



O krok dalej niż pochwała i uwaga – głębsze oblicze motywacji

Grzegorz Więctaw

Procesy motywacyjne w sporcie, biznesie i szkole działają bardzo podobnie. W tym artykule przyglądam się ludzkiej motywacji do działania i nauki poprzez pryzmat tzw. teorii samodeterminacji (ang. self-determination theory), ostatnio coraz bardziej popularnej w różnych gałęziach współczesnej psychologii.

Zdefiniuję tu motywację, podzielę ją na dwie podstawowe kategorie, a także pokażę trzy najważniejsze potrzeby, które powinny zostać zaspokojone, aby uczniowie byli zmotywowani wewnętrznie.

Oczywiście będę starać się nawiązywać do szkolnej rzeczywistości, w której również pracuję, szkoląc kadrę zarządzającą, pedagogiczną oraz ucząc w dwóch gliwickich szkołach sportowych – gimnazjum i liceum.

Motywacja – co to takiego?

Motywację można zdefiniować jako chęć do działania, która najczęściej wynika z nadawania znaczenia i wartości działaniu przez osobę, która jest w nie zaangażowana. Psychologowie twierdzą, że każdy człowiek rodzi się... zmotywowany, z ciekawością świata i wielką chęcią do zdobywania wiedzy oraz przyswajania i doskonalenia różnych umiejętności. Od początku swojego życia uczestniczymy w ciągłym procesie nauki. Najpierw uczymy się chodzić, mówić, korzystać z toalety, a potem przyswajamy coraz to bardziej skomplikowane umiejętności, jak np. liczenie, pisanie itp. Dorośli – w pierwszych latach życia są to zwykle rodzice – specjalnie nie muszą nas do tego nakłaniać. Raczej przewodzą temu procesowi poprzez demonstrację albo dawanie informacji zwrotnej. Kiedy mamy 6-7 lat, proces nauki zaczyna toczyć się w szkole...

Większość dzieci idzie do szkoły z dużym entuzjazmem, jednak kończy ją, ciesząc się, że już nigdy więcej nie trzeba będzie się uczyć w taki sposób. Jacek Kuroń powiedział kiedyś, że był w swoim życiu w trzech strasznych miejscach – w więzieniu, wojsku i szkole. Gdyby ktoś powiedział mu po latach, że musi jedno z tych doświadczeń powtórzyć, to najpierw wybrałby więzienie, potem – wojsko, ale za żadne skarby nie chciałby jeszcze raz przeżyć szkoły. Ta anegdota oddaje nastawienie wielu ludzi wobec instytucji, która przecież w swoim założeniu ma tylko strukturyzować ścieżki rozwoju młodych ludzi i motywować ich do podążania wyznaczonym tropem.

Z literatury przedmiotu wiemy, że motywacja i zaangażowanie do nauki sukcesywnie spada od trzeciej do ostatniej klasy szkoły podstawowej i ta tendencja utrzymuje się, aż do zakończenia ostat-

niego etapu edukacji. Dlaczego tak się dzieje? Przede wszystkim spada przyjemność początkowo kojarzona z nauką, a zaczyna się ciężka, mozolna, czasami nudna praca, która rzadko jest dopasowana do potrzeb i pasji młodych ludzi. Dlatego pobudzenie, podtrzymanie albo przynajmniej niehamowanie wewnętrznej motywacji do działania i nauki to najważniejsze zadanie i wyzwanie dla współczesnego nauczyciela i rodzica. Zaryzykowałbym nawet stwierdzenie, że w dzisiejszych czasach to dużo ważniejsze niż przekazywanie wiedzy.

Zbyt często słyszę, jak nauczyciele i trenerzy narzekają na swoich podopiecznych, że źle się uczą, słabo się przykładają do nauki albo, co gorsza, że są leniami. Wszystkiemu winny jest zwykle brak motywacji, czyli chęci do działania, podejmowania wyzwań i wysiłku. Najłatwiej powiedzieć coś takiego i umyć ręce od odpowiedzialności, która stoi przed nauczycielami i rodzicami w odniesieniu do kształtowania postaw motywacyjnych u młodych ludzi.

Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna

Ogólnie możemy podzielić motywację uczniów do nauki na dwie kategorie – wewnętrzną i zewnętrzną, w zależności od powodów podejmowanych działań. W kontekście szkoły motywacja wewnętrzna to uczenie dla samego uczenia się, radość z pogłębiania wiedzy, ciekawość świata. Uczniowie zmotywowani wewnętrznie charakteryzują się wyższym poziomem czerpania przyjemności z nauki i niższym poziomem lęku przed szkołą i wyzwaniami, które przed nimi stawia oraz lepszymi wynikami w nauce. To bezsprzecznie najczystsza i najbardziej skuteczna forma motywacji, gdyż jej źródła są niemalże niewyczerpalne. Po prostu uczeń pragnie zaspokoić swoją ciekawość i dowiedzieć się więcej o sobie albo o otaczającym go świecie. Pasja do konkretnego przedmiotu lub zagadnienia sprawia, że młody człowiek chętniej

podejmuje wysiłek i robi to nie dla oceny, ale dla własnej satysfakcji i rozwoju.

Motywacja zewnętrzna z kolei ściśle wiąże się z systemem kar i nagród (kija i marchewki) nakładanych na ucznia przez system szkolnictwa, nauczyciela, rodzica albo samego ucznia. Motywem do podjęcia działań może być jakaś korzyść osobista (np. dobra ocena), utożsamienie się z grupą, nacisk lub przymus (np. ze strony

rodzica, nauczyciela lub dyrektora szkoły), poczucie obowiązku, opinia grupy społecznej albo ważnych dla konkretnego ucznia osób, praktyczne zastosowanie wiedzy w życiu codziennym albo potrzeba społeczna. Niestety najczęściej uczniowie motywowani są do nauki poprzez bodźce zewnętrzne. Zresztą im człowiek starszy, tym bodźców zewnętrznych więcej. Pojawiają się wynagrodzenia w postaci pieniężnej i to staje się najsilniejszym motywem działania, bardzo często jednocześnie zabijając pasję do nauki, rozwoju i odkrywania tego fascynującego świata.

Motywacja zewnętrzna może zmobilizować ucznia do podjęcia działania i aktywności, ale najczęściej jest to jednorazowy wysiłek, taki na krótką metę. W dalszej perspektywie skupienie się tylko i wyłącznie na zdobywaniu nagród (np. dobrych ocen, pozytywnych opinii itp.) oraz unikaniu kar (np. złych ocen, negatywnych opinii itp.) prowadzi do unikania podejmowania nowych wyzwań, spadku poczucia pewności siebie i poczucia własnej wartości.

W sporcie jest takie powiedzenie, że o jakości treningu decyduje postawa zawodnika wtedy, gdy nikt nie patrzy. Myślę, że można to przenieść na grunt szkolny i powiedzieć, że motywacja zewnętrzna może pozbawić uczniów powodów do nauki wtedy, gdy już nikt nie patrzy i nie ocenia. O jakości uczenia się będzie decydowała jego motywacja wewnętrzna, inaczej – automotywacja.

czy ucząc przedmiotu, zawsze pamiętamy o kształceniu podmiotu?

Samodeterminacja ucznia

Badacze motywacji Ryan i Deci¹ twierdzą, że ludzie mają wrodzoną skłonność do nauki i samodoskonalenia się. Stworzona przez nich teoria samodeterminacji (ang. SDT, *self-determination theory*), czasami tłumaczona na polski jako teoria samookreślenia się albo teoria automotywacji, zakłada, że człowiek jest istotą aktywną, zmotywowaną, ciekawą oraz chcącą osiągnąć w życiu (lub sporcie) osobistą satysfakcję i pełnię swojego potencjału.

Nie jest ważne, jak bardzo uczeń jest zmotywany do zrobienia czegoś, ale to, po co to w ogóle robi. Warto zwrócić na to uwagę i pokazywać szerszy kontekst procesu uczenia się, ale przede wszystkim dzielić się z uczniami swoją własną pasją do przedmiotu lub zagadnienia, które jest właśnie omawiane. Kluczowe jest tutaj zaspokojenie trzech potrzeb – autonomii, kompetencji i relacji z innymi. Przyjrzyjmy się, w jaki sposób nauczyciele mogą sprostać zaspokojeniu tych właśnie potrzeb u swoich uczniów.

Zaspokojenie poczucia autonomii, czyli wykonywanie zadań z własnej woli i własnego wyboru jest bardzo ważne, gdyż utożsamia człowieka z daną aktywnością. Tam gdzie jest to możliwe, dobrze jest dawać uczniowi wybór.

Na przykład, gdy zadaniem jest napisanie wypracowania z języka polskiego, warto zaproponować kilka tematów, które mogą zostać opracowane zgodnie z własnymi zainteresowaniami ucznia. Takie postępowanie sprawia, że uczeń ma poczucie sprawczości, a dzięki temu sięgamy do energii płynącej z motywacji wewnętrznej.

Natomiast poczucie kompetencji daje pewność siebie, konieczną do podjęcia wyzwania i wykonania go. Dobrze mieć na uwadze obecne umiejętności i możliwości uczniów i zadawać im prace, które ich

nie przerastają. W ogóle poziomu trudności zadania musi być dobrany optymalnie. Zadania zbyt trudne będą obniżać motywację do ich wykonania, gdyż uczeń ogarnie zniechęcenie, natomiast zadania zbyt łatwe sprawią, że uczeń będzie się nudzić.

Wreszcie relacja z innymi ludźmi sprawia, że człowiek czuje się przynależny i odpowiedzialny za jakiś większy cel. W kontekście szkolnym dużą rolę mogą odegrać w zaspokajaniu tej potrzeby prace w parach albo w grupach. Zauważmy, że nawet przy zadaniach indywidualnych takich jak klasówka albo kartkówka, po ich ewaluacji możemy zaangażować uczniów w pracę nad tymi zadaniami razem. Uczniowie lepiej radzący sobie z danym przedmiotem mogą pomóc słabszym. Można również stymulować to poprzez pracę projektową albo wspólne rozwiązywanie zadań domowych po lekcjach przy superwizji nauczyciela albo starszego ucznia.

Oczywiście optymalna wewnętrzna motywacja do wykonania jakiegokolwiek zadania jest wtedy, gdy wszystkie trzy potrzeby są w pełni zaspokojone. Wtedy właśnie następuje samookreślenie. Wtedy uczniom naprawdę się chce.

Co może zrobić nauczyciel?

Szkolne sukcesy i porażki bez wątpienia mają wpływ na uczniów i nauczycieli. Najważniejsze jest

jednak nie to, co się dzieje, ale to, jak to przyjmujemy. Jak zatem traktować te zdarzenia i wyciągać z nich wnioski? Jak rozwijać talenty i wychowywać ludzi pełnych pasji do nauki i rozwoju? Czasami to, co

robimy w dobrej wierze, może zaszkodzić. Czy ucząc przedmiotu, zawsze pamiętamy o kształceniu podmiotu? To najważniejsze pytanie, na które powinien odpowiedzieć sobie każdy nauczyciel. Motywacja jest tutaj oczywiście kluczem do serc i umysłów uczniów.

Chcąc utrzymywać i dalej rozwijać motywację wewnętrzną do nauki, nauczyciel przede wszystkim powinien zarażać uczniów swoją pasją. Na szkoleniach dla nauczycieli często powtarzam, że dla

**możesz mówić, co wiesz,
ale uczysz tego, kim jesteś**

¹ Ryan R.M., Deci E.L. *Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions*, Contemporary Educational Psychology nr 25/2000, s. 54-67.

uczniów najważniejszy jest nauczyciel, który jest w stanie poprowadzić zajęcia w ciekawy, niekonwencjonalny sposób. Szczególnie na początku przygody ze szkołą uczniowie nie chodzą „na przedmioty”, chodzą „na nauczycieli”, których lubią i którzy ich interesują. Ludwik Hirszfeld, polski lekarz bakteriolog i immunolog, powiedział kiedyś, że kto chce zapalać innych, sam musi płonąć. To bardzo ważne. Możesz mówić to, co wiesz, ale uczysz tego, kim jesteś.

Ze swoich czasów szkolnych pamiętam, że zafascynowałem się historią dzięki nauczycielce, która opowiadając o walce w okopach podczas I wojny światowej zakładała na głowę hełm, wskakiwała za biurko i „strzelata” do nas z linijki. To było dla mnie fantastyczne. Dzięki niej do dziś znam ten skrawek historii bardzo dobrze. Ktoś rozbudził moją ciekawość i pasję do swojego przedmiotu. Wielu moich znajomych nie lubi historii, gdyż dla nich są to jedynie nazwiska, daty i miejsca bitew, a przecież historia to wiele więcej! Tylko trzeba to pokazać w interesujący sposób, sprawić, aby uczniowie sami chcieli dowiedzieć się więcej. Pink² twierdzi podobnie – rutynowe, niezbyt ciekawe zajęcia wymagają kierowania. Natomiast nierutynowa, bardziej interesująca praca zależy od samoukierunkowania.

Dlatego dobrze jest aktywizować i angażować ucznia w proces uczenia się. Interaktywny sposób przekazywania wiedzy, którego centrum jest uczeń mający poczucie sprawstwa sprawia, że zainteresowanie zajęciami wzrasta. Nie ma nudy i monotonii. Dlatego planując swoje zajęcia, dobrze jest urozmaicić metody, którymi posługuje się nauczyciel, np. wykład, czytanie, stosowanie przykładów audiowizualnych, prezentacja oraz odwoływanie się do emocji, to one są bowiem markerami pamięci.

Na razie nie możemy uniknąć systemu oceniania (choć w psychologii edukacyjnej debata na temat zasadności ocen cały czas trwa – są kraje, np. Finlandia, które zrezygnowały z oceniania uczniów na wczesnym etapie edukacji albo zminimalizowały znaczenie ocen), więc trzeba uczniom wystawiać oceny i ewaluować efekty ich pracy. Jednak dużo ważniejsza niż ocena jest informacja zwrotna od

² Pink D.H. *Kompletnie nowe spojrzenie na motywację*, Warszawa 2011.

nauczyciela. Jeśli uczeń dostanie ocenę niedostateczną bez informacji zwrotnej³, co i jak należy poprawić, to będzie to komunikat zniechęcający do dalszego uczenia się. Paradoksalnie tak samo może być z dobrymi ocenami – jeśli nauczyciel nie pokaże uczniowi, że ocena jest efektem jego pracy, wkładu i zaangażowania, a jedynie wynikiem z „talentu” lub „wrodzonej inteligencji”, uczniowie będą nastawiać się raczej na trwałość niż na rozwój i przestaną przykładać się do nauki.

Z uczniami trzeba wchodzić w dialog. Dobrze jest wysłuchać ich potrzeb i poznać trudności, z którymi się borykają. Uczeń powinien wychodzić ze szkoły z dobrym nastawieniem do samego siebie, a także perspektywą poprawy lub dalszego rozwoju. Dlatego też wydaje mi się, że współczesny nauczyciel powinien być przede wszystkim dobrym motywatorem, mentorem, a nie tylko guru od wiedzy ze swojego przedmiotu.

Bibliografia

1. Dweck C. *Nowa psychologia sukcesu*, Warszawa 2013.
2. Maxwell J.C. *Przywództwo – złote zasady*, Warszawa 2010.
3. Pink D.H. *Kompletnie nowe spojrzenie na motywację*, Warszawa 2011.
4. Ryan R.M., Deci E.L. *Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions*, *Contemporary Educational Psychology* nr 25/2000, s. 54-67.

Grzegorz Więctaw zajmuje się psychologią sportu. Ukończył studia w Kanadzie, Finlandii i Niemczech. Obecnie mieszka w rodzinnych Gliwicach. Prowadzi działalność konsultingową pod szyldem „Głowa Rządzi” (www.glowarzadzi.pl), która zajmuje się edukacją psychologiczną w sporcie, kulturze fizycznej i szeroko pojętej edukacji. Pracuje m.in. ze sportowcami, trenerami i nauczycielami.

³ Informacja zwrotna jest jednym z najważniejszych elementów oceniania kształtującego, o którym obszernie pisano na łamach *Meritum* nr 1/2015.