



Motivace jednání

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Motivace je odpovědí na otázku "Proč?"

Slova motivace, lokomotiva nebo anglické move (pohyb) mají společný základ v latinském moveo - hýbám, což není žádná náhoda, protože motivace se studuje jako fenomén, který skutečně uvádí do pohybu psychické procesy. Pomocí studia motivace se psychologie snaží odhalit odpovědi na otázky, proč se člověk chová tak, jak se chová. Proces motivace určuje směr, intenzitu a trvání našich akcí.

Motivace může být vědomá (pak víme, co a proč děláme), nebo nevědomá (skutečné příčiny chování jsou jiné, než myslíme). Podle Sigmunda Freuda je naše chování v naprosté většině případů motivováno nevědomě - pudově. Rovněž podle tohoto autora je veškeré jednání motivované - třeba i to, že nám něco vypadne z ruky.

Motivační proces je spouštěn potřebou, což je stav určitého nedostatku (nebo nadbytku; zkrátka něco není, jak má být), pro který je charakteristické napětí. Toto vnitřní napětí je subjektivně nepříjemné a proto je organismus tlačěn k tomu, aby napětí eliminoval nebo alespoň zmírnil. Např. pocit hladu evokuje potřebu jídla; člověk už z minula ví, jak postupovat při vyhledání potravy; tuto zkušenost vybaví a akci zrealizuje, tj. nají se. Potřeba je saturována, napětí mizí a proces motivace se tímto uzavírá. Vnější podněty, které umožní uspokojení potřeby, se nazývají incentivy (pobídky) - incentivou v tomto příkladě bylo jídlo. Ne vždy je ovšem postup takto jednoduchý a přímočarý - před zahájením motivovaného chování nastartovaného potřebou zpravidla také odhadujeme, zda se nám podaří dosáhnout žádaného cíle a jaké to bude mít následky, tedy jestli vůbec stojí za to se obtěžovat. Pokud nelze dosáhnout cíle, mluvíme o situaci frustrace. Ta může pramenit buď z objektivních okolností (prší, když chceme jít ven), nebo ze subjektivní neschopnosti (nemáme na něco sílu, neumíme přečíst čínské znaky...). Schopnost snášet frustraci je u každého člověka jiná a označuje se jako frustrační tolerance (někdo je vzteklý už při pohledu na frontu v bance a jiný v ní vydrží stát 2 hodiny).

Motivy lze dělit do různých skupin a hierarchií. Za nezákladnější motivy se obvykle považují motivy související s přežitím, sebezáchovou (hlad, žízeň, udržování tělesné teploty, sexualita aj.; někteří autoři řadí sexualitu spíše k sociálním motivům, protože není nutná k přežití). Dále jsou to motivy stimulace, bezpečí, lásky a rozvoje vlastní osobnosti. Zde se sluší upozornit, že není jednotně přijímaný výklad a dělení motivů;

Online testy na
www.psychotesty.psyx.cz

EQ-TEST



Test emoční inteligence Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

OSPAT



Test typů a poruch osobnosti Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

BITEPT



Test psychických poruch Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

FULJOB



Test profesní orientace Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

MEMREX/COGIT



Test paměti a test mentálního výkonu. Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti?

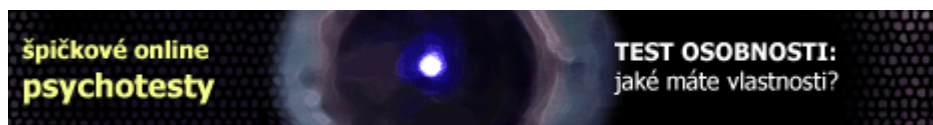
Online testy na
www.psychotesty.psyx.cz

touto problematikou se zabývali např. Freud, Maslow, Murray a Adler a každý poskytuje odlišný náhled.

Rozlišuje se vnitřní a vnější motivace: vnější motivace je záležitostí pobídek z vnějšího prostředí (druzí lidé, peníze, věci...), vnitřní motivace souvisí s chtěním - vůlí.

U výkonové motivace (tj. související se situacemi, kde je vyžadován určitý výkon) se uvažuje o tom, že jsou lidé motivováni k akci úspěchem a lidé motivováni strachem z neúspěchu. Zatímco ti první se do něčeho pustí proto, že chtějí, aby se jim to povedlo, protože chtějí něčeho dosáhnout, ti druzí vyvíjejí úsilí proto, aby se vyhnuli neúspěchu a často volí cíle hluboko pod své reálné možnosti.

autor: PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz



www.psychotesty.psyx.cz

Psychologie na internetu:

www.psychotesty.psyx.cz > online psychologické testy

www.psyhoweb.cz > články z psychologie, výtahy z knih

www.psyhonet.cz > inteligentní testy osobnosti

www.profi.psyhonet.cz > psychologické testy pro firmy a personalistiku

www.velka.zlutasova.cz > online programy proti depresi a úzkosti

www.chytra.zlutasova.cz > kurzy základů psychologie přes internet

www.relaxace.psyhoweb.cz > relaxace v mp3 ke stažení

www.psyx.cz > testy, poradna, hypnóza

Online programy proti úzkosti a depresi

* zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova

* zcela anonymní

* potřebujete jen zájem a internet



www.velka.zlutasova.cz

Test duševního zdraví - MENFIT

* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

www.psyhonet.cz

Stáhněte si relaxaci v mp3

* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

www.relaxace.psyhoweb.cz

Inteligentní test osobnosti IES



* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

www.psyhonet.cz