



MIKÄ MINUA MOTIVOI?

Ohjeet tehtävään

Motivaation käsite on hyvin monimuotoinen ja paljon laajempi, kuin vain *halu* tehdä jotakin. Opiskelijoiden kanssa on hyvä käydä läpi motivaation käsitettä ja sitä, miten he motivaation itse ymmärtävät. Oheinen opiskelijalle annettava motivaatiotehtävä voi olla itsenäinen tehtävä, tai se voidaan täyttää oppitunnilla samaan tahtiin motivaation eri ulottuvuuksia käsiteltäessä.

Sisäinen motivaatio = halu, tarve, kyky ja tahto arvostaa ja tehdä jotain asiaa *sen itsensä vuoksi*.

Ulkoinen motivaatio = tarve, vaatimus, velvollisuus tai oletus tehdä jotakin asiaa, koska *niin kuuluu tehdä, joku ulkoinen taho vaatii sitä meiltä tai sen tekeminen edistää jotakin sisäisen motivaation tavoitetta*.

Sisäinen ja ulkoinen motivaatio yhdessä monien muiden tekijöiden (kuten persoona, jaksaminen, mieliala, mielenkiinnonkohteet, tilannesidonnaisuus jne.) kanssa muodostavat motivaation kokonaisuuden.

Motivaatio *ei aina ole hyvä* tai *pelkästään positiivinen* asia, vaan *motivaation taso* ja siihen liittyvät tunteet vaihtelevat.

Motivoituminen on tahdonalainen asia. Motivoituminen tarkoittaa, että teemme jotakin asiaa siitä huolimatta, että asia voi olla toisena päivänä mukavaa ja toisena raskasta.

Esimerkkejä:

Sisäinen motivaatio

- terveys ja hyvässä kunnossa pysyminen
- saada hyvä työpaikka
- tämä asia on minulle tärkeä
- elää mukavaa elämää
- vapaus

Ulkoinen motivaatio

- kuntosalilla käyminen
- käydä koulua vaatimusten mukaisesti
- tämä asia on vanhemmilleni tärkeä
- raha
- oman auton hankkiminen





MITKÄ ASIAT MOTIVOIVAT MINUA?

MIHIN ON VAIKEA MOTIVOITUA?

LISÄÄ LAATIKOIHIN ASIOITA, JOIHIN SINULLA ON SISÄINEN TAI ULKOINEN MOTIVAATIO.

SISÄINEN MOTIVAATIO	ULKOINEN MOTIVAATIO



MITKÄ ASIAT MOTIVOIVAT MINUA?

MIHIN ON VAIKEA MOTIVOITUA?

LISÄÄ LAATIKOIHIN ASIOITA, JOIHIN SINULLA ON SISÄINEN TAI ULKOINEN MOTIVAATIO.

SISÄINEN MOTIVAATIO	ULKOINEN MOTIVAATIO