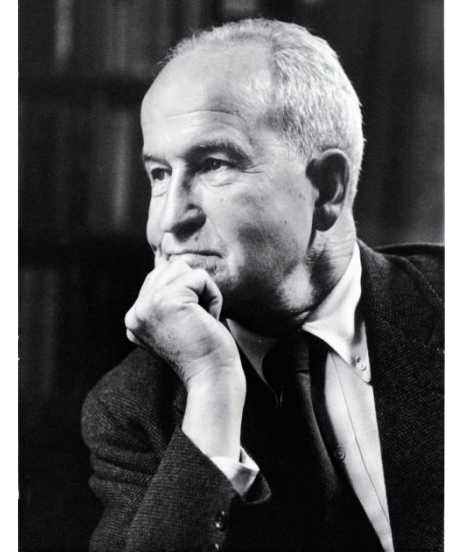
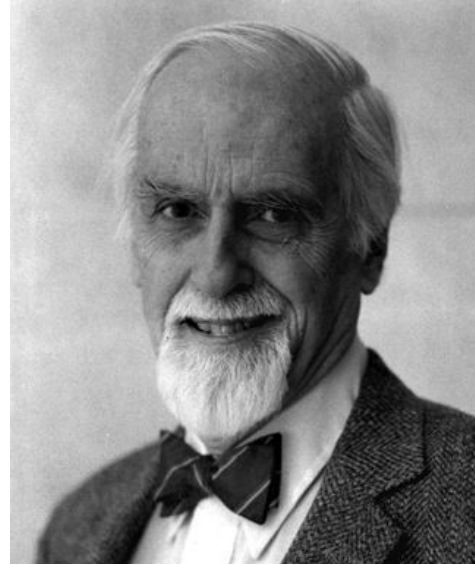


# Мотивация достижения



# Классические исследователи области

Г. Мюррей  
Д. Макклеланд  
Х. Хекхаузен



К. Левин  
Б.Зейгарник



□ Г. Мюррей: Мотив достижения это "Справляться с чем-то трудным. Справляться с физическими объектами, людьми или идеями, манипулировать ими или организовывать их. Делать это настолько быстро и независимо, насколько это возможно. Преодолевать препятствия и достигать высокого уровня. Превосходить самого себя. Соревноваться с другими и превосходить их. Увеличивать свое самоуважение благодаря успешному применению своих способностей.»

□ Д. Макклеланд: «Потребность в достижении является бессознательным побуждением к более совершенному действию, к достижению стандарта совершенства».

Поведение направляется *ожиданием, оценкой предполагаемых результатов действий и их последствий (более или менее отдаленных)*



Значимость последствий для субъекта определяется *свойственными ему ценностными диспозициями*, которые называются «мотивами».

□ «**МОТИВ**» = *потребность, побуждение, влечение, склонность, стремление* и т.д.



□ «динамический» момент направленности действия на определенные **целевые состояния**



□ целевое состояние содержит **ценностный момент**



□ актуально в рамках **отношений индивида со средой**

Мотив – желаемое целевое состояние в рамках отношения «индивид – среда».

Мотивация - побуждение к действию определенным мотивом.

# Для особо ПЫТЛИВЫХ.

- 1. Мотивы формируются в процессе индивидуального развития как относительно устойчивые оценочные диспозиции.**
- 2. У разных людей возможны различные иерархии мотивов.**
- 3. Поведение человека в определенный момент времени мотивируется тем из самых высоких мотивов в иерархии (т. е. из самых сильных), который при данных условиях ближе всех связан с перспективой достижения соответствующего целевого состояния или, наоборот, достижение которого поставлено под сомнение.**

# Для особо ПЫТЛИВЫХ.

**5. Мотив остается действенным, до тех пор, пока либо не достигается соответствующее целевое состояние соответствующего отношения «индивид—среда», либо индивид к нему не приблизится, насколько позволят условия ситуации, либо целевое состояние не перестанет угрожающе отдаляться, либо изменившиеся условия ситуации не сделают другой мотив более насущным и, как следствие, детерминирующим.**



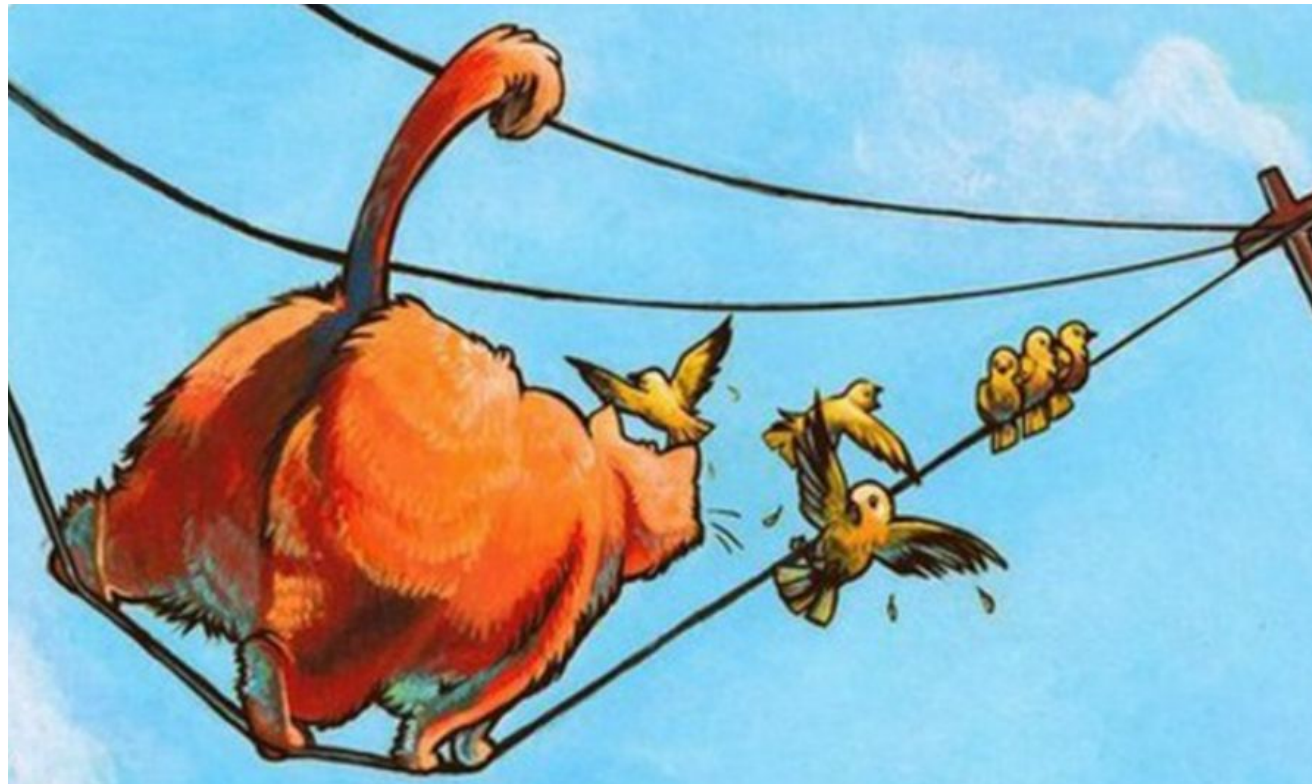
# Для особо ПЫТЛИВЫХ

**6. Мотивация не является единым процессом, равномерно от начала и до конца пронизывающим поведенческий акт. Она, скорее, складывается из разнородных процессов, осуществляющих функцию саморегуляции на отдельных фазах поведенческого акта, прежде всего до и после выполнения дей**



# Для особо ПЫТЛИВЫХ.

**7. Мотивация рассматривается как процесс регулирующий и направляющий действие на достижение специфических для данного мотива целевых состояний и поддерживающий эту направленность.**



- ✓ **Мотив - гипотетический конструкт, используемый для объяснения индивидуальных различий в деятельности, осуществляемой в идентичных условиях.**
- ✓ **Проявления мотива в индивиде не раскрываются в конкретном действии, само действие еще подлежит объяснению.**
- ✓ **Мотив приходится выявлять не в связи с действием и с помощью специфических диагностических методов.**

# ***Мотивация достижения. Признаки.***

А) сама идея достижения предполагает две возможности: достигнуть успеха и потерпеть неудачу

присутствуют две тенденции: собственно достижения и избегания:

**«надежда на успех» и «боязнь неудачи».**

- успех и неудача расцениваются как таковые только в области задач средней сложности
- достижение простого не рассматривается как успех, а неудача в достижении слишком сложного не переживается как неудача
- если достижение цели становится со временем все проще, то стимул к достижению постепенно уменьшается, пока совсем не исчезнет, хотя внешние условия среды остаются неизменными
- Успех и неудача присутствуют и во взаимодействиях личности со средой, не имеющих никакого отношения к достижениям

Б) мотивация достижения проявляется тогда, когда деятельность предоставляет возможности для совершенствования. Задачи должны быть средней степени трудности.

В) мотивация достижения ориентирована на определенный конечный результат, на цель. При этом для мотивации достижения характерен постоянный пересмотр целей

**Г) для людей с высокой мотивацией достижения характерно возвращение к уже прерванным занятиям и доведение их до конца**



**Мотивация достижения - это «попытка увеличить или сохранить максимально высокими способности человека ко всем видам деятельности, к которым могут быть применены критерии успешности и где выполнение подобной деятельности может, следовательно, привести или к успеху, или к неудаче». Х. Хекхаузен.**

**Мотивация достижения =**

**мотив достижения(черта личности)+**

**вероятность успеха + ценность  
подкрепления+ сложность задания  
(ситуативные факторы)**

МОТИВАЦИЯ  
ДОСТИЖЕНИЯ=

НАДЕЖДА НА УСПЕХ +  
БОЯЗНЬ НЕУДАЧИ

## **Факторы, которые влияют на ожидание успеха:**

- 1) представление о своих способностях (субъективная оценка своих способностей), которая формируется на основании успехов и неудач в прошлом;
- 2) субъективная сложность задания;
- 3) убежденность в зависимости успеха затраченных усилий



# Особенности личности с выраженной тенденцией достижения и надежды на успех

- 1) предпочтение работать в условиях максимального побуждения мотива достижения (то есть решать задачи средней степени трудности);
- 2) взятие на себя личной ответственности за выполнение деятельности, но в ситуациях низкого или умеренного риска, и если успех не зависит от случайности;
- 3) предпочтение адекватной обратной связи о результатах своих действий;
- 4) стремление к поиску более эффективных, новых способов решения задач, то есть склонность к новаторству.

# Особенности личности с выраженной тенденцией избегания неудач

- Малоинициативны.
- Избегают ответственных заданий.
- Ставят перед собой неоправданно завышенные цели или легкие задачи.
- Реже возвращаются к незавершенным задачам.
- Склонны к переоценке своих успехов.
- В условиях дефицита времени результативность решения проблемных задач ухудшается.
- В случае неудачи при выполнении задания его притягательность снижается.

# Препятствия и предпосылки к развитию мотивации достижения

Откуда ее взять?



✓ МОТИВ ДОСТИЖЕНИЯ развивается  
в детском возрасте! из "растущих  
ожиданий" ребенка

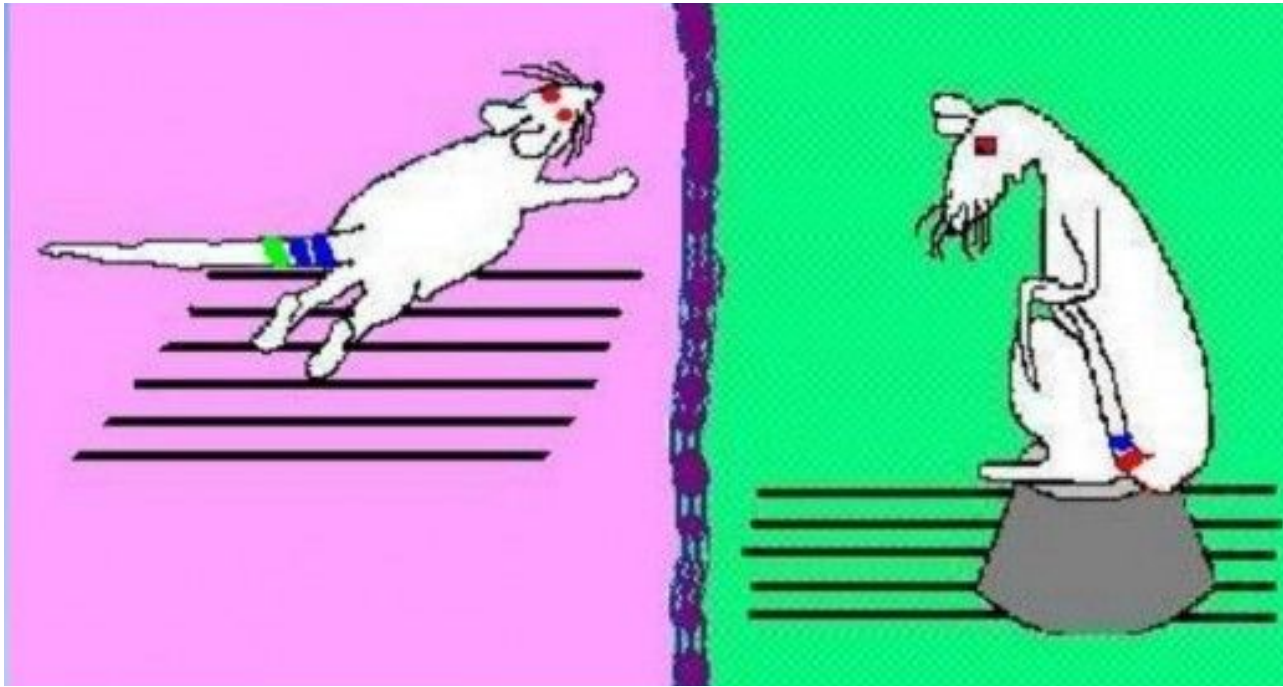


✓ за счет "специальным образом  
построенного обучения" можно развить и в зрелом  
возрасте



# Выученная беспомощность





М.  
Селигман



Ю.  
Куль

# Формирование ВБ

*три одновременно действующих фактора  
обеспечивают чувство беспомощности:*

1. наличие субъективной оценки невозможности самому справиться с задачей,
2. ощущение невозможности контролировать ситуацию,
3. приписывание причин неуспеха себе и своим личным качествам

## **ВБ характерна трудностями:**

- постановки цели («ничего не хочу», «не знаю что выбрать»)
- инициирования действия («трудно начать», «потом», «не сейчас», «хотелось бы, но»)
- поддержания первоначального намерения («я передумал», «стало не интересно»)
- преодоления препятствий («я не предполагал, что будет так трудно»)
- Феномен выученной беспомощности известен уже достаточно давно, но, к сожалению, недостаточно описана технология работы с ним.

## **слова- маркеры наличия ВБ, употребляемых в речи:**

- «*Не могу*» (просить о помощи, отказывать, найти друзей, строить нормальные отношения, изменить свое поведение и т.д.)
- «*Не хочу*» (учить трудный предмет, менять образ жизни, решать существующий конфликт и т.д.)
- «*Всегда*» («взрываюсь» по пустякам, опаздываю на встречи или работу, вечно все теряю и т. д., то есть «я всегда таким(ой) был(а), есть и буду»)
- «*Никогда*» (не могу вовремя подготовиться к встрече, не прошу о помощи, у меня никогда не получится справиться с этой проблемой и т.д.)
- «*Все бесполезно*»(нечего и пытаться, никогда ни у кого ничего в этой ситуации не получалось, и не такие как ты пробовали, но...)
- «*В нашей семье все такие*» (семейные послания о способностях к определенным наукам, о неудачной судьбе или замужестве).
- «*Я никогда не смогу справиться*», «*это бесполезно, все равно ничего хорошего не выйдет*»),

варианты поведения при беспомощности являются:

- Псевдоактивность (бессмысленная суетливая деятельность, не ведущая к результатам и не адекватная ситуации с последующим торможением);
- Отказ от деятельности (капитуляция, апатия, потеря интереса);
- Ступор (состояние заторможенности, непонимание происходящего);
- Перебор стереотипных действий в попытке найти одну, адекватную ситуации, при постоянном напряженном контроле результатов;
- Деструктивное поведение (агрессивное поведение, направленное на себя и/ или окружающих);
- Смещение на псевдоцель (актуализация другой деятельности, которая дает ощущение достижения результата, например, вместо преодоления трудностей в отношениях - потребность съесть сладкое; при необходимости писать курсовую возникновение жгучей потребности убрать квартиру и даже сделать генеральную уборку и т.д.).

□ Опыт активного преодоления трудностей и собственного поискового поведения,

□ установка атрибутирования успеха-неудачи,

□ Оптимизм,

□ адекватная самооценка

**препятствуют формированию выученной беспомощности**

# Поисковая активность VS выученной беспомощности





**Неуверенность в окончательном результате придает поведению черты поискового, тогда как полная уверенность в конечном результате делает поведение автоматическим и стереотипным**



Характеристики людей с сильно и слабо развитой поисковой активностью совпадают с особенностями поведения личности с тенденциями стремления к успеху и избегания неудачи.

# Механизм формирования ВБ путем подавления поисковой активности

основные сферы наиболее частого подавления поиска у ребенка:

- 1) В раннем детстве (до 3 лет) родители подавляют поисковую активность ребенка в удовлетворении его базовых потребностей в еде и движении
- 2) 3-5 лет, у ребенка возникает потребность все делать самому, что, естественно, он делает не так, как «правильно», а экспериментируя и совершая ошибки. Взрослые или запрещают самостоятельные действия, или прерывают их прежде, чем ребенок достигнет успеха, либо дают сделать только то, в чем удача абсолютно гарантирована.
- 3) 5-9 лет освоение ребенком категорией времени. Внешнее воздействие на управления временем.
- 4) 10-16 лет -культурные ограничения касаются поисковой активности в социальной жизни, построения отношений, поиска пределов допустимого поведения.

# Как запустить активный поиск. Опорные точки:

- признание наличия проблемы и обращение за необходимой помощью
- преодоление эмоционально тяжелого состояния
- активизация желаний и потребностей
- повышение самооценки
- осознание своих прав (право на ошибку, на собственный выбор, возможность быть собой и т. п.)

- осознание имеющегося ресурса /собственных возможностей
- актуализация опыта побед и преодолений трудностей
- формирование позитивного прогноза
- постановка целей и принятие на себя ответственности за их достижение
- создание новой стратегии преодоления препятствий и разработка пошагового поведения достижения поставленных целей
- реализация конкретных шагов в жизни
- обращение за необходимой помощью и поддержкой к психологу

# Практические упражнения

## "Полезный предмет"

1. Вообразите себя предметом, к которому стремитесь сформировать интерес. Опишите его от первого лица (похвалите самого себя). Опишите, каким чудесным и полезным предметом вы являетесь, что вы можете дать своему хозяину. «Запускайте» воображение на полную мощность.
2. Спустя некоторое время станьте самим собой и ещё раз рассмотрите ваш предмет. Поразмышляйте над его преимуществами, силой, красотой. Полюбуйтесь его красотой и совершенством. Заметили ли вы в нём что-то новое и необычное для вас? Что приятное вы хотите ему сказать?
3. Потом опять станьте этим предметом. отождествитесь с ним. Осознайте свои (предмета) преимущества. Похвалитесь всем прекрасным и полезным, что вы имеете, перед другими людьми.
4. Попробуйте убедить других в том, что вы чудесный, сильный и полезный (желательно опираться на явные преимущества).

## **Упражнение "Похвали самого себя".**

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т.п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъём), в котором пребывали в ситуации успеха и победы.
2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов.
3. Убедите себя и дальше так работать (например, проявить настойчивость, целенаправленность и т.п)

## **Упражнение "Работа над ошибками".**

Проанализируйте неудачу, которую вы пережили в прошлом. Поразмышляйте над каждой ошибкой, определите, что полезного вы приобрели в результате этой неудачи (опыт, качества характера, понимание каких-то процессов в жизни и т.д.). Подумайте, что стало для вас возможным в результате пережитой неудачи?

## "Попроси самого себя".

1. Попросите себя выполнить что-то важное для вас. Можете использовать аналогичные приёмы, когда просите других выполнить что-то. В зависимости от ваших личностных особенностей и ситуации вы можете использовать как убеждения в необходимости деятельности, так и просьбы и ласковые слова.
2. Напишите 2 варианта просьбы и убеждения самого себя. Выберите наилучшие варианты.
3. Выработайте общие правила, принципы убеждения самого себя.

Спасибо!

