

# Motywacji da się nauczyć!

## - część 1



CENTRUM EDUKACJI  
OBYWATELSKIEJ

Małgorzata Ostrowska  
Katarzyna Pijanowska

*Nauczyciele często zastanawiają się, jak skłonić uczniów i uczennice do działania. Próbują „zmotywować” ich, sięgając po stopnie, pochwały, nagrody i kary. Rzadziej jednak zauważają, że uczniów motywują ich zainteresowania, ciekawość, cele lub wartości.*

**Odpowiedź na pytanie, co motywuje uczniów i uczennice, kryje się w umiejętności uczenia ich motywacji oraz w trzech potrzebach psychologicznych: autonomii relacyjności oraz kompetencji (Fowler 2019). Bez zaspokojenia tych potrzeb efektywna praca nad motywacją nie jest możliwa.**

### **Dlaczego czytasz ten artykuł? (I czy przeczytasz go w całości?)**

Może trafiłeś na niego przypadkiem i bezwiednie przebiegasz wzrokiem po tekście. Może ktoś polecił Ci przygotować materiały na temat motywacji na spotkanie rady pedagogicznej. Jest prawdopodobne, że widzisz sens w motywowaniu uczniów i chcesz się dowiedzieć, jak to robić skutecznie. A może motywacja jest dla Ciebie wartością. Pociąga Cię ten temat i chcesz go zgłębiać, ponieważ czerpiesz przyjemność i satysfakcję z poszerzania swojej wiedzy.

Każdy z tych powodów inaczej wpływa na Twoją chęć zaangażowania się w dalszą lekturę, czyli na Twoją motywację. Inaczej czujesz się, gdy czytasz „z obowiązku”, a inaczej, gdy tego chcesz.

## Jakość motywacji

Motywacja, która nam towarzyszy, ma różną jakość. Nie chodzi o jej siłę, lecz - o efekty. Motywacja ma dobrą jakość, jeśli prowadzi do dobrego samopoczucia i zaangażowania w działania, które są ważne dla danej osoby i przynoszą jej satysfakcję. Taka motywacja ma lepszą jakość niż motywacja wywołana przymusem, naciskiem lub chęcią zdobycia czyjegoś uznania.

Co ważne, jakość motywacji odnosi się do sposobu, w jaki motywacja wpływa na daną osobę, a nie do stopnia jej nasilenia. O optymalnej motywacji - czyli motywacji wysokiej jakości - mówimy na przykład gdy dana osoba uczy się, ponieważ zdobywanie wiedzy jest dla niej interesujące i wartościowe. Z kolei o nieprzyjemnej motywacji narzuconej - a więc motywacji niskiej jakości - mówilibyśmy, gdyby ta osoba uważała, że musi chodzić do szkoły albo uczy się dla ocen lub nagród.

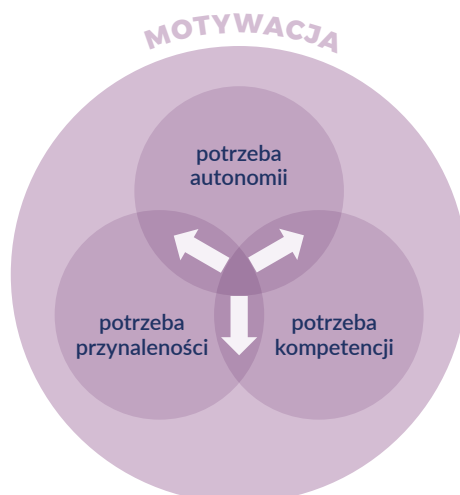
Warto zaznaczyć, że jakość motywacji może zmieniać się wskutek zmiany warunków, w jakich przebiega, na przykład gdy towarzyszy jej wybór albo gdy go nie ma. Znaczenie może mieć też zmieniające się poczucie kompetencji, na przykład pewność, że potrafię wykonać dane zadanie lub przekonanie o tym, że nie umiem tego dokonać.

## Jakość motywacji zależy od zaspokojenia trzech potrzeb

Motywacja jest przedmiotem wielu badań, dlatego też istnieje wiele definicji, sposobów rozumienia i ujęć motywacji. **Jednak podział motywacji na zewnętrzną i wewnętrzną to mylące uproszczenie. Nie odnosi się on bowiem do natury motywacji, lecz do pochodzenia czynników, które ją wywołują.** Motywacja to stan wewnętrzny, co oznacza, że **zawsze ulokowana jest w nas.** Zatem każdy odpowiada za własną motywację i nie jest odpowiedzialny za motywację innych osób.

Wzajemne oddziaływanie pomiędzy zewnętrznymi siłami działającymi na ludzi a wewnętrznymi motywami i potrzebami wpisanymi w ludzką naturę to obszar teorii samostanowienia (Deci, Ryan 2008).

Jakość motywacji zależy od stopnia zaspokojenia trzech potrzeb psychologicznych: **autonomii, przynależności** (relacyjności) i **kompetencji**.



**Potrzeba autonomii** to potrzeba wyboru tego, co i jak robimy. Uczniowie i uczennice chcą mieć poczucie, że robią coś z własnej woli, wybierają czego i jak się uczą.

„Potrzeba autonomii to potrzeba świadomości, że mamy wybór. Człowiek musi czuć, że to co robi, robi z własnej woli” (Fowler 2019). Potrzebę autonomii przebadano lepiej niż jakąkolwiek inną potrzebę psychologiczną człowieka. Rozwija się ona od wczesnego dzieciństwa. Dzieci jeszcze zanim przekroczą próg przedszkola, chcą decydować o tym, w co się ubiorą, co zjedzą i jak się będą bawić. Tę potrzebę odczuwa także młodzież oraz dorośli. Ona nigdy nie zanika.

Kierowanie czyimś zachowaniem, narzucanie zadań i czynności bez możliwości wyboru pogarsza jakość motywacji. Przykłady z praktyki szkolnej o tym, jak wzmacniać potrzebę autonomii zaprezentujemy w kolejnym artykule.

**Potrzeba przynależności/relacyjności** to potrzeba poczucia związku z innymi; potrzeba prawdziwej, szczerzej więzi – również w obrębie klasy i szkoły. To potrzeba troszczenia się o innych oraz by inni troszczyli się o nas.

Szkoła i klasa są miejscem nawiązywania relacji, podtrzymywania kontaktu oraz otrzymywania wsparcia. Kontakty z innymi osobami są szczególnie istotne w procesie rozwoju. Uczniowie i uczennice będą mieć poczucie relacji, kiedy ich głos będzie słyszalny i nie będą wykorzystywani ani traktowani przedmiotowo.

Bezpieczeństwo w klasie i poczucie więzi jest zaburzone porównywaniem, rywalizacją, uczeniem się dla ocen i tylko tego, co jest potrzebne w danym momencie. Zła atmosfera nie buduje szczerzej relacji między uczniami. Niezaspokojona potrzeba przynależności powoduje, że motywacja szybko spada. Uczniowie napędzani są przez kogoś (nauczyciele, rodzice) lub coś (stopnie, inne nagrody, rywalizacja). Ponadto uzależnienie działania od nagród wpływa negatywnie na zaspokajanie pierwszej potrzeby – autonomii.

**Potrzeba kompetencji**, czyli poczucie rozwoju i nabywania nowej wiedzy oraz umiejętności, jak również możliwość ich zaprezentowania; [...] „to potrzeba poczucia, że skutecznie stawiamy czoła codziennym wyzwaniom i sytuacjom” (Fowler 2019).

Podobnie jak dorośli, dzieci są zmotywowane do nauki i rozwoju. Nie potrzebują zewnętrznych ocen czy rankingów, tylko rzetelnej informacji zwrotnej oraz przestrzeni do rozwijania swoich zainteresowań i prezentacji swoich umiejętności. Od urodzenia chcemy mieć poczucie kompetencji w każdym obszarze swojego życia. **Podważanie posiadania lub zdolności rozwoju kompetencji rujnuje motywację.**

## Jak potrzeby autonomii, przynależności/relacyjności i kompetencji łączą się ze sobą?

Powyższe potrzeby psychologiczne oddziałują na siebie wzajemnie. Kiedy uczeń i uczennica nie ma poczucia autonomii, zaczyna wątpić w swoje kompetencje. Jeśli sytuacja w klasie nie sprzyja nawiązywaniu relacji, uczeń i uczennica zaczynają kierować się motywacją o niskiej jakości. Odczuwają uczenie się jako zewnętrzny przymus, uczą się dla kogoś, ze strachu lub stają się obojętni wobec nauki.

**Tylko poprzez zaspokojenie wszystkich trzech potrzeb jesteśmy w stanie pracować nad motywacją i uczyć się przyjmowania motywacji optymalnej.** Daje nam ona energię, witalność i dobre samopoczucie. W przypadku braku zaspokojenia wymienionych potrzeb, można oczekiwać poczucia obojętności lub przytłoczenia zadaniem, które odbierane jest jako narzucone, wykonywane dla nagrody lub ze strachu przed negatywnymi konsekwencjami. Motywacja staje się wtedy suboptymalna i nie sprzyja dobremu samopoczuciu ani chęci do wykonania zadania.

## Czy mam wpływ na moją motywację?

**Tak, każdy ma wpływ na swoją motywację.** Może nauczyć się rozpoznawać jej jakość i zmieniać ją po analizie celu, wartości, znaczenia, stanu rzeczy i rodzaju zadania. Aby uczennice i uczniowie mogli przyjąć optymalną motywację konieczne jest stworzenie warunków, w których poczują swoją autonomię, przynależność i relacje z grupą oraz uwierzą w swoje kompetencje i swoją sprawczość. W kolejnym artykule opiszemy jak tworzyć takie warunki w szkole.

### Źródła:

- Deci E.L., Ryan R.M. (2008). *Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health*. „Canadian Psychology”, 49(3).
- Fowler S., *Dlaczego motywowanie ludzi nie działa i co działa najnowsze metody przywództwa dodawania ludziom energii i ich angażowania*, Warszawa 2015.

---

Tekst powstał w partnerstwie z Norwegian Refugee Council.