



МОТИВАЦИЯ

Понятие «мотивация» происходит от латинского слова «movere» - двигать. Есть несколько определений мотивации:

- **Мотивация** – это побуждение к действию.
- **Мотивация** – это способность человека удовлетворять свои потребности посредством какой-либо деятельности.
- **Мотивация** – это динамический психофизиологический процесс, который управляет поведением человека и определяет его организованность, направленность, устойчивость и активность.

Виды мотиваций

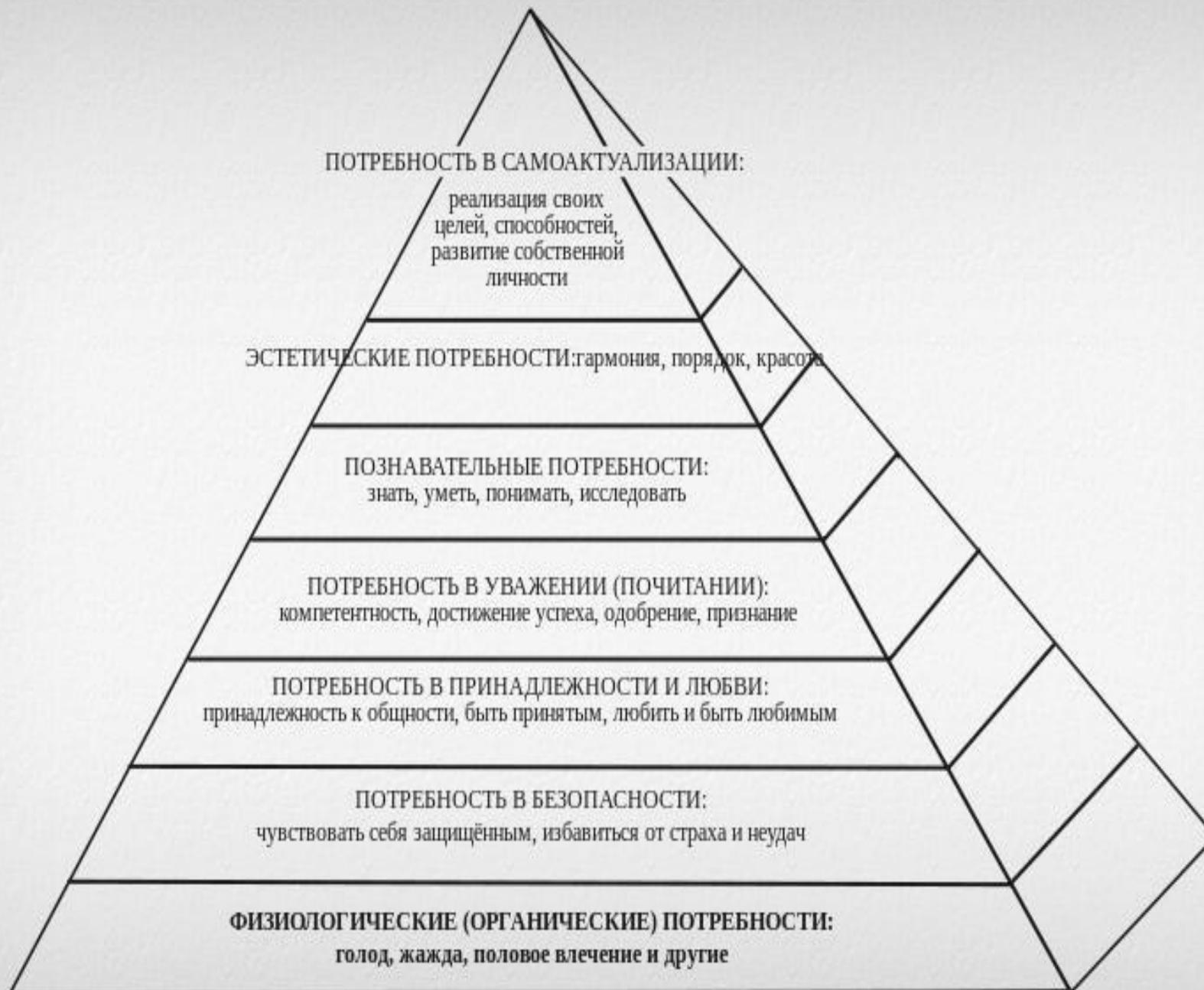
- **Внешняя мотивация** – это мотивация, которая не связана с содержанием какой-то деятельности, а обусловлена внешними для человека обстоятельствами (участие в соревнованиях, чтобы получить награду и т.п.).
- **Внутренняя мотивация** – это мотивация, связанная с содержанием деятельности, но не с внешними обстоятельствами (занятия спортом, потому что это доставляет положительные эмоции т.п.).
- **Положительная мотивация** – это мотивация, основанная на положительных стимулах (если я не буду капризничать, то родители дадут мне поиграть в компьютерную игру и 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.). 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»).
- **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).

Мотив – это идеальный или материальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности

- Мотив нередко путают с потребностью или целью, но потребность – это подсознательное стремление устранить дискомфорт, а цель – это результат сознательного процесса постановки цели. К примеру, голод является **потребностью**, желание поесть – это **мотив**, а еда, к которой тянутся руки человека – это **цель**.

Виды мотивов

- **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.



- **Самотивация** – это желание или стремление человека к чему-либо, основанное на его внутренних убеждениях; стимул для действия, которое он хочет совершить.
- **Аффирмации** – это специальные небольшие тексты или выражения, оказывающие на человека влияние преимущественно на психологическом уровне.
- **Самовнушение** – это процесс воздействия человека на свою психику с целью изменения своего поведения, т.е. метод формирования нового поведения, ранее не свойственного.
- **Биографии известных личностей**- Данный метод является одним из самых эффективных для самотивации. Заключается он в знакомстве с жизнью успешных людей, добившихся в какой-либо сфере выдающихся результатов.
- **Сила воли**- влияние силы воли на жизнь человека невозможно переоценить. Именно сильная воля помогает человеку развиваться, самосовершенствоваться и достигать новых высот. Она помогает всегда держать себя в руках, не прогибаться под давлением проблем и обстоятельств, быть сильным, стойким и решительным.
- **Визуализация** – это ещё один очень действенный метод повысить свою мотивацию.

Мотивация к учёбе



ведёт к успеху

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь, по возможности, найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность моей деятельности ухудшается.
10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если я рискую, то скорее с умом, а не бесшабашно.
13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.
15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.
16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограничения времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, я, как правило, не отказываюсь.
20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

Ключ к опроснику

- Ответ «ДА»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.
- Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

- Если количество набранных баллов **от 1 до 7**, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).
- Если количество набранных баллов **от 14 до 20**, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех)
- Если количество набранных баллов **от 8 до 13**, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов 8, 9, есть определенная тенденция метизации на неудачу, а если количество баллов 12, 13, имеется определенная тенденция мотивации на успех