

Motywacja – od siły zewewnętrznej do wewnętrznej.

Martyna Polaczyk
Psycholog

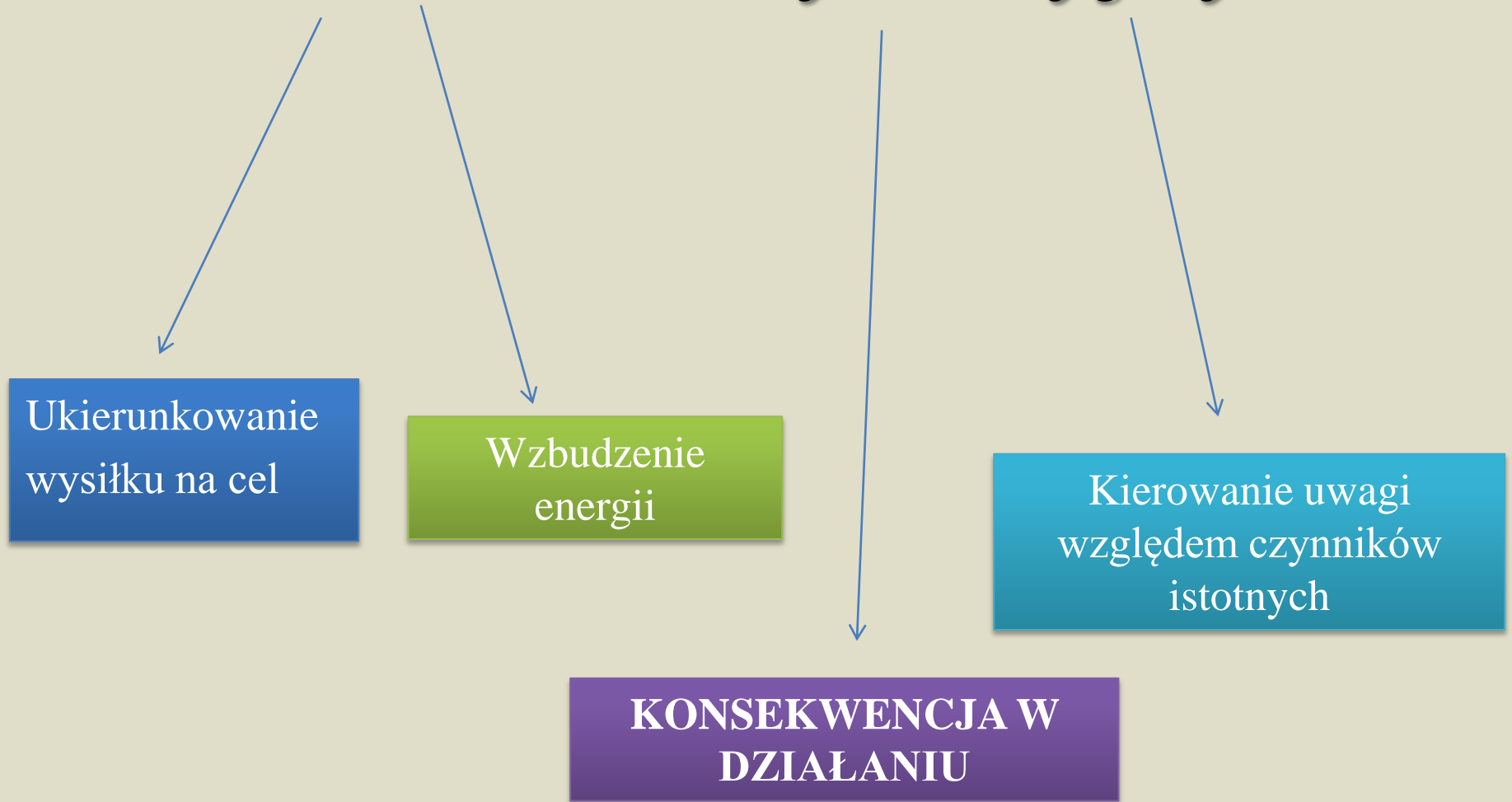
Definicja

Motywacja [def. psychologiczna] – proces regulacji psychicznych, nadający energię zachowaniu człowieka i ukierunkowujący je; może mieć charakter świadomy lub nieświadomy.

Motywacja to proces regulacyjny, który steruje zachowaniem w ten sposób, by doprowadziło do określonego celu.

Do celu prowadzi zmiana warunków zewnętrznych lub zmiana wewnętrzna.

Proces motywacyjny



Jak to działa w praktyce...

Motywację bardzo łatwo ocenić obserwując, które aktywności sprawiają nam przyjemność, a jakie przychodzą nam z trudem.

Emocje stanowią drogowskaz – w przypadku zadań przyjemnych emocje będą pozytywne, zadania interpretowane jako nieprzyjemne mogą generować emocje negatywne i poczucie rozdrażnienia, zniechęcenia.

Możemy nauczyć się kontrolować nasze emocje i samodzielnie decydować o nastawieniu i zaangażowaniu. Ta zmiana pociągnie za sobą skuteczność w osiągnięciu planowanych rezultatów.



Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna

Motywacja zewnętrzna – źródło energii do działania pochodzi z czynników zewnętrznych, np. nagroda, ocena, kara. Podejmujemy aktywność z obawy przed konsekwencjami lub licząc na nagrodę za wykonane zadanie.

Motywacja wewnętrzna – źródło energii do działania znajduje się w nas. Nie oczekujemy nagród, kierujemy się potrzebą rozwoju, poszerzania zainteresowań.

Podejmując działania kierujemy się motywacją zewnętrzną lub wewnętrzną. Często *podejmujemy aktywność dzięki zewnętrznej motywacji, ale ulega ona przekształceniu w motywację wewnętrzną po doświadczeniu pozytywnych efektów naszych działań.*

Piramida Maslowa



Zdjęcie z:

<http://szyszulce.blogspot.com/2012/09/piramida-maslowa.html>

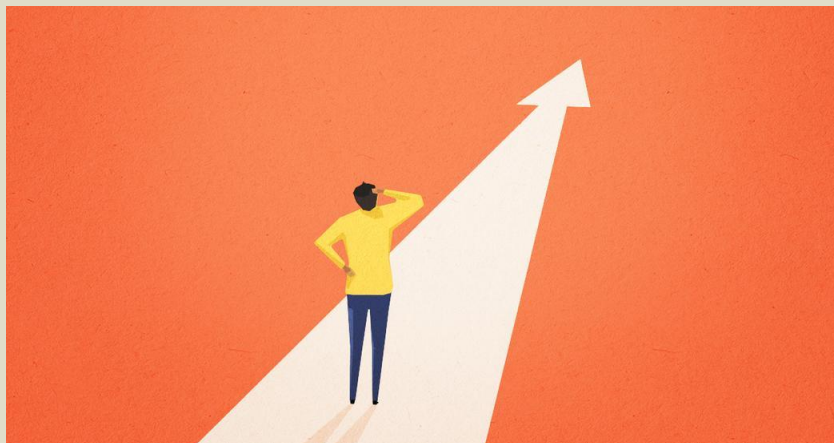
Po zaspokojeniu potrzeb niższego rzędu – *fizjologicznych* (sen, jedzenie), *bezpieczeństwa* (poczucie stabilności, opieki), *przynależności* (w rodzinie, w grupie rówieśniczej), *uznania* (docenienie ze strony innych, poczucie własnej wartości) możliwe jest zaspokojenie potrzeby rozwoju czyli **SAMOREALIZACJI**.

Na wykształcenie motywacji wewnętrznej i możliwości dalszego rozwoju ma wpływ zaspokojenie potrzeb, które zdarza nam się ignorować, przed którymi uciekamy lub nie chcemy się zastanawiać - np. potrzeba uznania – czy czuję się doceniany przez moje otoczenie? Czy odczuwam dumę z siebie samego?

To pytania do zastanowienia – warto się nad nimi pochylić!

Oprócz tego motywację wewnętrzną zwiększają:

- I. Wzbudzanie ciekawości zadaniem,**
- II. Stawianie sobie wyzwań,**
- III. Własna inicjatywa i decyzyjność.**



Jak popracować nad swoją motywacją w domu?

1) Ćwiczenie „Gospodarowanie czasem”.

Stwórz w domu tabelę z tygodniowym rozkładem swoich zajęć. W tabeli możesz także uwzględnić weekend. Rozpisz ile czasu zajmują Ci wszystkie czynności, które wykonujesz.

Następnie zastanów się: jakie czynności zajmują najwięcej czasu? W jakim stopniu to Ty decydujesz o rozkładzie dnia? Czy jesteś zadowolony ze swojej rozpiski? Czy pewne zmiany mogą sprawić, że poza czasem na naukę znajdziesz też miejsce na hobby i czas dla siebie?

2) Ćwiczenie – „Planowanie”.

Po wykonaniu ćwiczenia pierwszego warto zastanowić się na jakie czynności chciał/a byś poświęcić więcej czasu. Może jesteś w stanie rozporządzić energią i czasem w ten sposób, by starczyło ich na różne aktywności?

To Ty możesz decydować o tym, jak będzie wyglądać Twój dzień, tydzień, rok – życie ☺

Budowanie wewnętrznej motywacji do nauki:

- 1) **Stawiaj sobie realistyczne cele** – nie musisz od razu wiedzieć wszystkiego. Dziel materiał na mniejsze partie do nauki i systematycznie powtarzaj. Po utrwaleniu dokładaj kolejne tematy. Doceniaj własny trud.
- 2) **Pracuj nad wewnętrznymi przekonaniem** – uważaj na komunikaty „nie uda mi się”, „jestem nieudacznikiem”, „nie potrafię”. Są krzywdzące i nieprawdziwe. Spróbuj zamienić je na komunikaty pozytywne: „Muszę poświęcić na to więcej czasu i nie ma w tym nic złego”, „Mogę i chcę”, „Jeśli materiał będzie za trudny, poproszę kogoś o pomoc”.
- 3) **Kontroluj** – zastanów się na co masz realny wpływ i w tych obszarach szukaj rozwiązań.

- 4) **Ciesz się z małych sukcesów** – nie udało Ci się zrealizować wszystkich zaplanowanych czynności? To się zdarza! Ważne, że podjąłeś/aś trud. Wróć do zadań w następnym dniu lub po odpoczynku.
- 5) **Zastanów się jaki sposób nauki jest dla Ciebie najbardziej skuteczny** – lubisz rysować? Być może metoda „mapy myśli” jest dla Ciebie! A może najchętniej uczysz się przez słuchanie? Spróbuj wyszukać darmowych audiobooków np. o wydarzeniach historycznych.
- 6) **Dbaj o siebie** – stres dla części osób bywa motywatorem, ale może też dekoncentrować i uniemożliwiać pracę. Obserwuj swoje ciało, myśli i zachowanie. Zrób coś, co sprawia Ci przyjemność i dbaj o „przyziemne” potrzeby – sen, odpoczynek, zdrowa dieta.

Pamiętaj!

Wysiłek podjęty dziś **zaprocuntuje** – nauka systematyczności, wyrabiania w sobie nawyków i chęci do podejmowania trudów ułatwią Ci wejście w dorosłość



Źródła

1. <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/motywacja;3943894.html>
2. <http://www.psychologia.edu.pl/slownik/id.motywacja/i.html>
3. <https://ncez.pl/zdrowe-odchudzanie/ruch-i-motywacja/jak-pracowac-nad-motywacja-podczas-odchudzania->
4. <http://szyszulce.blogspot.com/2012/09/piramida-maslowa.html>
5. http://www.ppp2gdynia.szablon.pl/index.php?p=1_60
6. <https://realtyleadership.com/cultivating-your-motivation/>
7. <https://www.psychowiedza.com/2014/05/motywacja-wewnetrzna.html>
8. [https://www.wychowawcazklasa.pl/umiejetnosci-
psychospoleczne/motywacja-i-motywowanie-warsztaty-dla-nauczycieli-
535.html](https://www.wychowawcazklasa.pl/umiejetnosci-psychospoleczne/motywacja-i-motywowanie-warsztaty-dla-nauczycieli-535.html)