



# MOTIVATIE - WAT IS DAT?

## MOTIVATIE

Motivatie is de reden die je hebt om iets te doen of niet te doen. Het is datgene dat je in beweging zet en actie onderneemt. De motivatie om te studeren omvat dus een aantal redenen om je studies aan te pakken, bv. goede resultaten behalen, je ouders niet teleurstellen, ... Deze motivatie is geen vaststaand gegeven. Hoe sterk je op een bepaald moment gemotiveerd bent om te studeren hangt af van een heleboel factoren. Zo ben je veel minder gemotiveerd na een slechte toets (of juist wel) of na een nachtje uitgaan. Voor het ene vak ben je ook meer gemotiveerd dan voor het andere of je vrienden vinden studeren helemaal niet cool (of juist wel).

**Motivatie groeit** door een aantal aspecten:

1. **autonomie** = je bent meer gemotiveerd voor iets dat je zelf hebt gekozen, bv. je studierichting
2. **verbondenheid** = je bent meer gemotiveerd als je je betrokken voelt bij de school
3. **competentie** = je bent meer gemotiveerd als je ook weet dat je kan slagen, dat je de studierichting aankan
4. **aantrekkelijkheid** = je bent meer gemotiveerd als je iets leuk of nuttig vindt
5. **tijd** die je verwijderd bent van je doel = je bent meer gemotiveerd als het doel, de deadline of de beloning dichtbij is

Er zijn verschillende **soorten motivatie**:

1. **intrinsieke** motivatie = de motivatie die uit jezelf komt, omdat je iets leuk of zinvol vindt  
bv. je studeert omdat je dit graag doet, je wil graag meer weten en kunnen
2. **extrinsieke** motivatie = de motivatie die van buitenaf komt, omdat er iets leuks aan verbonden is of omdat je straf wil vermijden  
bv. je studeert omdat je van je ouders een beloning krijgt bij een goed rapport of je noteert tijdens de les om opmerkingen van de leerkracht te vermijden

Beide types komen ook vaak gecombineerd voor.

## Extrinsieke motivatie versus intrinsieke motivatie



## 1. Verhoog je intrinsieke motivatie

- ga op zoek naar raakvlakken tussen de leerstof en jouw interesses
- zoek wat wel interessant of nuttig is aan een saai vak
- betrek de actualiteit of je dagelijks leven bij de leerstof
- maak voor jezelf een quiz op basis van de leerstof
- hoe kan een vak nuttig zijn voor wat je later wil studeren?

## 2. Verhoog je extrinsieke motivatie

Geef jezelf beloningen als je een geplande studieactiviteit uitvoert en een vooropgezet doel bereikt. Zoek uit welke beloning voor jou het meest haalbaar is en het beste werkt. Wees ook consequent: geef de beloning als je iets gedaan hebt, geef ze niet als het niet is gedaan.

Je kan dit belonen heel breed opvatten:

- een item schrappen op je to-do-lijstje
- een compliment aan jezelf, bv. goed gedaan
- een ijsje, koekje, kopje koffie, ...
- een kwartiertje gamen, sociale media, ...

## 3. Verhoog de aantrekkelijkheid van het studeren

- richt je studieplaats gezellig in zodat je er graag vertoeft
- zorg voor afwisseling: afwisseling tussen vakken of afwisseling tussen leren, oefeningen maken, teksten lezen, ...
- deel een grotere taak op in kleinere deeltaken die vlugger afgewerkt zijn
- studeer actief (zie Actief studeren): beperk je niet tot lezen, maar maak samenvattingen, stel jezelf vragen, maak oefeningen, test jezelf, ...
- studeer regelmatig: beter elke dag een uur dan de ene dag niets en de andere dag 4 uur





# TIPS OM JE STUDIEMOTIVATIE TE VERHOGEN

## 4. Verhoog je kans op succes

- Studeer met regelmaat en stel niet uit
- Pas het actief studeren in 6 stappen toe
- Geloof in je eigen kunnen!

## 5. Verklein de tijd tot het bereiken van je doel

- Deel je opdracht op in kleinere delen en zet de deadline telkens zo dicht mogelijk
- Bedenk tussentijdse doelstellingen
- Beloon jezelf als je deze tussenstappen hebt gehaald

## 6. Geloof in verandering

Als je er steeds vanuit gaat dat jij iets niet kan of dat alles aan de leerkracht ligt die jou niet kan uitstaan, dan geef je jezelf weinig kans om iets te veranderen. Probeer er telkens een element uit te halen waar je wel iets kan aan veranderen en doe er iets mee zoals je op de afbeelding hiernaast kan zien.

Bv. ik ben te laat begonnen -> ik ga de tip om regelmatig te studeren eens opvolgen en kijken wat het resultaat is.

