

# Мотивация

# Основные характеристики

- **Мотива́ция** (от лат. *movere*) — побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

# МОТИВ

- **Мотив** (лат. moveo — двигаю) — это материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Мотив представлен субъекту в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными, связанными с неполнотой настоящего положения.
- **Мотив** — одно из ключевых понятий психологической теории деятельности, разрабатывавшейся ведущими советскими психологами А. Н. Леонтьевым и С. Л. Рубинштейном. Наиболее простое определение мотива в рамках этой теории: «Мотив — это опредмеченная потребность»<sup>[1]</sup>. Мотив часто путают с потребностью и целью, однако потребность — это, по сути, неосознаваемое желание устранить дискомфорт, а цель — результат сознательного целеполагания. Например: жажда — это потребность, желание утолить жажду — это мотив, а бутылка с водой, к которой человек тянется — это цель.

# Виды мотивации

- **Внешняя мотивация** (экстринсивная) — мотивация, не связанная с содержанием определенной деятельности, но обусловленная внешними по отношению к субъекту обстоятельствами.
- **Внутренняя мотивация** (интринсивная) — мотивация, связанная не с внешними обстоятельствами, а с самим содержанием деятельности.
- **Положительная и отрицательная мотивация.** Мотивация, основанная на положительных стимулах, называется положительной. Мотивация, основанная на отрицательных стимулах, называется отрицательной.
- *Пример: конструкция «если я наведу порядок на столе, я получу конфету» или «если я не буду баловаться, то получу конфету» является положительной мотивацией. Конструкция «если я наведу порядок на столе, то меня не накажут» или «если я не буду баловаться, то меня не накажут» является отрицательной мотивацией.*
- **Устойчивая и неустойчивая мотивация.** Устойчивой считается мотивация, которая основана на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления.

- Различают два основных типа мотивации: «от» и «к», или «метод кнута и пряника». Также различают:
- индивидуальные мотивации, направленные на поддержание гомеостаза
  - голод
  - жажда
  - избегание боли
  - стремление к температурному оптимуму
  - и т. д.
- групповые
  - забота о потомстве
  - поиск места в групповой иерархии
  - поддержание присущей данному виду структуры сообщества
  - и т. п.
- познавательные
  - исследовательское поведение
  - игровая деятельность

# Механизмы формирования биологических мотиваций

Ведущую роль в формировании биологических мотиваций играет гипоталамическая область мозга. Здесь осуществляются процессы трансформации биологической (метаболической) потребности в мотивационное возбуждение. Гипоталамические структуры мозга на основе их влияний на другие отделы мозга определяют формирование обусловленного мотивацией поведения.

Спасибо