



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

**Факультет социальных наук
Департамент психологии
Школа Юного Психолога**

«Психология мотивации»

**Кривощекоек Влад
Студент 2 курса**

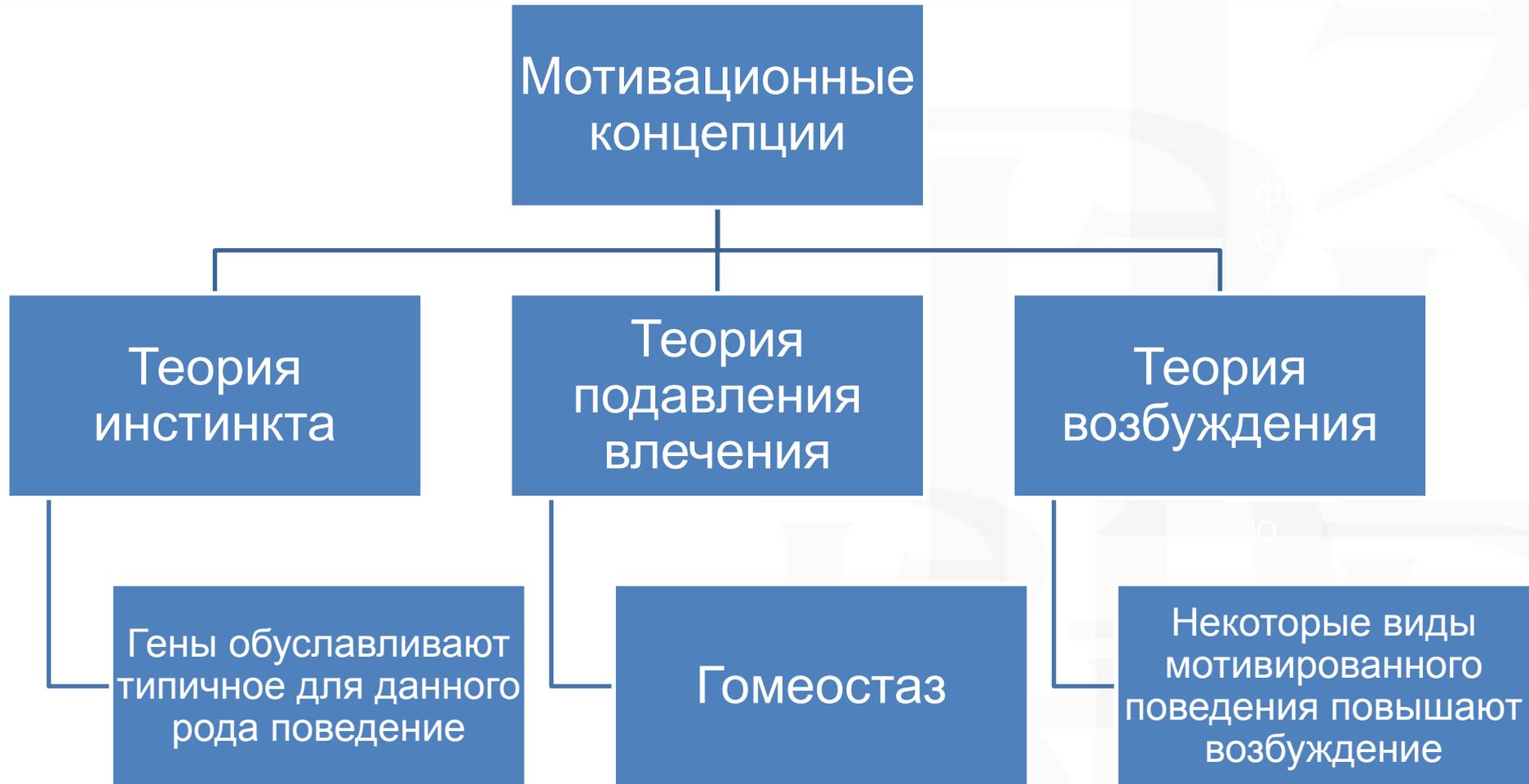
Мотивация?

Мотивация – потребность или желание, которое служит для того, чтобы активизировать поведение и направить его к достижению определенной цели.





Мотивационные концепции



- Не все потребности одинаковы по своим последствиям □ иерархия потребностей.



What a man can be, he must be. This need we call self-actualization.

(Abraham Maslow)

Иерархия потребностей

ПОТРЕБНОСТЬ В САМОАКТУАЛИЗАЦИИ:

реализация своих
целей, способностей,
развитие собственной
личности

ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ: гармония, порядок, красота

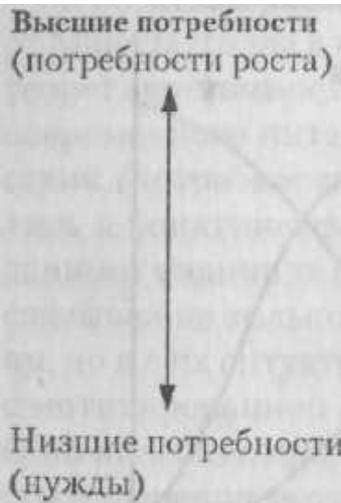
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ:
знать, уметь, понимать, исследовать

ПОТРЕБНОСТЬ В УВАЖЕНИИ (ПОЧИТАНИИ):
компетентность, достижение успеха, одобрение, признание

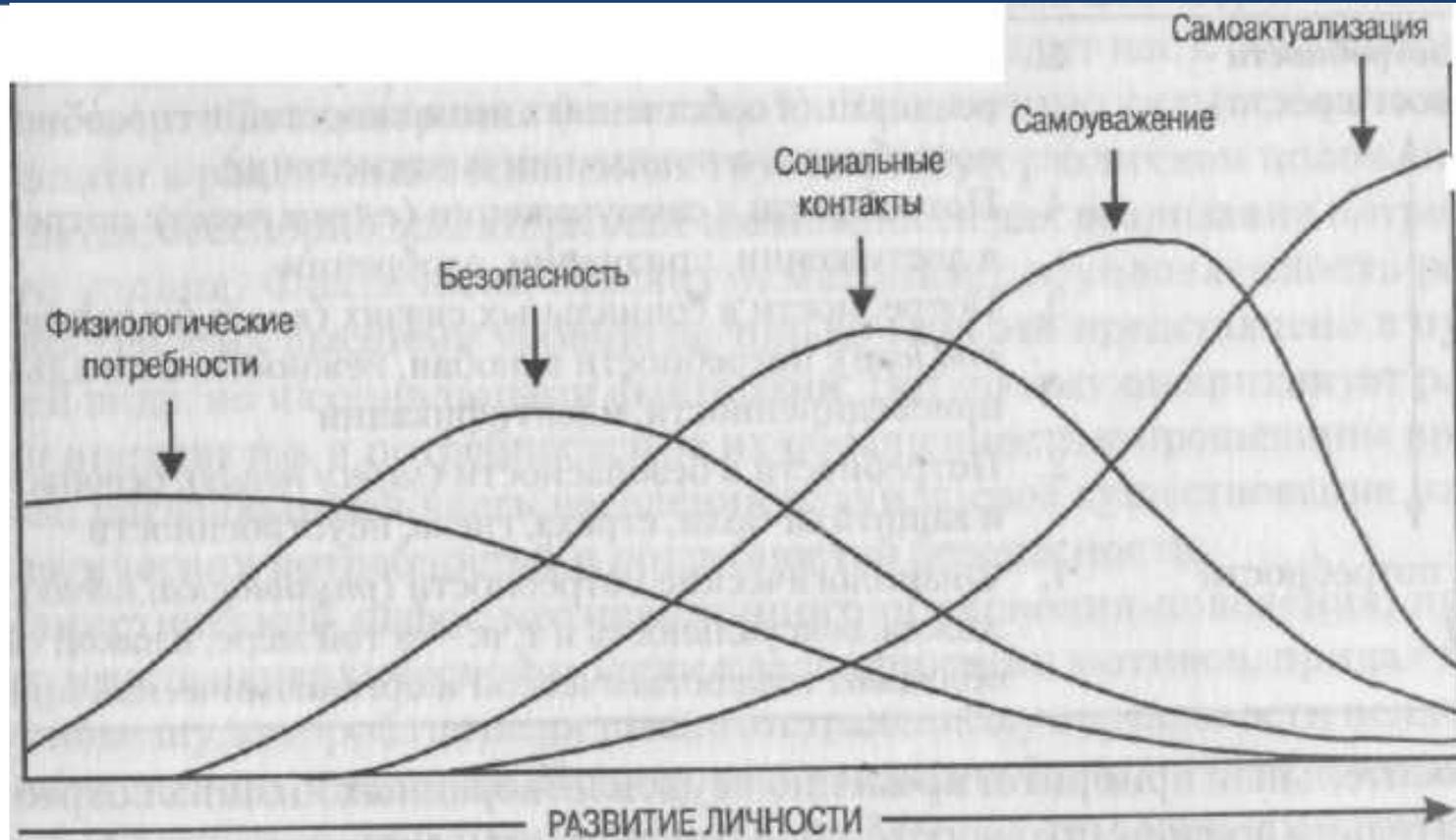
ПОТРЕБНОСТЬ В ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ЛЮБВИ:
принадлежность к общности, быть принятым, любить и быть любимым

ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЗОПАСНОСТИ:
чувствовать себя защищённым, избавиться от страха и неудач

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ (ОРГАНИЧЕСКИЕ) ПОТРЕБНОСТИ:
голод, жажда, половое влечение и другие



В среднем у людей низшие потребности имеют более высокий шанс быть удовлетворёнными, чем высшие. Последние как бы факультативны.



Интенсивность различных потребностей как функция от уровня развития личности



15 черт самоактуализирующейся личности

1. Более адекватное восприятие действительности, свободное от влияния актуальных потребностей, стереотипов и предрассудков, интерес к неизведанному.
2. Принятие себя и других такими, какие они есть, отсутствие искусственных, защитных форм поведения и неприятие такого поведения со стороны других.
3. Спонтанность проявлений, простота и естественность. Такие люди соблюдают установившиеся ритуалы, традиции и церемонии, но относятся к ним с должным юмором. Это не автоматический, а сознательный конформизм лишь на уровне внешнего поведения.
4. Деловая направленность. Такие люди заняты обычно не собой, а своей **жизненной задачей или миссией**. Обычно они соотносят свою деятельность с универсальными ценностями и склонны рассматривать ее под углом зрения вечности, а не текущего момента. Поэтому все они в какой-то степени философы.
5. Они нередко склонны к одиночеству и для них характерна позиция отстраненности по отношению ко многим событиям, в том числе событиям собственной жизни. Это помогает им относительно спокойно переносить неприятности и быть менее подверженным воздействиям извне.
6. Автономия и независимость от окружения; устойчивость под воздействием фрустрирующих факторов.
7. Свежесть восприятия; нахождение каждый раз нового в уже известном.



15 черт самоактуализирующейся личности

8. Пиковые переживания, характеризующиеся ощущением исчезновения собственного Я.
9. Чувство общности с человечеством в целом.
10. Дружба с другими самоактуализирующимися людьми; узкий круг людей, отношения с которыми весьма глубокие. Отсутствие проявлений враждебности в межличностных отношениях.
11. Демократичность в отношениях. Готовность учиться у других.
12. Устойчивые внутренние моральные нормы. Самоактуализирующиеся люди ведут себя нравственно, они остро чувствуют добро и зло; они ориентированы на цели, а средства всегда подчиняют этим целям.
13. «Философское» чувство юмора. Они относятся с юмором к жизни в целом и к самим себе, но никогда не считают смешной чью-либо ущербность или невзгоды.
14. Креативность, не зависящая от того, чем человек занимается и проявляющаяся во всех действиях самоактуализирующейся личности.
15. Они не принимают безоговорочно ту культуру, к которой принадлежат. Они не конформны, но и не склонны к бездумному бунтарству. Они достаточно критично относятся к своей культуре, выбирая из нее хорошее и отвергая плохое. Они не идентифицируются со своей культурой, ощущая себя в большей степени представителями человечества в целом, чем представителями своей страны. Поэтому они нередко оказываются в изоляции в той культурной среде, которую они не желают принять.

Мотивация достижений

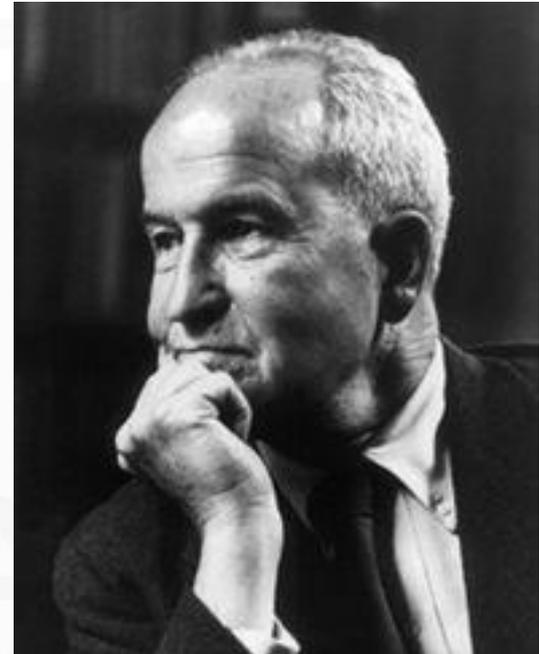




НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Мотивация достижений

Мотивация достижений – стремление выполнить поставленную задачу, овладеть навыками или идеями, добиться поставленной цели и достичь высокого материального и духовного уровней.



Генри Мюррэй



Как измерять?



Their misery is not invisible.
Help us to take children off the street.
For enquiry, email us at commis_indonesia@wvi.org
This public service announcement is fully supported by [The Jakarta Post](#)



«Это тест для исследования фантазии и способности к воображению. В вашем распоряжении 20 с для того, чтобы рассмотреть фотографию, и затем 5 мин для того, чтобы составить по ней историю.

Каждый раз ставятся одни и те же четыре вопроса. Они должны Вам помочь в короткое время составить полную историю. Старайтесь на каждый вопрос затрачивать около одной минуты. В конце у Вас будет еще немного времени для завершения истории, прежде чем будет показана другая картинка.

Постарайтесь составить истории так, чтобы они были по возможности живыми и интересными. Не описывайте просто то, что изображено на картинке. Сделайте из нее историю».



Мотивация достижений



1. Что здесь происходит — кто эти люди?
2. Как возникла эта ситуация — что произойдет дальше?
3. Что думает каждый изображенный на картинке человек — чего они хотят?
4. Что произойдет дальше — чем все это закончится?



1. Что здесь происходит — кто эти люди?

2. Как возникла эта ситуация — что произойдет дальше?

3. Что думает каждый изображенный на картинке человек — чего они хотят?

4. Что произойдет дальше — чем все это закончится?



Мотивация достижений



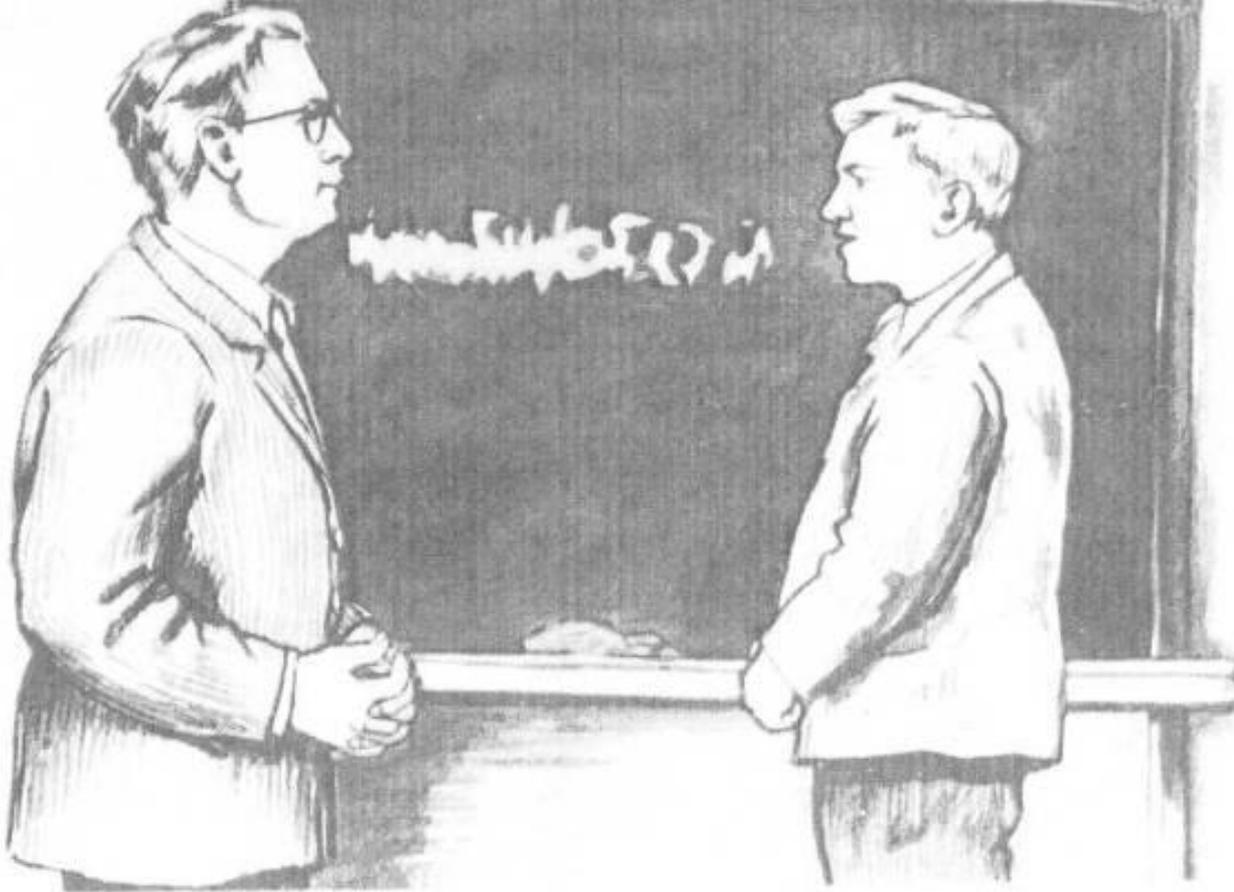
1. Что здесь происходит — кто эти люди?
2. Как возникла эта ситуация — что произойдет дальше?
3. Что думает каждый изображенный на картинке человек — чего они хотят?
4. Что произойдет дальше — чем все это закончится?



1. Что здесь происходит — кто эти люди?
2. Как возникла эта ситуация — что произойдет дальше?
3. Что думает каждый изображенный на картинке человек — чего они хотят?
4. Что произойдет дальше — чем все это закончится?



Мотивация достижений



1. Что здесь происходит — кто эти люди?
2. Как возникла эта ситуация — что произойдет дальше?
3. Что думает каждый изображенный на картинке человек — чего они хотят?
4. Что произойдет дальше — чем все это закончится?



1. Что здесь происходит — кто эти люди?

2. Как возникла эта ситуация — что произойдет дальше?

3. Что думает каждый изображенный на картинке человек — чего они хотят?

4. Что произойдет дальше — чем все это закончится?

Тематический апперцептивный тест (ТАТ)

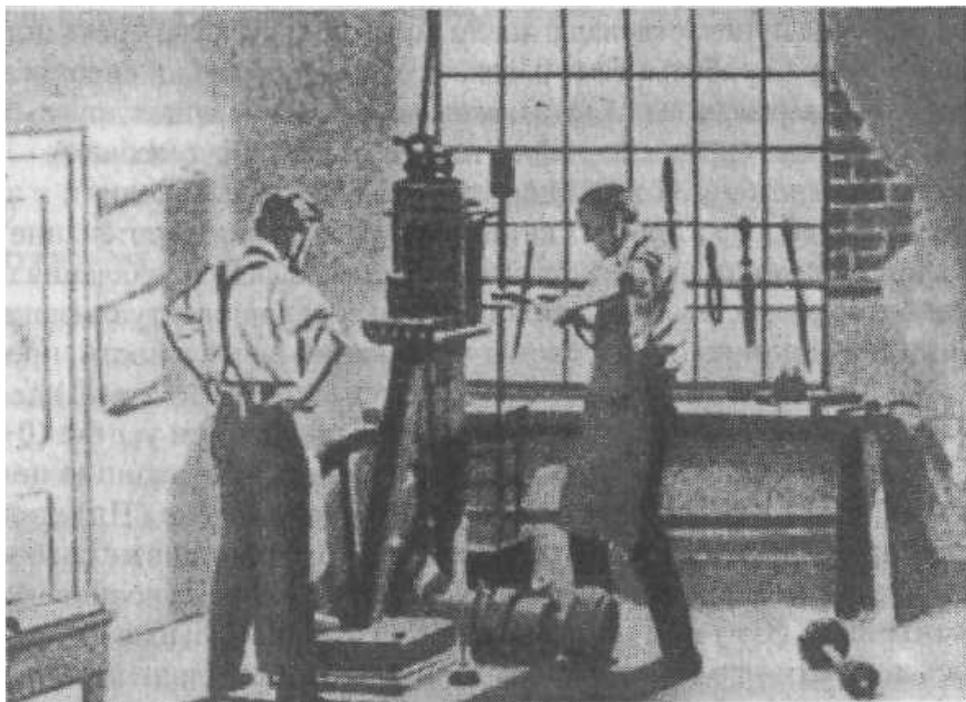


Рис. 8.1. «Два изобретателя»

- Люди с низкой мотивацией к достижениям склонны выбирать либо очень легкие, либо очень сложные задачи.
- Люди с высокой мотивацией к достижениям выбирают умеренно сложные задачи.

МОТИВ

Уровень
притязаний

Надежда на успех

Боязнь неудачи

Он хочет создать новый прибор
Ученик весь погружен в решение задачи
Он уверен, что его работа завершится успешно
Мастер одобряет образцовое изготовление изделия
Выполнение домашнего задания доставляет ему удовольствие

Он надеется, что мастер никак не прореагирует на ошибку
Ученик прячется, чтобы учитель не вызвал его к доске
Если и на этот раз не получится, я опозорен
Если хочешь выдержать выпускной экзамен, то тебе следует больше стараться
Я наверняка допустил бы такую же ошибку!
Ученик испортил деталь



Источники мотивации достижений

Почему, несмотря на одинаковые потенциалы, один человек приобретает большую мотивацию к достижениям, чем другой?





Внутренняя мотивация и достижения

Мама: «За каждую отличную отметку получишь 5 долларов»

Ребенок: «Буду учиться, пока она платит»

Мама: «Молодец! У тебя прекрасные отметки! Это надо отметить. Пойдем сегодня в кафе»

Ребенок: «Мне нравится хорошо учиться».

Внутренняя мотивация – это желание придерживаться определенного поведения ради него самого и действовать эффективно.

Внешняя мотивация – это желание придерживаться определенной линии поведения с целью получить вознаграждение или избежать наказания.

Как нам поощрять внутреннюю мотивацию, зная, что она стимулирует достижения, особенно в ситуациях, когда люди работают самостоятельно?





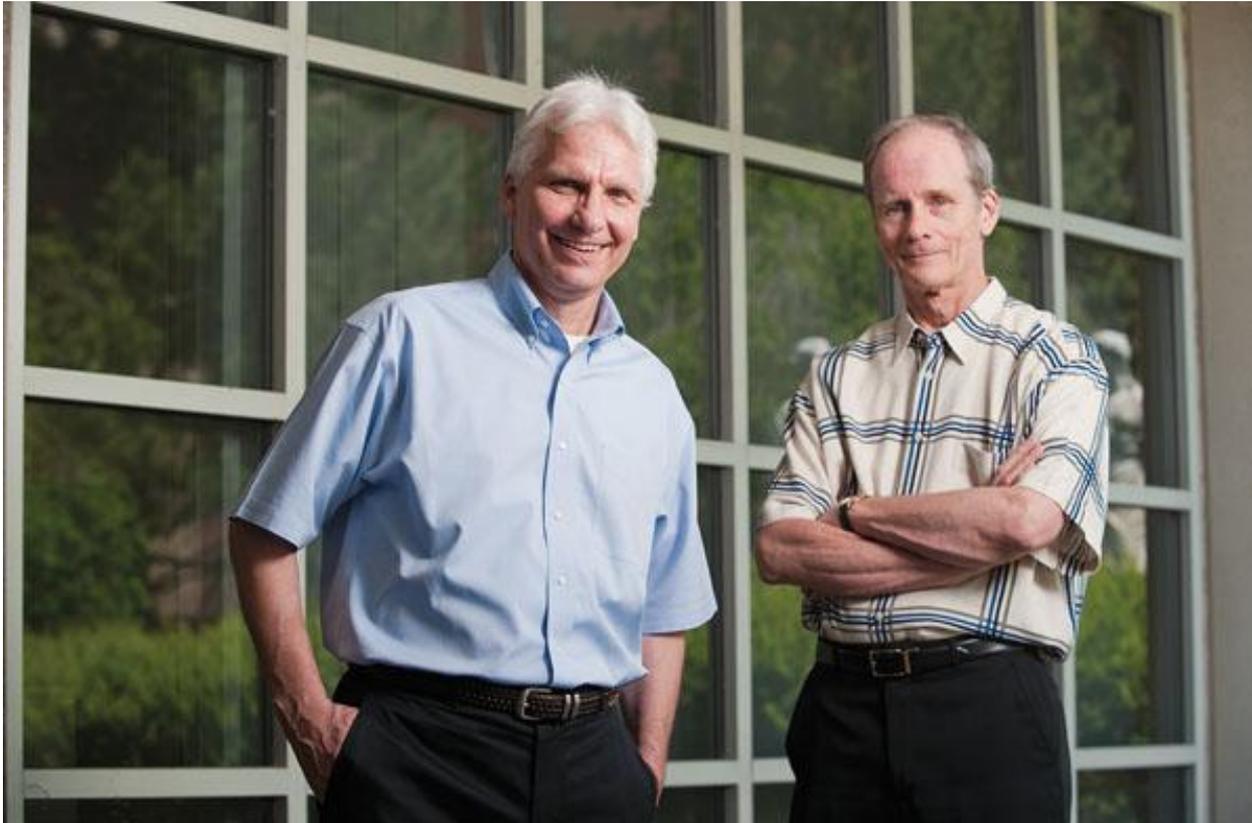
Мотивация достижений





НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райна



Richard Ryan (1953-) & Edward Deci (1950-)

- Внутренняя мотивация: делаем нечто ради самой деятельности
- Внешняя мотивация: ради внешних ПРИЧИН

Таблица 1. Мотивационный континуум в теории самодетерминации (по (Gagné, Deci, 2005))

Вид мотивации	Амотивация	Внешняя мотивация				Внутренняя мотивация
		<i>Экстернальная регуляция</i>	<i>Интроецированная регуляция</i>	<i>Идентифицированная регуляция</i>	<i>Интегрированная регуляция</i>	
Уровень регуляции						
Принцип регуляции	Отсутствие интенции	Внешние условия: награды и наказания	Самооценка, зависящая от успешности деятельности, вовлеченность эго	Осознание важности целей, ценностей и регулирующих принципов деятельности	Соответствие между целями, ценностями и регулируемыми принципами у субъекта	Интерес к деятельности, удовольствие/радость от ее выполнения
Характер мотивации	Отсутствие мотивации	Контролируемый	Умеренно контролируемый	Умеренно автономный	Автономный	Автономный по природе

- Внутренняя мотивация формируется путём интернализации внешней регуляции деятельности
- Для формирования и поддержания внутренней мотивации некоторой деятельности необходимо, чтобы эта деятельность вела к удовлетворению трёх базовых потребностей:
 - потребность в **автономии** (принимать решения);
 - потребность в **компетентности** (быть в чём-то успешным);
 - потребность в **связанности** (иметь людей, которые **небезразличны** человеку и которым **небезразличен** он).

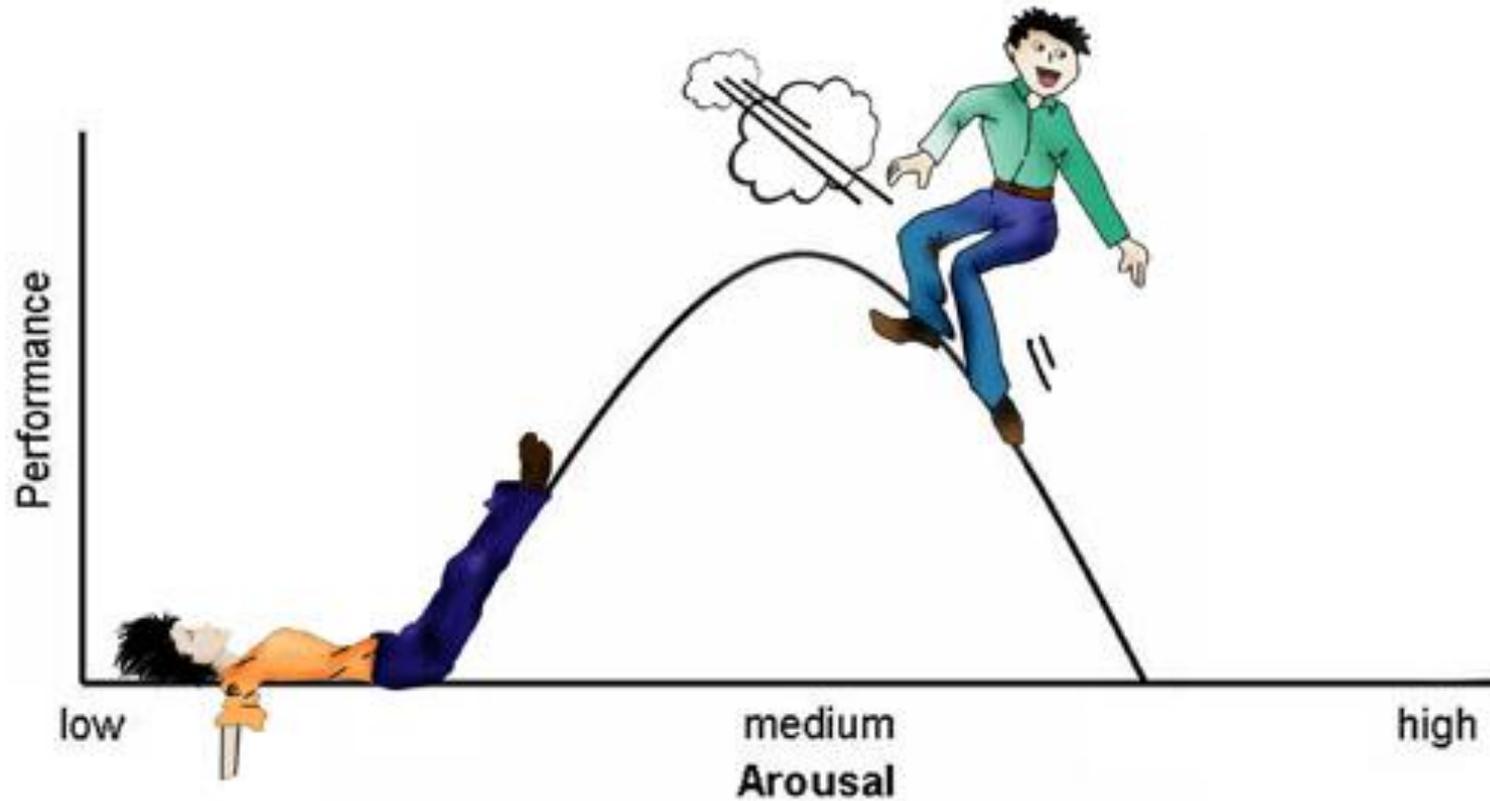
Закон оптиума мотивации Йеркса-Додсона

- Фримен (Рис. 1): есть оптимальный уровень активации. Другие исследователи показали, что он зависит и от индивидуальных особенностей



- 1) сила мотивации влияет на успешность научения;
- – 2) есть оптимальный уровень мотивации;
- 3) он неодинаков для задач разной сложности.

Ищите оптимум





Мотивация достижений



Рошель всегда чувствовала себя конкурирующей в отношении с другими людьми, особенно с ее старшей и единственной сестрой Дорин. Дорин, по сравнению с Рошель, не одержима таким чувством. Она руководствуется желанием наилучшим образом проявить свои способности, чем сравнивать себя с другими. Рошель всегда получала более низкие отметки, чем Дорин, которая постоянно получает высокие отметки. Рошель говорит, что это потому, что она намеренно выбирает более сложные предметы и учителей, чем ее сестра. Дорин отвечает, что она выбирает учителей справедливых и старающихся разобраться в сложных проблемах, а ее сестра – либо до невозможного трудных, либо до смешного простых. Рошель всегда следовала по стопам своей старшей сестры, в то время как у Дорин появлялись новые интересы. Например, она занялась игрой на гитаре. По собственной инициативе она начала брать уроки и старательно заниматься в течение часа каждый день. Гордые родители часто хвалили ее за усердие и музыкальные успехи. Чтобы не отстать, Рошель решила также начать играть на гитаре. Спустя неделю или две, однако, ее интерес к занятиям начал угасать. Чтобы увеличить мотивацию, родители Рошель, что по итогам месяца они вознаградят усилия обеих дочерей деньгами – долларом за каждый час практики. Дополнительный стимул оказался эффективным для Рошель, которая увеличила время занятий почти до времени занятий Дорин. Что касается Дорин, то, к удивлению родителей, уровень ее интереса и время занятий снизились, когда ей был предложен денежный стимул. В конце месяца озадаченные родители отменили вознаграждение за занятия музыкой. Спустя три недели ни Рошель, ни Дорин, казалось, не проявили никакого интереса к игре на гитаре.

Вопросы к кейсу:

1. Какие принципы мотивации объясняют, почему Рошель и Дорин отличаются по уровню успеваемости в школе?
2. Какие принципы мотивации объясняют, почему денежное вознаграждение за занятие музыкой действовало на Рошель и Дорин по-разному?
3. Что бы вы посоветовали родителям девочек, если бы они захотели возобновить интерес своих дочерей к игре на гитаре?

1. Какие принципы мотивации объясняют, почему Рошель и Дорин отличаются по уровню успеваемости в школе?

Принимая во внимание тот факт, что Рошель и Дорин обладают приблизительно одинаковыми способностями, должно быть другое объяснение в их разнице в школьной успеваемости. Высокие отметки Дорин, ее мотивация, направленная на выбор умеренных по сложности занятий, где успех достижим и совместим с ее собственными усилиями, и ее стремление выполнять задания как можно лучше, а не сравнивать себя с другими, указывают на высокий уровень мотивации к достижениям. Предпочтение Рошель в отношении очень простых или очень сложных задач типично для людей с более низкой потребностью в достижениях. В таких ситуациях неудача либо маловероятна, либо не удивительна, так как связана со степенью ее выполнимости, а не с ее выполнением конкретным человеком. Поскольку очередность рождения имеет корреляцию с достижениями, родительское влияние может помочь объяснить, почему перворожденная Дорин имеет явно более высокую мотивацию к достижениям, чем Рошель. Возможно, Дорин была окружена большим вниманием и заботой со стороны родителей, чем позжерожденная Рошель.

2. Какие принципы мотивации объясняют, почему денежное вознаграждение за занятие музыкой действовало на Рошель и Дорин по-разному?

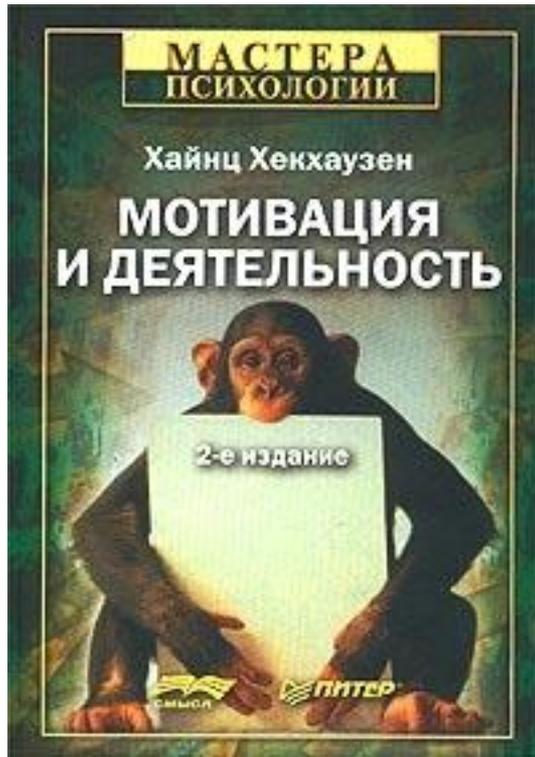
Сначала занятия в игре на гитаре для Дорин были сами по себе наградой и внешнего поощрения не требовалось. Денежной вознаграждение, которое позже ввели родители, должно быть, стало излишним обоснованием для игры на гитаре, превращая ее в разновидность работы и уменьшая внутренние стимулы к получению удовольствия Дорин, и таким образом, ее мотивацию к игре на этом инструменте. Первоначальный мотив к обучению на гитаре Рошель, очевидно, включал в себя стремление посоревноваться с сестрой. Это пример, скорее, внешней мотивации, чем мотивации, направленной на овладение навыков ради него самого. Денежной вознаграждение, предложенное родителями, стало дополнительным внешним стимулом, на который Рошель отреагировала увеличением времени занятий. Когда Дорин начала терять интерес к музыке и денежной вознаграждение было отменено, внешняя база для мотивации Рошель была потеряна. В результате Рошель утратила интерес к игре на гитаре.

3. Что бы вы посоветовали родителям девочек, если бы они захотели возобновить интерес своих дочерей к игре на гитаре?

Родителям следовало бы различать разные уровни мотивации к достижениям своих дочерей и индивидуализировать их воспитание, извлекая пользу из этого различия. В качестве самостоятельной «самоучки» Дорин, вероятнее всего, будет лучше реагировать на информативные, чем на контролирующие вознаграждения. Для стимуляции у Дорин чувства пригодности и внутренней мотивации более эффективным, чем внешние поощрения, будут похвала и подбадривание. В отношении Рошель родителям сначала следует уяснить цель. Если они хотят сделать для нее все, что в их силах, чтобы она совершенствовала навыки игры на гитаре, они могут использовать соревновательный дух, отдав ее в музыкальную группу, где сравнение с другими неизбежно. Если они хотят культивировать в ней внутреннюю мотивацию, им лучше поощрять в Рошель большую независимость, стараясь, чтобы она использовала собственный потенциал как музыканта, и часто подбадривая ее за успехи.



Что почитать?



Глава 8. Мотивация Достижения.

vk.com/vladkri

vlkrivoschekov@gmail.com



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

Спасибо
за внимание!