



Foto – Dreamstime

Kilka słów o motywacji

U progu nowego roku szkolnego warto porozmawiać o motywacji, która jest jednym z najważniejszych czynników funkcjonowania ucznia w szkole. Nie ma nic odkrywczego w stwierdzeniu, że im starsze dziecko, tym mniejszą ma motywację w szkole. Rodzice, nauczyciele, dorośli próbują sobie odpowiedzieć na pytanie: Dlaczego tak jest?

Dorota Piła

magister geografii, UAM w Poznaniu

Certyfikowana tutorka, absolwentka studiów podyplomowych Psychologia Pozytywna, dyrektorka Niepublicznego Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego Cogito w Poznaniu, www.edudob.pl

Na początek jednak zastanówmy się, czym jest motywacja i dlaczego jest taka ważna w życiu. Zaczę od definicji słowa według Encyklopedii PWN: „motywacja (łac.), psychol. proces regulacji psychicznych, nadający energię zachowaniu człowieka i ukierunkowujący je; może mieć charakter świadomy lub nieświadomy”. Biorąc pod uwagę tylko tę definicję chciałabym zwrócić uwagę na dwa główne aspekty w niej zawarte:

1. Motywacja jest procesem;
2. Ma charakter psychologiczny.

Motywacją zajmują się głównie psychologowie, zwracają jednak również uwagę na jeszcze jeden jej aspekt - fizjologiczny. Jedna z definicji mówi: „Motywacja w psychologii definiowana jest jako suma czynników natury psychologicz-

nej lub fizjologicznej, która popycha człowieka do działania. Motywacja do działania steruje zachowaniem tak, aby doprowadziło do określonego efektu – najczęściej zmiany warunków, które zapoczątkowały cały proces”.

I jeszcze jedna z definicji, która sięga do przyczyny pojawienia się motywacji w życiu człowieka. Arthur S. Reber w Słowniku psychologii pisze tak: „Stan gotowości człowieka do podjęcia określonego działania, wzbudzone potrzebą lub koniecznością procesy psychiczne i fizjologiczne prowadzące do określonych zachowań. Procesy motywacyjne wyznaczają kierunek zachowania osoby, nastawiają na osiągnięcie celów, zamierzonych wyników” (Reber A., s. 28).

Analizując definicję należy zwrócić uwagę na kilka kwestii:

1. Motywacja to pewien stan gotowości.
2. Wynika z potrzeby lub konieczności.
3. Kieruje ludzkim zachowaniem.

Rodzaje motywacji

Pierwsza z kwestii pokazuje, że potrzebna jest decyzja, aby rozpocząć działanie, mówimy tu o pierwszym ze składników motywacji – aktywacji.

Rozpoczęcie jakiegoś działania jest możliwe tylko wtedy, gdy czujemy potrzebę lub konieczność określonego postępowania. Krótko mówiąc widzimy sens naszych działań – to druga kwestia wynikająca z powyższej definicji.

W tym miejscu warto sobie przypomnieć, że jako nauczyciele spotykamy się z pytaniem młodego człowieka: „Po co to robię?”. To pytanie właśnie o sens działania, poświęcenia, celu itd. Są i takie sytuacje, gdy uczeń już nie pyta tylko stwierdza: „To jest bez sensu”.

Według mojej opinii, na podstawie wieloletniego doświadczenia nauczycielskiego i tutorskiego to jest najważniejsza kwestia dotycząca pojawienia się motywacji. Nazywam ją poczuciem sensu.

Oczywiście tu może pojawić się kolejne pytanie: Jak sprawić, aby młody człowiek zobaczył sens swoich przyszłych czy obecnych działań, jak ukierunkować jego zachowanie. Tu zahaczam o trzecią kwestię z wyżej wymienionej definicji.

A jak my dorośli to robimy? Tu pojawia się podstawowy podział motywacji na zewnętrzną i wewnętrzną. W tym samym Słowniku psychologii A. Reber pisze tak: „Motywacja zewnętrzna, kiedy źródłem działania jest system zewnętrznych kar i nagród” oraz „Motywacja wewnętrzna, kiedy aktywizacja organizmu następuje w wyniku dążenia do zaspokojenia swoich potrzeb”.

W warunkach szkolnych występują oba rodzaje motywacji. Dążeniem każdego nauczyciela jest wytworzenie w uczniu motywacji wewnętrznej, bo jak pisze autor: „Działania wzbudzone motywacją wewnętrzną są wykonywane z większą konsekwencją, towarzyszy im poczucie satysfakcji” (Reber A., s. 28).

Teorie motywacji

W historii badań nad motywacją pojawiło się kilka teorii, które wyjaśniają mechanizm jej działania. W tym miejscu wspomnę o dwóch.

Najbardziej znaną teorią motywacji jest teoria zaspokajania ludzkich potrzeb (piramida Masłowa). Autor twierdził, że dobro człowieka jest uwarunkowane zaspokajaniem potrzeb, które układają się hierarchicznie. Utworzona przez niego piramida ma u podstawy potrzeby podstawowe, do których należą m.in. potrzeby fizjologiczne, następnie kolejno potrzeby bezpieczeństwa, miłości/przynależności, szacunku i samo-realizacji. Jeżeli potrzeby niższego rzędu zostaną względnie zaspokojone, zanikają, umożliwiając pojawienie się potrzeb wyższego rzędu (Maslow 2006., s. 84).

Najciekawszą częścią jego teorii było określenie, że potrzeby samorealizacji działają zupełnie inaczej niż pozostałe. „(...) Zdaniem Masłowa są one potrzebami wzrostu i działają na zasadzie «im więcej, tym lepiej» – ich realizacja rozbudza potrzebę. Pozostałe potrzeby to potrzeby niedoboru (braku), które działają na zasadzie redukcji napięcia – zaspokojone, przynajmniej czasowo wygasają” (Strelau, Doliński 2008, s. 686 za Maslow, 1986).

Bardzo ciekawą koncepcję przedstawili Deci i Ryan. Motywacja według Deci i Ryana przedstawiana jest na kontinuum od braku intencji działania do motywacji wewnętrznej, wynikającej z Ja. Istotne jest, że wzdłuż kontinuum znajdują się cztery zachowania motywowane zewnętrznie. Pierwsze z nich to regulowanie zewnętrzne – najmniej autonomiczne, ponieważ jest podejmowane, aby uniknąć kary lub otrzymać nagrodę. Drugie nazywane jest regulowanym przez introjekcję. Polega na przyjęciu zewnętrznych wartości, które nie są traktowane jako własne. Zachowanie takie wynika najczę-

ściej z poczucia lęku, winy lub dumy. Kolejne jest regulowane przez identyfikację. Tu już działania są motywowane przez Ja, są bardziej autonomiczne, wartości utożsamia się jako własne. Ostatnie zachowanie jest w pełni zintegrowane z Ja. Motywacja jest tu zgodna z wartościami i potrzebami danej osoby. Zachowanie wynika ze zorientowania na wynik, to najbardziej autonomiczna forma motywacji zewnętrznej według Deci i Ryana.

Autorzy wprowadzają piątą kategorię, skrajną na kontinuum. Jest to zachowanie ukierunkowane bardziej na wynik niż działanie, jest regulowane wyłącznie wewnętrznie. Deci i Ryan uważają, że takie zachowanie wynika z wolności człowieka, który może podążać za swoimi pasjami, zainteresowaniami. Jego zachowanie jest spontaniczne i naturalne. Człowiek wykonuje to, co uważa za ważne i co ma dla niego sens (Strelau, Doliński 2008, za Deci i Ryan 2000, s. 690).

Motywacja w szkole

Analizując powyższą teorię jasno widać, jak szerokie może ona mieć zastosowanie do wzbudzania motywacji w szkole. Kluczem jest wykonywanie przez młodego człowieka tego, co jest dla niego ważne i co wzbudza w nim poczucie sensu.

Kiedy to osiągniemy? Spróbujmy:

1. Pracować z uczniem w oparciu o jego mocne strony.
2. Traktujmy błędy uczniowskie jako doświadczenie nie jako porażkę.
3. Dajmy uczniowi więcej wolności wyboru, ale co za tym idzie więcej odpowiedzialności.
4. Wykorzystujmy jego pasje i zainteresowania.
5. Pomóżmy wyznaczać mu cele te bliższe i te dalsze – świetnie sprawdza się tu tutoring.

Nawiązując do tutoringu spełnia on ogromną rolę w motywowaniu uczniów. Tutor/ka opiekując się młodym człowiekiem pomaga mu znaleźć cel i sens działania. Cały proces tutoringu opiera się na wzbudzaniu motywacji. Wspólnie tutor/ka i tutee przechodzą przez etap aktywacji, następnie trwają przy realizacji wyznaczonego przez młodego człowieka celu – drugi element motywacji – wytrwałość, łącznie z trzecim elementem intensywnością, czyli stopniem zaangażowania w dane działanie.

Oczywiście to tylko niektóre sposoby motywowania uczniów. Sami z doświadczenia wiemy, że trudno być zawsze i do wszystkiego zmotywowanym. Czasem wykonujemy pracę, którą po prostu trzeba wykonać. W takich sytuacjach warto skorzystać z rady Joshua Shipp’a – amerykańskiego eksperta do spraw młodzieży, który przy braku argumentów motywujących ucznia, aby wykonał konkretne, często mało ciekawe, zadanie proponuje w takiej sytuacji powiedzieć: „Musisz zrobić to, co musisz zrobić, abyś mógł zrobić to, co chcesz zrobić”. Takie ujęcie kwestii motywacji pozwala uczniowi zobaczyć, że czasem te bezsensowne zadania są pewną częścią większych celów życiowych, których osiągnięcie jest dla niego ważne.

Jak już wcześniej zaznaczyłam motywacja to pewien proces, który trzeba aktywować, trwać w nim i często wzbudzać na nowo.

Zawsze potrzebny jest pierwszy krok. Dobrze sprawdza się rozmowa z uczniami na temat motywacji. To dobra lekcja i dla nich, i dla nas jako nauczycieli. Najtrudniejszym etapem jest utrzymanie motywacji uczniowskiej.

Poniżej przedstawiam propozycję lekcji, w której skupiam się głównie na drugim elemencie motywacji – wytrwałości.

Po co mam to robić? Kilka słów o motywacji

Scenariusz lekcji

- **Poziom:** Szkoła podstawowa/Szkoła ponadpodstawowa
- **Czas:** 2 godz. lekcyjne
- **Cel ogólny:** Uczeń potrafi utrzymać motywację do realizacji wyznaczonych celów
- **Cele operacyjne:**
 - uczeń wymienia elementy triady motywacyjnej,
 - potrafi określić, co go motywuje, a co go demotywuje,
 - potrafi podjąć działania, które utrzymują jego motywację stosując różne techniki motywacyjne.
- **Środki dydaktyczne:**
 - kartki papieru
- **Formy pracy:**
 - praca indywidualna
 - praca w parach
 - praca grupowa
- **Metody pracy i techniki pracy:**
 - burza mózgów
 - dyskusja
 - techniki motywacyjne

Przebieg zajęć:

1. Za pomocą burzy mózgów uczniowie na kartce papieru A3 wypisują, co ich motywuje do pracy.
2. W parach ustalają 3 największe wspólne motywatory.
3. To samo zadanie w grupach 4-6 osobowych.
4. Na forum klasy wszyscy wspólnie ustalają 3 największe motywatory.
5. Analizują i porównują swój wybór z triadą motywacyjną przedstawioną przez nauczyciela.
6. Uczniowie wykonują ćwiczenie motywacyjne.

Bibliografia:

- Maslow A. (2006) *Motywacja i osobowość*. Warszawa., Wydawnictwo PWN.
- Reber A. (2000). *Słownik psychologii.*, s. 28. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Strelau J., Doliński D. (2008). [red] *Psychologia. Podręcznik akademicki*. Tom 1. Gdańsk

Ćwiczenie nr 1: Co się stanie, gdy...?

Uczeń wyznacza sobie jakiś cel do realizacji. Zapisuje, go na kartce, następnie odpowiada na następujące pytania:

- Co się stanie, jak osiągnę mój cel?
 - Co się nie stanie, jak osiągnę mój cel?
 - Co się stanie, jak nie osiągnę mojego celu?
 - Co się nie stanie, jak nie osiągnę mojego celu?
7. Stosowanie technik motywacyjnych. Uczniowie na przykładzie wcześniej wyznaczonego celu (pkt. 6) ćwiczą następujące techniki motywacyjne:
 - **Przypomnienie:** W jaki sposób będziesz pamiętać o tym każdego dnia?
 - **Żal:** Co się stanie, jak tego nie zrobisz? Jak będzie wyglądać twoje życie?
 - **Nagrody:** W jaki sposób mógłbyś wynagrodzić siebie za wykonanie tej pracy?
 - **Zastąpienie:** Jak możesz zastąpić tę potrzebę w zdrowszy sposób?
 - **Rozliczanie:** Czy konieczność rozliczania zwiększy twoje szanse na sukces? Czy chciałbyś się do tego zobowiązać?
 8. Uczniowie na forum podsumowują ćwiczenia. Przedstawiają wnioski.
 9. **Komentarz:** W ćwiczeniu w pkt. 6 – Uczeń wyznacza sobie cel, który jest jego własnością i jest dla niego ważny. W pkt. 5 odwołuję się do tzw. triady motywacyjnej STO – sens, talent, optymizm. Triada powstała po wieloletnich badaniach m.in. profesora Tal Ben-Shahara z Uniwersytetu Harvarda nad najsilniejszymi zasobami natury psychologicznej i kompetencyjnej człowieka.

