

טיפוח מוטיבציה פנימית ללמידה

כתבה: ענבל שיפר

בוודאי נתקלתם לא פעם בתלמיד שנראה עייף, מנומנם, חסר הקשבה או תלמיד עם בעיות התנהגות שנראה לכם כי הוא מתעצל או לא מממש את הפוטנציאל הגלום בו. במקרים רבים, אלו תלמידים שלמעשה חסר להם אותו דרבון חשוב כל כך, הנקרא מוטיבציה. מה היא אותה מוטיבציה?

מוטיבציה, ובתרגומה לעברית, הנעה, היא למעשה הרצון להשקיע זמן ומאמץ בפעילות מסוימת, גם כשהדבר כרוך בקשיים, מחירים ואי הצלחות. מוטיבציה היא בעצם תהליך המעורר, מכון ומשמר התנהגות של אנשים למען השגת מטרה מסוימת.

ישנן מספר תיאוריות המדברות על מוטיבציה. אחת התיאוריות המרכזיות הינה תיאוריית ההכוונה העצמית (self determination theory) של דסי וראיין משנת 1985, שדרכה אביא דוגמאות כיצד ניתן לעודד את המוטיבציה של התלמידים. תיאוריה זו טוענת כי המוטיבציה הפנימית היא תוצר של שרשרת סיבתית הכוללת גורמים בינאישיים: רגשות ומחשבות הקשורים לסיפוק צרכים בסיסיים וגורמים סביבתיים. לכל אדם יש צרכים שסיפוקם יביא לקידום המוטיבציה הפנימית ללמידה. המודל מדבר על שלושה צרכים בסיסיים:

1. הצורך בתחושת יכולת, מסוגלות והשפעה - שאיפת התלמיד הינה לחוש יעיל וקומפוטנטי. "בביה"ס חשוב לי להרגיש שאני מסוגל להתמודד עם משימות לימודיות, מקצועיות וחברתיות. אני רוצה לחוות חוויות של הצלחה שאוכל לייחס לעצמי".

תמיכה בתחושת יכולת ומסוגלות:

- מתן משימות מאתגרות שיתרמו לתחושת היכולת, מטרות לא קלות מדי ולא קשות מדי.
- הבנייה של חומר הלימודים - המטרה, הדרך להשיגה, הקשיים, הפיתרונות והסיוע.
- מתן משוב חיובי ספציפי, ללא השוואה לאחרים.
- התמודדות עם מצבי כישלון על ידי השמת דגש על אסטרטגיות למידה, בכדי שהתלמיד ידע לזהות דרכי התמודדות לא יעילות וימצא דרכים טובות יותר.
- והכי חשוב, העברת מסר של אמונה ביכולתו של התלמיד להצליח.

2. צורך באוטונומיה - השליטה בידי התלמיד עצמו. "חשוב לי להרגיש שלא כופים עלי ושהפעולות העיקריות שלי בביה"ס הן חשובות ומעניינות".

תמיכה באוטונומיה:

- היעדר כפייה.
- שיתוף במטרות הלמידה, דרכי הלמידה ודרכי ההערכה.
- עירור עניין על ידי קישורו למטרות אישיות.
- הבהרת הערך או התועלת בלמידה ביחס לתלמיד עצמו.

- מתן אפשרות הבעת רגשות שליליים וספקות לגבי תכני הלמידה.
3. צורך בקשר, שייכות וביטחון - כאשר תלמיד חש חוסר ביטחון וחוסר שייכות אל המורה או אל שאר התלמידים, הוא אינו פנוי ללמידה. לעיתים הנורמות החברתיות בסביבת התלמיד, הן לזלזל בלמידה. "חשוב לי להרגיש שתלמידים ומורים בביה"ס אוהבים אותי. יש אנשים בעלי ערך שאוהבים אותי".

תמיכה בשייכות וביטחון:

- הפגנת חיבה והקדשת זמן לתלמיד.
- חיזוק רגש האמפטיה וההתחשבות באחר.
- הפחתת התחרותיות.
- תפקיד המחנך ליצור קשר המאפשר חשיפה של התחושות המקשות על מציאת עניין בלמידה.

המוטיבציה הפנימית גדלה כאשר הסביבה תומכת בשלושת הצרכים שצוינו. במאמר שכתבה רות בטלר מצוין כי תפקידו העיקרי של ביה"ס הוא לפתח את היכולת לחשוב ואת הרצון להמשיך וללמוד. תלמיד ירגיש מוצלח כאשר הוא נוכח לדעת שהשקעת מאמץ מצידו, אכן מובילה להתמודדות הולכת ומשתפרת עם המשימות העומדות בפניו. חוקרי מוטיבציה עושים הבחנות בין מוטיבציות שונות. ההבחנה המרכזית שבניהן, מדברת על מוטיבציה פנימית ומוטיבציה חיצונית. **מוטיבציה חיצונית** מגיעה מחוץ לאדם והיא איננה יעילה כמו המוטיבציה הפנימית. היא כוללת את היעדים, הערכים ותחומי העניין של אחרים. האדם לומד כדי להימנע מעונש, לזכות בפרס, או כדי לרצות מישהו אחר. לעיתים מוטיבציה זו מלווה בתחושה של אילוץ וכפיה.

לעומתה, **מוטיבציה פנימית**, הנה התנהגות הנעתית שמטרתה השגת תחושה של יכולת ושליטה במצב. מוטיבציה פנימית היא עניין בפעילות עצמה. היא מביאה לעיבוד מעמיק יותר, ולרוב, לא קיימת תחושת הלחץ. מוטיבציה פנימית מהווה התנסות רגשית חיובית. כאשר הגורם לעשייה הינו לחץ חיצוני, קיים הבדל בהנאה, בעניין ובהתלהבות. לעומת זאת, כשהמוטיבציה מגיעה ממקור פנימי, היא מביאה להערכה עצמית ולרוב, גם לתוצאות טובות יותר. לכן, מטרת ההורים והמורים הינה לחזק את המוטיבציה הפנימית של התלמיד. חוויה חיובית מעוררת מוטיבציה פנימית, בעוד שחוויה שלילית הורסת אותה, מכיוון שמשווא שלילי וכשלון מפחיתים את האמונה של האדם בעצמו ובמסוגלות שלו.

חשוב לציין כי ילדים צעירים הינם בעלי יכולת להשתקם במהירות לאחר כשלון. אצל ילדים בוגרים יותר, ההערכה עצמית נמוכה יותר וקשורה ישירות לדעת המורה. לרוב, הם מנמיכים את הציפיות אחרי כשלון.

מורה בעל מידה מסוימת של אוטונומיה בכיתה, יכול לגרום לאווירה של מוטיבציה פנימית או אווירה של מוטיבציה חיצונית, תלוי במסר אותו הוא בוחר להעביר בכיתתו. סביבה המקדמת

תחרות, תטפח למידה מתוך מוטיבציה חיצונית. לעומת זאת, סביבה כיתתית המקדמת למידה מתוך עניין וסקרנות, תטפח למידה מתוך מוטיבציה פנימית להשתפר ולהתפתח בתחום הנלמד. דבר זה יכול להיעשות על ידי דרישת המורה להסברים, הנמקות ופתיחת דיונים.

בנוסף לכך, חשובה תפיסת התלמידים את המורה. אם הם תופסים את המורה כמטפח, מאמין וראוי לאמון בעצמו, הוא יכול להוות דוגמה ולעודד מוטיבציה על ידי הפגנת התלהבות והשקעה בשיעורים.

המורה עשוי לתת לתלמידים משימות קלות מדי על מנת שיצליחו וביטחונם העצמי יגבר. אך דבר זה עלול להוביל לכך שהתלמידים ירגישו כי ישנם ציפיות נמוכות מהם. ככל שהציפיות גבוהות יותר והמטרה קשה יותר, הביצוע עולה. כך הביצוע מפסיק לעלות כאשר חסרה היכולת או הידע לבצע מטלה זו. לכן, יש לתת משימות המהוות אתגר מסוים לתלמיד על פי יכולתו האישית, אך לא משימות קשות מדי על מנת שכן יוכל לחוות חוויית של הצלחה.

גם בהיעדר עניין פנימי אפשר להגביר את המוטיבציה באמצעות גיוון וחדשנות של החומר, ארגון חדש של העבודה ואסטרטגיות הלמידה והעברת החומר עצמו. תפקיד המורה הוא לגרום לתלמיד להתעניין בחומר ולהבין עד כמה הלמידה חשובה לתלמיד עצמו ולעודד אותו להשקיע ולהתמיד בכך לאורך זמן.

כפי שנאמר לעיל, חשוב לתת לתלמיד את ההרגשה שמאמינים ביכולות שלו ובמסוגלות שלו, מה שיגרום לו להאמין בעצמו ועל ידי כך לחזק את המוטיבציה שלו.

קישורים:

טיפוח מוטיבציה פנימית ללמידה בבית הספר:

<http://www.matar.ac.il/eureka/newspaper20/docs/Mptivation.pdf>

מוטיבציה ללמידה בבית הספר - הלכה ומעשה:

http://hsf.bgu.ac.il/edu/files/eduhome/segel/avi_assor/generalmotiv.pdf

