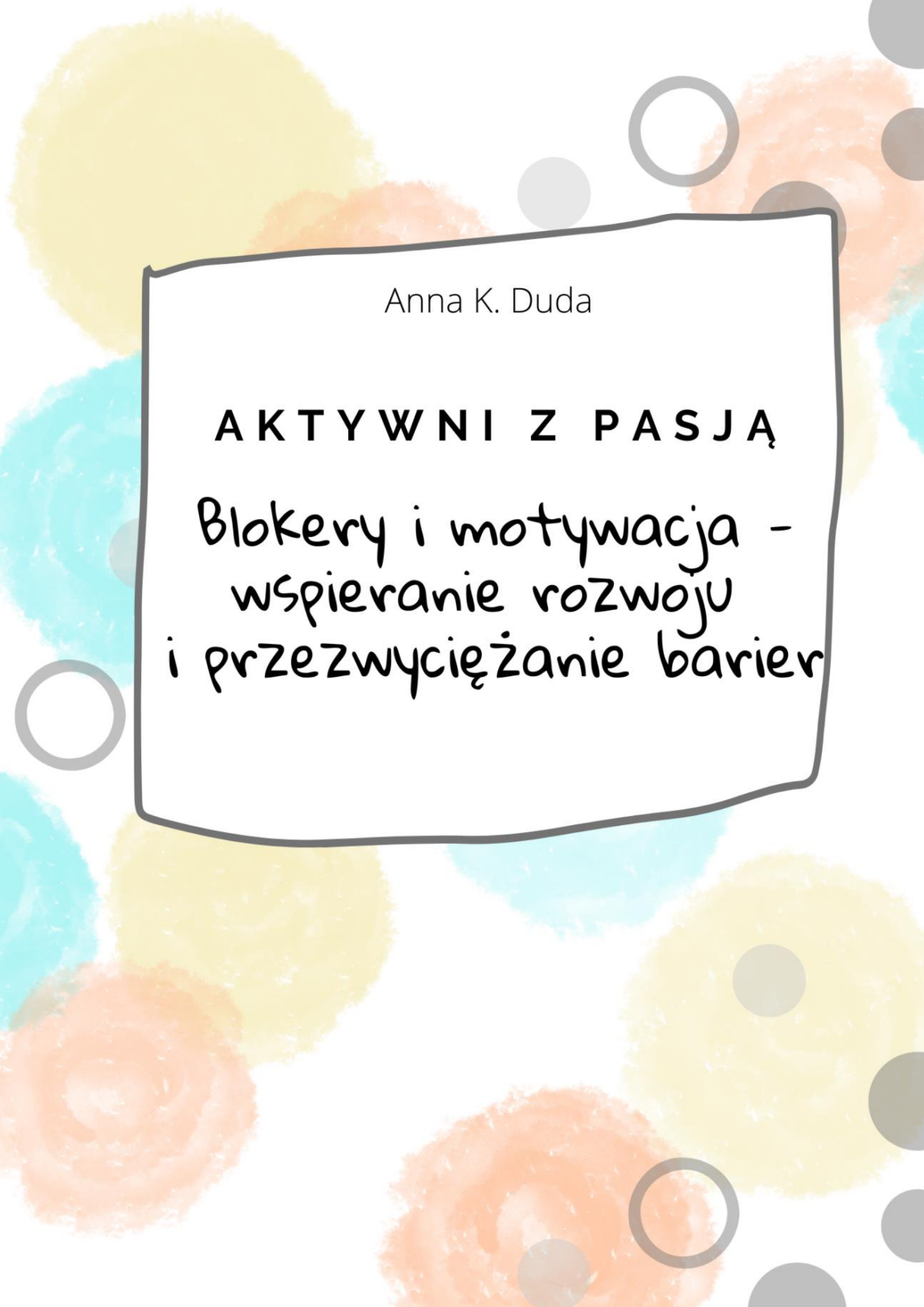




Anna K. Duda

AKTYWNI Z PASJĄ

Blokery i motywacja -
wspieranie rozwoju
i przezwyciężanie barier

Redakcja i korekta: Anna K. Duda
Projekt okładki i ilustracje: Anna K. Duda

Autor: Anna K. Duda

Materiały opracowane w ramach projektu "Aktywni z pasją - praca zdalna z młodzieżą w kryzysie emocjonalnym"

Niniejsza publikacja jest objęta prawami autorskimi i stanowi własność autorów oraz wydawcy. Zabrania się zmieniać, kopiować i w jakikolwiek sposób wykorzystywać publikację bez pisemnej zgody właścicieli. Powielanie bez wiedzy autora i wydawcy jest niezgodne z prawem.

Partnerami projektu są: Stowarzyszenie Mediatorzy Polscy; Krakowski Instytut Logoterapii; Instytut Inspira; Pracownia Profilaktyczno-Wychowawcza STOPKA; Centrum Edukacji Polskiej; Ola Chodasz; Krakowski Instytut Logoterapii

Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej
ul. Podchorążych 2, 30-085 Kraków

Kraków 2022



**Ministerstwo
Edukacji i Nauki**



"AKTYWNI Z PASJĄ – Praca zdalna z młodzieżą w kryzysie emocjonalnym"
finansowany ze środków programu
„Społeczna odpowiedzialność nauki” Ministra Edukacji i Nauki
oraz Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie





BLOKERY I MOTYWACJA

- wspieranie rozwoju i przezwyciężanie barier

Wstęp

Kilka lat temu natrafiłam w prasie na artykuł o „sabotażystach” sterujących naszymi działaniami, celami i planami. Autorka tekstu skupiła się tam na trzech postawach najczęściej nas obciążających i zniechęcających do realizacji planów. Niedawno ten artykuł ponownie trafił w moje ręce i postanowiłam wykorzystać go podczas pracy zarówno z moimi studentami, jak i licealistami, dla których prowadziłam warsztaty na temat motywacji i troski o samorozwój. Okazało się, że w obu grupach ten zamknięty katalog to zdecydowanie za mało „sabotażystów” jakich na swojej drodze spotykają młodzi ludzie, ale też zaprezentowane kilka lat wcześniej podejście i opis jest dla nich (w obecnych czasach) zbyt „banalne i lekkie”, jak to określił jeden z moich uczniów. Jednak dzięki temu zawiązała się bardzo budująca i otwarta dyskusja na temat tego, co młodzież i młodzi dorośli postrzegają obecnie jako postawy sabotujące ich wewnętrzne dążenia oraz to, co stanowi dla nich rzeczywiste blokady w działaniu i budowaniu swojego dobrostanu.

Zarówno blokery, motywacja i dobrostan, czy idące za nimi pojęcia poczucia sensu życia lub kryzysu i interwencji są obecne w naukach społecznych od wielu lat, a nawet dekad, ale ostatni czas (pandemia, inflacja, wojna, etc) w znaczący sposób uwypuklił deficyty w debacie zarówno publicznej, jak i naukowej na tematy zdrowia psychicznego, i raczenia sobie z trudnościami. Dlatego też celem tego artykułu staje się otwarcie dyskursu na temat blokerów, „wewnętrznych sabotażystów” i dobrostanu młodzieży, która wchodzi w dorosłość i - na co wskazują badania – przechodzi ten etap życia w poczuciu osamotnienia, braku poczucia sensu i bez poczucia bezpieczeństwa ontologicznego.





Blokery i „sabotażyści” w działaniu

Blokerami nazywać będziemy czynniki utrudniające rozwój, w tym doświadczenia poznawcze, emocjonalne, społeczne czy też duchowe lub ich brak. Blokery będą dzielić się przede wszystkim ze względu na grupy czynników, które prowadzą do ich powstania. Wyróżnić zatem można czynniki wewnętrzne oraz zewnętrzne.

Wśród **wewnętrznych blokerów** wskazuje się na **osobowe**, które w zasadniczej mierze są zależne od posiadanych kompetencji i sposobu oceniania otaczającej nas rzeczywistości. W tym obszarze wskazać można kilka dychotomii między innymi: motywacja - brak motywacji, postawy pozytywne a negatywne, wartości lub porzucenie wartości, aspiracje lub ich brak, przedsiębiorczość a niezaradność, troska o dobrostan lub wypalenie. Wewnętrznymi blokerami będą też **pozaosobowe** czynniki, w przypadku których wpływ jednostki na nie jest znacząco ograniczony. Należą do nich takie składowe jak: brak zdrowia, brak konkretnych predyspozycji, niepełnosprawności czy też brak mobilności.

Za blokery zewnętrzne uważa się czynniki społeczne, materialne, kulturowe i rynkowe. Zaznaczyć należy jednak, że blokery zewnętrzne będą miały charakter silnie subiektywny, bowiem to co jednych będzie blokować (np. brak pieniędzy) innych w podobnej sytuacji, będzie motywować do działania. Społeczne blokery wiążą się z takimi kwestiami jak prestiż, pochodzenie, nierówności edukacyjne, wykształcenie, środowisko rodzinne, szkolne lub szerzej społeczne. Materialne blokery to głównie brak środków na edukację, rozwój, mobilność, ubóstwo a nawet doświadczenie przemocy ekonomicznej. Pośród kulturowych blokerów mogą pojawić się kwestie związane z płcią, rasą, religią czy ideologią, zaś rynkowe wiążą się z presją, dużą konkurencją, lub wyczerpanymi/ ograniczonymi zasobami w danej branży (np. wymagane licencje).





To w jaki sposób człowiek radzi sobie z blokerami z dużej mierze zależy od tego, jakie są jego osobiste zasoby, czyli umiejętności, wiedza, doświadczenia, a także nastawienie (mind set). W toku życia uczymy się pokonywać kryzysy i to właśnie dzięki nim następuje rozwój. W sytuacjach stałych i bezpiecznych paradoksalnie zanika potrzeba uczenia się. Jak mawiał profesor Jerzy Vetulani, uczenie się jest skutkiem ubocznym przetrwania. Jednakże trudno sobie wyobrazić współczesnego „człowieka sukcesu”, który nie podejmuje się pracy nad sobą, bez względu na to, jak definiuje „sukces” i w jakiej dziedzinie życia pragnie go osiągnąć.

Ewa Mażul wskazała trzy klasyczne typy blokerów nazywając je sabotażystami. Pierwszy to „**Lęk przed porażką**”, który wynika z wysokich oczekiwań wobec samego/samej siebie. Lęk ten „wyrósł z silnego, nieuświadomionego przekonania, że niedziałanie jest bezpieczniejsze niż działanie”¹. „**Kompletnie mi się nie chce**” to bardzo pracowity sabotażysta, który zachęca do rezygnacji z działań. Lenistwo staje się wymówką, aby nie podjąć działania. Może się także wiązać z oczekiwaniem na natchnienie. Bywa, że ono jednak nie nadchodzi. Ostatni sabotażysta, z którym zapoznaje nas autorka to ten, podpowiadający „**Nie ma sensu tego robić**”. Często łączy się z wewnętrznym przekonaniem, że dana czynność jest nudna, trudna, bądź mało przyjemna. Może także stać w opozycji do wyobrażeń dotyczących ewentualnych korzyści, które nie stanowią wystarczającej zachęty. Problem z tym, że kalkulacja ta nie jest prowadzona rzetelnie, a tak, aby wynik zawsze był na korzyść sabotażysty. Poczucie sensu jest ważniejsze niż, jakkolwiek inny motywator. Badania wskazują, że pracownicy, którzy mieli poczucie sensu wykonywanej pracy, o wiele bardziej angażowali się w działania, nawet jeśli finansowa lub rzeczowa gratyfikacja była znikoma lub jej w ogóle nie było. Zaś utrata poczucia sensu jest porównywalna z wypaleniem.

¹ Mażul E., Pokonaj swojego wewnętrznego sabotażystę, (w:) „Coaching”, kwiecień 2014, s.4





Jak wspominałam we wstępie, pracując ze studentami i licealistami, podczas omawiania tematu dotyczącego pokonywania barier, zwracali oni uwagę, że ten katalog nie wyczerpuje wariantów możliwych wewnętrznych sabotażystów. Wśród propozycji podawali oni „**prokrastynację**”, na którą chronicznie cierpiała Scarlet O’Hara. Słynne słowa tej bohaterki „pomyślę o tym jutro” najlepiej oddają sens odwlekania. O ile, z niektórymi sprawami dobrze poczekać, a zdobyty czas wykorzystać na analizę i kalkulację przed podjęciem decyzji, to prawdziwy problem pojawia się wtedy, gdy „jutro” dominuje nad „działam”. Wiele osób prokrastynuje, czekając na idealny moment, „dobry poniedziałek”, ... Nowy Rok. Innym sabotażystą będzie „**Albert**”, jak go nazwała jedna ze studentek. „Albert” opóźnia działanie ze względu na to, co powiedzą inni lub obawa przed tym, czy dane działanie spełni oczekiwania otoczenia. Jako wewnętrzny sabotażysta, „Albert” nie podpowiada raczej, że zrobimy coś dobrze i to uzyska aprobatę a wręcz przeciwnie. Chociaż pozornie wydaje się on być zewnętrznym sabotażystą, to tak naprawdę nie chodzi o rzeczywiste nastawienie otoczenia do naszych działań, ale o nasze wyobrażenie tego nastawienia. Ostatni zaproponowany przez uczniów sabotażysta to „**Perfekcjonista**”. Być może znacie powiedzenie: „jeżeli masz robić byle jak, lepiej w ogóle tego nie rób”, lub w bardziej wymagającej wersji: „jeżeli nie robisz na 100%, to po co w ogóle zaczynać”. Tymczasem takie podejście, które dla osób bardzo wymagających wobec siebie jest częstym blokerem, jest wbrew tego, co wynika z teorii motywacji i tego, co wiemy o mózgu.

Pokonywanie blokerów i troska o siebie

Pokonywanie blokerów wymaga motywacji, a ta stanowi ciekawy, ale zarazem trudny temat. Badacze już w połowie XX wieku poszukiwali neurobiologicznego źródła motywacji, ale przełomowe okazały się badania zespołu dowodzonego przez Mauricio Delgado, prowadzone z pomocą neuroobrazowania i rezonansu magnetycznego. Dotychczas motywację definiowano jako stałą cechę, którą ktoś posiada lub nie i to w różnym stopniu.





Tymczasem okazuje się, że bardziej niż „cecha” jest to „umiejętność” którą można ćwiczyć, wzbudzać, ale i utracić. Jak zatem radzić sobie z blokerami, pracując nad motywacją? Jak podkreśla znany edukator-influencer Radek Koterski „udowodniono, że uczeń nie znający skutecznych metod zapamiętywania wykorzysta w tym celu jeden z intuicyjnych, ale jednocześnie najgorszych sposobów – będzie czyta te same teksty w kółko. Zaśnie więc nad książkami, straci motywację, a w głowie zostanie mu i tak niewiele”². Warto zatem poznać skuteczne sposoby radzenia sobie z blokerami, albo przynajmniej czynniki mające wpływ na ich postrzeganie.

Ogromne znaczenie w budowaniu motywacji, a zarazem poczucia wpływu i własnej skuteczności jest możliwość samodzielnego podejmowania decyzji. „Jeżeli nawet podejmowanie decyzji nie pociąga za sobą istotnych korzyści, ludzie i tak pragną swobody wyboru. (...) wewnętrzna energia rodzi się w ludziach wtedy, gdy mają możliwość dokonywania wyborów – właśnie to daje im poczucie niezależności oraz świadomość prawa do decydowania o własnym losie”³.

Można zatem przyjąć, że metablokerem, który pojawia się ze względu na różne uwarunkowania (wewnętrzne i zewnętrzne) jest gotowość do podjęcia decyzji odnośnie jakiegoś działania. Badania podpowiadają, że motywacja wzrasta nawet wtedy, gdy podejmowane są drobne decyzje dotyczące dowolnego aspektu otaczającej nas rzeczywistości. Sugeruje to zatem, że metoda „drobnych (małych) kroków” z perspektywy neurobiologicznej jest bardzo skuteczną drogą do podnoszenia motywacji rozumianej jako zdolność do działania w określonych warunkach. „Motywacja uaktywnia się przez dokonywanie wyborów, które przekonują nas samych, że potrafimy wpływać na otaczającą nas rzeczywistość. Wybór sam w sobie nie liczy się tak bardzo jak potwierdzenie poczucia kontroli i wpływu na otoczenie, które stanowią źródło energii”⁴.

² Koterski R., Inaczej. Jak pracować mniej, ale lepiej i przyjemniej, Warszawa 2020, s. 26

³ Duhigg Ch., Mądrzej. Szybciej. Lepiej, Warszawa 2020, s. 26-27

⁴ Duhigg Ch., Mądrzej. Szybciej. Lepiej, Warszawa 2020, s. 28



Poza motywacją istotna dla zdolności działania pomimo pojawiających się blokerów okazuje się troska o siebie, zdolność autorefleksji a także zdrowa (adekwatna) samoocena. Ta ostatnia jest ważna, aby w wyrozumiały, a zarazem rzetelny sposób ocenić swoje bariery i ponoszone porażki. Taka ocena wspiera proces wyciągania wniosków i uczenie się na błędach. Co więcej, „badania pokazują nam, że osoby, które są dla siebie bardziej wyrozumiałe, szybciej podnoszą się po porażkach, łatwiej wprowadzają zmiany w przyjętej strategii, a w konsekwencji – osiągają wyznaczone przez siebie cele”⁵.

Kolejną kwestią łączącą się ze zdolnością do przewyższania blokerów jest poczucie sensu i świadomość kierunku własnych działań. Nawet najlepiej wyznaczone tutorsko lub coachingowo cele, które będą zgodne z zasadą SMART, nie zostaną zrealizowane, jeżeli nie osoba je sobie wyznaczająca nie będzie czuła sensu ich osiągnięcia.

Nie ma niestety ani magicznej pigułki, ani innego remedium, które zwalczy wszystkie blokery. Aby jednak było to możliwe, konieczna jest diagnoza (może być też autodiagnoza), pozwalająca ustalić, co jest głównym hamulcem działań danej osoby oraz jaki jest poziom jej motywacji. Dlatego też zamiast opisanego zakończenia zachęcam do autorefleksji i przyjrzenia się swoim blokerom.

Pytania do autodiagnozy:

Moim sabotażystą jest:

Najczęściej przejawia się w sytuacjach, gdy....

Co powoduje, że pozwalam mu wygrywać?

Co doradziłabym komuś, kto ma podobnego sabotażystę?

⁵ Koterski R., Inaczej. Jak pracować mniej, ale lepiej i przyjemniej, Warszawa 2020, s.43