



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



MOTYWACJA I ZAANGAŻOWANIE

Zofia Borska-Mądrzycka
Katedra Psychologii Rozwojowej
Wydział Psychologii
Uniwersytet Warszawski



UNIWERSYTET
WARSZAWSKI



WYDZIAŁ NAUK
EKONOMICZNYCH



Zaangażowanie i motywacja to różne rzeczy

Jak to możliwe?



Zaangażowanie

- Poziom energii, z którą wchodzi się w zadanie

Motywacja

- Jest do czegoś
- Np. do podjęcia zadania

Motywacja



Zaangażowanie

**Potrzeba kompetencji i
motywacja osiągnięć**

Teoria samostanowienia czyli o potrzebach

Ryan & Deci, 1994

Kompetencji

Współzależności

Autonomii



Motywacja

- Co to takiego?
- Z czego się składa?
- Skąd się bierze?



Co ma wpływ na motywację wewnętrzną?

Motywacja wewnętrzna

=

Poczucie kompetencji

+

Poczucie autonomii



Co ma wpływ na motywację wewnętrzną?

Jaka jest ta trzecia potrzeba?

Potrzeba współzależności

<https://www.youtube.com/watch?v=p6cqNhHrMJA>

- UWAGA – to ważne w szkole!



Motywacja zewnętrzna

- Kiedy motywacja zewnętrzna zaczyna dominować nad motywacją wewnętrzną?
- Jaka jest podstawowa różnica między motywacją zewnętrzną a motywacją wewnętrzną?
- Jak to się dzieje, że osoby motywowane zewnętrznymi jednak realizują zadania?
- Czy motywacja zewnętrzna oznacza koniec autonomii?

Motywacja zewnętrzna



Rola nastawienia

”Mindset” czyli nastawienie wg Carol Dweck

- Sposób myślenia o swoich możliwościach



Myślenie o myśleniu

- Związane z przekonaniami na temat natury zdolności – czym są i skąd się biorą
- Wpływa na to jak postrzegamy siebie w świecie i świat wokół siebie
- Dwa rodzaje:
 - Stały
 - Nastawiony na rozwój

Badania z udziałem dzieci

	Chwalone za wysiłek	Chwalone za zdolność
Cele	90% jako cel widziała uczenie się	66% jako cel widziała wynik
Przyjemność	Utrzymuje się	Spada
Wytrwałość	Utrzymuje się	Spada
Wynik	Poprawia się	Spada
Kłamstwo na temat wyniku	1 osoba	40%

**Gdy celem jest
wynik**

- Zarówno sukces jak i porażka rodzi lęk
-

Gdy celem jest uczenie się

- Pozytywne emocje wpływają na dobre wyniki
-

Co się dzieje gdy...

Osoby ze “stałym” sposobem myślenia

Stają naprzeciw wyzwania lub
ponoszą porażkę?

Nie są w stanie przyswajać
informacji

Towarzyszy im spadek nastroju,
brak energii, spadek samooceny

Obniżają swoją samoocenę w
oczach innych (“pomyśla, że
jestem głupi”)

Nie pamiętają poprzednich
sukcesów i przeceniają
poprzednie porażki

Przyczynę porażek widzą w
swoich stałych dyspozycjach

Osoby nastawione na rozwój

Stają naprzeciw wyzwania lub
ponoszą porażkę?

Nastawieni na zdobywanie informacji – lepsze wyniki w testach.

Skoncentrowani na przedmiocie nauki, a nie na własnym samopoczuciu (napięciu).

Próbują nowych strategii w rozwiązywaniu problemów.

Myśli motywujące “ im będzie trudniej tym bardziej będę próbował”

Kiedy stają przed zadaniami nie do rozwiązania, szukają przyczyn na zewnątrz “ten test był dla mnie na ten moment za trudny”

Wysiętek

- Czy naprawdę konieczny?



Osoby ze “stałym” nastawieniem

- Widzą wysiłek, jako świadectwo niskiej inteligencji
 - Konieczność ciężkiej pracy = nie rozumiem, jestem głupi
 - Wysiłek = brak zdolności
-

Osoby nastawione na rozwój

- Widzą wysiłek, jako część konieczną dla sukcesu.
 - Podejmują zwiększony wysiłek, gdy napotkają trudności.
 - Wysiłek = sukces
 - Służy przewyciężeniu trudności.
-

**No dobrze, ale jak osiągnąć
sukces?**

Pochwały

Pochwały za zdolności

Mogą zmienić nastawienie z rozwojowego na stały

Skłaniają ku nastawieniu na wynik

Związane z częstszym kłamaniem na temat uzyskanych wyników (np. ocen)

Zniechęcają do myślenia innowacyjnego i podejmowania ryzyka

Pochwała za wysiłek

Wspomaga
nastawienie
“rozwojowe”

Zachęca do tworzenia celów
nastawionych na uczenie się i
pomaga utrzymywać aktywność
w obliczu wyzwań i trudności

Wspomaga motywację do
dalszego wysiłku i jest
związane z sukcesem

Pod warunkiem, że

**ZAWIERA INFORMACJE
ZWROTNE!**

Pochwała to nie czarny charakter
– chwalenie za wysiłek wspomaga
motywację i zwiększa odporność
na krytykę.

NASTAWIENIE -na- STAŁOŚĆ

SKĄD SIĘ BIERZE?



CECHY TAKIE JAK INTELIGENCJA, KOMPETENCJE, TALENTY SĄ STAŁE.

OSOBISTE HISTORIE SUKCESÓW I PORAŹEK

+

REAKCJE OTOCZENIA NA TE WYDARZENIA

SŁOWA PODKOPUJĄCE

-ROZWOJOWY SPOSÓB MYŚLENIA-

MASZ WRODZONY TALENT!
FANTASTYCZNIE!

PRZYNAJMNIEJ PRÓBOWAŁEŚ!

DOBRA ROBOTA!
JESIEŚ BARDZO
VTALENTOWANY!

MOŻE TO NIE JEST
TWOJA MOCNA STRONA.
NIE PRZEJMŹ SIĘ, MASZ
INNE, CENNE ZALETY!

NASTAWIENIE ULEGA USZTYWNIENIU

GDY OTOCZENIE REAGUJE
NA **BŁĘDY** TAK
JAKBY BYŁY ONE CZYMŚ
SZKODLIWYM
RODZĄCYM PROBLEMY

TO TRUDNE, NIE NIJ DO
SIEBIE ŻALU, JEŚLI CI SIĘ
NIE UDA.

www.umyslnic.pl

NASTAWIENIE -na- ROZWÓJ

SKĄD SIĘ BIERZE?



KOMPETENCJE MOŻNA ROZWIJAĆ
POPRAZ WYSIŁEK I PRACĘ NAD SOBĄ.

OSOBISTE HISTORIE SUKCESÓW I PORAŹEK

+

REAKCJE OTOCZENIA NA TE WYDARZENIA

SŁOWA UMACNIAJĄCE

-ROZWOJOWY SPOSÓB MYŚLENIA-

JESTEŚ PRACOWNIĄ/
FANTASTYCZNIE!

TO TRUDNE, NIE NIJ DO
SIEBIE ŻALU, JEŚLI JESZCZE
CI SIĘ NIE UDA.

MAM WYSOKIE WYMAGANIA.
I OCZEKUJE OD CIEBIE ICH SPEŁNIENIA
BO WIEM, ŻE WSPÓLNIE MOŻEMY
IM SPROSTAĆ.

TO NIEPOSKUTKOWAŁO.
ZASTANÓWMY SIĘ JAK, DO
TEGO DOSZEDŁEŚ I CO
MÓGŁBYŚ ZROBIĆ LEPIJ?

DOBRA ROBOTA!
JAK SĄDZISZ, CO MÓGŁBYŚ
ZROBIĆ JESZCZE LEPIJ?

www.umyslnic.pl

Dziękuję za uwagę
Дякую за увагу
