

## Motivacija za učenje – kako učiti?

Motivacija je riječ latinskog porijekla, a dolazi od glagola movere što znači kretati se. Laički je možemo opisati kao pokretačku snagu koja nas navodi na određenu aktivnost.

Tijekom procesa učenja, motivacija je jedna od najvažnijih komponenti koja djeluje na ishode učenja, ali je istodobno i jedna od najtežih komponenti za mjerjenje. Drugim riječima, čimbenici koji utječu na to hoće li netko učiti ili ne zaista su raznoliki.

Motivacija je ono što te tjera da počneš, a navika je ono što te tjera da nastaviš.

### Motivacija za učenje – kako učiti?

Danas se u psihologiji motivacija najčešće definira kao stanje u kojem smo iznutra pobuđeni nekim potrebama, željama ili motivima na određeno ponašanje usmjereni prema postizanju nekog cilja.

Ono što je posebno zanimljivo jest to da visoka motivacija ne samo da potiče na učenje već također utječe i na to kako i koliko će učenik naučiti. Učenici koji su motivirani da nauče nešto korisno upotrebljavaju kognitivne procese višeg reda kako bi usvojili i zapamtili određeno gradivo više od učenika koji su manje motivirani.

Motivacija za učenje je povezana ne samo sa školskim uspjehom nego i s pozitivnim stavovima prema školi, boljom disciplinom i većim zadovoljstvom kako učenika tako i učitelja.

### Motivacija za učenje – dvije razine

Kao što većina ljudi zna, motivacija se globalno može podjeliti na intrinzičnu i ekstrinzičnu.

Intrinzična motivacija je unutarnja motivacija, odnosno nešto što nas potiče da učimo radi vlastitog interesa, užitka u učenju, potrebe za znanjem, osjećaja uspjeha itd.

Ekstrinzična motivacija je vezana za vanjske čimbenike, odnosno objašnjava da učimo samo zbog nekog određenog vanjskog cilja (npr. zbog nagrade, izbjegavanje kazne, prestiža, ocjena, promocije itd.).

Motivacija za učenje se obično proučava na dvije različite razine:

opća motivacija za učenje – trajna dispozicija motivacije koja se očituje kao težnja za usvajanjem znanja i vještina u različitim situacijama učenja (trajna dispozicija znači da će, ako se jednom razvije, opća motivacija za učenje trajati cijeli život u različitim područjima života),

specifična motivacija za učenje – motivacija učenika za usvajanjem sadržaja u jednom određenom školskom području.

Najvažnija razlika između opće i specifične motivacije je ta da opća motivacija ima izvor u samome učeniku te je rezultat njegovog iskustva sa školom i učenjem, dok je specifična motivacija više ovisna o vanjskim činiteljima (npr. sadržaj koji se uči, ponašanje učiteljice).

Motivacija koja ima izvor u samoj osobi i koja je potaknuta unutarnjim željama, potrebama i interesima je stabilna kroz vrijeme te je puno važnija za ostvarivanje nekog cilja nego motivacija koja ovisi o vanjskim čimbenicima. Ako se vanjski čimbenik ukloni, motivacija za ostvarivanjem određenog cilja će vrlo vjerojatno nestati.

### Kako povećati motivaciju?

U psihologiji obrazovanja, najvažnija vrsta motivacije jest motivacija za postignućem. Ona se može definirati kao opća tendencija streljnenja k uspjehu i tendencija biranja aktivnosti usmjerenih k cilju i uspjehu.

Učenici koji imaju visoko razvijenu motivaciju za postignućem žele i očekuju uspjeh, ali ako ne uspiju – ne odustaju, već povećavaju svoje napore sve dok ne dodu do željenog cilja.

Donosimo vam nekoliko važnih savjeta za povećanje motivacije za postignućem, a o vašim potrebama ovisi koji savjet će vam biti najkorisniji:

poticanje težnje k uspjehu – uvijek budite svjesni konačnog cilja i razloga zbog kojega ste počeli nešto raditi jer će vas takve stvari natjerati da se trudite još više,

smanjite strah od neuspjeha – svi uspješni ljudi grijese, padaju i doživljavaju neuspjeh, ali razlika je upravo u tome što se ne boje pogriješiti nego to smatraju lekcijom i prilikom za napredak,

nemojte postavljati nerealno visoke ciljeve – budite svjesni vlastitih mogućnosti i sposobnosti prije postavljanja određenih ciljeva,

nemojte postavljati preniske ciljeve – s druge strane, nemojte podcenjivati sposobnosti koje posjedujete i imajte na umu da je uvijek bolje imati cilj koji je barem malo iznad vaših sposobnosti kako biste ga doživjeli kao izazov,

ne čekajte zadnji trenutak za obavljanje posla – sve što možete napraviti danas, ne odgađajte za sutra jer vjerojatno neće stići završiti sve na vrijeme,

potičite samoregulirano učenje – sami regulirajte procese učenja (odredite vrijeme, postavite ciljeve i ishode učenja, pazite na distraktore tijekom učenja itd.) na način da koristite određene metode za olakšavanje učenja (npr. koristite razne mnemotehnike, kartice za učenje, asocijacije za brže pamćenje itd.).

## Samoregulirano učenje – karakteristike, faze i strategije samoregulacije

. Samoregulirano učenje je vrsta učenja u kojoj se učenici sami usmjeravaju tijekom učenja i transformiraju svoje mentalne sposobnosti u vještine učenja. Takvi učenici su samodisciplinirani te su u stanju odgoditi trenutno zadovoljstvo kako bi postigli neki udaljeniji cilj. Uglavnom im nije potreban vanjski poticaj za učenje jer im je kao motivacija dovoljno to što su nešto uspješno naučili.

### Samoregulirano učenje – karakteristike

Učenike koji znaju ispravno regulirati svoje učenje obilježavaju sljedeće karakteristike: znaju koristiti različite kognitivne strategije učenja znaju planirati, kontrolirati i usmjeravati svoje mentalne procese prema ostvarenju osobnih ciljeva, imaju pozitivna motivacijska uvjerenja i emocije, uče s namjerom da nauče, a ne samo da dobiju dobru ocjenu ili pokažu visoke sposobnosti, uživaju u učenju i vesele mu se, znaju mijenjati i prilagođavati učenje u skladu sa zahtjevima zadatka i specifične situacije, znaju planirati i kontrolirati vrijeme koje im je potrebno da bi izvršili određeni zadatak, stvaraju povoljnu okolinu za učenje, traže pomoći od učitelja i drugih učenika kada ne mogu svladati određeno gradivo, znaju koristiti različite strategije kako bi izbjegli distraktore tijekom učenja, održali koncentraciju, trud i motivaciju.

Učenici koji znaju koristiti prednosti samoreguliranog učenja imaju visoka školska postignuća, uspješni su u učenju i održavaju motivaciju za učenjem tijekom cijelog života.

## **Samoregulirano učenje – faze**

Proces samoreguliranog učenja je aktivan proces koji prolazi kroz određene faze:

pripremna faza – učenik analizira sadržaj koji mora naučiti, postavlja specifične ciljeve i planira,

faza izvedbe/nadgledanja – učenik koristi različite strategije kako bi izvršio zadatak i nagleda učinkovitost tih strategija,

faza refleksije – učenik vrednuje rezultate svog učenja s obzirom na učinkovitost strategija koje je koristio.

Dok u pripremnoj fazi učenik detaljno kontrolira sve što mu je potrebno za učenje, postavlja ciljeve i analizira sadržaj, u fazi izvedbe i nadgledanja čini najvažniji korak. Tijekom te faze koriste se strategije učenja, no izrazito je važno odabrati prave strategije kako bi se savladao određeni sadržaj.

Nakon toga, u fazi refleksije dolazi do samoevaluacije prethodnog rada. Mnogi učenici imaju problem s ovom fazom zbog čega često ne postižu uspjehe koje žele.

Naime, faza refleksije omogućuje učeniku da zaista uvidi koliko je zapravo naučio.

Zaista nema smisla koristiti krive strategije učenja i truditi se učiti ako na kraju apsolutno ništa niste naučili i zapamtili. Stoga je vrednovanje vlastitog rada faza koju nikako ne smijete preskočiti jer ako u njoj shvatite da za neke stvari još uvijek trebate vremena, onda ćete ih na kraju i uspjeti savladati.

Iz svih ovih faza se jasno vidi da je učenik sam odgovoran za učenje, odnosno da igra glavnu ulogu u svojem učenju. Drugim riječima, učenikovo znanje ne ovisi o učiteljima i profesorima.

Danas nerijetko možemo čuti kritike upućene mnogim profesorima da nas ništa nisu naučili, no je li zaista cijela odgovornost samo na njima? Sve se može kad se hoće i to je jedina istina. Učenik koji zna regulirati vlastito učenje zna i održavati motivaciju neovisno o tome kakav je profesor koji mu predaje, a pritom uspješno uči i izvršava zadatke te ostvaruje željena postignuća.

## **Samoregulirano učenje – strategije samoregulacije**

Samoregulirano učenje se postiže korištenjem ispravnih strategija samoregulacije koje predstavljaju svako djelovanje koje olakšava pohranjivanje informacija tako da se one bolje integriraju i lakše pronalaze u pamćenju. Osim što su izrazito važne za učenika i njegov proces učenja, ove strategije mogu pomoći i u izvanškolskim aktivnostima te utjecati na veći trud i rad pojedinca.

Strategije učenja odnose se na:

- \* postavljanje ciljeva,
- \* planiranje ostvarenja ciljeva,
- \* organiziranje i transformiranje informacija,
- \* nadgledanje procesa učenja,
- \* ponavljanje i memoriranje sadržaja.

Osim strategija učenja, postoje i ponašajne strategije koje se odnose na samovrednovanje i samomotivaciju, odnosno aktivnosti pomoću kojih se direktno može utjecati na poboljšanje vlastitog procesa učenja.

Uz to, postoje i okolinske strategije samoreguliranog učenja koje se odnose na traženje pomoći i informacija iz okoline kada je u pitanju gradivo kojega je teško savladati.

Strategije učenja prvenstveno pomažu učeniku da analizira, organizira i transformira sadržaj kojega uči. Kako bi uspješno zapamtio sadržaj, učenik može koristiti različite metode pomoću kojih može olakšati taj proces, a to može pomoći mnemotehnika, parafraziranja, sažimanja, traženja analogija ili pomoći skica, mentalnih mapa i hijerarhije pojmova.

Sve te strategije igraju važnu ulogu u aktivnom učenju te postizanju samoregulacije tijekom učenja.

### **Kako učenike poučavati samoreguliranom učenju?**

Učenici trebaju poticaj da se više aktiviraju oko procesa učenja. Većina učenika s vremenom automatski kreće učiti zbog ocjena s obzirom na to da su te brojke postale glavno mjerilo koje određuje mnoge budućnosti.

Nažalost, protiv sustava se teško borimo, ali u tom procesu možemo izvući ono najbolje što možemo, a to je poučiti naše učenike kao budućnost društva da na učenje gledaju pravim očima te da shvate njegovu svrhu.

Stoga bi bilo dobro poraditi na sljedećim koracima:

- poučite učenike analiziranju zadatka i postavljanju adekvatnih ciljeva – pokušajte razgovarati s učenicima o važnosti analize zadatka, jasno im objasnite što se od njih očekuje, provjeravajte jesu li razumjeli zadatke te im naglasite da je pravi cilj učenje, a ne ocjena,

- direktno potičite korištenje djelotvornih strategija učenja – poučite učenike efikasnijim strategijama učenja kroz praksu, naučite ih nove metode učenja te da znaju odabratи kako odabratи ispravnu strategiju učenja s obzirom na sadržaj i vrstu zadatka, potičite učenike da kontroliraju i nadgledaju svoje učenje – potičite učenike da stvore jasne kriterije za vrednovanje vlastitog učenja, pomognite im da sami procijene kvalitetu svoga rada te ih potaknite da razmišljaju o svom učenju i strategijama koje koriste,
- naučite učenike razgovoru sa samim sobom – učenik bi trebao znati da unutarnjim motivacijskim govorom može značajno utjecati na vlastiti uspjeh (npr. ako učenik može sebi reći „Možeš ti to naučiti za veću ocjenu!“, povećat će motivaciju i želju za radom),
- potičite otvoreno iznošenje mišljenja – otvorenim raspravama na satu učiteljica može vidjeti na koji način učenici razmišljaju te uočiti poteškoće koje imaju s učenjem kako bi im pomogla,
- potičite učenike na sudjelovanje i suradnju – učenici trebaju postati aktivni sudionici u učenju kako bi poboljšali strategije učenja i povećali motivaciju za učenje.

