MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Studiu: Descoperirea Barierelor care Stau în Calea Motivației în Diferite Sectoare

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

Disclaimer, Recunoaștere & Drepturi de autor

1. **Recunoaștere**

Acest document a beneficiat de finanțare din partea Comisiei Europene în cadrul Acordului de grant **2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122**, ERASMUS+ proiectul de parteneriat de cooperare "**Motivate Youth**".

2**. Disclaimer**

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului acesteia, care reflectă exclusiv opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru utilizarea informațiilor conținute în aceasta."

3. **Notificare privind drepturile de autor**

CC BY-NC-SA

Această licență permite reutilizatorilor să distribuie, să remedieze, să adapteze și să dezvolte materialul în orice mediu sau format, numai în scopuri necomerciale și numai atât timp cât se menționează autorul. Dacă remediați, adaptați sau dezvoltați materialul, trebuie să acordați licență materialului modificat în condiții identice.

CC BY-NC-SA include următoarele elemente:
BY: meritul trebuie acordat creatorului.
NC: Sunt permise numai utilizările necomerciale ale operei.
SA: Adaptările trebuie distribuite în aceleași condiții.

Cofinanțat de Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

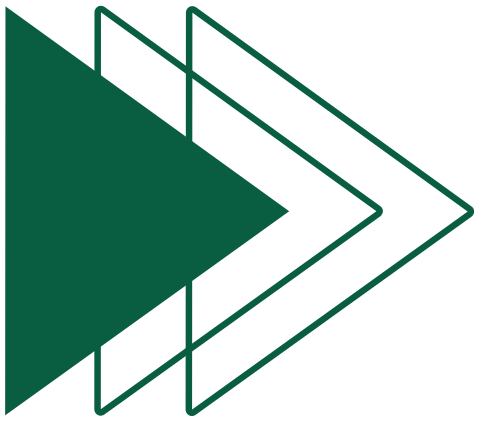
Cuprins

1. Introducere.. 1
2. Înțelegerea motivației tinerilor..... 12
3. Analiza aplicațiilor mobile existente 33
4. Motivația în învățământul superior 55
5. Motivația în cadrul forței de muncă 65
6. Motivația în voluntariat..... 78
7. Motivația în sport..... 93
8. Recomandări pentru aplicația „Motivate Youth" 104
9. Concluzie..... 110
10. Anexe 118
11. Bibliografie 128

Cofinanțat de
Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Capitolul 1: Introducere



Cofinanțat de
Uniunea Europeană

MOTIVATE YOUTH

Prezentare generală a proiectului Erasmus+ „Motivate Youth” și obiectivele acestuia

Proiectul „Motivate Youth”, finanțat în cadrul programului Erasmus+, este o inițiativă transnațională concepută pentru a le oferi tinerilor din întreaga Europă mijloacele necesare pentru a face față cu succes provocărilor legate de motivație și pentru a-și urmări cu încredere aspirațiile în diverse domenii, inclusiv educație, muncă, voluntariat și sport. În lumea actuală, caracterizată de un ritm alert, tinerii se confruntă adesea cu dificultăți în menținerea motivației, stabilirea unor obiective semnificative și implicarea în dezvoltarea personală și profesională. Prin valorificarea tehnologiei, încurajarea sprijinului reciproc, utilizarea metodologiilor structurate de educație non-formală (NFE) și implementarea unor evaluări aprofundate, proiectul își propune să dezvolte o serie de soluții durabile care să cultive o cultură a motivației și a realizărilor în rândul tinerilor. Proiectul se dorește a fi o inițiativă vizionară, menită să abordeze preocuparea crescândă legată de demotivarea tinerilor în diverse domenii.

Inițiativa este un efort colaborativ între mai multe organizații din Europa, printre care:

- FAJUB (Portugalia)
- garagErasmus (Belgia)
- Istanbul University - Cerrahpasa (Turcia)
- Zenith (Romania)
- United by Sports (Ucraina)
- EducPro (Spania)

Deoarece proiectul își propune să abordeze în mod corespunzător nivelurile diferite de motivație în rândul tinerilor, a fost clar încă de la început că trebuie să înțelegem mai în detaliu ce anume duce la aceste variații. Pentru aceasta, prima etapă a constat într-o cercetare axată pe obstacolele care împiedică motivația tinerilor în diferite sectoare, în special în educație, muncă, voluntariat și sport.

Odată ce rezultatele sondajului și ale grupurilor de discuții au oferit o perspectivă mai aprofundată, consorțiul a putut trece la etapa de elaborare a soluțiilor, fiecare partener contribuind la procesul de creare a strategiilor și instrumentelor necesare pentru depășirea acestor bariere. Etapele finale se vor concentra pe dezvoltarea unei aplicații gratuite, concepută pentru a spori motivația tinerilor în domeniul educației, muncii, voluntariatului și sportului, precum și pe un program de mentorat între tineri.

Pentru a aborda în mod eficient această problemă răspândită legată de motivația tinerilor, proiectul are o serie de obiective care se concentrează pe o mai bună înțelegere a provocărilor și favorizează dezvoltarea de soluții durabile. Obiectivele principale ale proiectului „Motivate Youth" includ:

- Dezvoltați o aplicație mobilă gratuită pentru a ajuta tinerii să își urmărească obiectivele, să rămână motivați și să intre în contact cu colegi care au interese similare.
- Instituie un program de mentorat între colegi, în cadrul căruia tinerii mai în vârstă îi îndrumă pe cei mai tineri în domenii precum găsirea motivației, stabilirea obiectivelor și depășirea obstacolelor.
- Evaluează impactul activităților proiectului asupra motivației și bunăstării tinerilor, utilizând metode calitative și cantitative.

Prin urmare, se preconizează că proiectul va conduce la o serie de rezultate și efecte relevante, tangibile și durabile, printre care: un raport de cercetare cuprinzător privind cauzele demotivării tinerilor, aplicația mobilă Motivation Mobile App, complet funcțională, care îmbunătățește stabilirea obiectivelor și motivația, un program structurat de mentorat între egali, care va sprijini dezvoltarea tinerilor, și o formare a 24 de lucrători de tineret în domeniul strategiilor de motivare.

Prin integrarea inovației digitale, a mentoratului între colegi și a cercetării structurate, „Motivate Youth" aspiră să creeze un impact semnificativ și durabil asupra motivației și bunăstării tinerilor, promovând o generație de indivizi împuterniciți, orientați către obiective și pregătiți pentru provocările viitorului.

Importanța motivației tinerilor în educație, muncă, voluntariat și sport

Având în vedere că motivația este considerată principala forță care determină acțiunile umane, este esențial să recunoaștem rolul crucial pe care îl joacă motivația tinerilor în modelarea viitorului lor personal și profesional. Dacă analizăm mai atent **educația**, putem observa cu ușurință cum motivația este direct legată de rezultatele școlare, perseverența și învățarea pe tot parcursul vieții. Atunci când elevii se simt motivați, sunt mai înclinați să-și stabilească obiective școlare, să participe activ la procesul de învățare și să-și dezvolte abilități de rezolvare a problemelor. Cercetările au arătat că elevii motivați demonstrează un nivel mai ridicat de implicare și succes academic, în timp ce cei care nu sunt motivați se confruntă cu provocări precum absenteismul, o scădere îngrijorătoare a performanțelor și un risc crescut de abandon școlar (Fredricks et al., 2004). Școlile și educatorii pot spori motivația prin învățare personalizată, metode de predare interactive și utilizarea instrumentelor digitale care favorizează implicarea (Schunk & DiBenedetto, 2020).

În plus, activitățile extracurriculare, cum ar fi sportul, muzica sau diverse programe de leadership, pot avea un impact pozitiv asupra nivelului lor de motivație, ajutându-i pe elevi să dezvolte un sentiment de realizare și apartenență (Eccles & Barber, 1999).

La locul de muncă, tinerii profesioniști trebuie să aibă un anumit nivel de motivație, deoarece trec de la educație la angajare. Atunci când se confruntă cu parcursuri profesionale neclare, nesiguranță a locului de muncă și lipsă de îndrumare profesională, nivelurile variabile de motivație transformă experiența într-o luptă. Studiile indică faptul că locurile de muncă care oferă programe de dezvoltare profesională, oportunități de mentorat și sisteme de recunoaștere obțin un nivel mai ridicat de implicare și satisfacție profesională în rândul tinerilor angajați (Robinson et al., 2019). Nu mai vorbim de utilizarea tot mai frecventă a platformelor digitale și a aplicațiilor mobile pentru a sprijini dezvoltarea competențelor, crearea de rețele și creșterea profesională, care oferă tinerilor profesioniști instrumente accesibile care le permit să rămână motivați în domeniile lor (Dweck, 2006). Ori de câte ori angajatorii acordă prioritate creării unui mediu care valorizează contribuțiile angajaților și progresul profesional, companiile au mai multe șanse să păstreze tinerii talentați și să îmbunătățească moralul la locul de muncă (Towers Perrin, 2003).

În ceea ce privește voluntariatul, există și o legătură semnificativă cu motivația tinerilor, deoarece acesta necesită angajament, disciplină și un puternic simț al scopului. Voluntariatul joacă un rol crucial în implicarea comunității și dezvoltarea personală, însă se poate observa că ratele de participare în rândul tinerilor rămân scăzute din cauza unor bariere precum lipsa de timp, conștientizare și impactul perceput (Wilson, 2012). Cercetările sugerează că, atunci când oportunitățile de voluntariat se aliniază intereselor tinerilor și oferă o recunoaștere semnificativă, ratele de participare cresc (Clary et al., 1998).

În lumina evenimentelor mai recente, pandemia COVID-19 a permis o observare mai clară a motivelor și formelor de implicare în inițiativele de voluntariat, în special a diferențelor dintre voluntariatul formal și informal. În timp ce unele structuri formale se închideau din cauza restricțiilor sanitare sau își reduceau numărul de voluntari, dorința de a se implica și de a contribui a dus la o creștere masivă a „voluntariatului de criză" spontan și informal (Hustinx, 2021). Definit ca un răspuns unic și pe termen scurt la situații de urgență, dezastre și crize sociopolitice (Smith et al., 2016, citat de Hustinx, 2021), acest tip de voluntariat informal include și crize sociale, cum ar fi criza refugiaților din Europa (Simsa et al., 2019, citat de Hustinx, 2021). În ceea ce privește motivația, voluntariatul informal pare să fie alimentat de „autoîmbunătățire" (sentimentul de a fi necesar, sentimentul de importanță, creșterea stimei de sine) și „protecție" (o bună evadare din propriile probleme, sentimentul de a fi mai puțin singur), toate confirmate de cercetările efectuate în rândul voluntarilor COVID-19 din Elveția, Belgia și Țările de Jos (Hustinx, 2021) .

Această energie voluntară există într-o formă latentă în afara amenințărilor urgente, astfel încât entitățile guvernamentale și non-profit caută modalități de a o canaliza, dar recrutarea în era post-pandemică se poate dovedi dificilă, în special în contexte formale. Pentru persoanele care nu s-au angajat ca voluntari formali înainte de pandemia COVID-19, preferințele lor gravitează mai mult către tipuri de voluntariat informale și/sau mai episodice. Sondajele realizate în Flandra în rândul voluntarilor informali în timpul pandemiei au revelat că, pentru aceștia, interesul viitor pentru voluntariat depindea de flexibilitatea privind momentul/frecvența voluntariatului (91%), libertatea de alegere în ceea ce privește tipul de voluntariat (91%) și un tip de angajament pe termen mai scurt, relativ fără obligații (86%). (Hustinx & Gorleer, 2020, citat de Hustinx, 2021).

Rămâne de văzut cum se poate ajunge la un echilibru între oportunitățile de voluntariat formal și informal, având în vedere că potrivirea nevoilor reale din teren cu un bazin de voluntari la scară largă necesită o organizare adecvată, iar eșecul în acest sens poate avea un impact negativ real asupra motivației tinerilor. Cercetările disponibile arată că persoanele care s-au înscris pe diverse platforme de voluntariat online în timpul pandemiei și nu au fost contactate sau sprijinite pentru a se implica au manifestat un nivel mai ridicat de frustrare și o disponibilitate mai scăzută de a se implica din nou în activități de voluntariat în viitor (Hustinx & Gorleer, 2020, citat de Hustinx, 2021).

La fel ca în cazul voluntariatului, atunci când se implică în activități sportive, motivația este principala forță care îi determină pe sportivi să se antreneze în mod constant, să se provoace pe sine și să dezvolte abilități de lucru în echipă (Fraser-Thomas et al., 2008). Tinerii sportivi prosperă adesea în medii în care există stabilirea de obiective, încurajarea colegilor și mecanisme structurate de feedback (Duda & Treasure, 2015). Pe măsură ce învață să facă față dezamăgirilor și succeselor, să-și depășească temerile și limitările personale și să dezvolte o coeziune cu adevărat puternică în cadrul echipei sportive, tinerii devin mai buni în a-și asuma responsabilități și a face față provocărilor din viața personală. Încurajarea motivației în aceste domenii nu numai că sporește creșterea individuală, dar contribuie și la dezvoltarea unor membri ai societății echilibrați, implicați și productivi.

MOTIVATE YOUTH

Introducere în obiectivul de creare a unei aplicații gratuite pentru motivarea tinerilor

După cum s-a menționat anterior, proiectul „Motivate Youth" include printre obiectivele sale dezvoltarea unei aplicații mobile gratuite concepută pentru a sprijini și spori motivația tinerilor. Raționamentul din spatele acesteia provine din faptul că, în lumea rapidă de astăzi, tinerii se luptă adesea să-și mențină concentrarea, să-și stabilească obiective semnificative și să rămână implicați în dezvoltarea lor personală și profesională și, în multe cazuri, nu dispun de resursele financiare necesare pentru a investi într-o versiune plătită a unei resurse digitale de sprijin. Prin urmare, ne imaginăm o aplicație ușor accesibilă pentru tineri, indiferent de statutul sau condițiile lor, care să răspundă acestor provocări prin furnizarea unei platforme digitale ușor de utilizat, unde tinerii utilizatori se pot simți împuterniciți să preia controlul asupra motivației lor. Prin oferirea de instrumente de stabilire a obiectivelor, mementouri personalizate și provocări interactive, aplicația va crea un mediu captivant și de sprijin, în care tinerii își pot urmări progresul și rămâne dedicați aspirațiilor lor.

O caracteristică cheie a aplicației „Motivate Youth" va fi sistemul de mentorat între colegi, care le va permite utilizatorilor să intre în contact cu alte persoane care au obiective și provocări similare. Considerăm că această caracteristică este fundamentală pentru cultivarea unui sentiment de comunitate, permițând tinerilor să se sprijine și să se inspire reciproc, reducând distanța creată adesea de interacțiunile digitale în general. În ceea ce privește alte funcționalități, aplicația va integra și elemente de gamificare, de exemplu insigne de realizare și urmărirea progresului, pentru a încuraja consecvența utilizatorilor și a le recompensa eforturile. Prin combinarea acestor elemente, aplicația va servi atât ca antrenor motivațional, cât și ca platformă socială, ajutând utilizatorii să mențină angajamentul pe termen lung și dezvoltarea personală.

Pe lângă utilizarea individuală, aplicația „Motivate Youth" este un element cheie într-o strategie mai amplă de conectare a inovării digitale cu împuternicirea tinerilor. Pe măsură ce cercetările în curs evaluează eficacitatea acesteia, rezultatele și feedback-ul ne vor permite să îmbunătățim funcționalitățile sale pe baza experienței utilizatorilor. Aplicația este concepută pentru a fi accesibilă și adaptabilă, asigurându-se că tinerii din medii diverse pot beneficia de instrumentele sale. Folosind tehnologia pentru a face motivația mai structurată și mai interactivă, aplicația „Motivate Youth" aspiră să devină o resursă valoroasă pentru tinerii care doresc să rămână motivați, să-și stabilească obiective și să obțină succes în diverse domenii ale vieții lor, precum educația, locul de muncă, voluntariatul și sportul.

Metodologia și domeniul de aplicare al cercetării

Metodologia utilizată în proiectul „Motivate Youth" este o abordare de cercetare mixtă, care combină colectarea de date cantitative și calitative pentru a obține o perspectivă cuprinzătoare asupra motivației tinerilor. O serie de sondaje și chestionare vor fi distribuite tinerilor din diverse sectoare, în special din domeniul educației, ocupării forței de muncă, voluntariatului și sportului, pentru a identifica factorii cheie care au un impact asupra motivației lor. Pentru a îmbunătăți înțelegerea nuanțată a provocărilor cu care se confruntă, grupurile de discuții și interviurile cu lucrătorii tineri, educatorii și mentorii vor fi principala sursă pentru o înțelegere mai profundă a barierelor cu care se confruntă tinerii și a strategiilor care pot contribui la menținerea motivației lor pe termen lung. Această fază de cercetare primară se va concentra, de asemenea, pe evaluarea aplicațiilor mobile și a instrumentelor digitale existente concepute pentru motivare, astfel încât să se identifice lacunele și cele mai bune practici, asigurându-se că dezvoltarea aplicației Motivate Youth are o bază solidă și realistă.

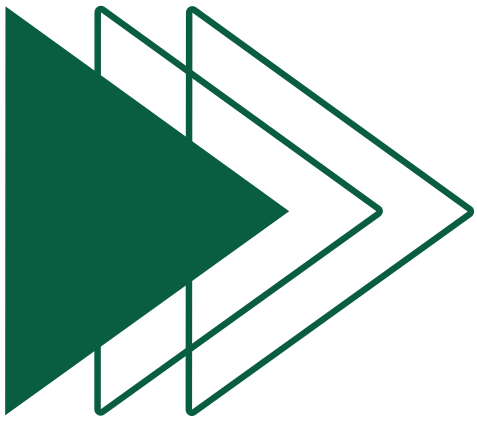
În ansamblu, etapa de cercetare cantitativă și calitativă a acestui proiect va implica cel puțin 390 de tineri și părți interesate. Grupul țintă pentru sondaje va include cel puțin 240 de respondenți, fiind necesare cel puțin 40 de răspunsuri de la tineri din fiecare țară parteneră (10 pentru fiecare domeniu de cercetare - motivația în educație, la locul de muncă, voluntariat, sport). Pentru grupurile de discuții, vor fi selectate pentru participare un total de 150 de persoane.

Fiecare partener va fi responsabil de organizarea a cinci grupuri de discuții, fiecare cu cinci părți interesate relevante implicate. Grupul de discuții pe tema factorilor care influențează motivația tinerilor va necesita participarea psihologilor, sociologilor etc., în timp ce investigația privind motivația tinerilor în învățământul superior va include profesori universitari. Angajatorii și managerii de resurse umane vor participa la grupul de discuții centrat pe motivația pe piața muncii, iar pentru tema motivației tinerilor în voluntariat, partenerii vor colabora cu lucrătorii de tineret și președinții organizațiilor de tineret. În cele din urmă, grupul de discuții despre motivația tinerilor în sport se va baza pe răspunsurile antrenorilor, managerilor cluburilor sportive etc. Fiecărui partener i se va atribui un capitol specific din raportul de cercetare, iar aceștia vor trebui să analizeze răspunsurile relevante pentru tema lor. EducPro (Spania) va conduce capitolul despre factorii care influențează motivația tinerilor, IUC (Turcia) se va ocupa de tema motivației în învățământul superior, iar garagErasmus (Belgia) va fi responsabil de capitolul despre motivația tinerilor pe piața muncii. FAJUB (Portugalia) va aborda motivația tinerilor în voluntariat, iar capitolul din raport alocat UBS (Ucraina) va aprofunda motivația în domeniul sportiv..

În ceea ce privește domeniul de aplicare al cercetării, acesta depășește motivația individuală, deoarece proiectul își propune să exploreze modul în care instrumentele digitale, mentoratul între colegi și gamificarea pot fi utilizate pentru a îmbunătăți implicarea și stabilirea obiectivelor. Studiul se va concentra pe diverse grupuri demografice de tineri, asigurând incluziunea în diferite medii, niveluri de educație și parcursuri profesionale. O componentă fundamentală a cercetării este evaluarea eficacității aplicației mobile, măsurarea impactului acesteia asupra motivației utilizatorilor prin date privind implicarea utilizatorilor și analiza feedback-ului. Rezultatele vor contribui, pe de o parte, în mod semnificativ la dezvoltarea aplicației și la ajustarea caracteristicilor acesteia pentru a se potrivi nevoilor și preferințelor reale. Pe de altă parte, ele vor aduce la lumină informații valoroase pentru factorii de decizie, educatori și organizații care lucrează în domeniul dezvoltării tinerilor, permițându-le să se adapteze mai bine la nevoile generațiilor tinere. Integrând atât cercetarea teoretică, cât și cea de teren, proiectul „Motivate Youth" își propune să creeze un instrument durabil pentru a sprijini în mod eficient motivația tinerilor. Aplicația noastră bazată pe cercetare și dovezi va fi mai mult decât o soluție digitală independentă, deoarece va fi adaptată în mod corespunzător pentru a aborda provocările specifice cu care se confruntă tinerii care se luptă cu motivația intrinsecă, reflectate în cercetarea noastră continuă.

MOTIVATE YOUTH

Capitolul 2 : Înțelegerea Motivației Tinerilor



În efortul nostru de a concepe strategii eficiente care să implice tinerii și să le susțină dezvoltarea personală și profesională, este esențial să înțelegem motivația din diferite perspective. Tinerii se confruntă cu diverse provocări, de la presiuni academice la incertitudini legate de carieră, iar motivația lor joacă un rol crucial în modelarea aspirațiilor și realizărilor lor. Prin examinarea teoriilor cheie privind motivația, identificarea factorilor care determină implicarea tinerilor devine un obiectiv mai ușor de atins.

În diferite abordări teoretice, pasiunea intrinsecă, recompensele externe sau apartenența socială sunt considerate a fi fundamentul care alimentează motivația tinerilor. Conștientizarea și valorificarea acestor perspective se pot dovedi utile pentru educatori, mentori și factorii de decizie politică în crearea unor medii care să favorizeze autonomia, competența și determinarea – elemente esențiale pentru motivația și succesul durabile.

1. Prezentare generală a celor 5 teorii ale motivației

Motivația determină comportamentul, influențează stabilirea obiectivelor și modelează succesul pe termen lung. Prin explorarea diferitelor teorii – precum teoria întăririi, teoria autodeterminării, ierarhia nevoilor lui Maslow, teoria așteptărilor lui Vroom și teoria motivației-igienei lui Herzberg – putem înțelege mai bine ce inspiră și susține motivația în rândul tinerilor, adaptând intervențiile noastre în mod adecvat pentru a răspunde nevoilor, pasiunilor și aspirațiilor lor. Prin integrarea acestor teorii în inițiativa noastră axată pe tineri, putem crea programe mai favorabile, mai motivante și mai eficiente, care să le permită tinerilor să își realizeze întregul potențial.

Teoria întăririi

Teoria întăririi, propusă de Burrhus Frederic Skinner (1953), are rădăcini profunde în behaviorism și sugerează că comportamentul uman poate fi modelat prin consecințele sale. Teoria evidențiază patru strategii esențiale de întărire: întărirea pozitivă, întărirea negativă, pedeapsa și extincția. Întărirea pozitivă presupune oferirea unei recompense pentru un comportament dorit, pentru a încuraja repetarea acestuia — de exemplu, acordarea de bonusuri pentru performanțe ridicate. Întărirea negativă, pe de altă parte, implică eliminarea unui stimul nedorit pentru a consolida un comportament — de exemplu, scutirea de o sarcină neplăcută după ce un angajat reușește să atingă un obiectiv. Pedeapsa, în contrast, introduce o consecință neplăcută pentru a descuraja un anumit comportament nedorit. În ceea ce privește extincția, aceasta presupune retragerea întăririi pentru a reduce apariția unui comportament (Skinner, 1953).

Teoria întăririi a fost aplicată pe scară largă în diverse strategii de motivare în domeniul educației și la locul de muncă. Este obișnuit ca multe instituții și organizații să utilizeze sisteme de recompense, precum promovări, bonusuri și laude, pentru a întări comportamentul productiv. Cu toate acestea, criticii susțin că motivația extrinsecă, precum recompensele, poate să nu fie durabilă pe termen lung, deoarece indivizii pot avea nevoie de stimulente din ce în ce mai mari pentru a-și menține performanța. În afară de aceasta, într-un context profesional, dependența excesivă de pedepse poate duce, dimpotrivă, la nemulțumire și resentimente în rândul angajaților (Podsakoff et al., 2006). În ciuda acestor limitări, teoria întăririi rămâne un principiu fundamental în modelarea comportamentului în școli, la locul de muncă și nu numai, prin stimulente și consecințe structurate.

Studii recente sugerează că, deși tehnicile de întărire sunt eficiente, acestea ar trebui utilizate în combinație cu strategii de motivare intrinsecă pentru a obține succes pe termen lung (Deci & Ryan, 2000). O abordare echilibrată, care include atât factori motivaționali extrinseci, cât și intrinseci, poate spori implicarea, performanța/satisfacția la locul de muncă și productivitatea generală. Pentru proiectul nostru „Motivate Youth", teoria întăririi subliniază importanța sistemelor de recompense structurate pentru a încuraja comportamente pozitive și implicarea susținută în rândul tinerilor participanți.

Teoria autodeterminării (TA)

Teoria autodeterminării (TA), dezvoltată de Edward L. Deci și Richard Ryan (1985), subliniază rolul motivației intrinseci în comportamentul uman. Conform SDT, există trei nevoi psihologice fundamentale care motivează indivizii: autonomia, competența și relaționarea. Autonomia se referă la nevoia de autodeterminare și la capacitatea de a-și gestiona propriile acțiuni. Competența cuprinde aspirația de a excela în îndeplinirea sarcinilor și de a dobândi abilități, în timp ce relaționarea semnifică nevoia de a stabili legături cu ceilalți și de a experimenta un sentiment de apartenență. Atunci când aceste nevoi sunt satisfăcute, indivizii experimentează o motivație, un angajament și o stare de bine crescute (Deci & Ryan, 2000).

TA se contrastează cu perspectivele tradiționale behavioriste, precum Teoria întăririi, susținând că motivația intrinsecă — mai degrabă decât recompensele externe — joacă un rol mult mai semnificativ în menținerea implicării pe termen lung. Unele cercetări arată că atunci când indivizii se simt autonomi și competenți în rolurile lor, ei manifestă niveluri mai ridicate de creativitate, perseverență și performanță (Ryan & Deci, 2017). Aceasta este susținută de exemple din mediile de lucru care încurajează autonomia angajaților prin aranjamente flexibile și luarea deciziilor participativă, unde se observă o tendință clară către angajați mai motivați și mai mulțumiți. Contextul voluntariatului confirmă, de asemenea, premisele acestei teorii, deoarece satisfacția atinge un nivel mai ridicat și conduce la o implicare mai mare în rândul celor care simt că pot contribui și pot alege modul în care contribuie.

Deși prezintă avantaje notabile, SDT a fost criticată pentru faptul că nu ține seama în mod suficient de diferențele culturale în materie de motivație. Unii cercetători susțin că factorii motivaționali extrinseci, precum stimulentele financiare, rămân importanți în culturile colectiviste, în care realizările de grup și validarea externă joacă un rol mai important (Gagné & Deci, 2005). În contextul proiectului nostru, teoria autodeterminării subliniază importanța promovării autonomiei, dezvoltării abilităților și conexiunilor sociale pentru a spori motivația intrinsecă la tinerii indivizi.

Ierarhia nevoilor lui Maslow

Ierarhia nevoilor lui Maslow, introdusă pentru prima dată de Abraham Maslow în 1943, prezintă un model pe cinci niveluri al motivației umane, structurat ca o piramidă cu nevoile fiziologice de bază la bază și autorealizarea la vârful piramidei. Cele cinci niveluri includ, la bază, stratul nevoilor fiziologice (de exemplu, hrană, apă, adăpost), urmat de stratul nevoilor de siguranță (de exemplu, securitate financiară și profesională). Nivelul din mijloc este alcătuit din nevoi sociale (de exemplu, prietenii și sentimentul de apartenență), iar pe măsură ce avansăm către vârful piramidei, întâlnim nevoile de stimă (de exemplu, recunoaștere și respect de sine) și autoactualizarea (de exemplu, dezvoltare personală și atingerea potențialului).
Maslow a sugerat că indivizii trebuie să satisfacă mai întâi nevoile de nivel inferior înainte de a putea progresa către nivelurile superioare ale motivației (Maslow, 1943).

Dacă analizăm, de exemplu, mediul de lucru, teoria lui Maslow a fost aplicată pentru a înțelege motivația angajaților și satisfacția la locul de muncă. Organizațiile abordează adesea nevoile fiziologice oferind salarii și beneficii competitive, în timp ce nevoile de siguranță sunt satisfăcute prin locuri de muncă stabile și medii de lucru favorabile. Nevoile sociale pot fi satisfăcute prin activități de team-building și culturi incluzive, în timp ce programele de recunoaștere și oportunitățile de avansare în carieră răspund nevoilor de stimă. În cele din urmă, autorealizarea este încurajată prin dezvoltare profesională, autonomie și muncă semnificativă (Wahba & Bridwell, 1976). În contrast cu aceasta, lipsa facilităților educaționale adecvate în zonele subdezvoltate reprezintă o barieră semnificativă în calea motivației tinerilor, descurajându-i adesea să-și finalizeze studiile. Atunci când nevoile de bază de siguranță și confort nu sunt satisfăcute, elevii pot avea dificultăți în a se concentra asupra învățării, ceea ce duce la rate mai mari de abandon școlar (UNESCO, 2015).

Unii critici sugerează că modelul lui Maslow ar putea fi prea rigid, deoarece indivizii nu respectă întotdeauna o evoluție strict liniară prin niveluri. Unii oameni pot acorda prioritate stimei sau autorealizării, în ciuda lipsei securității de bază sau a legăturilor sociale. De asemenea, trebuie luată în considerare influența variațiilor culturale asupra prioritizării nevoilor, de exemplu în societățile colectiviste, care pun accentul pe apartenența socială mai mult decât pe realizările individuale (Hofstede, 1984). Pentru noi, cadrul conceptual al lui Maslow rămâne relevant, deoarece ne ajută să ne concentrăm asupra nevoilor fundamentale, sociale și psihologice ale tinerilor și să continuăm să le abordăm, astfel încât să creăm o bază solidă pentru dezvoltarea personală și profesională.

Teoria așteptărilor lui Vroom

Teoria așteptărilor lui Vroom, formulată de Victor Vroom în 1964, analizează motivația din perspectiva influenței a trei factori cheie: așteptările, instrumente și valența. Așteptarea se referă la convingerea unei persoane că eforturile sale vor duce la un anumit rezultat. Instrumentalitatea reprezintă probabilitatea percepută că o performanță bună va duce la o recompensă dorită, în timp ce valența se referă la valoarea pe care o persoană o acordă recompensei (Vroom, 1964). Împreună, această trilogie de elemente determină nivelul de motivație pe care o persoană îl experimentează într-o anumită sarcină.

Teoria așteptărilor este utilizată pe scară largă în managementul performanței și în strategiile de motivare a angajaților. Managerii pot spori motivația prin îmbunătățirea încrederii angajaților în propriile abilități (așteptări), stabilirea unor structuri clare de recompensare (instrumentalitate) și oferirea de stimulente semnificative (valență). De exemplu, dacă un angajat crede că muncind mai mult va obține o promovare și apreciază acea promovare, va fi mai motivat să aibă performanțe la un nivel ridicat. Cu toate acestea, dacă legătura dintre efort și recompensă nu este clară, motivația poate scădea (Van Eerde & Thierry, 1996). În contextul educației și al voluntariatului, elevii sunt mai predispuși să se implice în inițiative academice sau extracurriculare atunci când percep o legătură clară între eforturile lor și recompense semnificative, cum ar fi dezvoltarea abilităților sau recunoașterea socială. De exemplu, cercetările indică faptul că voluntarii sunt mai implicați atunci când cred că munca lor va duce la experiențe valoroase, beneficii profesionale sau un impact social pozitiv (Clary et al., 1998).

Una dintre criticile aduse teoriei așteptărilor este presupunerea că indivizii fac calcule raționale cu privire la nivelul lor de motivație. În realitate, emoțiile, prejudecățile și constrângerile organizaționale influențează adesea procesele de luare a deciziilor. În plus, teoria nu ține seama în totalitate de motivația intrinsecă, deoarece se concentrează în principal pe recompense externe (Latham & Pinder, 2005). În contextul proiectului nostru, teoria așteptărilor lui Vroom subliniază importanța stabilirii unor obiective clare și realizabile, însoțite de recompense semnificative, pentru a spori motivația și implicarea tinerilor.

Teoria motivației și igienei a lui Herzberg

Teoria motivației-igienei a lui Herzberg, cunoscută și sub numele de teoria celor doi factori, a fost dezvoltată de Frederick Herzberg în 1959. Teoria face distincție între două tipuri de factori la locul de muncă: factori motivaționali și factori de igienă. Factorii motivaționali, precum realizările, recunoașterea și dezvoltarea personală, conduc la satisfacția la locul de muncă și la creșterea motivației. Factorii de igienă, inclusiv salariul, politicile companiei și condițiile de muncă, nu motivează în mod direct angajații, dar pot provoca nemulțumire dacă lipsesc (Herzberg, 1959).

Această teorie sugerează că organizațiile ar trebui să se concentreze nu numai pe prevenirea nemulțumirii prin factori de igienă adecvați. Ele trebuie, de asemenea, să sporească motivația prin recompense intrinseci. Cercetările susțin afirmația lui Herzberg conform căreia îmbogățirea locului de muncă - cum ar fi oferirea de muncă semnificativă, oportunități de creștere și autonomie - duce la niveluri mai ridicate de implicare și performanță (Hackman & Oldham, 1976). Multe companii moderne aplică acest principiu prin programe de dezvoltare a carierei, inițiative de recunoaștere a angajaților și aranjamente flexibile de muncă. În ceea ce privește mediile educaționale sau de voluntariat, această teorie pune în evidență necesitatea de a avea atât programe bine structurate, cât și medii favorabile pentru a preveni nemulțumirea, dar și pentru a cultiva un angajament real din partea factorilor motivaționali intrinseci, cum ar fi recunoașterea, dezvoltarea abilităților și simțul scopului. Există cercetări care indică faptul că voluntarii și studenții sunt mai predispuși să rămână dedicați atunci când găsesc creștere personală și sens în activitățile lor, mai degrabă decât să se concentreze doar pe condițiile externe (Fallon & Rice, 2015).

În ciuda impactului său semnificativ, teoria lui Herzberg a fost criticată pentru metodologie și pentru simplificarea excesivă a conceptului de motivație. Unii cercetători susțin că satisfacția și insatisfacția profesională există pe un singur continuum, și nu pe două dimensiuni separate (House & Wigdor, 1967).
Din perspectiva noastră, teoria lui Herzberg rămâne relevantă pentru proiectul „Motivate Youth", deoarece subliniază necesitatea de a crea oportunități semnificative, orientate spre dezvoltare, asigurând în același timp medii de sprijin care previn insatisfacția în rândul tinerilor participanți.

Înțelegerea acestor abordări teoretice privind motivația a oferit informații valoroase despre modul în care putem implica și sprijini în mod eficient tinerii în dezvoltarea lor personală și profesională. Utilizând cadre teoretice precum teoria întăririi, teoria autodeterminării, ierarhia nevoilor lui Maslow, teoria așteptărilor lui Vroom și teoria motivației-igienei lui Herzberg, putem identifica mai bine factorii-cheie care influențează motivația tinerilor și putem crea medii propice creșterii lor. Prin integrarea acestor perspective, putem concepe intervenții care nu numai că abordează nevoile fundamentale și recompensele externe, ci și promovează motivația intrinsecă, autonomia și împlinirea personală. În cele din urmă, acest lucru le permite tinerilor să își atingă potențialul maxim. Această înțelegere cuprinzătoare este esențială pentru dezvoltarea de strategii eficiente, care să se alinieze la nevoile și aspirațiile diverse ale tinerilor de astăzi.

2. Concluziile grupurilor de discuții referitoare la înțelegerea motivației tinerilor

În cadrul proiectului Erasmus+ „Motivate Youth", au fost organizate șase grupuri de discuții în țările partenere (România, Portugalia, Belgia, Spania, Turcia și Ucraina), fiecare reunind profesioniști precum psihologi, sociologi, educatori, lucrători de tineret, experți în domeniul digital și reprezentanți ai ONG-urilor. Aceste grupuri de discuții au avut ca scop explorarea și definirea factorilor care influențează motivația tinerilor în prezent, în special în ceea ce privește educația, ocuparea forței de muncă, voluntariatul și activitatea fizică.

Fiecare sesiune a urmat o structură comună, utilizând un set de întrebări orientative axate pe modul în care instrumentele digitale, în special o viitoare aplicație mobilă, ar putea sprijini tinerii să rămână motivați. Participanții au discutat despre barierele care stau în calea motivației, rolul digitalizării și modul în care caracteristici precum gamificarea, conexiunea socială și personalizarea ar putea fi valorificate pentru a sprijini tinerii în depășirea provocărilor.

1. Ce tipuri de instrumente sau resurse digitale credeți că le lipsesc tinerilor în prezent pentru a rămâne motivați în diferite domenii ale vieții?

Grupurile de discuții din cele 6 țări partenere au evidențiat o lacună comună: absența unor platforme digitale integrate, adaptate tinerilor, care să combine dezvoltarea personală, sprijinul pentru sănătatea mintală, orientarea academică sau profesională și dezvoltarea competențelor necesare în viața reală. Deși există multe aplicații, acestea sunt adesea fragmentate, impersonale sau nu reușesc să răspundă nevoilor reale și experiențelor trăite de tineri, în special de cei proveniți din mediul rural sau din medii cu resurse limitate (Portugalia, Spania, Turcia).

Mai multe țări (Belgia, România, Ucraina) au subliniat că instrumentele existente ignoră adesea personalizarea și sprijinul emoțional, care sunt esențiale pentru menținerea motivației tinerilor. Tinerii sunt copleșiți de conținutul digital, dar nu au acces la orientări clare, sigure și relevante.

Importanța instrumentelor care încurajează auto-reflecția, reglarea emoțională și conexiunea cu colegii a fost remarcată în special în Ucraina și Turcia. Sugestiile au inclus caracteristici precum hărți vizuale de progres, grupuri motivaționale de colegi și mentori alimentați de IA care aliniază experiențele digitale cu creșterea personală. În general, există o cerere puternică pentru aplicații holistice, incluzive și relevante din punct de vedere cultural, care nu doar furnizează informații, ci și susțin nevoile emoționale și motivaționale într-un mod captivant și accesibil.

2. Cum ar putea o aplicație să utilizeze rețelele sociale sau gamificarea pentru a influența în mod pozitiv motivația tinerilor?

Portugalia, Spania și Turcia au subliniat importanța sistemelor de recompensare, cum ar fi insignele, punctele sau barele de progres, în special atunci când acestea sunt legate de realizări din viața reală sau de progresul personal. Aceste caracteristici pot spori motivația și implicarea, mai ales atunci când sunt combinate cu provocări de grup sau competiții amicale. Cu toate acestea, experții din aceste țări au avertizat și asupra riscurilor implicării superficiale sau presiunii performanței, care ar putea duce la demotivare sau comparații negative.

Belgia și România au subliniat necesitatea personalizării funcțiilor gamificate. Acestea au susținut că recompensele ar trebui să se bazeze pe progresul individual (de exemplu, depășirea propriilor obiective) și nu pe competiția cu ceilalți. Belgia a sugerat, de asemenea, integrarea interacțiunii între colegi, a unui limbaj simbolic comun (cum ar fi emoji-urile cu semnificații speciale) și a recompenselor pe termen scurt, care au tendința de a fi mai motivante decât obiectivele îndepărtate.

Ucraina a sugerat o integrare puternică în rețelele sociale, conectând aplicația la rețelele existente ale utilizatorilor, permițându-le să invite prieteni, să împărtășească progresele realizate prin hashtag-uri și să reflecteze asupra experiențelor lor prin simboluri vizuale sau emoționale (cum ar fi alegerea unui emoji după voluntariat). Acest lucru ar putea contribui la crearea unui sentiment de comunitate digitală și de apartenență, consolidând obiceiurile pozitive.

România s-a concentrat, de asemenea, pe beneficiile psihologice ale gamificării, subliniind importanța validării, urmăririi progresului și provocărilor bazate pe echipă pentru a construi motivația prin apartenența socială și responsabilitate.

În concluzie, partenerii au convenit că gamificarea și rețelele sociale pot stimula semnificativ motivația, valorificând dorința tinerilor de progres, conectare și recunoaștere. Cu toate acestea, aceste caracteristici trebuie echilibrate cu atenție pentru a evita efectele negative, cum ar fi presiunea comparării sau implicarea superficială. Aplicația ideală ar combina provocări personalizate, interacțiunea cu colegii și întărirea pozitivă, toate într-un mediu digital sigur, fără prejudecăți.

3. What features in an app would help address societal or peer pressures that demotivate young people?

În toate cele șase țări, grupurile de discuții au subliniat importanța creării unui mediu digital sigur, necomparativ și favorabil pentru a contracara efectele negative ale presiunilor sociale și ale colegilor. Participanții din Portugalia, România și Spania au subliniat necesitatea unor caracteristici care să promoveze stima de sine, reziliența emoțională și creșterea personală, mai degrabă decât să consolideze standardele externe sau concurența.

Sugestiile comune au inclus afirmații zilnice, reflecții ghidate și discuții anonime între colegi, instrumente care încurajează autoexplorarea și validarea progresului individual (Portugalia, România, Spania). Aceste instrumente ajută tinerii utilizatori să-și îndrepte atenția spre interior, departe de comparațiile dăunătoare și spre dezvoltarea personală.

Un aspect cheie ridicat de Belgia, Turcia și Ucraina a fost importanța confidențialității și anonimatului. Experții belgieni și turci au subliniat că oferirea utilizatorilor controlului asupra vizibilității, cum ar fi selectarea cercurilor private sau partajarea cu prietenii apropiați, contribuie la reducerea presiunii sociale și favorizează o exprimare mai liberă a sinelui. Anonimatul a fost, de asemenea, considerat esențial pentru încurajarea vulnerabilității și onestității în interacțiuni.

Belgia și Turcia au subliniat, de asemenea, importanța incluziunii și personalizării, sugerând că aplicațiile ar trebui să se adapteze la contextul, experiențele de viață și identitatea utilizatorilor. Acest lucru ar contribui la normalizarea diverselor căi către succes și ar contracara cultura „unică pentru toți" predominantă pe platformele digitale. Ucraina a susținut această idee, sugerând funcții precum comentarii ale mentorilor, opțiuni de proiecte de grup și chat-uri de consultare, care pot consolida încrederea și favoriza siguranța emoțională a tinerilor care se simt nesiguri sau timizi.

În Spania, unde tinerii sunt expuși în mare măsură la reprezentări idealizate pe rețelele de socializare, experții au subliniat importanța conținutului bazat pe valori și a atitudinii pozitive față de propriul corp. Instrumente precum circuitele de feedback pozitiv și forumurile de discuții anonime au fost considerate esențiale pentru a consolida autenticitatea și a reduce anxietatea legată de așteptările nerealiste ale societății.

În general, experții din toate țările au fost de acord că aplicația ar trebui să valideze efortul personal, să ofere sprijin emoțional și să permită un angajament flexibil și privat. Aceste caracteristici împreună ar crea un mediu digital mai sănătos, în care tinerii să se simtă împuterniciți să fie ei înșiși, fără a fi judecați, presați sau comparați.

4. În ce moduri ar putea o aplicație să stimuleze sentimentul de scop și realizare în rândul tinerilor utilizatori?

O temă comună în toate cele șase țări este că tinerii au nevoie de instrumente digitale structurate, semnificative și captivante din punct de vedere emoțional, care să îi ajute să-și formeze un sens al orientării și să-și recunoască propriile progrese.

În Portugalia, Spania și România, experții au convenit că fundamentul scopului constă în stabilirea obiectivelor (atât pe termen scurt, cât și pe termen lung) și că aplicația ar trebui să sprijine tinerii utilizatori în împărțirea obiectivelor mari în pași mai mici și mai ușor de realizat. Aceste țări au subliniat puterea urmăririi vizuale a progresului, a etapelor personalizabile și a sărbătoririi micilor victorii pentru a consolida motivația și realizările. În Spania și Portugalia, în special, corelarea progresului cu impactul în lumea reală, cum ar fi proiectele comunitare sau voluntariatul, a fost considerată esențială pentru cultivarea unui sentiment de scop.

Belgia și Turcia au subliniat necesitatea flexibilității și a consolidării pozitive. Experții belgieni au sugerat că tinerii ar trebui să poată stabili obiective în ritmul și în modul lor propriu, chiar dacă nu toate obiectivele sunt pe deplin definite. Aceștia au subliniat importanța recunoașterii realizărilor parțiale și a utilizării unor funcții precum aprecierile, comentariile și seriile digitale pentru a menține angajamentul. Turcia a adăugat că procesul de învățare în sine ar trebui recompensat, nu doar rezultatele, deoarece acest lucru susține motivația intrinsecă și o mentalitate orientată spre creștere.

Ucraina a propus integrarea unor elemente mai emoționale și reflexive, cum ar fi un jurnal de reflecție zilnică, un instrument de urmărire a obiectivelor și un chatbot motivațional pentru a încuraja utilizatorii cu mesaje pozitive sau remindere blânde. Acest circuit de feedback emoțional ar contribui la consolidarea conștiinței de sine, a efortului și a acțiunii continue

În general, a existat o convingere comună că o aplicație trebuie să depășească simpla urmărire a obiectivelor, ci ar trebui să ghideze în mod activ tinerii în definirea a ceea ce este important pentru ei, să îi ajute să înțeleagă cum eforturile lor zilnice contribuie la ceva mai mare și să le ofere o validare emoțională constantă pe parcurs. Fie prin povestiri digitale, încurajări din partea colegilor sau evaluări ale progresului, fiecare țară a recunoscut potențialul aplicației de a cultiva un sentiment profund de scop, inițiativă și realizare în rândul tinerilor.

5. Cum ar putea o aplicație să ajute tinerii să-și gestioneze sănătatea mintală și bunăstarea pentru a-și menține motivația?

În toate țările partenere, sănătatea mintală a fost identificată ca un pilon esențial pentru menținerea motivației. În ciuda diferențelor de accent, a existat o înțelegere comună că tinerii se confruntă cu niveluri ridicate de stres, anxietate, epuizare și presiune emoțională, în special în contextul post-pandemic.

Portugalia, Spania și România au susținut cu tărie integrarea în aplicație a unor instrumente de sănătate mintală, precum monitorizarea stării de spirit, exerciții de respirație, practici ghidate de mindfulness și acces la ajutor profesional. Aceste țări au subliniat, de asemenea, necesitatea normalizării conflictelor emoționale, transformând funcții precum verificările zilnice, îndemnurile de a ține un jurnal și reflecțiile într-o rutină sănătoasă, mai degrabă decât într-o reacție la momentele de criză.

Belgia a adus o perspectivă unică, pledând pentru sisteme anonime de sprijin reciproc, cum ar fi o funcție de „prieten prin corespondență", care permite utilizatorilor să se conecteze empatic cu ceilalți. Aceștia au subliniat necesitatea de a evita promovarea culturii agitației și au sugerat în schimb promovarea activităților benefice pentru sănătatea mintală, cum ar fi mersul pe jos, cititul sau odihna. Încurajarea pauzelor offline a fost, de asemenea, considerată esențială pentru echilibrarea timpului petrecut în fața ecranului cu implicarea în lumea reală.

Contribuția Ucrainei a inclus instrumente mai structurate și interactive: un chatbot pentru sănătate mintală, seminarii web lunare cu psihologi și chiar conținut audio, cum ar fi muzică de meditație sau afirmații. Abordarea lor se concentrează atât pe accesibilitatea la sprijin profesional, cât și pe autoîngrijirea condusă de utilizatori prin resurse educaționale și instrumente de calmare.

Turcia a exprimat nevoi similare, subliniind valoarea funcțiilor de monitorizare a emoțiilor și a microintervențiilor pentru ameliorarea stresului în timp real. Experții turci au sugerat că aplicația ar trebui să sprijine reglarea emoțională și să dezvolte reziliența psihologică prin stimulente comportamentale și verificări ale sănătății mentale.

În concluzie, există un consens larg în toate țările că o aplicație care vizează stimularea motivației trebuie să integreze sprijinul pentru sănătatea mintală și bunăstarea ca funcție de bază, nu ca un supliment. Fie că este vorba de monitorizarea stării de spirit, sprijin anonim, meditații ghidate sau acces la profesioniști, aceste caracteristici ajută tinerii utilizatori să gestioneze mai bine fluctuațiile emoționale, să evite epuizarea și să dezvolte reziliența emoțională necesară pentru a rămâne motivați în mod constant.

6. Ce rol credeți că joacă personalizarea în menținerea interesului tinerilor pentru o aplicație concepută pentru a stimula motivația?

În Portugalia, Belgia, România, Ucraina, Turcia și Spania, personalizarea a fost identificată în unanimitate ca unul dintre elementele cele mai importante pentru menținerea interesului tinerilor față de o aplicație orientată spre motivare.

O concluzie comună a țărilor este că tinerii sunt mult mai predispuși să rămână utilizatori activi dacă aplicația pare adaptată identității, obiectivelor și preferințelor lor, în loc să fie generică sau rigidă. Personalizarea creează un sentiment de apartenență, o legătură emoțională și încredere, făcând ca instrumentul digital să pară mai degrabă un prieten decât un program.

În Portugalia și Spania, accentul a fost pus pe controlul utilizatorului și flexibilitate, permițând tinerilor să-și stabilească propriile obiective, să aleagă formatele de conținut preferate (audio, video, text) și să personalizeze tonul comunicării. Tinerii spanioli, în special, apreciază instrumentele care le recunosc individualitatea și stilul de viață (de exemplu, studii, muncă, relații).

Belgia a introdus personalizarea vizuală și a identității, permițând utilizatorilor să schimbe schemele de culori, să încarce fotografii de profil și să interacționeze cu conținutul generat de comunitate. Aceste elemente creează o experiență mai centrată pe om și mai atractivă din punct de vedere emoțional, sporind implicarea pe termen lung.

În România și Turcia, personalizarea a fost asociată cu stilurile de învățare adaptivă și de motivare. Experții au recomandat ca aplicațiile să se adapteze la nevoile emoționale în continuă evoluție ale utilizatorilor, la preferințele de învățare și la ritmul de creștere, indiferent dacă cineva este orientat spre atingerea obiectivelor, sociabil sau introspectiv. Echipa turcă a asociat personalizarea și cu nevoi psihologice mai profunde, precum autonomia și relaționarea, esențiale pentru o motivație intrinsecă durabilă.

Ucraina a adăugat caracteristici specifice, cum ar fi tablouri de bord personalizabile, avatare personale, urmărirea progresului în comparație cu performanțele anterioare și setări de afirmare, subliniind importanța sentimentului de a fi văzut și susținut. Abordarea lor evidențiază puterea motivațională a feedback-ului și recunoașterii personalizate.

Pe scurt, personalizarea nu este doar o caracteristică opțională, ci este esențială pentru succes. Tinerii doresc instrumente care să reflecte parcursul lor, să se adapteze la realitatea lor și să îi ajute să crească în ritmul propriu. Fie că este vorba de ton, elemente vizuale, obiective sau feedback, personalizarea asigură că aplicația pare creată împreună cu ei, nu doar pentru ei.

7. Cum ar putea o aplicație să conecteze tinerii cu modele pozitive sau mentori?

Toate cele șase țări au convenit asupra valorii semnificative a conectării tinerilor la modele de urmat accesibile și cu care se pot identifica, prin intermediul unei aplicații digitale. Cu toate acestea, abordările lor în ceea ce privește implementarea și accentul pus au variat, reflectând atât realitățile locale, cât și nevoile comune.

În Portugalia, profesioniștii au subliniat importanța oferirii accesului la mentori cu experiențe similare, în special pentru tinerii proveniți din medii defavorizate. Aceștia au propus instrumente precum interviuri video scurte, discuții live și programe de potrivire a mentorilor, în cadrul cărora tinerii pot contacta profesioniști sau voluntari instruiți pentru îndrumare informală și consultări.

Belgia a evidențiat o abordare mai orizontală, construind o comunitate de modele de urmat, în loc să idolatrizeze personalități de renume. Au sugerat platforme unde utilizatorii pot vizualiza conținut din culise, pot urmări influențatori de același nivel și pot împărtăși activități, făcând succesul să pară mai accesibil și mai autentic. Grupul belgian a apreciat, de asemenea, obiectivele comune și inspirația reciprocă, permițând tinerilor utilizatori să interacționeze prin activități comune și liste de obiceiuri sau rutine.

Experții români s-au concentrat pe soluții tehnologice, recomandând potrivirea mentorilor pe baza inteligenței artificiale, în funcție de obiectivele personale și contextul de viață al utilizatorilor. Ei au subliniat puterea jurnalelor video, a sesiunilor live de întrebări și răspunsuri și a programelor structurate de mentorat pentru a oferi îndrumare inspiratoare din viața reală. Prezentarea mărturiilor tinerilor profesioniști a fost considerată o modalitate puternică de a normaliza succesul și de a stimula aspirațiile, în special pentru tinerii marginalizați.

Ucraina a repetat importanța personalizării și a rezonanței emoționale. Deși mai puțin concentrat pe structurile de mentorat direct, grupul ucrainean a subliniat că tinerii sunt mai inspirați atunci când conținutul pare adaptat propriului lor parcurs. Mementourile personalizate, urmărirea obiectivelor și actualizările privind progresul creează un cerc motivațional în care tinerii utilizatori se simt văzuți și înțeleși, imitând indirect rolul de încurajare pe care îl au modelele de urmat.

În Turcia, participanții au convenit că interacțiunile digitale structurate cu modele de rol cu care tinerii se pot identifica pot spori semnificativ implicarea tinerilor. Aceștia au sugerat includerea de povestiri interactive în format video, profiluri diverse de mentori și module de întrebări și răspunsuri pentru a favoriza identificarea și conectarea emoțională cu diverse căi către succes.

Spania a subliniat importanța reprezentării și diversității în mentorat. Profesioniștii au propus prezentarea unor personalități spaniole din diferite sectoare (artiști, sportivi, antreprenori și activiști) pentru a spori gradul de identificare și relevanța culturală. Instrumente precum prezentarea săptămânală a mentorilor, interviurile video și opțiunea de a se înscrie la sesiuni digitale de mentorat sau coaching au fost considerate esențiale pentru a menține tinerii inspirați și susținuți.

În concluzie, partenerii au subliniat în mod colectiv că mentoratul digital eficient ar trebui să fie:

- Relatabil, prezentând oameni reali și călătorii reale;
- Accesibil, prin formate precum întrebări și răspunsuri, povești video și sesiuni live;
- Interactiv, cu implicarea colegilor și a mentorilor;
- Personalizat, în concordanță cu interesele și parcursul de dezvoltare al utilizatorului.

Această viziune comună subliniază faptul că o aplicație motivațională nu trebuie doar să inspire, ci și să umanizeze succesul, făcându-l să pară realizabil pentru fiecare tânăr, indiferent de mediul din care provine.

8. Ce tipuri specifice de conținut (de exemplu, videoclipuri motivaționale, instrumente de urmărire a obiectivelor) ar avea cel mai mare impact asupra tinerilor?

În toate grupurile de discuții, a existat un consens clar asupra faptului că conținutul vizual, interactiv și personalizat este cel mai eficient în implicarea și motivarea tinerilor. Formatele rapide de consum, cu rezonanță emoțională și ușor de utilizat au fost preferate în toate țările.
Portugalia, Spania și Turcia au subliniat toate atractivitatea videoclipurilor motivaționale scurte, a infograficelor și a instrumentelor interactive, cum ar fi trackere de obiceiuri, tablouri de bord pentru obiective și feedback în timp real. Aceste formate captează atenția, consolidând în același timp sentimentul de progres și realizare.

Participanții români și belgieni au subliniat valoarea conținutului scurt și inteligent din punct de vedere emoțional, cum ar fi afirmații zilnice, îndemnuri la reflecție și motivație bazată pe starea de spirit. Conținutul ar trebui să promoveze un ton necritic, încurajând utilizatorii să își adapteze obiectivele atunci când se confruntă cu provocări. Au fost recomandate și formate precum sarcini de tip jurnal, cicluri de progres personal și instrumente de ajustare a obiectivelor.

Participanții ucraineni au subliniat importanța poveștilor personale și a exemplelor de succes ale colegilor, prezentate prin mini-bloguri, videoclipuri sau postări text. Aceste povești trebuie să pară autentice, prezentând atât tineri care sunt modele de urmat, cât și tineri obișnuiți care depășesc obstacole. Funcții precum mementouri pentru urmărirea progresului și chat-uri interactive cu mentori au fost considerate valoroase pentru a menține utilizatorii implicați și responsabili.

Belgia a menționat, de asemenea, notele vocale ca fiind un format atractiv pentru utilizatorii care preferă conținutul audio, în special în rândul tinerilor mai în vârstă.

În cele din urmă, Spania a sugerat utilizarea elementelor culturale precum umorul, muzica și referințele la cultura pop pentru a crea familiaritate și relevanță, alături de formate în stilul TikTok care atrag tinerii de astăzi, nativi digitali.

În rezumat, cele mai populare tipuri de conținut în toate țările includ:

- Povestiri scurte, vizuale (videoclipuri, infografice, role)
- Instrumente interactive (urmărirea obiectivelor, provocări legate de obiceiuri, jurnale emoționale)
- Povești de succes ale colegilor și mărturii relevante
- Mesaje motivaționale și mementouri
- Conținut personalizat, relevant din punct de vedere cultural

Toți partenerii sunt de acord: conținutul nu trebuie doar să informeze, ci și să inspire acțiuni, să valideze parcursurile personale și să cultive un sentiment de conexiune și creștere.

9. Cum ar putea o aplicație să ofere feedback instantaneu și semnificativ sau recompense pentru a menține motivația tinerilor?

A existat un consens puternic asupra faptului că feedback-ul instantaneu și semnificativ joacă un rol esențial în menținerea motivației tinerilor. Cu toate acestea, toate grupurile de discuții au subliniat faptul că calitatea și relevanța feedback-ului sunt mai importante decât frecvența sau extravaganta acestuia. Portugalia, Ucraina și Spania au sugerat utilizarea reacțiilor instantanee, cum ar fi citate motivaționale, emoji-uri sau răspunsuri afirmative ale chatbot-ului imediat după ce un utilizator finalizează o sarcină sau înregistrează progresul. Acest tip de recunoaștere ușoară, emoțională, creează un sentiment rapid de împlinire, fără a copleși utilizatorul.

Experții români și turci au convenit că feedback-ul nu ar trebui să recompenseze doar rezultatele, ci și să recunoască efortul, rezistența emoțională și creșterea personală. Recompensele pe niveluri sau recunoașterea progresului, cum ar fi deblocarea conținutului sau primirea de afirmații personalizate, au fost considerate mai eficiente decât clasamentele competitive. Accentul a fost pus pe încurajarea favorabilă, mai degrabă decât pe judecată sau presiunea performanței.

În Belgia, participanții au avertizat împotriva satisfacției instantanee superficiale. Ei au recomandat o abordare echilibrată, în care feedback-ul să fie contextualizat și să nu fie oferit pentru fiecare sarcină minoră, pentru a evita dependența de recompense. În schimb, feedback-ul ar trebui să fie legat de obiectivele personale, de realizările comunității sau de progresul împărtășit cu colegii.

Ucraina a subliniat, de asemenea, valoarea insignelor virtuale și a sistemelor de puncte care pot fi partajate pe rețelele sociale, creând atât recunoaștere individuală, cât și validare comunitară. Spania a susținut acest lucru, sugerând că recunoașterea colegilor, prin aprecieri, comentarii sau sărbătoriri în grup, poate fi un factor motivator puternic, chiar și fără stimulente materiale.
În cele din urmă, în România și Spania au fost menționate recompense din lumea reală, cum ar fi reduceri pentru evenimente, cărți sau servicii pentru tineri, dar acestea au fost poziționate ca fiind complementare, nu centrale, pentru mecanismul de feedback.

În concluzie, cele mai recomandate caracteristici pentru un feedback eficient în aplicație includ:

- Reacții emoționale instantanee (de exemplu, emoji-uri, citate motivaționale)
- Mesaje personalizate și bazate pe context
- Urmărirea progresului care evidențiază efortul, nu doar rezultatele
- Recompense pe niveluri sau bazate pe etape (insigne, conținut deblocat)
- Validare de către colegi (aprecieri, comentarii, etape de grup)
- Avantaje opționale în lumea reală (reduceri, acces la evenimente)

10. Ce bariere în calea motivației ar trebui să abordeze în mod prioritar o aplicație pentru a avea cel mai semnificativ impact asupra tinerilor utilizatori?

În toate grupurile de discuții, partenerii au subliniat că barierele psihologice interne (cum ar fi teama de eșec, îndoiala de sine, lipsa de orientare și stima de sine scăzută) se numără printre cele mai presante probleme care împiedică motivația tinerilor. Acestea au fost identificate în mod constant de Portugalia, România, Belgia și Ucraina, toate subliniind importanța promovării unei mentalități orientate spre creștere, oferind sprijin emoțional și normalizând eșecurile ca parte a dezvoltării.

Spania și Turcia au subliniat, de asemenea, anxietatea legată de viitor, citând instabilitatea economică, presiunea academică și distragerile digitale ca factori majori de demotivare. Tinerii se simt copleșiți de incertitudine și de așteptările societății, ceea ce duce adesea la amânare și oboseală emoțională.

Belgia, Portugalia și Spania au adăugat că comparația socială, amplificată în special de rețelele sociale, contribuie la un sentiment toxic de inadecvare. Astfel, orice instrument digital ar trebui să contribuie la reducerea culturii comparației și să promoveze în schimb realizările personale, empatia față de semeni și povești de succes realiste.

Belgia și Ucraina au subliniat bariera existențială a nihilismului, tinerii punând la îndoială scopul eforturilor lor. Soluțiile sugerate pentru aplicații au inclus prezentarea impactului la nivel local, oferirea de modele de urmat cu care utilizatorii să se poată identifica și celebrarea realizărilor mici, dar semnificative, care le conferă utilizatorilor un sentiment de valoare și de autonomie.

Recomandările comune pentru toate țările includ:

- Reinterpretarea eșecului ca pe o experiență de învățare
- Promovarea rezilienței emoționale și a stimei de sine
- Stabilirea de obiective personalizate și realizabile
- Oferirea de sprijin din partea colegilor și a unui sentiment de apartenență la comunitate
- Furnizarea de conținut realist și relevant din punct de vedere cultural
- Reducerea presiunii prin căi flexibile și încurajarea feedback-ului

Pe scurt, aplicația ar trebui să abordeze în primul rând barierele emoționale interne, deconectarea socială și incertitudinea cu privire la viitor, oferind un spațiu sigur, favorabil și care să ofere putere. Instrumentele care normalizează imperfecțiunea, promovează conexiunea și fac vizibil progresul personal sunt considerate esențiale pentru a avea un impact motivațional durabil asupra tinerilor.

3. Tehnici de motivare

Motivația este un factor esențial pentru implicarea tinerilor, învățarea și dezvoltarea personală. Se pot utiliza diverse tehnici pentru a spori motivația, asigurându-se că tinerii rămân dedicați obiectivelor și aspirațiilor lor. Una dintre distincțiile cheie în ceea ce privește motivația este cea dintre motivația intrinsecă și motivația extrinsecă. Motivația intrinsecă provine din factori interni, cum ar fi curiozitatea, dezvoltarea personală și bucuria de a învăța. Încurajarea învățării autodirijate și a proiectelor bazate pe pasiune sporește motivația intrinsecă. Pe de altă parte, motivația extrinsecă este determinată de recompense externe, cum ar fi recunoașterea, stimulentele și aprobarea socială. Deși motivația extrinsecă singură poate să nu fie durabilă, ea poate completa factorii intrinseci atunci când este utilizată în mod strategic.

Stabilirea unor obiective specifice, măsurabile, realizabile, relevante și limitate în timp (SMART) este o altă tehnică eficientă de motivare. Când tinerii împart obiectivele mari în sarcini mai mici și mai ușor de gestionat, ei experimentează momente frecvente de realizare, ceea ce le întărește motivația. Întărirea pozitivă joacă, de asemenea, un rol crucial în menținerea motivației. Încurajarea progresului prin laude, recompense și recunoaștere sporește încrederea, în timp ce sărbătorirea micilor victorii ajută la menținerea impulsului și încurajează perseverența.
Sistemele de gamificare și recompensare sunt utilizate din ce în ce mai mult pentru a spori implicarea și motivația. Prin incorporarea unor elemente specifice jocurilor, cum ar fi puncte, niveluri, clasamente și provocări, tinerii sunt stimulați să rămână dedicați obiectivelor lor. Recompensele, cum ar fi insignele virtuale, certificatele sau beneficiile din lumea reală, încurajează și mai mult participarea. În mod similar, mentoratul și structurile de sprijin social contribuie la menținerea motivației. Mentoratul între colegi și îndrumarea din partea unor persoane cu experiență asigură responsabilitatea, în timp ce grupurile de sprijin și învățarea colaborativă consolidează motivația prin crearea unui sentiment de apartenență.

Un alt aspect critic al motivației este autonomia și responsabilizarea. Permiterea tinerilor să aibă control asupra învățării și luării deciziilor crește gradul lor de implicare în rezultate. Încurajarea creativității și a alegerilor personale în proiecte favorizează sentimentul de apartenență. În plus, tehnicile de mindfulness și de bunăstare mentală ajută tinerii să gestioneze stresul, anxietatea și epuizarea, asigurând motivația pe termen lung. Învățarea rezilienței și a unei mentalități orientate spre creștere le permite să privească provocările ca oportunități de dezvoltare, și nu ca obstacole.
Oferirea de feedback constructiv și oportunități de reflecție sporește motivația, ajutând indivizii să înțeleagă progresul lor și domeniile care necesită îmbunătățiri. Reflecția asupra creșterii personale, a lecțiilor învățate și a realizărilor favorizează motivația continuă și autoîmbunătățirea.

4. Relevanța tehnologiei și a aplicațiilor mobile în implicarea tinerilor

Tehnologia a revoluționat modul în care tinerii se implică în educație, dezvoltare personală și motivație. Aplicațiile mobile, în special, joacă un rol crucial în menținerea implicării și stimularea motivației, oferind resurse accesibile și experiențe interactive. Unul dintre avantajele cheie ale aplicațiilor mobile este accesibilitatea și comoditatea lor. Tinerii pot accesa instantaneu resurse de învățare, instrumente de stabilire a obiectivelor și conținut motivațional din orice locație, ceea ce le permite să se implice în studiul materialelor în ritmul propriu și în mediul preferat.

Personalizarea și învățarea adaptă îmbunătățesc și mai mult implicarea, adaptând conținutul la nevoile individuale ale utilizatorilor. Aplicațiile bazate pe inteligență artificială oferă recomandări personalizate în funcție de preferințele și progresul utilizatorilor, făcând experiența mai relevantă. Funcțiile personalizabile, precum stabilirea obiectivelor personale, primirea de mesaje motivaționale personalizate și urmărirea progresului individual, sporesc și mai mult motivația și implicarea.

Gamificarea și funcțiile interactive sunt, de asemenea, parte integrantă a rolului tehnologiei în motivare. Elemente precum urmărirea progresului, clasamente, provocări și recompense stimulează implicarea prin introducerea competiției și a realizărilor. Chestionarele interactive, experiențele de realitate virtuală și povestirile digitale oferă experiențe de învățare captivante, care fascinează tinerii utilizatori.

Conectivitatea socială și implicarea colegilor sunt factori suplimentari care fac din tehnologie un instrument puternic de motivare. Aplicațiile mobile facilitează interacțiunea socială prin forumuri, grupuri de discuții și programe de mentorat între colegi, permițând tinerilor să împărtășească realizările, să caute sprijin și să colaboreze la proiecte. Integrarea rețelelor sociale întărește și mai mult motivația, permițând utilizatorilor să-și prezinte progresele și să interacționeze cu o comunitate mai largă.

Sprijinul pentru sănătatea mintală și bunăstarea este un alt aspect crucial al rolului tehnologiei în motivare. Multe aplicații includ acum funcții pentru gestionarea stresului, mindfulness și bunăstarea emoțională, ajutând utilizatorii să-și mențină motivația chiar și în perioade dificile. Afirmațiile zilnice, meditația ghidată și instrumentele de monitorizare a stării de spirit oferă sprijin personalizat pentru bunăstarea mintală.

Feedback-ul instantaneu și monitorizarea progresului în timp real ajută tinerii să își atingă obiectivele. Aplicațiile mobile oferă feedback imediat cu privire la sarcinile finalizate, încurajând utilizatorii și indicându-le aspectele care pot fi îmbunătățite. Mementourile și notificările digitale previn amânarea și pierderea motivației, asigurând implicarea și angajamentul utilizatorilor.

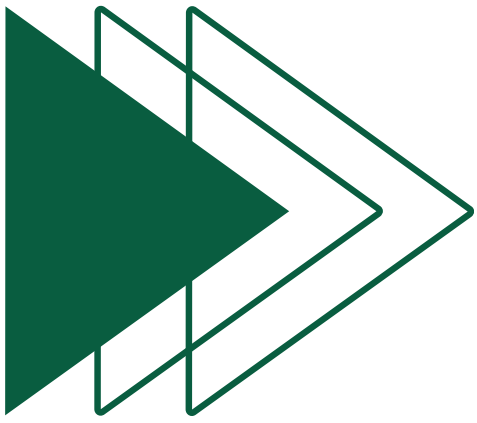
Conținutul multimedia captivant este o altă componentă cheie a relevanței tehnologiei în motivare. Tutorialele video, podcasturile, discursurile motivaționale și modulele de învățare interactive se adresează diferitelor stiluri de învățare, făcând resursele de motivare mai eficiente. Formatele de conținut scurte și captivante, precum microînvățarea, se aliniază obiceiurilor de consum digital ale tinerilor și sporesc retenția.

Tehnologia joacă, de asemenea, un rol important în integrarea oportunităților din lumea reală în învățarea digitală. Unele aplicații mobile conectează tinerii cu programe de mentorat, stagii și ateliere de dezvoltare a competențelor, consolidând motivația prin aplicații practice. Prin reducerea decalajului dintre experiențele digitale și cele din viața reală, aceste aplicații ajută tinerii să rămână motivați și să dezvolte competențe utile pentru viitor.

Tehnologia și aplicațiile mobile au devenit instrumente esențiale pentru implicarea și motivarea tinerilor. Prin integrarea gamificării, personalizării, conectivității sociale și sprijinului pentru bunăstarea mentală, platformele digitale pot susține în mod eficient motivația, ajutând tinerii să își atingă obiectivele și să își dezvolte autodisciplina pe tot parcursul vieții. Proiectul „Motivate Youth” își propune să utilizeze aceste progrese tehnologice pentru a crea o platformă digitală de impact și durabilă pentru împuternicirea tinerilor.

MOTIVATE YOUTH

Capitolul 3: Motivația în învățământul superior



Motivația joacă un rol crucial în decizia tinerilor de a urma studii superioare și de a rămâne dedicați pe parcursul întregii lor cariere academice. Cu toate acestea, mulți studenți se confruntă cu provocări personale, sociale și structurale complexe, care le pot diminua semnificativ nivelul de motivație. În cadrul proiectului Erasmus+ „Motivate Youth", abordarea nevoilor motivaționale ale tinerilor din învățământul superior este un obiectiv cheie, în special prin dezvoltarea unei aplicații mobile gratuite, accesibile și atractive. Această secțiune prezintă provocările cu care se confruntă studenții, analizează soluțiile existente și propune funcții ale aplicației care pot sprijini în mod eficient motivația educațională.

Provocările cu care se confruntă tinerii în urmarea studiilor superioare

Tinerii de astăzi se confruntă cu diverse obstacole care pot avea un impact negativ asupra accesului lor la învățământul superior și asupra performanțelor lor în cadrul acestuia. Printre acestea se numără:

Constrângeri financiare: Taxele de școlarizare ridicate, costul vieții și lipsa oportunităților suficiente de burse pot descuraja studenții, în special cei proveniți din familii cu venituri mici, să se înscrie sau să-și continue studiile.

Probleme de sănătate mintală: Creșterea nivelului de stres, anxietate, depresie și epuizare în rândul studenților universitari poate duce la dezangajarea academică și abandonul școlar.

Lipsa sprijinului academic și a îndrumării: Mulți studenți, în special cei care sunt prima generație din familie care urmează studiile universitare, nu au adesea acces la îndrumare și mentorat, ceea ce le îngreunează orientarea în sistemul universitar sau menținerea motivației..

Incertitudine cu privire la cariera viitoare: Când studenții nu sunt siguri de relevanța studiilor lor pentru oportunitățile de angajare din lumea reală, pot pune la îndoială valoarea educației lor și își pot pierde interesul.

Distrageri digitale: Utilizarea excesivă a rețelelor sociale și a altor platforme digitale duce adesea la scăderea capacității de concentrare, reducerea disciplinei în studiu și, în general, la rezultate școlare slabe.

Sindromul impostorului și încrederea scăzută: Unii elevi simt că nu se integrează sau că nu sunt suficient de competenți, ceea ce le poate eroda motivația și dorința de a persista în fața provocărilor.

Aceste provocări subliniază importanța oferirii unui sprijin motivațional personalizat și continuu, care să depășească limitele sălii de clasă.

Aplicații existente axate pe sprijinirea elevilor în ceea ce privește concentrarea și motivația

Există mai multe aplicații mobile concepute pentru a ajuta elevii să rămână concentrați și motivați pe parcursul studiilor. Câteva exemple demne de menționat includ:

Forest: Încurajează utilizatorii să nu folosească telefoanele și să se concentreze prin cultivarea unui copac virtual, oferind un stimulent vizual și ludic pentru a rămâne concentrați pe sarcinile lor.

Study Bunny: Permite elevilor să monitorizeze timpul dedicat studiului și să câștige monede virtuale, promovând consecvența în studiu prin intermediul unui sistem simplu de recompense.

Habitica: Transformă sarcinile zilnice, inclusiv responsabilitățile academice, într-un joc de rol în care utilizatorii câștigă puncte de experiență și avansează în niveluri.

Notion / **Evernote**: Ofera instrumente de productivitate pentru luarea de notițe, organizarea programelor și gestionarea sarcinilor, deși acestea nu sunt în primul rând motivaționale.

Shovel: Un instrument de gestionare a timpului special conceput pentru studenți, care îi ajută să vizualizeze volumul de muncă și să evite supraîncărcarea.

Duolingo: O aplicație gamificată pentru învățarea limbilor străine, care folosește serii, insigne și lecții scurte pentru a motiva practica zilnică și a urmări progresul.

Cold Turkey: O aplicație care blochează distragerile și împiedică utilizatorii să acceseze anumite site-uri web sau aplicații pentru perioade determinate, ajutându-i să se concentreze asupra sarcinilor importante.

Clockwork Tomato: Combină un cronometru și un manager de sarcini, încurajând sesiuni de lucru concentrate cu pauze structurate.

Quizlet: Un instrument de studiu care utilizează carduri flash, jocuri și chestionare pentru a ajuta utilizatorii să memoreze informații în mod eficient și să rămână implicați în procesul de învățare.

Deși aceste instrumente oferă un sprijin valoros, majoritatea au o aplicabilitate limitată și nu reușesc să răspundă nevoilor motivaționale mai ample, precum conexiunea socială, reziliența mentală sau orientarea profesională. Adesea, ele nu sunt centrate pe tineri și nu sunt adaptate contextelor culturale și educaționale diverse ale elevilor europeni.

MOTIVATE YOUTH

Funcționalități necesare în aplicație pentru a susține motivația legată de educație

Pentru a susține în mod eficient motivația studenților din învățământul superior, aplicația mobilă dezvoltată în cadrul proiectului „Motivate Youth" ar trebui să depășească funcțiile de bază legate de productivitate. Aceasta ar trebui să ofere o experiență captivantă, holistică și orientată către tineri. Funcțiile recomandate includ:

- **Memento-uri pentru studiu și programare inteligentă:** Alerte personalizate și instrumente de planificare pentru a ajuta utilizatorii să dezvolte și să mențină obiceiuri de studiu productive.
- **Elemente de gamificare:** Integrarea punctelor, insignelor, nivelurilor și provocărilor care recompensează comportamentul de învățare consecvent și îndeplinirea obiectivelor.
- **Comunități de colegi:** Forumuri sau chat-uri de grup sigure și moderate în cadrul aplicației, unde elevii pot interacționa cu colegii, împărtăși experiențe și se pot încuraja reciproc.
- **Stabilirea obiectivelor și urmărirea progresului:** Tablouri de bord vizuale care ajută elevii să-și definească obiectivele academice pe termen scurt și lung și să-și monitorizeze realizările în timp.
- **Parteneriat de mentorat:** Acces la mentori voluntari, consilieri academici sau studenți mai mari pentru sprijin individual, îndrumare și verificări motivaționale.
- **Conținut privind sănătatea mintală și reziliența:** Videoclipuri, articole și podcasturi selectate, axate pe gestionarea stresului, consolidarea încrederii în sine și menținerea motivației.
- **Limba localizată și relevanța contextuală:** Conținut adaptat la limba maternă a utilizatorilor, sistemele educaționale locale și referințele culturale pentru a spori gradul de identificare și eficacitatea.
- **Acces Offline:** Disponibilitatea conținutului motivațional cheie fără conexiune la internet, asigurând incluziunea elevilor din zonele rurale sau cu conexiune slabă.

Învățământul superior reprezintă o etapă importantă în viața tinerilor, nu numai pentru dobândirea de cunoștințe academice, ci și pentru stimularea dezvoltării personale, a aspirațiilor profesionale și a sentimentului de apartenență socială. Cu toate acestea, în prezent, participarea la învățământul superior și capacitatea tinerilor de a-și menține motivația pe parcursul acestui proces sunt influențate de numeroși factori individuali, sociali și economici. În ciuda varietății crescânde de oportunități oferite de instituțiile de învățământ și a disponibilității pe scară largă a tehnologiilor digitale, ratele de participare și de retenție în învățământul superior rămân sub nivelurile dorite, în special în rândul grupurilor defavorizate din punct de vedere socio-economic (Kuh, G. D. 2009). Această situație nu numai că perturbă obiectivele personale de carieră ale indivizilor, dar are și un impact negativ asupra dezvoltării societății în ansamblu.

Provocările cu care se confruntă tinerii în parcursul lor educațional variază de la dificultăți financiare și presiune academică la probleme de sănătate mintală și incertitudini cu privire la perspectivele de carieră. Deși admiterea la universitate este o etapă crucială, studenții au nevoie de mai mult decât competențe academice pentru a reuși; ei au nevoie de motivație intrinsecă, abilități de autoreglare și rețele solide de sprijin social. Studenții care se confruntă cu o pierdere a motivației sunt expuși riscului de absenteism, scăderea performanțelor academice, izolare socială și, în cele din urmă, abandonul studiilor superioare (Tinto, 1993).

În special în perioada post-pandemică, incertitudinea, sentimentul de singurătate și dependența de mediile digitale au devenit factori majori care subminează motivația studenților (Salmela & Upadyaya, 2014). Deși platformele digitale facilitează accesul la informații, ele pot reduce durata de atenție a tinerilor și interacțiunile sociale față în față. În plus, criza economică și preocupările legate de șomaj subminează în mod semnificativ determinarea studenților de a-și continua studiile superioare.

În acest context, unul dintre obiectivele principale ale proiectului Motivate Youth este de a sprijini tinerii în depășirea obstacolelor pe care le întâmpină în parcursul lor educațional superior și de a-i ajuta să-și reconstruiască și să-și mențină motivația. Intervențiile planificate nu se vor concentra exclusiv pe succesul academic, ci vor fi concepute și pentru a îmbunătăți sănătatea mentală a studenților, a le consolida legăturile sociale și a integra parcursul lor educațional cu aspirațiile profesionale.

În acest capitol, provocările cu care se confruntă tinerii în urmarea studiilor superioare vor fi examinate în detaliu, pe baza concluziilor discuțiilor din grupurile de focus organizate în diferite țări și a datelor colectate din sondajele realizate în rândul studenților. În plus, va fi prezentată o scurtă trecere în revistă a aplicațiilor existente concepute pentru a stimula motivația tinerilor și vor fi discutate caracteristicile propuse pentru aplicația mobilă planificată. În acest fel, proiectul își propune să dezvolte soluții care să sprijine tinerii în mod holistic, abordând nu numai nevoile lor academice, ci și dezvoltarea lor personală și profesională.

Concluziile grupurilor de discuții referitoare la motivația în învățământul superior

1. Cum ar putea o aplicație să ajute tinerii să depășească obstacolele financiare din calea accesului la învățământul superior, cum ar fi bursele sau subvențiile?

Partenerii au subliniat că o aplicație care ajută tinerii să depășească barierele financiare din calea accesului la învățământul superior ar trebui să îndeplinească mai multe funcții. O opinie comună este că aplicația ar trebui să ofere tinerilor informații și îndrumări despre burse, granturi, oportunități de sprijin financiar și gestionarea bugetului.

Conform contribuției Ucrainei, aplicația ar trebui să includă o bază de date cu burse și granturi care poate fi căutată, filtrată după țară și domeniu de studiu. De asemenea, ar trebui să ofere informații despre procesele de aplicare, sprijin pentru pregătirea documentelor (cum ar fi scrisori de motivație și șabloane de CV) și notificări pentru a reaminti utilizatorilor termenele limită viitoare.

Spania subliniază importanța creșterii nivelului de educație financiară. Aceasta sugerează că aplicația ar trebui să ofere instrumente practice pentru planificarea financiară, urmărirea veniturilor și cheltuielilor și crearea bugetului, reducând astfel stresul financiar. De asemenea, subliniază valoarea notificărilor push pentru anunțurile privind bursele și granturile.

România subliniază că aplicația nu ar trebui doar să informeze utilizatorii despre burse, ci și să îi educe în materie de educație financiară. Aceasta subliniază importanța îndrumării tinerilor prin instrumente digitale cu privire la modul de gestionare eficientă a proceselor de aplicare.

Turcia subliniază necesitatea unui conținut personalizat, adaptat profilurilor utilizatorilor din cadrul aplicației, pentru a ajuta tinerii să acceseze mai ușor resursele financiare. Aceștia recomandă în special furnizarea de informații detaliate cu privire la oportunitățile locale de burse, sprijinul guvernamental și programele europene.

Belgia consideră că aplicația nu ar trebui să furnizeze doar informații, ci să includă și funcții interactive care să motiveze tinerii și să îi ghideze pas cu pas pe parcursul procesului. Aceștia propun integrarea unui forum comunitar în care utilizatorii să poată împărtăși experiențe și sfaturi.

Portugalia subliniază că aplicația ar trebui să ajute tinerii să acceseze informații corecte și să își pregătească documentele de candidatură în mod corespunzător. De asemenea, sugerează că aplicația ar trebui să conecteze mecanismele de sprijin financiar cu antreprenoriatul social și oportunitățile de angajare.

În concluzie, toți partenerii sunt de acord că o aplicație care oferă informații centralizate, îndrumări privind bursele și granturile, conținut personalizat și funcții interactive ar ajuta foarte mult tinerii să depășească barierele financiare din calea accesului la învățământul superior. Elementele comune cheie includ furnizarea de informații, sisteme de notificare, instrumente de educație financiară, sprijin pentru procesele de depunere a cererilor și interacțiunea cu comunitatea. Fiecare partener a oferit sugestii detaliate pe baza expertizei specifice țării sale sau tematice, dar toți au subliniat rolul crucial al tehnologiei în a ajuta tinerii să depășească obstacolele financiare.

2. Ce funcții ale unei aplicații ar ajuta elevii să se organizeze și să gestioneze eficient volumul de muncă școlară?

Partenerii au convenit că o aplicație care are ca scop să ajute elevii să se organizeze și să-și gestioneze volumul de muncă academică ar trebui să combine instrumente practice de planificare, notificări personalizate și sprijin motivațional.
Ucraina sugerează că aplicația ar trebui să includă un calendar pentru planificarea sarcinilor, examenelor și termenelor limită, integrat cu mementouri și notificări pentru a ajuta elevii să-și țină evidența programului. Ei subliniază necesitatea unor instrumente de prioritizare a sarcinilor și de urmărire a progresului, astfel încât elevii să poată monitoriza ce a fost finalizat și ce mai necesită atenție.

Spania subliniază importanța unui tablou de bord personalizabil, care să le permită studenților să vizualizeze dintr-o privire volumul de muncă academică. Ei propun instrumente pentru împărțirea sarcinilor mai mari în pași mai mici, cu indicatori de progres, pentru a face studiul mai ușor de gestionat. În plus, ei recomandă funcții integrate de luare a notițelor și stocare în cloud, pentru a păstra toate materialele academice accesibile într-un singur loc.

România subliniază că mulți studenți se confruntă cu dificultăți în echilibrarea diverselor sarcini și termene limită. Aceștia sugerează integrarea în aplicație a unor tehnici de gestionare a timpului, cum ar fi cronometrele Pomodoro sau instrumentele de urmărire a sesiunilor de studiu. De asemenea, propun funcții de colaborare, cum ar fi calendare partajate sau tabele de sarcini de grup, pentru a facilita munca în echipă în cadrul proiectelor.

Turcia recomandă ca aplicația să ofere planuri de studiu personalizate, bazate pe stilul de învățare și domeniul academic al studentului. Ei subliniază valoarea integrării mementourilor pentru cursuri, sarcini și examene, precum și includerea unor instrumente pentru stabilirea obiectivelor academice personale și urmărirea realizărilor în timp.
Belgia consideră că aplicația nu ar trebui doar să organizeze sarcinile, ci și să promoveze bunăstarea, oferind instrumente de gestionare a stresului, cum ar fi exerciții de respirație sau sesiuni scurte de mindfulness, pentru a ajuta studenții să facă față presiunii academice. Ei sugerează includerea unor citate motivaționale sau sfaturi zilnice pentru a menține utilizatorii implicați și pozitivi.

Portugalia subliniază că studenții se simt adesea copleșiți de sistemele și platformele diferite pentru fiecare curs. Ei propun o aplicație care să centralizeze toate informațiile despre cursuri, termenele limită și comunicarea într-un singur loc. De asemenea, recomandă includerea de șabloane pentru luarea de notițe, rezumate și rapoarte, pentru a economisi timp și a îmbunătăți organizarea.

În concluzie, toți partenerii sunt de acord că o aplicație care sprijină organizarea academică ar trebui să combine programarea, mementourile, defalcarea sarcinilor, urmărirea progresului și funcții personalizate. Se pune, de asemenea, un accent semnificativ pe integrarea instrumentelor de bunăstare, a funcțiilor de colaborare și a consolidării resurselor de studiu într-o singură platformă. Fiecare partener a evidențiat priorități ușor diferite, dar, în ansamblu, ei își imaginează o aplicație care să ajute studenții să-și gestioneze eficient atât sarcinile, cât și încărcătura mentală.

3. Cum ar putea o aplicație să ofere îndrumare profesională pentru a ajuta elevii să înțeleagă valoarea învățământului superior pentru obiectivele lor viitoare?

Partenerii subliniază în mod colectiv că o aplicație care oferă orientare profesională ar trebui să servească atât ca centru de informare, cât și ca instrument de coaching personalizat pentru a ajuta studenții să facă legătura între învățământul superior și oportunitățile de carieră viitoare.

Ucraina sugerează ca aplicația să includă o bază de date privind carierele, în care studenții să poată explora diverse profesii, competențele necesare și parcursurile educaționale. Aceștia subliniază importanța funcțiilor interactive, cum ar fi chestionarele privind cariera, pentru a ajuta utilizatorii să descopere opțiuni de carieră adecvate, pe baza intereselor și abilităților lor. În plus, aceștia recomandă furnizarea de exemple de succes din viața reală, pentru a arăta modul în care învățământul superior a contribuit la dezvoltarea personală și profesională.

Spania subliniază rolul mentoratului și al rețelelor de contacte. Propune integrarea unui sistem virtual de mentorat în cadrul aplicației, în care profesioniști din diferite domenii pot împărtăși cunoștințe, experiențe și sfaturi profesionale. De asemenea, subliniază importanța oferirii de resurse practice, cum ar fi ghiduri pentru redactarea CV-urilor, pregătirea pentru interviuri și dezvoltarea imaginii personale.

România subliniază că mulți studenți nu au o viziune clară asupra legăturii dintre studiile lor și piața muncii. Aceștia recomandă ca aplicația să includă tendințele pieței muncii, profesiile emergente și așteptările salariale pentru diferite cariere. De asemenea, sugerează integrarea unei funcții de stagii și potrivire a locurilor de muncă, unde studenții pot găsi oportunități relevante pe baza pregătirii lor academice.

Turcia subliniază necesitatea unor instrumente personalizate de planificare a carierei în cadrul aplicației. Aceștia pledează pentru funcții care să le permită studenților să își stabilească obiective de carieră și să primească sfaturi personalizate cu privire la cursuri, competențe și activități extracurriculare care să se alinieze cu aceste obiective. De asemenea, propun integrarea informațiilor despre programele de mobilitate internațională și bursele care pot îmbunătăți perspectivele de carieră.
Belgia consideră că aplicația nu ar trebui doar să informeze, ci și să inspire studenții. Propune utilizarea de conținut multimedia atractiv – videoclipuri, podcasturi și infografice interactive – pentru a ilustra parcursurile profesionale și impactul real al învățământului superior. De asemenea, sugerează includerea de mărturii ale tinerilor profesioniști care au trecut recent de la universitate la piața muncii.

Portugalia subliniază că orientarea profesională ar trebui să fie practică și conectată la contextul local. Aceasta recomandă ca aplicația să includă date despre piața muncii locală, profiluri ale angajatorilor regionali și sfaturi specifice sectorului. De asemenea, sugerează oferirea de instrumente care să ajute studenții să identifice modul în care competențele lor pot fi transferate în diverse industrii, ajutându-i să se simtă mai siguri în privința alegerilor lor educaționale.

În concluzie, toți partenerii sunt de acord că o aplicație care oferă orientare profesională ar trebui să combine instrumente personalizate, conținut inspirator, resurse practice și informații actualizate despre piața muncii. Ideile cheie comune includ explorarea interactivă a carierei, oportunități de mentorat, funcții de potrivire a locurilor de muncă și povești de succes motivaționale. Deși partenerii se concentrează pe aspecte diferite – de la date locale privind piața muncii la mobilitatea globală – există un consens că conectarea învățământului superior la rezultate profesionale tangibile este esențială pentru a ajuta studenții să vadă valoarea acestuia pentru obiectivele lor viitoare.

4. În ce moduri ar putea o aplicație să conecteze studenții cu mentori sau absolvenți pentru îndrumare și sprijin?

Partenerii sunt în general de acord că conectarea studenților cu mentori sau absolvenți prin intermediul unei aplicații este o modalitate eficientă de a oferi îndrumare personalizată, motivație și perspective reale atât în ceea ce privește parcursul academic, cât și cel profesional.

Ucraina sugerează ca aplicația să includă o platformă dedicată mentoratului, unde studenții pot căuta mentori pe baza unor criterii precum domeniul de studiu, interesele profesionale, țara și experiența profesională. Aceștia propun funcționalități de chat și apel video pentru a facilita comunicarea directă, precum și instrumente de programare pentru a organiza întâlniri sau sesiuni de întrebări și răspunsuri.

Spania pune accentul pe crearea de comunități virtuale în cadrul aplicației, unde studenții și absolvenții pot participa la forumuri de discuții, pot împărtăși experiențe și se pot sprijini reciproc. Aceștia pledează pentru un program de mentorat structurat, care să includă teme de discuție ghidate și resurse pentru a ajuta atât mentorii, cât și mentorizații să profite la maximum de conexiunea dintre ei.

România subliniază că mulți studenți se simt izolați sau nesiguri cu privire la viitorul lor. Ei recomandă ca aplicația să includă un algoritm de potrivire pentru a conecta studenții cu mentori sau absolvenți care au background-uri sau obiective profesionale similare. De asemenea, ei sugerează organizarea de webinarii și sesiuni de grup regulate, în cadrul cărora absolvenții să împărtășească experiențele lor profesionale și lecțiile învățate.

Turcia subliniază valoarea recomandărilor personalizate de mentori generate pe baza profilului, intereselor academice și aspirațiilor profesionale ale unui student. Ei propun integrarea unui sistem de feedback, astfel încât studenții să poată evalua experiențele lor de mentorat, contribuind la asigurarea calității și îmbunătățirea continuă a serviciului.

Belgia consideră că conectarea cu mentorii ar trebui să fie captivantă și inspiratoare. Ei sugerează incorporarea de conținut multimedia, cum ar fi prezentări video ale absolvenților și povești de succes, pentru a ajuta studenții să identifice modele de urmat cu care se pot identifica. De asemenea, ei propun integrarea unei funcții de întrebări și răspunsuri, unde studenții pot posta întrebări către o comunitate de mentori și pot primi răspunsuri colective.

Portugalia subliniază importanța încrederii și siguranței în relațiile de mentorat. Recomandă implementarea unor sisteme de verificare pentru mentori și a unor linii directoare clare privind eticheta comunicării. În plus, propune ca aplicația să includă resurse precum teme de conversație și șabloane pentru stabilirea obiectivelor, pentru a ajuta studenții să-și structureze interacțiunile în mod eficient.

În concluzie, partenerii sunt de acord că o aplicație poate facilita legături semnificative între studenți și mentori sau absolvenți prin intermediul mai multor funcții: potrivire personalizată, instrumente de comunicare interactive, programe structurate, povestiri multimedia și spații de întrebări și răspunsuri bazate pe comunitate. Prioritățile comune cheie includ asigurarea accesibilității, securității și crearea de modalități atractive pentru ca studenții să primească îndrumare și să-și consolideze încrederea în alegerile lor academice și profesionale.

5. Ce rol ar putea juca o aplicație în îmbunătățirea accesului la resurse de sănătate mintală pentru studenții care se confruntă cu stres sau anxietate?

Partenerii recunosc în unanimitate că o aplicație poate juca un rol semnificativ în îmbunătățirea accesului elevilor la resurse de sănătate mintală, ajutându-i să facă față stresului, anxietății și presiunilor vieții academice.

Ucraina subliniază că aplicația ar trebui să ofere acces direct la informații și resurse privind sănătatea mintală, inclusiv articole, videoclipuri și ghiduri de autoajutorare adaptate nevoilor tinerilor. De asemenea, propune integrarea unei funcții de chat anonim sau de linie de asistență telefonică, unde studenții pot solicita sfaturi imediate sau sprijin emoțional fără teama de stigmatizare.

Spania subliniază importanța oferirii de instrumente practice, cum ar fi exerciții de mindfulness, tehnici de respirație și meditații ghidate, pe care studenții le pot utiliza în mod independent pentru a reduce anxietatea și a gestiona stresul. De asemenea, recomandă notificări personalizate care să le reamintească studenților să ia pauze pentru sănătatea mintală sau să-și verifice emoțiile.

România sugerează că mulți studenți evită să ceară ajutor din cauza stigmatizării sociale sau a lipsei de conștientizare cu privire la serviciile de sănătate mintală. Propune ca aplicația să includă un instrument de autoevaluare a sănătății mintale pentru a ajuta studenții să identifice momentele în care ar putea avea nevoie de sprijin profesional. În plus, pledează pentru includerea unor directoare cu datele de contact ale centrelor locale de consiliere, psihologilor sau serviciilor universitare de sănătate mintală.

Turcia subliniază importanța sprijinului personalizat pentru sănătatea mintală. Aceasta recomandă integrarea chatbot-urilor bazate pe inteligență artificială, care pot oferi îndrumare inițială și resurse pe baza informațiilor furnizate de utilizator și a stării sale emoționale. De asemenea, propune includerea de conținut educațional despre legătura dintre sănătatea mintală, performanța academică și sănătatea fizică.

Belgia consideră că aplicația ar trebui să depășească simpla oferire de resurse, creând un spațiu comunitar interactiv și de sprijin. Aceștia sugerează includerea unor forumuri de discuții moderate, unde studenții pot împărtăși experiențele lor, pot pune întrebări și pot găsi încurajare din partea colegilor care se confruntă cu provocări similare. De asemenea, aceștia subliniază importanța asigurării faptului că toate informațiile furnizate sunt validate științific și actualizate.

Portugalia subliniază necesitatea confidențialității și a protecției vieții private în cadrul sprijinului pentru sănătatea mintală. Aceasta propune implementarea unor măsuri sigure de protecție a datelor și permiterea accesului utilizatorilor la resurse în mod anonim. În plus, recomandă conectarea aplicației la serviciile instituționale, astfel încât studenții să poată programa cu ușurință întâlniri sau să participe la sesiuni de consiliere online.

În concluzie, toți partenerii sunt de acord că o aplicație poate îmbunătăți semnificativ accesul la resurse de sănătate mintală pentru studenții care se confruntă cu stres și anxietate. Prioritățile comune includ oferirea de instrumente de autoajutorare, canale de sprijin anonime, îndrumare personalizată, educație în domeniul sănătății mintale și sprijin comunitar. Partenerii subliniază, de asemenea, necesitatea confidențialității utilizatorilor, a credibilității științifice și a conexiunilor fluide cu serviciile profesionale, recunoscând rolul vital pe care îl joacă sănătatea mintală în bunăstarea generală și succesul academic al studenților.

6. Cum ar putea gamificarea sau urmărirea progresului într-o aplicație să mențină motivația elevilor de a-și finaliza studiile?

Partenerii sunt în general de acord că gamificarea și urmărirea progresului pot fi instrumente puternice într-o aplicație pentru a ajuta elevii să rămână motivați, implicați și dedicați finalizării studiilor.

Ucraina subliniază că funcțiile de gamificare, cum ar fi câștigarea de insigne, puncte sau niveluri, pot crea un sentiment de realizare și pot face ca sarcinile academice să pară mai puțin împovărătoare. Ei propun integrarea unor provocări zilnice sau săptămânale care să încurajeze implicarea constantă și să recompenseze elevii pentru atingerea obiectivelor.

Spania subliniază că urmărirea progresului ar trebui să fie vizuală și interactivă. Aceasta sugerează funcții precum tablouri de bord care afișează sarcinile finalizate, procentul din programa parcursă și bare de progres pentru a ajuta elevii să vadă cum se acumulează eforturile lor în timp. De asemenea, propune oferirea de recompense virtuale, cum ar fi deblocarea de conținut nou sau obținerea accesului la resurse exclusive, ca stimulente pentru progres.

România observă că mulți elevi se confruntă cu probleme de motivație pe termen lung și se simt copleșiți de obiective mari. Ei propun împărțirea obiectivelor academice în sarcini mai mici, mai ușor de gestionat, și utilizarea elementelor de gamificare pentru a sărbători fiecare mic succes. În plus, ei sugerează incorporarea unor competiții prietenoase, cum ar fi clasamente între colegi, pentru a promova un sentiment de comunitate și o competiție sănătoasă.

Turcia subliniază importanța gamificării personalizate. Aceasta recomandă adaptarea provocărilor și recompenselor la stilul de învățare, interesele și ritmul fiecărui elev, asigurându-se că elementele gamificate rămân relevante și motivante, rather than stressful. De asemenea, propune integrarea unor funcții de reflecție, prin care elevii să își poată evalua progresul și să își ajusteze obiectivele în consecință.

Belgia consideră că gamificarea ar trebui să se concentreze și pe motivația intrinsecă, nu doar pe recompense externe. Aceasta sugerează includerea unor elemente de povestire, în care elevii devin „eroi" în călătoria lor de învățare, cu misiuni legate de sarcini academice. De asemenea, propun includerea de citate motivaționale, feedback pozitiv și recunoaștere socială pentru a menține elevii conectați emoțional la progresul lor.

Portugalia subliniază că gamificarea ar trebui să fie semnificativă și educativă, nu doar divertisment. Propun integrarea de quiz-uri, activități de învățare interactive și jocuri de dezvoltare a abilităților care consolidează direct programa școlară. De asemenea, recomandă ca urmărirea progresului să evidențieze atât realizările academice, cât și etapele de dezvoltare personală, pentru a încuraja creșterea holistică.

În concluzie, partenerii sunt de acord că gamificarea și urmărirea progresului pot stimula în mod eficient motivația și angajamentul elevilor față de studiile lor. Ideile cheie comune includ recompensarea progresului cu insigne sau puncte, vizualizarea realizărilor prin tablouri de bord și bare de progres, împărțirea sarcinilor în obiective mai mici, personalizarea provocărilor și integrarea competiției bazate pe comunitate. Deși fiecare partener are nuanțe unice – de la povestiri la jocuri educaționale – toți subliniază că aceste caracteristici ar trebui să inspire elevii să persevereze și să aibă succes în parcursul lor academic.

7. Ce resurse sau instrumente ar putea include o aplicație pentru a ajuta elevii să-și alinieze studiile cu aplicații din lumea reală sau oportunități de angajare?

Partenerii sunt în general de acord că o aplicație poate acoperi decalajul dintre studiile academice și aplicațiile din lumea reală prin integrarea resurselor practice, a instrumentelor orientate către carieră și a informațiilor din industrie.

Ucraina sugerează includerea unei baze de date cu profesii și industrii care detaliază competențele necesare, parcursurile educaționale și responsabilitățile tipice ale posturilor. Aceștia propun oferirea de studii de caz practice, exemple de proiecte și scenarii interactive pentru a ajuta studenții să înțeleagă modul în care cunoștințele lor academice se traduc în sarcini la locul de muncă. De asemenea, recomandă integrarea unei secțiuni în care studenții pot explora oportunități de stagii locale și internaționale.

Spania subliniază importanța conectării directe a studenților cu profesioniști și companii. Propune includerea unei funcții pentru vizite virtuale la companii sau interviuri video cu profesioniști din diverse domenii, care să explice modul în care pregătirea academică se raportează la rolurile lor actuale. De asemenea, sugerează incorporarea informațiilor despre piața muncii și tendințele de angajabilitate pentru a ghida studenții în alegerea cursurilor și competențelor relevante.

România subliniază că mulți studenți nu sunt conștienți de modul în care studiile lor se încadrează în piața muncii mai largă. Ei recomandă ca aplicația să includă instrumente interactive de planificare a carierei, care să le permită studenților să urmărească potențiale parcursuri profesionale pornind de la anumite diplome sau domenii de studiu. De asemenea, ei sugerează integrarea unor exerciții practice, cum ar fi simulări virtuale sau sarcini de rezolvare a problemelor, care imită provocările reale ale locului de muncă.

Turcia subliniază valoarea orientării personalizate. Propune instrumente care aliniază progresul academic al unui student cu cerințele emergente ale industriei, sugerând certificări suplimentare, ateliere sau activități de dezvoltare a competențelor. De asemenea, recomandă conectarea aplicației la portaluri de locuri de muncă și stagii, asigurându-se că studenții pot aplica direct pentru oportunități care corespund calificărilor și intereselor lor.

Belgia consideră că o aplicație ar trebui să facă învățarea din lumea reală captivantă și ușor de înțeles. Aceasta propune utilizarea povestirilor și a materialelor multimedia – videoclipuri, podcasturi și infografice – pentru a arăta modul în care diferite profesii utilizează cunoștințe academice specifice. De asemenea, sugerează oferirea de oportunități de networking în cadrul aplicației, unde studenții pot intra în contact cu mentori din industrie pentru sfaturi practice și informații utile.

Portugalia subliniază necesitatea relevanței locale în instrumentele de orientare profesională. Aceasta propune includerea informațiilor specifice regiunii privind piața muncii, târgurile locale de locuri de muncă și contactele cu întreprinderile locale pentru a ajuta elevii să înțeleagă modul în care studiile lor pot fi aplicate în apropierea locuinței lor. De asemenea, recomandă includerea de modele de CV-uri, scrisori de intenție și portofolii adaptate diferitelor sectoare de activitate, pentru a ajuta elevii să se prezinte în mod profesional.

În concluzie, toți partenerii sunt de acord că o aplicație ar trebui să ajute studenții să facă legătura între studiile lor și aplicațiile din lumea reală și perspectivele de angajare prin resurse practice, conexiuni cu industria și îndrumare personalizată. Prioritățile comune includ accesul la parcursuri profesionale, instrumente de învățare interactive, conținut multimedia și informații despre piața locală a muncii. Deși partenerii au obiective diferite – de la tendințele globale ale industriei la rețelele locale de afaceri – toți consideră aplicația ca o punte între învățământul academic și planificarea unei cariere de succes.

8. Cum ar putea o aplicație să ajute elevii să-și dezvolte abilități în afara sălii de clasă, pentru a deveni mai competitivi în carierele viitoare?

Partenerii sunt de acord că o aplicație poate juca un rol crucial în a ajuta elevii să dobândească competențe suplimentare, dincolo de învățarea tradițională în sala de clasă, făcându-i în cele din urmă mai competitivi și mai adaptabili pe piața muncii.

Ucraina sugerează ca aplicația să includă cursuri online scurte, tutoriale și module interactive axate pe competențe soft, precum comunicarea, munca în echipă, leadershipul și gestionarea timpului. De asemenea, propun integrarea unor provocări practice sau mini-proiecte în care elevii pot aplica aceste competențe și pot primi feedback.

Spania subliniază că aplicația ar trebui să ofere resurse pentru dezvoltarea personală și profesională. Aceștia recomandă integrarea de ateliere, seminarii web și insigne digitale pentru competențe precum gândirea critică, creativitatea, rezolvarea problemelor și antreprenoriatul. De asemenea, aceștia sugerează instrumente de autoevaluare, care să ajute elevii să își identifice punctele forte și aspectele care necesită îmbunătățiri.

România subliniază că mulți angajatori apreciază competențele care depășesc cunoștințele academice. Aceștia propun ca aplicația să conecteze elevii cu oportunități extracurriculare, cum ar fi voluntariatul, proiectele comunitare și stagiile. În plus, aceștia recomandă includerea de exerciții și teste gamificate de dezvoltare a competențelor, care fac învățarea plăcută și practică.

Turcia subliniază importanța parcursurilor de învățare personalizate. Aceștia pledează pentru ca aplicația să sugereze activități extracurriculare specifice, cursuri online și formare profesională în funcție de obiectivele și interesele profesionale ale elevilor. De asemenea, propun urmărirea dobândirii de noi competențe, astfel încât elevii să poată crea un portofoliu digital pe care să îl prezinte angajatorilor.

Belgia consideră că dezvoltarea competențelor în afara sălii de clasă ar trebui să fie captivantă și conectată social. Propune includerea în aplicație a proiectelor colaborative, a provocărilor între colegi și a hackathon-urilor virtuale, în cadrul cărora elevii pot lucra în echipe și pot dezvolta competențe practice. De asemenea, subliniază valoarea integrării resurselor privind alfabetizarea digitală, durabilitatea și conștientizarea culturală pentru a pregăti elevii pentru diverse locuri de muncă la nivel global.

Portugalia pune accentul pe aplicațiile practice și relevanța pentru carieră. Aceștia sugerează că aplicația ar trebui să ofere acces la formare în competențe specifice industriei, cum ar fi instrumente software, certificări tehnice sau ateliere axate pe sector. De asemenea, recomandă includerea de sesiuni de mentorat sau discuții despre carieră cu profesioniști care pot împărtăși cunoștințe despre competențe esențiale din lumea reală.

În concluzie, partenerii consideră în mod colectiv aplicația ca fiind un instrument puternic pentru a ajuta elevii să dobândească competențe valoroase în afara sălii de clasă. Ideile împărtășite includ oferirea de cursuri scurte, provocări interactive, recomandări personalizate, insigne digitale și conexiuni cu experiențe din lumea reală, cum ar fi voluntariatul sau stagiile. Deși partenerii se concentrează pe aspecte ușor diferite – de la competențe soft și conștientizare globală la formare specifică industriei – toți sunt de acord că dotarea elevilor cu un set mai larg de competențe este esențială pentru îmbunătățirea competitivității și succesului lor în carierele viitoare.

9. Ce tip de funcții de interacțiune între colegi (de exemplu, grupuri de studiu, forumuri de discuții) ar face o aplicație atractivă pentru studenți?

Partenerii sunt de acord în unanimitate că interacțiunea între colegi este un element cheie care poate face o aplicație foarte atractivă pentru studenți, promovând un sentiment de comunitate, colaborare și sprijin reciproc.

Ucraina sugerează incorporarea grupurilor de studiu virtuale în care studenții pot colabora la teme, schimba note și se pregăti împreună pentru examene. De asemenea, recomandă includerea funcțiilor de mesagerie instantanee și chat video pentru a permite comunicarea în timp real și a construi legături între colegi din diferite regiuni sau țări.

Spania subliniază valoarea forumurilor de discuții organizate pe teme, unde elevii pot pune întrebări, împărtăși experiențe și discuta despre provocările academice sau personale. Ei propun crearea de spații pentru discuții pe teme specifice, precum și pentru conversații generale despre abilități de viață și sănătate mintală, permițând atât sprijin academic, cât și conexiune emoțională.

România subliniază importanța învățării colaborative. Ei sugerează integrarea unor instrumente precum table albe comune, liste de sarcini de grup și funcții de colaborare la documente, astfel încât elevii să poată lucra împreună în mod eficient la proiecte. De asemenea, propune sisteme de evaluare reciprocă, în cadrul cărora elevii pot oferi feedback constructiv cu privire la munca celorlalți, încurajând gândirea critică și abilitățile de comunicare.

Turcia subliniază beneficiile conexiunilor personalizate între colegi. Recomandă asocierea elevilor cu interese academice sau obiective profesionale similare, pentru a facilita colaborări semnificative. De asemenea, propune includerea de sondaje interactive, chestionare și provocări între colegi, pentru a menține comunitatea dinamică și implicată.

Belgia consideră că funcțiile peer-to-peer nu trebuie să fie doar practice, ci și distractive și motivante. Aceasta sugerează incorporarea elementelor gamificate, cum ar fi competițiile pe echipe, clasamentele și insignele pentru participarea la discuții sau pentru ajutorul acordat altora. De asemenea, susține partajarea multimedia, cum ar fi permiterea studenților să încarce videoclipuri scurte, podcasturi sau note vizuale pentru a spori implicarea.

Portugalia se concentrează pe construirea încrederii și a incluziunii în interacțiunile între colegi. Aceștia recomandă implementarea unor instrumente de moderare pentru a asigura o comunicare respectuoasă și pentru a preveni interacțiunile negative. De asemenea, propun asistență multilingvă în forumuri pentru a se adapta la diversitatea populației studențești, precum și spații în care studenții se pot conecta la nivel local pentru întâlniri de studiu față în față.

În concluzie, partenerii sunt de acord că funcțiile peer-to-peer sunt esențiale pentru a face o aplicație atractivă pentru studenți. Ideile comune includ grupuri de studiu virtuale, forumuri de discuții, instrumente de colaborare, chat în timp real și implicare gamificată. Partenerii pun accentul pe crearea unui mediu sigur, incluziv și interactiv, care combină sprijinul academic cu conexiunea socială. Fiecare partener evidențiază caracteristici ușor diferite, dar toți consideră interacțiunea între colegi ca fiind esențială pentru menținerea implicării și motivației studenților.

10. Cum ar putea o aplicație să încurajeze elevii să-și stabilească și să-și atingă obiectivele academice și personale în mod eficient?

Partenerii sunt de acord că o aplicație poate fi un instrument extrem de eficient pentru a ajuta elevii să-și stabilească, să-și urmărească și să-și atingă obiectivele academice și personale, oferindu-le sprijin structurat, motivație și îndrumare personalizată.

Ucraina sugerează ca aplicația să includă șabloane pentru stabilirea obiectivelor, în care elevii să poată defini obiective specifice, măsurabile și limitate în timp. Ei recomandă integrarea unor mementouri și instrumente de urmărire a progresului, astfel încât elevii să poată vizualiza cât de aproape sunt de atingerea obiectivelor lor. În plus, propun funcții motivaționale, cum ar fi sfaturi zilnice sau citate inspiraționale, pentru a menține interesul utilizatorilor.

Spania subliniază că stabilirea obiectivelor ar trebui să fie interactivă și personalizată. Propune includerea unor asistenți ghidați pentru planificarea obiectivelor, care să ajute elevii să împartă obiectivele mari în sarcini mai mici și mai ușor de gestionat. De asemenea, subliniază valoarea instrumentelor de reflecție, în care elevii pot înregistra progresul, succesele și provocările lor, pentru a înțelege mai bine parcursul lor de creștere.

România subliniază că mulți elevi se luptă să-și mențină motivația în timp. Ei recomandă incorporarea elementelor gamificate, cum ar fi recompense sau insigne pentru atingerea obiectivelor intermediare, pentru a menține elevii implicați. De asemenea, propun funcții comunitare în care elevii pot împărtăși obiectivele și progresul lor, încurajând încurajarea reciprocă și responsabilitatea.

Turcia subliniază importanța alinierii obiectivelor cu interesele personale și planurile de carieră ale elevilor. Aceștia sugerează ca aplicația să ofere recomandări personalizate pentru activități academice, angajamente extracurriculare și oportunități de dezvoltare a competențelor legate de obiectivele elevilor. De asemenea, propun verificări periodice în care aplicația le cere utilizatorilor să își evalueze și să își ajusteze obiectivele după cum este necesar.

Belgia consideră că stabilirea obiectivelor ar trebui să facă legătura între succesul academic și bunăstarea personală. Aceasta propune integrarea în aplicație a obiectivelor legate de bunăstare, cum ar fi gestionarea stresului, rutine sănătoase sau timp pentru hobby-uri, pentru a asigura o dezvoltare holistică. De asemenea, recomandă furnizarea de resurse multimedia, cum ar fi videoclipuri sau podcasturi, pentru a inspira și educa elevii cu privire la strategii eficiente de stabilire a obiectivelor.

Portugalia subliniază că claritatea și simplitatea sunt esențiale. Aceștia recomandă tablouri de bord vizuale care permit elevilor să-și vadă toate obiectivele într-un singur loc, cu indicatori de progres codificați pe culori. De asemenea, sugerează includerea de șabloane pentru stabilirea obiectivelor specifice diferitelor domenii, cum ar fi activitatea academică, dezvoltarea personală, învățarea limbilor străine sau planificarea carierei, pentru a face procesul mai puțin copleșitor.

În concluzie, partenerii consideră în unanimitate că aplicația este o platformă puternică care ajută elevii să-și stabilească și să-și atingă obiectivele în mod eficient. Ideile comune includ instrumente structurate de stabilire a obiectivelor, mementouri, urmărirea progresului, gamificare, personalizare și conținut motivațional. Partenerii subliniază că obiectivele trebuie să fie realiste, conectate la planurile de viață mai largi ale elevilor și susținute de instrumente practice care să-i ajute pe elevi să rămână dedicați și să se simtă împliniți pe parcurs.

Concluzii din sondajele referitoare la înțelegerea motivației în învățământul superior

Sondajul realizat în rândul studenților ucraineni arată că cea mai puternică motivație pentru urmarea studiilor superioare este „oportunitățile de carieră", urmată de dezvoltarea personală. Cu toate acestea, cea mai mare barieră cu care se confruntă studenții este adesea lipsa de interes pentru domeniul de studiu ales, ceea ce le face dificil să rămână concentrați și să-și mențină motivația. Problemele de sănătate mintală și preocupările financiare se remarcă, de asemenea, ca obstacole semnificative. O mare parte dintre studenți sunt dispuși să utilizeze o aplicație care oferă sfaturi motivaționale personalizate și consideră că conținutul motivațional este foarte util. Opiniile sunt împărțite în ceea ce privește utilizarea unei aplicații care urmărește progresul academic și oferă recompense; unii studenți consideră că acest lucru este motivant, în timp ce alții rămân nesiguri. Cele mai dorite caracteristici ale unei astfel de aplicații includ mementouri personalizate pentru termene importante, instrumente de sprijin pentru sănătatea mintală, sfaturi pentru productivitatea studiilor și opțiuni pentru sprijin social și conectarea cu colegii. Mulți studenți consideră că conectarea cu mentori sau colegi care împărtășesc obiective academice sau profesionale similare este un lucru pozitiv, deși există și rezerve clare. Instrumentele de stabilire a obiectivelor sunt, în general, apreciate, iar aplicațiile care oferă sprijin pentru sănătatea mintală sunt considerate importante pentru menținerea motivației. În plus, mulți studenți indică faptul că s-ar simți mai motivați să urmeze studii superioare dacă o aplicație i-ar ajuta să conecteze studiile lor cu oportunități de muncă reale și tendințe ale pieței.

Conform rezultatelor sondajului realizat în Turcia, cea mai puternică motivație care îi determină pe tineri să urmeze studii superioare este „oportunitățile de carieră", în timp ce dezvoltarea personală se dovedește a fi, de asemenea, un motiv important. Cel mai mare obstacol cu care se confruntă studenții este în principal „stresul financiar", alături de lipsa de interes pentru domeniul ales și incertitudinea cu privire la obiectivele clare de carieră. Majoritatea studenților indică faptul că sunt dispuși să utilizeze o aplicație care oferă sfaturi motivaționale personalizate, adaptate obiectivelor și provocărilor lor, și, în general, consideră că conținutul motivațional este „oarecum util" sau „foarte util". Opiniile sunt împărțite în ceea ce privește aplicațiile care urmăresc progresul academic și oferă recompense; unii studenți consideră că acest lucru este motivant, în timp ce alții spun că interesul lor ar depinde de recompensele oferite. Cele mai necesare funcții ale aplicației includ sfaturi de studiu și instrumente de productivitate, sprijin social și interacțiune cu colegii, precum și acces la conținut motivațional. Studenții răspund în general pozitiv la ideea de a intra în contact cu mentori sau colegi care au obiective academice sau profesionale similare. Instrumentele de stabilire a obiectivelor sunt considerate în mare măsură valoroase. Aplicațiile care oferă sprijin pentru sănătatea mintală sunt considerate importante pentru sporirea motivației, iar mulți studenți indică faptul că s-ar simți mai motivați să urmeze studii superioare dacă o aplicație i-ar ajuta să facă legătura între studiile lor și piața muncii și oportunitățile de carieră.

În Spania, principala motivație care îi determină pe studenți să urmeze studii superioare este „oportunitățile de carieră", urmată îndeaproape de dezvoltarea personală și așteptările familiei. Cele mai mari provocări cu care se confruntă în menținerea motivației includ presiunea academică și lipsa de interes pentru materiile alese, alături de probleme de sănătate mintală și stres financiar. O majoritate semnificativă a studenților este foarte probabil să utilizeze o aplicație care oferă sfaturi personalizate de motivare și, în general, consideră conținutul motivațional oarecum sau foarte util. Mulți studenți spun că ar fi motivați de o aplicație care urmărește progresul academic și oferă recompense, deși unii rămân sceptici cu privire la utilitatea acesteia. Cele mai solicitate funcții ale aplicației includ mementouri personalizate pentru termene limită, sfaturi de studiu și instrumente de productivitate, precum și acces la videoclipuri și articole motivaționale. Există un interes puternic pentru conectarea cu mentori sau colegi care împărtășesc obiective academice sau profesionale similare, majoritatea studenților considerând că acest lucru ar contribui cu siguranță la creșterea motivației lor. Funcțiile de stabilire a obiectivelor sunt foarte apreciate, iar sprijinul pentru sănătatea mintală prin intermediul aplicațiilor este considerat în general foarte util. Jumătate dintre studenți cred că ar fi mai motivați să urmeze studii superioare dacă o aplicație i-ar ajuta să facă legătura între studiile lor și oportunitățile de angajare și tendințele pieței, deși unii indică faptul că acest lucru ar depinde de modul în care sunt prezentate informațiile. În general, studenții spanioli par deschiși la soluții digitale care combină instrumente practice, sprijin emoțional și informații orientate către carieră pentru a-i ajuta să rămână implicați în parcursul lor academic.

În Belgia, principala motivație pentru urmarea studiilor superioare este „oportunitățile de carieră", urmată de așteptările familiei, dorința de a contribui la societate și dezvoltarea personală. Principala barieră cu care se confruntă studenții este reprezentată în mod covârșitor de provocările legate de sănătatea mintală, precum stresul și anxietatea, unii dintre ei menționând și lipsa unei direcții clare în carieră și stresul financiar ca obstacole (Conley, Durlak & Dickson, 2013). O majoritate semnificativă a studenților sunt foarte probabil sau probabil să utilizeze o aplicație care oferă sfaturi personalizate de motivare, iar majoritatea consideră conținutul motivațional oarecum sau foarte util. Opiniile sunt împărțite în ceea ce privește aplicațiile care urmăresc progresul academic și oferă recompense; în timp ce mulți studenți cred că astfel de instrumente i-ar motiva, alții rămân ezitanți. Caracteristicile cheie pe care studenții le doresc într-o aplicație includ mementouri personalizate pentru termene limită, instrumente de sprijin pentru sănătatea mintală, sfaturi de studiu și opțiuni pentru interacțiunea cu colegii. Interesul pentru conectarea cu mentori sau colegi care împărtășesc obiective similare este puternic, deși este împărțit în mod egal între interesul cert și interesul condiționat, în funcție de caracteristicile aplicației. Instrumentele de stabilire a obiectivelor sunt foarte apreciate, iar majoritatea studenților consideră că sprijinul pentru sănătatea mintală prin intermediul aplicațiilor este oarecum sau foarte util. Este important de menționat că o majoritate clară a studenților consideră că ar fi mai motivați să urmeze studii superioare dacă o aplicație i-ar ajuta să facă legătura între studiile lor și oportunitățile de carieră și tendințele pieței muncii, subliniind importanța sprijinului practic, orientat către carieră. În ansamblu, studenții belgieni par dornici de soluții digitale care combină motivația personală, îngrijirea sănătății mintale și orientarea profesională concretă.

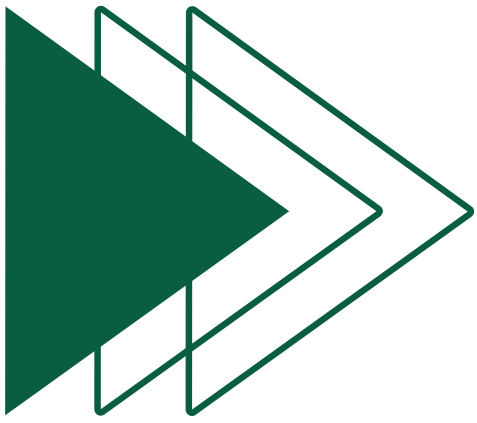
În Portugalia, motivația principală care îi determină pe studenți să urmeze studii superioare este în mod covârșitor „oportunitățile de carieră", doar o mică parte dintre ei menționând dezvoltarea personală. Principalele provocări cu care se confruntă studenții includ presiunea academică, lipsa de interes pentru materiile alese și stresul financiar, iar unii dintre ei raportează incertitudine cu privire la orientarea profesională și probleme de sănătate mintală. O mare majoritate a studenților sunt foarte dispuși să utilizeze o aplicație care oferă sfaturi motivaționale personalizate, iar cei mai mulți consideră că conținutul motivațional este foarte util. Opiniile sunt împărțite în ceea ce privește aplicațiile care urmăresc progresul academic și oferă recompense, mulți dintre ei afirmând că utilizarea acestora ar depinde de tipul de stimulente oferite. Cele mai solicitate funcții ale aplicației includ instrumente de sprijin reciproc și interacțiune socială, mementouri personalizate pentru termene limită, sfaturi de studiu și resurse de productivitate, precum și acces la conținut motivațional. Interesul pentru conectarea cu mentori sau colegi care împărtășesc obiective academice sau profesionale similare este puternic, majoritatea studenților afirmând că acest lucru le-ar spori cu siguranță motivația.

Funcțiile de stabilire a obiectivelor sunt foarte apreciate, iar sprijinul pentru sănătatea mintală este considerat foarte util pentru menținerea motivației. Aproape toți respondenții consideră că ar fi mai motivați să urmeze studii superioare dacă o aplicație i-ar ajuta să facă legătura între studiile lor și oportunitățile de angajare și tendințele pieței, subliniind importanța orientării profesionale practice. În ansamblu, studenții portughezi par dornici să utilizeze instrumente digitale care combină resurse axate pe carieră, sprijin personal și funcții de sănătate mintală pentru a-i ajuta să-și croiască drumul în parcursul academic.

În concluzie, sondajele realizate în Ucraina, Turcia, Spania, Belgia și Portugalia evidențiază în mod constant aspirațiile profesionale ca principalul factor care determină urmarea studiilor superioare, completate de obiectivele de dezvoltare personală. Cu toate acestea, studenții se confruntă cu provocări persistente, printre care dezinteresul față de domeniul de studiu, probleme de sănătate mintală, stres financiar și presiune academică. Există un interes clar pentru instrumentele digitale care oferă sprijin personalizat, stabilirea de obiective, resurse pentru sănătatea mintală și conexiuni cu parcursurile profesionale. Cu toate acestea, eficacitatea unor caracteristici precum gamificarea rămâne incertă și dependentă de context. În ansamblu, concluziile subliniază necesitatea unor soluții tehnologice integrate, centrate pe studenți, care să facă legătura între obiectivele academice și rezultatele profesionale tangibile, sporind astfel motivația și retenția în învățământul superior.

MOTIVATE YOUTH

Capitolul 4: Motivația în cadrul forței de muncă



Cofinanțat de Uniunea Europeană

Conform indicatorilor publicați de Eurostat, oficiul statistic al Uniunii Europene, în februarie 2025, 2,835 milioane de persoane cu vârsta sub 25 de ani erau șomere în UE. Aceasta înseamnă că 14,5 % dintre tineri sunt șomeri, față de 6,1 % dacă se ia în considerare întreaga populație activă (Eurostat, 2025).

Chiar și atunci când tinerii reușesc să găsească un loc de muncă pe piața muncii foarte competitivă de astăzi, condițiile lor de muncă tind să fie foarte precare. Aproximativ 6 milioane de tineri din UE sunt angajați cu contracte temporare, reprezentând aproximativ 25 % din totalul persoanelor în vârstă de muncă aflate în astfel de situații (European Student Think Tank, 2024). Mai mult, într-un comunicat de presă publicat în iunie 2023, Comitetul Economic și Social European a recunoscut că tinerii lucrători sunt supuși unor salarii minime mai mici doar pe baza vârstei lor, în ciuda faptului că îndeplinesc aceleași sarcini ca și colegii lor mai în vârstă.

Pe lângă precaritatea economică a acestor contracte, un document de poziție publicat de Forumul European al Tineretului în martie 2024 subliniază modul în care această instabilitate și lipsa progresului în carieră sunt legate de creșterea problemelor de sănătate mintală în rândul tinerilor, în special stresul și anxietatea.

Pentru a înțelege mai bine cum este percepută ocuparea forței de muncă în rândul tinerilor în Europa, au fost organizate discuții în grupuri focus cu angajatori și profesioniști din domeniul resurselor umane din Portugalia, Spania, România, Belgia, Ucraina și Turcia, precum și sondaje adresate tinerilor din aceleași țări. Acestea ne-au permis să înțelegem obstacolele care stau în calea angajării tinerilor în locuri de muncă semnificative, atât din punctul de vedere al angajatorilor, cât și al tinerilor înșiși.

Participanții la grupurile de discuții au subliniat faptul că tinerii nu au o înțelegere clară a pieței muncii actuale. Pe de o parte, ei se străduiesc să înțeleagă diferitele roluri profesionale, competențele necesare și posibilele căi de progres pentru fiecare dintre acestea. Acest lucru îngreunează luarea de decizii în cunoștință de cauză de către tineri, care ignoră anumite sectoare, precum agricultura, îngrijirea persoanelor și industria prelucrătoare, doar pentru că sunt mai puțin atractive din punct de vedere social decât alte sectoare.

O altă barieră în calea ocupării forței de muncă în rândul tinerilor este procesul de aplicare pentru un loc de muncă. Primul obstacol este că ofertele publicate de companii nu sunt întotdeauna clare în ceea ce privește sarcinile care vor fi îndeplinite și competențele necesare pentru a le îndeplini. În plus, companiile par să caute „oaia cu cinci picioare", adică au așteptări nerealiste pentru un singur profil. Chiar dacă recrutorii pot fi flexibili în ceea ce privește unele cerințe, luând în considerare candidații al căror profil corespunde în cea mai mare parte companiei și postului, unii tineri nu aplică pentru postul respectiv deoarece nu îndeplinesc toate calificările.

Din punctul de vedere al candidaților, există o lipsă de informații cu privire la modul de redactare a unui CV și a unei scrisori de intenție eficiente, precum și la modul de pregătire pentru interviurile de angajare. Tinerii tind, de asemenea, să aibă probleme cu încrederea în sine, confruntându-se cu sindromul impostorului și cu îndoieli de sine, ceea ce le face dificil să se simtă calificați pentru locurile de muncă care îi interesează și să interacționeze cu recrutorii în timpul procesului de recrutare.

Acest lucru subliniază importanța dezvoltării competențelor, atât pentru executarea sarcinilor de serviciu, cât și pentru obținerea unui loc de muncă. Competențele soft, precum comunicarea, gestionarea timpului și munca în echipă, sunt competențe esențiale și transferabile, care sunt adesea nedezvoltate. Este important ca tinerii să fie dispuși să le dezvolte pe tot parcursul vieții, precum și să înțeleagă cum să-și prezinte competențele atunci când aplică pentru un loc de muncă.

În cele din urmă, o dificultate cu care se confruntă tinerii este adaptarea la o nouă realitate atunci când obțin în sfârșit un loc de muncă. Unii dintre profesioniștii din domeniul resurselor umane care au participat la grupurile de discuții au menționat că tranziția către cultura locului de muncă poate fi dificilă pentru angajații aflați la primul loc de muncă, în special pentru cei cu cea mai puțină experiență extracurriculară.

Abordarea acestor bariere necesită o abordare multifacetică, care combină inițiativele politice cu abordări digitale inovatoare. Aplicațiile și site-urile web generice axate pe căutarea unui loc de muncă și dezvoltarea carierei au încercat să răspundă la unele dintre aceste probleme, cu diferite grade de succes.

LinkedIn este probabil cea mai cuprinzătoare aplicație disponibilă pe această temă. Versiunea sa gratuită permite profesioniștilor (aspiranți) să interacționeze cu colegii lor, să caute locuri de muncă și să aplice direct prin intermediul aplicației/web, precum și să solicite sau să ofere recomandări către și de la conexiunile lor. LinkedIn Premium, versiunea sa plătită, oferă instrumente avansate de căutare a locurilor de muncă și acces la informații care nu sunt disponibile pentru utilizatorii gratuiți, pe lângă acces nelimitat la cursuri care acoperă diverse competențe profesionale. Utilizatorii Premium pot, de asemenea, să trimită mesaje persoanelor din afara rețelei lor, să acceseze analize despre profilul lor și să beneficieze de sfaturi pentru interviuri de la experți din industrie.

Glassdoor permite profesioniștilor să caute locuri de muncă, dar și să obțină informații despre companiile la care aplică, cum ar fi așteptările salariale, recenzii ale companiilor și sfaturi pentru interviuri. În mod similar, Indeed este deosebit de util pentru căutarea unui loc de muncă, permițând căutarea filtrată, și poate fi utilizat și pentru a accesa recenzii despre diferite companii.

RescueTime ajută persoanele să rămână motivate la locul de muncă, oferindu-le informații despre modul în care își petrec timpul. Acest lucru îi ajută pe utilizatori să prioritizeze sarcinile importante și să reducă distragerile. Aplicația se află în bara de activități, pentru a fi ușor accesibilă, oferind obiective zilnice de concentrare adaptate stilului dvs. de lucru și programului de întâlniri. De asemenea, trimite alerte atunci când apar distrageri, ajutându-vă să vă recâștigați concentrarea. La sfârșitul zilei sau al săptămânii, RescueTime generează rapoarte detaliate de productivitate, oferindu-vă o imagine clară asupra modului în care v-ați gestionat timpul și evidențiind aspectele care pot fi îmbunătățite.

Fabulous este o aplicație de îngrijire personală și productivitate concepută pentru a vă ajuta să rămâneți motivați la locul de muncă, acordând prioritate bunăstării dvs. Aplicația acționează ca un antrenor zilnic, consolidând obiceiurile pozitive prin mementouri și rutine structurate. Utilizatorii pot crea ritualuri matinale, de prânz și de seară pentru a îmbunătăți concentrarea, eficiența și productivitatea generală. Prin promovarea autodisciplinei și a forței interioare, Fabulous ajută oamenii să rămână energici, motivați și pregătiți să își îndeplinească sarcinile cu o mentalitate echilibrată.

Pep Talk este o aplicație motivațională care te ajută să rămâi inspirat la locul de muncă cu discursuri audio ale liderilor, personalităților publice și celebrităților. Fie că ești la serviciu, în drum spre serviciu sau la sală, poți asculta mesaje puternice care te motivează să rămâi concentrat și productiv. Cu o varietate de vorbitori din care poți alege, Pep Talk îți permite să găsești vocea potrivită pentru a te menține motivat și energizat pe tot parcursul zilei.

Hello Work este o aplicație franceză care compilează oferte de locuri de muncă și oportunități de formare, oferă utilizatorilor posibilitatea de a-și publica CV-ul pentru a fi consultat de companii și calculează salariile brut-net în conformitate cu legislația franceză. Mai mult, Parcours Emploi France Travail este o aplicație creată de guvernul francez pentru a facilita căutarea unui loc de muncă. Aceasta permite utilizatorilor să caute și să aplice direct pentru locuri de muncă, precum și să găsească evenimente legate de locuri de muncă în apropiere, cum ar fi târguri de formare și de locuri de muncă.

In Flandres (Belgium), **VDAB Uitsprekenden** este o aplicație guvernamentală care sprijină căutarea unui loc de muncă, în special prin oferirea de acces plătit la consilieri de carieră certificați.

Aceste aplicații oferă diferite funcții, dar tot nu reușesc să răspundă nevoilor specifice ale tinerilor sau, atunci când o fac, tind să fie contra cost. Este necesar să se utilizeze tehnologia care poate oferi asistență personalizată gratuită, oportunități de experiență în lumea reală și îndrumare profesională pentru a împuternici următoarea generație în parcursul său profesional.

Pentru a înțelege mai bine modul în care instrumentele digitale pot sprijini tinerii în găsirea unui loc de muncă semnificativ, am organizat grupuri de discuții în șase țări: Belgia, Portugalia, România, Spania, Turcia și Ucraina.
Fiecare grup a inclus o combinație de tineri, angajatori și profesioniști în resurse umane. Li s-a cerut să împărtășească opiniile lor cu privire la modul în care o aplicație mobilă ar putea ajuta tinerii să-și dezvolte competențele, să găsească locuri de muncă și să avanseze în carieră.

Următoarea secțiune reunește toate ideile și sugestiile lor pentru a ajuta la proiectarea unei aplicații care să răspundă cu adevărat nevoilor tinerilor în căutarea unui loc de muncă.

Concluziile grupurilor de discuții referitoare la motivația forței de muncă

1. De ce instrumente sau resurse au nevoie tinerii pentru a înțelege mai bine competențele necesare pentru diferite roluri profesionale?

Tinerii au nevoie de instrumente accesibile și atractive, care să le ofere o înțelegere clară a diverselor roluri profesionale, a competențelor necesare și a parcursurilor profesionale. Acestea includ exploratori interactiv de locuri de muncă, simulări de carieră, videoclipuri cu profesioniști care împărtășesc experiențe din viața reală și ghiduri specifice sectorului. Instrumentele ar trebui să combine conținutul vizual (infografice, interviuri, videoclipuri despre o zi din viața profesională) cu exerciții de cartografiere a competențelor și oportunități de mentorat. Aceste caracteristici contribuie la demistificarea pieței muncii și permit tinerilor să ia decizii informate cu privire la viitorul lor.

Belgia a evidențiat instrumentele existente, cum ar fi voucherele de carieră VDAB, și a sugerat transparența angajatorilor în descrierea posturilor. Spania și Portugalia s-au concentrat mai mult pe instrumente vizuale și ușor de utilizat, cum ar fi interviurile și videoclipurile. Ucraina a subliniat importanța programelor de schimb profesional și de mentorat ca instrumente centrale. România și Turcia au sugerat necesitatea simulărilor de carieră și a exercițiilor de aliniere a competențelor ca strategii cheie.

2. Cum ar putea o aplicație mobilă să contribuie la reducerea diferenței dintre competențele actuale ale tinerilor și calificările pe care le caută angajatorii?

O aplicație mobilă poate servi drept coach personalizat pentru carieră, oferind autoevaluări ale competențelor, analize ale lacunelor și parcursuri de învățare personalizate. Aceasta ar trebui să ofere acces la cursuri online selectate, resurse de formare, oportunități de voluntariat și micro-stagii, precum și mentorat. Feedback-ul în timp real, urmărirea progresului și instrumentele motivaționale pot menține interesul utilizatorilor, ajutându-i în același timp să dezvolte atât competențe tehnice, cât și competențe soft, în conformitate cu așteptările angajatorilor.

Portugalia și Turcia au subliniat importanța conectării aplicației la oportunitățile locale de voluntariat. Belgia a sugerat integrarea îndrumării oferite de departamentul de resurse umane (de exemplu, sesiuni de întrebări și răspunsuri cu recrutorii). Ucraina s-a concentrat pe instrumentele de potrivire a mentorilor și de feedback, în timp ce România a subliniat dezvoltarea competențelor bazată pe simulare. Spania s-a orientat către autoevaluarea legată de recomandările de cursuri selectate.

3. Ce funcții ar fi utile într-o aplicație care pune în legătură tinerii cu stagii, ucenicii sau oportunități de angajare pentru începători?

Printre caracteristicile cheie se numără algoritmi de potrivire a locurilor de muncă, liste în timp real, filtre bazate pe locație și sector și aplicații cu un singur clic. Aplicația ar trebui să sprijine crearea și actualizarea portofoliilor digitale, să permită feedback din partea mentorilor sau recrutorilor și să ofere resurse pentru pregătirea interviurilor. Integrarea cu parteneri locali (de exemplu, municipalități, centre de ocupare a forței de muncă, ONG-uri) ar spori relevanța și acoperirea. Sistemele de notificare și urmărirea aplicațiilor ar sprijini, de asemenea, implicarea utilizatorilor și continuarea procesului.

Portugalia a pus accentul pe integrarea cu platformele municipale și regionale de locuri de muncă. Ucraina și România au subliniat necesitatea unor instrumente pentru crearea de CV-uri și portofolii. Turcia și Spania au insistat asupra potrivirii automate și a sugestiilor personalizate de locuri de muncă. Belgia a propus în mod unic introducerea evaluărilor angajatorilor și oferirea accesului la mentorat după depunerea candidaturii.

4. Cum ar putea o aplicație să ajute tinerii să dobândească experiență profesională relevantă sau să își creeze portofolii care să îi facă mai angajabili?

O aplicație poate sprijini angajabilitatea oferind portofolii digitale în care utilizatorii pot încărca certificate, descrie proiecte și primi feedback. Provocările simulate la locul de muncă, micro-sarcinile și linkurile către proiecte de voluntariat sau comunitare pot ajuta utilizatorii să dobândească experiență informală, dar valoroasă. Funcții precum recomandările sau jurnalele de proiect validate de mentori sau profesioniști pot spori și mai mult credibilitatea portofoliului.

Spania și Portugalia au pus accentul pe documentarea învățării informale și pe oferirea de funcții de încărcare a proiectelor. România și Turcia au propus includerea micro-experiențelor bazate pe simulare și a buclelor de feedback. Ucraina s-a concentrat pe feedback-ul colegilor și colaborarea non-profit. Belgia a pus accentul pe prezentarea de exemple practice din partea utilizatorilor (de exemplu, activități comunitare, proiecte școlare) și a propus recomandări recunoscute de angajatori.

5. Ce rol ar putea juca gamificarea sau recompensele în a ajuta tinerii să-și dezvolte abilitățile soft?

Gamificarea poate face învățarea abilităților soft (cum ar fi munca în echipă, comunicarea și gestionarea timpului) mai atractivă și mai accesibilă. Jocurile interactive, provocările, jocurile de rol și exercițiile bazate pe scenarii oferă un spațiu sigur pentru practică. Recompensele, cum ar fi insignele, punctele sau certificatele aprobate de angajator, pot crește motivația și consolida realizările. Această abordare este deosebit de eficientă pentru a menține interesul utilizatorilor în timp.

Belgia s-a concentrat pe eliberarea de certificate recunoscute în domenii precum gestionarea conflictelor și siguranța la locul de muncă. Portugalia și Spania s-au orientat către provocări săptămânale de competențe soft și insigne digitale. România și Turcia au pus accentul pe recunoașterea colegilor și activitățile de grup. Ucraina a discutat despre modul în care feedback-ul gamificat și indicatorii de progres pot reduce presiunea și spori încrederea în sine.

6. Cum ar putea o aplicație să ajute tinerii să descopere cariere care să corespundă intereselor lor și cerințelor pieței muncii?

Aplicația ar trebui să ofere instrumente de descoperire a carierei, cum ar fi chestionare bazate pe interese, evaluări de personalitate și date în timp real despre piața muncii. Prin corelarea preferințelor utilizatorilor cu industriile în creștere și rolurile solicitate, aplicația poate sugera cariere relevante și satisfăcătoare. Hărțile vizuale ale carierei, mărturiile și poveștile de succes ajută utilizatorii să conecteze interesele personale cu oportunități practice și potențial pe termen lung.

Turcia și Portugalia au recomandat utilizarea datelor regionale privind ocuparea forței de muncă și adaptarea conținutului la contextul local. Belgia a propus integrarea instrumentelor de inteligență emoțională și a cursurilor de autocunoaștere. Spania și România au subliniat importanța videoclipurilor din lumea reală și a tendințelor actuale din domeniul muncii. Ucraina a favorizat potrivirea mentorilor în funcție de interesul profesional și accesul la povești specifice sectorului.

7. Ce obstacole întâmpină tinerii în pregătirea pentru interviurile de angajare sau în crearea unor CV-uri eficiente și cum ar putea o aplicație să le rezolve?

Tinerii adesea nu au experiență, încredere și acces la îndrumare atunci când își pregătesc CV-urile sau se pregătesc pentru interviuri. Aplicația ar trebui să ofere instrumente de creare a CV-urilor și a scrisorilor de intenție bazate pe inteligență artificială, șabloane personalizabile, interviuri simulate, tutoriale video și sisteme de feedback. Instrucțiunile pas cu pas și sprijinul colegilor sau mentorilor pot reduce anxietatea și îmbunătăți pregătirea, făcând tinerii utilizatori mai încrezători și mai pregătiți pentru un loc de muncă.

Spania și Portugalia au subliniat importanța încrederii și a interviurilor simulate. România și Ucraina s-au concentrat pe importanța feedback-ului colegilor și mentorilor. Turcia a subliniat utilitatea modelelor de CV-uri și a interviurilor simulate specifice fiecărui sector. Belgia a recomandat tutoriale despre miturile legate de interviuri și a inclus sfaturi specifice fiecărei companii.

8. Ce resurse sau module de formare ar trebui incluse într-o aplicație pentru a ajuta tinerii să se adapteze la cultura locului de muncă?

Pentru a sprijini tinerii profesioniști în tranziția către locul de muncă, aplicația ar trebui să ofere module interactive pe teme precum gestionarea timpului, eticheta comunicării, munca în echipă, primirea de feedback și rezolvarea conflictelor. Conținutul ar trebui să reflecte situații reale de la locul de muncă și să fie adaptat diverselor industrii. Mărturiile, studiile de caz și informațiile culturale specifice industriei pot spori gradul de relevanță și eficacitate.

România și Ucraina au recomandat includerea empatiei, reglării emoționale și conștientizării diversității. Portugalia și Turcia au subliniat adaptarea conținutului la nevoile specifice ale industriei (de exemplu, ospitalitate vs. tehnologie). Belgia a subliniat importanța formării în domeniul responsabilității digitale și al etichetei profesionale. Spania s-a concentrat pe tranziția conținutului destinat absolvenților recenți care intră pe piața muncii.

9. Cum poate o aplicație să încurajeze tinerii să exploreze industrii sau cariere care în prezent se confruntă cu dificultăți în atragerea tinerilor talentați?

Pentru a stimula interesul pentru sectoare subevaluate, precum îngrijirea persoanelor, agricultura sau producția, aplicația ar trebui să includă conținut captivant, cum ar fi videoclipuri despre „o zi din viață”, previzualizări din culise și provocări interactive specifice sectorului. Evidențierea poveștilor de succes, oferirea de sarcini de probă sau stagii și prezentarea companiilor cu valori sociale puternice pot schimba în mod pozitiv percepțiile și pot stimula participarea în aceste domenii.

Spania și Portugalia au evidențiat exemple de succes și misiuni din lumea reală. Ucraina a propus promovarea companiilor responsabile din punct de vedere social și clasificarea angajatorilor pe baza eforturilor ESG. Turcia și România au recomandat povestirea interactivă și stagii de probă. Belgia a sugerat certificări axate pe sector și integrarea provocărilor de simulare din industriile care se confruntă cu deficite.

10. Cum poate o aplicație să sprijine dezvoltarea continuă a tinerilor angajați și să îi mențină motivați în timp?

O aplicație eficientă ar trebui să ofere sprijin pe termen lung prin intermediul tablourilor de bord care urmăresc progresul, recomandări personalizate de perfecționare profesională, verificări lunare și acces la comunități sau mentori. Notificările de tip push cu conținut motivațional, funcții de stabilire a obiectivelor și instrumente de reflecție asupra carierei (de exemplu, jurnale sau feedback din partea mentorilor) pot ajuta tinerii angajați să rămână implicați, să se dezvolte profesional și să rămână motivați pe tot parcursul carierei lor.

România a sugerat instrumente de înregistrare în jurnal și cicluri de feedback din partea supervizorilor. Portugalia și Spania s-au concentrat pe caracteristicile comunității și rețelele de absolvenți. Ucraina a propus un chatbot „partener uman" și a sugerat actualizări de conținut selectate. Belgia a evidențiat mementourile și recomandările de resurse ca instrumente cheie pentru implicarea pe termen lung.

Concluzii din sondajele referitoare la motivația forței de muncă

Pe baza răspunsurilor la sondaj ale tinerilor din Belgia, Spania, Portugalia, România, Turcia și Ucraina, se conturează o serie de tendințe comune și diferențe naționale în ceea ce privește motivația tinerilor, obstacolele în calea angajării și valoarea percepută a unei aplicații mobile orientate către carieră.

În toate țările, cele mai frecvente motive pentru căutarea unui loc de muncă au fost independența financiară, dezvoltarea carierei personale și dobândirea de competențe. Acestea au fost menționate în mod constant de respondenții din Portugalia, România și Ucraina, unde stabilitatea financiară era prioritatea principală. În Belgia, însă, mulți respondenți au exprimat și dorința puternică de a avea un impact social pozitiv, ceea ce sugerează o motivație mai puternic bazată pe valori în anumite părți ale acestui grup. Spania a reflectat o combinație similară, combinând obiectivele economice cu ambiția de a dobândi experiență semnificativă.

În ceea ce privește obstacolele, apar o serie de diferențe regionale. Lipsa oportunităților de angajare a dominat răspunsurile din Spania, Portugalia și Turcia, tinerii spanioli exprimându-și în mod special frustrarea cu privire la numărul limitat de locuri de muncă disponibile, în special în regiunile mai mici. Participanții din România și Ucraina erau mai preocupați de lipsa competențelor relevante și a experienței profesionale, sugerând o nevoie mai mare de învățare structurată și expunere practică. Belgia a evidențiat incertitudinea cu privire la parcursul profesional și rețelele limitate, subliniind o lacună în ceea ce privește orientarea profesională accesibilă, chiar și în medii relativ bogate în resurse.

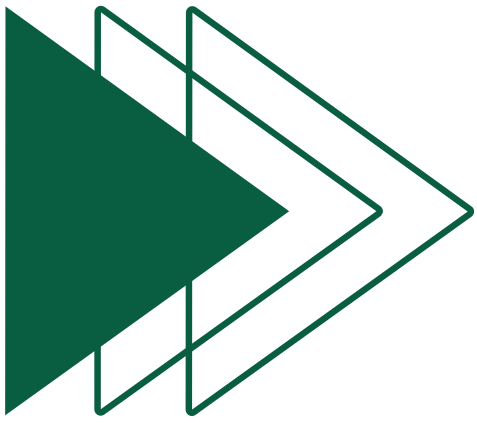
Ideea unei aplicații mobile adaptate angajării tinerilor a fost foarte atractivă în toate țările, dar România și Ucraina au manifestat o atitudine mai prudentă față de funcțiile peer-to-peer, cum ar fi rețelele sociale și comunitățile de căutare a unui loc de muncă. O parte semnificativă a respondenților din aceste țări au declarat că „ar prefera să caute locuri de muncă singuri", indicând o preferință culturală pentru autonomie sau, poate, o lipsă de încredere în sistemele digitale de sprijin reciproc. În schimb, respondenții din Belgia, Spania și Portugalia s-au arătat mult mai entuziaști în ceea ce privește funcțiile bazate pe comunitate, cum ar fi poveștile motivaționale, concursurile și rețelele, sugerând un grad mai mare de confort în utilizarea instrumentelor de învățare colaborative, gamificate sau sociale.

În ceea ce privește competențele soft și mentoratul, răspunsurile au fost, de asemenea, variate. Tinerii belgieni și portughezi au evaluat competențele soft ca fiind „foarte importante", mulți dintre ei susținând ideea de a include module de formare în domeniul comunicării, gestionării timpului și muncii în echipă. Respondenții turci, deși au recunoscut valoarea acestor competențe, au fost mai ambivalenți, evaluându-le de la „oarecum importante" la „neimportante", în funcție de respondent. În mod similar, răspunsurile ucrainene au arătat un angajament mixt față de caracteristicile motivaționale și instrumentele de urmărire a obiectivelor, deși mulți au susținut în continuare conținutul structurat, cum ar fi elaborarea CV-ului și pregătirea pentru interviu.

În concluzie, deși există un sprijin larg pentru un instrument digital care să sprijine ocuparea forței de muncă în rândul tinerilor în toate cele șase țări, designul și caracteristicile aplicației trebuie să reflecte așteptările locale și normele culturale. În timp ce tinerii din Belgia, Spania și Portugalia preferă experiențele interactive, sociale și ludice, cei din România, Turcia și Ucraina tind să acorde prioritate parcursurilor individuale de învățare, resurselor clare de dezvoltare a competențelor și îndrumării practice. Abordarea acestor preferințe nuanțate va fi esențială pentru maximizarea impactului aplicației în diferite contexte naționale.

MOTIVATE YOUTH

Capitolul 5 : Motivația în voluntariat



Voluntariatul joacă un rol fundamental în coeziunea socială, dezvoltarea comunității și creșterea personală. Cu toate acestea, participarea tinerilor la voluntariat rămâne semnificativ scăzută în multe regiuni, în ciuda nevoii crescânde de implicare civică. Înțelegerea cauzelor care stau la baza acestei tendințe este esențială pentru dezvoltarea de strategii eficiente care să încurajeze și să susțină implicarea tinerilor în activități de voluntariat. Acest capitol analizează motivele care stau la baza ratelor scăzute de participare în rândul tinerilor, evidențiază platformele digitale existente care promovează oportunități de voluntariat și propune caracteristici esențiale ale aplicațiilor care pot stimula un interes mai mare pentru voluntariat. Voluntariatul în rândul tinerilor a fost recunoscut ca un instrument puternic pentru încurajarea implicării civice, dezvoltarea competențelor și contribuția la progresul societății. Potrivit unui raport din 2021 al Voluntarilor Națiunilor Unite (UNV), doar aproximativ 30% dintre tinerii din întreaga lume participă în mod regulat la activități de voluntariat. Forumul European al Tineretului a constatat, de asemenea, că, deși 65% dintre tinerii europeni își exprimă dorința de a face voluntariat, doar 25% se implică activ. Acest decalaj sugerează că, deși există dorința de a contribui, multiple bariere împiedică tinerii să se implice în voluntariat.

Factori precum schimbările dinamicii sociale, distragerile digitale și presiunile economice au contribuit la scăderea participării. Într-o epocă în care tinerii sunt din ce în ce mai concentrați pe succesul academic, construirea carierei și dezvoltarea personală, voluntariatul are adesea o prioritate mai mică. În plus, ascensiunea activismului pe rețelele sociale a modificat modul în care tinerii se implică în cauze, trecând de la acțiuni directe la advocacy digital. Deși implicarea online a crescut gradul de conștientizare, aceasta nu s-a tradus neapărat într-o participare mai activă la activități de voluntariat.

Concluziile grupurilor de discuții referitoare la motivația în voluntariat

Pentru a înțelege mai bine motivele specifice ale participării scăzute, au fost organizate discuții în grupuri focus cu lucrători de tineret din Portugalia, Spania, România, Belgia, Ucraina și Turcia, completate de sondaje realizate în rândul tinerilor și voluntarilor activi din aceleași țări.

În ciuda beneficiilor bine documentate ale voluntariatului, participarea tinerilor la activități civice rămâne scăzută în multe contexte europene. Grupurile de discuții organizate în Spania, Belgia, Portugalia, Turcia, România și Ucraina au relevat o rețea complexă de provocări sociale, culturale și structurale care împiedică tinerii să se implice în mod constant în inițiative de voluntariat.

1. Ce provocări observați care împiedică tinerii să se implice în activități de voluntariat?

Grupurile de discuții din țările partenere au identificat mai multe obstacole majore care împiedică tinerii să se implice în activități de voluntariat. O problemă importantă este lipsa de informare cu privire la oportunitățile disponibile, în special în zonele rurale sau defavorizate. Mulți tineri consideră, de asemenea, că voluntariatul oferă puține beneficii personale sau profesionale, ceea ce îl face să fie mai puțin prioritar în comparație cu munca sau studiile. Restricțiile de timp și limitările financiare descurajează și mai mult participarea, în special atunci când voluntariatul nu este remunerat sau implică costuri suplimentare.

Barierele emoționale, precum îndoiala de sine și teama de inadecvare, sunt de asemenea frecvente, în special în rolurile care implică subiecte sensibile. În plus, există adesea o lipsă de sprijin din partea școlilor, familiilor și instituțiilor, în special pentru tinerii proveniți din medii cu venituri reduse. În unele țări, voluntariatul este subapreciat din punct de vedere cultural și nu este promovat ca o activitate semnificativă sau prestigioasă.

În ansamblu, creșterea implicării tinerilor în activități de voluntariat necesită o abordare cuprinzătoare care să abordeze aceste lacune de informare, să remodeleze percepțiile, să ofere sprijin emoțional și structural și să asigure accesul incluziv, în special pentru grupurile subreprezentate.

2. Cum ar putea o aplicație să sensibilizeze tinerii cu privire la beneficiile și oportunitățile voluntariatului?

Participanții din toate țările au convenit că o aplicație destinată sensibilizării tinerilor cu privire la voluntariat ar trebui să se concentreze pe vizibilitate, personalizare și conexiune emoțională. O platformă centralizată și ușor de utilizat, care afișează oportunități actualizate filtrate în funcție de locație, interese, disponibilitate și competențe, a fost considerată esențială. Au fost recomandate notificări push și instrumente de potrivire pentru a menține utilizatorii informați și implicați.

Conținutul educațional și motivațional — precum povești de succes, mărturii și videoclipuri cu impact — a fost considerat esențial pentru schimbarea percepției asupra voluntariatului, prin evidențierea beneficiilor personale și profesionale. Au fost propuse funcții sociale precum chat-uri comunitare, mentorat între colegi și comunicarea cu voluntari experimentați pentru a face voluntariatul mai accesibil.
S-a pus accentul și pe accesibilitate, cu sugestii privind un design multilingv și incluziv pentru a ajunge la tinerii din mediul rural sau marginalizați. Pentru a spori implicarea, s-a recomandat utilizarea de conținut interactiv și localizat, precum și colaborarea cu persoane influente. În cele din urmă, integrarea aplicației cu platformele existente și comunicarea clară a valorii voluntariatului prin secțiuni dedicate a fost considerată benefică pentru creșterea participării tinerilor.

3. Ce caracteristici ar facilita descoperirea și conectarea tinerilor cu oportunitățile locale de voluntariat?

Pentru a ajuta tinerii să descopere și să se conecteze cu oportunitățile locale de voluntariat, participanții la grupurile de discuții din toate țările au subliniat necesitatea unor instrumente digitale ușor de utilizat, personalizate și accesibile.

Una dintre cele mai recomandate funcții a fost cea de căutare bazată pe geolocalizare, care permite utilizatorilor să găsească rapid oportunități în apropiere – aceasta fiind considerată esențială în Spania, Portugalia, Turcia, România și Ucraina. Au fost sugerate opțiuni suplimentare de filtrare în funcție de interes, disponibilitate, durată, cauză și competențe necesare, pentru a face experiența mai relevantă și mai eficientă. De asemenea, au fost încurajate recomandările personalizate pe baza profilurilor utilizatorilor sau a activității anterioare, în special în Spania și România.

Pentru a simplifica procesul de înscriere, participanții din Turcia, Portugalia, Ucraina și România au recomandat funcții precum butoane de înscriere directă și mesagerie în aplicație cu organizatorii. Au fost sugerate și instrumente de planificare, precum sincronizarea calendarului și posibilitatea de a salva sau urmări oportunitățile, pentru a facilita gestionarea participării.

Din perspectiva motivațională, Belgia a pus accentul pe sistemele de recunoaștere – certificate digitale, insigne sau mici recompense – care leagă voluntariatul de dezvoltarea personală și capacitatea de angajare. Oportunitățile pe termen scurt sau punctuale au fost considerate ideale pentru voluntarii începători sau pentru cei cu timp limitat.

Belgia și Ucraina au propus crearea unor baze de date cu organizații locale care pot fi consultate și permiterea proiectelor trimise de utilizatori pentru a încuraja implicarea de jos în sus. În plus, Belgia a recomandat combinarea instrumentelor digitale cu activități de informare offline, cum ar fi sesiuni informative în școli sau cafenele, pentru a construi încredere și a extinde accesul dincolo de aplicație.

4. Cum ar putea o aplicație să ajute la rezolvarea problemelor legate de constrângerile de timp sau conflictele de program care îi descurajează pe tineri să se implice în activități

Constrângerile de timp au fost identificate în toate țările ca fiind un obstacol major în calea voluntariatului în rândul tinerilor. Pentru a remedia această situație, participanții au recomandat ca o aplicație să ofere funcții de programare flexibile și personalizate, care să se adapteze stilului de viață agitat al tinerilor.

O soluție larg susținută a fost includerea micro-voluntariatului – activități scurte, bazate pe sarcini, care pot fi realizate rapid, de la distanță sau asincron. Acestea permit tinerilor să contribuie fără angajamente pe termen lung. Țări precum Spania, Portugalia, Turcia și România au subliniat, de asemenea, importanța instrumentelor precum sincronizarea calendarului, mementourile inteligente și planificatoarele automate pentru a ajuta utilizatorii să integreze mai ușor voluntariatul în programul lor.

Belgia a propus soluții sistemice mai ample, cum ar fi încurajarea companiilor să sprijine voluntariatul prin inițiative de responsabilitate socială corporativă (RSC), permițând angajaților să facă voluntariat în timpul programului de lucru. Belgia a sugerat, de asemenea, adăugarea de resurse de gestionare a timpului și instrumente de stabilire a priorităților pentru a ajuta tinerii să evite epuizarea.

Pentru a sprijini și mai mult bunăstarea emoțională, Belgia și România au recomandat includerea unor funcții de sprijin pentru sănătatea mintală, cum ar fi ambasadori sau resurse în aplicație. Ucraina și România au subliniat, de asemenea, necesitatea de a clasifica oportunitățile în funcție de timpul necesar (de exemplu, o singură dată, continuu) și au propus opțiuni de voluntariat în grup sau între colegi pentru a spori motivația și flexibilitatea.

În ansamblu, aplicația ar trebui să combine formate flexibile, instrumente inteligente de planificare și sprijin pentru bunăstare, pentru a reduce obstacolele legate de programare și a face voluntariatul mai accesibil.

5. În ce moduri ar putea o aplicație să utilizeze gamificarea (de exemplu, insigne, clasamente, recompense) pentru a motiva tinerii să se implice în activități de voluntariat?

Participanții din toate țările au fost de acord că gamificarea poate stimula în mod semnificativ implicarea tinerilor în aplicațiile de voluntariat, dacă este implementată într-un mod care să corespundă motivațiilor utilizatorilor.
Printre caracteristicile sugerate frecvent s-au numărat insignele, punctele, seriile de voluntariat și indicatorii de impact, care ajută utilizatorii să vizualizeze progresul și să se simtă recompensați pentru eforturile lor. Au fost susținute și clasamentele, deși cu setări de confidențialitate opționale pentru a evita presiunea, precum și clasamentele pe echipe cu resetări lunare (sugerat de Ucraina) pentru a încuraja participarea nouă.

Recompensele din lumea reală – precum accesul la evenimente, certificate digitale, reduceri și profiluri recomandate – au fost considerate factori motivaționali puternici, în special în România, Belgia și Turcia. Aceste stimulente tangibile contribuie la validarea eforturilor voluntarilor și la sporirea valorii contribuțiilor lor.

Au fost evidențiate totodată povestirea și vizibilitatea. Atingerea unor obiective importante ar putea oferi voluntarilor oportunități de a-și împărtăși experiențele prin bloguri sau videoclipuri, atât pentru a-și recunoaște realizările, cât și pentru a-i inspira pe ceilalți. Integrarea rețelelor sociale, în special pentru partajarea insignelor și a realizărilor, a fost recomandată pentru a amplifica motivația colegilor.

Alte idei au inclus avatare personalizate sau carduri de identificare pentru voluntari (Spania) și provocări colaborative (Belgia), care promovează sentimentul de apartenență la o comunitate prin obiective comune.
În concluzie, elementele de gamificare, atunci când sunt utilizate în mod judicios, pot face voluntariatul mai satisfăcător, mai vizibil și mai atractiv din punct de vedere social pentru tineri.

6. Cum ar putea o aplicație să prezinte impactul voluntariatului (de exemplu, povești despre schimbare, mărturii) pentru a inspira participarea?

Participanții din toate țările au fost de acord că povestirea este una dintre cele mai eficiente metode de a inspira tinerii să se implice în activități de voluntariat. Poveștile autentice, emoționante și inspirate de experiențele colegilor au fost considerate mai eficiente decât statisticile.

Toate cele șase țări au pus accentul pe prezentarea experiențelor reale ale voluntarilor prin intermediul mărturiilor video, jurnalelor foto, galeriilor „înainte și după", postărilor pe bloguri și mini-povestirilor despre schimbare. Aceste formate contribuie la umanizarea voluntariatului și la crearea de legături emoționale cu potențialii voluntari.
Tablourile de bord personale — propuse de România și Ucraina — pot afișa contribuțiile fiecărui utilizator (de exemplu, copaci plantați, elevi meditați), făcând impactul lor concret. Insignele, nivelurile de realizare și cardurile de voluntariat (sugerate de Belgia și Spania) au fost recomandate pentru a urmări și recunoaște orele de voluntariat, activitățile finalizate și cauzele susținute.

Totodată, s-a considerat importantă recunoașterea publică. Printre sugestii s-au numărat premiile „Voluntarul lunii", recomandările colegilor și împărtășirea poveștilor de succes pe rețelele de socializare pentru a valida voluntarii și a încuraja motivația colegilor. Belgia a sugerat, de asemenea, oferirea de avantaje locale (de exemplu, reduceri, acces la evenimente) ca recompense pentru implicarea activă.

Alte idei au inclus clasificarea tipurilor de proiecte sprijinite (Ucraina), utilizarea blogurilor și a vizualizării datelor pentru a reflecta impactul colectiv (România) și gamificarea implicării voluntarilor și a organizațiilor (Belgia).

În ansamblu, combinarea povestirii, recunoașterii și impactului vizibil în cadrul aplicației poate spori semnificativ motivația și poate inspira o participare mai largă a tinerilor.

7. Ce rol ar putea juca o aplicație în a ajuta tinerii să depășească preocupările legate de lipsa competențelor sau calificărilor necesare pentru voluntariat?

În toate țările, o preocupare comună în rândul tinerilor este sentimentul de a fi necalificați sau nesiguri cu privire la ceea ce presupune voluntariatul. O aplicație poate juca un rol esențial în consolidarea încrederii, clarificarea așteptărilor și întărirea ideii că voluntariatul este deschis tuturor, indiferent de experiența anterioară.

Participanții din Spania, Portugalia și România au subliniat necesitatea unor descrieri clare ale rolurilor, incluzând indicatori precum „Potrivit pentru începători" și „Nu este necesară experiență", împreună cu detalii despre sarcini, estimări de timp și niveluri de dificultate. O secțiune dedicată „Voluntariat pentru începători" și un limbaj încurajator pot face oportunitățile să pară mai accesibile.

Toate cele șase țări au subliniat importanța conținutului de integrare, cum ar fi tutoriale scurte, formare în competențe soft (de exemplu, comunicare, lucru în echipă) și ghiduri pentru a ajuta la potrivirea competențelor personale cu rolurile potrivite. România a propus un Ghid de voluntariat bazat pe competențe, în timp ce Belgia, Spania și România au recomandat mărturii și videoclipuri „O zi din viață" pentru a prezenta experiențele reale ale voluntarilor începători.

Ucraina și Turcia au subliniat valoarea caracteristicilor de sprijin reciproc, inclusiv forumuri, spații de chat și potrivirea mentorilor, ajutând noii veniți să se simtă sprijiniți și mai puțin singuri. Totodată, au fost sugerate actualizări în timp real și previzualizări vizuale ale proiectelor (Belgia) pentru a demistifica experiența.

În cele din urmă, țări precum Turcia și România au pus accentul pe mesaje incluzive, promovând ideea că fiecare are ceva de contribuit și că voluntariatul este un spațiu de creștere.

Pe scurt, oferind informații clare, materiale de instruire, sprijin din partea colegilor și povești care inspiră, o aplicație poate ajuta tinerii să depășească îndoielile legate de competențe și să se simtă încrezători pentru a începe să facă voluntariat.

8. Cum ar putea o aplicație să cultive sentimentul de comunitate sau apartenență în rândul tinerilor voluntari pentru a le menține angajamentul?

În toate țările, participanții au fost de acord că promovarea sentimentului de apartenență la comunitate este esențială pentru menținerea implicării tinerilor în activități de voluntariat. O aplicație poate sprijini acest demers oferind funcții interactive și sociale care depășesc simpla listare a oportunităților.

Participanții din Spania, Portugalia, Turcia și România au evidențiat caracteristici precum chat-urile de grup, forumurile, secțiunile de comentarii, galeriile foto și grupurile de voluntari organizate în funcție de interese sau cauze. Aceste instrumente contribuie la reducerea sentimentului de izolare și creează sentimentul de apartenență la o mișcare mai amplă.

Belgia, Ucraina și Turcia au subliniat importanța formării de comunități tematice sau specifice unei cauze și a spațiilor de lucru în echipă care să promoveze colaborarea și obiectivele comune. Ucraina și România au recomandat totodată sisteme de mentorat sau de însoțire pentru a ghida noii veniți, a le spori încrederea și a crea oportunități de leadership pentru voluntarii cu experiență.

Pentru a consolida motivația și sentimentul de apartenență, multe țări au susținut recunoașterea contribuțiilor prin intermediul rubricilor „Voluntarul lunii", al panourilor de apreciere, al mesajelor de apreciere din partea colegilor și al sistemelor de urmărire a etapelor importante. Totodată, Belgia a sugerat reflecții în stilul Youthpass pentru a ajuta voluntarii să își urmărească evoluția.

Ucraina a propus organizarea de întâlniri online sau offline pentru a aprofunda legăturile comunității și a sprijini conexiunile interregionale, consolidând loialitatea pe termen lung față de aplicație.

Pe scurt, o aplicație de voluntariat poate favoriza un puternic sentiment de apartenență la comunitate prin combinarea funcțiilor interactive, sprijinul colegilor, sistemele de recunoaștere și oportunitățile de împărtășire a experiențelor și de dezvoltare personală.

9. Ce instrumente sau resurse dintr-o aplicație ar putea ajuta tinerii să urmărească și să prezinte contribuțiile lor în domeniul voluntariatului (de exemplu, certificate, portofolii)?

Participanții din toate țările au subliniat importanța instrumentelor de monitorizare și prezentare a contribuțiilor tinerilor voluntari, care pot adăuga valoare experiențelor lor și le pot îmbunătăți șansele de angajare sau perspectivele academice.

În Spania, participanții au sugerat portofolii digitale pentru înregistrarea orelor, listarea proiectelor și primirea recomandărilor coordonatorilor, cu generarea automată a certificatelor și CV-urilor. Portugalia a propus funcții similare, inclusiv un jurnal de bord în aplicație, certificate descărcabile și opțiuni de partajare a portofoliului pentru școli sau angajatori.

Turcia a recomandat profiluri de voluntari care includ ore înregistrate, fotografii, certificate digitale și recomandări ale supervizorilor, facilitând utilizatorilor exportarea realizărilor lor. În Ucraina, lucrătorii din domeniul tineretului au evidențiat utilizarea tablourilor de bord personale sau de echipă pentru a afișa lucrările finalizate și cauzele susținute, alături de instrumente de urmărire a competențelor și CV-uri digitale pentru a rezuma progresele înregistrate.

România a subliniat că urmărirea realizărilor sporește consecvența. Au sugerat jurnale automate de activitate, colectarea de mărturii, certificate verificate și integrarea cu LinkedIn. Instrumentele vizuale, precum tablourile de bord cu impact și insignele pentru realizări importante, au fost considerate elemente motivaționale.

Belgia s-a concentrat mai mult pe aspectul comunitar, recomandând centre locale, rețele bazate pe interese și sisteme de parteneriat pentru a încuraja coordonarea, sprijinind în mod natural urmărirea contribuțiilor.

10. Cum ar putea o aplicație să ofere recunoaștere sau stimulente (de exemplu, recunoaștere publică, puncte răscumpărabile) pentru a încuraja voluntariatul constant?

Participanții din toate țările au convenit că recunoașterea și stimulentele sunt esențiale pentru încurajarea participării constante a tinerilor la activități de voluntariat. O aplicație poate sprijini acest lucru atât prin recunoașterea publică, cât și prin recompense concrete.

Spania a propus un „Zid al impactului" pentru a evidenția voluntarii de top, alături de puncte răscumpărabile pentru evenimente sau traininguri și actualizări periodice care sărbătoresc realizările. În mod similar, Portugalia a propus clasamente, mesaje personalizate de mulțumire și carduri digitale de apreciere, cu un sistem de puncte care deblochează accesul la traininguri sau evenimente speciale.

Belgia a subliniat importanța unor instrumente precum un registru de competențe, instrumente de urmărire a progreselor și arhive de impact, precum și opțiunea ca utilizatorii să poată gestiona confidențialitatea realizărilor lor. Totodată, s-a sugerat ca evaluările proiectelor să sprijine reflecția și creșterea.

Turcia a recomandat recunoașterea vizibilă în cadrul aplicației, prezentări lunare și integrarea cu sistemele naționale de premii, în timp ce Ucraina a pus accentul pe funcțiile „Voluntarul săptămânii/lunii" și partajarea pe rețelele sociale pentru a spori motivația și vizibilitatea. România a propus scrisori de recomandare digitale, reduceri și parteneriate cu întreprinderi, care ar putea transforma experiența de voluntariat în oportunități profesionale sau educaționale.
Aplicația ar trebui să combine laudele publice, urmărirea privată, recompensele bazate pe puncte și stimulentele orientate către carieră pentru a ajuta tinerii să se simtă apreciați și să rămână implicați în activități de voluntariat pe termen lung.

Concluzii din sondajele referitoare la motivația în voluntariat

În toate țările, altruismul s-a dovedit a fi cel mai puternic factor motivator, mulți respondenți – în special din Ucraina, Portugalia și Turcia – subliniind dorința de a ajuta pe ceilalți și de a se simți utili în perioade de incertitudine. Acest sentiment de scop a fost adesea asociat cu dorința de dezvoltare personală și împlinire, în special în Belgia, România și Spania, unde tinerii au asociat voluntariatul cu satisfacția emoțională și descoperirea de sine.

Legăturile sociale au reprezentat un alt factor motivator important. Tinerii consideră voluntariatul nu doar ca pe un mijloc de a da ceva înapoi, ci totodată ca pe o modalitate de a lega prietenii, de a-și extinde rețelele și de a interacționa cu persoane de aceeași vârstă care împărtășesc aceleași idei. Acest aspect a fost deosebit de important în Belgia, Portugalia și Turcia, unde comunitatea a fost considerată esențială pentru implicarea pe termen lung.

La nivel practic, mulți participanți – în special din România, Spania și Turcia – au remarcat că voluntariatul îi ajută să dezvolte abilități valoroase, precum leadershipul, comunicarea și pregătirea pentru piața muncii. Cu toate acestea, în ciuda motivației puternice, tinerii se confruntă cu obstacole semnificative: cele mai frecvente fiind lipsa de timp din cauza școlii sau a muncii, conștientizarea limitată a oportunităților de voluntariat (în special în România, Ucraina și Portugalia) și îndoieli cu privire la impactul real al eforturilor lor.

Când au fost întrebați despre potențialul unei aplicații digitale de a-i sprijini în călătoria lor de voluntariat, răspunsurile au fost extrem de pozitive. Tinerii și-au exprimat interesul pentru instrumente care nu numai că oferă oportunități, ci și motivație. Printre caracteristicile dorite s-au numărat urmărirea obiectivelor, monitorizarea progresului și povești care inspiră de la alți voluntari. Instrumentele vizuale pentru urmărirea orelor și a realizărilor au fost deosebit de atractive în România și Ucraina. Sistemele de recunoaștere – cum ar fi insignele, certificatele și recompensele – au fost totodată bine primite, cu condiția să fie considerate semnificative și nu excesiv de competitive. Aspectul social și comunitar a fost considerat la fel de important într-un spațiu digital. Tinerii doreau să interacționeze cu colegii, să împărtășească experiențe și să aibă acces la mentorat și formare. În mod crucial, ei au subliniat necesitatea personalizării – o aplicație care să se adapteze nevoilor, intereselor, disponibilității și stărilor emoționale ale acestora. Funcții precum mementouri, mesaje încurajatoare și conținut personalizat au fost considerate esențiale pentru un angajament susținut.

În concluzie, sondajele evidențiază faptul că, deși tinerii sunt dornici să contribuie, ei au nevoie de un acces mai bun, de sprijin emoțional și de recunoaștere. O aplicație bine concepută, axată pe personalizare, motivație și comunitate, ar putea juca un rol transformator în împuternicirea unei noi generații de tineri voluntari dedicați din întreaga Europă.

Aplicații existente care promovează oportunități de voluntariat

Ca răspuns la aceste provocări, au apărut diverse platforme digitale care fac legătura între voluntari și ONG-uri și inițiative comunitare. Aceste platforme oferă liste structurate de oportunități de voluntariat, permițând utilizatorilor să găsească roluri în funcție de interesele, abilitățile și disponibilitatea lor. Mai jos sunt prezentate câteva dintre cele mai utilizate platforme care facilitează implicarea voluntarilor:

- VolunteerMatch – Pune în legătură voluntarii cu organizațiile în funcție de interesele și locația lor geografică.
- GoVolunteer – O platformă europeană care oferă diverse proiecte de voluntariat pentru multiple cauze.
- UNV (Voluntarii Națiunilor Unite) – Pune în legătură persoane fizice cu proiecte de voluntariat umanitar și legate de dezvoltare din întreaga lume.
- Idealist – Oferă o bază de date cu locuri de muncă, stagii și posturi de voluntariat în sectorul non-profit.
- AllForGood – Agregă liste de voluntariat din mai multe surse, ajutând utilizatorii să găsească oportunități potrivite intereselor lor.
- GivingWay – Facilitează plasarea voluntarilor internaționali, în special pentru tinerii care caută experiențe globale.
- DoSomething – Încurajează activismul și serviciul comunitar în rândul tinerilor prin provocări și campanii digitale.
- Aplicația European Solidarity Corps – aplicația permite utilizatorilor să caute și să aplice pentru diverse oportunități de voluntariat, formare sau angajare axate pe promovarea unității și sprijinului comunitar.
- HelpUp – aplicație concepută pentru a conecta tinerii care doresc să facă voluntariat cu organizații neguvernamentale (ONG-uri) care au nevoie de ajutor.

Deși aceste platforme joacă un rol crucial în creșterea accesului la voluntariat, există încă un potențial semnificativ de îmbunătățire, în special în ceea ce privește strategiile de implicare, personalizarea și tehnicile de motivare.

Funcționalități necesare în aplicație pentru a stimula interesul pentru voluntariat

Aplicațiile digitale au transformat modul în care tinerii accesează oportunități, comunică și se implică în activități care îi interesează. O aplicație mobilă bine concepută poate juca un rol crucial în eliminarea barierelor din calea voluntariatului, făcând oportunitățile mai vizibile, mai accesibile și mai atractive. Prin incorporarea unor funcții bazate pe tehnologie, aplicația poate facilita integrarea, crește motivația și oferi sprijin continuu pe tot parcursul experienței de voluntariat. Mai jos găsiți o analiză detaliată a funcțiilor cheie necesare în aplicație pentru a stimula interesul pentru voluntariat și angajamentul pe termen lung.

1. Oportunități de voluntariat bazate pe geolocalizare

Un instrument de căutare bazat pe localizare este esențial pentru a ajuta utilizatorii să descopere oportunități de voluntariat în apropierea lor. Prin integrarea tehnologiei GPS, aplicația poate afișa proiectele disponibile în timp real, sortate în funcție de proximitate. Acest lucru garantează că utilizatorii pot găsi rapid și se pot implica în activități fără a fi nevoiți să facă deplasări lungi. În plus, evidențierea oportunităților de voluntariat la distanță și online asigură incluziunea celor care se confruntă cu probleme de transport sau mobilitate.

2. Recomandări personalizate și potrivire bazată pe inteligență artificială

Personalizarea este un factor esențial în creșterea implicării. Algoritmii bazati pe inteligența artificială pot analiza preferințele utilizatorilor, experiențele anterioare și abilitățile acestora pentru a sugera oportunități de voluntariat personalizate. Prin furnizarea de recomandări care se aliniază intereselor personale și disponibilității, aplicația sporește probabilitatea unei participări susținute. Utilizatorii pot, de asemenea, să seteze preferințe pentru a primi notificări despre noi oportunități care corespund intereselor lor.

3. Sisteme de gamificare și recompense

Incorporarea elementelor de gamificare poate spori semnificativ motivația utilizatorilor. Funcții precum punctele, insignele, urmărirea progresului și clasamentele fac experiența mai interactivă și mai satisfăcătoare. Utilizatorii pot debloca realizări pentru atingerea unor obiective importante, cum ar fi efectuarea unui anumit număr de ore de voluntariat sau participarea la diverse cauze. Elementele de gamificare oferă un sentiment de progres și încurajează angajamentul pe termen lung.

4. Sistem de recunoaștere și certificare

Recunoașterea este un factor cheie în menținerea motivației. Oferirea de certificate digitale, insigne și recomandări voluntarilor adaugă valoare contribuțiilor lor. Colaborarea cu instituții de învățământ și angajatori pentru a recunoaște orele de voluntariat ca experiență validă pentru credite academice sau cereri de angajare poate stimula și mai mult participarea. O funcție de portofoliu în cadrul aplicației le permite utilizatorilor să-și prezinte realizările.

5. Mentorat și construirea comunității

Un puternic sentiment de apartenență la comunitate poate spori semnificativ implicarea voluntarilor. Aplicația ar trebui să includă forumuri de discuții, programe de mentorat între colegi și spații de networking în care voluntarii cu experiență pot îndruma noii veniți. Conectarea utilizatorilor cu persoane care împărtășesc aceleași idei favorizează sentimentul de apartenență și încurajează participarea continuă.

6. Funcții de urmărire a impactului și de povestire
Voluntarii sunt mai predispuși să rămână implicați atunci când pot vedea impactul muncii lor. Un tablou de bord interactiv care afișează indicatori, mărturii și povești de succes poate consolida valoarea contribuțiilor lor. Utilizatorii pot, de asemenea, să împărtășească propriile experiențe, să încarce fotografii și să interacționeze cu alții prin intermediul funcțiilor de povestire, creând o comunitate mai conectată emoțional.

7. Oportunități de voluntariat flexibile și pe termen scurt
Având în vedere programul încărcat al tinerilor, oferirea de oportunități de voluntariat pe termen scurt și micro-voluntariat permite utilizatorilor să se implice fără angajamente pe termen lung. Opțiuni precum evenimente unice, voluntariat virtual și proiecte de weekend se adresează persoanelor care nu sunt disponibile pentru angajamente pe termen lung, dar doresc totuși să contribuie în mod semnificativ.

8. Integrarea și partajarea rețelelor sociale
Social media joacă un rol crucial în implicarea modernă. Prin integrarea funcțiilor de partajare, voluntarii pot posta realizările, experiențele și oportunitățile lor pe platforme precum Instagram, Facebook și LinkedIn. Acest lucru nu numai că crește gradul de conștientizare, dar îi și inspiră pe colegi să participe, extinzând și mai mult aria de acoperire a comunității de voluntari.

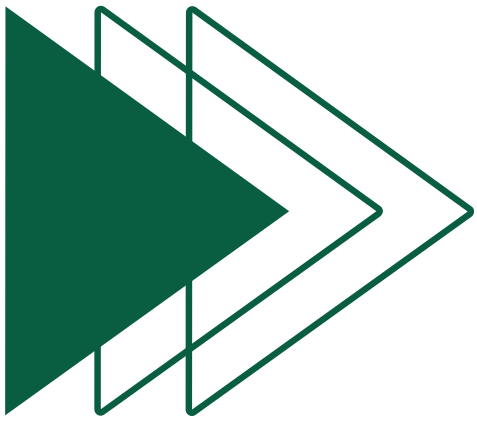
9. Suport multilingv și funcții de incluziune
Asigurarea accesibilității pentru diverse populații sporește implicarea. O interfață multilingvă permite utilizatorilor care nu sunt vorbitori nativi să navigheze cu ușurință în aplicație. În plus, funcțiile care se adaptează la diferite abilități, cum ar fi funcțiile de transformare a textului în vorbire, dimensiunile fonturilor reglabile și modurile de contrast ridicat, promovează incluziunea.

10. Notificări și mementouri personalizate
Notificările push și mementourile țin utilizatorii la curent cu evenimentele viitoare, termenele limită și noile oportunități. Mesajele personalizate cu citate motivaționale, realizări importante și rezumate ale progreselor pot menține voluntarii implicați și dedicați.

Implicarea tinerilor în voluntariat este crucială atât pentru dezvoltarea comunității, cât și pentru creșterea personală, însă participarea rămâne scăzută din cauza mai multor bariere. Abordarea acestor provocări prin intermediul tehnologiei poate reduce decalajul dintre tinerii voluntari și organizații, creând o experiență mai dinamică și mai satisfăcătoare. Prin implementarea unor funcții inovatoare, precum potrivirea bazată pe geolocalizare, gamificare, sisteme de recunoaștere și urmărirea impactului, proiectul „Motivate Youth" își propune să dezvolte o aplicație care să promoveze o cultură puternică a voluntariatului în rândul tinerilor.

MOTIVATE YOUTH

Capitolul 6: Motivația în sport



Scăderea activității fizice și a participării la activități sportive în rândul tinerilor

În ultimii ani, numeroase studii au evidențiat o tendință îngrijorătoare în Europa: scăderea constantă a activității fizice și a participării la activități sportive în rândul tinerilor. Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății (OMS), peste 80% dintre tineri și adolescenți din întreaga lume nu sunt suficient de activi, neatingând nivelurile zilnice recomandate de activitate fizică necesare pentru bunăstarea fizică și mentală. Deși sportul este recunoscut de mult timp ca un instrument vital pentru sănătate, incluziune socială și dezvoltare personală, tinerii de astăzi se confruntă cu noi provocări care le influențează motivația de a practica sportul în mod regulat.

Între timp, studiul nostru comparativ reunește informații din șase țări – Ucraina, Portugalia, Turcia, Belgia, Spania și România. Prin sondaje realizate în rândul tinerilor și interviuri cu grupuri focus formate din antrenori sportivi, instructori și manageri de cluburi sportive etc., am dorit să explorăm factorii motivaționali cheie și barierele care afectează participarea tinerilor la activități sportive.

Printre întrebările cheie abordate se numără:

- Ce îi descurajează pe tineri să continue să practice sport în mod regulat?
- Cum percep antrenorii și educatorii motivația tinerilor de astăzi?
- Ce metode s-au dovedit eficiente în menținerea motivației în sport?

Motivele care stau la baza scăderii activității fizice și a participării la activități sportive în rândul tinerilor

Această analiză urmărește nu numai să înțeleagă problema, ci și să evidențieze soluții practice, bazate pe dovezi, care pot fi adaptate la nivel local și împărtășite peste granițe. Concluziile noastre, obținute prin intermediul grupurilor de discuții și sondajelor, contribuie la un dialog european mai amplu privind bunăstarea tinerilor, sănătatea publică și rolul sportului ca instrument de incluziune și responsabilizare, precum și de creștere a motivației tinerilor.

MOTIVATE YOUTH

Concluziile grupurilor de discuții referitoare la motivația în sport

1. Care credeți că sunt principalele motive ale scăderii activității fizice și a participării la activități sportive în rândul tinerilor?

În toate cele șase țări incluse în acest studiu (Ucraina, Belgia, Portugalia, Turcia, România și Spania), participanții au identificat o tendință constantă și îngrijorătoare: tinerii devin din ce în ce mai inactivi. Deși cauzele variază în funcție de contextul național, au apărut modele comune, care evidențiază natura multifacetică a problemei.

Factorul cel mai des menționat a fost dominanța divertismentului digital, inclusiv jocurile video, rețelele sociale și platformele de streaming. În Belgia, tinerii consideră că este dificil să concureze cu satisfacția instantanee oferită de conținutul digital. Această opinie a fost împărtășită și de România și Portugalia.

Turcia și Spania au adăugat că timpul petrecut în fața ecranului a devenit o normalitate în rutina zilnică. Tinerii ucraineni au fost, de asemenea, descriși ca fiind mai retrași în viața online, ceea ce contribuie la reducerea motivației pentru activitățile în persoană.

Participanții din Portugalia, Turcia, Belgia, România și Spania, mulți studenți consideră că pur și simplu nu au timp sau energie pentru activități fizice. În Belgia, acest lucru este agravat de stresul de a jongla cu mai multe priorități – școala, munca și viața socială. Ucraina experimentează acest lucru mai indirect, deoarece condițiile nesigure din cauza războiului și a dificultăților economice limitează adesea accesul la sport mai mult decât timpul.

O altă temă comună a fost lipsa modelelor locale cu care tinerii să se poată identifica și care să promoveze un stil de viață activ. În Belgia, acest lucru duce la percepția că fitnessul este rezervat doar sportivilor de elită. În Portugalia și Turcia, s-a remarcat și lipsa sprijinului sau încurajării din partea părinților. Ucraina și România au evidențiat o deprioritizare culturală generală a sportului în unele familii și școli.
În Ucraina, războiul a transformat mediile nesigure într-un obstacol serios, împiedicând mulți tineri să acceseze în siguranță infrastructura sportivă sau spațiile publice. Portugalia și România au ridicat problema programelor sportive limitate și a infrastructurii precare, în special în zonele rurale sau cu venituri mici. Spania a adăugat că programele sportive comunitare dispar, lăsând tinerilor puține opțiuni. Turcia a subliniat lipsa programelor incluzive sau accesibile, în special pentru fete sau tineri marginalizați.

În Belgia, România, Turcia și Spania, participanții au remarcat că problemele de sănătate mintală – inclusiv anxietatea, depresia și teama de a fi judecați – limitează participarea. Mulți tineri resimt anxietate socială sau presiune legată de performanță, ceea ce face ca sporturile de echipă sau fitnessul în grup să fie intimidante.

2. Cum ar putea o aplicație să facă sportul și activitatea fizică mai atractive pentru tineri?

În toate cele șase țări, participanții au considerat instrumentele digitale nu ca o amenințare la adresa activității fizice, ci ca o soluție potențială dacă sunt utilizate în mod creativ. Tinerii de astăzi sunt profund conectați la cultura digitală, iar partenerii au subliniat că o aplicație bine concepută ar putea acționa ca o punte puternică între ecrane și sport.

Gamificarea a fost unanim acceptată ca o caracteristică esențială pentru a menține interesul tinerilor utilizatori. În Belgia, totul se reduce la insigne, clasamente și realizări legate de progresul real. Ucraina a subliniat, de asemenea, că provocările și rezultatele măsurabile atrag tinerii. Portugalia și Spania au propus provocări zilnice și serii de victorii ca modalitate de a introduce consecvența. România a adăugat că sărbătorirea micilor victorii ajută la menținerea motivației și a încrederii. În Turcia, antrenamentele variate și urmărirea vizuală a progresului au fost considerate vitale pentru implicare.

Tinerii nu vor doar să se miște – vor să se miște împreună. Belgia a pus accentul pe căutarea de parteneri de sport, obiective de echipă și evenimente virtuale de grup. Ucraina a sugerat că o rețea comună de comunicare ar stimula motivația. Spania și Portugalia au subliniat importanța provocărilor sociale, a discuțiilor de grup și a interacțiunilor distractive care reflectă modul în care tinerii utilizează deja platformele digitale.

De asemenea, tinerii din toate țările au subliniat importanța conținutului personalizat. În Turcia, rutinele adaptate în funcție de nivelul de fitness și contextul cultural au fost esențiale. România a susținut playlisturile personalizate, implicarea bazată pe povești și feedbackul interactiv. Portugalia și Spania au sugerat utilizarea limbajului, muzicii și umorului la modă pentru a reflecta cultura locală a tinerilor. Ucraina a subliniat accesibilitatea offline ca un factor cheie în regiunile cu conectivitate limitată.

Sănătatea mentală a fost considerată o componentă necesară a aplicației, nu o problemă separată. Belgia a propus instrumente de mindfulness, verificări mentale și mesaje pozitive despre corp. România și Spania au fost de acord. Turcia a subliniat necesitatea unor medii fără prejudecăți și fără presiune.

Mai multe țări au dorit ca aplicația să nu sprijine doar activitatea online, ci și să facă legătura cu oportunitățile din viața reală. În Belgia, acest lucru a însemnat hărți cu evenimente locale și reduceri pentru echipamente sportive.

Portugalia și Spania doreau ca aplicația să facă activitățile locale mai vizibile și mai accesibile. Turcia a văzut aplicația ca o modalitate de a sparge barierele urbane și de a ghida utilizatorii către programe incluzive.

Așadar, pentru a rezuma, o aplicație de succes trebuie să combine:

- Gamificare pentru implicare,
- Funcții sociale pentru conectare,
- Personalizare pentru incluziune,
- Sprijin emoțional pentru reziliență,
- Integrare locală pentru acțiune.

3. Ce funcții ale unei aplicații ar ajuta tinerii să depășească obstacole precum lipsa de timp, resurse sau acces la facilități?

Aproape toate țările au subliniat importanța caracteristicilor care abordează lipsa de timp și resurse.

- Antrenament scurt, fără echipament. Aceasta a fost una dintre cele mai frecvente sugestii, apărând în Ucraina, Portugalia, România și Spania.
- Programare flexibilă și micro-antrenamente. Belgia a sugerat programarea flexibilă și mementouri, precum și posibilitatea de a sugera mini-antrenamente pentru intervale scurte de timp. Portugalia și Spania au menționat, de asemenea, împărțirea antrenamentelor în blocuri mici sau sugerarea de rutine matinale/seral și micro-antrenamente. România a subliniat integrarea cu calendarele.
- Belgia, Portugalia, România și Spania au propus funcții pentru găsirea sălilor de sport, complexelor sportive, parcurilor sau centrelor comunitare din apropiere care oferă acces gratuit sau la prețuri reduse.
- Ucraina s-a concentrat pe aspectele practice și adaptabilitate: „antrenamente rapide de 15-20 de minute", „antrenamente fără utilizarea de echipamente speciale sau spațiu" și „antrenamente cu diferite niveluri de dificultate (de la începători la profesioniști)".
- Portugalia a oferit soluții universale: „rutine de antrenament rapide, fără echipament", „utilizarea serviciilor bazate pe localizare pentru a afișa activități gratuite sau cu costuri reduse în apropiere" și „împărțirea antrenamentelor în blocuri de timp scurte".
- Turcia a subliniat că aplicația ar trebui să ofere antrenamente variate, vizualizarea progresului în timp real și rutine adaptabile, personalizate în funcție de nivelul de fitness.
- În ciuda unor diferențe, majoritatea țărilor sunt de acord că o aplicație mobilă eficientă pentru depășirea barierelor care împiedică participarea tinerilor la activități sportive ar trebui să ofere antrenamente scurte, flexibile, fără echipament, precum și posibilitatea de a găsi facilități sportive accesibile.
- Dincolo de aceste funcționalități de bază, au existat diferențe în ceea ce privește accentul pus. Belgia se remarcă prin accentul pus pe aspectul social (Sport Buddies) și gamificare, în timp ce Turcia subliniază importanța atractivității vizuale și a relevanței culturale. România și Spania, pe lângă caracteristicile practice, evidențiază și aspectele educaționale (gestionarea timpului). Ucraina se concentrează pe adaptabilitate și niveluri de dificultate variate.

4. Cum ar putea o aplicație să utilizeze gamificarea (de exemplu, provocări, realizări, recompense) pentru a încuraja activitatea fizică constantă?

Deși multe elemente esențiale ale gamificării sunt dorite în mod universal, există nuanțe interesante în ceea ce privește accentul pus în fiecare țară.
Toate cele șase țări au menționat în mod explicit provocările ca instrument cheie al gamificării. Acestea sunt de obicei concepute ca sarcini săptămânale sau lunare, variind de la obiective de pași la finalizarea unor antrenamente specifice. Ideea este de a menține experiența proaspătă și de a oferi obiective clare.
Trofeele digitale (Portugalia, România, Spania), insignele de fitness (Portugalia, Spania) și realizările deblocabile (Turcia, Spania) sunt larg acceptate ca modalități de recunoaștere a progresului și de oferire a unui sentiment de împlinire. Belgia subliniază, de asemenea, importanța recompensării „etapelor importante unice pentru fiecare", punând accentul pe personalizare. Recompensele sunt un element crucial, toate țările sugerând o formă de sistem de recompense. Grupul de discuții din Ucraina a propus să se pună accentul în mod unic pe sarcini și provocări care „trebuie împărtășite sau combinate pentru a fi îndeplinite în grup", subliniind o motivație socială puternică.

5. În ce moduri ar putea o aplicație să stimuleze spiritul de competiție sau de lucru în echipă pentru a motiva tinerii să practice sport?

Pentru a motiva în mod eficient tinerii să practice sportul, o aplicație poate integra în mod strategic funcții care să valorifice atât competiția, cât și munca în echipă. Feedback-ul din Ucraina, Belgia, Portugalia, Turcia, România și Spania evidențiază câteva abordări cheie.
Multe țări pun accentul pe elementele competitive pentru a stimula implicarea:

- Clasamente. Recomandate de aproape toată lumea, clasamentele pot fi configurate pentru prieteni (Belgia), coechipieri (Belgia) sau chiar clasamente publice (Ucraina, Spania). Scopul este de a promova un spirit de rivalitate prietenoasă și de a încuraja utilizatorii să se compare și să se întreacă reciproc.
- Turnee/ligi virtuale. Portugalia, România și Spania sugerează în mod specific turnee virtuale sau tabele de scoruri în stilul ligilor, adăugând un format competitiv structurat care reflectă sporturile din lumea reală.
- Competiții între prieteni. Turcia și România propun provocări directe „între prieteni" sau „cercuri de provocări" pentru a spori competiția personalizată și responsabilitatea între colegi.
- Recunoaștere publică/socială. Ucraina pledează pentru rezultate publice, care pot fi distribuite pe rețelele sociale, pentru a amplifica competitivitatea și dorința de a obține performanțe bune. Belgia susține, de asemenea, integrarea rețelelor sociale pentru a distribui progresele și realizările, ceea ce poate motiva prietenii să se alăture.

- Competiții la nivel regional/național. Ucraina sugerează adoptarea aplicației la nivel național sau regional pentru a facilita competiția între regiuni, valorificând un sentiment mai amplu și instituționalizat de rivalitate.

Pe lângă competiție, se pune un accent puternic pe încurajarea muncii în echipă. Provocările în echipă sunt o idee centrală în toate țările. Utilizatorii pot forma sau se pot alătura echipelor (Belgia, România) cu prietenii, familia, colegii de clasă (Portugalia) sau cluburile sportive/școlile (Ucraina). Aceste echipe lucrează apoi pentru atingerea unor obiective colective în cadrul unor provocări săptămânale sau lunare.

Mai multe țări, în special Turcia, România și Spania, subliniază importanța unei competiții sănătoase și a abordărilor incluzive pentru a preveni descurajarea sau excluderea. Turcia pune accentul pe „încurajarea colaborării mai degrabă decât pe clasamentul pur" pentru a reduce excluderea și a construi comunitatea. Spania recomandă ca funcțiile să „acorde prioritate competiției prietenoase pentru a evita crearea de presiune". Pentru utilizatorii introvertiți sau aflați la distanță, România recomandă „jocuri digitale multiplayer și clasamente private" pentru a simula participarea în grup, menținând în același timp confortul.

6. Cum ar putea o aplicație să conecteze tinerii la programele sportive locale, antrenori sau grupuri de fitness?

Pentru a conecta în mod eficient tinerii cu programele sportive locale, antrenorii și grupurile de fitness, o aplicație ar trebui să combine mai multe caracteristici cheie.

O aplicație ideală ar fi ușor de utilizat, interactivă, localizată și atractivă din punct de vedere social, oferind nu numai acces la sport, ci și promovând un sentiment de comunitate, încredere și entuziasm în rândul tinerilor. Cele mai des menționate caracteristici în toate țările participante au fost directoarele bazate pe locație, înregistrarea și mesageria simplă și consolidarea încrederii prin informații verificate despre antrenori și cluburi.

Localizare și acces la informații Portugalia, Turcia, Spania, Ucraina și România au subliniat această nevoie de acces clar și organizat la oportunitățile locale. Aplicația ar trebui să includă o hartă interactivă sau un director de căutare bazat pe tipul de sport, grupa de vârstă și locație.

Grupurile focus din Portugalia, Turcia, România, Spania și Ucraina au sugerat instrumente de înregistrare și
comunicare pentru a simplifica participarea. Înregistrarea în aplicație pentru programe și mesageria integrată cu antrenorii sau organizatorii pot reduce barierele de intrare și pot construi încredere.

Grupurile focus din Turcia, România și Spania au evidențiat nevoia de sprijin informațional și implicare. Profilurile antrenorilor cu videoclipuri, recenzii ale utilizatorilor și notificări push despre evenimente locale sau probe pot crește gradul de conștientizare și implicare. Funcții precum prezentarea antrenorilor, sesiuni de întrebări și răspunsuri și feedback-ul utilizatorilor umanizează accesul și atrag tinerii.

În Belgia și Spania s-a subliniat rolul interacțiunii sociale și al motivației colegilor. Funcții precum fluxurile de activități, posibilitatea de a partaja evenimente cu prietenii sau de a invita colegi pot încuraja participarea prin influența socială.

În Ucraina și Turcia s-a subliniat importanța autorizării oficiale și a consolidării încrederii prin informații verificate. Înregistrarea și verificarea obligatorie a instituțiilor, echipelor sau antrenorilor pot contribui la crearea unei platforme sigure și credibile.

7. Ce instrumente sau funcții ar putea include o aplicație pentru a ajuta tinerii să-și stabilească și să-și urmărească obiectivele de fitness?

O aplicație eficientă pentru stabilirea obiectivelor de fitness pentru tineri ar trebui să combine personalizarea, urmărirea vizuală a progresului, motivația, adaptabilitatea și interacțiunea socială. În toate țările, caracteristicile cele mai des evidențiate au fost stabilirea personalizată a obiectivelor, instrumentele vizuale de urmărire a progresului și sistemele motivaționale, ceea ce demonstrează o viziune comună asupra modului în care tehnologia poate încuraja tinerii să rămână activi și dedicați obiectivelor lor de bunăstare.

Aplicația ar trebui să ajute utilizatorii să creeze obiective realiste și individualizate, bazate pe nivelul de fitness, obiceiurile și preferințele lor. Acest lucru se poate realiza prin configurări ghidate sau chestionare.
Spania, România, Portugalia și Belgia au subliniat importanța personalizării, cu instrumente precum asistenți ghidati și chestionare pentru a adapta obiectivele la fiecare utilizator.

Instrumentele vizuale, cum ar fi grafice, tablouri de bord, contoare de serie și rezumate ale realizărilor, ajută
tinerii să-și vadă progresul în domenii precum forța, rezistența sau consecvența. România, Turcia, Portugalia, Belgia și Spania au recomandat instrumente de urmărire a progresului, tablouri de bord și rezumate periodice pentru a vizualiza realizările și a menține motivația la un nivel ridicat. Notificările push, mesajele motivaționale și sistemele de recompense (de exemplu, insigne sau premii virtuale) pot consolida angajamentul și sprijini consecvența.

Spania, Portugalia, Belgia și Turcia au subliniat importanța sistemelor de memento-uri, a recompenselor în aplicație și a alertelor motivaționale pentru a menține tinerii pe drumul cel bun.
Aplicația ar trebui să permită ajustarea dinamică a obiectivelor în funcție de performanță, inclusiv sugestii pentru extinderea sau simplificarea obiectivelor în funcție de progresul utilizatorului.

Belgia și Turcia au subliniat necesitatea unor sisteme adaptabile, care să evolueze odată cu dezvoltarea utilizatorului, precum și a unor solicitări periodice de reevaluare și perfecționare a obiectivelor.
Permisiunea acordată utilizatorilor de a partaja rezultatele sau fotografiile care ilustrează progresul cu prietenii, de a reflecta după sesiuni sau de a interacționa cu grupuri de colegi poate consolida motivația prin intermediul legăturilor emoționale și sociale.
Ucraina, România și Portugalia au sugerat utilizarea instrumentelor de partajare socială, de urmărire a echipei și de reflecție pentru a crea o legătură mai profundă cu parcursul personal de fitness.

8. Cum ar putea o aplicație să integreze funcții sociale (de exemplu, partajarea progresului, provocări de grup) pentru a menține tinerii implicați în activități fizice?

Pentru a menține tinerii motivați și implicați în activități fizice, integrarea funcțiilor sociale într-o aplicație de fitness este esențială. În toate țările, a existat un consens puternic cu privire la importanța comunității, a interacțiunii între colegi și a implicării gamificate. Tinerii sunt mai predispuși să rămână implicați în activități fizice atunci când fitnessul este perceput ca fiind social, distractiv și împărtășit. Funcțiile cele mai des menționate în toate țările includ partajarea progresului, provocările de grup și instrumentele interactive de feedback (aprecieri, comentarii, emoji). Prin crearea unui mediu de fitness care reflectă interactivitatea și sprijinul rețelelor sociale, aplicația poate promova o comunitate dinamică care transformă mișcarea într-o experiență colectivă.

Utilizatorii ar trebui să poată partaja momente importante din viața personală, antrenamente finalizate și realizări prin fotografii, videoclipuri sau povești, similar cu platformele de socializare. Spania, România, Ucraina, Portugalia, Belgia și Turcia au pus accentul pe partajarea progreselor, în special prin formate dinamice, cum ar fi povești, clipuri cu momente importante sau profiluri publice.

Provocările în grup, cluburile tematice (de exemplu, „alergătorii de dimineață") sau competițiile pe echipe pot transforma fitnessul individual într-o călătorie comună și pot spori responsabilitatea. Spania, România, Turcia, Portugalia și Belgia au sugerat provocările în grup ca o modalitate de a adăuga distracție, conexiune și motivație colectivă.

Funcții precum aprecierile, comentariile, reacțiile emoji și mesajele digitale pot crea o atmosferă de susținere și pot ridica moralul. România, Ucraina, Portugalia, Spania și Belgia au subliniat rolul consolidării pozitive între colegi în construirea unui sentiment de comunitate.

Notificările atunci când prietenii finalizează antrenamentele, mementourile pentru a verifica progresul sau mesajele de felicitare atunci când cineva atinge un obiectiv important contribuie la menținerea unei interacțiuni și a unui angajament regulate. Ucraina și Belgia au propus notificări în timp real și mesaje de interacțiune pentru a menține ritmul și a sărbători progresul.

Permiterea utilizatorilor să partajeze conținut direct pe aplicații populare precum Instagram sau WhatsApp sporește vizibilitatea și implicarea colegilor dincolo de aplicație. Turcia și Belgia au susținut integrarea cu platforme sociale externe pentru a extinde acoperirea și relevanța parcursului de fitness al utilizatorilor.

9. Ce tip de conținut (de exemplu, tutoriale de antrenament, sfaturi sportive) ar fi cel mai util să fie inclus într-o aplicație destinată promovării activității fizice în rândul tinerilor?

Pentru a atrage tinerii și a-i sprijini în demersurile lor de a practica activități fizice, conținutul aplicațiilor de fitness trebuie să fie scurt, practic, ușor de înțeles și variat. În toate țările, a existat un consens puternic cu privire la tutorialele video, poveștile ușor de înțeles și sfaturile educative care sunt ușor de înțeles și distractive. De asemenea, grupurile de discuții au subliniat că conținutul celor mai atractive aplicații de fitness pentru tineri trebuie să fie diversificat și adaptat diferitelor niveluri de fitness și stiluri de viață. Tutorialele video, poveștile cu care se pot identifica și sfaturile practice despre sănătate, recuperare și motivație au fost recomandate în mod universal. Cheia este echilibrul între distracție și funcționalitate, ajutând tinerii să se simtă împuterniciți, informați și inspirați să rămână activi.

10. Cum ar putea o aplicație să abordeze barierele psihologice, cum ar fi teama de a fi judecat sau lipsa de încredere, pentru a încuraja participarea tinerilor la activități sportive?

Pentru a sprijini bunăstarea emoțională și a reduce barierele psihologice care împiedică participarea, aplicația trebuie să acorde prioritate confidențialității, personalizării, întăririi pozitive și sprijinului pentru sănătatea mintală. Cele mai frecvent evidențiate caracteristici în toate țările includ urmărirea anonimă, mesaje pozitive despre corp și motivație axată pe progres. Mai presus de toate, aplicația ar trebui să ajute tinerii să se simtă văzuți, sprijiniți și încrezători, indiferent de punctul de plecare.

Teama de a fi judecați, de a eșua sau de a nu fi „suficient de în formă" descurajează mulți tineri să participe la activități fizice. Aplicația ar trebui să îi ajute pe utilizatori să se simtă în siguranță, acceptați și susținuți, indiferent de nivelul lor de fitness sau de tipul de corp. Spania, România, Portugalia, Turcia, Ucraina și Belgia au subliniat toate necesitatea unui mediu necompetitiv și incluziv, care să evite clasamentele publice și să se concentreze pe progresul personal.

Setările de confidențialitate personalizabile, urmărirea obiectivelor private și opțiunea de a participa la provocări în mod anonim permit tinerilor să se implice fără teama de expunere sau comparație. Spania, România, Portugalia, Turcia, Belgia și Ucraina au recomandat funcții precum profiluri private, progres invizibil și participare anonimă la provocări.

Schimbarea narativului de la performanță la consecvență, efort și dezvoltare personală ajută la consolidarea încrederii. Întăririle pozitive, precum „Ai fost prezent – asta e o victorie", încurajează perseverența. Spania, România, Ucraina, Turcia și Portugalia au susținut sărbătorirea micilor victorii, mesajele motivaționale și afirmarea progresului ca elemente esențiale pentru implicarea tinerilor.

Conținutul educațional privind reziliența mentală, consolidarea încrederii în sine și imaginea corporală sănătoasă poate contribui la reducerea anxietății și la promovarea autoeficacității. Belgia, Ucraina, România, Turcia și Spania au pledat pentru sprijinul sănătății mintale, mesajele pozitive privind corpul și reprezentări realiste ale tinerilor (nu doar ale sportivilor de elită).

Interacțiunea între colegi ar trebui să fie concepută pentru a încuraja, nu pentru a stimula competiția. Comentariile încurajatoare, comunitățile de sprijin și forumurile anonime pot favoriza conectarea fără comparații. Spania, România și Turcia au sugerat o implicare pozitivă între colegi, cum ar fi fluxuri de informații de sprijin, discuții sigure și accentul pe experiențe comune.

Concluzii din sondajele referitoare la motivația în sport

Pentru a înțelege mai bine motivele declinului activității fizice și al participării la activități sportive în rândul tinerilor, șase organizații partenere au realizat sondaje naționale care vizează tinerii. Răspunsurile oferă informații valoroase despre aspectele legate de motivație, obstacole și potențiale funcții ale aplicațiilor care ar putea combate declinul activității fizice și al participării la activități sportive în rândul tinerilor, precum și despre modul în care instrumentele digitale ar putea susține această motivație.

Menținerea sănătății și a formei fizice – a apărut ca factor motivator predominant în toate țările, ca motivație pentru participarea la activități fizice sau sportive. Această constatare consistentă subliniază o conștientizare universală în rândul tinerilor cu privire la beneficiile activității fizice pentru sănătate. Tinerii din Belgia, Portugalia și Ucraina au menționat că distracția și plăcerea sunt esențiale. Acest lucru indică faptul că, deși sănătatea este un factor determinant, plăcerea intrinsecă derivată din activitatea în sine este, de asemenea, crucială. Disciplina este menționată în mod unic în eșantionul ucrainean, indicând faptul că, pentru unii tineri ucraineni, aspectul structurat al disciplinei poate fi un factor motivator.

Principalele motive pentru care tinerii nu participă în mod regulat la activități fizice sau sportive sunt: lipsa timpului (Belgia, Spania, Portugalia, Ucraina), ceea ce indică faptul că programul încărcat (școlar, social etc.) reprezintă un obstacol major în calea participării regulate, iar lipsa motivației este o barieră importantă în Belgia, Spania, Portugalia și Ucraina. Lipsa facilităților sau a resurselor este frecvent menționată în Spania, Turcia și Ucraina, ceea ce sugerează că accesul geografic sau constrângerile financiare legate de facilitățile și echipamentele sportive reprezintă obstacole semnificative în aceste regiuni. Respondenții din Spania și Turcia au menționat lipsa interesului. În Belgia și Spania, lipsa sprijinului sau a încurajării a apărut ca o barieră. Un procent mic din Belgia și Ucraina participă deja în mod regulat, ceea ce indică un subgrup pentru care aceste bariere sunt mai puțin relevante.
Răspunsul la întrebarea „Ați fi mai dispus să participați la activități sportive sau fizice dacă ar exista o aplicație care să faciliteze găsirea evenimentelor locale sau a programelor sportive?" a fost în mare parte pozitiv în toate țările.

Provocările și obiectivele personalizate au fost în general considerate „foarte utile" sau „oarecum utile" în toate țările pentru o aplicație care oferă provocări și obiective de fitness personalizate în funcție de interesele și nivelul de fitness al utilizatorului. Răspunsurile „nu sunt utile" / „nu sunt sigur" au fost minime, ceea ce sugerează o convingere generală puternică în utilitatea personalizării.

În ceea ce privește recompensele din aplicație (de exemplu, insigne, puncte, reduceri la echipamente sportive) pentru atingerea obiectivelor de fitness. Deși mulți au răspuns „Da, cu siguranță" (în special în Belgia și Portugalia), o proporție semnificativă din toate țările a selectat „Poate, în funcție de recompense" (prevalent în Ucraina, Spania și Turcia). Acest lucru sugerează că tipul și valoarea percepută.

În Belgia, Spania, Turcia și Ucraina, planurile de antrenament și exercițiile ar ajuta tinerii să se implice mai mult în activități fizice, subliniind necesitatea unei îndrumări structurate cu privire la ce trebuie să facă.

Urmărirea progresului și etapele importante sunt foarte apreciate în Belgia, Portugalia și Ucraina. Sfaturile pentru îmbunătățirea performanței sunt selectate frecvent în Spania, Turcia și Portugalia. Poveștile de succes ale altora sunt menționate doar în Spania.

„O aplicație care te conectează cu alți tineri pentru provocări sau competiții de grup ți-ar spori motivația de a rămâne activ?" – în timp ce „Da, cu siguranță" a fost un răspuns puternic în Belgia, Portugalia și Turcia, un număr semnificativ din Ucraina și Spania a răspuns „Poate, în funcție de grup" sau „Nu, prefer să fac exerciții fizice singur". Acest lucru sugerează că, în timp ce conexiunea socială și competiția pot fi factori motivaționali puternici pentru unii, alții preferă activitățile individuale sau sunt selectivi în ceea ce privește cercurile lor sociale de fitness. O aplicație ar trebui să ofere, în mod ideal, ambele opțiuni sau să permită utilizatorilor să aleagă nivelul lor de implicare socială.

Mementourile și notificările au fost evaluate în mod constant ca „Foarte importante" în Belgia, Spania, Portugalia și Turcia. Unii respondenți din Ucraina și Spania le-au evaluat, de asemenea, ca „Oarecum importante".

Majoritatea respondenților din toate țările au răspuns „Da, m-ar motiva să fiu mai activ" dacă o aplicație ar oferi informații și resurse despre beneficiile activității fizice (de exemplu, sănătate mentală, sănătate fizică, reducerea stresului). Cu toate acestea, o parte semnificativă din toate țările (în special Ucraina și Turcia) a selectat și „Poate, în funcție de conținut". Acest lucru înseamnă că simpla furnizare de informații nu este suficientă; conținutul trebuie să fie captivant, relevant și prezentat într-un mod accesibil pentru a rezona cu adevărat cu tinerii.

„Accesul la antrenament virtual sau sprijin pentru antrenament (de exemplu, antrenori, grupuri de fitness) prin intermediul unei aplicații v-ar face mai dispus să participați la activități sportive și fizice?" – „Da, cu siguranță" a fost un răspuns frecvent, în special în Belgia, Portugalia și Turcia, ceea ce sugerează că sprijinul ghidat este valoros pentru mulți. Cu toate acestea, „Poate, în funcție de stilul de antrenament" a fost, de asemenea, un răspuns foarte frecvent în toate țările, inclusiv în Spania, Ucraina și Turcia. Acest lucru indică faptul că calitatea, personalitatea și abordarea antrenamentului virtual sunt esențiale pentru eficacitatea acestuia.
Ca tendințe generale și concluzii pentru toate țările, am dorit să menționăm că:

1. „Lipsa de timp" și „lipsa de motivație" sunt cele mai frecvente obstacole. Aplicațiile trebuie să ofere conținut flexibil, eficient din punct de vedere al timpului și extrem de captivant pentru a combate aceste obstacole.
2. Tinerii din toate țările sunt foarte deschiși față de o aplicație care îi ajută să găsească evenimente și programe locale, ceea ce indică o lacună în accesibilitatea actuală.
3. Provocările și obiectivele personalizate sunt foarte apreciate, ceea ce sugerează că abordările universale sunt mai puțin eficiente.
4. Recompensele trebuie să fie semnificative. Deși recompensele sunt atractive, eficacitatea lor depinde de relevanța și atractivitatea lor pentru individ.
5. Planurile de antrenament, exercițiile și urmărirea progresului sunt tipurile de conținut preferate, reflectând dorința de îndrumare directă și feedback cu privire la performanță.
6. Deși provocările și competițiile de grup sunt atractive pentru mulți, o parte semnificativă preferă exercițiile individuale sau este selectivă în ceea ce privește implicarea socială. Aplicațiile ar trebui să ofere ambele opțiuni.
7. Mementourile trimise la timp sunt recunoscute universal ca fiind importante pentru respectarea tratamentului și consecvență.
8. Deși tinerii sunt deschiși să afle despre beneficii, transmiterea acestor informații trebuie să fie convingătoare.
9. Antrenamentul virtual este promițător, dar succesul său depinde în mare măsură de stilul de antrenament și de preferințele individuale pentru antrenamente ghidate sau independente.

Aceste concluzii oferă o bază solidă pentru dezvoltarea unei aplicații adaptate nevoilor și preferințelor exprimate de tinerii din aceste țări europene diverse, cu un accent puternic pe eliminarea obstacolelor comune în calea activității fizice.

Aplicații existente pentru fitness și motivație sportivă (de exemplu, aplicații pentru monitorizarea antrenamentelor, provocări comunitare).

Ca răspuns la aceste provocări, există mai multe platforme care oferă liste structurate de oportunități sportive, permițând utilizatorilor să găsească roluri în funcție de interesele, abilitățile și disponibilitatea lor. Mai jos sunt câteva dintre cele mai utilizate platforme pentru fitness și motivație sportivă:

- Strava – un tracker de activitate bazat pe GPS pentru alergare, ciclism și drumeții, dar care acceptă peste 40 de alte tipuri de sport.
- BetterMe – o platformă completă dedicată sănătății și bunăstării, cu un accent puternic pe fitness personalizat și bunăstare mentală. A luat naștere în Ucraina și a câștigat o popularitate semnificativă la nivel global.
- Google Fit – un tracker de activitate de bază și un hub central pentru datele privind sănătatea și fitnessul colectate din diverse aplicații și dispozitive portabile de pe dispozitivele Android.
- Apple Fitness+ – un serviciu de fitness și wellness pe bază de abonament, care oferă o vastă bibliotecă de videoclipuri cu antrenamente și meditații ghidate de antrenori, profund integrat în ecosistemul Apple (iPhone, iPad, Apple Watch, Apple TV).
- WOWBODY – un program complet de fitness și nutriție pentru femei, axat în principal pe antrenamente acasă și alimentație sănătoasă pentru slăbit și bunăstare generală. Este o aplicație de origine ucraineană.
- Freeletics este o aplicație de fitness care oferă antrenamente HIIT (antrenament cu intervale de intensitate ridicată) personalizate, adaptate obiectivelor și nivelului de fitness al fiecăruia.
- HeiaHeia este o aplicație finlandeză de wellness social dezvoltată de HeiaHeia Ltd. care promovează sănătatea holistică, permițând utilizatorilor să înregistreze activitățile fizice, să-și stabilească obiective personale și să se implice într-o comunitate de sprijin.

Aceste aplicații demonstrează diverse strategii de succes pentru motivarea utilizatorilor, combinând urmărirea robustă cu interacțiunea socială, conținutul personalizat și experiențele gamificate.

Funcții necesare în aplicație pentru a încuraja participarea la activități sportive (de exemplu, provocări sociale, recompense pentru atingerea unor obiective)

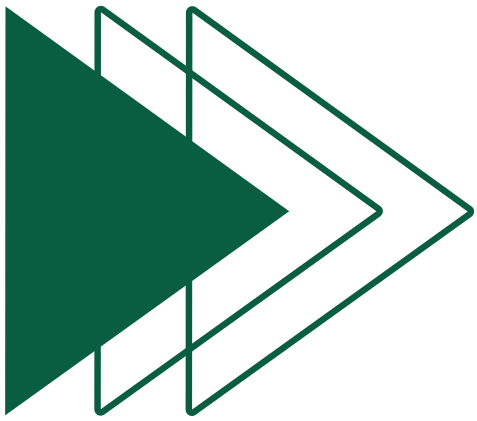
Formatorii au remarcat că ar fi util să se utilizeze următoarele caracteristici pentru a motiva tinerii:

- Provocări de fitness în grup cu prietenii, școlile sau cluburile
- Insigne, puncte sau stimulente reale (de exemplu, echipament sportiv) pentru realizări.
- Urmărirea obiectivelor de fitness cu progres și mementouri.
- Aplicații gamificate cu niveluri, ranguri sau avatare.
- Partajarea antrenamentelor, realizărilor și fotografiilor cu prietenii.
- Comunicarea prin aplicații cu colegii de echipă, antrenorii sau alți utilizatori.
- Antrenamente adaptate nivelului de fitness, timpului disponibil și obiectivelor.
- Urmărirea stării de spirit, activități de mindfulness sau mesaje motivaționale
- Acces offline la antrenamente pentru utilizare fără acces la internet
- Suport pentru limba ucraineană
- Integrare cu cluburi sportive din apropiere sau evenimente comunitare

La acel moment, tinerii chestionați au identificat următoarele componente motivaționale care ar putea crește activitatea fizică și participarea lor la sport:
Majoritatea respondenților au afirmat că aplicația ar putea crește implicarea lor în sport, dar în funcție de funcționalitatea acesteia. De asemenea, majoritatea respondenților au afirmat că aplicația ar fi foarte utilă sau oarecum utilă pentru ei. Aproape toți au răspuns pozitiv că, dacă aplicația ar avea capacitatea de a trimite notificări, acest lucru i-ar motiva semnificativ să facă exerciții fizice.

MOTIVATE YOUTH

Capitolul 7: Analiza aplicațiilor mobile existente



Aplicațiile prezentate în acest capitol au fost selectate cu atenție pentru relevanța lor în stimularea motivației în cele patru domenii cheie explorate în cadrul proiectului Motivate Youth: educație, muncă, voluntariat și sport. Fiecare aplicație oferă caracteristici, instrumente sau strategii unice care sprijină stabilirea obiectivelor, concentrarea, dezvoltarea abilităților și implicarea susținută. Prin examinarea funcționalităților lor, putem identifica elemente practice de design și mecanisme motivaționale care ar putea inspira și informa dezvoltarea aplicației Motivate Youth.

Educatie:

Clockwork Tomato este o aplicație de gestionare a timpului inspirată de metoda Pomodoro, concepută pentru a crește productivitatea prin împărțirea muncii în sesiuni de 25 de minute, cu pauze scurte. Aceasta ajută tinerii studenți să rămână concentrați și să-și gestioneze eficient timpul de studiu, făcând învățarea mai captivantă și mai puțin copleșitoare. Aplicația funcționează ca un cronometru, ceas și jurnal de activități și are un afișaj relaxant și o interfață personalizabilă, cu peste 50 de opțiuni de configurare.

Cold Turkey este o aplicație puternică de productivitate care ajută utilizatorii să rămână concentrați prin blocarea site-urilor web și a aplicațiilor care distrag atenția. Ideală pentru studenți și profesioniști, aceasta împiedică navigarea fără rost pe internet, permițând utilizatorilor să creeze liste de blocare personalizate pentru diferite sesiuni de studiu sau de lucru. În loc să cedeze distragerilor digitale, utilizatorii primesc mesaje încurajatoare atunci când încearcă să acceseze site-urile blocate și pot urmări timpul economisit pe parcursul unei zile, săptămâni sau luni.

Forest este o aplicație de productivitate care îi ajută pe utilizatori să rămână concentrați și transformă concentrarea într-o experiență plăcută și motivantă. Atunci când învață sau lucrează, utilizatorii plantează un copac virtual care crește atât timp cât rămân concentrați pe sarcină. Dacă părăsesc aplicația pentru a se lăsa distrași, copacul se ofilește, încurajând astfel autodisciplina. Aplicația este deosebit de utilă pentru tineri, deoarece stimulează concentrarea profundă, reduce distragerile cauzate de telefon și promovează obiceiuri eficiente de studiu. În timp, utilizatorii creează o pădure virtuală care reflectă angajamentul lor față de învățarea productivă.

Duolingo este o aplicație care transformă învățarea într-o activitate distractivă prin gamificare, lecții scurte și serii zilnice de progres. Îi ajută pe utilizatori să își dezvolte abilitățile de citire, scriere, vorbire și ascultare în mai multe limbi, prin exerciții interactive.

Quizlet este o platformă de învățare online versatilă, care oferă mai multe moduri de studiu adaptate diferitelor stiluri de învățare. Utilizatorii pot crea și studia fișe personalizabile, pot juca jocuri interactive și pot rezolva teste de antrenament pentru a-și îmbunătăți experiența de învățare. Platforma este accesibilă atât din browsere web, cât și prin aplicații mobile, și oferă suport pentru mai multe limbi, fiind astfel potrivită pentru un public divers.

Munca:

RescueTime îi ajută pe utilizatori să rămână motivați la locul de muncă, oferindu-le informații clare despre modul în care își petrec efectiv timpul. Astfel, utilizatorii pot prioritiza sarcinile importante și pot reduce distragerile. Aplicația se află comod în bara de activități, oferind acces rapid și obiective zilnice de concentrare adaptate stilului de lucru și programului de întâlniri. Trimite alerte atunci când apar distrageri, ajutându-te să-ți recapeți concentrarea. La finalul zilei sau al săptămânii, RescueTime generează rapoarte detaliate de productivitate, oferindu-ți o imagine clară asupra modului în care ți-ai gestionat timpul și evidențiind aspectele ce pot fi îmbunătățite.

Fabulous este o aplicație de îngrijire personală și productivitate, concepută pentru a te ajuta să rămâi motivat la muncă, punând accent pe starea ta de bine. Aplicația acționează ca un antrenor personal zilnic, consolidând obiceiuri pozitive prin memento-uri și rutine structurate. Utilizatorii își pot crea ritualuri de dimineață, prânz și seară, menite să le îmbunătățească concentrarea, eficiența și productivitatea generală. Prin promovarea autodisciplinei și a forței interioare, Fabulous te ajută să rămâi plin de energie, motivat și pregătit să îți duci la bun sfârșit sarcinile cu o atitudine echilibrată.

Pep Talk e o aplicație motivațională care te ajută să rămâi inspirat la muncă prin discursuri audio susținute de lideri, personalități publice și celebrități. Fie că ești la birou, în drum spre serviciu sau faci exerciții, poți asculta mesaje puternice care te încurajează să rămâi concentrat și productiv. Cu o varietate de vorbitori din care poți alege, Pep Talk îți oferă vocea potrivită care să te mențină motivat și plin de energie pe parcursul întregii zile.

Voluntariat:

The European Solidarity Corps App este o aplicație mobilă concepută pentru a conecta tinerii cu vârste cuprinse între 18 și 30 de ani cu proiecte de solidaritate din întreaga Europă. Prin intermediul aplicației, utilizatorii își pot crea și gestiona profilurile, pot accesa resurse educaționale și se pot implica într-o comunitate activă, prin partajarea și comentarea jurnalelor foto. De asemenea, aplicația le permite să caute și să aplice pentru diverse oportunități de voluntariat, formare sau angajare, toate având ca scop promovarea unității și sprijinului comunitar. Disponibilă atât pe iOS, cât și pe Android, aplicația este un instrument complet pentru tinerii care doresc să contribuie pozitiv în societate, dezvoltându-și totodată abilitățile și experiența.

HelpUp este o aplicație mobilă gratuită, concepută pentru a conecta tinerii care doresc să facă voluntariat cu organizații non-guvernamentale (ONG-uri) care au nevoie de ajutor. Dezvoltată de un grup de elevi de la Colegio Montserrat din Spania, aplicația abordează provocarea cu care se confruntă mulți tineri – în special cei sub 18 ani sau fără conexiuni locale – în găsirea unor oportunități de voluntariat potrivite. Utilizatorii își pot crea profiluri personalizate, în care își detaliază interesele, disponibilitatea și locația, pentru a fi potriviți cu activități relevante. După participare, voluntarii pot evalua experiența și pot câștiga puncte care pot fi răscumpărate pentru recompense precum cursuri educaționale sau bilete la muzee. Recunoscută pentru abordarea sa inovatoare, HelpUp a fost desemnată cea mai creativă companie de soluționare a problemelor din Europa în anul 2022.

Sport:

Freeletics este o aplicație de fitness care oferă antrenamente HIIT (high-intensity interval training) personalizate, adaptate obiectivelor și nivelului de pregătire al fiecărui utilizator. Folosind inteligența artificială și expertiza specialiștilor în știința sportului, aplicația pune la dispoziție o gamă variată de antrenamente, inclusiv exerciții cu greutatea corporală, alergare și antrenamente de forță, permițând utilizatorilor să se antreneze oricând și oriunde, fără echipament de sală. Pentru a motiva tinerii să facă mișcare, Freeletics integrează funcții esențiale: antrenorul bazat pe inteligență artificială creează planuri de antrenament adaptate preferințelor, condiției fizice și obiectivelor utilizatorului, asigurând exerciții provocatoare, dar realizabile. Cu rutine ce pot fi efectuate oriunde, Freeletics elimină obstacolele comune legate de lipsa de timp, spațiu sau echipament, făcând mai ușor ca tinerii să rămână activi.

HeiaHeia este o aplicație finlandeză de wellness social, dezvoltată de HeiaHeia Ltd., care promovează sănătatea holistică prin posibilitatea utilizatorilor de a înregistra activități fizice, de a-și stabili obiective personale și de a se implica într-o comunitate de sprijin. Aplicația oferă o platformă completă pentru monitorizarea a peste 600 de activități diferite, de la exerciții tradiționale până la hobby-uri, adaptându-se astfel intereselor și nivelurilor variate de fitness. Aplicația pune accent pe filosofia „bunăstării relaxate" și încurajează persoane de toate vârstele și nivelurile de activitate să își asume responsabilitatea pentru sănătatea lor într-un mod distractiv și personalizat. Interfața prietenoasă și funcțiile gamificate, precum punctele de wellness și provocările, motivează utilizatorii să mențină un stil de viață activ. De asemenea, aplicația suportă integrarea cu diverse dispozitive purtabile pentru o monitorizare facilă a antrenamentelor și activităților zilnice. Disponibilă în mai multe limbi, HeiaHeia a atras utilizatori din peste 150 de țări, creând o comunitate globală dedicată îmbunătățirii stării de bine.

Strava este o aplicație de monitorizare a activității fizice care combină funcții de tracking cu elemente de socializare, acoperind o gamă variată de activități, precum alergare, ciclism, drumeții și înot. Utilizatorii pot urmări antrenamentele prin GPS, pot analiza metrici de performanță precum distanța, viteza și altitudinea, și își pot împărtăși progresul cu o comunitate globală. Componenta socială a aplicației le permite utilizatorilor să urmărească prieteni, să se alăture cluburilor, să participe la provocări și să ofere „kudos" activităților altora, sporind astfel motivația și implicarea. Strava oferă atât abonamente gratuite, cât și premium, acestea din urmă incluzând funcții avansate, precum planuri de antrenament personalizate, analize detaliate ale performanței și instrumente de siguranță, cum ar fi partajarea în timp real a locației.

Clasificare după domeniu și funcționalitate:

Managementul timpului și productivitatea:
- Clockwork Tomato
- Cold Turkey
- Forest
- RescueTime
- Fabulous

Educație și învățare:
- Duolingo
- Quizlet

Motivație și bunăstare:
- Fabulous
- Pep Talk

Voluntariat și implicare în comunitate:
- European Solidarity Corps App
- HelpUp

Fitness si sanatate:
- Freeletics
- HeiaHeia
- Strava

Avantajele și dezavantajele aplicațiilor existente

Eficiența acestor aplicații se bazează pe trei piloni principali: sprijinul comunității, gamificarea și stabilirea obiectivelor însoțită de monitorizare, toate acestea contribuind la creșterea motivației și implicării utilizatorilor, transformând urmărirea obiectivelor personale într-o experiență mai plăcută și colaborativă.

1. Stabilirea și urmărirea obiectivelor

Multe aplicații, indiferent de domeniul lor principal, includ funcții care permit utilizatorilor să își stabilească obiective personale și să își monitorizeze progresul:

- Aplicații sportive: Aplicații precum Freeletics și Strava permit utilizatorilor să își stabilească obiective de fitness și să își urmărească performanțele în timp.
- Aplicații de productivitate: Instrumente precum RescueTime și Clockwork Tomato le permit utilizatorilor să își stabilească obiective de productivitate și să își monitorizeze tiparele de lucru.

2. Elemente de gamificatie

Integrarea funcțiilor de tip joc pentru a spori implicarea utilizatorilor este o strategie comună:

- **Forest**: Încurajează concentrarea prin faptul că utilizatorii pot crește copaci virtuali în perioadele în care rămân concentrați.
- **Duolingo**: Folosește nivele, recompense și provocări pentru a face învățarea limbilor străine mai captivantă.

3. Integrare socială și sprijin comunitar

Această funcție crește implicarea și motivația utilizatorilor, cultivând un sentiment de comunitate și responsabilitate.

- **Strava**:Această aplicație de fitness integrează funcții de socializare, permițând utilizatorilor să se conecteze cu prietenii, să se alăture cluburilor, să participe la provocări și să își împărtășească realizările, creând astfel un sentiment de comunitate între sportivi.
- **Duolingo**: În domeniul învățării limbilor străine, Duolingo oferă funcții comunitare prin care cursanții pot participa la discuții, se pot alătura cluburilor și se pot motiva reciproc, îmbunătățind astfel experiența generală de învățare.
- **Forest**: Deși este în principal o aplicație care îmbunătățește concentrarea, Forest permite utilizatorilor să planteze copaci împreună, promovând un angajament comun față de productivitate și sustenabilitate ecologică.

Analizând aceste aplicații, reies patru slăbiciuni principale care pot limita eficiența lor:

1. Probleme legate de confidențialitate și securitatea datelor: Multe aplicații de fitness și productivitate colectează un volum mare de date despre utilizatori, ceea ce ridică îngrijorări privind protecția intimității și securitatea informațiilor. Aplicații precum Strava au fost criticate pentru expunerea datelor sensibile de localizare, generând probleme serioase de confidențialitate care pot descuraja tinerii, tot mai preocupați de securitatea datelor personale.
2. Promovarea unor comportamente nesănătoase: Aplicațiile de fitness precum Freeletics și HeiaHeia încurajează activitatea fizică, însă pot, în mod neintenționat, să stimuleze exerciții excesive sau comportamente nesănătoase, mai ales în rândul persoanelor predispuse la probleme legate de imaginea corporală sau tulburări alimentare.
3. Personalizare insuficientă: Aplicații precum Cold Turkey și Clockwork Tomato oferă opțiuni limitate de personalizare, care pot să nu răspundă nevoilor și preferințelor variate ale tinerilor utilizatori, reducând astfel eficiența generală și satisfacția acestora.
4. Funcții insuficiente de interacțiune socială: Deși unele aplicații oferă sprijin comunitar, majoritatea celor prezentate sunt concepute pentru a construi obiceiuri și rutine individuale și pentru a crește productivitatea, fără a include componente de implicare socială – printre acestea se numără Clockwork Tomato, Cold Turkey, Forest, RescueTime, Fabulous și Pep Talk. Integrarea elementelor sociale poate crea un sentiment de comunitate, spori motivația și încuraja o implicare susținută a utilizatorilor. Totuși, nu toate aplicațiile au nevoie de funcții sociale; includerea acestora trebuie să fie în concordanță cu scopul aplicației și preferințele publicului țintă.

Caracteristici comune care reușesc să atragă utilizatorii.

1. Elemente de gamificatie

Gamificarea integrează elemente asemănătoare jocurilor în contexte non-joc pentru a stimula implicarea și motivația utilizatorilor. Componentele cheie includ puncte, care sunt valori numerice acordate pentru efectuarea unor acțiuni specifice, oferind feedback imediat și stimulând un sentiment de realizare. Insignele servesc ca simboluri vizuale care reprezintă realizări, motivând utilizatorii să atingă noi etape. Clasamentele afișează poziția utilizatorilor în raport cu ceilalți, stimulând competiția și încurajând îmbunătățirea performanței. Nivelurile oferă o cale structurată și obiective clare pe măsură ce utilizatorii progresează prin câștigarea de puncte sau îndeplinirea sarcinilor. Provocările și misiunile prezintă sarcini cu termene limită care oferă obiective pe termen scurt, menținând utilizatorii implicați și promovând interacțiunea regulată.

Duolingo: Folosește nivele, recompense și provocări pentru a transforma învățarea limbilor într-o experiență interactivă.
Forest: Încurajează concentrarea permițând utilizatorilor să crească copaci virtuali în timpul perioadelor de concentrare.

2. Integrare socială și sprijin comunitar

Integrarea funcțiilor sociale în aplicațiile mobile crește semnificativ implicarea utilizatorilor prin promovarea unui sentiment de comunitate și facilitarea interacțiunii. Funcții precum mesageria în aplicație și chat-urile de grup permit comunicarea în timp real, permițând utilizatorilor să se conecteze și să colaboreze fără probleme. Forumurile și forumurile de discuții oferă utilizatorilor platforme pentru partajarea cunoștințelor și implicarea în conversații pe teme specifice, consolidând legăturile cu comunitatea. Încurajarea conținutului generat de utilizatori și oferirea de opțiuni de personalizare promovează un sentiment de apartenență și relevanță în rândul utilizatorilor. Instrumentele de coordonare a evenimentelor, cum ar fi calendarele partajate, promovează interacțiunile offline și consolidează conexiunile cu comunitatea. Notificările push prompte țin utilizatorii la curent cu activitățile comunității, stimulând utilizarea regulată a aplicației și implicarea susținută.

- **Strava**: Permite utilizatorilor să se conecteze, să partajeze realizări și să participe la provocări de grup..
- **HeiaHeia**: Oferă o platformă pentru utilizatori, unde aceștia pot participa la activități de grup și își pot susține reciproc obiectivele de fitness.

3. Experiențe personalizate

Experiențele personalizate în aplicațiile mobile implică adaptarea conținutului și funcționalității aplicației pentru a se alinia cu preferințele, comportamentele și nevoile individuale ale utilizatorilor. Această abordare crește implicarea utilizatorilor prin creșterea relevanței și a intuitivității interacțiunilor. Prin analizarea datelor utilizatorilor, aplicațiile pot oferi conținut personalizat, recomandări și interfețe care rezonează cu fiecare utilizator, promovând o conexiune și o satisfacție mai profunde. O astfel de personalizare nu numai că îmbunătățește experiența utilizatorului, dar crește și ratele de retenție, deoarece utilizatorii sunt mai predispuși să continue să utilizeze o aplicație care li se pare unică.

- **Freeletics**: Oferă planuri de antrenament personalizate în funcție de obiectivele și nivelul de fitness al utilizatorului.
- **Fabulous**: Oferă rutine personalizate de dezvoltare a obiceiurilor pentru a îmbunătăți starea de bine.

4. Urmărirea și analiza progresului

Urmărirea și analiza progresului în aplicațiile mobile implică monitorizarea și analizarea interacțiunilor utilizatorilor pentru a crește implicarea și a optimiza performanța aplicației. Prin colectarea de date despre comportamentul utilizatorilor, cum ar fi durata sesiunii, utilizarea funcțiilor și modelele de navigare, dezvoltatorii obțin informații despre modul în care utilizatorii interacționează cu aplicația. Aceste informații ajută la identificarea funcțiilor populare, la detectarea punctelor de abandon ale utilizatorilor și la înțelegerea satisfacției generale a utilizatorilor.

RescueTime: Urmărește activitatea digitală pentru a oferi informații despre modelele de productivitate.
Quizlet: Permite utilizatorilor să urmărească progresul învățării prin diferite moduri de studiu.

5. Sisteme de recompense

Sistemele de recompense din aplicațiile mobile sunt concepute pentru a crește implicarea și loialitatea utilizatorilor, oferind stimulente pentru anumite comportamente. Aceste sisteme includ adesea elemente precum puncte, insigne și clasamente care motivează utilizatorii să interacționeze mai frecvent cu aplicația. De exemplu, implementarea unui sistem de puncte de loialitate permite utilizatorilor să acumuleze puncte în funcție de nivelul lor de implicare, care pot fi răscumpărate pentru diverse recompense, cum ar fi monedă în aplicație, avantaje speciale sau bunuri fizice.

HelpUp: Oferă stimulente, cum ar fi cursuri educaționale, pentru participarea voluntară.
Duolingo: Oferă recompense virtuale și serii de victorii pentru a motiva practica zilnică.

Aceste caracteristici comune contribuie la eficacitatea aplicațiilor în atragerea utilizatorilor din diverse domenii.

Deficiențe care nu răspund nevoilor tinerilor

În ciuda diversității funcționalităților aplicațiilor analizate, nevoile semnificative ale tinerilor rămân insuficient abordate.

În concluzie, aplicația Motivate Youth va fi concepută ca o platformă cuprinzătoare care reunește instrumente motivaționale cheie, urmărirea sarcinilor, recompense, stabilirea obiectivelor, funcții de prioritizare și citate motivaționale zilnice, pentru a sprijini tinerii în patru domenii interconectate: sport, învățământ superior, voluntariat și muncă.

Deși aplicațiile existente pot aborda parțial obiective similare în domenii individuale, în prezent nu există nicio aplicație care să combine toate cele patru domenii într-o singură experiență integrată. În special, sectorul voluntariatului duce lipsă de soluții digitale menite în mod specific să mențină motivația pe termen lung. Aplicația Motivate Youth va umple acest gol, oferind utilizatorilor un spațiu unificat pentru a-și monitoriza și echilibra activitățile în toate domeniile, oferindu-le o imagine clară asupra progreselor și realizărilor lor. Această abordare holistică nu numai că va încuraja implicarea constantă, dar îi va ajuta și pe tineri să vadă legăturile și beneficiile reciproce dintre eforturile lor în educație, muncă, sport și voluntariat.

MOTIVATE YOUTH

Lecții învățate

Tinerii europeni se confruntă astăzi cu provocări semnificative, printre care creșterea costurilor de trai, preocupările legate de mediu și problemele de sănătate mintală. Un sondaj Eurobarometru recent realizat în rândul tinerilor a arătat că 40 % dintre tinerii cu vârste cuprinse între 16 și 30 de ani sunt preocupați de creșterea prețurilor, în timp ce problemele legate de mediu și schimbările climatice sunt o prioritate pentru o treime dintre ei. În plus, pandemia de COVID-19 a agravat problemele de sănătate mintală în rândul tinerilor, ducând la creșterea anxietății și a depresiei. În acest context, aplicațiile mobile precum Fabulous și Forest au ca scop promovarea bunăstării și a productivității. Fabulous încurajează obiceiurile pozitive și autodisciplina, în timp ce Forest utilizează gamificarea pentru a reduce distragerile cauzate de telefon. Cu toate acestea, eficacitatea lor poate fi limitată de necesitatea de a achiziționa aplicațiile pentru a beneficia de toate avantajele.

Utilizarea pe scară largă a rețelelor sociale și a tehnologiei în rândul tinerilor a devenit o problemă urgentă, ducând la diverse obiceiuri neproductive și rezultate negative. Timpul excesiv petrecut în fața ecranului distrage adesea atenția adolescenților de la activități esențiale, cum ar fi temele, exercițiile fizice și interacțiunile cu familia, împiedicând astfel dezvoltarea lor generală. Mai mult, utilizarea constantă a dispozitivelor digitale poate perturba ritmul somnului, contribuind la oboseală și la diminuarea funcțiilor cognitive. Fenomenul cunoscut sub numele de „creier popcorn" descrie persoanele care, obișnuite cu stimularea digitală rapidă, se luptă cu sarcini mai lente și interacțiuni din lumea reală, afectând funcționarea lor socio-emoțională.

Cold Turkey este un program de blocare a site-urilor web conceput pentru a ajuta utilizatorii să se concentreze asupra muncii sau studiului, blocând site-urile web și aplicațiile care distrag atenția, inclusiv platformele de socializare și jocurile. Utilizatorii pot personaliza listele de blocare și chiar pot bloca întregul internet, asigurând un mediu fără distrageri pentru o productivitate sporită. Un alt instrument eficient este **Forest**, o aplicație care încurajează utilizatorii să rămână concentrați prin plantarea unui copac virtual care crește atunci când evită să-și folosească telefoanele. Dacă utilizatorul părăsește aplicația, copacul moare, promovând autodisciplina și reducând timpul petrecut inutil în fața ecranului. Această abordare gamificată nu numai că ajută utilizatorii să se concentreze asupra sarcinilor, dar contribuie și la eforturile de protecție a mediului, deoarece aplicația colaborează cu organizații pentru a planta copaci reali pe baza implicării utilizatorilor. Prin incorporarea acestor aplicații în rutina lor, tinerii pot dezvolta obiceiuri digitale mai sănătoase, pot crește productivitatea și pot atenua efectele negative asociate utilizării excesive a tehnologiei.

RescueTime este un alt instrument care ajută utilizatorii să gestioneze timpul petrecut în fața ecranului și să-și îmbunătățească productivitatea. RescueTime oferă informații despre modul în care utilizatorii își petrec timpul pe dispozitivele digitale, urmărind tiparele de utilizare și identificând domeniile în care ar putea pierde din productivitate. Prin oferirea de rapoarte detaliate și stabilirea de obiective de concentrare, RescueTime ajută utilizatorii să devină mai conștienți de obiceiurile lor digitale și să depună eforturi conștiente pentru a minimiza distragerile.

Lacunele de pe piață pe care aplicația „Motivate Youth" le-ar putea umple.

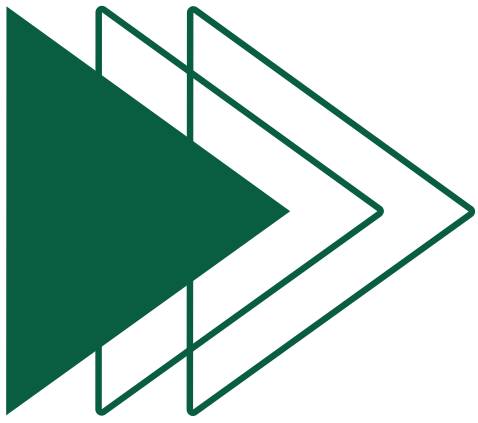
Există două lacune semnificative pe piața actuală a aplicațiilor: nevoia de implicare socială sporită și sprijinul cuprinzător pentru sănătatea mintală a tinerilor. În timp ce multe aplicații existente se concentrează pe productivitatea individuală, ele neglijează adesea importanța legăturilor comunitare și a bunăstării emoționale. Prin integrarea unor funcții care încurajează interacțiunea între colegi și oferă resurse accesibile pentru sănătatea mintală, Motivate Youth poate crea o platformă mai holistică, care răspunde nevoilor diverse ale tinerilor de astăzi.

Pentru a asigura un angajament susținut, aplicația poate încorpora mai multe caracteristici cheie. În primul rând, un forum comunitar va permite utilizatorilor să împărtășească experiențe, să solicite sfaturi și să construiască rețele de sprijin, promovând un sentiment de apartenență și încurajare reciprocă. În al doilea rând, stabilirea de obiective gamificate va permite utilizatorilor să-și stabilească obiective personale și să câștige recompense la finalizarea acestora sau să concureze cu colegii, făcând auto-îmbunătățirea atât plăcută, cât și motivantă. În al treilea rând, aplicația va include o secțiune dedicată resurselor, concepută pentru a oferi utilizatorilor conținut valoros și inspirator care să îi sprijine în parcursul lor în toate cele patru domenii: sport, învățământ superior, voluntariat și muncă. Această secțiune va conține o colecție atent selecționată de articole, postări pe bloguri, documentare, podcasturi și alte materiale multimedia. Scopul este de a acoperi o gamă largă de subiecte, de la ghiduri practice și sfaturi pentru dezvoltarea abilităților până la povești motivaționale și perspective care provoacă la reflecție.
Prin oferirea acestei game variate de resurse, aplicația va servi nu numai ca instrument de gestionare a sarcinilor și obiectivelor, ci și ca centru de învățare. Utilizatorii vor avea acces ușor la conținut relevant, credibil și captivant, care le poate aprofunda înțelegerea, le poate lărgi perspectivele și le poate menține motivația la un nivel ridicat. Această secțiune va fi actualizată periodic pentru a rămâne actuală, dinamică și aliniată la nevoile și interesele în continuă evoluție ale tinerilor.

Prin combinarea acestor elemente, „Motivate Youth" ar putea crea o platformă cuprinzătoare care nu numai că stimulează productivitatea, ci și cultivă relațiile sociale și bunăstarea mentală, îmbogățind în cele din urmă viața utilizatorilor săi.

MOTIVATE YOUTH

Capitolul 8: Recomandări pentru aplicația „Motivate Youth”



Cofinanțat de Uniunea Europeană

Tinerii din întreaga Europă se confruntă cu provocări similare în ceea ce privește menținerea motivației în domenii cheie ale vieții lor: educație, muncă, voluntariat și sport. Rezultatele cercetării Motivate Youth, care includ sondaje și grupuri de discuții organizate în Spania, Belgia, Portugalia, Turcia, Ucraina și România, oferă informații valoroase despre modelele motivaționale și preferințele tinerilor de astăzi. Acest capitol prezintă recomandări transversale pentru a ghida dezvoltarea unei aplicații digitale motivaționale și centrate pe utilizator.

A. Strategii unificate pentru motivarea tinerilor din toate domeniile

În ciuda diversității activităților (academice, profesionale, civice sau sportive), nevoile motivaționale ale tinerilor prezintă suprapuneri semnificative între sectoare. Următoarele strategii unite s-au dovedit a fi esențiale:

1.1 Orientarea către obiective și vizibilitatea progresului

Tinerii sunt mai motivați atunci când își pot stabili obiective personale și își pot urmări progresul în timp real. Fie că urmăresc realizări educaționale, ore de voluntariat sau obiective sportive, tinerii au nevoie de feedback clar care să evidențieze progresul lor și să le valideze eforturile. O aplicație digitală ar trebui să integreze instrumente de urmărire a progresului și să ofere rezumate vizuale (de exemplu, bare de progres, insigne, tablouri de bord personale) care se aplică în toate contextele.

1.2 Bariere reduse la intrare

Mulți tineri ezită să se implice din cauza fricii de eșec, a lipsei de experiență sau a complexității percepute. În toate cele patru sectoare, s-a subliniat necesitatea unor așteptări clare, a unei integrări simple și a oportunităților pentru începători. O aplicație care prezintă opțiuni accesibile pentru începători și oferă asistență pas cu pas poate spori încrederea și crește implicarea inițială.

1.3 Rezultate concrete

Motivația crește atunci când activitățile duc la rezultate concrete și vizibile, fie că este vorba de noi competențe, impact social, îmbunătățirea sănătății sau beneficii profesionale. Voluntariatul contribuie la angajabilitate, sportul dezvoltă disciplina, educația sporește pregătirea pentru piața muncii, iar munca dezvoltă competențe utile în viața reală. Aplicația ar trebui să sublinieze aceste beneficii intersectoriale, ajutând utilizatorii să înțeleagă modul în care acțiunile dintr-un domeniu sporesc succesul în altul.

2. Rolul personalizării în motivarea tinerilor

Personalizarea s-a dovedit a fi un factor esențial pentru menținerea angajamentului. Tinerii din toate țările au solicitat instrumente și recomandări care să reflecte interesele, disponibilitatea de timp, obiectivele preferate și locația lor.
O aplicație bine gândită ar trebui să le permită utilizatorilor să:

- Setați preferințele lor (subiecte, abilități, program).
- Primiți conținut și oportunități selectate.
- Obțineți mesaje motivaționale personalizate.
- Vizualizați realizările lor într-un mod care reflectă parcursul lor unic.

O astfel de personalizare sporește relevanța, reduce oboseala decizională și îi face pe tineri să se simtă apreciați și valorizați. De asemenea, permite flexibilitate, acomodând utilizatorii care își pot schimba în timp interesul între educație, voluntariat, muncă sau sport.

3. Gamificarea ca motor motivațional

Gamificarea, integrarea caracteristicilor specifice jocurilor în medii care nu sunt legate de jocuri, a fost identificată în mod constant de către tineri ca fiind o modalitate atractivă și eficientă de a rămâne motivați.
Caracteristicile principale includ:

- Insigne și puncte: Recunoașterea consecvenței și a realizărilor importante.
- Clasamente: Promovarea competiției prietenoase.
- Secvențe și niveluri: Încurajarea implicării regulate.
- Recompense răscumpărabile: Stimularea participării cu beneficii reale sau simbolice (de exemplu, instruire, reduceri, vizibilitate).

În toate sectoarele, gamificarea oferă un sentiment de realizare, progres și distracție. Pentru tinerii care se pot simți detașați de sistemele tradiționale de recunoaștere (de exemplu, note, salarii), elementele gamificate pot servi ca factori motivaționali alternativi, mai interactivi și mai afirmativi.

4. Implicarea comunității ca factor determinant pe termen lung

Sentimentul de apartenență este una dintre cele mai puternice forțe motivaționale. În toate țările studiate, tinerii au raportat un nivel mai ridicat de implicare și loialitate atunci când activitățile implicau colegi, mentori sau realizări de grup.

Pentru a încuraja acest lucru, aplicația ar trebui:

- Să includă caracteristici sociale, cum ar fi forumuri, chat-uri și provocări de grup.
- Să evidențieze experiențele și mărturiile împărtășite.
- Să promoveze obiective colaborative (de exemplu, „Să atingem împreună 1 000 de ore de voluntariat").
- Să ofere mentorat între colegi sau sisteme de prietenie pentru a sprijini noii veniți.

Implicarea în comunitate nu numai că motivează tinerii să participe, ci îi ajută și să rămână implicați pe termen lung, în special în perioadele dificile sau de tranziție. Fie că este vorba de un coleg de clasă, un coleg de muncă, un coechipier sau un coleg voluntar, legăturile interumane alimentează perseverența.

B. Funcții propuse pentru aplicația Motivate Youth

1.1. Caracteristici cheie adaptate fiecărui domeniu

Voluntariat

- Un instrument de căutare bazat pe geolocalizare pentru descoperirea oportunităților locale sau la distanță.
- Filtrează în funcție de disponibilitatea de timp, cauză, abilități necesare și limbă.
- Un portofoliu digital de voluntariat care înregistrează orele, realizările și recomandările.
- Urmărirea progresului sub formă de joc (de exemplu, insigne pentru misiuni finalizate, ore înregistrate).

Educație

- Funcții de stabilire a obiectivelor legate de parcursurile academice sau personale de învățare.
- Module de micro-învățare și chestionare legate de motivație și insigne de învățare.
- Jurnale de reflecție în care elevii își înregistrează progresul și își dezvoltă abilitățile soft.

Munca și capacitatea de angajare

- O funcție care sugerează oportunități de voluntariat sau de învățare aliniate cu obiectivele profesionale.
- Generator de CV care integrează activități verificate din aplicație.
- Certificare digitală și recomandări din partea organizațiilor partenere.

Sport și sănătate

- Stabilirea obiectivelor de fitness sau activitate fizică (de exemplu, „Participă la 3 evenimente sportive locale în această lună").
- Provocări sociale care promovează activități în echipă și verificări ale stării de sănătate.
- Integrare cu dispozitive portabile sau jurnale de fitness pentru a recompensa activitatea fizică.

1.2. Concepții privind interfața utilizatorului (UI) și experiența utilizatorului (UX)

Am identificat preferințele clare ale tinerilor pe care aplicația trebuie să le reflecte pentru a asigura o utilizare ușoară și un angajament pe termen lung:

- **Tablouri de bord personalizate** arătând progresul individual în toate cele patru domenii.
- **Interfață curată și distractivă** folosind emoji-uri, pictograme, conținut video și text minim.
- **Interfață multilingvă** asigurarea incluziunii în toate țările partenere.
- **Proiectare axată pe accesibilitate**,inclusiv moduri pentru daltonism, opțiuni de citire audio și navigare simplă.
- **Feedback gamificat** (de exemplu, animații festive, indicatoare de progres, semnale sonore).

1.3. Integrarea teoriilor motivaționale în proiectarea aplicațiilor

Pentru a stimula în mod eficient schimbarea comportamentală și a menține angajamentul, recomandăm alinierea designului aplicației la următoarele cadre motivaționale:

- **Teoria autodeterminării (SDT)**: Includeți autonomia (alegerea obiectivelor), competența (feedback, niveluri) și relaționarea (conexiunea cu colegii prin intermediul funcțiilor comunității).
- **Teoria stabilirii obiectivelor**: Permiteți utilizatorilor să stabilească obiective SMART, să vizualizeze progresul lor și să sărbătorească realizările importante.
- **Teoria gamificării**: Folosiți motivația extrinsecă prin puncte, insigne și clasamente, în timp ce construiți încet motivația intrinsecă prin reflecție și povestiri cu impact.

Cercetările arată clar că integrarea teoriei motivaționale în proiectarea aplicațiilor nu este opțională, ci esențială pentru a obține un angajament susținut din partea tinerilor.

C. Provocări în implementare și soluții strategice

Ca în cazul oricărei intervenții digitale care vizează mai multe țări, anticipăm mai multe provocări legate de implementare. Acestea sunt prezentate mai jos, împreună cu strategiile de atenuare propuse de noi:

1.1. Omogenitatea nevoilor tinerilor

Tinerii diferă foarte mult în ceea ce privește competențele digitale, motivația, locația și disponibilitatea. O abordare uniformă are șanse mari să eșueze.
Recomandare: funcții modulare, integrare simplă, configurare a profilului în funcție de nevoi.

1.2. Acces inegal la tehnologie

Unii tineri, în special cei din zonele rurale sau marginalizate, au acces limitat la internet sau la dispozitive digitale.
Recomandare: utilizare offline, versiune web, parteneriate între ONG-uri și școli.

1.3. Menținerea angajamentului în timp
Implicarea inițială poate fi ridicată, dar rata de abandon crește dacă funcțiile devin repetitive sau dacă progresul nu este vizibil.
Recomandare: conținut dinamic, campanii sezoniere, stimulente personalizate.

1.4. Confidențialitatea datelor și încrederea
Tinerii utilizatori sunt din ce în ce mai sensibili la utilizarea datelor și la confidențialitate, în special în ceea ce privește progresul personal sau recunoașterea publică.
Recomandare: conformitate cu GDPR, confidențialitate personalizabilă, funcții opționale de recunoaștere

1.5. Participarea organizațională și calitatea oportunităților
Fără implicarea activă a organizațiilor de tineret, oportunitățile de voluntariat și învățare pot fi limitate sau depășite.
Recomandare: portaluri administrative, stimulente digitale, parteneriate între platforme

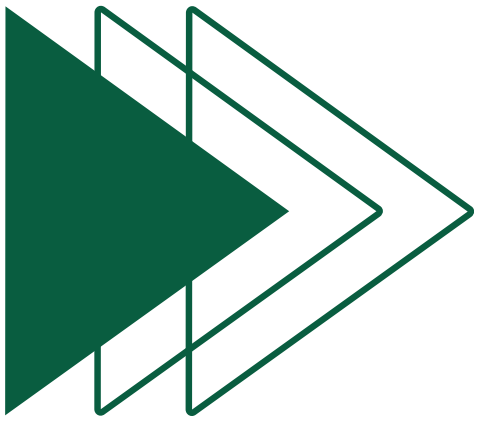
D. Colaborarea cu organizațiile de tineret și părțile interesate

Pentru a asigura un impact real, colaborarea dincolo de spațiul digital este esențială.

- Organizațiile de tineret pot contribui la crearea de conținut local, pot modera discuțiile și pot promova aplicația.
- Municipalitățile și instituțiile de învățământ pot integra utilizarea aplicației în programele extracurriculare și inițiativele civice.
- Actorii din sectorul privat pot contribui prin inițiative de responsabilitate socială corporativă, sponsorizând recompense sau oferind timp de voluntariat pentru angajați.
- Tinerii înșiși ar trebui să fie implicați la toate nivelurile – ca testeri beta, creatori de conținut, ambasadori și consilieri.

MOTIVATE YOUTH

Capitolul 9 : Concluzie



Proiectul „Motivate Youth!" a fost conceput ca răspuns la provocările urgente cu care se confruntă tinerii din întreaga Europă în ceea ce privește menținerea motivației în domenii cheie ale vieții, și anume educația, ocuparea forței de muncă, voluntariatul și activitatea fizică. Așa cum s-a subliniat în introducere, motivația nu este doar un factor personal, ci și un factor structural care influențează participarea, retenția și succesul în aceste domenii.

Decizia de a dezvolta o aplicație mobilă gratuită și centrată pe utilizator provine din înțelegerea faptului că tinerii depind din ce în ce mai mult de platformele digitale pentru învățare, comunicare și implicare. Prin urmare, o aplicație intersectorială, gamificată și incluzivă servește ca o soluție inovatoare pentru a ajunge la tineri acolo unde se află, abordând în același timp barierele motivaționale unice din fiecare domeniu al vieții.

Metodologia adoptată în acest proiect, care combină date calitative (grupuri de discuții cu părțile interesate relevante) și date cantitative (sondaje realizate în rândul tinerilor), asigură un proces de proiectare robust, bazat pe dovezi. Acest lucru permite echipei de dezvoltare a aplicației să ia decizii bazate pe nevoile reale, preferințele și experiențele trăite.

Astfel, bazele stabilite în acest capitol introductiv confirmă faptul că strategiile interdisciplinare, bazate pe informații furnizate de tineri și susținute de tehnologia digitală nu sunt doar inovatoare, ci și esențiale. Următoarele părți ale acestei concluzii vor aprofunda informațiile specifice colectate în fiecare domeniu tematic, formulând recomandări concrete pentru designul final al aplicației.

Perspective din motivația generală a tinerilor (Capitolul 2)

Înțelegerea motivației tinerilor trebuie să înceapă cu o bază teoretică. În cadrul acestui proiect, au fost utilizate cinci teorii majore – teoria întăririi, teoria autodeterminării, ierarhia nevoilor lui Maslow, teoria așteptărilor lui Vroom și teoria motivației-igienei lui Herzberg – pentru a încadra natura complexă a motivației tinerilor. Aceste teorii pun accentul pe factorii intrinseci, recompensele extrinseci, satisfacerea nevoilor, așteptările privind rezultatele și rolul condițiilor de muncă și de învățare în menținerea motivației.

Grupurile de discuții organizate cu psihologi, sociologi și profesioniști în domeniul dezvoltării tinerilor au evidențiat și mai clar modul în care presiunile sociale, distragerile digitale, problemele de sănătate mintală și lipsa unui scop sau a recunoașterii subminează implicarea tinerilor în diverse domenii. Părțile interesate au subliniat în mod constant importanța relevanței personale, a conexiunii sociale și a feedback-ului în a ajuta tinerii să rămână dedicați obiectivelor pe termen lung.

Tehnologiile digitale, în special aplicațiile mobile, au fost considerate instrumente promițătoare, dar insuficient utilizate în acest context. Deși tinerii sunt implicați în mediile digitale, puține aplicații sunt concepute în prezent ținând cont de nevoile motivaționale specifice ale tinerilor.

Cercetarea a evidențiat o cerere puternică pentru platforme mobile care:

- Oferiți elemente de gamificare (puncte, insigne, niveluri) pentru a consolida micile victorii,
- Permiteți stabilirea de obiective și urmărirea progresului personal,
- Promovați interacțiunea între colegi și accesibilitatea mentorilor,
- Integrați funcții de feedback imediat și recunoaștere socială.

În cele din urmă, acest capitol confirmă faptul că motivația tinerilor nu este o trăsătură fixă, ci un concept dinamic, sensibil la context. Pentru ca o aplicație să reușească să implice tinerii în mod semnificativ, ea trebuie să combine cunoștințele psihologice cu strategiile de implicare digitală, făcând motivația vizibilă și satisfăcătoare.

Perspective din învățământul superior (Capitolul 3)

Motivația în învățământul superior rămâne un factor determinant pentru succesul, retenția și bunăstarea studenților. Din analiza prezentată în capitolul 3, reiese clar că studenții se confruntă cu obstacole multiple, de la dificultăți financiare și probleme de sănătate mintală, la suprasolicitare academică, distrageri digitale și incertitudine cu privire la viitorul parcurs profesional. Concluziile grupurilor de discuții cu personalul academic și ale sondajelor realizate în rândul studenților subliniază faptul că aceste probleme se intersectează și se intensifică reciproc, determinând mulți studenți să se detașeze sau să fie expuși riscului de abandon școlar.

Deși există instrumente precum Forest, Study Bunny și Habitica, care oferă abordări gamificate pentru îndeplinirea sarcinilor și consecvența în studiu, majoritatea acestor aplicații nu sunt adaptabile din punct de vedere emoțional, social și contextual. Ele nu abordează în mod suficient probleme precum:

- Îndoiala de sine și sindromul impostorului,
- Lipsa mentoratului sau a îndrumării academice personalizate,
- Deconectarea dintre viața universitară și aplicațiile din lumea reală.

Pe baza cercetării, aplicația mobilă „Motivate Youth” ar trebui să ofere un sistem complex de sprijin, care să depășească gestionarea timpului pentru a stimula motivația în mod integral. Printre caracteristicile recomandate se numără:

- Gamificare prin sisteme de puncte, insigne și provocări personale pentru a stimula perseverența academică,
- Funcții de comunitate între colegi, care favorizează sentimentul de apartenență și încurajarea reciprocă,
- Mentorat pentru a pune în legătură studenții cu modele și ghizi,
- Conținut privind reziliența mentală pentru a aborda stresul, anxietatea și epuizarea,
- Căi de orientare profesională pentru a ajuta studenții să facă legătura între studiile academice și oportunitățile viitoare.

În plus, conținutul localizat și accesul offline sunt esențiale pentru a asigura caracterul incluziv al platformei, în special pentru studenții din regiunile rurale sau cu resurse insuficiente. În concluzie, motivația în învățământul superior nu este doar o chestiune de voință; ea este modelată de sisteme, rețele de sprijin și accesul la instrumente. O aplicație mobilă bine concepută, orientată către tineri, poate acționa ca o punte esențială, care leagă intențiile studenților de capacitățile și comunitățile de care au nevoie pentru a se dezvolta.

Partea 4 – Perspective privind motivarea forței de muncă (Capitolul 4)

Motivația tinerilor în câmpul muncii este influențată de instabilitatea economică, de așteptările nerealiste ale angajatorilor și de lipsa generalizată de îndrumare. Concluziile grupurilor de discuții și ale sondajelor realizate în întreaga Europă arată că mulți tineri se confruntă nu numai cu dificultăți în accesarea unui loc de muncă, ci și cu dificultăți în menținerea angajării din cauza contractelor temporare, a discriminării salariale și a oportunităților limitate de avansare.
Consecințele emoționale – cum ar fi sindromul impostorului, îndoiala de sine și stresul – se combină cu o lipsă sistemică de sprijin în navigarea pe piețele forței de muncă, dezvoltarea competențelor soft și identificarea parcursurilor profesionale, ceea ce duce la deconectare și performanțe slabe. Platformele digitale existente, precum LinkedIn, Indeed și Glassdoor, oferă vizibilitate pe piața forței de muncă, dar rămân impersonale, adesea cu plată și neconcepute pentru dezvoltarea tinerilor.

Pentru a răspunde acestor provocări, aplicația „Motivate Youth" ar trebui să adopte un rol proactiv și personalizat prin:

- Ajutarea utilizatorilor să exploreze traseele profesionale prin resurse vizuale și interactive (de exemplu, videoclipuri, simulări de locuri de muncă, tendințe sectoriale), Oferirea de instrumente de autoevaluare și tablouri de control pentru urmărirea progresului în dezvoltarea competențelor,
- Facilitarea interacțiunii directe cu experți în resurse umane, mentori și consilieri de carieră,
- Integrarea modulelor de micro-învățare atât pentru competențele tehnice, cât și pentru cele soft,
- Furnizarea de instrumente de potrivire a locurilor de muncă pe baza intereselor, locației și gradului de pregătire.

Mai mult, provocările gamificate, insignele și sistemele de feedback ar face dezvoltarea profesională captivantă și continuă. Aplicația ar trebui să permită, de asemenea, companiilor să contribuie cu conținut și feedback, promovând sinergia public-privat pentru împuternicirea tinerilor.
În concluzie, motivația pe piața muncii nu se referă doar la accesul la locuri de muncă, ci și la disponibilitate, încredere și claritate. O aplicație mobilă bazată pe realitățile tinerilor și pe nevoile lor de învățare poate servi ca instrument vital pentru a reduce decalajul dintre potențial și oportunități, pregătind o nouă generație pentru un loc de muncă semnificativ, demn și durabil.

Partea 5 – Perspective din voluntariat (Capitolul 5)

Voluntariatul este un canal puternic pentru împuternicirea tinerilor, implicarea civică și integrarea socială. Cu toate acestea, așa cum se arată în acest capitol, ratele reale de participare rămân scăzute, în ciuda faptului că tinerii manifestă un interes puternic. Acest decalaj se datorează unei serii de bariere: lipsa de conștientizare, timp limitat, recunoaștere insuficientă, nepotrivire între competențe și sarcini și percepția de irelevanță.

Grupurile de discuții și sondajele realizate în șase țări partenere au confirmat că mulți tineri nu sunt conștienți de oportunitățile din apropiere sau presupun că voluntariatul necesită angajamente pe termen lung pe care nu și le pot permite. În plus, voluntariatul este adesea considerat ca fiind periferic succesului academic sau profesional, mai ales atunci când eforturile nu sunt recunoscute sau nu se traduc în beneficii tangibile.

Platformele actuale, precum VolunteerMatch, GoVolunteer și UNV, oferă acces larg la oportunități, dar adesea lipsesc caracteristicile de personalizare, gamificare sau de construire a comunității care favorizează implicarea pe termen lung. Pentru a motiva cu adevărat tinerii, aplicația „Motivate Youth" trebuie să:

- Integrarea listelor bazate pe geolocalizare și sprijinirea oportunităților la distanță
- Oferiți potriviri bazate pe inteligență artificială, adaptate abilităților, intereselor și programului utilizatorilor
- Oferiți insigne digitale, certificate și portofolii de voluntariat pentru a spori vizibilitatea carierei.
- Includeți tablouri de bord interactive care prezintă impactul personal și povești împărtășite,
- Activați funcțiile comunității, cum ar fi forumurile, mentoratul între colegi și povestirea de experiențe.
- Includeți opțiuni de voluntariat pe termen scurt și micro-voluntariat adaptate stilului de viață modern al tinerilor.
- Promovarea incluziunii prin intermediul suportului multilingv și al funcțiilor de accesibilitate.

Validarea socială joacă, de asemenea, un rol crucial. Funcțiile care permit voluntarilor să împărtășească realizările prin intermediul rețelelor sociale, să primească mesaje motivaționale și să urmărească evoluția personală pot transforma voluntariatul într-o experiență împlinitoare, care contribuie la formarea identității.

În concluzie, pentru a mobiliza tinerii în mod eficient, instrumentele digitale trebuie să depășească simpla enumerare a oportunităților. Ele trebuie să recunoască, să recompenseze și să reflecte valorile tinerilor, transformând voluntariatul dintr-o activitate caritabilă într-o formă dinamică și semnificativă de dezvoltare personală și contribuție socială.

Partea 6 – Perspective din Motivarea Sportivă (Capitolul 6)

Scăderea implicării tinerilor în sport și activități fizice este o preocupare tot mai mare, agravată de constrângerile de timp, dificultățile financiare, limitările infrastructurale și, în unele cazuri, instabilitatea legată de conflicte. Grupurile de discuții cu antrenori și sondajele realizate în rândul tinerilor, în special din Ucraina, arată că accesul, siguranța și bunăstarea mentală sunt obstacole majore în calea participării regulate la activități fizice.
În ciuda acestor provocări, tinerii recunosc valoarea exercițiilor fizice atât pentru sănătatea fizică, cât și pentru integrarea socială. În special în sporturile de echipă, antrenorii și colegii joacă un rol esențial în motivarea și promovarea incluziunii, în special pentru tinerii strămutați sau marginalizați.
Cu toate acestea, aplicațiile existente, precum Strava, Google Fit sau Apple Fitness+, tind să acorde prioritate monitorizării performanțelor în detrimentul conexiunii sociale sau accesibilității. Multe dintre ele nu sunt adaptate tinerilor, necesită abonamente sau nu dispun de funcții de implicare a comunității. Prin urmare, aplicația „Motivate Youth" trebuie să:

- Oferiți provocări de fitness în grup pentru a promova responsabilitatea și distracția între prieteni, colegi de clasă sau cluburi.
- Oferiți insigne, urmărirea progresului și recompense pentru atingerea obiectivelor (de exemplu, puncte pentru consecvență),
- Includeți sugestii de antrenament adaptate în funcție de obiectivele individuale, timpul disponibil și nivelul de fitness.
- Incorporează funcții de monitorizare a stării de spirit, notificări motivaționale și funcții de mindfulness pentru a sprijini sănătatea mentală.
- Activați partajarea fotografiilor, fluxurile comunității și mesageria cu colegii și antrenorii,
- Oferirea de acces offline și asistență multilingvă, în special pentru comunitățile defavorizate și strămutate,
- Integrați evenimentele sportive locale și listele cluburilor pentru o mai mare implicare în lumea reală.

Este important de menționat că sportul poate fi o poartă către împuternicirea tinerilor, formarea identității și incluziunea socială. O aplicație bine concepută, echitabilă, captivantă și gratificantă poate contribui la restabilirea entuziasmului pentru activitatea fizică, făcând din fitness o parte durabilă și plăcută a vieții tinerilor.

Partea 7 – Lecții învățate din aplicațiile mobile existente (Capitolul 7)

O analiză aprofundată a aplicațiilor mobile existente în domeniile educației, ocupării forței de muncă, voluntariatului și sportului arată atât strategii promițătoare de implicare, cât și deficiențe notabile în satisfacerea nevoilor tinerilor de astăzi.

Aplicațiile de succes, precum Duolingo, Forest, Quizlet, HelpUp și Strava, au în comun câteva principii cheie de proiectare:

- Elementele de gamificare (de exemplu, insigne, puncte, provocări, bare de progres) sporesc motivația prin recompense pe termen scurt și urmărirea obiectivelor.
- Integrarea socială prin forumuri comunitare, provocări de echipă și feedback din partea colegilor favorizează un sentiment de responsabilitate și apartenență.
- Personalizarea și parcursurile de învățare adaptabile permit conținutului să se potrivească intereselor, nivelurilor și rutinelor utilizatorilor.
- Analiza progresului și buclele de feedback ajută utilizatorii să reflecteze asupra realizărilor și să identifice domeniile care necesită îmbunătățiri.

Deși multe aplicații existente se concentrează pe productivitatea individuală, ele ignoră adesea importanța legăturilor comunitare și a bunăstării emoționale. Prin integrarea unor funcții care încurajează interacțiunea între colegi și oferă resurse accesibile pentru sănătatea mintală, Motivate Youth poate crea o platformă mai holistică, care răspunde nevoilor diverse ale tinerilor de astăzi.

Pentru a asigura un angajament susținut, aplicația poate încorpora mai multe caracteristici cheie. În primul rând, un forum comunitar va permite utilizatorilor să împărtășească experiențe, să caute sfaturi și să construiască rețele de sprijin, promovând un sentiment de apartenență și încurajare reciprocă. În al doilea rând, resursele personalizate de sănătate mintală vor oferi instrumente precum exerciții de mindfulness, tehnici de gestionare a stresului și acces la sprijin profesional pentru a aborda diferitele provocări emoționale cu care se confruntă tinerii. În al treilea rând, stabilirea de obiective sub formă de jocuri va permite utilizatorilor să-și stabilească obiective personale și să câștige recompense la finalizarea acestora sau să concureze cu colegii, făcând autoîmbunătățirea atât plăcută, cât și motivantă. Prin combinarea acestor elemente, „Motivate Youth" ar putea crea o platformă cuprinzătoare care nu numai că stimulează productivitatea, ci și cultivă conexiunile sociale și bunăstarea mentală, îmbogățind în cele din urmă viața utilizatorilor săi.

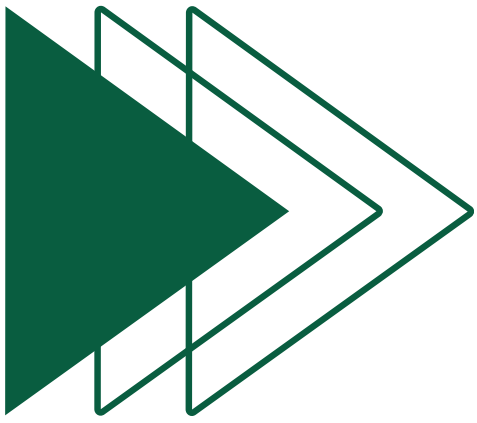
Aceste lacune reprezintă o oportunitate unică pentru aplicația „Motivate Youth". Bazându-se pe cele mai bune practici observate în instrumentele existente, aplicația ar trebui:

- Combinați gamificarea și sprijinul pentru bunăstarea emoțională într-un sistem coerent.
- Oferiți instrumente accesibile, gratuite și incluzive, care se adaptează contextelor sociale și culturale ale utilizatorilor.
- Integrați sprijinul comunității în timp real, resursele de sănătate mintală și feedbackul privind progresul.
- Puneți accentul pe alfabetizarea digitală, gestionarea timpului și îngrijirea de sine, alături de obiectivele de performanță.

Prin combinarea acestor elemente într-o interfață simplă și prietenoasă pentru tineri, aplicația „Motivate Youth" poate deveni mai mult decât un instrument motivațional – poate fi un companion pentru dezvoltarea personală, implicarea în comunitate și pregătirea pentru viitor.

MOTIVATE YOUTH

Anexe



Întrebări pentru focus grupuri - Capitolul 2 - Factori care influențează motivația tinerilor

1.Ce tipuri de instrumente sau resurse digitale credeți că le lipsesc tinerilor în prezent pentru a rămâne motivați în diferite domenii ale vieții?

2.Cum ar putea o aplicație să utilizeze rețelele sociale sau gamificarea pentru a influența în mod pozitiv motivația tinerilor?

3.Ce caracteristici ale unei aplicații ar putea ajuta la combaterea presiunilor sociale sau ale colegilor care demotivează tinerii?

4. În ce moduri ar putea o aplicație să stimuleze sentimentul de scop și realizare în rândul tinerilor utilizatori?

5. Cum ar putea o aplicație să ajute tinerii să-și gestioneze sănătatea mintală și bunăstarea pentru a-și menține motivația?

6. Ce rol credeți că joacă personalizarea în menținerea interesului tinerilor pentru o aplicație concepută pentru a stimula motivația?

7. Cum ar putea o aplicație să conecteze tinerii cu modele pozitive sau mentori?

8.Ce tipuri specifice de conținut (de exemplu, videoclipuri motivaționale, instrumente de urmărire a obiectivelor) ar avea cel mai mare impact asupra tinerilor?

9. Cum ar putea o aplicație să ofere feedback instantaneu și semnificativ sau recompense pentru a menține motivația tinerilor?

10. Ce bariere în calea motivației ar trebui să abordeze în mod prioritar o aplicație pentru a avea cel mai semnificativ impact asupra tinerilor utilizatori?

MOTIVATE YOUTH

Întrebări pentru focus grupuri - Capitolul 3 - Provocările cu care se confruntă tinerii în urmarea studiilor superioare

1. Cum ar putea o aplicație să ajute tinerii să depășească barierele financiare din calea accesului la învățământul superior, cum ar fi bursele sau subvențiile?

2. Ce funcții ale unei aplicații ar ajuta studenții să se organizeze și să gestioneze eficient volumul de muncă academică?

3. Cum ar putea o aplicație să ofere îndrumare profesională pentru a ajuta elevii să înțeleagă valoarea studiilor superioare pentru obiectivele lor viitoare?

4. În ce moduri ar putea o aplicație să conecteze studenții cu mentori sau absolvenți pentru îndrumare și sprijin?

5. Ce rol ar putea juca o aplicație în îmbunătățirea accesului la resurse de sănătate mintală pentru studenții care se confruntă cu stres sau anxietate?

6. Cum ar putea gamificarea sau urmărirea progresului într-o aplicație să mențină motivația elevilor de a-și finaliza studiile?

7. Ce resurse sau instrumente ar putea include o aplicație pentru a ajuta studenții să-și alinieze studiile cu aplicații din lumea reală sau oportunități de angajare?

8. Cum ar putea o aplicație să ajute elevii să-și dezvolte abilități în afara sălii de clasă, pentru a deveni mai competitivi în carierele viitoare?

9. Ce tip de funcții de interacțiune între colegi (de exemplu, grupuri de studiu, forumuri de discuții) ar face o aplicație atractivă pentru studenți?

10. Cum ar putea o aplicație să încurajeze elevii să-și stabilească și să-și atingă obiectivele academice și personale în mod eficient?

MOTIVATE YOUTH

Întrebări pentru focus grupuri - Capitolul 4 - Obstacole în calea angajării tinerilor în locuri de muncă semnificative

1. Ce instrumente sau resurse credeți că au nevoie tinerii pentru a înțelege mai bine competențele necesare pentru diferite roluri profesionale?

2. Cum ar putea o aplicație mobilă să contribuie la reducerea decalajului dintre competențele actuale ale tinerilor și calificările pe care le caută angajatorii?

3. Ce funcții ați considera utile într-o aplicație care conectează tinerii cu stagii, ucenicii sau oportunități de muncă pentru începători?

4. Cum ar putea o aplicație să ajute tinerii să dobândească experiență profesională relevantă sau să își dezvolte portofolii care să îi facă mai angajabili?

5. Ce rol credeți că ar putea juca gamificarea sau recompensele într-o aplicație pentru a ajuta tinerii să-și dezvolte competențele soft pe care le considerați insuficiente?

6. Cum ar putea o aplicație să ajute tinerii să descopere cariere care să corespundă intereselor lor și cerințelor pieței muncii?

7. Ce obstacole întâmpină tinerii în pregătirea pentru interviurile de angajare sau în crearea de CV-uri eficiente și cum ar putea o aplicație să abordeze aceste provocări?

8. Ce tip de resurse sau module de formare ați recomanda să fie incluse într-o aplicație pentru a ajuta tinerii să se adapteze la cultura locului de muncă?

9. În ce mod ar putea o aplicație să încurajeze tinerii să se implice în industrii sau cariere care se confruntă în prezent cu dificultăți în atragerea tinerilor talentați?

10. Cum poate o aplicație să favorizeze dezvoltarea continuă a tinerilor angajați, ajutându-i să crească în rolurile lor și să rămână motivați în timp?

MOTIVATE YOUTH

Întrebări pentru focus grupuri - Capitolul 5 - Motivele care stau la baza participării scăzute a tinerilor la activități de voluntariat

1. Ce provocări observați care împiedică tinerii să se implice în activități de voluntariat?
2. Cum ar putea o aplicație să sensibilizeze tinerii cu privire la beneficiile și oportunitățile voluntariatului?

3. Ce caracteristici ar facilita descoperirea și conectarea tinerilor cu oportunitățile locale de voluntariat?

4. Cum ar putea o aplicație să ajute la rezolvarea problemelor legate de constrângerile de timp sau conflictele de program care îi descurajează pe tineri să se implice în voluntariat?

5. În ce moduri ar putea o aplicație să utilizeze gamificarea (de exemplu, insigne, clasamente, recompense) pentru a motiva tinerii să facă voluntariat?

6. Cum ar putea o aplicație să prezinte impactul voluntariatului (de exemplu, povești despre schimbare, mărturii) pentru a inspira participarea?

7. Ce rol ar putea juca o aplicație în a ajuta tinerii să depășească preocupările legate de lipsa de competențe sau calificări pentru voluntariat?

8. Cum ar putea o aplicație să cultive un sentiment de comunitate sau de apartenență în rândul tinerilor voluntari pentru a le susține devotamentul?

9. Ce instrumente sau resurse dintr-o aplicație ar putea ajuta tinerii să-și urmărească și să-și prezinte contribuțiile la voluntariat (de exemplu, certificate, portofolii)?

10. Cum ar putea o aplicație să ofere recunoaștere sau stimulente (de exemplu, recunoaștere publică, puncte răscumpărabile) pentru a încuraja voluntariatul constant?

MOTIVATE YOUTH

Întrebări pentru focus grupuri - „Capitolul 6 - Motivele declinului activității fizice și al participării la activități sportive în rândul tinerilor”

1. Care credeți că sunt principalele motive ale declinului activității fizice și al participării la activități sportive în rândul tinerilor?

2. Cum ar putea o aplicație să facă sportul și activitatea fizică mai atractive pentru tineri?

3. Ce caracteristici ale unei aplicații ar ajuta tinerii să depășească obstacole precum lipsa de timp, resurse sau acces la facilități?

4. Cum ar putea o aplicație să utilizeze gamificarea (de exemplu, provocări, realizări, recompense) pentru a încuraja activitatea fizică constantă?

5. În ce moduri ar putea o aplicație să stimuleze spiritul de competiție sau de lucru în echipă pentru a motiva tinerii să practice sport?

6. Cum ar putea o aplicație să conecteze tinerii la programe sportive locale, antrenori sau grupuri de fitness?

7. Ce instrumente sau caracteristici ar putea include o aplicație pentru a ajuta tinerii să-și stabilească și să-și urmărească obiectivele de fitness?

8. Cum ar putea o aplicație să integreze caracteristici sociale (de exemplu, partajarea progresului, provocări de grup) pentru a menține tinerii implicați în activități fizice?

9. Ce tip de conținut (de exemplu, tutoriale de antrenament, sfaturi sportive) ar fi cel mai valoros de inclus într-o aplicație destinată promovării activității fizice în rândul tinerilor?

10. Cum ar putea o aplicație să abordeze barierele psihologice, cum ar fi teama de a fi judecați sau lipsa de încredere, pentru a încuraja participarea tinerilor la activități sportive?

MOTIVATE YOUTH

Întrebări din sondaj: „Provocări și motivație în urmarea studiilor superioare”

1. Ce vă motivează cel mai mult să urmați studii superioare?

2. Care este cel mai mare obstacol în calea menținerii motivației pe parcursul studiilor superioare?

3. Cât de probabil ar fi să utilizați o aplicație care oferă sfaturi și strategii de motivare personalizate, adaptate obiectivelor și provocărilor dvs.?

4. Cât de utilă ar fi o aplicație care oferă conținut motivațional, cum ar fi povești de succes, citate motivaționale sau sfaturi pentru a rămâne concentrat?

5. Ați utiliza o aplicație care urmărește progresul dvs. academic și oferă recompense sau stimulente (de exemplu, insigne, puncte) pentru îndeplinirea obiectivelor de studiu și menținerea pe drumul cel bun?

6. De ce tip de sprijin sau resurse ai avea nevoie într-o aplicație pentru a-ți menține motivația pe tot parcursul anului academic?

7. O aplicație care te conectează cu mentori sau colegi care împărtășesc obiective academice sau profesionale similare te-ar ajuta să-ți sporești motivația?

8. Cât de utilă ar fi o aplicație care să ofere funcții de stabilire a obiectivelor (de exemplu, stabilirea obiectivelor academice pe termen scurt și lung) pentru a te ajuta să rămâi motivat?

9. O aplicație care oferă sprijin pentru sănătatea mintală (de exemplu, tehnici de relaxare, exerciții de reducere a stresului, practici de mindfulness) v-ar ajuta să vă îmbunătățiți motivația de a continua studiile?

10. Ați fi mai motivați să urmați studii superioare dacă o aplicație v-ar ajuta să vă conectați studiile cu potențiale oportunități de carieră și tendințe ale pieței muncii?

MOTIVATE YOUTH

Întrebări din sondaj „Bariere în calea angajării tinerilor în locuri de muncă relevante”

1. Ce vă motivează cel mai mult să urmăriți un loc de muncă sau o carieră?

2. Care sunt cele mai mari obstacole care vă împiedică să căutați sau să obțineți un loc de muncă semnificativ?

3. Cât de probabil ar fi să utilizați o aplicație care oferă oportunități de angajare adaptate abilităților, intereselor și obiectivelor dvs. profesionale?

4. Ați fi motivat să aplicați pentru mai multe locuri de muncă dacă o aplicație ar oferi îndrumare profesională personalizată, cum ar fi sfaturi pentru CV-uri, interviuri și cereri de angajare?

5. Cât de utilă ar fi o aplicație care oferă conținut motivațional, cum ar fi povești de succes ale unor persoane care au depășit obstacolele pentru a găsi un loc de muncă semnificativ?

6. O aplicație care urmărește progresul tău în atingerea obiectivelor legate de locurile de muncă (de exemplu, crearea unui CV, îmbunătățirea abilităților, crearea unei rețele de contacte) te-ar ajuta să rămâi motivat să găsești un loc de muncă semnificativ?

7. Cât de important ar fi ca o aplicație să ofere resurse pentru dezvoltarea competențelor soft (de exemplu, comunicare, gestionarea timpului, lucru în echipă) care sunt esențiale pentru angajare?

8. Ați fi mai motivați să urmăriți oportunități de angajare dacă o aplicație v-ar oferi acces la stagii de observare, stagii de practică sau mentorat din partea profesioniștilor din domeniul dvs. de interes?

9. O aplicație care te ajută să intri în contact cu alți tineri pentru networking, sprijin în căutarea unui loc de muncă și schimb de oportunități te-ar motiva să cauți în mod activ un loc de muncă semnificativ?

10. Ai fi interesat de o aplicație care oferă provocări sau concursuri în căutarea unui loc de muncă (de exemplu, aplicarea la un anumit număr de locuri de muncă într-o săptămână, provocări de dezvoltare a competențelor) pentru a te ajuta să rămâi motivat și implicat?

Întrebări din sondaj „Motivele care stau la baza participării scăzute a tinerilor la activități de voluntariat”

Întrebări din sondaj „Motivele care stau la baza participării scăzute a tinerilor la activități de voluntariat”

1. Ce factori vă motivează să participați la activități de voluntariat?

2. Care credeți că este principalul obstacol care vă împiedică să faceți voluntariat în mod regulat?

3. Ați folosi o aplicație care vă ajută să găsiți oportunități de voluntariat în funcție de interesele și disponibilitatea dvs.?

4. Cât de probabil este să utilizați o aplicație care oferă recompense (de exemplu, puncte, insigne, certificate) pentru voluntariatul regulat?

5. Ce tip de conținut motivațional (de exemplu, povești de succes, citate, urmărirea progresului) v-ar încuraja să participați mai mult la activități de voluntariat?

6. Cât de important ar fi pentru dvs. ca o aplicație să vă ajute să vă stabiliți obiective personale și să vă urmăriți orele de voluntariat și impactul acestora?

7. Ați prefera o aplicație care include funcții sociale, cum ar fi posibilitatea de a împărtăși experiențele dvs. de voluntariat cu prietenii sau colegii?

8. Accesul la resurse de învățare (de exemplu, formare pentru roluri specifice de voluntariat, abilități de leadership) într-o aplicație v-ar face mai dispus să faceți voluntariat?

9. Cât de utilă ar fi o aplicație care să ofere mementouri sau notificări personalizate despre oportunități viitoare de voluntariat care corespund intereselor dvs.?

10. Ați fi mai motivat să faceți voluntariat dacă o aplicație v-ar pune în legătură cu colegi sau mentori care împărtășesc aceleași idei, pentru a vă sprijini și ghida în procesul de voluntariat?

MOTIVATE YOUTH

Întrebări din sondaj „Motivele scăderii activității fizice și a participării la activități sportive în rândul tinerilor”

1. Ce vă motivează să participați la activități fizice sau sportive?

2. Care sunt principalele motive pentru care nu participați regulat la activități fizice sau sportive?

3. Ați fi mai dispus să participați la activități sportive sau fizice dacă ar exista o aplicație care să vă faciliteze găsirea evenimentelor locale sau a programelor sportive?

4. Cât de utilă ar fi o aplicație care să ofere provocări și obiective personalizate de fitness, bazate pe interesele și nivelul dvs. de fitness?

5. Ați fi motivat să faceți mai multă mișcare dacă o aplicație v-ar oferi recompense (de exemplu, insigne, puncte, reduceri la echipamente sportive) pentru atingerea obiectivelor dvs. de fitness?

6. Ce tip de conținut motivațional (de exemplu, tutoriale de antrenament, sfaturi de fitness, urmărirea progresului) v-ar face mai dispus să practicați activități fizice?

7. O aplicație care vă conectează cu alți tineri pentru provocări sau competiții de grup v-ar crește motivația de a rămâne activ?

8. Cât de important ar fi ca o aplicație să includă funcții precum mementouri sau notificări pentru a vă ajuta să vă mențineți obiectivele de activitate fizică?

9. Ați folosi o aplicație care oferă informații și resurse despre beneficiile activității fizice (de exemplu, sănătate mentală, sănătate fizică, reducerea stresului)?

10. Accesul la antrenament virtual sau sprijin pentru antrenament (de exemplu, antrenori, grupuri de fitness) prin intermediul unei aplicații v-ar face mai dispus să participați la sport și activități fizice?

MOTIVATE YOUTH

Bibliografie

Abid H., Mohd J., Mohd A. Q., Rajiv S. (2022). Understanding the role of digital technologies in education: A review, Sustainable Operations and Computers, Volume 3, 275-285.

AbilityNet. (2022, February 2). Great apps to help students with focus and motivation. AbilityNet.

Bitrix24. (n.d.). How to stay motivated at work? Here are 7 Apps to help. Bitrix24.

Clary, E. G., Snyder, M., & Stukas, A. A. (1998). Volunteers' motivations: Findings from a national survey. Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly, 27(4), 485-505.

Clary, E. G., Snyder, M., Ridge, R. D., Copeland, J., Stukas, A. A., Haugen, J., & Miene, P. (1998). Understanding and assessing the motivations of volunteers: A functional approach. Journal of Personality and Social Psychology, 74(6), 1516–1530.

Conley, C. S., Durlak, J. A., & Dickson, D. A. (2013). An evaluative review of outcome research on universal mental health promotion and prevention programs for higher education students. Journal of American College Health, 61(5), 286–301.

Davies, James. (2018). "We'd get slagged and bullied": understanding barriers to volunteering among young people in deprived urban areas. Voluntary Sector Review. 9.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Springer Science & Business Media.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Duda, J. L., & Treasure, D. C. (2015). Motivation in sports settings: A comprehensive review. Human Kinetics.

Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. Random House.

Eccles, J. S., & Barber, B. L. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? Journal of Adolescent Research, 14(1), 10-43.

European Youth Forum. (2024, March). Always on standby: How precarious work impacts young people's mental health and what to do about it.

Eurostat. (2025, April 1). Euro area unemployment at 6.1%.

Fallon, B. J., & Rice, S. M. (2015). Investment in staff development within an emergency services organization: Applying Herzberg's Motivation-Hygiene Theory. Journal of Management Development, 34(3), 311–324.

Folch, M. (2023, June 21). HelpUp: A volunteering app for youth by youth. The International Educator.

Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. Journal of Applied Sport Psychology, 20(3), 318-333.
Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. Review of Educational Research, 74(1), 59-109.
Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. Journal of Organizational Behavior, 26(4), 331–362.
Guía de Financiación Comunitaria. (n.d.). App del Cuerpo Europeo de Solidaridad. Guía de Financiación Comunitaria.
Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976). Motivation through the design of work: Test of a theory. Organizational Behavior and Human Performance, 16(2), 250–279.
Herzberg, F. (1959). The motivation to work. John Wiley & Sons.
Hofstede, G. (1984). Culture's consequences: International differences in work-related values. Sage Publications.
House, R. J., & Wigdor, L. A. (1967). Herzberg's dual factor theory of job satisfaction and motivation: A review of the evidence and a criticism. Personnel Psychology, 20(4), 369–389.
Hustinx, L. (2021). The impact of COVID-19 on volunteering in Europe: Policy brief for the international workshop: What motivates volunteering in China and the UK? A comparative workshop with impact. Manchester China Institute, University of Manchester.
Jehlička, K., & Wesebaum, M. (2024, April 22). Non-standard contracts among young people. European Student Think Tank.
Kuh, G. D. (2009). What student affairs professionals need to know about student engagement. Journal of College Student Development, 50(6), 683–706. https://doi.org/10.1353/csd.0.0099
Latham, G. P., & Pinder, C. C. (2005). Work motivation theory and research at the dawn of the twenty-first century. Annual Review of Psychology, 56, 485–516.
Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396.
Mehek Naeem, Andleeb Zehra, Naeem Zafar, Waseem Akram, Salman Ghani (2021). Understanding youth participation to volunteer for child rights, Child Abuse & Neglect, Volume 119, Part 1,, 104793.
Newman, S. (2025, February 21). The Goodwall app is a gamechanger for students. Fastweb.
Podsakoff, P. M., Bommer, W. H., Podsakoff, N. P., & MacKenzie, S. B. (2006). Relationships between leader reward and punishment behavior and subordinate attitudes, perceptions, and behaviors: A meta-analytic review of the literature. Journal of Applied Psychology, 91(4), 1091–1123.

Robinson, S. L., Perryman, S. M., & Hayday, S. (2019). Young people's motivation at work: Understanding engagement and job satisfaction in early careers. Institute for Employment Studies.
Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press.
Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands–resources model. British Journal of Educational Psychology, 84(1), 137–151. https://doi.org/10.1111/bjep.12018
Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and learning: Theory, research, and applications. Educational Psychology Review.
Seddighi, Hamed & Salmani, Ibrahim & Ermolaeva, Polina & Basheva, Olga & Sedeh, Mehrab. (2020). The Challenges and Opportunities of Online Volunteering for COVID-19 Response in Iran: A Qualitative Study.
Shaheen, Shabeena & Parveen, Dr & Noshaba, & Khatoon Malik, Sufiana. (2013). Motivational Techniques for Effective Learning: A Meta Analysis. Elixir International Journal. 64. 19170-19176.
Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. Free Press.
Tigra Sport. (n.d.). Best workout apps to exercise with your phone. Tigra Sport.
Tinto, V. (1993). Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition (2nd ed.). University of Chicago Press.
Towers Perrin. (2003). Working today: Understanding what drives employee engagement. Towers Perrin Research Report.
UNESCO. (2015). Education for all 2000-2015: Achievements and challenges. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
Van Eerde, W., & Thierry, H. (1996). Vroom's Expectancy Models and Work-Related Criteria: A Meta-Analysis. Journal of Applied Psychology, 81(5), 575–586.
Vroom, V. H. (1964). Work and motivation. Wiley.
Wahba, M. A., & Bridwell, L. G. (1976). Maslow reconsidered: A review of research on the need hierarchy theory. Organizational Behavior and Human Performance, 15(2), 212–240.
WHO Global Status Report on Physical Activity 2022
Wilson, J. (2012). Volunteerism research: A review essay. Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly, 41(2), 176-212.
Yongzhong Sha, Xingfei Wei, Chunhua Niu, Yongbao Zhang, Lu He, (2025). Digital volunteer services in emergency situations: Typological characteristics, advantages, and challenges, Data Science and Management, Volume 8, Issue 1, 1-10.

MOTIVATE YOUTH

Parteneriat

Federation of Youth Associations of the District of Braga

Istanbul University - Cerrahpasa

ZENITH

EducPro

garagERASMUS ASBL

United by Sports

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.

MOTIVATE YOUTH

2024-1-PT02-KA220-YOU-000251122

Cofinanțat de Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.