



# MOTIVACIJA IN POMANJKANJE PRIZNAVANJA NA DELOVNEM MESTU

Intrinzična motivacija

- **Cilji modula**



Splošni cilj tega modula je vodje podjetij v okviru SISTEMA USPOSABLJANJA ZA VODSTVENI KADER V OKVIRU PROJEKTA TIWA seznaniti z intrinzično motivacijo



- **Cilj:**

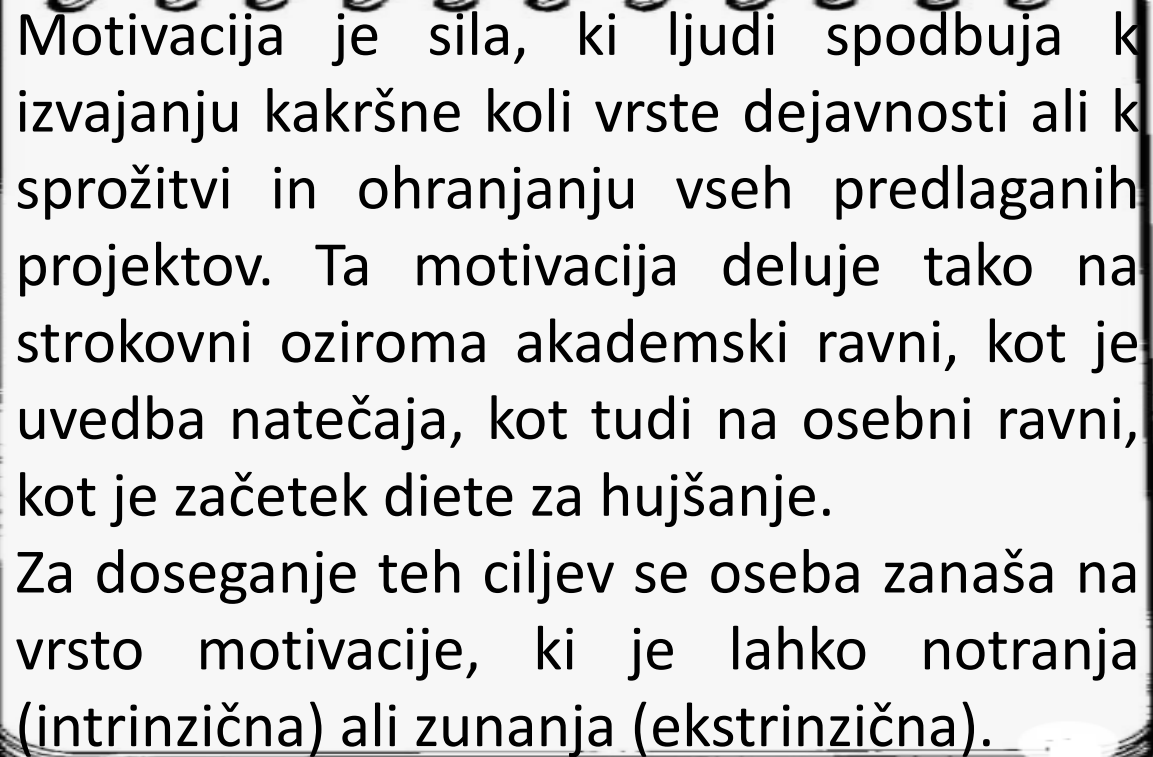
Cilj tega modula je predstaviti definicijo intrinzične motivacije in z njo povezane tehnike.

- **Namen:**

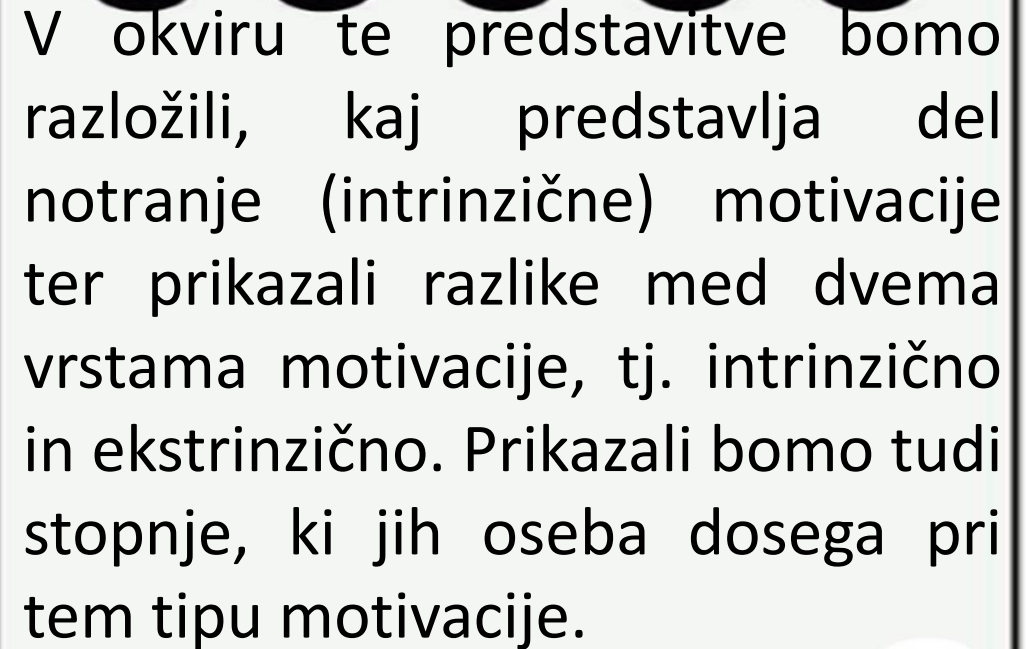
- Boljše razumevanje notranje (intrinzične) motivacije.
- Izogibanje se pomanjkanju notranje (intrinzične) motivacije.
- Poznati tehnike za izboljšanje motivacije.



- **Opredelitev**



Motivacija je sila, ki ljudi spodbuja k izvajanju kakršne koli vrste dejavnosti ali k sprožitvi in ohranjanju vseh predlaganih projektov. Ta motivacija deluje tako na strokovni oziroma akademski ravni, kot je uvedba natečaja, kot tudi na osebni ravni, kot je začetek diete za hujšanje. Za doseganje teh ciljev se oseba zanaša na vrsto motivacije, ki je lahko notranja (intrinzična) ali zunanja (ekstrinzična).



V okviru te predstavitve bomo razložili, kaj predstavlja del notranje (intrinzične) motivacije ter prikazali razlike med dvema vrstama motivacije, tj. intrinzično in ekstrinzično. Prikazali bomo tudi stopnje, ki jih oseba dosega pri tem tipu motivacije.



- **Definicija:**

**Notranji in zunanji dejavniki, ki spodbujajo željo in energijo pri osebah, da se nenehno zanimajo in zavzemajo za delo, vlogo ali predmet ali si prizadevajo doseči cilj.**



V nasprotju z intrinzično motivacijo, to obliko motivacije ni zaznati na osebni ravni. Gre namreč za dražljaje in nagrade, ki jih posameznik potrebuje za opravljanje določene naloge oziroma za to, da v izvedbo naloge vложи več zanimanja in truda. V strogem delovnem okolju se ekstrinzična motivacija nanaša na vse tiste dejavnike, ki prihajajo od zunaj, tj. eksterni dejavniki. ***Najpogostejši primer ekstrinzične motivacije bi bili gospodarske spodbude, vendar je, kot bomo videli spodaj, veliko drugih dejavnikov in sfer, ki sovpadajo z eksterno motivacijo in jih kot takšnih ne smemo zanemariti.***



- **Notranja (intrinzična) motivacija.** Do intrinzične motivacije pride zaradi notranjih razlogov, npr. usklajenost z vrednotami ali le osebno zadovoljstvo. Pri delu so ljudje notranje motivirani, če delajo za dobrega vodjo ali če delajo nekaj, kar je v skladu z osebnimi interesi.
- ***„Intrinzična motivacija se nanaša na lastno željo po raziskovanju, reševanju nalog in izzivov oziroma dodatnem usposabljanju brez potrebe po zunanjih nagradah.“***



- **Intrinzična motivacija** se nanaša na motivacijo, ki izhaja od notranjosti posameznika in ne od zunanjih nagrad. Povezana je z željo po osebni rasti in se povezuje z občutkom, ki ga oseba občuti ob opravljanju neke dejavnosti.
- Primer: **posameznik hodi na trening nogometa izključno zaradi lastnega zadovoljstva, ki mu ga igranje te igre prinaša.**





Obstajajo različni načini za izboljšanje svoje notranje motivacije. Dovolite, da vam predstavimo znanstveno osnovan postopek: teorijo avtonomije.

Temelji na dejstvu, da ima vsak posameznik tri prirojene (nenaučene) psihološke potrebe. Če so te potrebe izpolnjene, se posameznik počuti motiviranega, produktivnega in zadovoljnega.





Pri teoriji avtonomije gre torej za teorijo motivacije.  
Pri notranji motivaciji sestoji iz treh korakov, in sicer:

- kompetence
- avtonomija
- odnos





- **Kompetence:** Prizadevamo si za nadzor našega delovanja in sposobnosti.
- **Avtonomija:** Hočemo biti režiserji našega življenja.
- **Odnosi:** Prizadevamo si za interakcijo, povezanost in skrb za druge.

**V skladu s tem moramo, da motiviramo druge, da dajo vse od svoje, namesto da bi jih poskušali neposredno motivirati, ustvariti pravo okolje za njihovo zadostitev tem naravnim potrebam.**



- Intrinzična motivacija je vrsta motivacije, povezana z **dobro produktivnostjo**. Posameznik, ki je notranje motiviran, se namreč ne omejujejo z doseganjem potrebnih minimumov za to, da bi si prislužil nagrado. Njegova vpletenost poteka na osebni ravni in temu nameni veliko truda.



- **Intrinzična motivacija**

- Ko ste motivirani za dokončanje naloge zaradi **osebnih ciljev** ali nagrad.
- Dejavnost izvajate zaradi nekega notranjega pogona in ne zaradi nekakšne zunanje nagrade.
- Pri notranji motivaciji je nagrada že vedenje samo.



- Intrinzična motivacija v primerjavi z ekstrinzično: katera je boljša?
  - ❖ Obe vrsti motivacije se **med seboj ne izključujeta**.
  - ❖ Eksterni motiv je v nekaterih primerih koristen. Na primer, delovanje zaradi neke nagrade kot takšne je lahko koristno, ko morate dokončati neko dokaj neprijetno nalogo.
  - ❖ Notranja motivacija je običajno bolj **učinkovita in dolgoročna** metoda za doseganje ciljev in dokončanje nalog, ki vam prinaša zadovoljstvo.



- Intrinzična motivacija v primerjavi z ekstrinzično: katera je boljša?
  - ❖ Obe vrsti motivacije se **med seboj ne izključujeta**.
  - ❖ Eksterni motiv je v nekaterih primerih koristen. Na primer, delovanje zaradi neke nagrade kot takšne je lahko koristno, ko morate dokončati neko dokaj neprijetno nalogo.
  - ❖ Notranja motivacija je običajno bolj **učinkovita in dolgoročna** metoda za doseganje ciljev in dokončanje nalog, ki vam prinaša zadovoljstvo.



- It is possible to internalize motivation



- Kako se spodbuja ta vrsta motivacije?
- ❖ V osnovi bomo gradili na teoriji avtonomije avtorjev Deci in Ryan. Eden od temeljnih ciljev pri prehodu iz ekstrinzične na intrinzično vrsto motivacije je osredotočanje se na izpolnjevanje naših potreb po avtonomiji.
- ❖ Na delovnem mestu nam besede kot so „**Moram..**“, „**Moral bi...**“ vodijo do neprijetnih občutij, kakor da smo pod pritiskom in da nam vsiljujejo naloge, ki bi jih bilo „nujno“ opraviti. Počutimo se zvezane, in tudi če smo plačani za te dejavnosti (ki spodbuja ekstrinzična motivacija), morda ne bo dovolj, da se počutimo dobro.



- Kako se spodbuja ta vrsta motivacije?

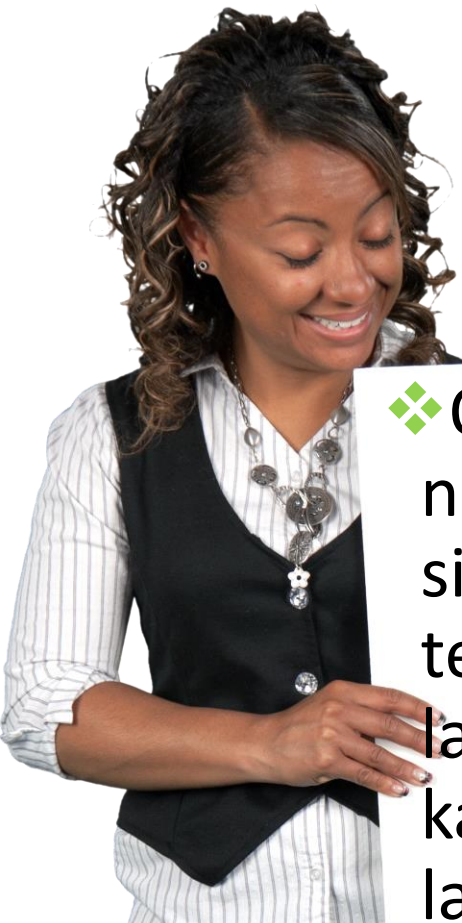


❖ Priporočljivo je, da na stran postavimo nahrbtnik „Moram...“ in „Moral bi...“ in pričnemo razmišljati o „Želim si...“. Ko razmišljamo o tem, kaj želimo narediti, izpolnjujemo naše potrebe po avtonomnosti in samoodločitvi. Danes v mojem delu: ali želim čutiti, da sem prispeval nekaj pozitivnega? Hočem čutiti, da sem pomagal nekemu drugemu? Želim biti zadovoljen s trudom, ki sem ga vložil? Se želim naučiti novih stvari?



- Kako se spodbuja ta vrsta motivacije?
- ❖ Potem se lahko vprašamo: "**doseči tisto, kar želim storiti, kaj lahko storim, da to dosežem?**" Ko upoštevamo tisto, kar lahko storimo, spodbujamo potrebo po tem, da se počutimo kompetentne in imamo nadzor nad tem, kaj počnemo, hkrati pa prevzemamo nadzor nad svojim življenjem. Na nas je, da se odločimo za dobro delo, da se odločimo za pomoč nekemu drugemu, da iščemo več informacij, da bi se naučili malo več...





❖ Očitno te spremembe perspektive ne bomo mogli doseči v vsaki situaciji. Dobro pa je razmisliti o tem, zakaj počnemo stvari in kako lahko spremenimo tiste, zaradi katere se ne počutimo dobro in jih lahko spremenimo.



## ➤ Viri in reference:

<https://www.wrike.com/es/blog/motivacion-intrinseca-vs-extrinseca-como-motivar-a-tus-empleados/>

<https://mindmonia.com/es/motivacion-intrinseca-extrinseca/>

<https://psicologiaymente.com/psicologia/motivacion-intrinseca>

Berridge, K. C; Kringelbach, M. L. (2013). Neuroscience of affect: brain mechanisms of pleasure and displeasure. Current Opinion in Neurobiology. 23 (3): pp. 294 - 303.

Deckers, L. (2018). Motivation: Biological, Psychological, and Environmental. Nueva York: Routledge Press.

Greening, T. (2008). Abraham Maslow: A Brief Reminiscence. Journal of Humanistic Psychology. 48 (4): pp. 443 - 444.

Maslow, A.H. (1996). Critique of self-actualization theory. In: E. Hoffman (Ed.), Future visions: The unpublished papers of Abraham Maslow. Thousand Oaks, CA: Sage, pp. 26 - 32.

McClelland, D. (1988). Human Motivation. Cambridge: Cambridge University Press.

Ryan, R. M.; Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. Contemporary.





THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE



Erasmus+

ANDRAGOŠKI ZAVOD  
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

GrowthCoop  
developing people



BULGARIA TRAINING  
БЪЛГАРИЯ ТРЕЙНИНГ

INSTITUT  
INPRO

I & F  
Instruction & Formation  
LEARNING FOR LIVING

