



Inteligentní test osobnosti IES



* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

www.psychonet.cz

Stáhněte si relaxaci v mp3

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

www.relaxace.psyhoweb.cz

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.psychonet.cz

Motivace úspěchem nebo strachem?

PhDr. Michaela Peterková, www.psyx.cz

Co člověka táhne, aby se o něco snažil? Co dává sílu jeho snaze naučit se zavazovat tkaničky, jezdit autem, domluvit se španělsky, zvládnout zkoušky nebo uspět v práci? Je to tzv. výkonová motivace, tedy motivace k dosažení výkonu (přičemž výkonem, jak vidíme ze zmíněných příkladů, může být téměř cokoli).

Mezi lidmi jsou ve výkonové motivaci velké rozdíly. Vezměme tento příklad: V práci se proslechlo, že se bude přecházet na nový účetní systém. Účetní Adéla si řekne: "To se v životě nenaučím", a je už předem nervózní. Účetní Alena si řekne: "Naučila jsem se tenhle, naučím se další", a je v pohodě.

Adéla i Alena se budou snažit, aby nový systém zvládly - to bude oběma společné. Adéla u toho bude ovšem pociťovat nervozitu a pochybnosti, bude se zaměřovat na chyby a na to, co nebude chápat, doma bude nevrlá na rodinu a bude špatně usínat. To Alena bude brát chyby jako běžnou součást procesu, bude celou dobu věřit tomu, že nový systém nakonec pochopí, a bude se cítit dobře.

Alena je **motivovaná úspěchem**, snahou dosáhnout úspěšný výkon. Tito lidé mají rádi přiměřeně náročné úlohy a věří si, že si s nimi poradí. Chyby berou jako normální překážky. Snaží se pro výkon sám, ne pro uznání, peníze nebo jinou vnější odměnu. Tyto odměny samozřejmě vítají, ale jen jako potvrzení toho, že se jim dařilo.

Adéla je **motivovaná strachem ze selhání** - snaží se proto, že se bojí neuspět. Tito lidé se bojí dělat chyby, které vnímají jako důkaz vlastní neschopnosti. Mají rádi velmi lehké úlohy, u kterých je neúspěch prakticky vyloučen, nebo naopak velmi těžké úlohy, na kterých si vyláme zuby skoro každý, takže když neuspějí, nic se neděje, ale když náhodou uspějí, je to nebesky krásné. Příště se ale bojí znovu. Strach ze selhání s sebou nese malou sebedůvěru, vnitřní napětí, sklíčenost, bezmocnost, rychlou srdeční činnost, průjmy, pocení a podobně.

Kromě motivace k dosažení úspěchu a strachu z neúspěchu je ještě třetí možnost, a tou je, podržte se, **strach z úspěchu**. Někteří lidé se na nevědomé (podvědomé) úrovni obávají, že když se jim bude dařit, bude na ně okolí koukat skrz prsty. To se velmi často týká mladých žen, které jsou nadané v matematice, ale tento "neženský" talent v sobě potlačují. Dále pak jsou to lidé, kteří nechtějí být samostatní a zodpovídat za sebe, takže se navenek dělají méně schopnými, než by ve skutečnosti mohli být.

Jediný dobrý typ výkonové motivace je motivace k dosahování úspěchu. Typ motivace si s sebou člověk nese z **dětství** - a u většiny lidí je to bohužel strach ze selhání. V dospělém věku to samozřejmě jde změnit - je to práce na roky, ale lze to. Jednodušší je ovšem vybavit dítě správnou motivací už v útlém věku. Jak na to? Správní rodiče podporují děti v samostatnosti (to se týká už hygieny a oblékání), nechávají je

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

dělat jejich vlastní chyby a s pomocí přispěchají až ve chvíli, kdy chce dítě rezignovat. Chyby neberou jako znak neschopnosti, nýbrž jako informaci, kde se vylepšit. Hodně s dítětem komunikují, umožňují mu navazovat kontakt s mnoha jinými dětmi i dospělými, jezdí s ním na výlety a umožňují mu tvůrčí aktivity.

Pozitivní výkonová motivace vede k zvládnutí více práce a hlavně k osobní pohodě. Člověk prožívá méně stresu, je méně náchylný k užívání návykových látek a je se sebou spokojenější.

Zajímá vás, jaký je váš typ výkonové motivace? Zkuste si [online test MACH](#) - jeho projití je zdarma a pokud se vám bude líbit, platí se na konci pár desítek korun za vyhodnocení. Test má okamžité vyhodnocení. [Jít k testu](#)

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

otestujte svou PAMĚŤ a své IQ v akci

psychologické testy duševního výkonu

www.vykonove-testy.psyx.cz

Psychologie na internetu:

www.psychotesty.psyx.cz > online psychologické testy

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

www.psychonet.cz > inteligentní testy osobnosti

www.profi.psychonet.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.psychoweb.cz > relaxace v mp3 ke stažení

www.psyx.cz > testy, poradna, hypnóza