

# Виды мотивации

---

**В психологии принято выделять следующие виды мотивации человека:**

**Внешняя мотивация** – это мотивация, которая не связана с содержанием какой-то деятельности, а обусловлена внешними для человека обстоятельствами (участие в соревнованиях, чтобы получить награду и т.п.).

**Внутренняя мотивация** – это мотивация, связанная с содержанием деятельности, но не с внешними обстоятельствами (занятия спортом, потому что это доставляет положительные эмоции т.п.).

**Отрицательная мотивация** – это мотивация, основанная на отрицательных стимулах (если я не буду капризничать, то родители не будут меня ругать и т.п.).

---

**Устойчивая мотивация** – это мотивация, основанная на естественных потребностях человека (утоление жажды, голода и т.п.).

**Неустойчивая мотивация** – это мотивация, которая требует постоянной внешней поддержки (бросить курить, сбросить вес и т.п.).

**Положительная мотивация** – это мотивация, основанная на положительных стимулах (если я не буду капризничать, то родители дадут мне поиграть в компьютерную игру и т.п.).

# Устойчивая и неустойчивая мотивация различается и по типам.

## Существует два основных типа мотивации:

«к чему-то» или «от чего-то» (ещё это часто называют «методом кнута и пряника»).

## Но есть и дополнительные виды мотивации:

Индивидуальная мотивация, направленная на поддержание саморегуляции (жажда, голод, избегание боли, поддержка температуры и т.д.);

Групповая мотивация (забота о потомстве, поиск своего места в обществе, поддержание структуры общества и т.п.);

Познавательная мотивация (игровая деятельность, исследовательское поведение).

Кроме того, различают отдельные мотивы, которые движут поступками людей:

Мотив самоутверждения – стремление самоутвердиться в обществе, получить определённый статус, уважение.

Иногда такое стремление относят к мотивации престижа (стремление к достижению и поддержанию более высокого статуса).

Мотив идентификации – стремление к тому, чтобы походить на кого-то (авторитета, кумира, отца и т.п.).

Мотив власти – стремление человека к влиянию на окружающих, руководить ими, направлять их действия.

Процессуально-содержательные мотивы – побуждение к действиям посредством не внешних факторов, а процессом и содержанием деятельности.

**Внешние мотивы** – побуждающие к действиям факторы находятся вне деятельности (престиж, материальные блага и т.п.).

**Мотив саморазвития** - стремление к личностному росту, реализации своего потенциала.

**Мотив достижения** – стремление достигать лучших результатов и овладевать мастерством в чём-либо.

**Просоциальные мотивы** (общественно значимые) – мотивы, которые связаны с чувством долга, ответственностью перед людьми.

**Мотив аффилиации** (присоединения) – стремление устанавливать и поддерживать связь с другими людьми, к контакту и приятному общению с ними.

**Любой вид мотивации играет очень важную роль в изучении психологии человека и его поведения.**

---

**Но что влияет на мотивацию человека?**

**Какие факторы?**

**Именно для изучения этих вопросов применяются теории мотивации.**