



Z LAVICE ZA KATEDRU: AKO NA TO?

Lukáš Bakoš (FSEV UK): Na sebarozvoj nastavený mindset

1 Sebarozvojové nastavenie. Na aké aktivity máte nadanie? Čo sú činnosti, ktoré vám idú
2 s absolútnou ľahkosťou, že vám ostatní môžu závidieť? Že to s talentom nie je také
3 jednoznačné, o tom si povieme v tomto videu.

4 Profesorka Carol Dweck používa termín mindset – nastavenie mysle, na popisanie spôsobu,
5 ako ľudia vnímajú talent a schopnosti a veľmi pekne to vysvetľuje v knihe Mindset –
6 nastavenie mysle. Podľa nej môžeme rozlíšiť dva hlavné postoje. Prvým je fixné nastavenie,
7 ktoré vychádza z presvedčenia, že schopnosti a zručnosti sú vrodené, viac-menej nemenné.
8 Že sme proste niečo dostali do vienuka a niečo nám nebolo nadelené.

9 Druhým postojom je takzvané rastové nastavenie, ktoré vníma schopnosti a zručnosti ako
10 niečo, čo môžeme rozvíjať a zlepšovať. A je to kontinuálny a neohraničený proces. Vo svete
11 fixného nastavenia sú chyby a zlyhania spôsobené chýbajúcou schopnosťou.
12 Reprezentujúcim výrokmi môžu byť napríklad: Nemám bunky na matematiku. Alebo
13 kreslenie nie je mojou silnou stránkou. A spev už vôbec nie. Naopak, vo svete rastového
14 nastavenia sú chyby súčasťou vývoja a príležitosťou postupne sa zlepšovať. Ľudia s fixným
15 rastovým nastavením majú väčšiu tendenciu vnímať negatívnu spätnú väzbu ako osobný
16 útok. Kým ľudia s rastovým nastavením ako príležitosť zlepšovať sa. Ľudia s fixným
17 nastavením majú tendenciu radšej sa púšťať do ľahších úloh a zadaní, pretože prípadné
18 zlyhanie by mohlo byť vnímané ako neschopnosť. Kým ľudia s rastovým nastavením sa
19 púšťajú do náročnejších výziev, pretože pre nich zlyhanie neznamená neschopnosť, ale len
20 ďalší krok v procese učenia.

21 Ako hovoril Winston Churchill, kľúčová je schopnosť ísť od neúspechu k neúspechu bez
22 straty entuziazmu. V konečnom dôsledku podľa Carol Dweck naše nastavenie mysle
23 ovplyvňuje všetko. Od ochoty riskovať, cez schopnosť spracovať spätnú väzbu, až po to,
24 nakoľko sa pustíme do náročných úloh, a nakoľko sme schopní ich dokončiť. Zaujímavým
25 pozorovaním pri rozlišovaní fixného a rastového postoja je aj to, ako vnímame námahu.
26 Často sa stretávam s názorom, že talentovaní ľudia robia veci s ľahkosťou. Ono to tak totiž
27 veľakrát na povrchu môže pôsobiť. A tiež, že činnosť, na ktorú mám talent, mi ide, ako sa
28 hovorí, od ruky. A ak sa pri niečom trápim a trpím a nejde mi to, znamená to, že na danú
29 vec nadanie nemám. Toto vnímanie je pravdepodobne skreslené tým, že vo svojom okolí
30 registrujeme až finálne výsledky práce nadaných ľudí. Ale to množstvo driny, utrpenia
31 a neúspechov ostáva skryté pod povrchom. Veď v konečnom dôsledku je oveľa
32 romantickejšia predstava Isaaca Newtona, ktorému na hlavu padne jablko, a vtedy dostane



- 1 geniálnu myšlienku, ako premýšľanie o stovkách experimentov a slepých uličiek, ktoré mu
2 k danému uvedomeniu napomohli.
- 3 Čo z toho všetkého vyplýva pre váš sebarozvoj? Nerozmýšľajte nad tým, či na danú oblasť
4 máte alebo nemáte talent. A už vôbec sa nelimitujte presvedčením, že nejakú schopnosť
5 nemáte vrodenu. Chyby a zlyhania vnímajte ako bežnú súčasť procesu učenia sa. Veď, ako
6 sa hovorí, expert je človek, ktorý už v danej oblasti urobil všetky chyby. Spätnú väzbu
7 neberte ako útok na vašu osobu, ale skôr ako možnosť zamyslieť sa a poučiť. Aj keď je to
8 občas ťažké. Nuž a rátajte s námahou a drinou pri učení sa. Možno vás pri tom aspoň
9 čiastočne povzbudí, že rovnakú drinu a námahu musia investovať aj ľudia, ktorých vy sami
10 považujete za talentovaných.

Prepis záznamu v roku 2023 vyhotovila:

Mgr. Karin Černickaja, Ústav aplikovanej psychológie, FSEV UK

2

Ako citovať toto video:

Bakoš, L. (2023). Na sebarozvoj nastavený mindset. In: Dvorská, D., Sokolová, L., Karolčík, Š., Dovičák, M., Griguš, S., & Hrcán, Z.: *Učiteľská akadémia UK* [webová stránka]. Získané z <https://www.ucitelskaakademia.sk>.