1. בני אדם, כמין ביולוגי, בנויים להיות יצורים לומדים ועושים. אף על פי שאין לנו את החדות המוטורית, הכוח, המהירות והנשקים המובנים בגופם של יצורים אחרים, אנחנו נבדלים מהם בגודל העצום של גזע המוח שלנו – יחידת עיבוד מרכזית מסיבית (שמכילה כ-20 מיליארד נוירונים) – אשר מאפשרת לנו לבצע משימות מאתגרות ומורכבות מבחינה קוגניטיבית. הבעיה היא שחלק גדול מאותו מעבד עצום הוא שהוא מגיע יחסית "ריק מתוכנות". אך זהו היופי של המוח האנושי. הוא מאפשר לנו ללמוד ולהתאים עצמנו לסביבות מגוונות–מבחינה פיזית, חברתית וכיום גם טכנולוגית. למעשה, תקופת הילדות של בני אדם ארוכה יותר מאשר של כל מין אחר, ככל הנראה כדי לאפשר לנו להתחיל לטעון את כל הנוירונים הללו בניסיון, ידע ומיומנות – להפעיל ולפתח את הפוטנציאל האנושי שלנו ללמידה ולעשיה.

החלק החסר הוא ההנעה (מוטיבציה) לעשות זאת – ללמוד ולהשתמש במוח הגדול שלנו לביצוע פעילויות מאתגרות. זוהי פונקציה עיקרית/מהותית שפסיכולוגים מייחדים להנעה פנימית (Intrinsic Motivation): להניע תהליך מודע ומכוון של למידה ופיתוח...

1. תחושות מוגברות של שעמום, ניכור והתנתקות מהאתגר המשמעותי אינן סימנים של פסיכופתולוגיה, לפחות לא ברוב המקרים, אלא סימנים של מחסור בהתפתחות החיובית... שאלה מרכזית הנוגעת להתפתחות צעירים היא כיצד להצית את העניין אצלם/"להדליק אותם", כיצד לגרום להם לפתח את מכלול המיומנויות והכישורים הדרושים כדי לנהל את חייהם. שאלה זו קשה במיוחד לאור היעדרו של גוף תיאורטי ומחקרי מבוסס ביחס לנטיות ולמיומנויות אלה...
2. בתור התחלה/הקושי הראשון הוא שהנעה פנימית מתחרה עם מערכות פסיכולוגיות אחרות. תחושות (כעס, חרדה), טעמים (תשוקה, תענוג) והרצון לזכות בתגמולים חיצוניים (הכרה, משאבים חומריים), כולם תוצרים של מערכות פסיכולוגיות המתחרות עם מערכת ההנעה הפנימית ומשפיעות על ההתנהגות...קבלת תגמולים חיצוניים על פעילות עשויה גם להחליש את תחושת הנחישות, שחשובה להנעה פנימית, ביחוד כאשר צעירים תופסים את עצמם כחלק מניסיון של מישהו אחר לשלוט על התנהגותם. בעולם רווי-גירויים, עשויים מאורעות יום-יומיים לעשות טריגר/להניע למערכות אלה, ולשבש את ההנעה הפנימית.

מבוגרים רבים רואים במוטיבציה דבר בינארי: או שלאדם צעיר יש מוטיבציה, או שלא – ואם לא, אולי לא תהיה לו אף פעם. המסר החשוב ביותר של המחקר העדכני הוא שהנעה פנימית אינה "משחק סכום אפס", היא דבר שיכול להשתנות ולצמוח. הנעה פנימית מושפעת מצירוף של גורמים, שאת רובם אפשר לפתח.

מעודד לדעת שניתן לפתח את היכולת להנעה פנימית. בדומה למערכות פסיכולוגיות בסיסיות אחרות, אנו טוענים שגם מערכת ההנעה הפנימית האנושית מאפשרת גמישות התפתחותית עצומה. מערכת ההנעה הפנימית היא, למעשה, "מערכת פתוחה" (open system), כפי שכינה אותה הביולוג ההתפתחותי ארנסט מאייר - מערכת שניתן לעצב באמצעות חוויות, תרבות וטיפוח מכוון...

1. רון, שנשר לאחרונה מבית-ספר תיכון, שקוע כל-כולו בציוד סאונד/ציוד לעיצוב קול, מצב שמוריו כלל לא הכירו. הוא מסיט מתגים ומכוונן חוגות, ומעבד פסי קול של ראפרים בתחילת דרכם, מוסיף מוסיקת רקע ו"ביט-ראפ". הוא מסביר שהראפרים מהמערב התיכון בארצות-הברית עושים ראפ מהיר עם מילים וביטויים "שוברי שיניים", ואילו הראפרים מהדרום עושים "curl rap". האתגר שלו הוא לשלב את פסי הקול המתאימים לכל אמן. מאז התחיל להשתמש בציוד, רון רוצה ללמוד הכול על עיצוב קול, והוא מונע על ידי "האהבה שלו למוזיקה". אף על פי ששרי, צעירה מהפריפריה/מאזור כפרי, עוסקת בפעילות שונה מאוד – תכנון פעילויות לגיל הרך – היא חווה את אותו ריכוז עמוק שחווה רון. היא למדה שילדים בגילאים שונים ומרקעים שונים אוהבים פעילויות שונות. האתגר שהיא וחבריה עוסקים בו הוא לתכנן משחקים שמתאימים לקבוצות ילדים בני 7-5 שנפגשים בשבתות/בסופי שבוע. בדומה לרון, שרי מסבירה את המוטיבציה שלה: "זה מעניין, אני אוהבת לעזור לילדים קטנים".

שני צעירים אלה חווים מצב פסיכולוגי שבו הם פועלים מתוך מוטיבציה גבוה ותשומת הלב שלהם ממוקדת מאוד בפעילות שהם מבצעים. מוטיבציה היא המניעה את אותו מיקוד; המיקוד, בתורו, יוצר חוויה שמחזקת את המוטיבציה. מצב התעמקות זה אינו מה שאנשים חווים כשהם צופים בסרט טוב. רון ושרי אינם עוסקים בבידור פאסיבי באמצעות תסריט שמישהו אחר כתב. הם מכוונים באופן פעיל את ההשתתפות שלהם בפעילות. הם מונעים מתוך תהליכים של חשיבה ומתן מענה לאתגרים שכרוכים בהכנסת המיקס הנכון לרקע, ותכנון פעילויות שילדים בני 7-5 ייהנו מהן.

פסיכולוגים קוראים למצב זה של עיסוק מוטיבציוני "הנעה פנימית". במילה "פנימית", הכוונה היא שהפעילות מניעה את עצמה - או הייתה לכזו. יש פה הנעה-עצמית. הנעה פנימית יכולה להיחוות במשחק, פעילות פנאי, או בעבודה. בעצם, בכל פעילות שנחשבת מאתגרת. פסיכולוגים מנגידים הנעה פנימית עם "הנעה חיצונית", שבה אדם מונע לא באמצעות הפעילות עצמה, אלא באמצעות "מקלות או גזרים" חיצוניים.

ממחקרים מהעשורים האחרונים עולה כי הנעה פנימית קשורה לביצועים משופרים וללמידה במהלך פעילות... אנשים בעלי הנעה פנימית חושבים בצורה אסטרטגית יותר, מציעים פתרונות יצירתיים יותר, מתמידים בפעילות למרות קשיים, ולומדים יותר מההתנסויות. כיוון שתשומת הלב והמוטיבציה ("הלב והנפש") ממוקדים יותר במשימה, נראה כי העבודה המנטלית שהם מבצעים היא יעילה ואפקטיבית יותר.

1. נראה כי הנאה היא הגבול בין שעמום לבין חרדה, כאשר האתגרים מאוזנים בידי היכולת של אדם לפעול (עמ' 52?)...

זרימה - מצב שבו אנשים כה שקועים בפעילות, ששום דבר אחר לא נראה חשוב, החוויה עצמה כה מהנה שאנשים יבצעו אותה אפילו במחיר גבוה, רק בגלל עצם ההנאה שבביצוע... המצב האופטימלי של חוויה פנימית הוא מצב שבו יש סדר במודעות... שבו המיומנויות תואמות להזדמנויות לפעולה.

"אזור ההתפתחות המקורבת"(Zone of Proximal Development)" מוגד כ:

"הטווח שנמצא בין הרמה ההתפתחותית בפועל, כפי שנקבעת על ידי פתרון עצמאי של בעיות, לבין רמת ההתפתחות הפוטנציאלית, כפי שנקבעת באמצעות פתרון בעיות בסיוע אדם מבוגר, או בשיתוף פעולה עם עמיתים מוכשרים יותר" (Vygotsky, 1978, p. 86). Vygotsky, L. S. (1978)). Mind in society: The development of higher psychological processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.

1. תיאורים שמסרו מבוגרים וצעירים על אודות חוויות ההנעה הפנימית שלהם מצביעים על כך שמצב זה מספק תנאים ללמידה אפקטיבית, יעילה ובעלת קיום-עצמי, במסגרת אותה פעילות. הנעה פנימיתהנעה פנימית מזוהה עם החוויה של שליטה על האתגרים שכרוכים בפעילות, תשומת לב ממוקדת, ותחושות של הנאה ושל חוסר מאמץ בהתמודדות עם אתגרים אלה.

**מאפיינים של הנעה פנימית**

**אתגר**

המאפיין הראשון של הנעה פנימית הוא תחושת האיתגור מהפעילות... מצב שבו הקושי של האתגר צריך להיות תואם לרמת המיומנויות של אדם, או מעט מעליה. כאשר אנשים תופסים אתגר כמשהו שהוא הרבה מעבר ליכולתם, הם חווים חרדה והמוטיבציה שלהם יורדת... כאשר אנשים חווים פעילות מסוימת כמשהו שלא מאתגר את הכישורים שלהם, הם חווים שעמום וההנעה הפנימית עלולה להצטמצם... כמו כן, הפעילות צריכה לכלול סולם של אתגרים ברמת קושי עולה...[[1]](#footnote-1).

**שליטה**

מאפיין נוסף של הנעה פנימית הוא חוויה של תחושת שליטה על הפעילות, תחושת ביטחון, של "אני מסוגל לעשות את זה", או "אנחנו מסוגלים לעשות את זה." לא מדובר רק בשליטה של ממש, אלא בתפיסה שלומדים יכולים לשלוט במה שעומד בפניהם (כלומר, "האפשרות לשלוט, לאו דווקא השליטה בפועל")...תחושת מסוגלות זו יכולה לעזור לאנשים לתכנן קדימה, לדמיין אתגרים שיצוצו בדרך ולהחליט איך להתמודד איתם.

**קשב/תשומת לב רבה**

הנעה פנימית כוללת תשומת לב שמרוכזת כולה במשימה שלפנינו...תשומת לב שכולה מוקדשת לאתגרים הכרוכים בפעילות. אנשים שחווים הנעה פנימית מדווחים על מודעות-עצמית נמוכה ומודעות נמוכה יותר לזמן שחולף... משערים שהחוויה של תשומת לב עמוקה ובלתי-מופרעת בהנעה פנימית מביאה לשימוש אופטימלי במודעות.

**מוטיבציה גבוהה**

הנעה פנימית קשורה לתחושת אנרגיה גבוה במהלך הפעילות... שהפעילות מהנה ומתגמלת... ההנאה, היעדר-המאמץ וחווית הרצון/הבחירה הם שהופכים את הפעילות לבעלת קיום-עצמי: הם מעודדים אנשים להמשיך לבצע את הפעילות ולחזור עליה בעתיד. לעתים קרובות, ההנעה מגיעה בעצם העיסוק במורכבות - כלומר בבעיות מורכבות ומאתגרות.

**אינטראקציה בין האדם לבין הפעולה**

הנעה פנימית נמצאת כאשר קיימת אינטראקציה בין האדם לבין הפעילות. האינטראקציה הזו כוללת פעילויות המשלבות חידוש, עשירות בגירויים חושיים, ומצבים שבהם הלומדים עובדים על פרויקטים עבור קהל ומטרה אמתיים ... הנעה פנימית שכיחה יותר כאשר המטרות בפעילות ברורות ויש להן מודלים ברורים לפעולה (כלומר, טכניקות, הנחיות, כללים) כדי לממשן. חשוב גם שאנשים יקבלו משוב מהיר וחד-משמעי, שבו יהיה מידע ברור על ההשפעות של הפעילויות שביצעו.

**צרכים פסיכולוגיים**

שלושה צרכים אנושיים תורמים להנעה הפנימית: קשר, כשירות ואוטונומיהקשר, מאחר שאנשים פועלים בצורה טובה יותר, ובעלי מוטיבציה גבוהה יותר כשיש להם "חיבורים בטוחים" וכאשר הם חווים יחסי תמיכה ואמון עם אנשים בתוך ההקשר של הפעילות. כשירות, מאחר שלאנשים תהיה מוטיבציה גבוהה בסביבת פעילות שבה יש להם הזדמנות לחוות מיומנות ויכולת. ואוטונומיה, מאחר שאנשים צריכים לחוות בחירה-עצמית (ה"מקור" לפעולות של אדם), כאדם או כחלק מקבוצה, תהא זו בחירה נתפסת או ממשית.

**תחומי עניין אישיים**

מכלול נוסף של גורמים לטווח-ארוך שמשפיעים על הנעה פנימית היא תחומי העניין שמפתח אדם בפעילות או בנושא מסוים. הדבר כולל רכישה של ידע, מיומנויות וקשרים רגשיים חיוביים לפעילות או לנושא. כאשר אלה מתפתחים, הלומדים מסוגלים ליצור את הסקרנות שלהם עצמם, לקבוע לעצמם אתגרים במסגרת הפעילות, ולצפות את הצעדים הבאים בעבודתם.

**ערכים, מטרה וקשר אישי**

הנעה פנימית ניזונה גם מהמשמעות שהלומדים מייחסים לה ומוצאים בפעילות עצמה. פעילויות שמקדמות הבניית משמעות, התמודדות עם שאלות הנוגעות לערכים, ליעדים ולמטרות בחיים, משפיעות מאוד על השתתפות הלומדים, על ההשקעה שלהם באתגרים שכרוכים בפעילות, ועל חווית ההנעה הפנימית שלהם.

**עקרונות המנחים את טיפוח ההנעה הפנימית**

אמון – הנעה פנימית מתרחשת לעתים קרובות יותר כשהלומדים חווים יחסים של אמון ושל תמיכה.

מומחיות – הנעה פנימית מתרחשת יותר בסביבות שמספקות ללומדים הזדמנויות לחוות כשירות ולפתח מומחיות

בחירה – הנעה פנימית מתפתחת כאשר הלומדים חשים שהם בוחרים בפעילויות בעלות משמעות.

אתגר – הנעה פנימית מתפתחת יותר בפעילויות שבהן הלומדים יכולים לחוות רמות של אתגרים שרמתם הולכת ועולה.

בהירות – הנעה פנימית מתרחשת יותר בסביבות שבהן צעירים חווים מטרות ברורות ומודלים ברורים לפעולה (טכניקות, הנחיות, כללים) למימוש אותן מטרות.

משוב – הנעה פנימית מוגברת כאשר הלומדים מקבלים משוב מדויק ואמיתי על התוצר ועל תהליך העבודה.

מטרה – הנעה פנימית גדולה יותר כאשר הפעילות מתקשרת לערכים האישיים של הצעירים, למטרותיהם בחיים ולזהויותיהם.

רכישה – הנעה פנימית מתפתחת כאשר הלומדים צוברים ידע, מיומנויות וקשרים רגשיים חיוביים לפעילות או לתחום תוכן מסוים.

ניהול – הנעה פנימית מתרחשת יותר כאשר היא כוללת פיתוח מיומנויות לניהול מוטיבציה, באמצעות סיוע ללומדים להיות מודעים לתהליכים מוטיבציוניים, להבין איך המחשבות והפעולות שלהם משפיעות על תהליכים אלה, ואיך אפשר להעביר את המיומנויות לניהול מוטיבציה גם להקשרים אחרים.

איזון – כדי לחוות הנעה פנימית, צעירים צריכים לעסוק באתגרים שמותאמים למיומנויות שלהם.

1. **עקרונות לטיפוח הנעה פנימית על בסיס המחקר**

|  |  |
| --- | --- |
| **מטרות איש המקצוע** | **עקרונות מהמחקר** |
| פיתוח סביבות שמזמינות ומדגימות מעורבות | **עיקרון 1.** הנעה פנימית תתרחש יותר כשהצעירים חווים יחסים של אמון ושל תמיכה.  **עיקרון 2.** הנעה פנימית תתרחש יותר בסביבות שבהן לצעירים יש הזדמנויות לחוות כשירות ופיתוח מומחיות.  **עיקרון 3.** הנעה פנימית תתרחש יותר כשהצעירים מרגישים שהם בוחרים בפעילות משמעותית  **עיקרון 4.** הנעה פנימית תתמשך יותר בפעילויות שבהן צעירים יכולים לחוות אתגרים ברמות קושי עולות.  **עיקרון 5.** הנעה פנימית מתרחשת יותר בסביבות שבהן צעירים חווים מטרות ברורות ומודלים ברורים לפעולה (טכניקות, הנחיות, כללים) למימוש אותן מטרות. |
| סיוע לצעירים לפתח עניין וחיבור אישי לפעילות מסוימת | **עיקרון 6.** הנעה פנימית מתפתחת כאשר צעירים צוברים ידע, מיומנויות וקשרים רגשיים חיוביים לפעילות או לתחום תוכן מסוים.    **עיקר**ון 7. הנעה פנימית גבוהה יותר כאשר הפעילות מתקשרת לערכים האישיים של הצעירים, למטרותיהם בחיים ולזהויותיהם. |
| קיום תנאים מתמשכים לתשומת לב מעורבת. | **עיקרון 8.** הנעה פנימית גבוהה יותר כאשר צעירים מקבלים משוב מדויק ואמיתי על התוצר ועל תהליך העבודה.  **עיקרון 9.** כדי לחוות הנעה פנימית, צעירים צריכים לעסוק באתגרים שמותאמים למיומנויות שלהם. |
| סיוע בפיתוח מיומנויות לניהול מוטיבציה. | **עיקרון 10.** מחנכים יכולים לסייע לפיתוח מיומנויות לניהול מוטיבציה אצל צעירים, בכך שיעזרו להם להיות מודעים לתהליכים מוטיבציוניים, להבין איך המחשבות והפעולות שלהם משפיעות על תהליכים אלה, ואיך אפשר להעביר את המיומנויות לניהול מוטיבציה גם להקשרים אחרים. |

**הנעה פנימית וחיצונית ) (Ryan and Deci**

1. הנעה פנימית מוגדרת כביצוע פעילות לשם הסיפוק הפנימי, ולא לשם רווח נפרד שיגיע בעקבותיה. כאשר אדם בעל הנעה פנימית פועל מתוך כיף או לשם האתגר, ולא בשל תמריץ, לחץ, או פרס חיצוני...הנעה פנימית אינה הצורה היחידה של מוטיבציה או של פעילות מתוך בחירה, אבל היא סוג חשוב, המחלחל לתחומים אחרים. מלידתם, אנשים בריאים הם יצורים פעילים, חקרנים, סקרנים ומשחקים, המפגינים מוכנות בכל מקום וזמן ללמוד ולגלות, והם אינם זקוקים לתמריצים חיצוניים כדי לעשות זאת. הנטייה המוטיבציונית הטבעית היא היבט חיוני בהתפתחות הקוגניטיבית, החברתית והפיזית של אדם, מאחר שבאמצעות פעילות התואמת לאינטרסים הפנימיים שלו הוא מפתח את הידע ואת הכישורים שלו. הנטייה להתעניין בחידושים, להיטמע באופן פעיל, וליישם באופן יצירתי את כישורינו אינה מוגבלת לתקופת הילדות, אלא היא מאפיין משמעותי של הטבע האנושי המשפיה על ביצועים, התמדה ורווחה לאורך חייו של אדם (Ryan & LaGuardia, in press). אומנם, במובן מסוים, ההנעה הפנימית קיימת בתוך אנשים; במובן אחר, הנעה פנימית טמונה ביחסים בין אנשים לבין פעילויות. אנשים הם בעלי הנעה פנימית ביחס לפעילויות מסוימות אך לא לגבי אחרות, ולא לכל אדם יש הנעה פנימית ביחס לכל משימה שהיא.

1. ערוץ זה דומה לתפיסתו של וויגוצקי לגבי "אזור ההתפתחות המקורבת" אבל תיאורית ההנעה הפנימית מאפשרת לנו להבין שאזור, או ערוץ זה, חשוב לא רק לתהליכי למידה, אלא גם להתנעה של הנעה פנימית ושמירה עליה. [↑](#footnote-ref-1)