

**Robert E. Franken „Psychologia motywacji”**  
**Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2005,**  
**ss. 580**

Motywacja to zagadnienie trudne do zanalizowania. Choć praktycznie nie ma w psychologii koncepcji, która nie podjęłaby tematu motywów ludzkiego działania, to i tak brakuje odpowiedzi na ważne pytania. Przyczyn tego stanu rzeczy jest wiele: mnogość pojęć, różnie definiowanych, odmienne założenia dotyczące natury człowieka, inaczej pojmowane mechanizmy motywacyjne. Przewidywalnie z tego powodu niewiele jest kompleksowych opracowań dotyczących motywacji. Dlatego tak ważne jest pojawienie się na polskim rynku wydawniczym książki *Psychologia motywacji* autorstwa Roberta E. Frankena. Publikacja ta kierowana jest do szerokiego kręgu odbiorców. W założeniu badacza mogą z niej korzystać zarówno studenci, nauczyciele akademicy, jak i wszyscy zainteresowani genezą zachowań. I faktycznie książka jest tak skonstruowana, że każdy znajdzie w niej coś dla siebie. Obok naukowych analiz dotyczących ludzkiego funkcjonowania, autor umieścił wiele praktycznych porad, które można wcielić w życie od zaraz; są one wplecione w każdy poruszony temat.

Pozycja składa się z czternastu rozdziałów i już same ich tytuły sugerują bardzo szerokie ujmowanie motywacji przez autora. Odpowiada temu także ich zawartość. Franken dokonuje jeszcze jednego uporządkowania poruszanych treści, dzieląc je na cztery części. Pierwsza część obejmuje dwa rozdziały. Omówione są w nich najważniejsze zagadnienia związane z psychologią motywacji, różne perspektywy teoretyczne, a także opisane zostały trzy składniki motywacji: biologia, uczenie się i poznanie. W dalszych rozważaniach składniki te stanowią klucz, wokół którego koncentrują się analizy. Przy czym ważne jest to, iż oddzielne potraktowanie tych czynników ma wyłącznie porządkujący charakter, gdyż autor podkreśla ich współzależność i komplementarność. I tak np. potrzeby, cele, motywy mogą tkwić swoimi korzeniami w biologii, pochodzić z tego, czego się nauczyliśmy, lub z naszego myślenia, ale w rezultacie są kompilacją wszystkich tych elementów. Stąd poznanie ich natury i funkcjonowania nie jest możliwe bez uwzględnienia wszystkich trzech czynników.

Kolejna część, obejmująca rozdziały od trzeciego do ósmego włącznie, jest poświęcona kilku podstawowym systemom motywacyjnym. Są wśród nich przyczyny związane z zaspokajaniem głodu i jedzeniem, motywy leżące u podłoża zachowań seksualnych, mechanizmy warunkujące efektywność działania, analizowana jest również rola czuwania, snu i marzeń sennych w kontekście sprawności przetwarzania informacji. W ramach tej części autor analizuje także przyczyny sięgania po substancje psychoaktywne oraz następstwa, do jakich prowadzi ich używanie. Ostatni z rozdziałów tej części omawia zachowania agresywne, ich uwarunkowania, możliwości kontrolowania oraz skutki, jakie one wywołują. Każdy z omówionych tematów traktowany jest dość dogłębnie. W przypadku poszczególnych zagadnień autor sięga do korzeni biologicz-

nych, często nawiązuje do najnowszych odkryć z zakresu neuropsychologii, analizuje wpływy uczenia się, gromadzenia i przetwarzania indywidualnych doświadczeń i podkreśla w tym rolę naszego umysłu. W całej książce uwzględniana jest – w mniejszym lub większym stopniu – perspektywa rozwojowa, nie brakuje odniesień do szerszego, kulturowego kontekstu. Poszczególne rozdziały, traktujące o potrzebie jedzenia, potrzebie seksualnej, warunkach efektywności działania, śnie, uzależnieniach czy agresji, choć przypuszczalnie w pierwotnym zamyśle autora mają stanowić „cegiełki” w wyjaśnianiu motywacji człowieka, stają się samodzielnym i dość wyczerpującym kompendium wiedzy na dany temat. Dodatkowo można tu znaleźć porady, jak np. przestrzegać diety, jak osiągnąć spełnienie w miłości, jak poradzić sobie z deficytami snu, jak śnić przejrzyście, jak wyjść z nalogu czy też jak opanować złość. Choć czasem może się wydawać, że takie jasno sformułowane „recepty” są dalekie od naukowości, to jednak w tej pracy wynikają one z analiz teoretycznych czynionych przez autora. Stanowią także cenną próbę łączenia teorii z praktyką i podnoszą atrakcyjność książki.

Część trzecia ogniskuje się wokół emocji i ich roli w motywowaniu ludzkich zachowań. Podjęte przez autora analizy związane są ze stresem, który modyfikuje działania człowieka. W ramach tego zagadnienia możemy dowiedzieć się o nierozzerwalności motywacji i emocji oraz o tym, czym są emocje, jaka jest ich natura. Dalej znajdziemy informacje dotyczące tego, czym jest stres, i to zarówno od strony biologicznej, uczenia się, jak i poznania. Dwa kolejne rozdziały poświęcone są emocjom spójnym i niespójnym z celem, a więc pozytywnym i negatywnym. Podział taki Franken zaczerpnął od Richarda S. Lazarusa. Autor zaznacza przy tym, iż określenie „negatywne emocje” jest tu użyte w sensie wywoływania przez nie negatywnego afektu/stanu emocjonalnego. Wśród emocji utrudniających realizację wyznaczanych sobie celów możemy poszerzyć własną wiedzę na temat strachu, lęku, poczucia winy i wstydu. Franken koncentruje się przy tym na dokonywaniu rozróżnień pomiędzy poszczególnymi emocjami. Dużo uwagi poświęca także na analizę pesymizmu i depresji, co ciekawe – nie brak tu danych o charakterze klinicznym. Jednocześnie pojawia się tu duża nieścisłość, gdyż trudno depresję i pesymizm uznać za emocje, choć niewątpliwie emocje stanowią istotę depresji i podłoże pesymistycznej postawy. Podobna niekonsekwencja pojawia się w rozdziale dotyczącym emocji ułatwiających osiąganie sformułowanych przez jednostkę celów. Autor toczy bowiem rozważania wokół szczęścia, ryzyka, optymizmu, nadziei, a także przywiązania. Choć treści zawarte w tych rozdziałach są ciekawe, to można się zastanawiać, jaką wiedzę będzie miał na temat emocji i ich poszczególnych jakości student, który rozpoczyna dopiero przygodę z nauką. Nieprecyzyjność sformułowań nie jest w tym wypadku korzystna dla ogólnego odbioru pracy.

Ostatnia, czwarta część książki odnosi się do kwestii twórczości, a także potrzeby kontroli, motywacji związanej z rozwojem własnych możliwości, z realizacją własnego potencjału. Na koniec została omówiona problematyka samoregulacji zachowań, z akcentem na konstruowanie i znaczenie celów w spełnianiu się człowieka. Temat ten również został potraktowany szeroko. W rozdziale dotyczącym twórczości analizy obejmują spektrum zagadnień – od działań eksploracyjnych i popędu ciekawości poprzez potrzebę wrażeń aż do motywacji wewnętrznej. Franken charakteryzuje podstawowe składniki twórczości, jej uwarunkowania oraz wskazuje na jej fluktuację związaną z perspektywą rozwoju człowieka. Przedostatni rozdział dotyczy – współcześnie uznawanego za najważniejszy – motywu samooceny oraz motywów sprawowania kontroli

i osiągnięć. Na zakończenie tej części autor charakteryzuje cele, wskazuje na ich funkcję regulującą zachowanie człowieka, by w końcu przejść do rozmaitych uwarunkowań, które powodują zwiększenie lub zmniejszenie skuteczności osiągania celów. Znajdziemy tu również wiele informacji na temat rozumienia osobowości i tożsamości w nurcie psychologii poznawczej, a także wiele danych z zakresu psychologii społecznej.

Zatrzymajmy się jeszcze przy pierwszej części książki. Zawarte jest tam omówienie wybranych zagadnień i koncepcji z historii psychologii motywacji. Przegląd został poprzedzony refleksją nad głównymi problemami współczesnej motywacji. Kwestie te są ważne nie tylko dlatego, że porządkują trendy w myśleniu o motywacji, ale przede wszystkim dlatego, że w trakcie późniejszych rozważań autor często się do nich odnosi. Jednym z dominujących nurtów w teorii motywacji jest adaptacyjny cel każdego zachowania, szeroko rozwijany w psychologii ewolucyjnej. Wydaje się, że Franken czerpie z tej dziedziny wiele inspiracji. Znając problemy, z którymi zmagali się nasi przodkowie, lepiej rozumiemy, dlaczego my sami postępujemy tak a nie inaczej. Istotne są również źródła naszego zachowania, zogniskowane wokół woli przeżycia i panowania, oraz mechanizmy odpowiedzialne za ukierunkowanie aktywności i jej podtrzymanie – takie jak wytrwałość. Ważne z perspektywy motywacji są również emocje. Badacze zawsze interesowali się zależnością między motywacją a emocjami. Czasami związek ten był traktowany marginalnie, ale nigdy go nie pomijano. Dzisiaj kładzie się większy akcent na emocje, głównie dzięki znaczącym odkryciom w zakresie neuropsychologii. Aktualnie istotne z punktu widzenia psychologii motywacji są również przyczyny różnic indywidualnych oraz możliwość samoregulacji zachowania. Kierowanie swoim życiem, panowanie nad własnymi impulsami, dążenie do wybranych przez siebie celów może stanowić wizytówkę współczesnego człowieka, stąd też duża koncentracja na tych problemach.

Autor podręcznika dokonał krótkiej charakterystyki sześciu tradycji badawczych, w tym teorii instynktów, potrzeb/osobowości, popędu/uczenia się, rozwoju i doskonalenia się oraz teorii poznawczych. Wszystkie przeprowadzone charakterystyki są dość lapidarne, a sposób ich opisu bardziej nawiązuje do ogólnych kierunków, które rozwinęły się w psychologii, niż do tradycji motywacyjnej. Czytelnicy, którzy szukaliby tu dokładnych opracowań koncepcji motywacji, tego rodzaju danych nie znajdą. Franken zastrzega sobie bowiem, że jest to przegląd wybranych teorii. W trakcie lektury trudno się nawet oprzeć refleksji, iż proporcje podręcznika traktującego o motywacji są zachwiane. Mniej uwagi autor poświęca przedstawieniu dotychczasowych dokonań w zakresie tej dziedziny, temu, jak ujmowana jest motywacja obecnie, a więcej tematów, które są z nią związane pośrednio, jak np. snom i marzeniom sennym, wpływowi substancji psychoaktywnych na motywację człowieka czy dokładnym analizom poszczególnych emocji. Jednak w trakcie czytania takie kompleksowe ujęcie motywacji staje się atutem książki, ponieważ motywacja przestaje być sztucznie wyodrębnionym procesem psychicznym, a jest istotnym aspektem funkcjonowania człowieka, mającym podstawowy charakter dla jego istnienia.

Prezentowana pozycja jest godna polecenia, choć warto zdać sobie na wstępie sprawę, że trudno traktować ją jako systematyczny przegląd pojęć i analiz najważniejszych kwestii dotyczących motywacji. Tym samym trudno uznać tę książkę za podręcznik motywacji, który powinien przede wszystkim pełnić rolę wyjaśniającą i porządkującą. Niewątpliwie pozycja ta może stanowić świetne uzupełnienie nie tylko proble-

matyki dotyczącej motywacji, ale i innych zagadnień, np. emocji, osobowości, kwestii związanych ze społecznymi aspektami funkcjonowania człowieka i wielu innych. Zapoznanie się z tematyką tej pracy może być też przygodą z psychologią, ponieważ książka – napisana przystępnym językiem – omawia zagadnienia bliskie każdemu człowiekowi. Jej dodatkowym atutem jest obszerna bibliografia oraz indeks nazwisk i rzeczowy, ułatwiający poruszanie się po prezentowanych w niej treściach.

Psychologia motywacji R. E. Frankena to niewątpliwie oryginalne, całościowe spojrzenie na motywację. Walorem książki jest próba integracji trzech ważnych składników motywacji, czyli uwarunkowań biologicznych, uczenia się i poznania. Są one co prawda omawiane przez autora z reguły oddzielnie, ale jednocześnie zawsze akcentuje on istotne interakcje między nimi. Tak szerokie ujmowanie motywacji sprawia, że czytelnik uświadamia sobie jej nierozzerwalność z osobą i złożoność. Jednocześnie można mieć po lekturze tej książki pewien niedosyt, związany ze zbyt zwięzłym, a czasami nawet powierzchownym ujęciem istotnych z punktu widzenia psychologii motywacji zagadnień.

*Celina Timoszyk-Tomeczak*  
*Instytut Socjologii i Psychologii Uniwersytetu Szczecińskiego*