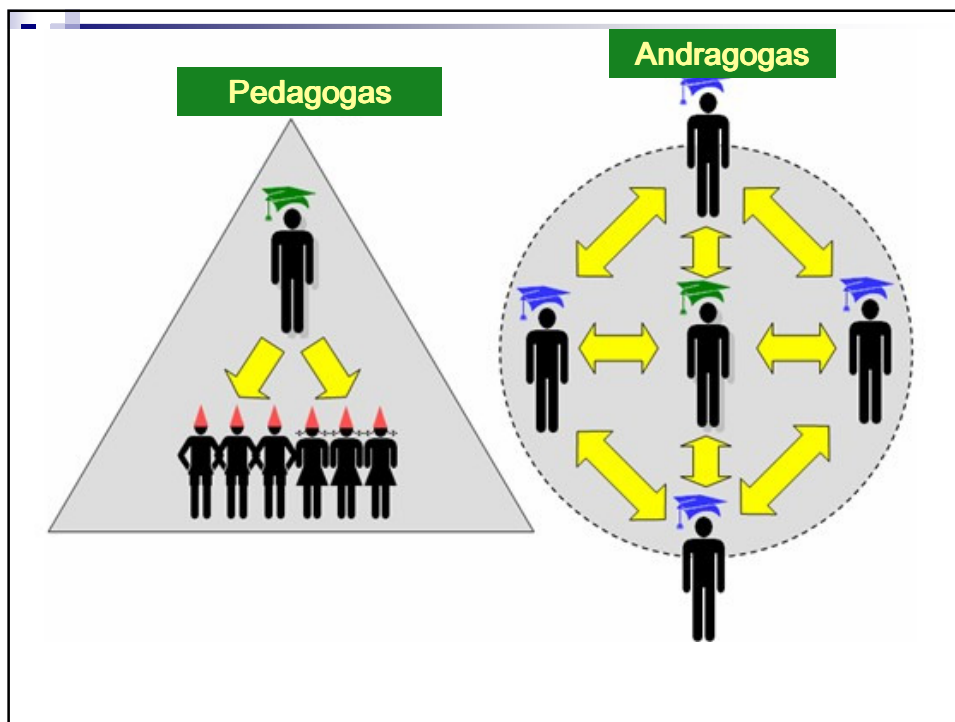


# Laimėjimų motyvacijos formavimo ypatumai

Doc. dr. Ilona Tilindienė



- Vienas dalykas, kurį žinau apie laimėjimų motyvaciją?
- Vienas dalykas, kurį noriu sužinoti apie laimėjimų motyvaciją.



## Laimėjimų (sėkmės) motyvacijos teorijos

## Motyvacija

- **Motyvacija** – veiklos žadintojas, varomoji jėga, regulatorius (Murray).
  - **Laimėjimų (sėkmės) motyvacija** (achievement motivation, **мотивация достижения**) – tai žmogaus poreikis patirti sėkmę įvairioje veikloje, ypač lenktyniaujant.

## Laimėjimų motyvacijos šaltiniai

- Labai motyvuoti vaikai dažniausiai turi tėvus, kurie skatina vaikus nuo mažens savarankiškai veikti bei apdovanoja juos už jų sėkmę. Tokie tėvai iš pradžių skatina vaikus pačius apsirengti ar pavalgyti, paskui - gerai mokytis ir džiaugiasi jų laimėjimais.
- Manoma, kad šių vaikų stipri laimėjimų motyvacija turi *emocinį* pagrindą: vaikai išmoksta laimėjimus sieti su teigiamomis emocijomis.
- Taip pat svarbus yra ir *pažintinis* pagrindas: vaikai išmoksta priskirti savo laimėjimus savo pačių sumanymui bei pastangoms ir taip plėtoti didesnius lūkesčius.

## Laimėjimų motyvacijos šaltiniai

Tyrimais nustatyta, kad gimimo eiliškumas koreliuoja su laimėjimais (Falbo, Polit, 1996, Sulloway, 1990).

## Sėkmės poreikio teorija

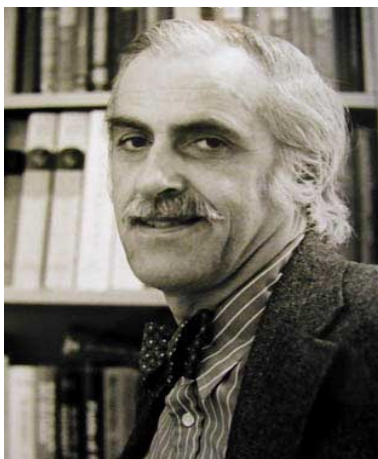
## **Motyvai**

- **Labai svarbu suprasti kodėl vaikas sportuoja?..**

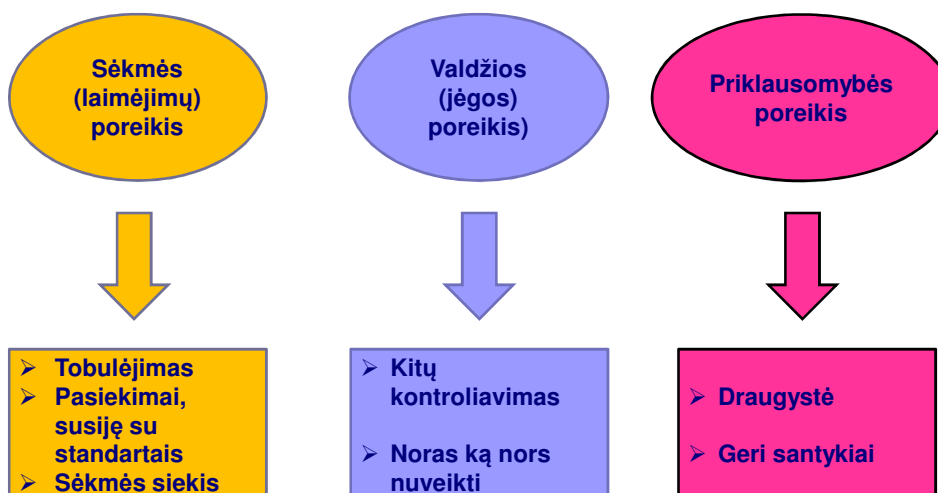
## **Motyvai**

- ❖ **Gerinti įgūdžius**
- ❖ **Dėl smagumo**
- ❖ **Būti su draugais**
- ❖ **Patirti emocijų ir įspūdžių**
- ❖ **Patirti sėkmę**
- ❖ **Tobulinti kūną (išorę)**

## D. McClelland (1973) poreikių teorija



## D. McClelland (1973) poreikių teorija



Motyvuotas siekti sėkmės	Motyvuotas vengti nesėkmės
Tikslų išsikėlimas ir drąsus jų siekimas, nebijo rizikos	Tikslų išsikėlimas ir atkaklus nesėkmės vengimas
Veiksmų pasirinkimas, siekiant tikslo	Veiksmų pasirinkimas, siekiant išvengti nesėkmės
100 proc. pasitikėjimo savo sėkme	Nepasitikėjimas savimi, kritikos, pajuokos baimė, tikėjimo savo sėkme nebuvimas
Teisingas savo gabumų ir galimybių įvertimas	Neobjektyvus požiūris į savo gebėjimus, galimybes ir įgūdžius
Sunkesnių užduočių pasirinkimas	Neįveikiamų arba labai lengvų užduočių pasirinkimas
Po nesėkmės dar labiau susikoncentruoja į tikslo pasiekimą	Po nesėkmės susidomėjimas tikslo pasiekimu nuslopsta
Mintys ir veiksmai nukreipti į tikslo pasiekimą	Mintys ir veiksmai nukreipti į būsimą nesėkmę
Devizas – “matau tikslą, nėra jokių kliūčių jam pasiekti!”	Devizas – “svarbiausia ne pergalė, svarbiausia yra dalyvauti!”
Nesėkmės atveju kaltina save	Nesėkmės atveju kaltina aplinką

## Sėkmės poreikio teorija

- Moksliniai tyrimai rodo, kad sėkmės motyvas ir motyvas išvengti nesėkmės susiję su **įvaizdžiu ir saviverte** (Schlenker, Baumeister).
- Pavyzdžiui, **adekvačiai save vertinantys**, orientuoti į aukštą savęs vertinimą, asmenys linkę rizikuoti, kad pagerintų savo įvaizdį ir mažiau rūpinasi galimomis nesėkmėmis.
- **Neadekvačiai save vertinantys** asmenys, priešingai, yra linkę į savo įvaizdžio išsaugojimą ir apsaugojimą. Jie telkia dėmesį ne į savo perspektyviasias savybes, bet į tai, kaip sumažinti savo tikrus ir tariamus trūkumus ar silpnąsias vietas. Jų pagrindinis tikslas yra išvengti situacijų, kuriose paaiškėtų negatyvios jų savybės, jie vengia galimų iššūkių.

# Atribucijos (priežasčių aiškinimo) teorija

## Atribucijos teorija



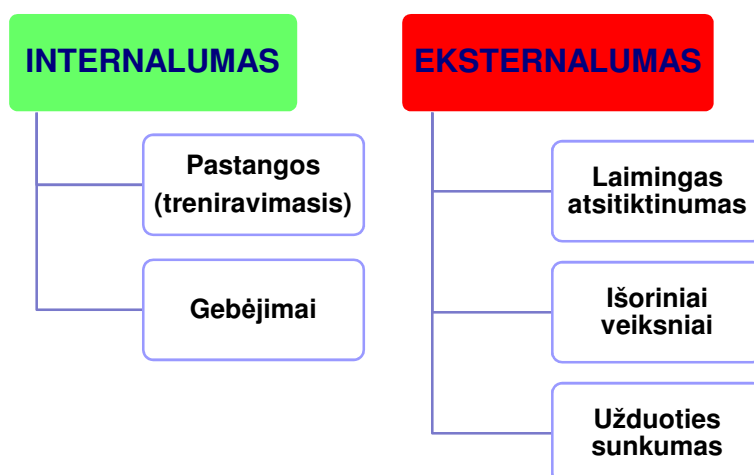
- B. Weineris (1974) pasiūlė **atribucijos teoriją**, kuri aiškindama laimėjimų motyvaciją, remiasi tuo, kad daugiausia pastarąją lemia tai, **kaip asmuo suvokia ir aiškina savo sėkmės ir nesėkmių priežastis.**



## Atribucijos teorija

- ✓ Atsakomybės priskyrimas išorinėms jėgoms arba savo gebėjimams psichologijoje vadinamas **kontrolės lokusu** (J. Rotter, 1954).
- ✓ Remiantis tuo, yra skiriama **išorinis (eksternalumas)** ir **vidinis (internalumas)** kontrolės lokusas

## Kontrolės lokusas



## Kontrolės lokusas

- <https://www.youtube.com/watch?v=XeCLVWHm7mY>

## Sėkmės tikslų teorija

## Sėkmės tikslų teorija



**John. G. Nicholls (1989)**  
sukūrė teoriją, kad laimėjimų  
motyvacija provokuoja įvairių  
rūšių **įsitraukimą į veiklą,**  
**susijusią su skirtingų tikslų**  
**siekimu.**



## Sėkmės tikslų teorija

- Sporto psichologai teigia, kad orientacija į **meistriškumo tikslus** daug dažniau nei orientacija į rezultato tikslus gali paskatinti atsidavimą įtemptam darbui, atkaklumą nesėkmės atveju ir optimalų pasirodymą.
- Ši orientacija gali apsaugoti asmenybę nuo nusivylimų, frustracijų ir motyvacijos stokos, kai kitų veikla geresnė (ko mes dažniausiai negalime kontroliuoti).
- Sportininkai, sutelkiantys dėmesį į savo veiklą, pasižymi didesne kontrole, turi tvirtesnę motyvaciją ir atkaklesni, susidūrę su nesėkmėmis.

## Sėkmės tikslų teorija

- Tyrimais įrodyta, kad sėkmės tikslų pasirinkimas sporte labai priklauso nuo lyties skirtumų ir amžiaus.
- Pavyzdžiui, nustatyta, kad **berniukai** daugiau nei mergaitės orientuoti į **rezultato (ego) tikslus**, taip pat paaiškėjo, kad **didėjant amžiui**, sportininkai labiau linkę orientotis į **rezultato (ego) tikslus**.

## Sėkmės tikslų teorija

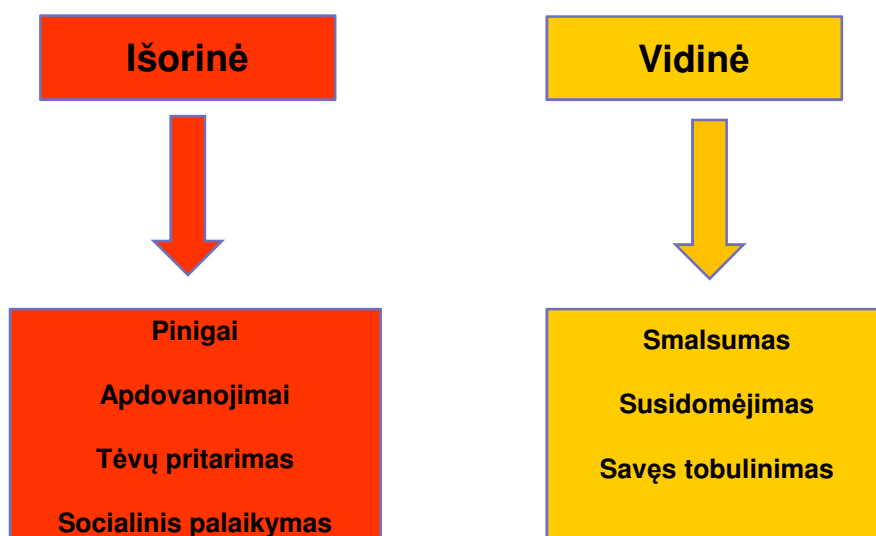
- Pastaruoju metu sėkmės tikslų teorijos šalininkai teigia, kad motyvavimo efektyvumą (t. y. tikslų pasirinkimą) sąlygoja **motyvacinis klimatas**.
- Jie įvardija, kad gali būti orientacijos į rezultatą arba orientacijos į meistriškumą **motyvacinis klimatas** ir, pastarasis, tyrimų duomenimis, yra palankiausias sėkmės motyvacijai formuoti.

**Motyvacinio klimato formavimas**

## Laimėjimų motyvacijos formavimas

1. Motyvacinis klimatas (vidinė, išorinė motyvacija)
2. Vadovavimo stilius
3. Kontrolės lokusas
4. Užduoties sunkumas
5. Grįžtamoji informacija
6. Skatinimas

## 1. Motyvacija



## 1. Vidinė motyvacija

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

## 1. Motyvacinis klimatas



- **Motyvacinis klimatas**, kai komandoje sukuriama visiems palanki aplinka ugdyti savo įgūdžius bei siekti sportinių rezultatų (Miller et al., 2004).

## 1. Motyvacinis klimatas

- Sporto komandoje sukurtas **teigiamas motyvacinis klimatas** skatina teigiamas tarpusavio pažiūras ir asmeninius pasiekimus, kas pagerina tiek komandinius, tiek asmeninius sportininkų sportinės veiklos rezultatus (MacDonald et al., 2011).
- **Teigiamas motyvacinis klimatas** komandoje padeda sportininkams tobulėti, stengtis, aiškintis savo klaidas, kurios yra traktuojamos kaip jų sportinės veiklos, jų pažangos dalis.

## 1. Motyvacinio klimato tipai

<b>Meistriškumo (užduoties) klimatas</b>	<b>Ego (rezultato) klimatas</b>
Paskatinimas	Paskatinimo trūkumas arba jo nebuvimas
Sėkmė = sunkus darbas, tobulėjimas	Sėkmė = kitų nugalėjimas, neįdedant didelių pastangų
Klaidos yra mokymosi/tobulėjimo dalis	Už klaidas yra baudžiama
Kiekvienas yra komandos dalis	Pripažįstami tik talentingi
Vertinamas bendradarbiavimas ir darna	Vertinama konkurencija tarp komandos narių



## 1. Tikslai

- **Labai svarbu padėti** kiekvienam sportininkui išsikelti savo realius asmeninius, trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus.

<https://www.youtube.com/watch?v=9ZnlB9fG39E>

## 2. Vadovavimo stilius



- **Vadovavimo stilius** – tai yra trenerio polinkis vadovauti komandai tam tikru būdu.
- Trenerio veiklos stilių lemia tokie charakterio bruožai, kaip optimizmas/pesimizmas, atkaklumas/pasyvumas, atsargumas/drąsa ir nepaslankumas/lankstumas.
- Individualus veiklos stilius gali formotis ne tik sąmoningai, kryptingai, bet ir stichiškai.

## 2. Vadovavimo stilius

- **Autokratinis (direktyvus, tikslinis vadovavimas)**
- **Demokratinis (lygiateisiškas, socialinis vadovavimas)**
- **Liberalus**
- <https://www.youtube.com/watch?v=-k2SXcnkNtM>

## Trenerio Autoritetas



### 3. Kontrolės lokusas

- Vidinis (internalumas)
- Išorinis (eksternalumas)

### 3. Kontrolės lokuso anketos “raktas”

- Atsakymai „Tiesa“ į klausimus:  
2, 3, 4, 5, 6, 8, 13, 14, 15, 18, 20, 22, 23  
rodo išreikštą internalumą, jei  $> 12$ .

## 4. Užduoties sunkumas

Pernelyg lengvos užduotys nereikalauja daug pastangų ir nesukelia pasisekimo jausmo bei nesudomina, vadinasi, nežadina motyvacijos.

Antra vertus, jei užduotis pernelyg sunki, ji kelia per didelį stresą, tada veiklai eikvojama per daug energijos ir pradedama nerimauti dėl savo rezultatų.

## 4. Užduoties sunkumas



- Žmonės, kurie pasižymi **menku** laimėjimų poreikiu, linkę rinktis arba labai lengvas, arba labai sunkias užduotis (arba varžovus), kur paprastai arba nebūna nesėkmių, arba jos netrikdo.
- Žmonės, kurie pasižymi **stipriu** laimėjimų poreikiu, linkę rinktis vidutinio arba didesnio sunkumo užduotis (arba lygiaverčius varžovus), kur galima sėkmė gali būti aiškinama jų pačių mokėjimu ir pastangomis.

## 4. Užduoties sunkumas

- Šimtų tyrimų rezultatai leidžia tvirtinti:
- reikia pateikti užduotis, kurios yra pakankamai sudėtingos ir žadina smalsumą, arba parinkti varžovus, kurie yra lygiaverčiai.



## 5. Grįžtamasis ryšys

Skatinimas ir grįžtamasis ryšys kartu veikia laimėjimų motyvaciją.

Labai svarbu pedagogams **nepastiprinti klaidų, o fiksuoti dažniau gerąją patirtį**, kadangi tai žadina sportininko aktyvumą per jo pasitikėjimą savimi bei savigarbos jausmą, sustiprina norą veikti ir brandina laimėjimų motyvaciją.

## 5. Grįžtamasis ryšys

Tyrimai liudija, kad **pozityviai** informuotų sportininkų rezultatai daug geresni nei individų, kurie **negavo** visiškai jokios grįžtamosios informacijos, tačiau ir šių įvertinimai buvo geresni nei tų asmenų, kurie gavo pagrindinai **negatyvią** grįžtamąją informaciją.

## 5. Grįžtamasis ryšys



Kas daro didesnę įtaką – teikiamos grįžtamosios informacijos **kiekybė ar kokybė?**

Nustatyta, kad **pelnytas klaidų** paminėjimas įtakoja kompetencijos aukštesnį lygį, skatina jas taisyti.

## 6. Skatinimas

- išorinis
- vidinis
  
- teigiamas skatinimas
- neigiamas skatinimas

## 6. Išorinis paskatinimas

- Materialinis
- Socialinis pripažinimas



## 6. Išorinis paskatinimas

- Išorinį paskatinimą galima taikyti dviem atvejais: *kontroliuojant* („Jei laimėsi, gausi pinigų“) arba *informuojant* žmogų apie sėkmę („Puikiai padirbėta. Prizą užsidirbai!“).
- Mėginimas *kontroliuoti* žmonių elgesį atlygiu ir priežiūra gali būti sėkmingas tol, kol trunka kontrolė. Tačiau, nutraukus kontrolę, domėjimasis veikla dažnai pranyksta.

## 6. Vidinis paskatinimas

- Skatina stengtis ne dėl materialinio atlygio ar noro būti pripažintam, bet dėl savęs, savirealizacijos, tobulėjimo.





## 6. Teigiamas skatinimas

Pagyrimas yra lengviausia ir natūraliausia teigiamo skatinimo priemonė, prieinama pedagogui.

Yra “**geras**” pagyrimas ir “**blogas**” pagyrimas.

### “GERAS” pagyrimas

1. Kai padaromas netikėtai.
2. Kai jo detalės yra savitos.
3. Kai juo atlyginama už darbą, atliktą pagal tam tikrus aiškius kriterijus (ypač pastangų kriterijų).
4. Kai auklėtiniui teikia informaciją apie jo darbo atlikimo kokybę.

## “GERAS” pagyrimas

6. Kai orientuoja auklėtinį į geresnį savo pažangos vertinimą.
7. Kai juo pripažįstama, kad pastangos ar geras atlikimas yra verti dėmesio, nes užduotis buvo sunki.
8. Kai juo pripažįstama, kad sėkmės priežastis yra pastangos.
9. Kai duodama suprasti, kad panašios sėkmės galima tikėtis ir ateityje.

## “BLOGAS” pagyrimas

1. Kai padaromas atsitiktinai.
2. Kai jis yra mandagi banalybė, verčianti galvoti, kad ji sukėlė aplinkybės.
3. Kai juo atlyginama už darbą apskritai, nepaisant to, kaip buvo atliekamas ir kokie rezultatai.
4. Kai sužadina socialinius informuojančius palyginimus.

## “BLOGAS” pagyrimas

5. Kai juo pripažįstama, kad sėkmę lėmė tik gabumai arba išoriniai veiksniai (laimingas atsitiktinumas, lengva užduotis).
6. Kai skatina sportininką galvoti, kad pastangos buvo dedamos dėl išorinių priežasčių (siekiant patenkinti pedagogą arba laimėti apdovanojimą).
7. Kai įsiterpia į atliekamą darbą ir atitraukia dėmesį nuo elgesio, susieto su užduotimi.

## 6. Neigiamas skatinimas

- Kritika
- Spaudimas
- Bausmės



## 6. Skatinimas

Irodyta, kad nors **bausmės, kritika ir nepalaikymas** trumpam ir pagerina kokio nors pratimo atlikimą, bet einant laikui atveda prie to, kad žmogus praranda bet kokią norą ką nors daryti ir pasišalina iš situacijos.

Todėl **teigiamo skatinimo** naudojimas yra perspektyvesnis. Tačiau reikia žinoti, kad tik vieno skatinimo naudojimas taip pat nėra labai efektyvus, dėl to, kad žmogus persisotina skatinimu ir šis gali neatitikti jo pastiprinimo poreikių.

Mokslininkų nuomone, geriausia protingai proporcingai naudoti paskatas ir bausmes, šiokią tokią pirmenybę teikiant teigiamam skatinimui.

## 6. Skatinimas

Kitas svarbus klausimas skatinimų efektyvumo tyrimuose yra **tylėjimo interpretacija**.

Tyrimai parodė, kad vaikams suaugusiųjų tylėjimas – tai ankstesnio pastiprinimo priešingybė.

Tylėjimas priimamas kaip **pritarimas**, jei prieš jį buvo kritinės pastabos, ir kaip **nepritarimas**, jei prieš jį buvo pagyrimas.

## **Pedagogų elgesio taisyklės, dirbant su vaikais**

### ■ **Tinkamo elgesio modeliavimas**

- Pastebėti ir suteikti dėmesio, kai vaikas elgiasi tinkamai: padėsinimai, pagyrimai, susitarimai, tinkamo elgesio lentelė, apdovanojimai už tinkamą elgesį ir kt.
- Tinkamo elgesio formavimo būdai vaikui padeda suprasti, kad jis gali kontroliuoti savo elgesį ir yra už jį atsakingas.



### ■ Netinkamo elgesio ignoravimas

- Vaikai dažnai elgiasi netinkamai todėl, kad treneriai suteikia jiems dėmesio ir pastebi juos, kai jie elgiasi netinkamai.
- Vaikams geriau neigiamas dėmesys (draudimai, barimai, kritika) nei jokio.



### ■ Loginių pasekmių principas

- pvz. jeigu sportininkas užsispyrė atlikti pratimą, kurio nepajėgus atlikti, leisti jam tą daryti.
- Šis principas ne visais atvejais tinkamas.

- **Privilegijų atėmimas**

- Stovyklos, varžybos, žaidimai ir pan.

- **Sveika nuovoka ir išmintis**

- Kiekvienas vaikas skirtingas. Ir ne visiems vaikams tinka tas pats vadovaujantis elgesys, bendravimo būdas, todėl pirmiausiai reiktų pažinti vaiką ir ieškoti efektyvaus, tinkamo bendravimo būdo su vaiku.

- <https://www.youtube.com/watch?v=RK-oQfFToVg>



- **Klysti - žmogiška**

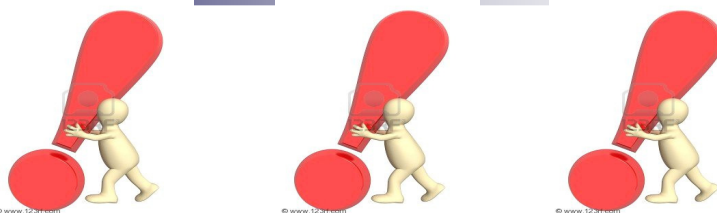
- Iš klaidų mokomės, nė vienas negimstame mokėdamas.
- Leiskite vaikams klysti, tik taip jie mokinsis, nebijos bandyti vėl ir vėl, jų pasitikėjimas savimi tik didės.



- **Taisyklės turi būti aiškios, nekintančios ir teisingos**

- Taisyklės turi atitikti vaiko amžių.
- Jos turi galioti visada, jų laikytis bet kokiu atveju.





**Jei kritikuojate, tai kritikuokite**  
**ne vaiko asmenybę, o jo**  
**elgesį**

## **Pedagogų klaidos**

- Pakeltas balsas, gąsdinantis tonas
- Šaukimas
- Valdžios demonstravimas
- Agresyvosios pozos ir gestai (sukąsti dantys, sukryžiuotos rankos, kalba „per dantis ir pan.)
- Sarkazmas, pajuoka, erzinimas
- Vaiko asmenybės negatyvus vertinimas prie artimų žmonių ir draugų
- Fizinės jėgos naudojimas

## Pedagogų klaidos

- Pašalinių žmonių įtraukimas į konfliktą
- Nepalenkiamas laikymasis savo tiesos
- Pamokslavimai, moralizavimai
- Gąsdinimas bausme
- Apibendrinimai (visi jūs tokie patys, tu kaip visą laiką ir pan.)
- Vaiko lyginimas su kitais – ne jo naudai
- Pateisinimas
- Papirkimas

## Patarimai

- Parinkti kiekvienam sportininkui užduotis pagal jo meistriškumą ir gebėjimus.
- Naudoti įvairius paskatimus treniruotėje.
- Saugoti kiekvieną sportininką.
- Nevertinkite savo sportininkų nuolat.

## Patarimai

- Padėkite kiekvienam sportininkui savo trūkumus pašalinti arba paversti privalumais.
- Padėkite kiekvienam sportininkui išsikelti savo realius asmeninius, trumpalaikius ir ilgalaikius tikslus.
- Įtraukite savo ugdytinius į sprendimų priėmimus dėl lyderių parinkimo, komandos sezono tikslų išsikėlimo ir pan.

## Patarimai

- Naudokite įvairius, lanksčius, įvairiapusius susitarimus.
- Įtraukite sportininkus į savęs vertinimo procesą.
- Dažnai priminkite sportininkams, kad laimėjimas nėra tik nugalėjimas kito, pasidžiaukite didelėmis pastangomis, o ne gebėjimais.

**Svarbiausias dalykas, ką  
sužinojau apie laimėjimų  
motyvaciją?**



**Ačiū už dėmesį**



## **Z karta**

[https://www.youtube.com/watch?v=qzMFgy9  
LIJQ](https://www.youtube.com/watch?v=qzMFgy9LIJQ)