

Motywacja – czym jest i dlaczego jest tak ważna?



Definicja motywacji mówi, że to proces psychologiczny. Odpowiada za inicjowanie i kierowanie naszymi działaniami. Pomaga osiągać cele.

Sila motywacji jest kluczowa dla naszej efektywności. Skłania nas do działania, nawet gdy jest trudno.

- Napędza do działania.
- Umożliwia pokonywanie przeszkód.
- Powoduje, że stajemy się bardziej zaangażowani w to co robimy.
- Zwiększa naszą odporność psychiczną.

Dlaczego motywacja jest ważna?

Ponieważ to ona uruchamia nasz potencjał.
Umożliwia osiągnięcie tego, co wydawało się niemożliwe.
Skłania do podejmowania trafnych decyzji.
Pomaga adaptować się do nowych sytuacji.
Wzmacnia zaangażowanie w realizację celów długoterminowych.

Rodzaje motywacji i determinanty motywacji

Motywacja zewnętrzna pochodzi z nagród i pochwał z zewnątrz. Jest ważna w edukacji, gdzie bodźce np. pochwały nauczycieli mogą zwiększyć efektywność. Motywacja zewnętrzna kształtuje systematyczność, wyrabianie nawyków, poczucie realizacji zadań stawianych przez otoczenie. Istotną rolę w motywacji zewnętrznej odgrywa unikanie kar.

Motywacja zewnętrzna sprzyja kształtowaniu się motywacji wewnętrznej.

Motywacja wewnętrzna pochodzi z osobistych przekonań i wartości, z ambicji, ciekawości i pasji. Nie potrzebuje nagród z zewnątrz. Na przykład, nauka języka z zainteresowania kulturą, jest związana z **motywami działania**, które są wynikiem **naszych pragnień**.

Badania potwierdzają, że istnieje zależność między poziomem osiągnięć szkolnych a motywacją. Silna motywacja do nauki niestety często koreluje z wysokim poziomem lęku (Kesici, Erdogan, 2010).

Zrozumienie motywacji pomaga lepiej planować działania, ułatwia rozwijaniu cech, takich jak wytrwałość, pracowitość, dążenie.

Umożliwia:

- Rozpoznawanie własnych sił i słabości.
- Ustawianie realistycznych celów z możliwością stopniowego ich osiągnięcia.
- Regularną autoocena postępów.

Motywacja osiągnięć prowadzi do sukcesów i zwiększa satysfakcję z życia, to także radość z małych sukcesów na drodze do wymarzonych, większych celów.

Czynniki motywujące

Samorealizacja: Rozwój osobisty.

Uznania: Uznania od innych wzmacniają naszą samoocenę.

Równowaga między np. nauką a odpoczynkiem, umiejętność organizacji czasu.

Co wpływa na zmniejszenie lub brak motywacji?

Istnieje wiele powodów, przez które tracimy motywację. Mogą to być

- √ sytuacja rodzinna,
- √ obniżony nastrój,
- √ zmęczenie,
- √ problemy zdrowotne,
- √ rutyna,
- √ niejasne lub zbyt wysokie wymagania,
- √ brak poczucia sprawczości,
- √ brak sukcesów pomimo wkładanego wysiłku
- √ nuda,
- √ brak gratyfikacji,
- √ lęk przed porażką.

To całkowicie normalne, że motywacja się zmienia Motywacja nie jest stałą cechą charakteru, lecz zmiennym stanem psychicznym, który ulega wahaniom w zależności od czasu, okoliczności, poziomu zmęczenia czy stresu.

Dynamika motywacji

Wzrost motywacji i rozpoczęcie działań

Co sobie mówię: Mogę wszystko. Wystarczy, że poświęcę godzinę dziennie więcej na naukę i za kilka miesięcy będę ekspertem w tej dziedzinie.

Co robię: kupuje książki, oglądam filmiki edukacyjne, uczę się.

Utrzymanie stanu wysokiej motywacji

Co sobie mówię: Idzie mi coraz lepiej WOW! Jest dobrze ☺

Co robię: Kontynuuję naukę.

Niezauważalny spadek motywacji i efektywności działań

Co sobie mówię: to odłożę na jutro, a to pominię, to też nie jest ważne.

Co robię: nieznacznie skracam czas nauki.

Zauważalny spadek motywacji i efektywności działań

Co sobie mówię: przez naukę nie mam czasu na inne rzeczy, nie spotkałem się 2 dni ze znajomymi.

Co robię: przestaję się uczyć.

Wygaśnięcie motywacji

Co sobie mówię: nie chce mi się.

Co robię: nic nie robię.

Próba powrotu

Co sobie mówię: szkoda mojej pracy biorę się znowu za naukę.

Co robię: zaczynam znowu się uczyć.

Jak skutecznie się motywować?

TRIADA SKUTECZNEGO DZIAŁANIA

Filar	Co to oznacza?	Twoje zadanie
AUTONOMIA	Poczucie, że masz wybór.	Wyznaczaj własne metody pracy
KOMPETENCJA	Poczucie, że dajesz radę.	Cele dobieraj tak, by były realnym wyzwaniem,
RELACJE	Poczucie przynależności.	Otoczaj się ludźmi, którzy Cię wspierają.

1. Ustal zasady.
2. Wypracuj nawyki – zacznij procentować szybko.
3. „Dyscyplina to robienie tego, co trzeba, nawet wtedy, gdy motywacja przestaje działać.”
4. Staraj się znajdować „dlaczego” wewnątrz siebie.

Motywacja to ciągły proces, a nie stały stan

Jak radzić sobie z wahaniami motywacji?

1. **Zadbaj o regenerację:** Sen, dieta i ruch to podstawy uzupełniania energii.
2. **Stosuj metody relaksacji:** wykonuj ćwiczenia oddechowe, słuchaj muzyki, czerp energię z natury.
3. **Działaj, a nie czekaj:** Motywacja często pojawia się po rozpoczęciu działania, a nie przed nim.
4. **Świętuj małe sukcesy:** Docenianie małych kroków pomaga utrwalić nawyki i utrzymać zapał.
5. **Zmień metodę:** Jeśli rutyna zmniejsza motywację, warto zmienić sposób pracy.

Ważne jest, by odkrywać nowe sposoby na **motywowanie się**. Każda sytuacja życiowa to szansa na naukę i rozwój.

Przełamywanie barier w motywacji **wymaga cierpliwości i konsekwencji**. Niezależnie od rodzaju *ograniczeń motywacyjnych*, kluczem jest **podejmowanie działań**, które jednocześnie **wyzwalają nasz potencjał i inspirują do dalszego rozwoju**.

Motywacja wymaga ciągłej pielęgnacji i adaptacji. Wykorzystaj zdobytą wiedzę, by działać efektywnie i z satysfakcją.

Życzę niesłabnącej determinacji w dążeniu do celów i umiejętnego utrzymywania wysokiego poziomu motywacji, która doprowadzi Was wprost do sukcesu.

Jola

Do poczytania o motywacji – na dole po otwarciu linku, można pobrać darmowy fragment <https://www.zlotemysli.pl/prod/10043/slomiana-motywacja-rafal-krasnicki.html#!darmowy-fragment>