

# Dynamika motivace

## Frustrace

- Zmaření nebo znemožnění realizace motivované činnosti
- Emoce: zklamání, prožitek nezdaru, nelibost, vztek, agresivita

## Typy frustrace:

- nedostatek předmětu, který by umožnil uspokojení potřeby
- překážka (vnitřní či vnější) bránící realizaci motivované činnosti

## Frustrační tolerance

## Deprivace

Dlouhodobé a významné neuspokojování základní potřeby  
Zásadní důsledky na vývoj a fungování psychiky člověka

## Typy deprivace:

- Biologických potřeb
- Senzorická
- Emocionální
- Sociální

## Konflikty motivů:

- Apetence – Apetence (Buridanův osel)
- Averze – Averze (Scylla a Charybda)
- Apetence – Averze
- Nechci, ale musím
- Chci, ale nesmím

## Přehled obranných mechanismů

Mechanismus	Funkce	Příklad
<b>Potlačení (represe)</b>	Představy, myšlenky, city a sklony neslučitelné s osobní morálkou nejsou připuštěny do vědomí	Muž, který se obává vlastních sex. impulsů, si nevzpomene na sex. scénu z posledního filmu
<b>Popření reality (suprese)</b>	Obrana sebe sama před nepříjemnou skutečností spočívající v tom, že ji odmítáme vědomě vnímat	Člověk, který se dozví, že umírá, si to určitou dobu vůbec „nepřipouští“.
<b>Projekce</b> • odstoupení (Abtretung)	Obviňování jiných z vlastní neschopnosti a přisouzení jiným vlastní nemorální představy, myšlenky, emoce	Všichni muži myslí jen na sex. Řada lidí je sobecká.
<b>Identifikace</b> • identifikace s agresorem	Zvyšování pocitu vlastní hodnoty identifikací s osobou nebo institucí vzbuzující respekt	Podřízený napodobuje řeč, gesta, vkus, jednání svého nadřízeného.
<b>Introjekce</b>	Vtělení externích hodnot a standardů do egostruktury	Součást nastíněného procesu identifikace
<b>Opačná reakce (reaction formation)</b>	Ochrana před ohrožujícími tendencemi spočívající v tom, že subjekt zaujme přehnaný protikladný postoj	Člověk, který potlačuje silné sexuální impulsy, se stane pohlavním moralizátorem.
<b>Racionalizace</b> • kyselé hrozný • sladký citron	Pokus dokázat si či druhým, že vlastní chování je rozumné a chvalitebné	Neúspěch u zkoušky - to se nedalo udělat, dnes vyhodil všechny, zase měl špatnou náladu.
<b>Kompenzace</b> • Překompenzace	Zastření slabosti nebo vyhnutí se frustraci stanovením náhradního cíle	Žák neúspěšný ve studiu, začne hrát velmi dobře fotbal.
<b>Regrese</b>	Stažení se na rannější úroveň vývoje vyžadující méně zralé reakce a obvykle také nižší úroveň aspirace	Manžel poté, co nedostane svůj oblíbený pokrm se začne vztekat a tlouct do stolu.
<b>Izolace</b>	Oddělení afektivního náboje ze zraňující situace nebo uzavření se do sebe	Lékař záchranné služby oddělí ráció od svého prožívání v zájmu zachování duševního zdraví.
<b>Odčínění</b>	Nutkový čin, který má zabránit uvědomění nepříjemné myšlenky, nebo vyvážit výskyt.	Různá forma vědomých či neuvědomovaných „rituálů“ - „nešlapat na čáry“
<b>Přemístění</b>	Negativní city, obvykle nepřítelství, jsou přesunuty na méně nebezpečné objekty než byly ty, které původně tyto city vyvolaly	Poté, co je manželka v hádce naštvána, odchází a bouchne s dveřmi, popř. nakopne psa.
<b>Sublimace</b>	Uspokojení frustrovaných sexuálních sklónů v náhradních nesexuálních aktivitách	Kultura, umělecká tvorba, ale i jiné oblasti zájmů.
<b>Fixace</b>	Určitá reakce se udržuje i přesto, že se opakovaně ukazuje její neúčelnost	Dítě v 7 letech si stále cumlá prst a nechce chodit nikam bez matky.

**Fantazie + charakterový krunýř**

Název	Formulace	Příklad
<b>Sebepovyšování se</b>	Jedině já jsem hodný pozornosti. Mám výjimečné vlastnosti.	X se domnívá, že je autoritou a že mu to dává právo nepřipustit žádnou kritiku.
<b>Sebeponižování se</b>	Chci se podrobit, chci ukázat, že nejsem nic zvláštního a že nic neznamenám. Tak dosáhnu to, o co prosím.	Žák ohrožovaný učitelem začíná ukazovat, že je hloupý, neschopný.
<b>Snaha po závislosti</b>	Dostane se mi pomoci se strany někoho jiného, silnějšího než jsem sám a podaří se mi tak dosáhnout cíle.	Student se spoléhá na to, že mu profesor poskytne k jeho práci kompletní bibliografii.
<b>Snaha po slušnosti</b>	Budu-li poslouchat někoho silnějšího, získám jeho ochranu a díky ní dosáhnu cíle.	Žena finančně závislá na muži usuzuje, že je povinna být mu ve všem poslušná, i když ho nemiluje.
<b>Uspokojení těl. potřeb jako zdroj spokojenosti a síly</b>	Budu jíst, pít, mít sex. styky atd. , tak se nebudu cítit slabý, osamocený - budu mít pocit bezpečí, síly.....	Donchuanství, ustavičné se přejídání
<b>Vtip, humor, žertování</b>	Nic mne neohrožuje, ničeho se neobávám, může mi být do smíchu	Ustavičně vtipkující a blbnoucí děcko, dospělý
<b>Emocionální izolace</b>	Nemám žádné pocity, které by mne mohly ohrozit, izoluji se od všeho, co by mi mohlo způsobit obtíže	
<b>Snaha získat lásku</b>	Budeš-li mne milovat, neuděláš mi nic zlého	Žena chce být milována více muži, na které se vcelku nechce vázat, vymáhá bezpodmínečnou lásku.
<b>Snaha získat lítost</b>	Uniknu rád, podaří-li se mi ukázat, jak jsem ubohý a jak mnoho zasluhuji soucit.	Hypochondři neurastenikové ustavičně naříkající na vyčerpání a neduhy.
<b>Elace</b>	Nepřiznávám si před sebou své konflikty, potíže, pohrdání sebou samým, nebudu slabý, naopak bude se cenit vysoko, budu šťastný	