

**Temat: Motywacja jest ważna! – jak wybrać odpowiednie studia wyższe.**



**Czy wiesz, co tak naprawdę kryje się pod słowem „motywacja”?** Dla większości będzie to impuls, chwilowy przyływ energii i chęci działania. Jednak w rzeczywistości motywacja to znacznie więcej. To siła, która napędza nas do osiągania zaplanowanych celów. To podejście do życia oparte o to, żeby chciało się chcieć. To wiedza i lata praktyki. Dowiedz się, na czym polega.

Motywacja pochodzi od łacińskiego „movere” co oznacza ruszać się, przemieszczać, przygotowywać do walki. Słowo „motivum” znaczy zarówno „powód rozstrzygający”, jak i „przyczynę”. A więc jeżeli masz motyw, czyli powód, podejmujesz określone aktywności, które pozwalają Ci osiągnąć cel.

Niekiedy nasze działanie jest instynktowne: oddychanie, jedzenie, ochrona przed zimmem etc. Do tego nie musisz się motywować. Twoje ciało automatycznie reaguje na bodźce, których dostarcza mu środowisko. Motywacja do podejmowania innych zachowań, np. zrobienia czegoś od czego nie zależy bezpośrednio Twoje zdrowie lub życie, wymaga świadomego wysiłku, podjęcia określonych decyzji i wyborów.

**Zatem motywacja to świadoma energia, której potrzebujesz, żeby rozpocząć i wytrwać w działaniu.**

## **Rodzaje motywacji**

W psychologii można wyróżnić typologie motywacji. Podstawowy podział uwzględnia motywy (świadome cele) i popędy (potrzeby biologiczne). Poniżej przedstawiono inne klasyfikacje procesów motywacyjnych:

**Motywacja wewnętrzna** – jednostka angażuje się w działanie dla samego działania, pod nieobecność nagrody zewnętrznej. Ten rodzaj motywacji ma swoje źródła w wewnętrznych właściwościach człowieka, np. cechach osobowości, szczególnych zainteresowaniach i pragnieniach. Pojęcie motywacji wewnętrznej jest często rozumiane jako automotywacja, czyli motywowanie samego siebie.

**Motywacja zewnętrzna** – człowiek podejmuje się wykonania zadania w celu osiągnięcia nagrody lub uniknięcia kary, czyli dla zewnętrznych korzyści, np. w postaci pieniędzy, pochwał, awansu w pracy, lepszych ocen w szkole.

**Motywacja świadoma** – człowiek zdaje sobie z niej sprawę i jest w stanie ją kontrolować. Motywacja nieświadoma – nie pojawia się w świadomości. Człowiek nie wie, co tak naprawdę leży u podstaw jego zachowania. Znaczenie motywacji nieświadomej podkreśla teoria psychoanalityczna Zygmunta Freuda.

**Motywacja pozytywna (dodatnia)** – opiera się na wzmocnieniach dodatnich (nagrodach) i wiąże się z zachowaniem „dążenia do”.

**Motywacja negatywna (ujemna)** – opiera się na wzmocnieniach ujemnych (karach) i wiąże się z unikaniem, a więc zachowaniem typu „dążenie od”.

Film – motywacja - <https://www.youtube.com/watch?v=iwvWiCpDNks>