# 3 MODULIS: ELGESYS, MĄSTYMAS IR MOTYVACIJA

# Balansas tarp vidinės ir išorinės motyvacijos

## MOKYMOSI TIKSLAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI

**Uždavinys Nr. 2**

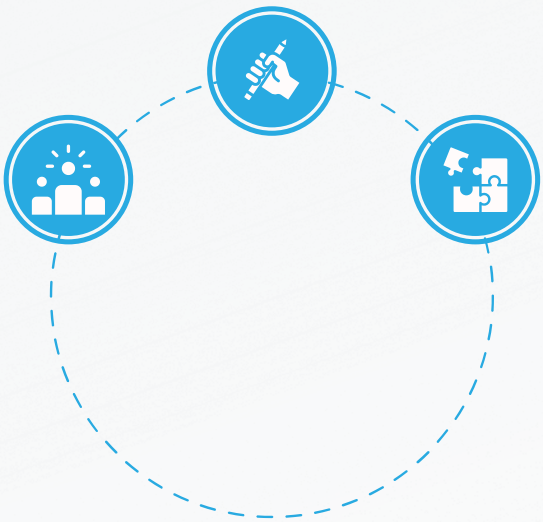
### SUPRASTI ABIEJŲ VAIDMENĮ SVEIKIMO PROCESE

Ištirkite, kaip abu motyvacijos tipai prisideda prie sveikimo palaikymo, skatindami klientus rasti pusiausvyrą tarp vidinės motyvacijos ir išorinio pastiprinimo.

**Uždavinys Nr. 1**

### APIBRĖŽTI VIDINĘ IR IŠORINĘ MOTYVACIJĄ

Padėkite dalyviams suprasti skirtumą tarp vidinės motyvacijos (asmeninio pasitenkinimo, augimo, pasiekimų jausmo) ir išorinės motyvacijos (pripažinimo, paskatų, apdovanojimų).



**Uždavinys Nr. 3**

### PARENGTI MOTYVACIJOS STIPRINIMO STRATEGIJAS

Padėkite klientams nustatyti vidinius motyvacijos šaltinius ir suderinti juos su išoriniais apdovanojimais, kad jie nenutrauktų sveikimo.

# 3 MODULIS: ELGESYS, MĄSTYMAS IR MOTYVACIJA

# Balansas tarp vidinės ir išorinės motyvacijos

## VEIKLOS APRAŠYMAS IR PRIEMONĖS

*Veiklos aprašymas*

1. Tikslinė grupė – sveikimo mentoriai, suaugusiųjų švietėjai ir socialiniai darbuotojai.
2. Trukmė – 1,5 valandos

*Priemonės*

1. Motyvacijos įsivertinimas
2. Atvejo analizės dalomoji medžiaga apie vidinę ir išorinę motyvaciją
3. Baltoji lenta minčių lietui ir grupinėms diskusijoms
4. Dalomoji medžiaga su klientų profiliais ir motyvavimo strategijomis

## VEIKLOS VYKDYMO METODIKA

### KONSTRUKTYVISTINIS MOKYMASIS

Dalyviai atlieka struktūrizuotus pratimus, kurie parodo, kaip vidinė ir išorinė motyvacija veikia elgesį ir sveikimo rezultatus.

### PROBLEMINIS MOKYMASIS

Dalyviai analizuoja realaus gyvenimo scenarijus, kad nustatytų veiksnius, darančius įtaką motyvacijai, ir aptaria, kaip suderinti asmeninę motyvaciją su išorinėmis paskatomis.

### MOKYMASIS IŠ KITŲ

Dalyviai dalijasi asmenine patirtimi ir įžvalgomis apie tai, kas juos ar jų klientus motyvavo sveikti, taip skatindami mokymąsi bendradarbiaujant.

### PATYRIMINIS MOKYMASIS

Atlikdami vaidmenų žaidimus ir savęs vertinimo pratimus, dalyviai praktikuojasi nustatyti ir sustiprinti vidines ir išorines motyvacijos strategijas.

# 3 MODULIS: ELGESYS, MĄSTYMAS IR MOTYVACIJA

## Balansas tarp vidinės ir išorinės motyvacijos

## 1 VEIKLA: ĮSIVERTINIMAS - MOTYVACIJOS ŠALTINIŲ SUVOKIMAS

Dalyviai užpildys motyvacijos įsivertinimo lentelę, kurioje įvertins savo vidinės ir išorinės motyvacijos šaltinius. Tada mažose grupelėse aptars, kokią įtaką ši motyvacija daro elgesiui ir sveikimui.

**Pagrindiniai punktai:**

- Skatinkite apmąstyti asmenines vertybes ir siekius.
- Nustatykite, kaip išorinis atlygis gali paremti vidinę motyvaciją, o ne ją pakeisti.
- Aptarkite, kaip asmenys gali pereiti nuo išorinės motyvacijos prie stipresnės vidinės motyvacijos.

## 2 VEIKLA: ATVEJO ANALIZĖ - MOTYVACIJA PRAKTIKOJE

Dalyviams bus pateiktos įvairios atvejų analizės, kuriuose bus pristatomi įvairiuose sveikimo etapuose esantys klientai. Grupėse jie nustatys, kokie vidiniai ir išoriniai motyvaciniai veiksniai yra svarbūs, ir pasiūlys strategijas jiems subalansuoti.

**Pagrindiniai punktai**:

- Išnagrinėkite įvairias sveikstančių asmenų motyvacijos priežastis.
- Aptarkite galimus pavojus, kylančius dėl pernelyg didelio pasikliovimo išoriniu atlygiu.
- Parenkite strategijas, kaip skatinti savarankišką motyvaciją, kartu pripažįstant išorinių paskatų vertę.

# 3 MODULIS: ELGESYS, MĄSTYMAS IR MOTYVACIJA
## Balansas tarp vidinės ir išorinės motyvacijos

# MOTYVACIJOS ĮSIVERTINIMAS

Ši lentelė padės jums įvertinti, kas jus labiausiai motyvuoja – vidinė motyvacija (asmeninis pasitenkinimas, pasiekimų jausmas) ar išorinė (apdovanojimai, pripažinimas, atskaitomybė). Kiekvieną toliau pateiktą teiginį įvertinkite 1–5 balų skalėje:
(1 = tikrai ne, 5 = tikrai taip).

**1 žingsnis: vidinė motyvacija**
Vidinė motyvacija kyla iš asmeninių vertybių, augimo ir savirealizacijos.

| Teiginys | Vertinimas (1–5) |
|---|---|
| 1. Jaučiuosi motyvuotas, kai pasiekiu ką nors prasmingo. | |
| 2. Man patinka mokytis ir tobulėti. | |
| 3. Asmeninis augimas man svarbesnis už išorinį atlygį. | |
| 4. Didžiuojuosi savo pažanga, net jei niekas kitas jos nepripažįsta. | |
| 5. Pagalba kitiems motyvuoja mane sveikti. | |
| 6. Keliu sau asmeninius tikslus, kad galėčiau mesti sau iššūkį, net ir be atlygio. | |
| 7. Esu savarankiškas ir galiu išlikti atsidavęs net tada, kai niekas nemato. | |

**2 žingsnis: išorinė motyvacija**
Išorinė motyvacija kyla iš apdovanojimų, pagyrimų ar kitų žmonių pripažinimo.

| Teiginys | Vertinimas (1–5) |
|---|---|
| 8. Jaučiuosi motyvuotas, kai kiti pripažįsta mano sėkmę. | |
| 9. Apdovanojimai ir paskatos man padeda laikytis plano. | |
| 10. Labiau stengiuosi, kai yra apčiuopiamas rezultatas, pavyzdžiui, pažymėjimas ar paaukštinimas. | |
| 11. Draugų, šeimos narių ar mentorių pagyrimai mane motyvuoja. | |
| 12. Išorinė atskaitomybė (susitikimai, kontroliniai susitikimai) padeda man išlikti įsipareigojusiam. | |
| 13. Jaučiuosi labiau motyvuotas, kai žinau, kad kažkas stebi mano pažangą. | |
| 14. Grupės parama mane skatina labiau nei vien tik savidisciplina. | |

# 3 MODULIS: ELGESYS, MĄSTYMAS IR MOTYVACIJA
# Balansas tarp vidinės ir išorinės motyvacijos

**3 žingsnis: refleksija**

Bendras vidinės motyvacijos balas: __ / 35
Bendras išorinės motyvacijos balas: __ / 35

| |
|---|
| **Kokia motyvacijos rūšimi pasikliaujate labiau?** |
| |
| **Kaip galite sustiprinti savo vidinę motyvaciją?** |
| |
| **Kokie išoriniai atlygiai padeda išlikti įsitraukusiam?** |
| |
| **Kokios strategijos gali padėti rasti pusiausvyrą tarp šių dviejų dalykų?** |
| |

**4 žingsnis: veiksmų planas – motyvacijos stiprinimas sveikstant**

Remdamiesi savo rezultatais, pasirinkite 2–3 motyvacijos stiprinimo strategijas:

| |
|---|
| **Per ateinančias 30 dienų išsikelsiu asmeninį tikslą, atitinkantį mano vertybes:** |
| |
| **Nustatysiu vieną išorinį motyvatorių (paramos grupę, atsakingą asmenį arba apdovanojimų sistemą), kuris padės man laikytis užsibrėžto tikslo:** |
| |
| **Savo pažangą stebėsiu šiais būdais:** |
| |
| **Savo pasiekimais pasidžiaugsiu šiais būdais:** |
| |

# KLIENTŲ PROFILIŲ PAVYZDŽIAI IR MOTYVACIJOS SCENARIJAI

**Jonas – per didelis pasitikėjimas išoriniais apdovanojimais**

30-metis sveikstantis Jonas jaučiasi motyvuotas, kai jo patarėjas jį pagiria arba kai jis gauna svarbius apdovanojimus. Tačiau jam sunku išlaikyti motyvaciją, kai nėra išorinių paskatų.

Padėkite Jonui nustatyti asmenines vertybes ir išsikelti vidinius tikslus, kurie suteiktų jam pasitenkinimo jausmą, neapsiribojant atlygiu.

**Marija – vidinės motyvacijos stiprinimas**

Marija, 27 metų moteris, sveikstanti po priklausomybės nuo opioidų, visada buvo labai motyvuota ir siekianti tikslų, tačiau jai sunku pastebėti savo pasiekimus.
Paskatinkite Mariją vizualiai sekti savo pažangą ir džiaugtis asmeniniais pasiekimais – tai padės sustiprinti vidinę motyvaciją ir pasitikėjimą savimi.

**Lijamas – balanso radimas**

Lijamui, 35 metų vyrui, patinka dalyvauti sveikimo susitikimuose dėl ten gaunamo socialinio palaikymo ir pripažinimo. Tačiau būdamas vienas jis dažnai pritrūksta motyvacijos.

Padėkite Lijamui sukurti asmenines kasdienes afirmacijas ir vidinius paskatinimus už atliktus sveikimo žingsnius – tai padės palaikyti motyvaciją ir stiprinti savarankiškumą.