

Motywacja, czyli...?

Co zrobić, kiedy nie chce się niczego robić? Co zrobić, żeby chciało się chcieć? A może lepiej dać sobie i innym spokój? Bo przecież skoro mi się nie chce, to może innym też? Ale jak długo można pozwolić sobie na nicnierobienie i zarażanie tym stanem innych? Oto szereg najprostszych pytań odnoszących się do motywacji. Czym ona jest?

Według *Słownika języka polskiego* motywacja to:

- 1.«to, co powoduje podjęcie jakichś działań lub decyzji»
- 2.«uzasadnienie czyichś działań lub decyzji».

Motywacja (fr. *motif* – powód) to proces regulacji psychologicznych, nadający energię zachowaniu człowieka i ukierunkowujący je; może mieć charakter świadomy lub nieświadomy.¹

Każdy z nas szuka innych sposobów na pokonanie wewnętrznych barier, które uniemożliwiają nam dokończenie tego, czego się podjęliśmy. Ile razy rozpoczynaliśmy naukę języka obcego, który ciągle był obcy mimo naszych wysiłków? Ile razy zrezygnowaliśmy z jakiś planów, działań, bo wydawało nam się, że one *nie są dla nas*? Próbujemy znaleźć indywidualne czynniki motywujące, wyliczamy powody i korzyści, które napędzałyby nas do działania. Każdy z nas potrzebuje innego czynnika motywującego. Nagroda czy kara? Kij czy marchewka? Co nas skuteczniej motywuje? Trudno odpowiedzieć na to pytanie jednoznacznie. Motywowanie zarówno samego siebie, jak i innych zależy od różnych czynników, np. samopoczucia, złożoności, stopnia trudności zadania czy czasu niezbędnego na jego realizację. Nie ma jednej skutecznej metody, która zmotywuje nas do działania. To, że jeden sposób zadziałał wczoraj, nie oznacza, że jutro ta metoda okaże się równie pomocna. Trzeba przyznać, że to sytuacja dość frustrująca. A czym jest motywacja w odniesieniu do sytuacji szkolnej?

Polscy nauczyciele pracują w trudnych warunkach. Wprowadzane zmiany powodują zwiększenie nakładu pracy, obniżenie pewności siebie i poczucia stabilizacji zawodowej. Co może zatem mobilizować nas do pracy? Radość z powodu kontaktu z innymi ludźmi, samodzielność w wyborze metod nauczania, stały rozwój własnej osobowości, wpływ na kształtowanie postaw młodych ludzi. Można by jeszcze wymienić kilka aspektów działań nauczycieli, które są dla

nas źródłem satysfakcji. Z pewnością nie można zapominać o możliwości obserwowania efektów własnej pracy pedagogicznej, rozwoju uczniów. Nasza praca to nieustanne wyzwania, ale dla kogoś, kto lubi zmiany, rozwój, kreatywność nie ma lepszej pracy. Do tego potrzebne są jednak określone kompetencje nauczyciela. Są to kompetencje specjalistyczne, dydaktyczne i psychologiczne.²

Znawcy zagadnienia powiedzą, że motywacja to ogół bodźców zarówno zewnętrznych, jak i wewnętrznych powodujących gotowość ucznia do uczenia się. Nauczyciele często zadają sobie pytanie: co zrobić, aby uczniowie poświęcali swoją uwagę i wysiłek na działania pożądane, wzmagające zaangażowanie w proces uczenia się.

Jakie są rodzaje motywacji?

Z motywacją wewnętrzną mamy do czynienia, gdy wysiłek podejmuje się dla siebie, dla swojej satysfakcji i osobistego rozwoju.

Przejawia się ona:

- wysokim poziomem przyjemności czerpanym z nauki
- większą ciekawością świata
- niższym poziomem lęku przed szkołą
- skłonnością do podejmowania zadań stanowiących „wyzwanie” dla jednostki, lepszymi osiągnięciami w nauce.

Z kolei w przypadku motywacji zewnętrznej celem jest uzyskanie pozytywnej lub uniknięcie negatywnej oceny swoich kompetencji. Dążenie do uzyskania pozytywnej oceny swoich umiejętności powoduje:

- unikanie porażek
- małą wytrwałość podczas wykonywania zadań,
- niewykorzystanie w pełni swoich zdolności w obliczu przeszkód
- skłonność do lęków i negatywnego spostrzegania samego siebie
- przypisywanie popełnianych błędów brakowi zdolności
- niepewność co do jakości efektu końcowego.

Warto pamiętać, że współcześnie nie traktuje się motywacji zewnętrznej i wewnętrznej jako przeciwnych sobie. Uważa się, że metody motywowania zewnętrznego mogą skutecznie uzupełniać metody motywowania wewnętrznego.

Jak zatem uczyć, aby wykorzystać motywację ucznia?

Z pewnością ważne jest formowanie pewnej wspólnoty dydaktycznej, dzięki której nauczyciel-lider chętnie skłoni swoich uczniów do współpracy i przyjęcia odpowiedzialności za swoje wyniki w nauce i postępowanie w szkole. Ważne jest więc nauczanie w sposób atrakcyjny. Żeby tak się stało, nauczyciel powinien uświadomić sobie, że to on sam jest bardzo ważnym narzędziem motywacyjnym. Jeśli nauczyciel pracuje z pełnym zaangażowaniem, pasją i entuzjazmem, tak pracują również jego uczniowie. *Istnieje bowiem wprost proporcjonalna zależność między poziomem motywacji nauczyciela a poziomem motywacji uczniów.*³

Dlatego ważne jest budowanie poczucia wspólnoty celów i planowanie takich działań dydaktycznych, dzięki którym uczniowie zauważą zależność między wysiłkiem a efektem, odkryją własne kompetencje. Dotyczy to wszystkich grup uczniów. Słabi uczniowie wymagają zapewnienia, że sprostają postawionym przed nimi zadaniom. Potrzebują wiele wyjaśnień, motywujących zachęt, zindywidualizowanych materiałów dydaktycznych. Z kolei uczniowie odnoszący sukcesy powinni zrozumieć, że ich zdolności rozwiną się tylko pod warunkiem, gdy podejmą nowe wyzwania. Uczniowie pilni, ale osiągający słabe rezultaty powinni wiedzieć, że dzięki wytrwałej pracy mogą osiągnąć sukces.

Co jest zatem ważne w procesie motywowania uczniów do podejmowania wysiłku?

Stawianie zadań atrakcyjnych, odwołujących się do ciekawości poznawczej uczniów, nagradzanie zgodnie z wkładem pracy, budowanie przekonania o związku wkładu pracy z efektem i dobrym samopoczuciem, uczenie się we współpracy, a nie w rywalizacji. Istotne jest również dostosowywanie czynności dydaktycznych do zainteresowań uczniów, aby nauka sprawiała im przyjemność. Jeśli nauczyciel okazuje zapał i zainteresowanie przedmiotem, wzbudza to zaciekawienie u uczniów, potęguje ciekawość poznawczą i aktywność.

Wypada zastanowić się nad tym, jak motywować samego siebie do działania. I tu wypada powrócić do motywacji wewnętrznej. Co motywuje nas do pracy?

• **Nóż na gardle** – wpływ zewnętrznych okoliczności (niska efektywność uczenia się, rozwoju).

• **Presja (trzymane nad głową kij)** – wymagania i oczekiwania stawiane przez innych: rodzinę, pracodawcę, środowisko itp. Jest to presja uzależnienia od innych lub poczucie winy – świadomość, że zawiodło się oczekiwania innych.

• **Niewidzialny kij** – pożyczony ze szkoły, od rodziców lub społeczeństwa. Myślisz, że działasz z własnej woli i we własnym imieniu, tymczasem

działasz nieświadomie i okładasz sam siebie kosturem, którym ciebie traktowano.

Psycholog Csikszentmihalyi (1993) zwrócił uwagę na uniesienie, czyli **niezwykły stan emocjonalny w trakcie pracy/działania**. Stanowi ono **wyraz przeżywania skondensowanej motywacji wewnętrznej**.⁴

Pojęcie to sformułował po serii wywiadów, za pomocą których badał, co mówią ludzie o swoich doznaniach, gdy pochłaniają ich ulubione czynności. Spodziewał się, że większość przypadków uczucia uniesienia dotyczy momentów odprężenia związanych z rozrywką i odpoczynkiem. Tymczasem okazało się, że uczucie uniesienia pojawia się zwykle, gdy jesteśmy pochłonięci trudnym i ambitnym zadaniem, kiedy wspinamy się na szczyty fizycznych i intelektualnych możliwości.

Charakterystyczne cechy tego *uniesienia* to:

1. Działanie ma wyraźny cel i gwarantuje natychmiastową informację zwrotną o skuteczności działania ze względu na cel.
2. Nasze umiejętności są dobrze dostosowane do zadania.
3. Działanie i świadomość nakładają się: doświadczamy skupienia umysłu na jednym obiekcie.
4. Koncentracja na wykonywanym zadaniu: zmartwienia i troski zostają chwilowo zawieszane.
5. Mamy poczucie panowania nad sytuacją.
6. Wychodzimy poza „ego”, doznajemy poczucia rozkwitania i stawania się częścią jakiejś większej całości.
7. Zmienia nam się wycucie czasu: czas zdaje się biec szybciej.
8. Doznania i działanie stają się wartościowe same przez się.

Jak zatem motywować siebie do działania? Oto lista złotych reguł.

1. **Ustal cele własnej edukacji.** W czasie uczenia się kieruj się zasadą: *Co ja z tego mogę mieć?* Gdy już ustaliłeś cele, to zaszczep w sobie mocne pragnienie, by je osiągnąć i podbuduj się entuzjazmem. Pomocne w tym zakresie będą afirmacje, wizualizacja.

2. **Myśl konstruktywnie.** Nie pozwól, aby irracjonalne lub frustrujące myśli zaprzętały twój umysł. Twoim celem jest otwarty, jasny umysł, pozbawiony dogmatów, przesądów i zabobonów.

3. **Starannie dobieraj przyjaciół.** Nie zdajemy sobie sprawy, jak bardzo naśladujemy innych i jak często ludzie, z którymi przebywamy, kreują naszą przyszłość. W związku z tym staraj się przebywać z osobami utalentowanymi, troszczącymi się o innych, entuzjastycznymi, pozytywnie nastawionymi do życia.

4. **Wierz w siebie.** Nie na darmo mówi się, że *wiara czyni cuda*. Musisz sobie uświadomić, że jeśli czegoś pragniesz i wierzysz, że możesz to

osiągnąć, to z pewnością tak będzie. Dużą pomocą w budowaniu wiary w siebie będzie dla Ciebie technika "zakotwiczenia się".

5. **Nagradzaj siebie.** Ta zasada powinna Ci towarzyszyć przy realizacji każdego celu. Nagradzanie jest skuteczne, gdyż stanowi pozytywne wzmocnienie. Nagrodą może być koncert, ciekawa książka, płyta, nowe ubranie, kolacja w dobrej restauracji w miłym towarzystwie itp. Możliwości jest bardzo wiele. Wymyślaj i stosuj te, które sprawiają Ci największą przyjemność.

6. **Rozwiązuj swoje problemy osobiste.** Nie odsuwaj ich, bo urosną i pogłębią stres. Spójrz na swoje problemy z boku, spróbuj opisać je w dzienniku. Jeśli źródłem problemów są inni ludzie, rozmawiaj z nimi szczerze. Nie dopuść do tego, aby rzeczową wymianę zdań zastępowały plotki.

7. **Rozwijaj w sobie wytrwałość.** Pracuj nad zaufaniem do samego siebie, odwagą, pozytywnym nastawieniem. Stosuj takie metody, jak samokontrola

i samonagradzanie. Pamiętaj: motywacja pobudza do działania, ale działanie realizuje się dzięki wytrwałości.

8. **Podejmuj działanie.** Cele, pragnienia, plany, wiedza pozostaną bezużyteczne, jeśli nie ucieleśnią się w konkretnym działaniu.

Zamiast podsumowania...

Pamiętaj, że zmiana planów to nie porażka. Jeśli chcesz czuć się lepiej, zacznij od popełnienia błędu. Przecież większość czynności wykonywanych po raz pierwszy nie musi być perfekcyjna. Zawsze lepiej jest zrobić COŚ niż NIC. Przepisy:

1. *Pedagogika. Leksykon PWN*, pod red. Bogusława Milerskiego i Bogusława Śliwerskiego, Wyd. Naukowe PWN 2000, s. 126.

2. Hanna Hamer, *Klucz do efektywności nauczania. Poradnik dla nauczycieli*, Warszawa 2010

3. op. cit. 2, str. 18

4. Jere Brophy, *Motywowanie uczniów do nauki*, Warszawa 2011, str. 22