

LA MOTIVAZIONE

Pensa alle innumerevoli attività che svolgi durante la giornata: mangi o fai una merenda mosso dalla fame, giochi con i fratelli per divertirti o ripassi tedesco per preparare l'interrogazione e così via.

Ognuna di queste attività scaturisce da una spinta, cioè un impulso che induce ad iniziare un'azione, proseguirla e portarla a termine. **La motivazione è proprio la "spinta" interiore che ci induce ad iniziare, proseguire e portare a compimento un'attività, vincendo eventuali fattori in grado di contrastarla.**

La motivazione non è un'entità statica e immutabile ma è qualcosa di dinamico, che può oscillare e variare nel tempo. Un individuo, ad esempio, può intraprendere un determinato sport con un livello di motivazione molto alto, ma stancarsi dopo un certo periodo di tempo e avvertire l'impulso a ricominciare solo molti anni più tardi.

Una distinzione molto importante introdotta dagli psicologi è quella tra motivazione intrinseca e motivazione estrinseca:

- è **intrinseca** la motivazione dell'individuo che agisce per la **semplice gratificazione** (soddisfazione) che scaturisce dal comportamento messo in atto. L'individuo fa qualcosa "per il gusto o il piacere personale di farlo".

- è **estrinseca** la motivazione del soggetto che agisce per raggiungere una **meta "esterna" al comportamento** ("ricompensa"), ma conseguibile tramite il comportamento.

Vediamo un esempio per capire nella pratica di cosa stiamo parlando.

E' *intrinseca* la motivazione dell'alunno che studia perchè prova piacere e soddisfazione nell'imparare, mentre è *estrinseca* la motivazione del ragazzo per il quale lo studio è soltanto un

mezzo, di per sé non troppo appassionante, per avere un diploma o per accontentare i genitori.

Ora leggiamo degli esempi di motivazione e prova a scrivere a fianco di ciascuno se si tratta di una MOTIVAZIONE INTRINSECA (M.I.) oppure di una MOTIVAZIONE ESTRINSECA (M.E.)

Lavorare non per soldi, ma per passione

Praticare uno sport non per interesse, ma per dover dimagrire

Studiare per volontà di apprendere cose nuove

Pulire la casa perchè ti piace vedere le cose in ordine

Pulire la casa perchè devono venire degli ospiti a cena e vuoi ricevere da loro dei complimenti.