



Milan Nakonečný

# MOTIVACE CHOVÁNÍ

---

3. přepracované vydání

TRITON



TRITON  
Praha / Kroměříž



Milan Nakonečný

# MOTIVACE CHOVÁNÍ

*Připsáno mému synu Milanovi,  
jeho ženě Petře a vnučkám Marušce a Petrušce.*

Poděkování:

děkanu TF JČU doc. PhDr. Tomáši Machulovi, Th.D.,  
za hlubokou ideovou inspiraci

doc. Mgr. Michalu Opatrnému, Th.D.,  
za velkorysou podporu mé práce

MUDr. Stanislavu Juhaňákovi  
za velkorysý přístup k mé práci

Mgr. Lence Svobodové  
za obětavou spolupráci

Mgr. Lukáši Foldynovi  
za pečlivou korektorskou spolupráci

Vladimíru Vyskočilovi  
za vynikající polygrafickou spolupráci

Mgr. Ludvíku Hessovi  
za obětavou přátelskou podporu

Za obětavou a účinnou spolupráci děkuji:

Mgr. Gabriele Plickové

Šárce Šavrdové

PhDr. Olze Jílkové

Ing. Evě Křížkové

Pavle Jungmannové

Mgr. Kláře Novotné

Janě Forejtové

Martině Struskové

Mgr. Vlastě Krýchové

Mgr. Monice Flídrové

Mgr. Petru Nývltovi

Damianu Smolkovi

Za přátelskou vstřícnost děkuji:

PhDr. Ing. Marii Lhotové, Ph.D.

† PhDr. Janu Polivkovi

Deo gratias



Milan Nakonečný

# MOTIVACE CHOVÁNÍ

---

3., přepracované vydání

Stanislav Juhaňák – TRITON

Milan Nakonečný  
**Motivace chování**

**Vyloučení odpovědnosti vydavatele**

*Nakladatelství Triton nenese odbornou a právní odpovědnost za věcný obsah této knihy.*

*Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.*

© Milan Nakonečný, 2014  
© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2014  
Cover © Renata Brtnická, 2014

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,  
Vykáňská 5, 100 00 Praha 10  
[www.tridistri.cz](http://www.tridistri.cz)

ISBN 978-80-7387-830-6

# Obsah

Úvod . . . . .	11
<b>Konceptuální rámec fenoménu motivace . . . . .</b>	<b>15</b>
Pojem motivace . . . . .	15
Vymezování pojmu motivace . . . . .	16
Předběžné rozlišení pojmů motivace a motiv . . . . .	22
Charakteristika procesu motivace . . . . .	23
Problém nemotivovaného chování . . . . .	36
Intrapsychická a emocionální podstata motivace . . . . .	39
Motivace, motivující situace a chování. . . . .	46
Energetizace a usměrňování chování . . . . .	63
Zaměřenost chování. . . . .	67
Uspokojení . . . . .	72
Aktivace. . . . .	80
Atribuce. . . . .	85
Hédonismus . . . . .	87
Intrinsická a extrinsická motivace. . . . .	89
Intrinsická motivace . . . . .	90
Extrinsická motivace. . . . .	91
Nevědomá motivace . . . . .	92
Explicitní a implicitní motivy . . . . .	95
Projevy nevědomé motivace v chování . . . . .	96
<b>Motivace v systému regulace psychické činnosti . . . . .</b>	<b>107</b>
Psychologický model autoregulace psychické činnosti . . . . .	117
Model dynamické funkce ega . . . . .	120
Biologické aspekty motivace . . . . .	126
Sociokulturní aspekty motivace . . . . .	137
Systémový přístup k motivaci . . . . .	151
<b>Klíčové koncepty a principy motivace . . . . .</b>	<b>161</b>
Potřeby . . . . .	161
Motivy . . . . .	171
Principy motivace . . . . .	182
Princip psychického ekvilibria . . . . .	182
Princip hédonismu . . . . .	193



<b>Vývoj motivačních systémů</b> . . . . .	201
Úvod . . . . .	201
Instinkty . . . . .	204
Instinkty u člověka . . . . .	209
Vztah instinktu a zkušenosti . . . . .	213
Naučené motivy . . . . .	216
Volní akt . . . . .	222
Vůle jako ego-vztažná motivace . . . . .	241
Koncept dynamického sebejá . . . . .	253
Stabilizační mechanismy v sociálních interakcích . . . . .	258
Frustrace, konflikt a stres . . . . .	264
Frustrace . . . . .	265
Konflikt . . . . .	273
Stres . . . . .	280
<b>Teorie motivace</b> . . . . .	301
Úvod . . . . .	301
Psychoanalýza . . . . .	311
Behaviorismus . . . . .	321
Humanistická psychologie . . . . .	330
Teorie A. H. Maslowa . . . . .	332
Teorie C. R. Rogerse . . . . .	340
Evoluční teorie motivace . . . . .	343
Kognitivní teorie motivace . . . . .	356
Teorie determinujícího sebejá . . . . .	364
Teorie volní regulace jednání . . . . .	371
<b>Fenomenologie chování</b> . . . . .	381
Úvod . . . . .	381
Hlad . . . . .	383
Žízeň . . . . .	394
Dýchání . . . . .	397
Odpočinek a spánek . . . . .	399
Bolest . . . . .	403
Sex . . . . .	405
Sexuální standardy . . . . .	421
Agrese . . . . .	431
Rozlišení asertivity a agresivity . . . . .	440
Problémy fenoménu lidské agrese . . . . .	443
Úzkost . . . . .	473
Motiv výkonu . . . . .	484
Motiv moci . . . . .	503
Zvědavost a explorace . . . . .	517

---

Prosociální chování . . . . .	523
Sociální vazby: připojování se, přilnutí a intimita . . . . .	544
Sociální vazby . . . . .	546
Přátelství, kamarádství a láska . . . . .	553
Specifické sociálně motivované druhy chování. . . . .	560
Vybraná použitá literatura . . . . .	569
Jmenný rejstřík . . . . .	584
Věcný rejstřík . . . . .	594



# Úvod

Nepochybně nejdůležitějším úkolem psychologie vždy bylo a bude vysvětlit, proč se lidé chovají tak, jak se chovají, co je psychologickou příčinou čili motivem jejich jednání. Právě motivy totiž dávají smysl tomu, co lidé činí, a smysluplnost jejich jednání vyplývá z jejich vnitřního psychologického založení, které se kontinuálně utváří ve vztahu jejich psychiky se situacemi, do nichž vstupují, a s životními podmínkami, v nichž žijí. Tyto motivy chování však mají dva základní aspekty: jeden se vztahuje ke způsobu chování, tj. např. k tomu, proč se někdo v určité situaci chová přátelsky a ohleduplně, a jiný v podobné situaci zdrženlivě a lhostejně; druhý aspekt se vztahuje k otázce cíle tohoto chování, k jeho psychologickým důvodům. Téhož cíle může týž jedinec v různých situacích dosahovat různými způsoby chování: muž, který se nudí na služební cestě, se může pokusit o přelétavé erotické dobrodružství, ale jakou taktiku pro získání své partnerky na jednu noc zvolí, závisí na tom, jaké vlastnosti jí přisoudí. Odhadne-li ji jako celkem přístupnou jeho záměrům, bude postupovat jinak, než bude-li ji považovat za „pevnost“, chráněnou určitými zábranami. Jakou strategii jednání zvolí, závisí na kognitivních aspektech situace, ve které se nachází a k níž ovšem patří i objekt jeho zájmu (cílový objekt). Vynořují se tu dva již výše naznačené psychologické problémy: proč postupoval tak, jak postupoval, a jaký k tomu měl „psychologický důvod“, tedy motiv. Odpověď na první problém již byla naznačena: způsob chování, tj. to, „jak“ se člověk chová, vyplývá z toho, jak interpretuje situaci, v níž toto chování vykazuje, a to je obvykle způsobováno jeho zkušenostmi – chová se tak, jak se chovat v daných situacích naučil. Odpověď na druhý problém, co bylo cílem jeho chování či jaký mělo jeho chování smysl, dává psychologie motivace či motivace chování; obvykle se vyjadřuje v termínech určitých konkrétních motivů (sexuální apetence, pocit osamělosti, potřeba komunikace apod.). Jde tu tedy o výše uvedené dvojí „proč“: proč se člověk chová tak, jak se chová, a proč ve smyslu motivu, tj. psychologického důvodu tohoto chování, tedy proč učinil to, co učinil.

V tomto smyslu patří problematika motivace chování k nejsložitějším, ale také nejzávažnějším úkolům psychologie, neboť její úspěšná

aplikace na kterýkoli obor lidské činnosti, ať už se týká jedinců, nebo skupin, je bez poznatků o motivaci nemožná (např. řešení problému, proč má inteligentní dítě špatný školní prospěch, proč se určití manželé rozvádějí, proč je ve velkoměstech zvýšená rozvodovost atd.). Problémy motivace tu vystupují vždy v kontextu společenských podmínek existence jedinců i celých skupin. Jakákoli psychologická pomoc člověku (psychoterapie, psychologické vedení lidí v pedagogicko-psychologických poradnách atd.) musí vycházet z poznatků o motivaci lidského chování, neboť psychologická práce s člověkem znamená úsilí o jeho změnu, což předpokládá poznání příčin toho, co má být změněno. A to, co má být změněno, se netýká jen způsobů chování, ale – a to především – jeho motivů. Motivy dávají chování člověka psychologický smysl, tj. určitou hodnotu, která není vždy žádoucí z hlediska obecně uznávaných společenských hodnot.

Začátkem dubna 1989 byla světová veřejnost vzrušena odhalením, že v jedné vídeňské nemocnici byli čtyřmi zdravotními sestrami po několik let záměrně usmrcováni přestárlí pacienti trpící vážnými chorobami a vyžadující intenzivní péči. Podezření na počet usmrce- ných šlo do desítek. Pacienti byli usmrcováni předávkováním určitými léky, ale i injekcemi vody, které způsobovaly udušení. S těmito vraždami začala jedna ze sester, ostatní tři se k ní přidaly. Tehdejší premiér rakouské vlády označil tuto událost za „nejkrutější zločin v dějinách Rakouska“. Začalo horečné vyšetřování tohoto případu, ale veřejnost i někteří odborníci, kteří se na něm podíleli, si především kladli otázku, proč tyto zdravotní sestry činily to, co činily, tj. otázku po motivaci tohoto hrůzného činu. A vynořovaly se ovšem i hypotetické odpovědi, např. že motivem těchto vražd byl soucit s trpícími, nevyléčitelně nemocnými osobami, ale také že tito pacienti, vyžadující mnoho pozornosti a péče, byli vražděni proto, aby si jejich vražedky- ně ulehčily namáhavou službu. Byla to velká a vážná psychologická „proč“, směřující k identifikaci motivu těchto vražd. Něco podobného se vyskytlo v Anglii, která měla svého „doktora Smrt“, lékaře, který usmrcoval desítky svých pacientů, jak se hájil, z důvodů eutanazie, ale bez jejich souhlasu, u nás se objevil „heparinový vrah“, kterému bylo prokázáno zavraždění několika pacientů. Každý z těchto tří uvedených případů má v pozadí odlišnou motivaci jejich aktérů. Koncept motivace by měl odpovědět na otázku, proč čin spáchali, jaký byl psychologický smysl jejich jednání, jaké uspokojení jim to, co činili, přinášelo, neboť poslední příčinou každého jednání je dosažení nějakého uspokojení.

Taková vážná psychologická „proč“ si člověk klade často sám sobě („proč jsem učinil to, co jsem učinil?“) a naráží na ně nezřídka i ve svém okolí („proč se naši známí rozvádějí?“, „proč je můj přítel od

určité doby tak agresivní?“, „proč má mé dítě ve škole zhoršený prospěch?“ atd.). Napadá nás ovšem často také myšlenka hledat odpovídající „protože“ nejen v jedincích samých, ale i v jejich okolí či ve vnějších životních okolnostech, jimž jsou lidé vystavováni, neboť kauzalita lidských činů je složitá a motivy lidských činů vystupují také v kontextu již zmíněných životních podmínek, jako jsou např. chudoba a osamělost nebo hrozba ztráty vysokého společenského statusu, boj za lidská práva v podmínkách života v totalitárním státě atd. Funkcí lidské psychiky je regulace vztahů jejího subjektu k životním podmínkám a k vlastnímu vnitřnímu životu a jako taková má interakční charakter vyplývající z kontinuity prožívaného života v konkrétních přibězích, aktuálních i očekávaných událostech, v nichž se utváří průběh našeho vnímání a myšlení, našeho citění i chtění, postojů a potřeb atd. Duševní život funguje na základě udržování rovnováhy mezi tím, co má být podmínkou relativně bezporuchového fungování subjektu jako psycho-fyzického systému, a tím, co aktuálně je: tento vztah má psychickou odezvu, kterou vyjadřuje elementární psychologický pojem potřeba. Potřeba vyjadřuje stav narušení této rovnováhy a motivuje člověka k její restauraci nebo udržování. Kolem biologických a sociálních potřeb, odrážejících podvojný způsob lidského bytí, které má dimenzi biologickou (organismus) a sociální (občanství), se utváří a funguje dynamika lidské motivace. Potřeba vyjadřující nějaký nedostatek v biologickém a sociálním bytí člověka směřuje k redukci tohoto nedostatku, který je prožíván jako uspokojení, a tak generuje činitel procesu motivace, který vyjadřuje motiv jako konkrétní obsah tohoto uspokojení v interakci s určitým cílovým objektem. Potřeba jídla prožívaná jako hlad směřuje k cílovému objektu, jídlu, které je konzumováno, motivem je jedení, které vede k redukci výchozího stavu, potřeby jídla. To je v kostce základní, zjednodušené paradigma lidské motivace, které bude dále zpřesněno, rozvinuto a konkretizováno.

Obsah této knihy je ve smyslu toho, co bylo výše uvedeno o podstatě psychologického přístupu k motivaci chování, rozdělen do následujících částí: po tomto úvodu následuje: a) Struktura konceptů ve fenoménu motivace: 1. vymezení pojmu motivace, 2. vymezení klíčových pojmů vytvářejících strukturu fenoménu motivace; b) Fenomény motivace: 3. Systémový přístup k procesu motivace, 4. Druhy motivace, 5. Biologické a sociokulturní činitele motivace, 6. Vývoj motivačních systémů, 7. Principy motivace, 8. Frustrace, konflikt a stres, 9. Teorie motivace; c) Fenomenologie chování: 10. Fyziologické potřeby, 11. Sociální potřeby jako sex, agrese, výkon, moc, zvědavost, profesionální chování a další.

Problém motivace lidského chování, jak bylo naznačeno, je velmi komplexní, ale je klíčem k pochopení lidské psychiky, neboť ta, jako více či méně vědomě zaměřená činnost, dává lidským činům jejich individuální smysl. Proto je studium motivace klíčem k psychologickému porozumění člověku. Další text je pokusem o uvedení do této problematiky, která je, tak jako téměř vše v psychologii, analyzována a řešena velmi nejednotně, ale současně spojena s množstvím fakt, z nichž ta nejpodstatnější se zde pokoušíme uvést. Naše práce není v tomto smyslu vyčerpávajícím přehledem, ale základem k dalšímu studiu. V naší knize je za dominantní dimenzi psychologie motivace považována její intrapsychická (vnitřní) dynamika a emoční podstata.

A. H. Maslow (1954, 1977, s. 46) v úvodu své teorie motivace zdůrazňuje, že teze o jedinci jako „*integrovaném, organizovaném celku*“ platí také pro motivaci: hlad pana Nováka není jen problémem jeho žaludku: „*hladoví-li jedinec, nemění se jen ve svých gastrointestinálních funkcích, nýbrž i v mnoha jiných, snad ve většině jiných funkcí, jichž je schopen*“, mění se jeho vnímání, emoce, obsah myšlení. „*Je-li pan Novák hladov, je jím cele, je jako jedinec někým jiným, než kým byl v jiné době.*“ Motivace prostupuje v tomto smyslu celou psychiku jedince a dává psychickým procesům vnímání, myšlení, imaginace, citění určitý obsah a směr průběhu, který vyjadřuje motivační zaměření. Také v tomto smyslu je motivace klíčovým psychologickým problémem, neboť je základním činitelem vnitřní psychické dynamiky, nikoli jen usměrňování lidského chování.

# Konceptuální rámec fenoménu motivace

## Pojem motivace

Obecně platí, že **motivace je intrapsychicky probíhající proces**, vycházející z nějaké potřeby a vyúsťující ve výsledný žádoucí vnitřní stav, proces, který je iniciován endogenně (vnitřní pohnutka k odpočinku vycházející z pocitu únavy) nebo exogenně (finanční pobídka k splnění nějakého úkolu). V obou případech předpokládá interakci vnitřních a vnějších činitelů: je to „interakce mezi motivovaným subjektem a motivující situací“ (C. F. Graumann, 1969, s. 59). Lidské jednání iniciuje nějaká vnitřní pohnutka, resp. nějaká vnější pobídka, která může být motivující, jen když aktivuje nějakou vnitřní pohnutku (pobídkou mohou být např. peníze za práci navíc, pokud má jedinec důvod si je vydělat). Tento vnitřní psychický důvod či tuto vnitřní příčinu jednání tvoří **motiv**, tj. zážitek nebo způsob jednání, přinášející nějaké uspokojení, který vyjadřuje vyabstrahovanou podstatu tohoto uspokojení (např. uspokojení sexuální nebo potřeby sociálního kontaktu). V konceptuálním rámci fenoménu motivace je tu nutno rozlišovat celou řadu pojmů, které jsou v odborné literatuře různě vymezovány, jako jsou pojmy potřeba, motiv, cíl, cílový objekt, incentiva atd., jimiž se budeme dále zabývat. Nejprve se však pokusíme o úvod do psychologického pojetí motivace lidského chování, jeho příčin a cílů, které dávají **smysl chování**: člověk jedná proto, aby něčeho dosáhl, a to má svou psychologickou příčinu. Lapidárně řečeno, jde tu o **vznik a uspokojování potřeb**, které vyjadřují nějaké nedostatky v životě lidí, nebo, jinak řečeno, zajišťují podmínky jejich bezporuchového fungování jako bytostí biologických a současně společenských. Konečným cílem lidského chování je dosažení nějakého vnitřního stavu, obecně nazývaného **uspokojení**, jako je třeba nasycení, nebo u jedince těžce snášejícího svou osamělost je to navázání kontaktu s jinou osobou. Cíle je třeba odlišit od cílových objektů, potřeby od motivů, dílčí cíle (prostředky) od konečných cílů („leitmoti-



vů“) atd. Dále se setkáme s pokusem o uspořádání klíčových pojmů spojených s problematikou motivace. Lidé se nějak chovají proto, že mají nějakou potřebu vyžadující odstranění, redukci (např. pocítují hlad a chtějí se nasytit, aby pocit hladu eliminovali, nebo se domnívají, že ztratili ve svém sociálním okolí prestiž, a usilují o to, aby ji znovu získali, protože mít vědomí prestiže patří k sociálním potřebám člověka). Lidský život má v tomto smyslu dvě dimenze: biologickou (potřeby organismu, jeho fyziologie) a sociální (potřeby lidí jako sociálních bytostí, žijících v určitém společenském prostředí).

### Vymezování pojmu motivace

Toto téma je v učebnicích obecné psychologie a v monografiích o motivaci velmi nejednotné. Obecně se vychází ze slova motivace, které je odvozeno z latin. „moveo“, hýbám. Motivace jako proces, tj. v čase probíhající děj, je pak vymezována různými „silami“, které způsobují pohyb jedince, tj. jeho chování, zejména pak tu formu smysluplné aktivity, kterou označujeme jako jednání, ačkoli jednání nemusí být nutně doprovázeno pohyby. Subjekt jedná, i když nic neučiní, např. v určité situaci, kdy by se od něho mohla očekávat nějaká aktivita, např. poskytnutí pomoci zraněné osobě, jen přihlíží nebo situaci přehlíží, aby učinit nic nemusel. Obecně lze říci, že slovo, resp. **odborný termín motivace** vyjadřuje hypotetický vědecký konstrukt, jehož funkcí je popsat nebo vysvětlit, případně popsat i vysvětlit nějaký psychologický fenomén. Je logicky odvozován z pozorovatelných dějů, které buď zobecňuje, nebo vyjadřuje jejich psychologickou podstatu či kauzalitu. Pojem motivace je v tomto smyslu odvozován z faktu, že jednání, resp. chování člověka vůbec, má nějaký psychologický důvod, psychologickou příčinu, psychologický smysl či cíl a že vychází z nějakého vnitřního stavu jako reakce na endogenní či exogenní změny působící na lidskou psychiku a vyžadující reakci, která by se s touto změnou vyrovnala. To vyjadřuje, jak již bylo zmíněno v úvodu, **pojem potřeby**, stav nějakého nedostatku, který by měl být odstraněn. Takovou endogenní změnou může být např. potřeba najíst se (psychologické hledisko), resp. potřeba příjmu potravy jako zdroje energie pro život (fyziologické hledisko).

Pojmy motivace a motiv vyjadřují postulované vnitřní procesy a stavy či dispozice (strukturní prvky), které vysvětlují zaměřenost chování na dosažení určitého cíle, jeho intenzitu (energii, vynaložené úsilí). Vnější objekty nejsou nikdy motivy, nýbrž jen prostředky jejich realizace. Proto se motivy neodvozují z objektů nebo činností, k nimž chování směřuje, ale z tzv. „dovršujících reakcí“: v tomto smyslu např. motivem jedení není jídlo, ale nasycení, resp. požitek z jedení, jídlo

je jen prostředkem k dosažení této „dovršující reakce“. Vnitřní (intrapyschickou) podstatu motivace vyjadřují pojmy jako přání, snaha, chtění, úsilí, touha atd. Toto určení je velmi důležité, neboť umožňuje proniknout do problematiky motivace hlouběji než pouze behavioristický přístup pohybující se v rovině pozorovatelného chování. Poměr motivace a chování je poměrem účelu a jeho prostředku. Týmž objekt ve vnějším světě, např. určitá konkrétní osoba, může být prostředkem dosahování různých uspokojení (potřeby informace, komunikace, opory, něžnosti atd.). Rovněž tato vnitřní zakotvenost motivace je důsledkem učení se z interakcí subjektu s věcmi, ději, osobami, ideami, které vystupují v jeho životním prostředí. Motivace je interakcemi vnitřních pohnutek a vnějších pobídek utvářenou výslednou vnitřní determinantou vnějších procesů označovaných jako **chování**, které má tři základní modalitty: výraz (rozumí se jeho projevy v mimice, v pohybech a držení těla), jednání a řeč; je to objektivně pozorovatelná smysluplná aktivita, jako je např. koupání se, nakupování, psaní dopisu, rozhovor atd. Smysluplnost propůjčuje jednání jeho motivace a instrumentalita. Složitější komplexy chování lze označovat jako činnosti (dvěma základními formami činnosti jsou práce a hra). Pozorovatelné chování je ve své podstatě zejména aktivitou kosterního svalstva a žláz s vnější sekrecí (např. fyzické napadení někoho, pláč při prožívání smutku, pocení se ve strachu).

Behavioristicky orientovaný badatel R. B. Cattell (1957, s. 444) ilustruje následujícím způsobem to, co se označuje jako **struktura motivace**, z níž plyne, i když se o tom sám nezmiňuje, její intrapsychická podstata:

Schéma 1

Osobnost	Motivační stav určité intenzity	Situace	Chování	Cíl
„Já“	bych chtěl	za těchto okolností	prostřednictvím tohoto	učinit toto
a) „Já“	bych měl chuť	v restauraci	dát si řízek	abych se najedl
b) „Já“	bych se rád ujistil	přímo u šéfa	tím, že se ho zeptám na prémie	že je se mnou spokojen

Z uvedeného schématu je patrné, že východiskem motivace je určitý vnitřní stav osobnosti, který se označuje jako **prožívání** (výchozí motivační napětí, potřeba), směřující v určité situaci prostřednictvím určitého chování k dalšímu vnitřnímu stavu, uspokojení. Cattell tu současně ilustruje dvě výchozí roviny motivace: a) potřeby organismu jako biologické entity; b) potřeby osobnosti, resp. osoby, jako sociální

entity. Vyjadřuje tím již výše zmíněnou existenci biologické a sociální dimenze lidského bytí, které jsou obě synteticky vyjádřeny v psychologickém konceptu osobnosti. Rozhodující je však tato intrapsychická či **vnitřní dimenze motivace**, která tvoří její psychickou i psychologickou podstatu a je vyjadřována z introspekce vycházejícími pojmy, jako jsou: chtění, snahy, úsilí, přání, touha a další, které vyjadřují prožívání potřeb a perspektiv jejich uspokojení. Je však třeba rozlišit prožívání motivace ve výše zmíněných pojmech a prožívání jako základní psychologickou kategorii duševního života člověka, která má tři vzájemně se propojující složky, z nichž každá může být jen z celku prožívání vyabstrahována; jsou to: poznávání (vnímání, imaginace, myšlení), city a snahy (chtění). Existují **tři základní formy psychických jevů**: 1. procesy, 2. stavy (v čase déle probíhající procesy, jako je např. přemýšlení nebo nálady a touhy) a 3. dispozice. (Rozlišování mezi procesy a stavy je dosti umělé.) To současně vytváří **tři základní aspekty tematiky motivace**: 1. procesuální aspekt, tj. průběh motivace, jako je např. jedna z fází tohoto průběhu, označovaná jako rozhodování či volba prostředků. 2. dispoziční aspekt, tj. vnitřní determinanty jako hypotetické explanační konstrukty, vyjadřující ony psychologické příčiny jednání a označované jako motivy. (Také zde platí ona výše uvedená poznámka o poněkud umělém rozlišování procesů a stavů.)

Pojmu motivace, jak již bylo uvedeno, není v psychologii přisuzován zcela jednotný obsah, ale to je úděl naprosté většiny psychologických pojmů. Východiskem psychologického pojetí motivace je úvaha o činitelích, které determinují **základní parametry chování**, to je jeho zaměření, intenzita a trvání v čase, tedy **pojetí motivace jako hypotetického procesu**, který determinuje uvedené parametry chování, jehož podstatným znakem je tedy zaměřování, energetizace a udržování chování k dosažení daného nebo náhradního cíle. Strategii chování v dané situaci, vůči jeho objektu v situačním kontextu, určuje učení, avšak účinek vnějších podnětů (stimulů) nelze vždy zcela jasně odlišit od účinků motivace, je nutno odlišit dvě odlišné úrovně řízení; v psychologii motivace se zdůrazňuje, že: 1. řízení může znamenat konkrétní cestu k dosažení určitých objektů (to je funkcí učení, nejedná-li se o vrozené instinktivní chování); 2. jedinac nacházející se ve stavu motivace cosi hledá, od určitých objektů se odvrací, u jiných prodlévá, a vykazuje tak, že motivované chování má orientaci, cíl, tzn. že je zaměřeno na něco, co přináší uspokojení. Motivace v interakci s kognitivními procesy propůjčuje chování určitou dynamickou strukturu, která vyjadřuje jeho psychologický smysl. Ph. G. Zimbardo (1983, s. 344) zdůrazňuje, že motivaci nikdy nikdo neviděl, že je to pojem vyjadřující určité závěry vyvozené z toho, co je pozorováno, totiž z toho, že chování směřuje k dosažení určitých cílů,

že probíhá s určitou silou (úsilím), že trvá a že člověk přitom prožívá touhy a určitá chtění. V tomto smyslu vyjadřuje pojem motivace druh postulované intervenující proměnné a zahrnuje následující **vnitřní motivační determinanty chování**:

1. energii, vzrušení (excitace, aktivace);
2. zaměření této energie na určitý cíl;
3. selektivní pozornost pro určité podněty a změněnou vnímavost pro jiné;
4. organizaci aktivity v integrované vzorce reakcí, resp. jejich sekvenci;
5. udržování zaměřené aktivity, dokud se nezmění výchozí podmínky.

V tomto smyslu pak **pojem motivace** popisuje i vysvětluje psychologické důvody chování, jeho subjektivní význam a současně vysvětluje pozorovanou variabilitu chování, proč se různí lidé orientují na různé cíle. Některé z těchto charakteristik působení motivace však nelze zcela spolehlivě odlišit od účinků učení, neboť motivované chování se řídí také kognitivními klíči (již zmíněná variabilita chování), jedinec totiž téhož záměru dosahuje v různých situacích různými způsoby chování a různí lidé se v téže situaci chovají různě, což je funkcí učení (individuální zkušenosti). Příkladem je různý způsob, jakým lidé uspokojují tytéž potřeby, např. jak se prezentují, aby dosáhli obdivu či uznání, získali souhlas jiných či pokořili své odpůrce apod. Také jedinec téhož cíle dosahuje v různých situacích různým způsobem, např. různým způsobem se muž u různých typů žen snaží o imponování, dosažení jejich přízně apod.

V odborné literatuře ovšem nacházíme **různá pojetí motivace**: např. F. Rheinberg (2008, s. 11 n.) píše, že pojem motivace se v psychologii snaží vysvětlit směr, trvání a intenzitu chování: „*být k něčemu vysoce motivován*“ může znamenat, že „*někdo mobilizuje všechny síly, aby dosáhl něčeho určitého, nenechá se od toho odvést, má před očima jen jeden cíl, je fixován jen na to a neuklidní se, dokud toho nedosáhne*“. To znamená, že někdo takový: 1. má cíl, 2. snaží se o jeho dosažení a 3. nenechá se od toho odvést. V prožívání tohoto mohou působit takové stavy či procesy jako přání, chtění, snahy, touhy, přitažlivost, upoutání, napětí a další. Psychologové nezřídka určují tyto vnitřní činitele motivace jako „síly“, které konkretizují obvykle jako pudy, ale zdroj energie, která v prožívání motivace i v realizaci chování vystupuje, se obvykle ztotožňuje s činností nervové soustavy, existence autonomní psychické energie se popírá. Pojem motivace, soudí dále Rheinberg, „*je myšlenková konstrukce, hypotetický konstrukt, který má vysvětlit určité vlastnosti chování*“; slovo motivace je „*umělý kognitivní produkt*“, ale jeví se jako „*reálná danost*“, která je nám důvěrně známa z prožívání (uvědomujeme si, že něco konkrétního chceme, slovy vyjadřujeme svá přání, při překonávání překážek pocítujeme určité úsilí),

ale i z reflexe vlastního jednání, např. když se něčeho vytrvale domáháme, přemýšlíme o něčem, co jsme již učinili nebo v budoucnu učiníme. Za chováním lze předpokládat jeho příčiny, činitele, nicméně: „*Motivace nám není dána jen v prožívání sebe sama, nýbrž také jako fenomény motivace v určitých kontextech... známe stavy, které označujeme slovy snahy, chtění, namáhání se, přání, doufání. Avšak jsou to fenomény skutečně identické, stejné struktury a kvality? Sotva. Společná je jim ale komponenta aktivizujícího zaměření momentálního průběhu života na pozitivně hodnotné cílové stavy.*“ Tuto společnou komponentu lze potom brát jako ospravedlnění užívání pojmu motivace, „*je však třeba také pomyslet na to, že vedle vyhledávající motivace existuje také motivace k vyhýbání: něčeho se obáváme, před něčím utíkáme atd. Zde spočívá ‚pozitivní stav‘ ve vyhnutí se něčemu averzivnímu... Pojem motivace tedy neodráží homogenní jednotu... víc je produktem abstrakce a pojednává o mnoha rozdílných procesech proudu života, které mají co činit se setrávajícím cílovým zaměřením našeho chování*“ (Rheinberg, c. d., s. 15). Podle Rheinberga má **téma motivace** dvě perspektivní analýzy: tlak a tah („Druck“, „Zug“, v angl. literatuře „push“, „pull“). Jde o otázku, čím je člověk zevnitř tlačěn a zvnějšku přitahován, a o vztah mezi obojím. Ten lze předběžně chápat tak, že člověk může být přitahován, jen když je současně tlačěn, např. jídlo nás obvykle přitahuje, jen když máme potřebu nebo chuť se najíst. V užším smyslu je tedy „*typická analytická perspektiva psychologie motivace*“ otázkou hledání „*žádoucích cílových stavů*“ (Rheinberg, c. d., s. 19). A. Laskowska (2000) v odpovědi na otázku „co lidi podněcuje“ dospívá ke konceptu „Sebe-já“ („Selbst“, v angl. lit. „Self“). Jiní, např. H.-D. Schmidt a Th. A. Langens (2009), na tuto otázku odpovídají koncepty motivů, resp. popudy a pohnutky, spolupůsobením motivů a pohnutek (vnějších motivujících podnětů, jako jsou např. peníze), vztahy popudů a emocí a koncepty očekávání a hodnoty. Za nejstarší vysvětlující koncept lze pokládat instinkt, resp. pud (vrožený motivační činitel).

Na základě dosud uvedeného lze tedy podat následující **vymezení pojmu motivace**: motivace je proces, v němž se utváří vnitřní determinace cíle, síly a trvání chování. To jsou základní parametry motivace chování, jehož průběh a způsob vyjádřený určitým vzorcem je determinován kognitivními procesy.

V tomto smyslu je motivace jednou ze složek psychické regulace činnosti: zajišťuje fungování učení a paměti, aktivizuje kognitivní a motorické systémy k utváření účelných vzorců chování zaměřených na dosahování určitých cílů, tj. podněcuje k chování, které udržuje dynamický růst osobnosti a její vnitřní rovnováhu. Ve vztahu člověka ke světu a k sobě samému nejde jen o individuální přežití a o ono tajemné udržování vlastního druhu (plození potomstva), ale také