

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ

АНАСТАСІЯ АРШИНОВА, магістрант

Науковий керівник Гаркавий В.В., к.е.н., доцент

Дніпровський державний аграрно-економічний університет

Мотивація - це процес, який ініціює, спрямовує та підтримує цілеспрямовану поведінку. Це те, що змушує вас діяти, будь то отримання склянки води для зменшення спраги або читання книги для отримання знань. Мотивація включає біологічні, емоційні, соціальні та когнітивні сили, що активізують поведінку. У повсякденному вживанні термін «мотивація» часто використовується для опису того, чому людина щось робить. Це рушійна сила людських дій. Мотивація стосується не лише факторів, що активізують поведінку, вона також включає фактори, які керують і підтримують ці цілеспрямовані дії. Як результат, нам часто доводиться робити висновки, чому люди роблять те, що вони роблять, на основі спостережуваної поведінки.

Що саме криється за мотивацією того, чому ми діємо? Психологи запропонували різні теорії мотивації, включаючи теорію драйву, теорію інстинкту та гуманістичну теорію (наприклад, ієрархію потреб Маслоу). Реальність така, що існує безліч різних сил, які направляють і спрямовують наші мотивації.

Види мотивації. Різні типи мотивації часто описуються як зовнішні, так і внутрішні:

- Зовнішня мотивація - це ті мотиви, які виникають поза особою і часто передбачають такі винагороди, як трофеї, гроші, соціальне визнання чи похвала.
- Внутрішня мотивація - це ті мотиви, які виникають

зсередини особистості, наприклад, складання складного кросворда суто для особистого задоволення при розв'язанні проблеми.

Існує багато різних способів мотивації. Вона служить керівною силою для всієї поведінки людини, але розуміння того, як це працює, та фактори, які можуть на це вплинути, можуть бути важливим у багатьох відношеннях.

Розуміння мотивації може:

- Допомогти підвищити ефективність роботи людей у процесі досягнення цілей
- Заохотити людей до поведінки, орієнтованої на здоров'я
- Допомогти людям уникати нездорової або неадаптивної поведінки, такої як ризик та залежність
- Допомогти людям відчувати більше контролю над своїм життям
- Поліпшити загальне самопочуття та щастя

Вплив. Той, хто хоч колись мав мету (наприклад, хотів би схуднути на 20 кілограм або пробігти марафон), напевно, відразу розуміє, що просто бажання щось досягти недостатньо. Для досягнення такої мети потрібна здатність наполегливо переживати перешкоди та витримати рух, незважаючи на труднощі.

Є три основні компоненти мотивації: активація, наполегливість та інтенсивність:

1. Активація включає рішення про ініціювання поведінки.
2. Наполегливість - це постійні зусилля, спрямовані на досягнення мети, навіть якщо перешкоди можуть існувати.

3. Інтенсивність можна побачити у зосередженості та енергійності, що спрямовуються на досягнення мети. Наприклад, один студент може пройти шлях без особливих зусиль, тоді як

інший студент буде регулярно навчатися, брати участь у дискусіях та користуватися можливостями дослідження поза класом. Перший студент не має інтенсивності, тоді як другий переслідує свої освітні цілі з більшою інтенсивністю. Ступінь кожного з цих компонентів мотивації може вплинути на те, досягнете ви своєї мети чи ні.

Наприклад, сильна активація означає, що ви, швидше за все, почнете переслідувати мету.

Наполегливість та напруженість визначатимуть, чи будете ви продовжувати працювати над ціллю і скільки зусиль ви докладете до її досягнення.