

Motiváció



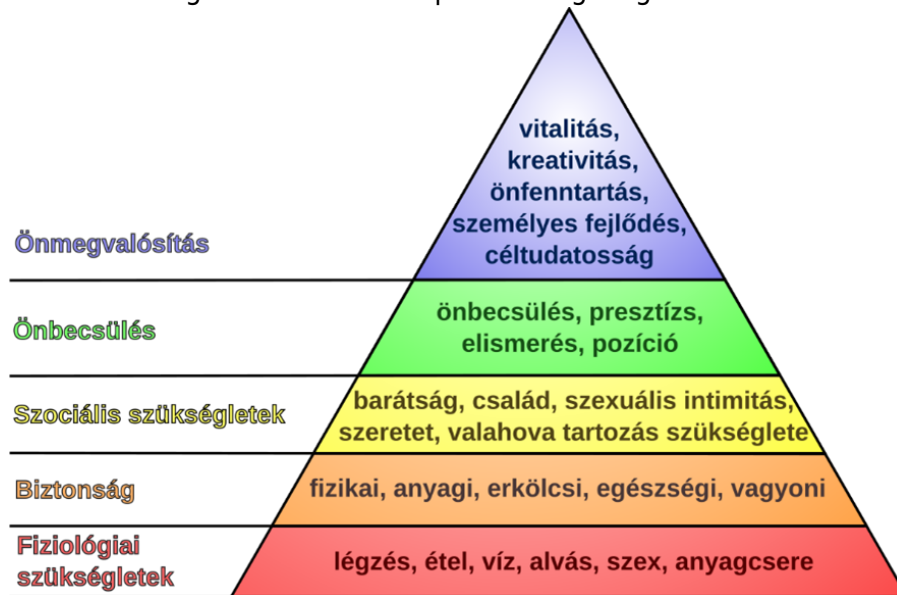
Motiváció

A **motiváció** a cél-orientált viselkedés ösztönzése, a szándékos viselkedés alapja. Biztosítja, hogy az élőlény időt és energiát felhasználva felkutassa és fel/kihasználja a túléléshez szükséges környezeti forrásokat.

A **motivációs magatartást** a külső-belső ingerek hatására kialakuló **motivációs állapot** váltja ki. Ilyen alapvető motivációs állapot az éhség, szomjúság, álomosság stb.

A motivációs magatartás cél-orientált viselkedés-sor, mint például az étel felkutatása és az evés

maga. Vannak nem **homeosztatis** eredetű (a testi szükségleteket kielégítő) motivációk is: szexuális vágy, társadalmi elismerés, önmegvalósítás stb. A motivációk háttérben álló különféle szintű szükségleteket a Maslow-piramis segítségével szemléletesen ábrázolhatjuk.



Maslow-piramis (Abraham Maslow 1943-ban kidolgozott szükségletelmélete a motivációkutatás egyik alaptétele.)

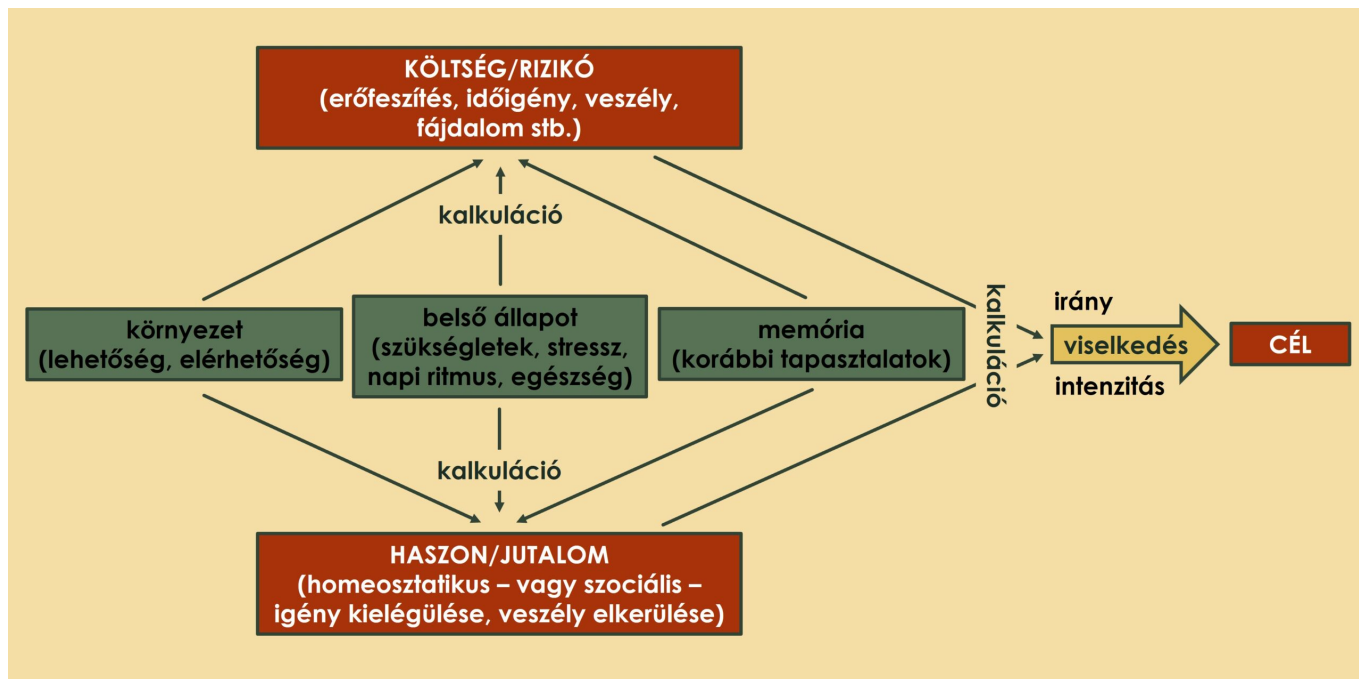
A motiváció kialakulását sok minden befolyásolja.

A motivációs állapot kialakulásában szerepet játszanak **belső ingerek** (az éhség/étvágy példájánál maradva a korgó gyomor, vagy az alacsony vércukorszint), a **bioritmusunk** (ebédidő van), **egészségi** állapotunk; **külső ingerek** (kedvenc ételünk pusztán látványa) és mindezekkel kapcsolatok korábbi **tapasztalataink**.

A motivációs viselkedés egy **döntési** folyamat eredménye, ami leegyszerűsítve a lehetséges magatartások közti választást jelenti. Ez lehet a motivációs magatartás átmeneti gátlása is. A döntést befolyásoló tényezők a jutalom, a rizikó és a költség.

A **jutalom** a motivációs magatartás céljának élvezet-értéke. Ennek mértéke szubjektív, és tanult tényezőktől is függ (spenót vagy kaviár?).

A **rizikó** a magatartás negatív következményeinek valószínűsége (két napos gombapaprikás), illetve a siker kétsége (Jobb ma egy veréb, mint holnap két tuzok?). A **költség** pedig a cél eléréséhez szükséges befektetés. (Gyorskajálda a sarkon vs. mesterszakács a város túlsó felén.) Emberi vonatkozásban ez lehet pénz, idő, energia vagy ennél elvontabb dolgok is.



A cél elérésének **két fontos következménye** van.

Az egyik az a pozitív **érzelem**, amit **jutalom**nak nevez a szakirodalom. Ilyen pl. a jóllakottság, sikerélmény vagy a szerek által keltett **eufória**.

A másik a **sikeres viselkedésminta megerősödése**. (Ez azt jelenti, hogy ez a viselkedésforma a jövőben nagyobb valószínűséggel „nyer” a döntési folyamat során.) A sikeres viselkedés ténye és körülményei rögzülnek a memóriában, ezt **tanulás**nak nevezzük.

A két folyamat szorosan összefügg egymással, de a háttérükben eltérő idegrendszeri folyamatok – és **transzmitterek** – állnak. Az **addikció** kialakulása során a **szerhasználó viselkedés** (drog felkutatása és használata) kórosan **megerősödik**, miközben a cél (drog) **élvezet**-értéke nem változik, vagy akár **csökken**!

[Tanulás és memória](#)

[Érzelmi reakciók, érzelmek](#)

