

# *«Осіння хандра» або як підвищити мотивацію до діяльності*

*Юлія Михальчук,*

*кандидат психологічних наук, доцент,*

*завідувач кафедри психології,*

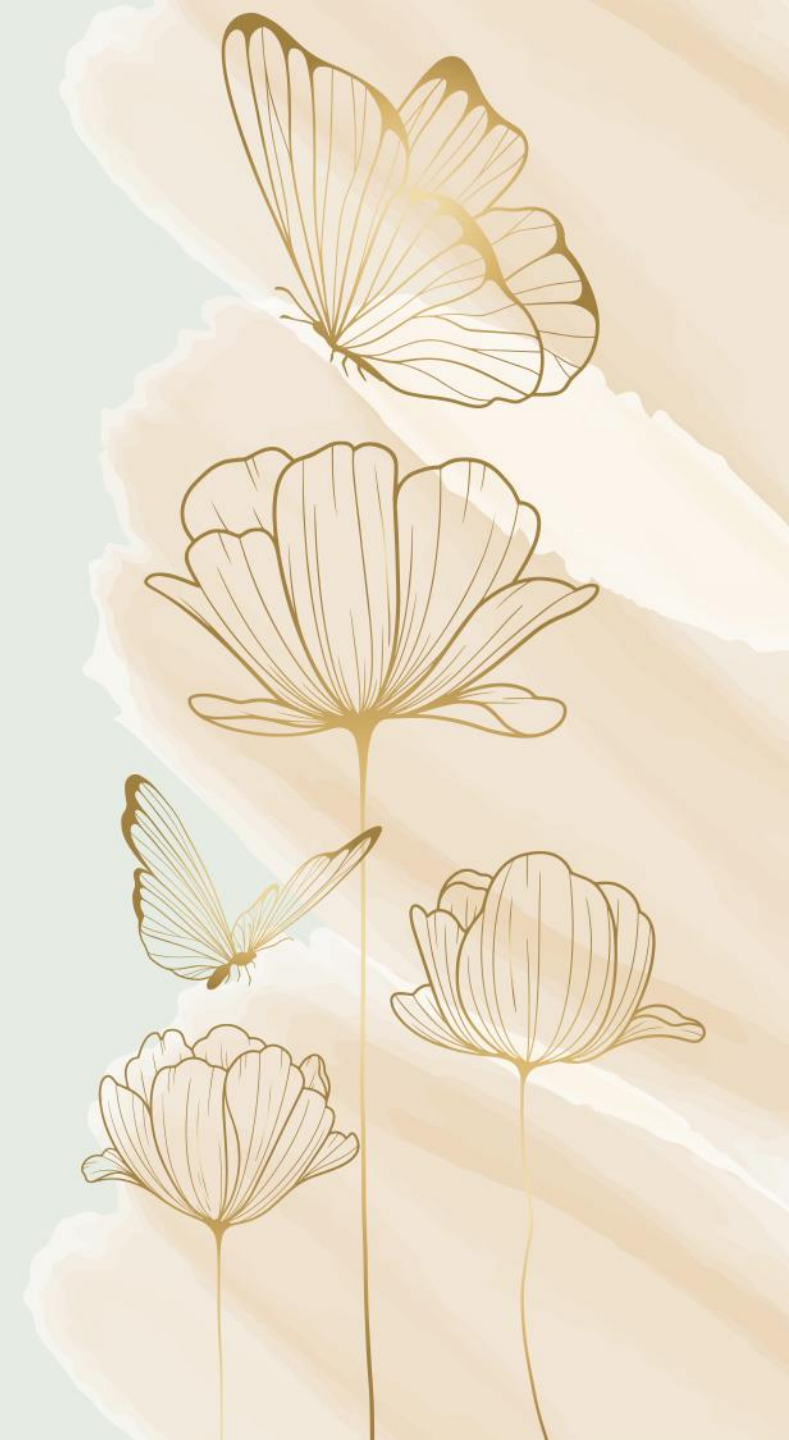
*експерт Національного агентства із забезпечення*

*якості вищої освіти,*

*психотерапевт за методом*

*«Кататимно-імагінативної психотерапії»,*

*членкиня УСП, ІРСГП*





# Теоретичні положення

**Мотиваційна сфера** розглядається нами як певна сукупність мотивів, що утворюють ієрархізовану динамічну мотиваційну систему.

О.М.Леонтьєв виділяє в мотиваційній сфері такі **компоненти**, як *мотиви, цілі й емоції*.

Вітіс Вілюнас під мотиваційною сферою розуміє *сукупність латентних психологічних утворень, процесів, які спонукають і спрямовують поведінку особистості* (спрямованість особистості, інтереси, мотиваційні настанови, бажання).

**Мотиваційний профіль особистості** – особистісне утворення, що складається з сукупності мотивів, які перебувають у певній взаємодії (ієрархії) та впливають на ефективність провідної діяльності.



Отже, **мотиваційний профіль особистості** утворює саме та сукупність мотивів, яка ініціює і детермінує провідну діяльність індивіда. Це дає підстави констатувати, що на різних етапах онтогенезу мотиваційна сфера особистості репрезентована різними мотиваційними профілями.

У зв'язку з розумінням мотиваційної сфери як сукупності мотивів виникає потреба в конкретизації поняття «мотив». На думку вчених, у якості мотиву можуть виступати різні психологічні феномени: **потреби, потяги, спонуки** (Х. Хекхаузен); **настанови** (А. Маслоу); **предмети зовнішнього світу** (О.М. Леонтьєв); **психічні процеси, стани та якості особистості** (К.К. Платонов); **наміри, уявлення, ідеї і почуття** (Л.І. Божович); **умови існування** (В.К. Вілюнас).



## Основні параметри мотиваційної сфери особистості:

- 1) стійкість** мотивів (ті, що стимулюють досягнення конкретної мети найближчим часом, і мотиви, що спонукають до досягнення віддалених цілей). Таким чином автор розкриває поняття «близької і далекої мотивації діяльності» (М.І.Алексєєва);
- 2) зміст** мотивів (відображає якісну різноманітність і значущість мотиваційних компонент). Р.С.Немов розуміє цей параметр як «широту мотиваційної сфери»: чим більше у людини різноманітних мотивів, потреб, інтересів і цілей, тим розвиненішою є її мотиваційна сфера
- 3) ієрархізованість** мотивів (принцип домінування певних мотивів за А.Маслоу);
- 4) ступінь усвідомленості, системності, активності, дієвості, емоційний тон** мотивів.



Кожній діяльності відповідає певний набір потреб і мотивів.

Наукова / дослідницька діяльність стимулюється такими потребами: в **досягненні, аффіліації** (прагнення бути в товаристві інших людей, потреба людини в створенні теплих, емоційно значущих стосунків з іншими людьми), **домінуванні, престижі та потребою в пізнанні.**



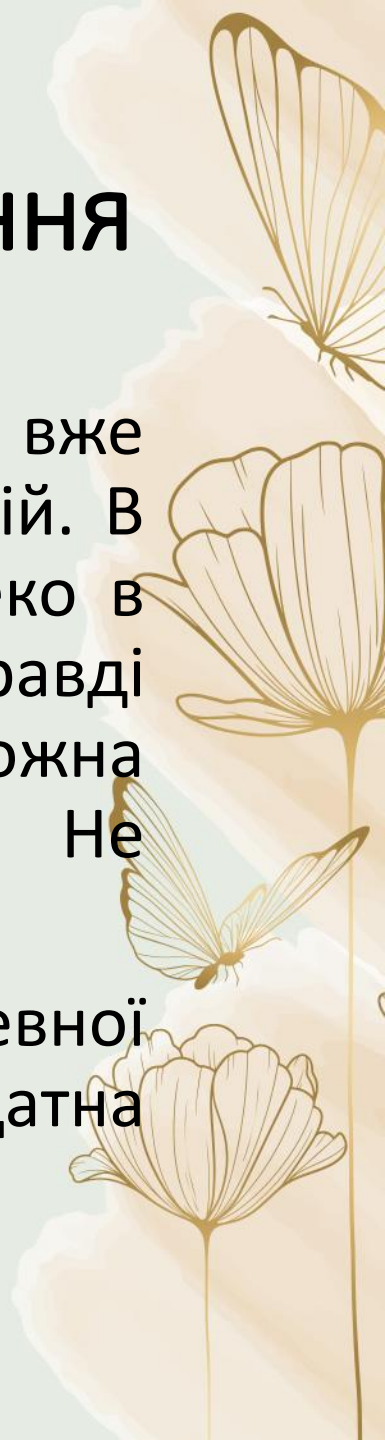
# Мотивація

versus

# Покликання

Немає кращої мотивації ніж внутрішня, тобто та, що вже закладена в людині. Це той рушій, який дає поштовх для дій. В когось він працює регулярно, а в когось заповошився далеко в глибині душі. І комусь іншому важко знайти те, що насправді стимулюватиме нас працювати ефективніше. Як і чи можна взагалі вмотивувати художника малювати геніальніше? Не заважати і не демотивувати – це справді важливо.

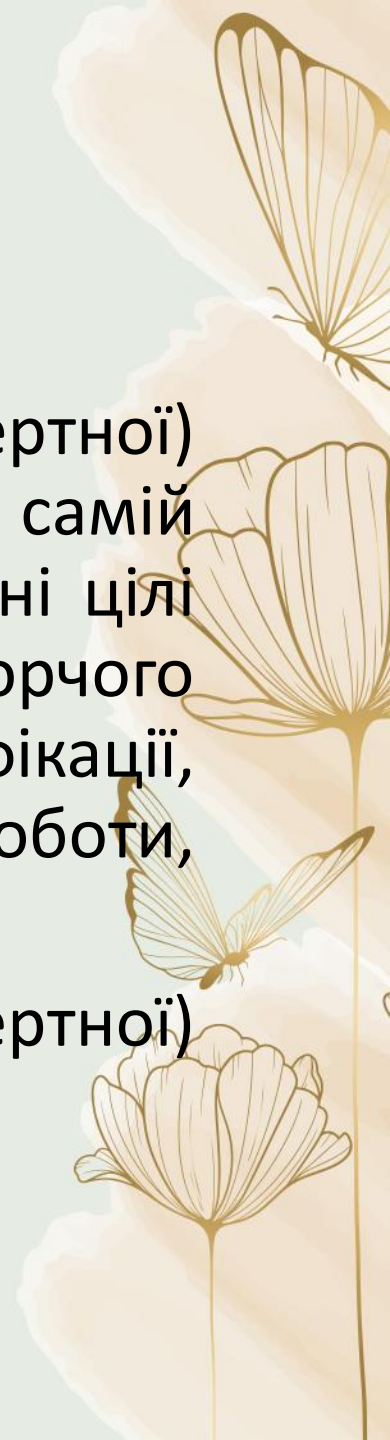
**Покликання** – внутрішній потяг, здатність, схильність до певної справи, професії. Отже, працюючи за покликанням особа здатна себе мотивувати.



# Види мотивації: внутрішня / зовнішня

**ВНУТРІШНЯ МОТИВАЦІЯ.** Сутність внутрішньої (інтровертної) мотивації полягає в наступному: те що робиться потрібно самій людині. Виходячи із значущості мети розрізняють особистісні цілі (задоволення інтересів людини, самореалізація, розвиток творчого потенціалу) та професійні цілі (навчання, підвищення кваліфікації, розвиток професіоналізму, задоволеність від цікавої роботи, кар'єрне зростання).

**ЗОВНІШНЯ МОТИВАЦІЯ.** Сутність зовнішньої (екстравертної) мотивації: те, що робиться, буде оцінено іншими.





# Структурна модель психіки З.Фрейда

(через самоконтроль можна опанувати внутрішньою мотивацією)



# Мотиваційна картка

1. Чому Ви працюєте саме у цьому університеті?

1) \_\_\_\_\_ 4) \_\_\_\_\_ 7) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_ 5) \_\_\_\_\_ 8) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_ 6) \_\_\_\_\_ 9) \_\_\_\_\_

2. Чому наукова робота важлива для Вас?

---

---



## Бабуся і собака. Притча про те, наскільки насправді важливими для нас є причини для змін

Одного разу чоловік йшов повз чийсь будинок і побачив стару бабусю в кріслі-гойдалці, а поруч з нею у такому ж кріслі дідок, який читав газету. Між ними на ганку лежав собака і скиглив так, наче йому щось болить. Проходячи повз, чоловік здивувався, чому той пес так скиглить.

Наступного дня він знову йшов повз цей будинок. Знову сиділа стара пара в кріслах-гойдалках, а між ними собака, який лежав і видавав той самий жалібний звук.

Спантичений чоловік пообіцяв собі, що, якщо і завтра собака буде скиглити, він запитає про нього у цієї пари.

На третій день на свою біду він побачив ту саму сцену: старенька хиталася в кріслі, дідок читав газету, а собака лежав на своєму місці і продовжував скиглити. Він більше не міг це ігнорувати.

— Вибачте, мем, — звернувся він до старенької, — що трапилося з вашим собакою?

— З ним? — Перепитала бабуся. — Він лежить на цвяху.

Спантичений її відповіддю чоловік запитав:

— Якщо він лежить на цвяху і йому боляче, чому він просто не встане?

Старенька посміхнулася і сказала привітним лагідним голосом:

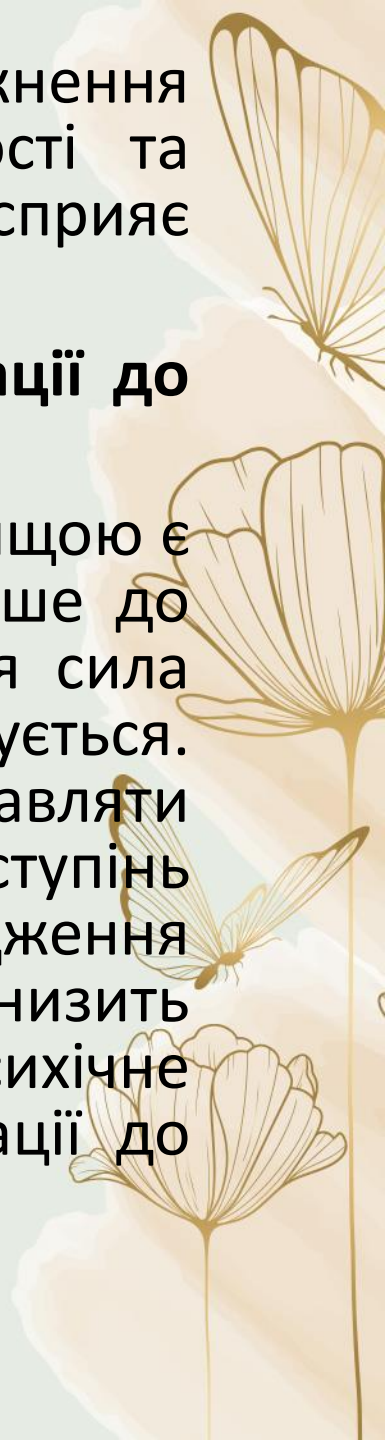
— Значить, голубчику, йому боляче настільки, щоб скиглити, але не настільки, щоб зрушити з місця...



Наукові дані свідчать про те, що високий рівень вияву мотиву уникнення невдач, спричиняючи негативний емоційний фон пригніченості та депресії, перешкоджає конструктивному розвитку особистості, сприяє зниженню мотивації до досягнень.

**Тобто стан тривожності та стресу впливає на зниження мотивації до досягнень.**

Класичний закон Йєркса-Додсона: чим сильніша мотивація, тим вищою є результативність діяльності. Але прямий зв'язок зберігається лише до певної межі – якщо по досягненні деякого оптимального рівня сила мотивації продовжує зростати, то ефективність діяльності знижується. Отже, хвилювання, а головне – його помірний ступінь, може справляти позитивний мотиваційний вплив. Натомість надмірний ступінь хвилювання може занадто збільшити напруження і збудження особистості, внаслідок чого загальний емоційний заряд знизить ефективність пізнавальних процесів і порушить належне психічне регулювання поведінки. А це негативно позначиться на мотивації до діяльності та її результатах.



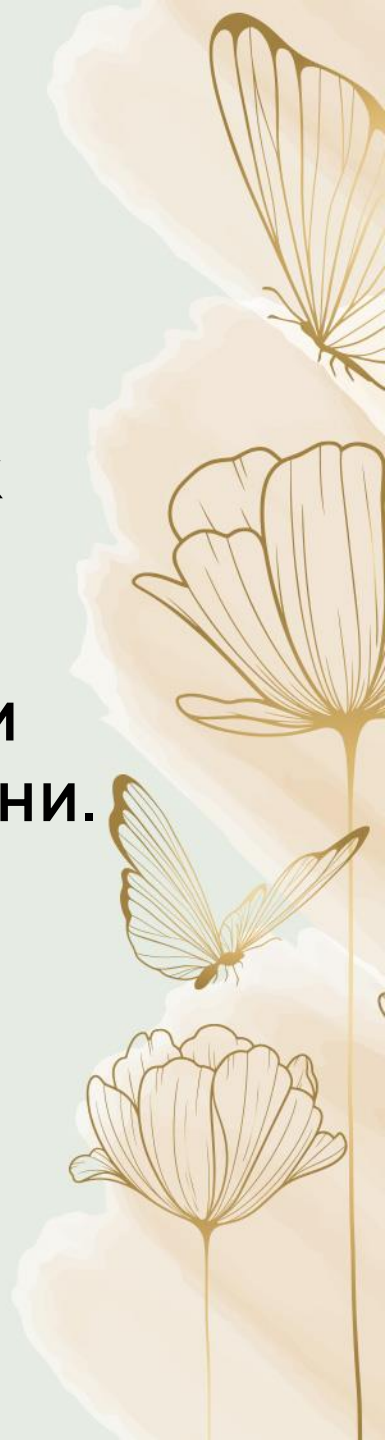
*Стрес – складова частина життя, й у помірних дозах він надає життю смак і аромат.*

*Г. Сельє*



**Стрес** – стан індивіда, яке виникає як відповідь на різні екстремальні види впливу зовнішнього і внутрішнього середовища, які виводять з рівноваги фізичні чи психологічні функції людини.

**Стрес** – це неспецифічна захисна реакція організму у відповідь на несприятливі зміни навколишнього середовища.



# Види стресу

**Фізіологічний стрес** пов'язаний з об'єктивними змінами умов життєдіяльності людини. Стресорами при цьому можуть бути мікроклімат, радіація, шум, вібрація, природні стихійні лиха (землетрус, повінь, виверження вулкану) та навіть затоплення квартири сусідами.

**Психоемоційний стрес** виникає з особистої позиції індивіда. Людина реагує на те, що її оточує згідно зі своєю інтерпретацією зовнішніх стимулів, яка залежить від особистісних характеристик, соціального статусу, рольової поведінки, віку, вихованості, життєвого досвіду. Скажімо, крадіжка гаманця для одного стане стимулом бути уважнішим, сконцентрованим, більше попрацювати, щоб повернути втрачене. А іншого навпаки охопить апатія, відчуття своєї нікчемності та постійного невезіння. Повна відсутність стану стресу при впливі збуджуючих факторів означає смерть. Здатність організму до адаптації поступово втрачається з віком.



# Ознаки стресового стану

ПОСИЛЕННЯ ТРИВОГИ;  
НЕМОЖЛИВІСТЬ ЗОСЕРЕДИТИСЯ НА ЧОМУСЬ;  
ПОГІРШЕННЯ ПАМ'ЯТІ;  
ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ ВТОМИ;  
ВІДЧУТТЯ ВТРАТИ КОНТРОЛЮ НАД СОБОЮ;  
ПІДВИЩЕНА ДРАТІВЛИВІСТЬ;  
ВТРАТА ПОЧУТТЯ ГУМОРУ;  
РІЗКО ЗРОСТАЄ КІЛЬКІСТЬ ЦИГАРОК, ЩО ВИКУРЮЮТЬСЯ;  
ПРИСТРАСТЬ ДО АЛКОГОЛЮ / ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН  
ЗНИКНЕННЯ АПЕТИТУ.



# Стадії стресу

## *Стадія тривоги*

Це стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини прискорюється подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації. Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес завершується. Більшість стресів вирішуються на цій стадії.





# Стадія опору

Настає у випадку, якщо стрес фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.



# Стадія виснаження

Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зниження можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може привести її до хвороби.



## *Наслідки стресу*

За оцінками деяких західних експертів, до 86% захворювань пов'язані з емоційним стресом. У Європі щорічно вмирає більше мільйона людей внаслідок стресогенних порушень функцій серцево-судинної системи.



# Загальні методи боротьби з тривожністю / стресом

- **Регулярний фізичний рух.** Включення в розклад дня фізичної активності може бути корисним для зниження рівня стресу. Спорт, прогулянки, йога або медитація – це лише деякі засоби, які можуть допомогти знизити рівень стресу.
- **Відпочинок та режим сну.** Необхідно підтримувати режим дня та відпочинку, щоб забезпечити достатню кількість сну. Недосипання та неправильний режим дня можуть призвести до підвищення рівня стресу.
- **Соціальна підтримка.** Розмова з близькими та друзями може допомогти розслабитися та знизити рівень стресу. Важливо відчувати, що підтримка навколишніх людей є наявною та доступною.
- **Самопізнання та самоаналіз.** Іноді варто зупинитися та проаналізувати власні почуття та реакції на стресову ситуацію. Це може допомогти зрозуміти, які саме фактори викликають стрес та як їх уникнути.
- **Управління часом:** ефективне планування свого часу та встановлення пріоритетів може допомогти знизити рівень стресу.
- **Пошук і практика хобі:** робота над хобі або інтересами може бути корисною формою релаксації та зменшення стресу.
- **Пошук допомоги у професійних психологів:** важливо пам'ятати, що професійна підтримка психолога може бути корисною при подоланні важкого стресу.



## Навчіться правильно хотіти. Притча про здійснення бажань

Жив собі чоловік. Була в нього одна цікава особливість: йому яблука завжди падали прямо в руки. Він проходив повз яблуні, протягував руку — і обов'язково ловив одне яблуко.

Те, яке він хотів, і прямо в руку! Усі дивувалися. І, звісно ж, хотіли дізнатися — як так виходить. А чоловік пояснював: «Я вмю хотіти. Я хочу, щоб яблуко впало, і воно падає». Люди теж хотіли, але їм яблука в руки не падали. — Ви не вмієте правильно хотіти, — відповідав їм чоловік. Люди не розуміли, витріщали очі, хотіли, але, мабуть, якимось не так як треба. Усі почали дратуватися: ніхто не міг повторити подвиг цього дивака. Почали називати його чаклуном і навіть подумували спелити своєю заздрістю. Тоді чоловік вирішив навчити цих невігласів правильно хотіти.

— Попереджаю одразу, мій урок не полегшить вам життя. Скажіть мені, як ви вмієте хотіти?  
— Ну...ми думаємо: добре було б, якби яблуко впало нам у руки. Думаємо дуже завзято, молимося Богу... Не грішимо, робимо хороші справи. Загалом, робимо так, як нас учили, — майже хором мовили люди.

— І все? А ось як хочу я, — сказав чоловік, дістаючи паралельно шнурки, пружини, цвяхи та шурупи.

— Я хочу, щоб яблуко впало, і роблю для цього все. «Чаклун» почав пояснювати про пристрій, який треба кріпити до яблука і проходити повз у точно зазначений час; натискати на пружину і ловити яблуко.

— Це нечесно, — сказали люди.

— Чому ж? Я хочу і моє бажання здійснюється!

**МОТИВУЙТЕСЬ!!!**  
**Мрійте! Прагніть!**  
**Досягайте!**

**ДЯКУЮ ЗА УВАГУ**

