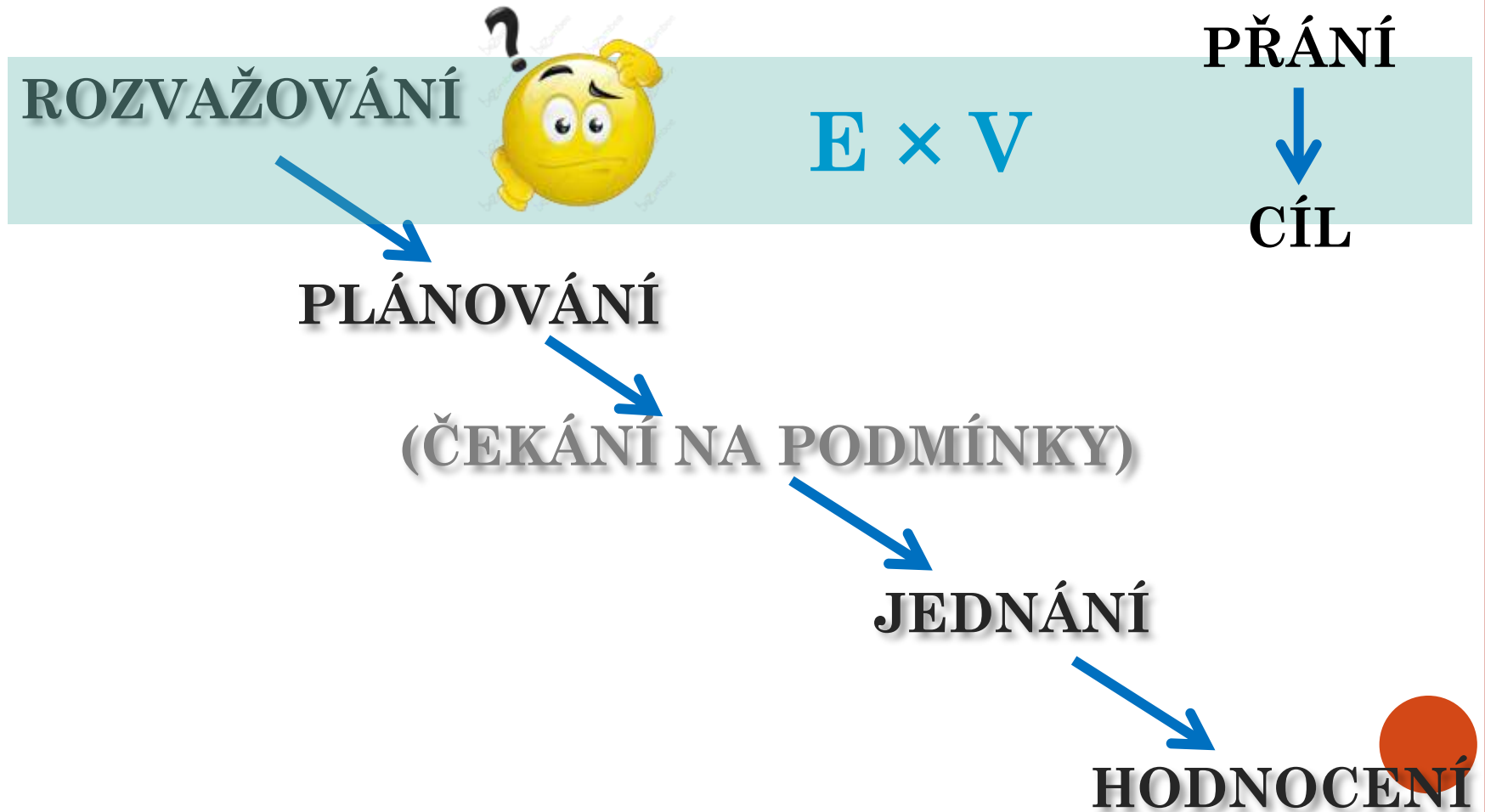
# STANOVENÍ VS. SLEDOVÁNÍ CÍLE

- **Teorie realizace představ** (*Fantasy Realization Theory*, Oettingen a kol.) – prosté představování si žádoucího konečného stavu může mít spíše negativní důsledky pro realizaci (= zástupné naplnění potřeby), nutné je **kontrastní myšlení** (*mental contrasting*) srovnávající s aktuálním stavem
- H. Heckhausen & Peter Gollwitzer – většina cílů zůstane nedosažena – **proč?**



# MOTIVAČNÍ A REALIZAČNÍ FÁZE – MODEL RUBIKON

Heinz Heckhausen & Peter Gollwitzer



# MOTIVAČNÍ A REALIZAČNÍ FÁZE – MODEL RUBIKON

Heinz Heckhausen & Peter Gollwitzer

ROZVAŽOVÁNÍ



**RUBIKON 1: CÍLOVÝ ZÁMĚR**

PLÁNOVÁNÍ

(ČEKÁNÍ NA PODMÍNKY)

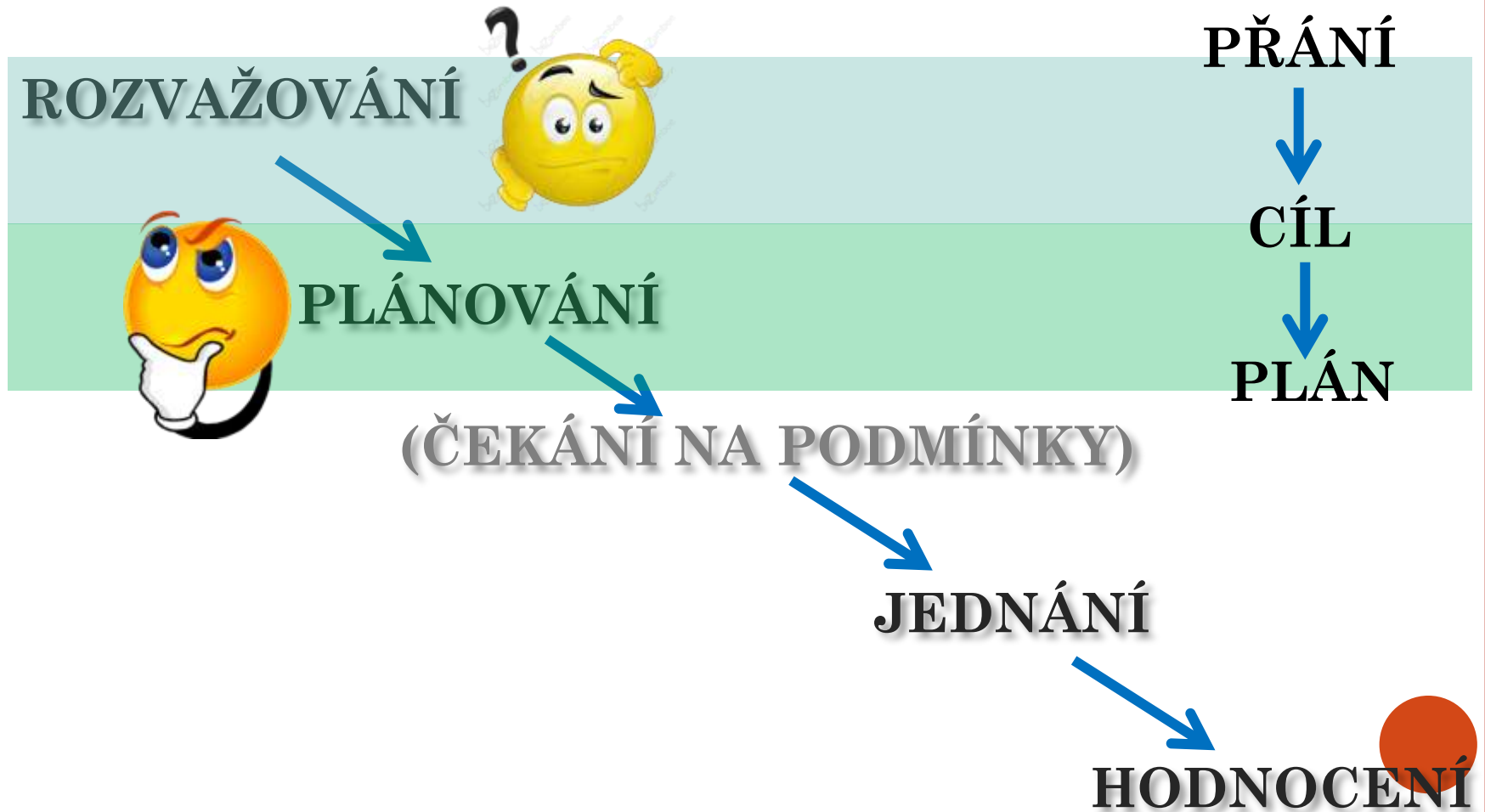
JEDNÁNÍ

HODNOCENÍ



# MOTIVAČNÍ A REALIZAČNÍ FÁZE – MODEL RUBIKON

Heinz Heckhausen & Peter Gollwitzer



# MOTIVAČNÍ A REALIZAČNÍ FÁZE – MODEL RUBIKON

Heinz Heckhausen & Peter Gollwitzer

ROZVAŽOVÁNÍ



**RUBIKON 1: CÍLOVÝ ZÁMĚR**

PLÁNOVÁNÍ

**RUBIKON 2:  
REALIZAČNÍ ZÁMĚR**



(ČEKÁNÍ NA PODMÍNKY)

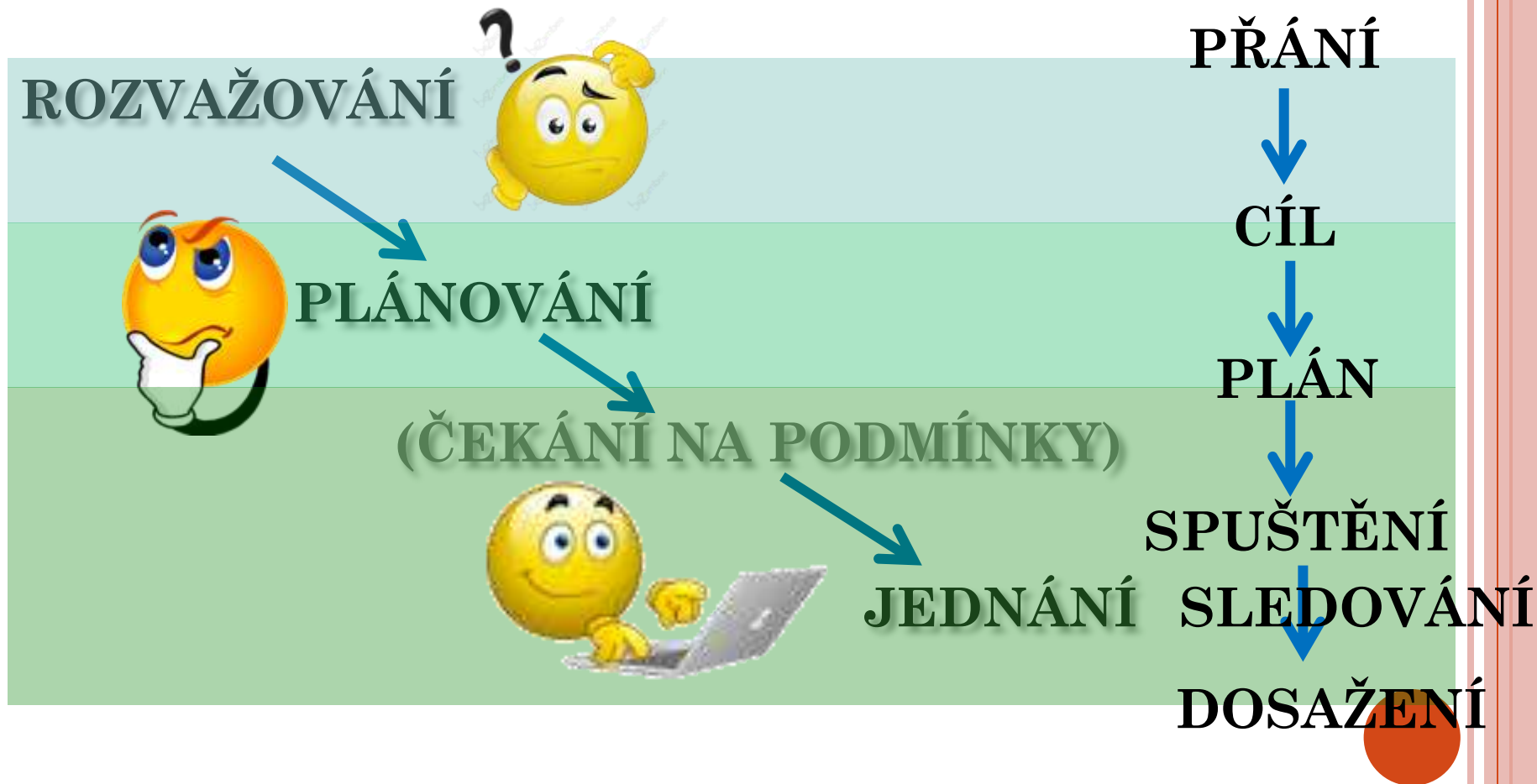
JEDNÁNÍ

HODNOCENÍ



# MOTIVAČNÍ A REALIZAČNÍ FÁZE – MODEL RUBIKON

Heinz Heckhausen & Peter Gollwitzer





# MOTIVAČNÍ A REALIZAČNÍ FÁZE – MODEL RUBIKON

Heinz Heckhausen & Peter Gollwitzer

ROZVAŽOVÁNÍ



**RUBIKON 1: CÍLOVÝ ZÁMĚR**

PLÁNOVÁNÍ



**RUBIKON 2: REALIZAČNÍ ZÁMĚR**

(ČEKÁNÍ NA PODMÍNKY)



JEDNÁNÍ

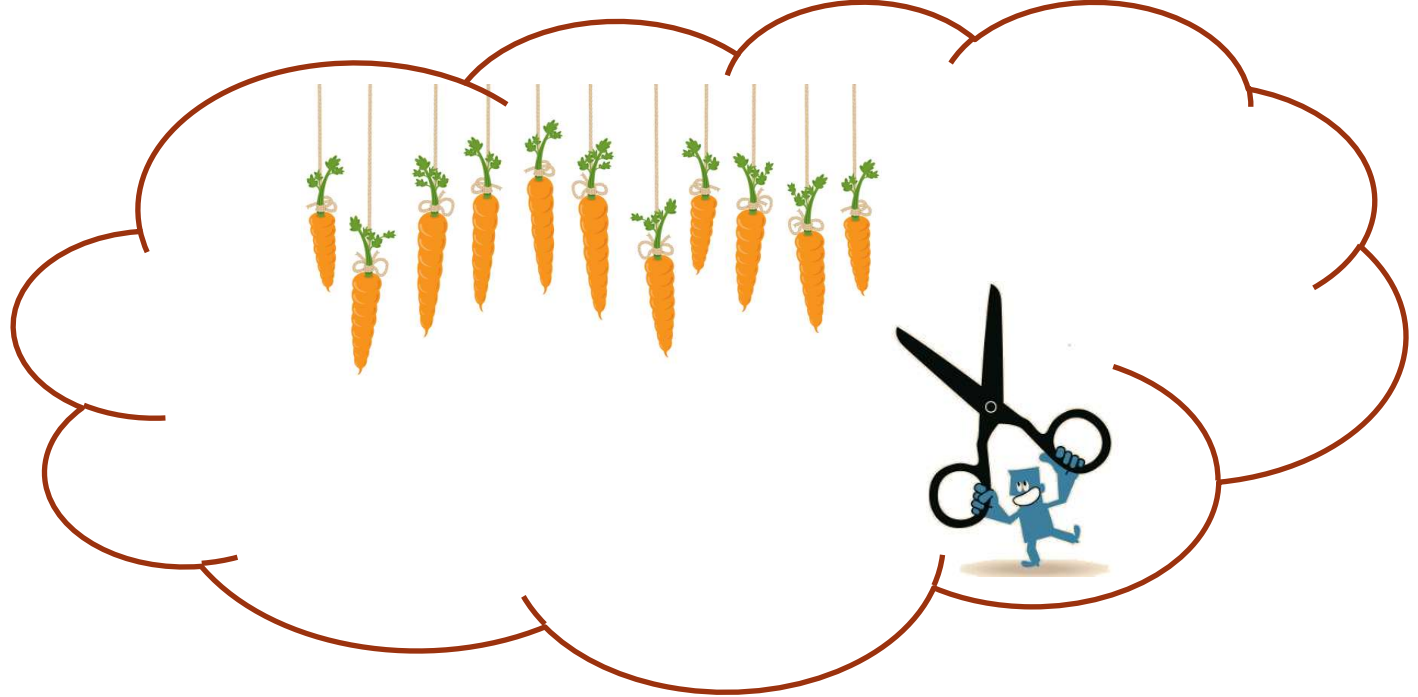
HODNOCENÍ



# MOTIVAČNÍ VS. VOLNÍ PROCESY

- Motivační a volní fáze se vyznačují odlišným **mentálním nastavením** (*mindset*) – široké vs. úzké zaměření pozornosti; kritičnost vs. optimistické zkreslení
- Úspěšné spuštění realizace závisí jednak na **síle závazku** jak u cílové, tak u implementační intence (realizačního záměru), jednak na příznivosti okolností.



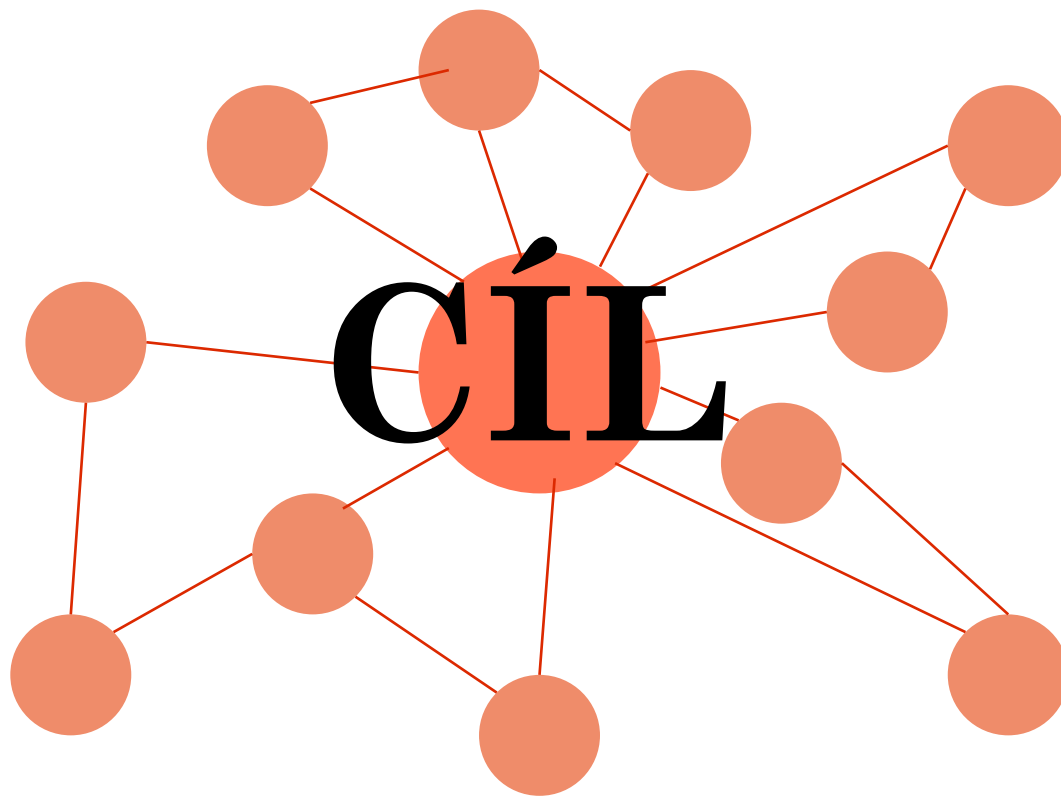


**CÍL JE MENTÁLNÍ  
REPREZENTACE (KOGNITIVNÍ  
STRUKTURA) A MÁ TUDÍŽ  
VLASTNOSTI MENTÁLNÍCH  
REPREZENTACÍ.**

**CO TO ZNAMENÁ?**



# CÍL JAKO KOGNITIVNÍ STRUKTURA



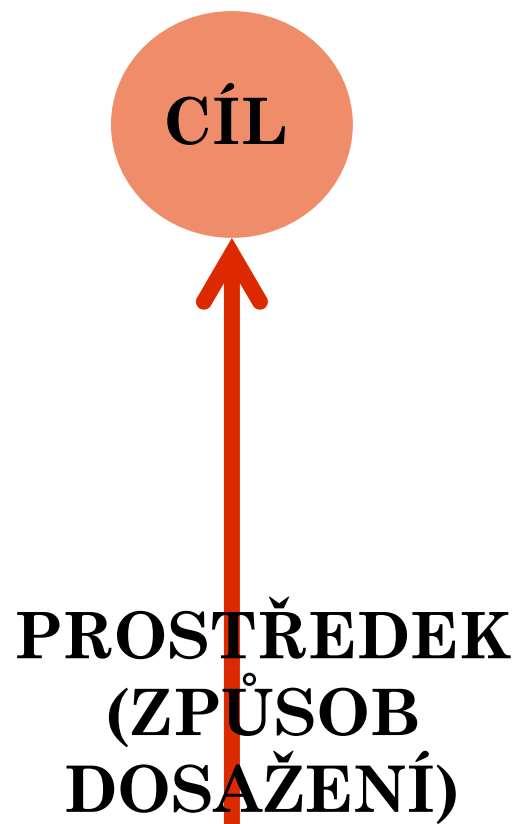
# CÍL JAKO KOGNITIVNÍ STRUKTURA

**Teorie cílových systémů** (A. Kruglanski a kol.) – základní předpoklad, že cíl je kognitivní struktura (sít) a tudíž podléhá zákonitostem aktivace a inhibice uzlů v síti podle síly a typu propojení

- **Šíření aktivace** – závisí na síle asociace a počtu dalších spojení – „rozředění“ aktivace
- **Inhibice** dalších reprezentací nutná pro ochranu cílů (*goal shielding*)

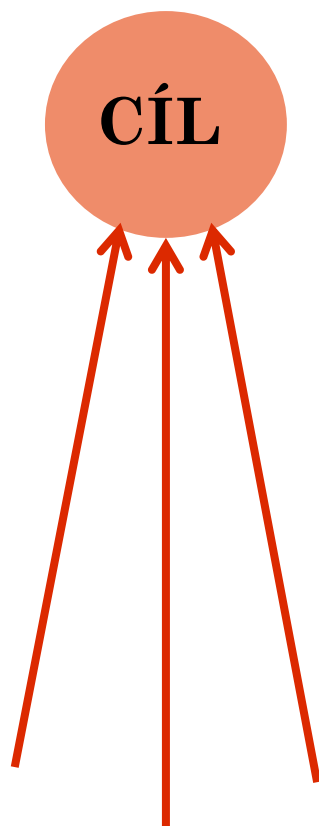


# CÍL JAKO KOGNITIVNÍ STRUKTURA



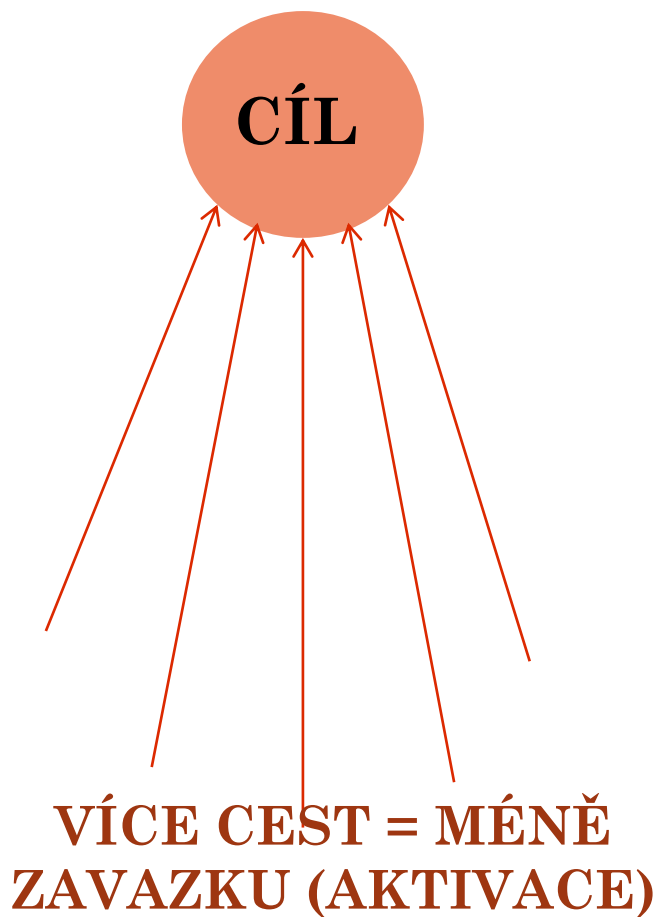
# CÍL JAKO KOGNITIVNÍ STRUKTURA

## EKVIFINALITA



# CÍL JAKO KOGNITIVNÍ STRUKTURA

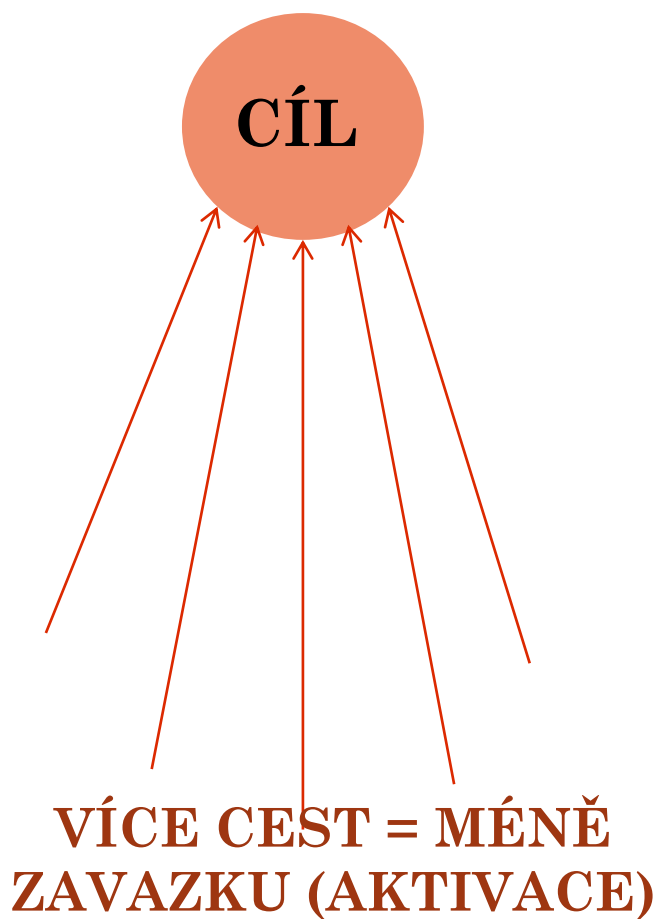
## EKVIFINALITA



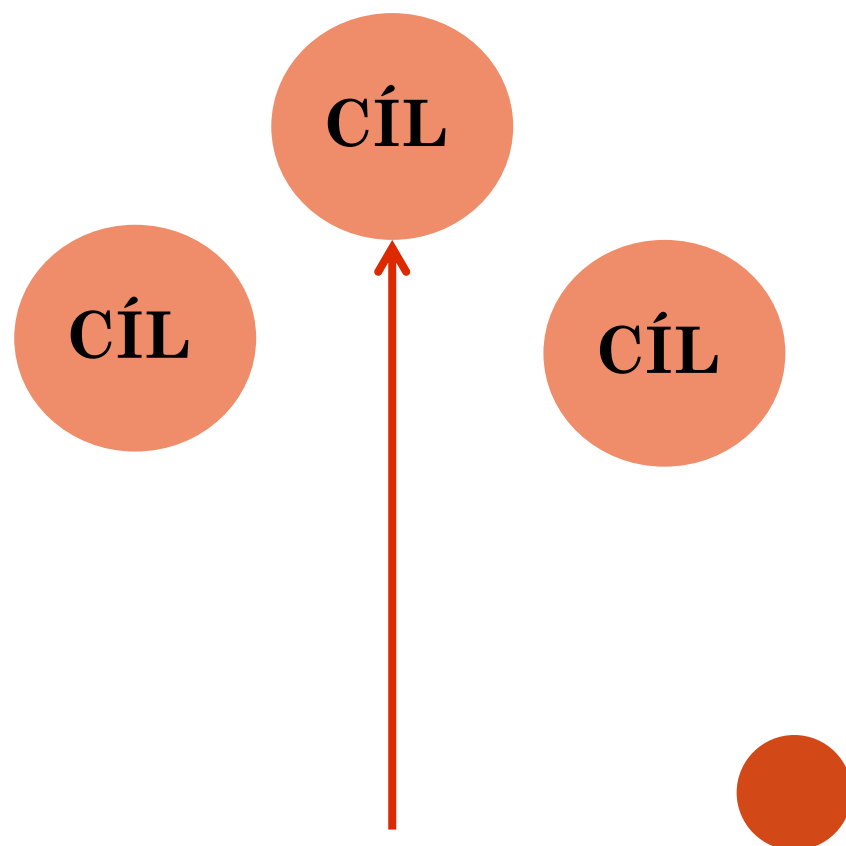


# CÍL JAKO KOGNITIVNÍ STRUKTURA

## EKVIFINALITA

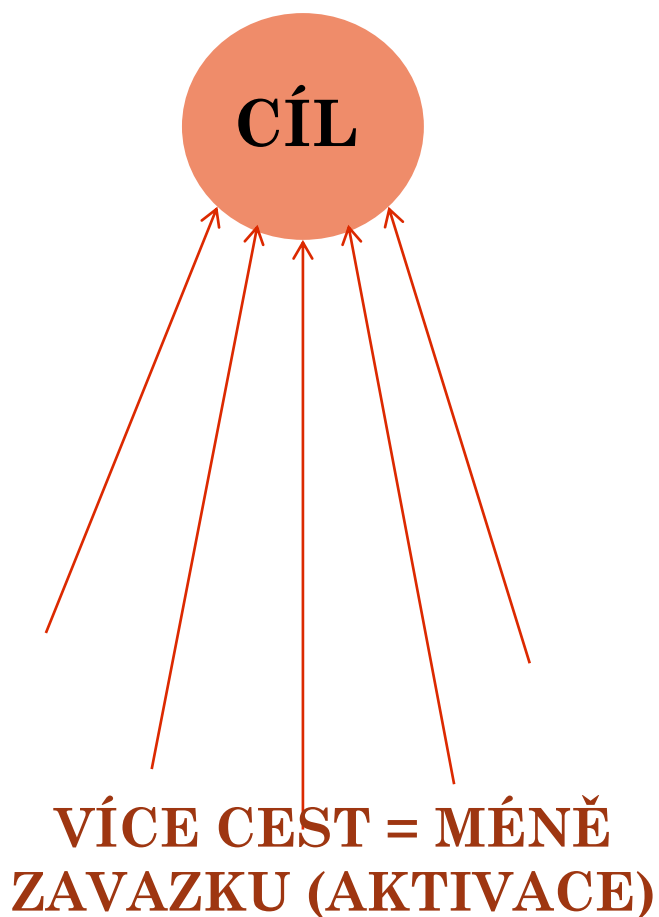


## MULTIFINALITA

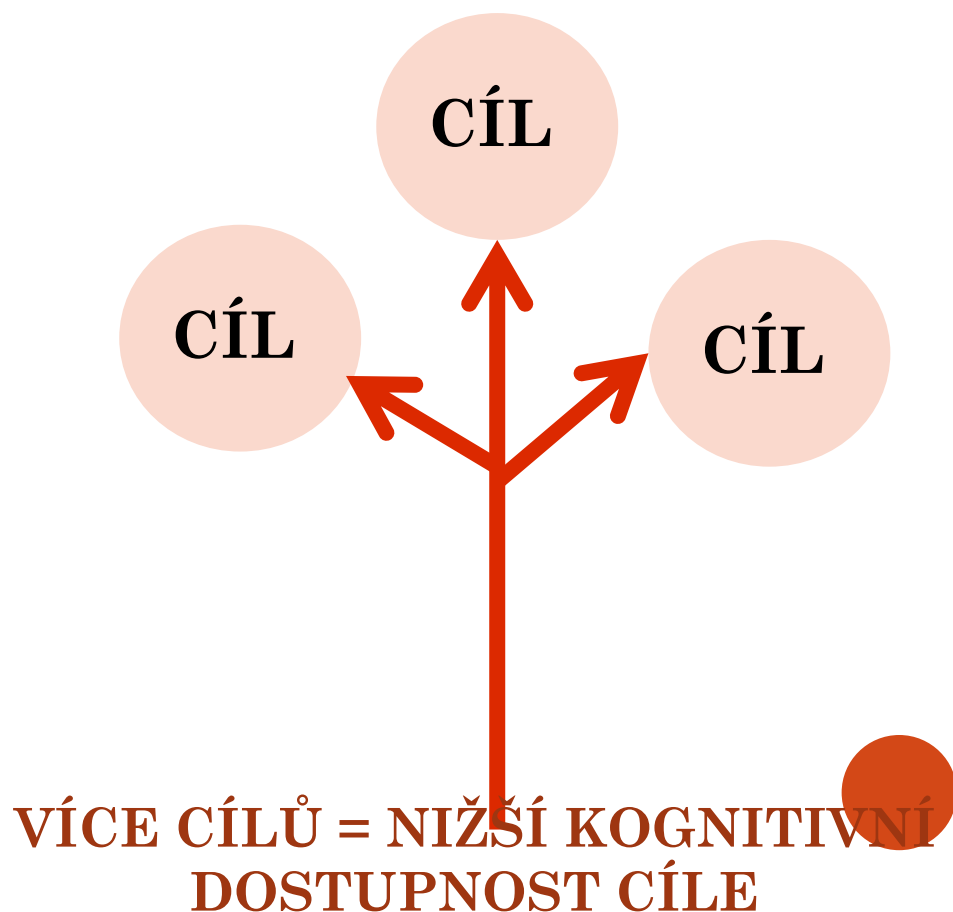


# CÍL JAKO KOGNITIVNÍ STRUKTURA

## EKVIFINALITA



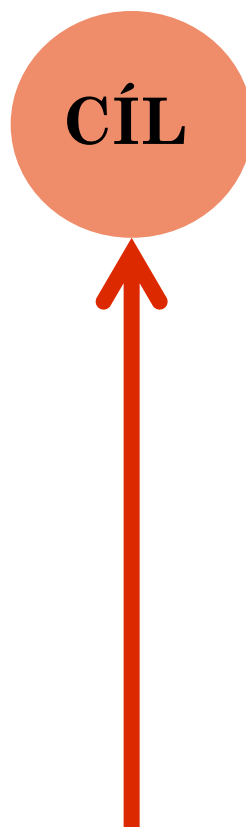
## MULTIFINALITA



**JAK JE TO TEDY S INTRINSICKOU A  
EXTRINSICKOU MOTIVACÍ (DLE TEORIE  
CÍLOVÝCH SYSTÉMŮ)?**



# CÍL JAKO KOGNITIVNÍ STRUKTURA



**MAXIMÁLNÍ AKTIVACE, NULOVÝ KONFLIXT =  
INTRINSICKÁ MOTIVACE**

**JAKÉ CÍLE JE DOBRÉ SI STANOVOVAT?**



# CÍL JAKO KOGNITIVNÍ STRUKTURA

## Teorie cílových systémů (A. Kruglanski a kol.)

- Šíření **aktivace** – závisí na síle asociace a počtu dalších spojení – „rozředění“ aktivace
- **Inhibice** dalších reprezentací nutná pro ochranu cílů (*goal shielding*)

## Teorie stanovení cílů (Locke & Latham)

- Konkrétnost a optimální náročnost; zpětná vazba
- Aplikace: „SMART“ cíle



**(PROČ A KDY) MAJÍ VNĚJŠÍ INCENTIVY  
NEGATIVNÍ VLIV NA ZÁJEM A SPONTÁNNOST?**



# TEORIE SEBEDETERMINACE – TEORIE KOGNITIVNÍHO OHODNOCENÍ

## VNĚJŠÍ UDÁLOSTI

Podmíněné  
odměny /  
hrozby



**Kontrolující  
aspekt**



- *Snižuje míru kontroly nad výsledky chování*

Zpětná  
vazba



**Informační  
hodnota**



- *Zvyšuje míru kontroly a efektivitu chování*



**PROČ JE SLEDOVÁNÍ DLOUHODOBÝCH CÍLŮ  
PROŽÍVÁNO JAKO NÁROČNÉ?**



**POKUŠENÍ  
ZVYKY**



**KONFLIKTNÍ  
CÍLE**



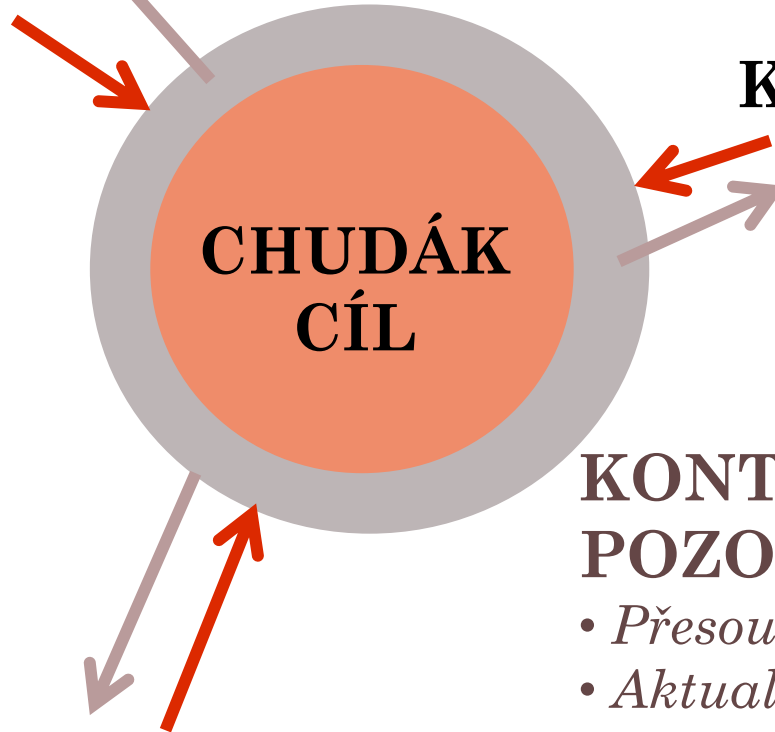
**CHUDÁK  
CÍL**



**POCHYBNOSTI O  
DOSAŽITELNOSTI**



**POKUŠENÍ  
ZVYKY**

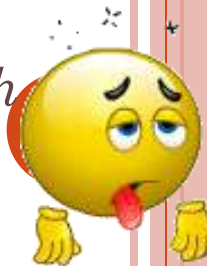


**KONFLIKTNÍ  
CÍLE**

**POCHYBNOSTI**

**KONTROLA  
POZORNOSTI**

- *Přesouvání pozornosti*
- *Aktualizace obsahu pracovní paměti*
- *Inhibice nežádoucích reprezentací*



# LITERATURA:

## **PSYCHOLOGICKÉ POTŘEBY, HUMANISTICKÝ PŘÍSTUP, FLOW, SEBEDETERMINACE:**

Heckhausen & Heckhausen: Kap. 3, 14

Petri & Govern: Kap. 11

Reeve: Kap. 5, 6 (teorii sebedeterminace doporučuji studovat z této knihy)

## **VOLNÍ PROCESY, CÍLE, MODEL RUBIKON:**

Heckhausen & Heckhausen: Kap. 11, 12

(Reeve: Kap. 8)





**DĚKUJI ZA  
POZORNOST!**

