2. GAIA:MOTIBAZIO ESTRINTSEKOA ETA INTRINTSEKOA

2.1. Motibazio estrintsekoa eta intrintsekoaren kontzeptuak

* Ekintza batzuk (eleberri baten irakurketa, lagunekin partida bat jokatzea…) gustuko ditugulako burutzen ditugu.
* Beste jarduera batzuek ostera, beraien bidez zerbait lortzekotan burutzen ditugu (dirua, arrakasta, boterea, nota onak, zigor bat ekiditea…).
* *Intrintseko: Norberak ekintza bat egiteko duen barne motibazioa*
* *Estrintseko: Ekintza bat egiteko motibazio kanpotik sari bat lortuko dugulako.*

**MOTIBAZIO ESTRINTSEKOA = KANPOKOA**

Pertsonak ekintza, beste zerbait lortzeko zubi bezala burutzen duenean, ez ekintzarekiko interesik duelako.

**MOTIBAZIO INTRINTSEKOA = BARNEKOA**

Deci eta Ryan (1985) en esanetan motibazio intrintsekoa barne joera eta behar psikologikoek eragiten duten motibazioa litzateke, zeinak sari estrintsekorik gabe jokabidea motibatzen duen.

* Orokorrean motibazio motak era bereiztuan aztertu diren arren, egun autore gehienek jokaeren atzean mota ezberdineko motibazioak daudela uste dute .
* Hori bai, proportzio aldakorra da pertsonatik pertsonara , baita pertsona berarengan ekintzatik ekintzara.
* Honek eragin garrantzitsuak ditu.

2.2. Motibazio estrintsekoa: pizgarrien paper motibatzailea

Baldintzapen operantea:

* Errefortzua, aldez aurreko erantzun baten frekuentzia/ maiztasuna gehitzen duen edozein gertakari litzateke.
* Zigorraren efektua errefortzuaren kontrakoa litzateke, aldez aurreko jokaera

baten frekuentzia gutxitzea.

* Hori horrela errefortzua eta zigorra, paper motibatzailea duten kanpo estimuluak lirateke. Estimulu hauen bidez jarduera bat estrintsekoki motibatuz edo ez.
* Errefortzu positiboa: Puntu extra lortzea
* Errefortzu negatiboa: Parte hartzen duenari azterketa egiteko beharra kendu.

**Pizgarri** bat, kanpo estimulu bat da, zeinak gizabanakoarengan jokaera sekuentzia bat bultzatzen duen (pizgarri positiboa) hori lortzekotan; edo ekiditekotan jokaera sekuentzia bat inhibitzen duena (pizgarri negatiboa).

* *Jokabidea eman aurretik daukagun errefortzu baten errepresentazio bat. Kanpo estimulu bat baina portaeraren aurretik ematen dena.*
* *Adibidez aipatu puntu extra izango dugula (pizgarria) eta puntua ikustean notetan iada saria.*

Zertan bereizten dira pizgarri positibo eta negatiboak, zigor eta errefortzutik?

* Batipat eragiten duten momentuagatik.
* Errefortzu eta zigorrak jokaeraren ostean ematen dira.
* Pizgarria jokaera eman aurretik.

Errefortzua pizgarrian bilakatu daiteke?

Subjektuak asoziazio bidez, iharduera burutuz opari bat jasoko duenaren

igurikapena aktiba dezake. Pizgarri (errefortzu edo zigor) baten eragina organismoaren

ezaugarri eta motibazio egoeraren araberakoa da.

Adb. Janaria edo diruak momentu guztietan eta guztiontzat ez dute balio bera.

Beraz, ondorio baten balio motibazionala ez da ondorio horren ezaugarri objektibo bat, subjektiboa baizik.

**2.3. Motibazio intrintsekoa**

* Zerk bihurtzen du eginkizun bat intrintsekoki motibagarria?

Oinarrizko faktoreak:

1. Ekintzaren ezaugarriak

2. Eginkizunaren aurrean norberaren pertzeptzioa

3. Beste faktoreak

1.Ekintzaren ezaugarriak

* Erdi mailako Konplexutasuna, berritasuna, ezustekotasuna, kuriositatea eta interesa piztuz.
* Erronka maila hoberena suposatzen duena, “fluxu” esperientzia eraginez.
* *Intrintsekoki motibagarria izateko konplexua. Mendira joatea adibidez erdi mailako zailtasun bat.*
* *Ohikoa denak aspertzen gaitu. (mendi desberdinetara joatea…)*
* *Berria denak kuriositatea sortu.*

**Csikszentmihalyi**- Fluxu eredua

* Ekintzak erronka maila hoberena suposatzen duenean (ez errazegi, ez zailegia) “fluxu esperientzia” (flow) bat eragiten du.
* Iharduerarekiko gozamen eta guztizko arreta bezala definitua.
* Eginkizunaren zailtasuna eta gaitasunaren artean oreka badago, fluxu esperientzia ematen da.
* Eginkizunaren zailtasunak gizabanakoaren gaitasuna gainditzen badu antsietatea edo herstura eragiten du.
* Gaitasunak zailtasuna gainditzen badu, aspertzea eragingo luke.
* *Errazegiak aspermenera eraman eta zailtasunak antsietatera.*



* *Fisikoki prestatuak bagaude mendi txikian aspertu*
* *Bilatu gure gaitasunekin bat datorren ekintza bat.*

2. Eginkizunaren aurrean norberaren pertzepzioa

* Lehiakortasun/Konpetentzia pertzepzioa.
	+ Eginbehar bat burutzeko gai sentitzeak burutzeko motibazio intrintsekoa gehitzen du. Eta ezgaituak sentitzeak murriztu.
* Gaitasunak eta haiekiko dugun pertzepzioa.
* Autodeterminazio pertzepzioa.
	+ Aukeratu, erabaki eta norbere aukeraketak ekintza zehazteko gai sentitzeak, motibazio intrintsekoa gehitzen du.
* Sentitzen badugu zerbait egiten dugula gure aburuz edo hau egiten aske sentitzen garelako.

3. Beste faktoreak

* Nortasun ezaugarri batzuk eragiten dute plazerra bilatzeko jarduerak egitea.
* Esfortzua zenbateraino jartzen dugun.

**Motibazio intrintsekoaren abantailak estrintsekoaren aurrean:**

Estrintsekoa denean:

* Zeregin errazagoak aukeratzeko joera
* Ikaskuntza kontzeptual kaxkarragoa
* Sormen gutxiago
* Zereginen aurrean frustrazioa
* Saria lortzean jarduera utzi

Beraz, Motibazio intrintsekoak estrintsekoak baino emaitza hobeak (gauza errazak egiten ez dugu hainbeste disfrutatzen)

2.4. Kanpoko sarien eragina motibazio intrintsekoan: “Sariaren balio ezkutua” fenomenoa:

**Harlow en ikerketak (1950):** Intrintsekoki motibaturiko iharduera janariaz (estrintsekoki) errefortzatuz motibazioa murriztu.

Ikerketa anitzetan frogatua. Pertsona batek eginbeharra intrintsekoki motibatuta burutzen duenean ( interes edo gozamen hutsagatik), eginbeharra burutzeagatik sari estrintseko bat lortzeko igurikapena eragiten badiogu, iharduerarekiko motibazioa gehitu beharrean gutxitu egiten da.

Zergatik ematen da efektu hau?

* Ziur aski, sarien aurkezpenak autodeterminazio pertzepzioa (aukeratu , hautatu eta erabakitzeko gai sentitzea) murrizten dutelako, aldi berean motibazio intrintsekoari eraginez.

Praktikan kontutan hartu beharrekoa:

* Errefortzuen erabilpena tentuz egin behar da.
* Garrantzizkoa jasotzen duen subjektuarentzat errefortzuak duen esanahia kontutan izatea : Jokaera kontrolatzeko era bezela (autodeterminazio pertzepzioa murriztuz) edo gaitasunaren indartze (baieztapen edo konfirmazioa) bat bezala.