

Motivatie

Soms gaat het studeren moeilijk omdat je 'er geen zin in hebt'. Je voelt je lusteloos, niet gemotiveerd, hebt nergens zin in. Of je wilt net allerlei andere dingen doen, zolang het maar niet studeren is. Op zo'n moment kan zelfs opruimen aantrekkelijk in de oren klinken.

Hoe sterk je op een bepaald moment gemotiveerd bent voor je studies, hangt af van een heleboel factoren. Sommige factoren zijn persoonsgebonden (vb. zelfvertrouwen, capaciteiten, ...) andere omgevingsgebonden (handboek, docent, vrienden, ...).

Het is niet omdat je globaal gezien een goede studiemotivatie bezit, dat je op elk moment even sterk gemotiveerd bent om te studeren. Je motivatie is onder andere afhankelijk van de tijd die je nog rest voor je examens, de andere activiteiten die je op een bepaald moment kan ondernemen, het vak dat voor je ligt, je zelfvertrouwen, enzovoort.

Hieronder trachten we je meer inzicht te geven in wat motivatie precies is, waardoor ze beïnvloed wordt en hoe je ze kan opkrikken.

Heb je na het lezen van onderstaande informatie nog vragen of nood aan begeleiding?

Aarzel dan niet om contact op te nemen met een onderwijs- en studiebegeleider.

2 Soorten motivatie

Men kan een onderscheid maken tussen twee soorten motivatie: intrinsieke en extrinsieke motivatie.

Intrinsieke motivatie is een motivatie die van binnenuit, uit jezelf, komt. Je bent intrinsiek gemotiveerd voor een activiteit omdat je de activiteit op zich graag doet.

Bijvoorbeeld: je pokert omdat je grààg pokert, omdat je het een fijn spel vindt. Of je studeert omdat je graag studeert, omdat het je interesseert, omdat je graag meer wil weten en kunnen.

Extrinsieke motivatie is een motivatie die van buitenaf komt. Je bent extrinsiek gemotiveerd voor een activiteit omwille van de leuke gevolgen die deze activiteit met zich meebrengt, omwille van de beloning die eraan vast hangt, maar die niet inherent verbonden is met de taak. Je kan ook extrinsiek gemotiveerd zijn voor een activiteit om straf te vermijden.

Bijvoorbeeld: je pokert omwille van het geld dat je ermee kan winnen. Of je studeert omdat je dan een auto krijgt van je ouders, of omdat je met je diploma wil opscheppen bij je vrienden. Of je maakt oefeningen om tijdens het werkcollege geen negatieve opmerking te krijgen van de docent.

Je bent natuurlijk niet énkél intrinsiek of énkél extrinsiek gemotiveerd. Je kan op een bepaald moment bijvoorbeeld gemotiveerd zijn om te studeren omdat je graag die auto krijgt én omdat je het vak interessant vindt.

Je totale motivatie op een bepaald moment voor een bepaalde activiteit is dus een som van de intrinsieke en de extrinsieke motivatie voor die activiteit.

Je kan bijgevolg je totale motivatie verhogen door één van de twee motivaties te verhogen.

Enkele manieren waarop je jouw motivatie kan verhogen:

Intrinsieke motivatie verhogen

- Ga op zoek naar raakvlakken tussen de leerstof en je interessedomeinen
- Zoek wat er wél interessant is aan een saai vak
- Betrek de actualiteit en situaties uit je dagelijks leven bij je leerstof
- Stel jezelf na het lezen van de inleiding een aantal vragen die je wil kunnen beantwoorden na het bestuderen van het hoofdstuk
- Maak voor jezelf een quiz op basis van de leerstof
- Tracht de relevantie van het opleidingsonderdeel voor je latere beroep te zien
- ...

Extrinsieke motivatie verhogen

Beloof én geef jezelf beloningen als je de geplande studieactiviteiten uitvoert of vooraf gezette doelen bereikt. Je kan jezelf op verschillende manieren belonen en je kan dit belonen heel breed opvatten, bijvoorbeeld:

- een item schrappen op je to-do lijstje
- jezelf bemoedigend toespreken (vb. 'goed gedaan!', 'proficiat, ik heb mijn doel bereikt!')
- jezelf trakteren op een ijsje/ een smoothie/ een warme kop chocola/ fruitsla/ ...
- een gezellig (telefoon)gesprek met een vriend(in)
- je e-mail of facebook checken
- een smsje beantwoorden
- de krant lezen
- de lange zomer (zonder herexamens) in je achterhoofd houden, jezelf voorstellen wat je dan allemaal zal kunnen doen...
- een moeilijk of saai vak afwisselen met een makkelijker of interessant vak
- ...

Ga op zoek naar wat jou beloont, wat jou kan motiveren om op een bepaald moment te beginnen studeren of nog even door te gaan met studeren. Beloningen motiveren meestal het best als je hen ook meteen na de (studie)activiteit geeft.

Jezelf extrinsiek motiveren via beloningen werkt natuurlijk enkel als hier consequent in bent: geef jezelf de beloning ook echt nadat je de activiteit goed hebt afwerkt, en geef ze niet als je ze niet verdiend hebt!

Studenten studeren meestal grondiger en onthouden de leerstof beter als ze vooral intrinsiek gemotiveerd zijn. Verlies je intrinsieke motivatie dus niet uit het oog!

Concurrerende motivaties?

Je bent (bijna) nooit slechts voor één activiteit gemotiveerd. Meestal ben je op een bepaald moment voor verschillende zaken gemotiveerd. Er zijn dan wat men noemt 'concurrerende motivaties'. Je bent gemotiveerd voor je studies (= studiemotivatie), maar ook voor bijvoorbeeld de sportclub of de jeugdbeweging. Of om uit te gaan met je vrienden en een fijne studententijd te beleven.

De **sterkte van je motivatie** voor een bepaalde activiteit op een bepaald moment, wordt bepaald door drie factoren:

- de **aantrekkelijkheid** van de activiteit, de mate waarin je de activiteit fijn of nuttig vindt
- de **kans** dat je de activiteit met **succes** zal uitvoeren, de kans op slagen
- de **tijd** die je nog verwijderd bent tot je doel, de tijd verwijderd tot succes of beloning

Op welke manier kan je jouw studiemotivatie opkrikken?

- **Aantrekkelijkheid van de activiteit verhogen**

Probeer het studeren aantrekkelijker te maken door bijvoorbeeld:

- je studieplaats gezellig in te richten zodat je er graag vertoeft
- je studieactiviteiten af te wisselen: blok geen hele dag woordjes Frans, maar wissel af tussen theorie blokken, oefeningen maken, teksten lezen, voorbeeldexamen vragen oplossen, ...
- jezelf uitdagende maar haalbare korte termijn doelen op te leggen die bijvoorbeeld op het einde van de week gehaald moeten worden (meer info over weekdoelen vind je bij het thema Timemanagement)
- jezelf doelen te stellen op lange termijn en vervolgens een effectieve route uit te stippelen die naar dit doel leidt
- je intrinsieke en extrinsieke motivatie op te krikken (zoals hierboven werd beschreven)
- een plan van aanpak te ontwikkelen voor elk vak (hoe ga je de leerstof verwerken: schematiseren? Leren van slides? Leren van nota's?, ...)
- actief te studeren: beperk je niet tot het passief lezen van de leerstof, maar doe er iets mee: in eigen woorden herformuleren, schematiseren, samenvatten, eigen voorbeelden zoeken, ... Meer tips over actief studeren vind je bij het Thema Actief studeren
- de relevantie van het opleidingsonderdeel proberen te zien en de leerstof te linken aan je interesses, de actualiteit, je latere beroep, ...
- regelmatig en met regelmaat te studeren: leerstof niet laten opstapelen en voldoende pauzes nemen (studeer niet tot je écht niet meer kan, maar pauzeer op regelmatige tijdstippen zodat je daarna ook graag weer begint) (raadpleeg hieromtrent ook het thema Timemanagement)
- de 'concurrerende motivaties' te beperken. Als er minder alternatieven zijn, wordt studeren vanzelf aantrekkelijker. Indien je té veel hobby's hebt, kan je overwegen er eentje te laten vallen. Scherm andere leuke activiteiten af tijdens het studeren (vb. zet je gsm, facebook,

... af, zodat je geen uitnodigingen voor andere activiteiten kan krijgen, breng je omgeving op de hoogte van je studiemomenten zodat men je met rust laat, ...).

- **Kans op succes verhogen**

Er is zowel een objectieve als een subjectieve kans op succes. De objectieve kans op succes is bijvoorbeeld de slaagkans of het slaagpercentage voor een bepaald vak. De subjectieve kans op succes is het de kans die jij jezelf geeft om te slagen, het geloof in jezelf en in het feit dat je kan slagen.

De *objectieve kans op succes* verhogen kan je als volgt doen:

- regelmatig studeren: een concrete en realistische planning opstellen en naleven (raadpleeg ook het thema Timemanagement)
Door regelmatig te studeren, zal je bovendien het gevoel hebben dat je de leerstof beter beheerst, waardoor je ook liever studeert (je doet graag waar je goed in bent), dus de aantrekkelijkheid van de taak en de intrinsieke motivatie worden hierdoor groter.
- zelfkennis ontwikkelen (zoek eens uit: hoeveel bladzijden kan je per uur verwerken?, in welke vakken ben je goed en welke vind je moeilijker?, ...)
- je kennis controleren (probeer de leerstof in je eigen woorden met gesloten boek na te vertellen, maak oefeningen, los voorbeeldexamenvragen op, ...)

De *subjectieve kans op succes*, het geloof in je eigen kunnen, kan je verhogen door:

- je successen aan jezelf toe te schrijven en jezelf ervoor te belonen (zeg: 'dat heb ik goed gedaan!' en niet: 'ik heb gewoon geluk gehad')
- niet zwart-wit te denken (zeg: 'ik sta een uurtje achter op mijn planning, maar als ik nu begin te studeren, lukt het me vast wel om het in te halen' en niet: 'ik kan gewoon niet studeren... mijn planning loopt nu al in het honderd')

- **Tijd tot het bereiken van je doel verkleinen**

Als je doel nog ver in de tijd van je verwijderd is, zal je weinig motivatie voelen om gedragingen te stellen om dit doel te bereiken. Het is een kunst om dit lange termijn doel (vb. behalen van het diploma) te vertalen naar doelstellingen die dichterbij zijn in de tijd. Enkele suggesties:

- Stippel een route uit naar je lange termijn doel door het zetten van tussentijdse doelstellingen. Deel je lange termijn doel op in een aantal tussenstappen die je achtereenvolgens wil bereiken.
- Vertaal tussendoelstellingen naar weekdoelen. Specificeer per vak en per week wat je wil bereiken en werk daarnaar toe (meer hierover lees je bij het thema Timemanagement)
- Schrijf je doelen op, en controleer op vaste tijdstippen (vb. elke zondagavond) of je ze bereikt hebt. Stel zo nodig je planning en je gedrag bij (raadpleeg hieromtrent ook het thema Timemanagement).