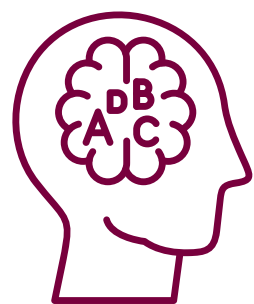


ĮSIVERTINK MOTYVACIJOS TRŪKUMO PRIEŽASTIS



PASVARSTYK, KUO TAVO STUDIJŲ PROGRAMA ĮDOMI

Save motyvuoti daryti tai, kame nematai prasmės, visada sunku. Pamėgink įsivardinti tris būdus panaudoti dalyką, kurį mokaisi, savo ateičiai, kitiems žmonėms ar praktikoje. Jeigu tai nepadeda ir sunku surasti, kuo ši studijų programa Tau įdomi, pagalvok, ar esi savo vietoje. Kartu su [karjeros konsultantu](#) apsvarstyk, ar tikrai pasirinkai tinkamą studijų programą bei sužinok, kokios Tavo galimybės.



ĮSIVERTINK, AR SUNKU MOKYTIS BEI SUTELKTI DĖMESĮ

Galbūt aukštesnis nei vidutinis intelektas anksčiau padėdavo kompensuoti sunkumus skaitant, rašant, skaičiuojant (disleksija, disgrafija ar diskalkulija). Jeigu kyla įtarimų, kad tai gali būti skolos priežastis, Vilniaus universiteto [negalios reikalų koordinatorius](#) (negalia@cr.vu.lt) gali padėti įvertinti, ar turi sutrikimų ir pasiūlyti rekomendacijas mokymuisi.



ĮVERTINK KIENO NORUS MĖGINI PATENKINTI

Spaudimas iš artimųjų ir visuomenės studijuoti ar nenutraukti studijų, gali paskatinti atidėlioti, mažinti motyvaciją. Tokiais atvejais kreipkis į [karjeros konsultantą](#), kuris padės išsigryninti interesus ir pasirinkti tinkamą studijų kryptį, taip pat padės rasti būdą, kaip apie tai pakalbėti su tėvais ar kitais žmonėmis, kurių spaudimą sunku atlaikyti.



GAL STUDIJAS Į ANTRĄ PLANĄ NUSTŪMĖ KITOS PROBLEMOS?

Fizinė liga, problemos šeimoje ar santykiuose, finansinės problemos gali ne tik trukdyti mokytis, bet ir paskatinti imtis sveikatai žalingų būdų tvarkytis su sunkiomis emocijomis. Jei pastebėjai, kad padažnėjo alkoholio ar kitų psichoaktyvių medžiagų vartojimas, suprastėjo miegas, pakito apetitas (sumažėjo arba išaugo), pasidarei itin irzlus ar išgyveni stiprų stresą – būtinai kreipkis pagalbos į šeimos gydytoją ar psichologą (kontaktai Vilniuje ir Kaune).

1. ĮSIVERTINK SAVO MOTYVACIJOS LYGĮ

Jei kyla klausimas, ar iš tiesų Tau trūksta motyvacijos – pasitikrink.

Pirma, perskaityk žemiau pateiktus teiginius ir atsirink tuos, kurie Tau labiausiai tinka. Kuriame sąraše pažymėjai daugiau teiginių? Pagalvok ir įvertink, ką šie teiginiai Tau reiškia, kaip jie siejasi su Tavo motyvacija mokytis ar siekti karjeros tikslų.

☒	😊	★★★★★
☐	😊	★★★★
☐	😐	★★★
☐	😞	★★★
☐	😫	★

Stipri motyvacija

- Jaučiu, kad kryptingai judu norimos ateities link
- Turiu aiškią trokšamos karjeros viziją
- Suvokiu, kokią naudą mano gyvenimui duos studijos
- Turiu aiškius, konkrečius tikslus (studijų, karjeros)
- Žinau, ką turiu padaryti, kad pasiekčiau išsikeltus tikslus
- Žinau, ką noriu pasiekti
- Atliekant užduotis sugebu susikonscentruoti
- Skiriu pakankamai laiko studijoms ar darbui
- Džiaugiuosi tuo, kiek įdedu pastangų į studijas, darbą
- Neatidėliuoju darbų ar sprendimų „paskutinei minutei“
- Mane domina studijuojami dalykai, atliekami darbai
- Džiaugiuosi savo studijų ar darbo pasiekimais
- Žinau, kas mane įkvepia studijoms, darbui
- Atrandu būdų, kaip studijas ar darbą padaryti man malonesnius.
- Nesėkmės nepriverčia manęs nuleisti rankų

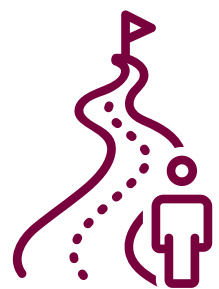
Silpna motyvacija

- Man trūksta kryptingumo siekiant norimos ateities
- Neturiu aiškos trokšamos karjeros vizijos
- Nežinau, kokią naudą mano gyvenimui turės studijos
- Neturiu aiškių, konkrečių tikslų (studijų, karjeros)
- Neplanuoju savo veiklos
- Mažai skiriu laiko ir pastangų studijoms ar darbui
- Jaučiu mažą susidomėjimą studijomis ar darbu
- Man sunku susikonscentruoti atliekant užduotis
- Dažnai ieškau pasiteisinimų, kodėl turėčiau nestudijuoti ar nedirbti
- Vilkinu darbus ar sprendimus, susijusius su studijomis, darbu
- Netikiu, kad man gali pasisekti studijose, darbe
- Nejaučiu malonumo studijuodamas ar dirbdamas
- Manęs nedžiugina mano studijų ar darbo pasiekimai
- Susidūrus su sunkumais ar nesėkmėmis greitai pasiduodu

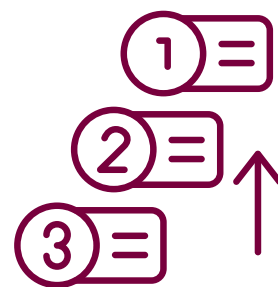
2. ANALIZUOK MOTYVACIJOS TRŪKUMO PRIEŽASTIS

Silpnos motyvacijos priežastys gali būti įvairios. Jas suprasdamas galėsi geriau sau padėti – pasirinkti tinkamiausius būdus, kaip stiprinti motyvaciją. Peržiūrėk žemiau pateiktą galimų priežasčių sąrašą. Pagalvok ir atsirink priežastis, kurios silpnina Tavo motyvaciją mokytis ar siekti karjeros tikslų. Pasvarstyk, gal yra ir kitokių, čia nepaminėtų priežasčių.





Neturiu nusistatęs tikslų



Neturiu aiškių
prioritetų



Nesugebu tinkamai
planuoti laiko



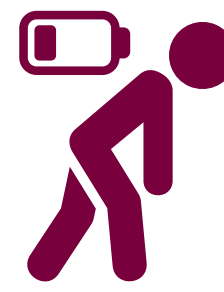
Nuolat save lyginu su
kitais



Nepakankamai pasitikiu
savimi



Sureikšminu savo klaidas
ir nesėkmes



Nuolat jaučiu
nuovargį



Bijau suklysti



Studijos, darbas mažai
atitinka mano interesus ir
gebėjimus



Esu hedonistas - noriu savo
tikslus pasiekti lengvai ir tikiu,
kad studijos ar darbas turi
teikti tik malonumą



Esu perfekcionistas -
noriu viską atlikti
nepriekaištingai, iš
savęs reikalauju tik
paties geriausio
rezultato



Esu fatališkas - manau,
kad viskas nulemta iš
anksto, savo pastangomis
negaliu nieko pakeisti

3. SUSIKURK VIZIJĄ IR IŠSIKELK TIKSLUS



Susikurk karjeros viziją

Vizija atsako į klausimą Ką aš noriu pasiekti? Ji nurodo pagrindinį tikslą Tavo karjeros kelyje. Vizija motyvuoja, įkvepia, suteikia entuziazmo, parodo kryptį, padeda išsikelti tikslus, nusistatyti prioritetus, įprasminti dabarties veiklas (pavyzdžiui, studijas, laikinus darbus).

[Rekomendacijas kaip ją susikurti rasi čia.](#)



Išsikelk tikslus

Veiklą motyvuoja tinkamai suformuluoti tikslai – tiek trumpalaikiai (pavyzdžiui, susiję su būsima egzaminų sesija), tiek ilgalaikiai (pavyzdžiui, susiję su studijomis aukštojoje mokykloje; darbu, kurį nori susirasti po studijų). Taigi skirk laiko savo tikslams apsibrėžti. Apsibrėžk bent vieną tikslą, susijusį su studijomis, karjera. Tuomet susidaryk savo darbų planą. Rekomendacijas kaip tai padaryti [rasi čia.](#)

4. APDOVANOK SAVE



Išsikėlęs tikslus, apgalvojęs žingsnius ir tarpinius rezultatus sugalvok sau prasmingą apdovanojimą po kiekvieno įveikto žingsnelio (ir pasiekus galutinį tikslą). Pavyzdžiui, gali save pradžiuginti kavos pertrauka, šokolado plytele, leisti sau 20 minučių naršyti internete, nueiti į kiną ar praleisti savaitgalį prie jūros – tai, kas Tau maloniausia. Tai itin paprastas, bet veiksmingas būdas save motyvuoti. Taigi pasvajok ir sugalvok, kaip prasmingai apdovanosi ir palaikysi save atliekant užduotis. Taip tikslo siekti bus daug įdomiau ir efektyviau!

Patarimai, kaip tinkamai apdovanoti save:

- sugalvok sau prasmingus apdovanojimus, atitinkančius išsikeltus tikslus ir įdėtas pastangas (kuo sudėtingesnis tikslas, kuo daugiau reikia įdėti pastangų – tuo didesnis turi būti ir apdovanojimas);
- visada vadovaukis principu: pirma – užduotis, po to – apdovanojimas;
- jeigu kyla pagunda nuveikti ką nors malonaus prieš pradedant veiklą, pažadėk sau, kad atlikus darbą, galėsi atlikti tai, ką nori;
- galvok apie tą malonumą, kuris laukia, kai atliksi užduotį. Tai suteiks papildomų jėgų!

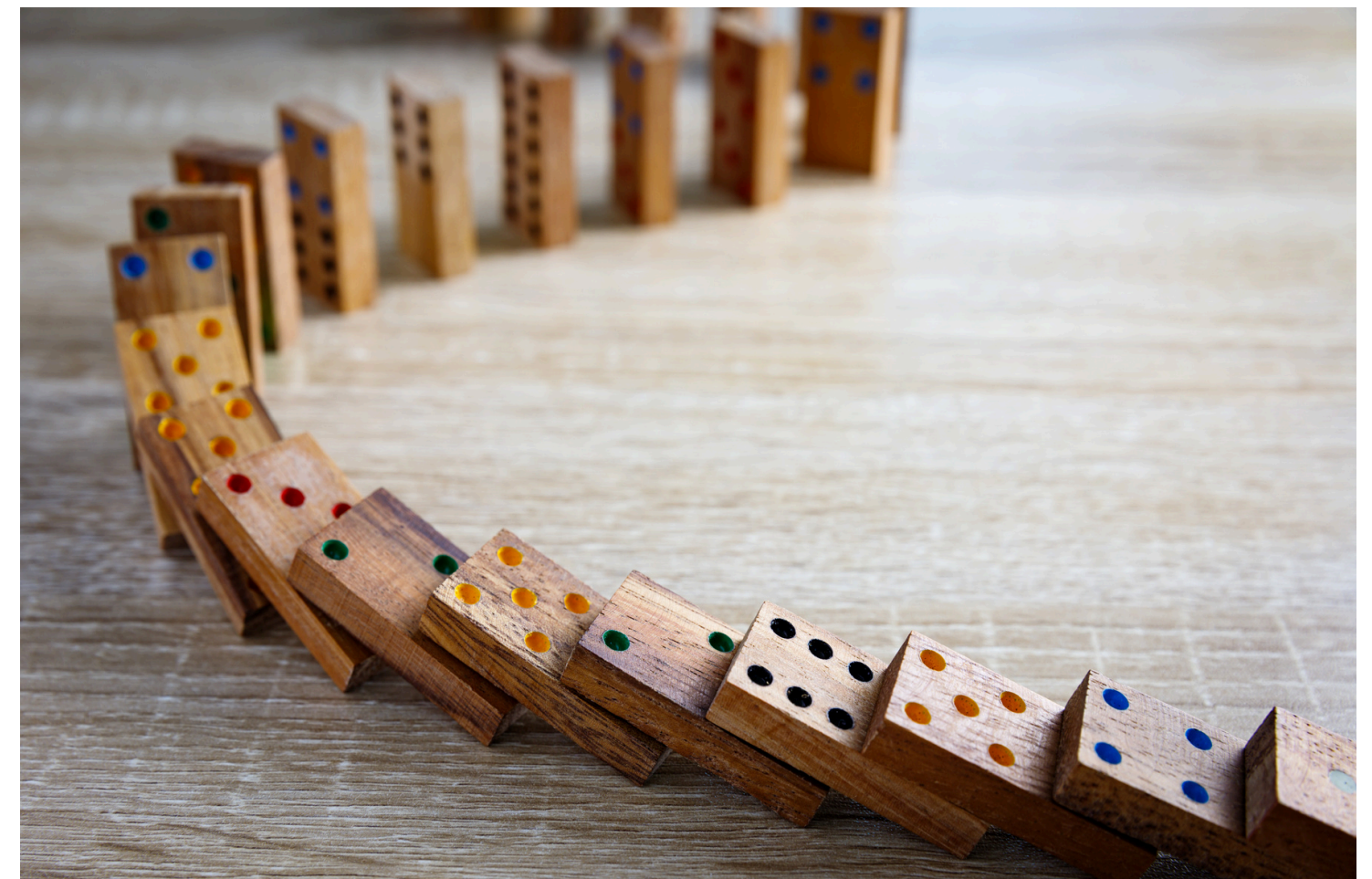
5. ĮVERTINK PASEKMES

Savo veiklų ir jų pasekmių apmąstymas iš ilgalaikės perspektyvos padės geriau įsisąmoninti savo poreikius, suprasti, kas yra svarbu, ko vengi, o ką nori daryti, ir susitelkti ties dabarties veiksmais.

Pagalvok, kas nutiks, jei atliksi Tau svarbias užduotis.

Patarimai, kaip įvertinti pasekmes:

- Kokios bus pasekmės, jeigu aš tai padarysiu?
- Kas nutiks, jeigu aš atsisitrauksiu?
- Kokią tai įtaką turės mano ilgalaikiams tikslams?
- Kokią naudą turėsiu, jei atliksiu užduotį laiku?
- Kiek finansiškai man kainuos užduoties nedarymas ar jos atidėliojimas (pavyzdžiui, kiek reikės mokėti už mokslą, jei neišlaikysiu egzamino)?
- Susidaryk teigiamų ir neigiamų pasekmių sąrašą.



6. VALDYK SAVO LAIKĄ. NUSISTATYK PRIORITETUS

Laiko valdymas – tai tarsi savo darbų sekos valdymas. Šis įgūdis sustiprins jausmą, kad kontroliuoji savo gyvenimą, ir motyvuos veikti. Būk sąmoningas, stebėk save, įveik pagundą užsiimti nereikšmingais dalykais!

Patarimai, kaip nusistatyti prioritetus:

- susirašyk visas užduotis ar darbus, kuriuos turi atlikti;
- užduočių ar darbų prioritetus nusistatyk pagal savo tikslus;
- susiskirstyk užduotis pagal svarbą;
- susidėliok užduočių ar darbų eiliškumą chronologine tvarka;
- stebėk save, ar neužsiimi nereikšmingais darbais. Jei taip – sustok ir paklausk savęs, kas vyksta, kaip dabar jautiesi ir kodėl taip yra. Pavyzdžiui, gal negali susikaupti, jauti nuovargį, nuobodžiauji ar kt. Nustatęs problemą daug lengviau ją išspręsti.



7. TIESIOG PRADĖK VEIKTI

Svarbu pradėti – dažniausiai po to viskas klostosi lengviau. Kitaip tariant, motyvacija atsiranda po realaus veiksmo. Pirma imkis veiklos, o tada pajusi motyvaciją. Pamatysi – kai pradėsi, po truputį įsitrauksi į darbą ir jis taps malonesnis ar lengvesnis nei prieš tai galvojai.

Patarimai, kaip pradėti:

- paskirk bent 10–20 minučių užduočiai (pavyzdžiui, pasiruošti seminarui, baigiamojo darbo rašymui, darbo paieškai). Pažadėk sau, kad po to galėsi užsiimti kuo nors kitu;
- įsivaizduok teigiamas savo veiksmų pasekmes;
- susikurk aplinką, kurioje išoriniai trikdžiai kuo mažiau atitrauktų Tavo dėmesį (pavyzdžiui, išsijunk „Facebook“, televiziją, telefoną, per tas 10–20 minučių neatsakinėk į žinutes ir skambučius);
- apdovanok save už atliktą veiksmą.



8. SKAIDYK UŽDUOTIS

Paprastas būdas motyvuoti save – suskaidyti užduotis (ypač sunkias ir neaprepiamas) į nedideles dalis. Taip išvengsi bejėgiškumo jausmo, kuris užplūsta prieš pradedant atlikti darbą, kuris atrodo neįveikiamas. Pagalvok, kokį darbą (susijusį su studijomis, darbu ar savo karjeros planavimu) turi atlikti. Suskaidyk jį į mažesnes dalis ir atlik jas vieną po kitos. Bus daug paprasčiau!

Patarimai, kaip veikti mažais žingsneliais:

- 1.jei darbas atrodo ypač sunkus, suskaidyk jį į mažiausias įmanomas dalis;
- 2.numatyk konkretų laiką, kada įgyvendinsi užduotį;
- 3.konkrečiai apsibrėžk, kiek laiko skirsi jai atlikti, t. y. apribok užduoties trukmę (pavyzdžiui, 10 minučių per dieną);
- 4.numatyk būdus ir priemones, kurie gali padėti atlikti užduotį;
- 5.surask žmones, kurių pagalba Tau būtų naudinga;
- 6.palik darbą neužbaigtą, jei nespėjai atlikti numatyto laiku.
Pergalvok iš naujo, kiek kitą kartą skirsi laiko jam atlikti;
- 7.apdovanok save už atliktą užduotį;
- 8.stebėk, kaip sekasi veikti mažais žingsneliais. Atkreipk dėmesį į tai, kaip jautiesi atlikęs nedideles užduotis, kaip keičiasi Tavo motyvacija.



9. PRIPAŽINK, KAD UŽDUOTIS NEMALONI

Tips for completing unpleasant tasks:

- apmąstyk ir užrašyk, kas vyksta, kai turi atlikti nemalonią ar sunkią užduotį, kokios mintys sukasi galvoje, kaip jautiesi ir ką darai;
- įvertink, ar mintys apie užduotį Tave slopina. Jei taip, pasistenk jas pakeisti į labiau skatinančias, pavyzdžiui, negatyvią mintį „man niekada nepavyks atlikti šios užduoties“ keisk į motyvuojantį teiginį „jau dariau panašias užduotis. Galiu pradėti pamažu!“;
- pagalvok, kodėl yra svarbu atlikti šią užduotį, kokia jos nauda, o ko neteksi jos neatlikus;
- pagalvok, kokiais būdais gali ją atlikti, kas palengvintų šį darbą;
- surask žmones, kurių pagalba Tau būtų naudinga;
- įsivaizduok, kad sėkmingai atlieki užduotį;
- galvok apie palengvėjimą, kuris Tavęs lauks, kai užduotį jau būsi atlikęs.

10. PERMĄSTYK SAVO PASIRINKIMUS

Jei studijos, darbas neatitinka Tavo interesų, vertybių, gebėjimų, prioritetų – tikriausiai tai Tave demotyvuoja. Besitęsiantis nepasitenkinimas ir nusivylimas gali būti ženklas, kad turi iš naujo įvertinti savo studijų, darbo pasirinkimą ir jo pasekmes. Priimk sau tinkamiausią sprendimą ir imkis veiksmų!

Patarimai, kaip priimti gerą sprendimą:

- nedaryk skubotų ar nepagrįstų sprendimų;
- įvertink iš naujo, susistemink informaciją apie save. Pasinaudok šiais [savęs pažinimo įrankiais](#);
- surink papildomos informacijos apie savo studijas ar darbą: kokias jie suteikia perspektyvas, kaip jie gali keistis artimiausiu metu, kiek Tu gali keisti jų turinį ar formą, kad patirtum didesnį malonumą;
- jei reikia, ieškok informacijos apie galimas studijų ar darbo alternatyvas;
- apmąstyk, kiek Tavo studijos ar darbas atitinka Tavo asmenybę;
- apgalvok tolesnį veiksmų planą, kuris padėtų apsispręsti.