Мотивация человеческой активности

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

- ***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 /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 – уравновешивание 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:

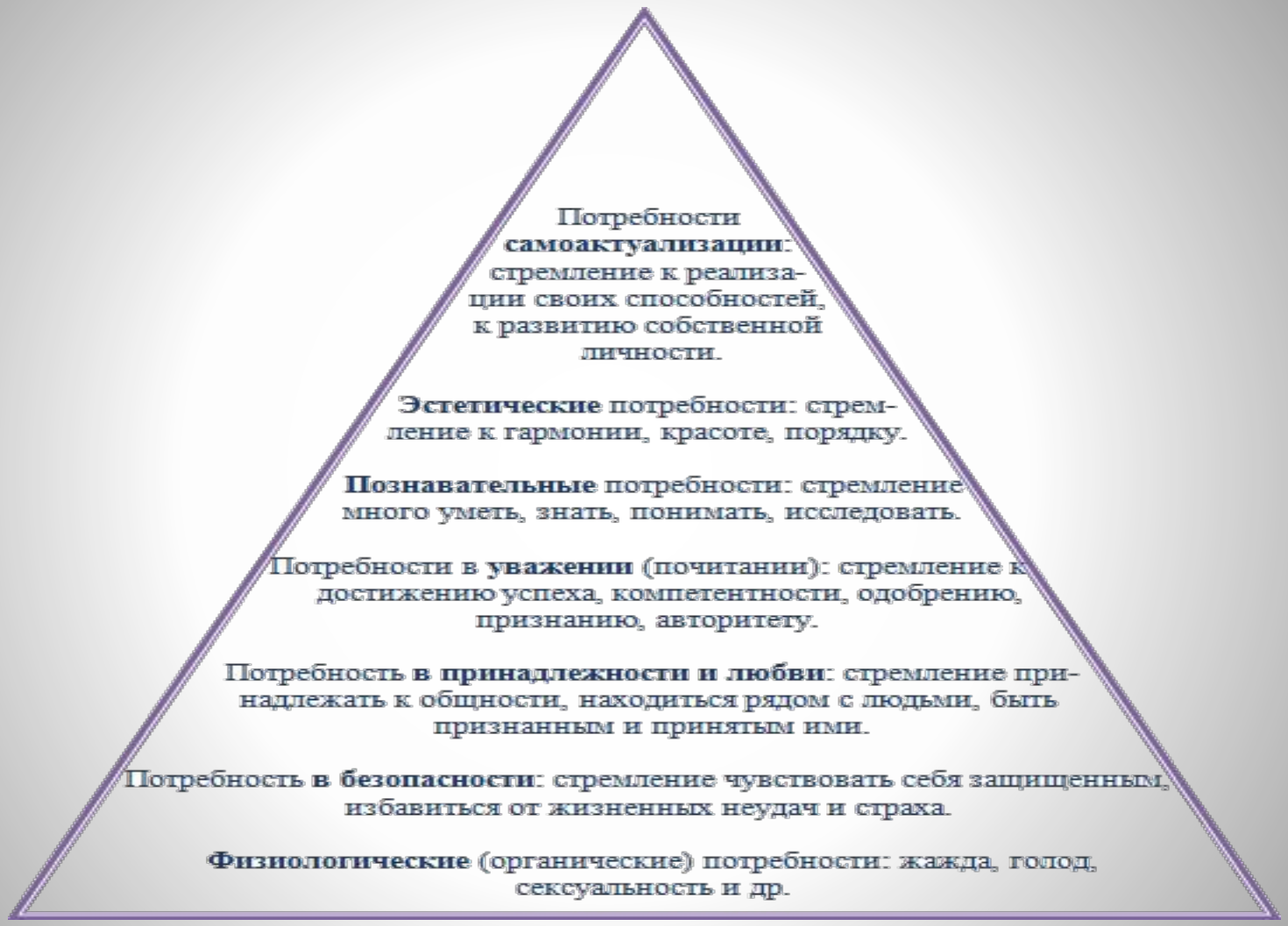
- - призывающий принимать вещи такими, какими они есть;
- - требующий разрешить индивиду самому определять свой путь;
- - отрицающий возможность аналитического, рационального познания человеческой сущности

- *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 (творческость);
- 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!**