





# **Мотивация человеческой активности**

- 
- Под *мотивацией* в психологии понимается совокупность факторов, придающих энергию и направляющих поведение


- **Мотивация** (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 /Википедия/


- 
- *Мотивационные* и эмоциональные процессы относятся к разряду регулятивных компонентов психического функционирования

# 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

- 
- ***Устойчивая и неустойчивая мотивация.*** Устойчивой считается мотивация, которая основана на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления




- 
- *индивидуальные мотивации*,  
направленные на  
поддержание гомеостаза
    - голод
    - жажда
    - избегание боли
    - стремление к температурному оптимуму
    - и т. д.

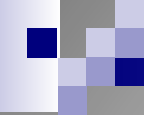



## ■ Групповые *мотивации*

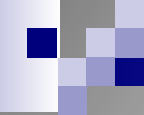
- забота о потомстве
- поиск места в групповой иерархии
- поддержание присущей данному виду структуры сообщества
- и т. п.

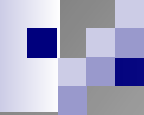

- 
- Познавательные *мотивации*
    - исследовательское поведение
    - игровая деятельность

- *психология мотивации* развивалась первое время как часть психологии личности. В 1930-1950-е годы было вообще невозможно отделить психологию мотивации от психологии личности: основная суть личности виделась в ее мотивационном ядре

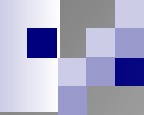
- 
- В 1960—1970-е годы психология мотивации изменилась очень резко; она отделилась от психологии личности и сблизилась, скорее, с когнитивной психологией

- 
- В первой половине XX века на первом месте стоял вопрос о том, что же все-таки движет человеком: либидо, как утверждал Фрейд, стремление к преодолению сложностей и превосходству, как говорил Адлер, или биологические инстинкты, как говорили этологи и зоопсихологи

- 
- После второй мировой войны теорию мотивации стал определять принцип, предложенный Гордоном Олпортом в конце 1930-х годов: *принцип функциональной автономии*

- 
- 
- в процессе развития человека одни *мотивы* порождают другие мотивы, от более старых, древних отпочковываются новые, и эти новые мотивы становятся полностью функционально автономны от старых, то есть старые на них уже больше не влияют



- 
- *психология мотивации* стала сливаться с психологией познавательных процессов: ведь в поведении мотивы смешиваются с представлениями, со смыслами, с условными связями, с привычками, с эмоциональными переживаниями

# ТЕОРИИ МОТИВАЦИИ

## *Бихевиоризм: теории научения*

- Основным механизмом мотивации является стремление организма снять, снизить напряжение, вызванное возникшей нуждой. Если та или иная форма поведения привела к снятию напряжения, к удовлетворению некоторой потребности, то вероятность воспроизведения этой формы поведения в дальнейшем (при возникновении соответствующей нужды) растет (закон эффекта)


*Концепция ожиданий и целей  
[сформировалась к 30 – м годам XX  
столетия]*

- *Моурер* [1950] писал, что индивид не только заучивает реакции, но и выучивает зависимости, последовательности событий; в качестве приобретенных побуждений поведением руководит страх (желаемое не случится); стимулы же обеспечивают индивида необходимой информацией

## *Психоаналитические теории мотивации*

- *З. Фрейд* писал, что любое поведение человека, хотя бы частично обусловлено бессознательными импульсами (сегодня известно, что бессознательное управляет нашим поведением в 80 – 85%). Основа мотивации – стремление удовлетворить врожденные инстинкты – соматические требования организма

- *К.Юнг* писал, что разрядка напряжения есть основной механизм мотивации. Организм стремится к самореализации. Коллективное бессознательное (впервые описанное К. Юнгом) – основа индивидуального бессознательного, которое определяет поведение индивида

- 
- *А. Адлер* (1950) писал, что стремление к совершенству, а не к удовольствию, является основным принципом мотивации человека

- *К. Хорни* (1950) обратила внимание на то, что базовую тревожность передает чувство незащищенности. В случае ее возникновения вырабатывается отражения поведения, имеющие три основных компонента 1) к людям: 2) от людей: 3) против людей. Нарушение соотношения трех ориентаций, по мнению К.Хорни, приводит к неврозам


- *Э. Фромм* (1955) изучал социальные аспекты человеческого поведения. Человек в современном обществе, писал Э. Фромм, чувствует себя в одиночестве



- Свобода (от природы) привела к одиночеству, которое в свою очередь породило стремление уйти, убежать от свободы в конформизм, зависимость и даже рабство; однако истинными целями человека оказываются стремления найти свое настоящие «Я», использовать общество, которое он создал, а не быть использованным им, чувствовать себя связанным с другими узами братства и любви

# *Теория Курта Левина*

- Основной механизм мотивации – уравнивание локального напряжения, вызванного возникшей потребностью, в рамках и по отношению к более общей системе. Напряжение в определённой области поля личности и есть потребность


- 
- *Эффект Зейгарник* говорит о том, что информация, связанная с незавершенными или прерванными действиями, запоминается лучше той, которая связана с завершенными действиями

## Незавершенность действий:

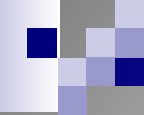
- - увеличивает склонность к выбору этого или аналогичного задания в последующем);
- - увеличивает пороги узнавания информации, связанной с низкокачественным действием;
- - увеличивает относительную привлекательность прерванного действия;
- - вызывает нейровегетативные изменения

# Гуманистическая психология


- Философская основа –  
экзистенциализм – самоценность  
индивида в противовес стандартизации  
цивилизованного общества:

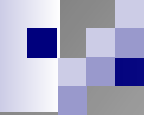
- 
- - призывающий принимать вещи такими, какими они есть;
  - - требующий разрешить индивиду самому определять свой путь;
  - - отрицающий возможность аналитического, рационального познания человеческой сущности


- *Г.Олпорт* [1943] писал, что нормальный взрослый человек функционально автономен, независим от нужд тела в основном – сознателен высоко индивидуален (он не находится во власти вечных, неизменных инстинктов и бессознательного, как полагали психоаналитики)

- 
- К.Роджерс [1955] обратил свое внимание на то, что нормальная личность открыта опыту и не нужно контролировать её или управлять ею.
  - Стремление к самореализации, самосуществованию – главное в человеке



- 
- *А. Маслоу* [1954] представил теорию иерархии потребностей (мотивов). В англоязычной литературе теория Маслоу традиционно рассматривается как теория мотивов

- 
- Вначале он выделил 5 групп мотивов человеческого поведения, которые в дальнейшем были трансформированы в 7 групп



**Потребности самоактуализации:** стремление к реализации своих способностей, к развитию собственной личности.

**Эстетические потребности:** стремление к гармонии, красоте, порядку.

**Познавательные потребности:** стремление много уметь, знать, понимать, исследовать.

**Потребности в уважении (почитании):** стремление к достижению успеха, компетентности, одобрению, признанию, авторитету.

**Потребность в принадлежности и любви:** стремление принадлежать к общности, находиться рядом с людьми, быть признанным и принятым ими.

**Потребность в безопасности:** стремление чувствовать себя защищенным, избавиться от жизненных неудач и страха.


**Физиологические (органические) потребности:** жажда, голод, сексуальность и др.

- Диаграмма иерархии человеческих потребностей по Абрахаму Маслоу.

Ступени (снизу вверх):


1. Физиологические
2. Безопасность
3. Любовь/Принадлежность к чему-либо
4. Уважение
5. Познание
6. Эстетические
7. Самоактуализация

Причем последние три уровня: «познание», «эстетические» и «самоактуализация» в общем случае называют «Потребностью в самовыражении» (Потребность в личностном росте)

- 
- Характерные свойства личности актуализаторов представлены *Аткинсоном* [1990]. По данным исследователей данного направления, людей – актуализаторов (способных самостоятельно создавать что – либо новое) в разных культурах от 1 до 4%

## **К основным чертам актуализаторов Аткинсон отнес:**

- 1 – способность эффективно воспринимать реальность и устойчивость по отношению к неопределённости;
- 2 – принятие себя и других такими, какими они являются;
- 3 – спонтанность в мыслях и поведении;
- 4 – центрированность на проблеме, а не на себе;

- 
- 5 – хорошо развитое чувство юмора;
  - 6 – высокая креативность (творческая);
  - 7 – озабоченность проблемами человечества;
  - 8 – склонность устанавливать глубокие межличностные отношения с несколькими, а не с многими людьми;
  - 9 – способность взглянуть на жизнь с объективной точки зрения

# Когнитивные теории мотивации


- Представление человека о мире, когнитивная репрезентация реальной ситуации, её причин и последствий, инициирует и направляет поведение индивида



## *Теория когнитивного диссонанса (Леон Фестингер)*

- У человека периодически возникает некоторое противоречие между двумя (или более) когнициями. Диссонанс (противоречие) переживается как дискомфорт.
- Стремление восстановить внутреннюю гармонию является мощным мотивирующим фактором человеческого поведения и отношения к миру

- *Когниция* – любое знание, мнение или убеждение, касающееся среды, себя или собственного поведения.
- Для того чтобы уменьшить диссонанс человеку необходимо:
- изменить одну из когниций (к примеру, перестать есть шоколад или прекратить диету) ;

- 
- СНИЗИТЬ ЗНАЧИМОСТЬ ВХОДЯЩИХ В ДИССОНАНТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ КОГНИЦИЙ ( к примеру, решить, что полнота – не так плохо или что шоколад не даст большой прибавки в весе);
  - добавить новую когницию (шоколад и прибавляет вес, но благотворно сказывается на умственной деятельности)

## *Теория баланса Ф.Хайдера [1958]*


- Ставит в основу человеческого поведения – гармонию. У людей наблюдается:  
стремление к сбалансированным, гармоничным, непротиворечивым ситуациям


# *Сценарии и контрфакты*

- Впервые понятие «сценарий» ввёл С. Шенк и Р.Абельсон [1977]. Человек не только заучивает, усваивает сценарии в готовом виде, но и создаёт их сам, представляя, воображая будущий ход событий

*Концепции функциональной роли  
контрфактического мышления, или  
контрфактов Ройз [1994]*

- Контрфакты – представления об исходе события, альтернативной реальности («если бы...то...»).
- Идущий вверх контрфакт (к примеру, если бы я не ходил на дискотеки, то получил бы не «3» на экзамене, а «4» или «5»)


- 
- Идущие вверх контрфакты ухудшают эмоциональное состояние, однако позитивно влияют на будущую деятельность.
  - Идущий вниз контрфакт (Если бы я вообще не открывал конспект, то скорее всего получил бы и «3»). Идущий вниз контрфакт улучшает эмоциональное состояние, но приводит к относительному ухудшению последующей деятельности




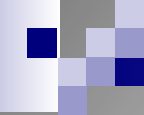
# Отечественные ученые о МОТИВАЦИИ




- Теория Выгодского утверждает, что в психике человека имеются два параллельных уровня развития - высший и низший, которые и определяют высокие и низкие потребности человека и развиваются параллельно.
- Это означает, что удовлетворение потребностей одного уровня с помощью средств другого невозможно

- 
- *С.Л. Рубинштейн* тоже говорил, что закрепившиеся мотивы становятся свойствами личности

- 
- Чтобы нужда стала побудителем активности, она должна найти отражение в переживании, отмечала **Л. И. Божович**

- 
- Недавно в институте Гэллапа были тщательно изучены глубинные истоки успеха. Для этого пришлось проанализировать позиции и черты характера 1500 известных людей, наугад выбранных из справочника "Кто есть кто в Америке"

- 
- Исследование позволило выделить ряд общих черт, встретившихся у самых преуспевающих участников опроса:

- *Здравый смысл*

- *Знание своего дела*

- *Уверенность в собственных силах*

- *Высокий общий уровень развития*

- *Способность доводить дело до конца*

- 
- **МОТИВАЦИЯ !- Начни свой день с этого видео!**