

ALGUMAS IDEIAS SOBRE A NOSSA CAPACIDADE DE NOS REGULARMOS

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

AUTOEFICÁCIA

- Expectativa de auto-eficácia
 - Expectativa de que um esforço desenvolvido resultará num nível desejado de realização (Bandura, 1986)
- Resultados da expectativa de auto-eficácia elevada
 - Elevados níveis de esforço
 - Persistência no esforço apesar de obstáculos ou experiências aversivas

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

AUTOEFICÁCIA

- A expectativa de auto-eficácia é determinada pela informação relativa à minha realização
 - Fontes de informação sobre a eficácia individual
 - Realização bem sucedida
 - Aprendizagem vicariante
 - Persuasão verbal
 - Estado de activação emocional

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

AUTO-REGULAÇÃO: MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA

- Desenvolvimento da ideia de auto-eficácia como fator da motivação para o trabalho
 - a motivação intrínseca
- Conceito de motivação intrínseca
 - realizar a tarefa pelo que ela é e de forma autónoma (não pelo que me pagam, ou pelas oportunidades que me abre, ou porque o meu chefe mandou)
 - “a motivação intrínseca resulta de experiências positivas que os indivíduos obtêm na interacção directa com a tarefa”

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA: O PROCESSO

- 4 avaliações relativas à tarefa com a qual o Sujeito interage:
 - + **Impacto:** consigo influenciar a tarefa e os seus resultados?
 - + **Competência:** sou capaz de fazer esta tarefa de forma adequada?
 - + **Significado:** a tarefa e os seus resultados esperados tem algum significado para mim?
 - + **Decisão:** tenho alguma margem de escolha nesta tarefa?

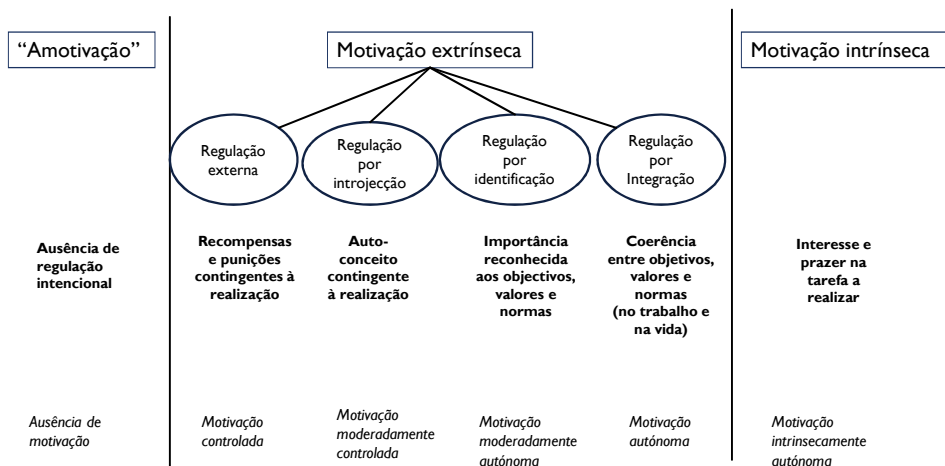
OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

AUTONOMIA E MOTIVAÇÃO

- Motivação intrínseca: os executantes acham a actividade interessante e satisfatória
- Motivação extrínseca: a actividade é realizada como meio de atingir uma recompensa não relacionada
 - As pessoas têm necessidade de se sentirem autónomas e competentes
 - Fornecer tarefas desafiantes mas atingíveis
 - Recompensas externas dificultam a motivação intrínseca, excepto se forem independentes da execução da tarefa (ex. vencimento fixo) ou inesperadas (prémios)
- Auto-determinação Psicológica (self-determination theory, Deci e Ryan, 1985):
 - Motivação autónoma
 - Motivação controlada

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

AUTONOMIA E MOTIVAÇÃO



OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA

NECESSIDADES QUE A TAREFA DEVE SATISFAZER

- Necessidade de se sentir competente
 - Ex. conceito de auto-eficácia
- Necessidade de autonomia
 - Sentir que o nosso comportamento resulta das nossas decisões e das nossas escolhas
- Necessidade de relacionamento

OPÇÃO UMINHO: DIVERSIDADE NA PSICOLOGIA