

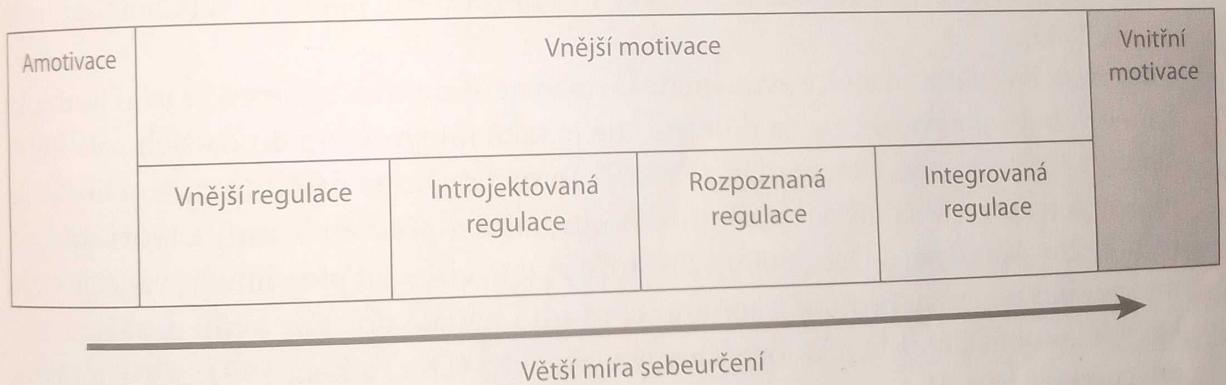
aby měli větší možnosti projevit žádoucí chování, jako je větší vytrvalost, mistrovství v úkolech a radost.

## Vnitřní a vnější motivace

Dosud jsme v této kapitole hovořili o motivaci jako o jednotném pojmu a lidé byli chápáni jako motivovaní nebo nemotivovaní. V následujícím textu však bude řeč o teoriích, které posuzují motivaci na složitějším kontinuu.

### Teorie sebeurčení

Teorie sebeurčení (Self-determination Theory, SDT; Deci a Ryan, 1985, 2002) se týká regulace chování a faktorů, které tuto regulaci ovlivňují. Podle této teorie existuje motivace na kontinuu (viz obr. 3.2). Vnitřní motivace představuje vzdálený pól kontinua a je přítomna jen v chování, které je ze své podstaty radostné. Čím dále směrem do levé části kontinua se jedinci nacházejí, tím více je jejich motivace považována za řízenou a méně sebeurčující.



**Obr. 3.2** Kontinuum motivace podle teorie sebeurčení

**Amotivace** popisuje nepřítomnost jakékoli motivace pokoušet se o nějaké chování. Například osoba se sedavým způsobem života, která nevidí žádný důvod a necítí jakoukoli potřebu začít cvičit, je amotivovaná. **Vnější motivace** popisuje účast na nějaké činnosti pro naplnění nějakého vnějšího požadavku (Ryan a Deci, 2000), jako v případě cvičení kvůli potřebě shodit nadbytečná kila. Vnější motivaci lze podél kontinua rozdělit do čtyř typů na vnější regulaci, introjektovanou regulaci, rozpoznanou regulaci a integrovanou regulaci.

- **Vnější regulace** – chování člověka řídí vnější odměny nebo hrozby potrestání zvnějšku, což podkopává vnitřní motivaci (Deci a kol., 1999). Tato situace často nastává v mediálním prostředí, kdy jsou pacienti nuceni k dodržování zdravějšího životního stylu, ať už někým z rodiny, nebo lékařem.