Motywacja do nauki

Motywacja – stan gotowości do działania, wewnętrzny napęd pozwalający działać. Motywacja daje energię zachowaniu. Rozróżnia się motywacje wewnętrzną i zewnętrzną. Źródłem motywacji wewnętrznej jest zwykle poczucie zadowolenia, a nie nagroda zewnętrzna. Źródłem motywacji zewnętrznej jest nagroda pochodząca z zewnątrz (poza jednostką).

Najogólniej mówiąc, motywacja to zespół procesów psychicznych i fizjologicznych określających podłoże ludzkich zachowań, których celem jest ukierunkowanie jednostki na osiągnięcie określonych, istotnych dla niej celów.

Motywacja nie jest wrodzona, jest nabywana w trakcie rozwoju człowieka.

Co zrobić, aby poczuć się zmotywowanym do nauki?

1.Wyznacz cele i zrób dokładny plan – to podstawa działania.

2. Wizualizuj dany cel – wyobraź sobie efekty swojej pracy.

3. Bądź pozytywnie nastawiony/a – nastaw swoje myślenie na sukces, gdy myślisz, że dasz radę będzie Ci łatwiej wykonać zadanie.

4. Zorganizuj dobry system pracy – odpowiednie warunki nauki.

5. Zorganizuj grupę wsparcia – to osoby, które będą wspierać Cię, gdy będziesz chciał/ła zrezygnować.

6. Optymista, pesymista, realista – oceń stopień trudności zaplanowanych zadań, będziesz lepiej przygotowany/a do ich wykonania, a także unikniesz stresu i rozczarowania.

7. Zasada małych kroków – podziel zadanie na małe elementy, monitoruj swoje postępy.

8. Wykonuj zadania korzystając w „tle" z muzyki sprzyjającej uczeniu się np. etnicznej lub barokowej, korzystaj z technik szybkiego uczenia się.

9. Korzystaj z „przypominajek", postaw je na biurku, ustaw na pulpicie, przyklej na lustrze w łazience.

10. Przygotuj się na potknięcia, ale nie zrażaj się. Czasami jest gorszy dzień, ale następnego dnia pokonasz trudności.

11.Przygotuj plan działania na następny dzień – to pomaga uporządkować wszystkie sprawy.

12. Wyznacz sobie terminy – to pozwala wykonać zadania w zaplanowanym czasie.

13. Zrób sobie przerwę w pracy, nawet kilka minut. Nie można pracować z komputerem kilka godzin bez przerwy, nauka jest wtedy nieefektywna.

14.Poznaj swoje mocne i słabe strony, mocne, aby je wykorzystać w nauce i rozwijać, słabe (jakieś złe nawyki czy niechciane zachowania), aby je ograniczyć lub wyeliminować.

15. Pamiętaj, że to, co robisz jest ważne, a więc zakończ to sukcesem.

Motywacja pozytywna to jedna z podstawowych przyczyn osiąganych przez nas sukcesów. Jej brak to częsta przyczyna porażek. Motywacja działa na wiele sposobów. Przede wszystkim, wierząc w swoje możliwości, zwracasz uwagę na to, co masz zrobić niż na to, co w Twojej pracy może przeszkodzić. Ludzie pozbawieni motywacji skupiają uwagę przede wszystkim na wyszukiwaniu argumentów potwierdzających niemożność wykonania zadania. Ludzie zmotywowani znaczną część swojej energii wykorzystują na poszukiwanie wszelkich sposobów dotarcia do założonych celów. Ludzie bez motywacji widzą dookoła siebie wyłącznie wrogów i przeciwników. Osoby zmotywowane pozytywnie dostrzegają różne okazje – każda spotkana osoba może mi pomóc, z każdej sytuacji można wyciągnąć naukę. Osoby pozbawione motywacji mówią: „wiedziałem, że się nie uda". Ludzie, którzy mają motywację pozytywną, nawet, kiedy im coś nie wyjdzie, potrafią stwierdzić: „nie udało się, jednak spójrzmy na to z innej strony, wyciągnijmy wnioski i nauczmy się, jak w przyszłości nie popełniać tego samego błędu".

Prędzej czy później okazuje się, że ci, którzy wygrywają, to ci, którzy myślą, że mogą wygrać.

Richard Bach

Bibliografia

1. Reber. Arthur S, 2005. Słownik psychologii. Wydawnictwo Naukowe „Scholar". Warszawa.

2. Reykowski. Janusz, 1985. Emocje i motywacje w: T. Tomaszewski (red). Psychologia. PWN.

3. Franken. Robert E, 2005. Psychologia motywacji. Gdańsk. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Opracowała

Urszula Malczewska