

Animus cadit, czyli zapal gaśnie...

O SPADKU MOTYWACJI

Muszę, powinienem, trzeba... Mam dość. To nie dla mnie. Wszystko jest bez sensu. Nie dam rady. Żegnam.

Nadchodzi sesja zimowa i coraz częściej studenci sygnalizują znaczny spadek motywacji i energii. My, wykładowcy czujemy to samo co roku, ale czy zadajemy sobie pytanie, skąd bierze się ten stan?

Szukając na nie odpowiedzi, znalazłam ciekawy artykuł poświęcony teorii autodeterminacji, który dostarcza konkretnych wyjaśnień na temat kłopotów związanych z motywacją. Autor artykułu, Frank Martela¹, fiński filozof, psycholog i badacz, opowiada w nim o podstawowych potrzebach psychologicznych, które bezpośrednio wpływają na nasze zaangażowanie, samodyscyplinę i odporność psychiczną. Jak tłumaczy, wg teorii autodeterminacji ludzie są z natury ciekawi, nastawieni na rozwój i aktywnie kierują się ku wzrostowi oraz spójności zgodnie z własnymi wartościami, motywami i celami. Jednocześnie w myśl tej teorii samomotywacja może być istotnie osłabiona na skutek warunków środowiskowych i społecznych, w obszarach takich jak rodzina, szkoła i miejsca pracy.

Wiemy, że ludzkie zachowanie w dużym stopniu determinowane jest przez wzmocnienia zewnętrzne, takie jak nagrody, lub – np. w przypadku studentów – oceny, punkty i zaliczenia. Niemniej jednak

ograniczenie się do powyższych założeń behawioryzmu byłoby dużym przeoczeniem. Z badań prowadzonych już od lat 70. XX wieku wynika, że zewnętrzne nagradzanie i kontrola mogą wręcz osłabiać poczucie autonomii, wewnętrzną motywację i szeroko pojęty dobrostan. Z drugiej strony badania pokazują, że osoby motywowane wewnętrznie i o dużej orientacji sprawczej zazwyczaj uczą się głębiej i trwalej, są bardziej kreatywne i wytrwalsze.

Nasza motywacja jest także odpowiedzią na cele, do których dążymy. Cele życiowe, podobnie jak motywację, możemy podzielić na wewnętrzne i zewnętrzne. Te pierwsze powiązane są z potrzebami psychologicznymi, takimi jak samodoskonalenie i relacje, te drugie – z aprobatą środowiska, np. atrakcyjnym wizerunkiem czy też stanem posiadania. W przypadku realiów akademickich mamy do czynienia zarówno z celami wewnętrznymi, jak i zewnętrznymi, dlatego znalezienie równowagi w wyścigu o oceny i promocję nie powinno być zaniedbywane, ponieważ dążenie do celów zewnętrznych zazwyczaj nie zwiększa dobrostanu, a czasem przyczynia się nawet do pogorszenia niektórych jego aspektów.

Przykładem inicjatywy edukacyjnej, która wspiera motywację wewnętrzną, jest system Sudbury Valley School, stworzony w Stanach Zjednoczonych i wdrażany w kilkunastu krajach² od lat 60. ubiegłego

Joanna Tenerowicz-Kudła

Lektorka Centrum Języków Obcych Uniwersytetu Gdańskiego, absolwentka skandynawistyki, anglistyki i tańca w terapii i rozwoju. Certyfikowana instruktorka tańca, trenerka zespołów tanecznych i propagatorka ruchu jako narzędzia wspierającego dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny.



wieku. Wspomina o nim Johann Hari w książce *Złodzieje. Co okrada nas z uwagi*³, pokazując model, w którym motywacja nie jest kształtowana poprzez dyscyplinę czy nagrody, lecz przez naturalne poczucie kontroli, sensu działania oraz relacje oparte na wzajemnym zaufaniu i wsparciu. W placówkach Sudbury nie ma planów zajęć, ocen i presji. Uczniowie od najmłodszych lat sami decydują, czego i jak chcą się uczyć, a dorośli odgrywają role przewodników i mentorów, a nie audytorów. Badania nad absolwentami Sudbury pokazują, że edukacja oparta na autonomii i odpowiedzialności przynosi długofalowe korzyści. Odsetek absolwentów Sudbury kontynuujących naukę na uczelniach wyższych sięga 90%, a wielu z nich osiągnęło sukcesy w życiu zawodowym. Ci ostatni podkreślają, że kompetencje zdobyte w Sudbury, takie jak samodzielność, inicjatywa i współpraca, najbardziej pomogły im w dorosłym życiu.

W naszych tradycyjnych systemach edukacyjnych rozwijanie i wspieranie poczucia sprawczości

nie jest oczywiste, a bywa wręcz wypierane przez kulturę zewnętrznych nacisków. W rezultacie prowadzi to do przyjmowania postawy kontrolowanej, a czasem wręcz bezradnościowej, koncentrującej się wyłącznie na przeszkodach i porażkach. Ta ostatnia postawa wynika z deficytu jednego z podstawowych „składników odżywczych” dla rozwoju i zdrowia psychicznego, czyli poczucia więzi i troski ze strony innych.

Według teorii motywacji relacji, poszanowanie autonomii jest kluczowym czynnikiem budującym relacje prawdziwie reagujące i satysfakcjonujące. Warunkowa akceptacja, uprzedzenia, a nawet agresja, jedynie deklaratorywnie nieobecna w środowisku akademickim, przyczyniają się do obniżenia i zaniku wszelkiej motywacji.

Powyższe obserwacje sprowadzają się do wniosku, że spadek motywacji i frustracja wynikają z braku autonomii, kompetencji i relacyjności. Tracąc poczucie wyboru, odczuwamy zwiększającą się presję oraz zmęczenie i wypalenie. Gdy czujemy, że nasze starania

nie są dostrzegane i doceniane, przestajemy się starać. A kiedy nie mamy się do kogo zwrócić o radę, pomoc czy wsparcie, pojawiają się odczucia izolacji i potrzeba zmiany środowiska. Publikacje OIP i PIB dotyczące rezygnacji ze studiów (tzw. drop-out) oparte na danych z systemu POL-on z lat 2012–2020 wykazały, że w latach tych ok. 40% studiujących zostało skreślonych z listy studentów przed ukończeniem studiów⁴.

Jak możemy temu zapobiec? Tak jak w każdym kryzysie najważniejsze są prewencja i dobre nawyki. A w krytycznym momencie trzeba odpowiedzieć sobie samemu na kilka pytań: Czy to, co robię, nadal ma dla mnie sens? Czy mam wpływ na swoje działania i ich efekty? Czy moje relacje są wspierające?

Jako pedagodzy powinniśmy od początku tworzyć środowisko i możliwości, które dają poczucie kontroli nad własnym działaniem, zapewniają wsparcie społeczne i umożliwiają doświadczanie postępów i sukcesów, nawet niewielkich.

Joanna Tenerowicz-Kudła

¹ F. Martela, *Self-Determination Theory. The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 2020; <https://doi.org/10.1002/9781118970843.ch61> [dostęp: 11.12.2025].

² <https://sudbury-international.org/#network>

³ J. Hari, *Złodzieje. Co nas okrada z uwagi*, Wydawnictwo Feeria, Łódź 2023, s. 356–365.

⁴ P. Wiktorko i in., *Kto i dlaczego porzuca studia?*; <https://opi.org.pl/kto-i-dlaczego-porzuca-studia/> [dostęp: 11.12.2025].