



AZ ÖNKÉNTESSÉG MOTIVÁCIÓI – AZ ÖNKÉNTESSÉG GYAKORLATA SZEMSZÖGÉBŐL

Dr. Dorner László

pszichológus

Kárpát-medencei Családszervezetek Szövetsége IX. Családi nap 2022. szeptember 3.

MI A MOTIVÁCIÓ FOGALMA?

- A motiváció az embereket cselekvésre sarkalló, energizáló és egyúttal a viselkedés dinamikáját meghatározó, annak irányt adó tényező (Ryan és Deci 2017).
- Miért kell ismerni a motivációkat?
- Az önkéntesség megkezdése, majd folytatása, intenzitásának megváltozása, illetve esetleges abbahagyása vagy elkerülése mögött is *azonosíthatók motivációk.*



MELYEK A LEGISMERTEBB ÖNKÉNTESMOTIVÁCIÓK?



1. **érték dimenzió:** azért végez önkéntes tevékenységet, hogy fontos értékeket fejezzon ki vagy működtessen, például az emberiség vagy a kevésbé szerencsés helyzetben levők segítése

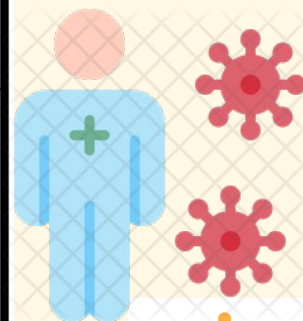
3. **növekedés szükséglete:** célja, hogy a személy pszichológiai értelemben fejlődjön az önkéntes tevékenység közben átélt pozitív érzések hatására, miközben önbecsülése növekedését és a személyes fejlődés érzését is megtapasztalhatja.

5. **társas szükséglet:** az önkéntesség által a személy szélesíteni szeretné társas kapcsolatait, vagy számára fontos személyek elismerését szerezheti meg általa;

2. **megértés szükséglete:** az a szándéka, hogy többet tudjon meg az őt körülvevő világról és kevésbé használt képességeit fejlessze, tapasztalatokat szerezzen;

4. **karrierszükséglet:** célja a pályájával összefüggő tapasztalat növelése és jobb karrier lehetőségek szerzése az önkéntesség által (pl. önéletrajz bővítése);

6. **énvédelem szükséglete:** azért önkénteskedik, hogy csökkentse negatív érzéseit, büntudatát, elmeneküljön az aktuális helyzetből, vagy személyes problémáit megossza másokkal.



AZ ÉNORIENTÁLT ÉS AZ ALTRUISZTIKUS MOTIVÁCIÓK

Énorientált (instrumentális) motivációk	Altruisztikus motivációk
Saját szükségleteinek kielégítése, kézzelfogható jutalmak szerzése a cél a segítség által	Más személyek vagy csoportok jóllétének növelése a cél a segítség által
Az önkéntesség kezdeti szakaszában általában nagyobb hatású	Magasabb empátia, jobban figyel mások érzelmeire, emberi kapcsolatok ápolására
<i>pl. önértékelés növelése, karrierelőnyök, barátok szerzése, új készségek elsajátítása</i>	<i>pl. társadalmi és morális felelősségvállalás, humanitárius értékrend kifejezése</i>



HOGYAN ÉS MIÉRT MOTIVÁLJUK AZ ÖNKÉNTESEKET?

- Fontos megérteni, mit tud nyújtani az önkéntes és mik a korlátai.
- Kompetenciaélményt biztosító feladatok adása.
- Választási lehetőségek adása (ahol lehet).
- Cselekvési, döntési szabadság biztosítása.
- Bevonás a saját önkéntességét érintő döntésekbe.
- Valahová tartozás érzése.
(pl. közösség-összetartó élmények).
- Hatékony külső ösztönzők.
(pl. elismerések, tréningek)
- Önkéntes identitás erősítése. Konstruktív kritika.



HOGYAN MOTIVÁLJUNK ÉLETKOR SZERINT?

- **A különböző életkori szakaszokban eltérően érdemes.**
- **Motivációk felderítése és követése, feladatok ehhez rendelése.**
- ***Serdülőkor:*** identitás kialakulásának segítése, társaság, élmények, izgalom, munkatapasztalatra és készségfejlesztésre lehetőség, online lét.
- ***Érett felnőttkor:*** egyensúly az egyéb életszerepek és az önkéntesség között, munkatapasztalatok kiaknázása az önkéntességben, család együtt önkéntes, közösségi értékrend kifejezési lehetősége, fiatalok mentorálása.
- ***Időskor:*** a szociális kapcsolatok mélyítése, olyan feladatokat adni, amiben rutinos, amihez megvannak a képességei, kapcsolati hálóját felhasználni.

