

# MOTIVASJON

Et problem mange studenter sliter med er tendensen til å utsette mye av det man skal gjøre til siste liten. Du har kanskje stilt spørsmålet selv også, hvorfor gjør jeg det bare ikke? Mange utsetter arbeidet fordi de tenker at de har så god tid at det vil alltid være mulig å gjøre det på et annet tidspunkt. En annen vanlig grunn til utsettelse, spesielt når det kommer til akademisk skriving, er at man er usikker på hvordan man skal gå frem og/eller på hva som forventes. Her vil du få noen forslag og tips hvis du sliter med å motivere deg selv til å yte jevnt og trutt i løpet av semesteret.

Motivasjon kan deles inn i to kategorier: indre og ytre motivasjon. **Indre motivasjon** er det som driver deg til å gjøre noe fordi du brenner for det, synes det er veldig viktig, og bryr deg oppriktig om det du gjør. Denne motivasjonen kan ta lang tid å bygge opp, men er i gjengjeld en mer varig og robust motivasjon. Noen har samme motivasjon, f.eks. for sykepleieryrket eller engasjement for fotball, gjennom hele livet.

**Ytre motivasjon** handler om de ytre grunnene til at du gjør noe. Det kan være skryt, gode karakterer, et klapp på skuldra, god lønn, eller attraktiv arbeidstid. Disse grunnene er ofte mer flyktige, og man trenger mye ytre motivasjon for å komme seg gjennom f.eks. et studieløp hvis man mangler noen form for indre motivasjon.

Disse to motivasjonskategoriene opptrer derimot sjelden helt alene. Når man brenner for f.eks. å bidra til barns utvikling, føles det samtidig godt at noen anerkjenner at man også er god til det. Det kan også skje i motsatt rekkefølge. Man starter et studie fordi man ikke vet hva man vil, men ender opp med å brenne skikkelig for temaet når man får skryt eller gode karakterer. Det viktigste er at man blir bevisst på hva som er ens egen drivkraft gjennom studiene, og er klar over at man ved å finne noen indre motivasjonsfaktorer står bedre rustet gjennom et langt studieløp. Slik har du i stor grad mulighet til å påvirke din egen motivasjon.

## Årsaksforklaring

Hvordan man forklarer for seg selv de resultatene man får kan påvirke motivasjonen. Man kan f.eks. si til seg selv at man fikk en E på eksamen fordi at foreleseren var dårlig, spørsmålene var forvirrende og bussen var forsinka. Man kan også si til seg selv at man fikk en dårlig karakter fordi at man ikke leste nok, eller startet tidlig nok. Forklarer man ved å skylle på ytre årsaker (dårlig foreleser, vanskelige spørsmål), kan man miste

motivasjon til neste gang man skal ta eksamen fordi det er ting man ikke har kontroll over. Hvis man derimot tenker på hva var det jeg gjorde denne gangen som ikke fungerte, kan man ha kontroll over hvordan det skal gå neste gang. Det er mer motiverende å tenke at jeg kan starte tidligere eller bruke mer tid på å lese i fremtiden, enn å tenke at kanskje spørsmålene kan være like forvirrende neste gang også.

Det samme gjelder gode resultater. Fikk du A på eksamen? Sier du til deg selv at det bare var flaks eller at du var heldig med spørsmålene? Eller tenker du på hva du har gjort som fungerte bra? Hvis du klarer å finne ut hva som gjorde at du fikk A, vil du kunne påvirke resultatet også neste gang. Hvis du forklarer suksessen basert på tilfeldigheter, så kan det oppleves like tilfeldig neste gang, og da er det ingenting du kan gjøre med det.

Husk, det er ingenting som heter en «C-student» - det som finnes er en student som har fått C'er, og som selv kan ta kontroll over sin egen innsats og tidsbruk og få andre karakterer i fremtiden.

### **Enkleste utvei eller dyp læring?**

Motivasjonsforskeren Edward Deci skiller mellom kontrollert motivasjon og selvbestemmende motivasjon. Kontrollert motivasjon forklares som når noen ber deg om å gjøre noe og du gjør det for å få en belønning eller for å unngå straff. Med denne typen motivasjon har man en tendens til å velge de enkleste løsningene for å komme i mål.

Selvbestemmende motivasjon er når du gjør noe fordi at du selv ønsker å gjøre det. Med selvbestemmende motivasjon følger man ikke nødvendigvis enkleste utvei, men bruker så lang tid og så mye innsats som kreves for å få det gjort. Slik motivasjon henger også sammen med både dine interesser og dine verdier – oppgaven føles meningsfull i seg selv fordi du er interessert og bryr deg om den.

Mange studenter opplever nok at studiet gir kontrollert motivasjon – men kan man faktisk gjøre om denne tanken til selvbestemmende motivasjon? Foreleseren din har bedt deg om å skrive en oppgave – men du har jo valgt å ta dette emnet. Universitetet ber deg om å avlegge eksamen – men du har jo startet studiet av fri vilje. Hvem er det du studerer for? Er det deg selv eller er det noe annet? Ta kontroll over din egen motivasjon og dine studier for å bli en mer effektiv student.

[Lær mer om selvbestemmelse og motivasjon her](#)