



ВИДЫ МОТИВАЦИИ

- **Внешняя мотивация** – это мотивация, которая не связана с содержанием какой-то деятельности, а обусловлена внешними для человека обстоятельствами.

Пример: участие в соревнованиях, чтобы получить награду.

- **Внутренняя мотивация** – это мотивация, связанная с содержанием деятельности, но не с внешними обстоятельствами.

Пример: занятия спортом, потому что это доставляет положительные эмоции.

- **Положительная мотивация** – это мотивация, основанная на положительных стимулах.

Пример: если я буду хорошо учиться, то мне купят новый компьютер.

- **Отрицательная мотивация** – это мотивация, основанная на отрицательных стимулах.

Пример: если я не буду капризничать, то родители не будут меня ругать.

- **Устойчивая мотивация** – это мотивация, основанная на естественных потребностях человека.

Пример: утоление жажды, голода.

- **Неустойчивая мотивация** – это мотивация, которая требует постоянной внешней поддержки.

Пример: бросить курить, сбросить вес.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ МОТИВАЦИИ

- **Индивидуальная мотивация**, направленная на поддержание саморегуляции.

Пример: жажда, голод, избегание боли, поддержка температуры.

- **Групповая мотивация** – это мотивы поведения, характерные для большинства членов группы.

Пример: поиск своего места в обществе, поддержание структуры общества.

- **Познавательная мотивация** – это комплекс внутренних и внешних мотивов индивида, побуждающих его к приобретению знаний об окружающем мире, формирующих его познавательную активность.

Пример: игровая деятельность, исследовательское поведение.

ПРИЗНАКИ МОТИВИРОВАННЫХ ЛЮДЕЙ

К основным признакам людей, которые заряжены и мотивированы на работу, можно отнести:

- **оптимистичность** – мотивированные люди заранее уверены, что их план исполнится, а результат получится отличным;

- **настойчивость** – препятствия для них не становятся неразрешимой задачей;

- **активность** – много энтузиазма, помогающего не останавливаться на пути к цели;

- **концентрация** – люди не отвлекаются на мелочи, двигаясь к цели;

- **уверенность** – такие люди осознают себя как целостную личность с проблемами и недостатками, умеют использовать сильные стороны и прорабатывать слабые.