



# МОТИВАЦИЯ

**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.

**Мотивация** – это способ быстрого достижения цели, основанный на психофизиологическом процессе, который направляет поведение человека, способствует его активности и работоспособности.

## КАК РАБОТАЕТ МОТИВАЦИЯ

Процесс мотивации состоит из следующих этапов:

1. Возникновение потребности, осознание недостатка.
2. Поиск путей удовлетворения потребностей.
3. Формирование целей и задач.
4. Начало пути, первые шаги к реализации целей.
5. Награда за деятельность, первые результаты, мотивирующие продолжать действовать.
6. Удовлетворение желаемой потребности, потеря стрессового стимула от недостатка чего-либо.

## МОТИВЫ

В настоящее время понятие «Мотивация» разными учёными понимается по-разному. Кто-то придерживается мнения, что мотивацией является совокупность процессов, отвечающих за побуждение и деятельность. Другие определяют мотивацию как совокупность мотивов.

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

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.