ПСИХОЛОГИЯ · МОТИВАЦИЯ

# Мотивация

Что заставляет нас действовать и как не потерять интерес к делу



# Содержание


01 Что такое мотивация

02 Внутренняя и внешняя

03 Опыт с наградой

04 Пирамида Маслоу

05 Как поддержать мотивацию

# 01

# Что такое мотивация

Всё, что побуждает человека действовать и не бросать начатое

# Двигатель поступков

Мотивация — это причины, которые заставляют нас действовать: потребности, интересы, цели и мечты. От неё зависит, возьмёмся ли мы за дело, сколько сил вложим и доведём ли его до конца.

- Потребность — то, без чего трудно жить
- Цель — то, к чему мы стремимся



# Внутренняя и внешняя



**Внутренняя**

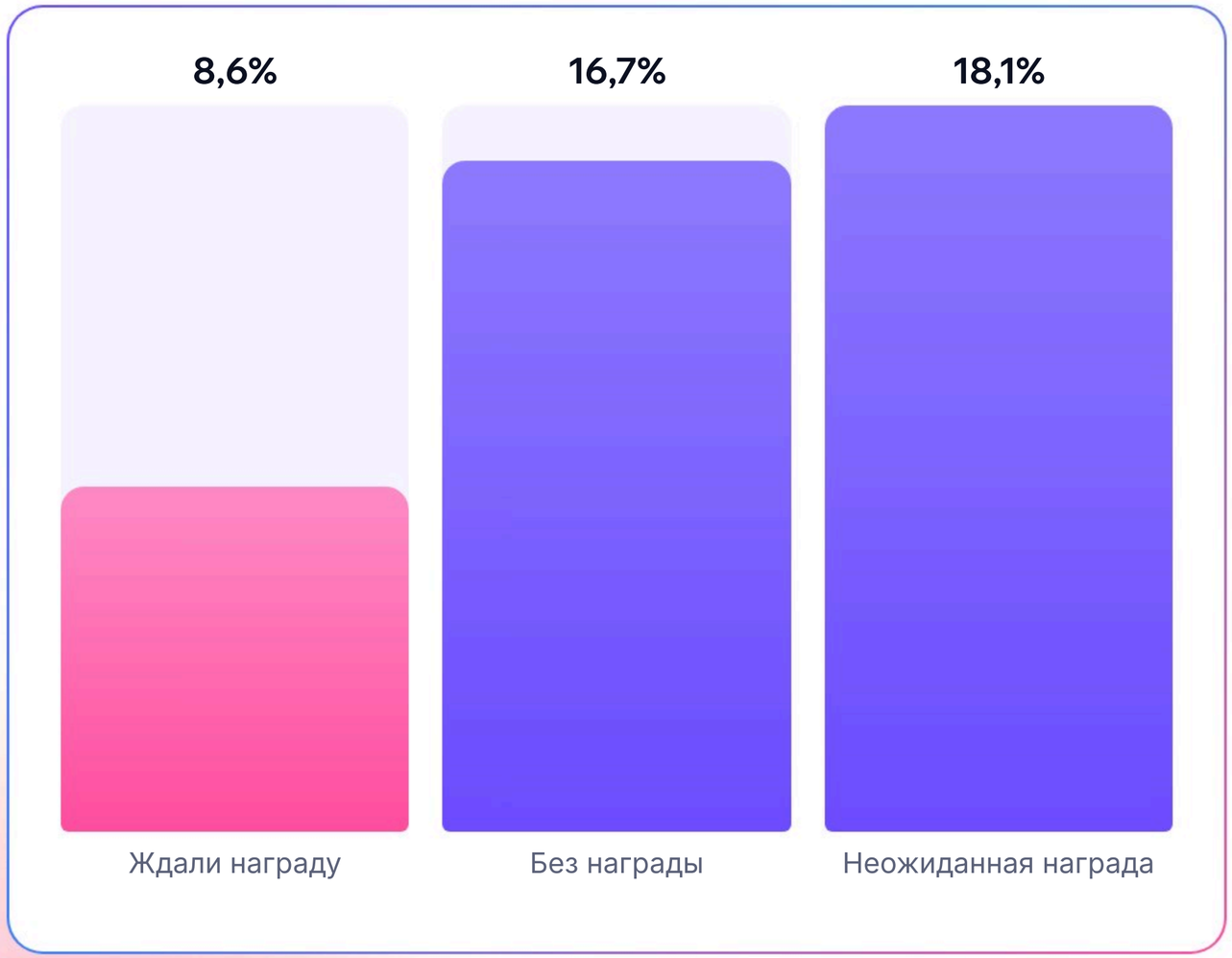
Делаю, потому что интересно и нравится сам процесс: рисую, читаю, собираю модели.



**Внешняя**

Делаю ради награды или чтобы избежать наказания: оценки, похвала, деньги.

# Когда награда мешает




Дошкольникам, которые любили рисовать, заранее пообещали за рисунки грамоту. Потом в свободное время они рисовали вдвое реже тех, кто рисовал просто так.

Доля свободного времени на рисование, %. Леппер, Грин и Нисбетт, 1973

# Пирамида Маслоу

1

**Физиологические**

Еда, вода, сон, тепло.

2

**Безопасность**

Защита, порядок, уверенность в завтрашнем дне.

3

**Любовь и дружба**

Семья, друзья, свой круг.

4

**Уважение**

Признание, успехи, самоуважение.

5

**Самореализация**

Развитие своих талантов.

# Три опоры мотивации



### Самостоятельность

Есть выбор, что, как и когда делать.



### Умелость

Чувствую, что у меня получается.



### Связь с людьми

Рядом те, кому важны мои успехи.

# Мотивация в цифрах

**1943**

год, когда Маслоу описал иерархию потребностей

**1908**

закон Йеркса — Додсона: лучше всего мы справляемся при среднем волнении

**12 000**

записей в рабочих дневниках показали: сильнее всего вдохновляет заметный прогресс

# Как поддержать мотивацию



## Маленькие шаги

**дробить цель**

Большое дело легче начать с малого.



## Видеть прогресс

**отмечать успехи**

Замечайте даже небольшие победы.



## Свой выбор

**решать самому**

Выберите, когда и как делать.



## Отдых

**сон и паузы**

Уставшему трудно чего-то хотеть.

**Большое дерево вырастает из маленького, девятиэтажная башня начинает строиться из горстки земли, путешествие в тысячу ли начинается с одного шага.**

**Лао-цзы**

философ, «Дао дэ цзин»



# Спасибо за внимание!

Мотивацию можно не ждать, а выращивать

**ГЛАВНОЕ**

- Внутренняя мотивация обычно сильнее внешней
- Нам нужны самостоятельность, умелость и связь с людьми
- Маленькие шаги и заметный прогресс поддерживают интерес

**Источники:** Маслоу А. «Мотивация и личность»; Хекхаузен Х. «Мотивация и деятельность»