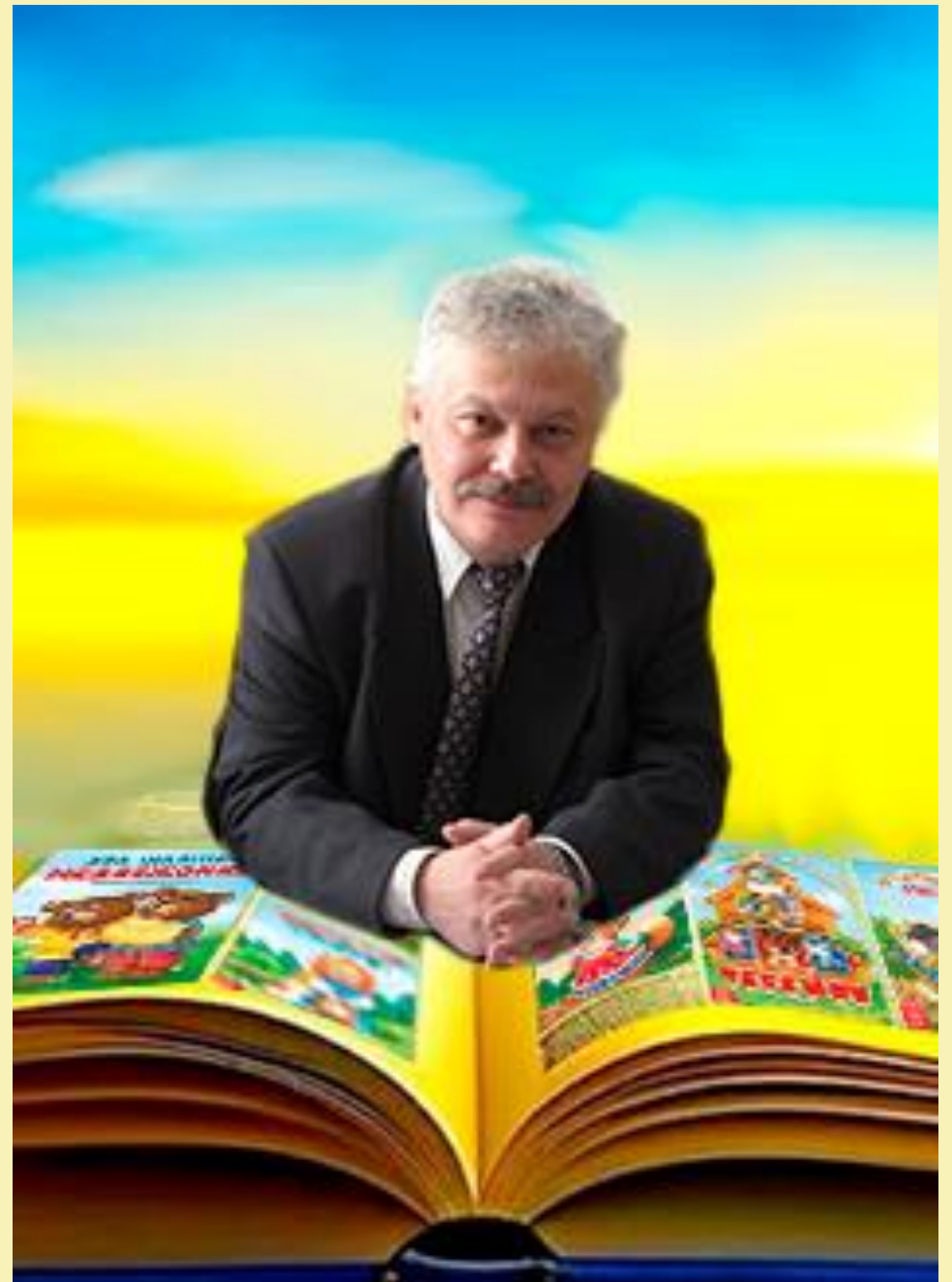


САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Педагог: Андрей Александрович



КУРС: «САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ», ПЕДАГОГ: АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ СТЮГИН

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Занятие 10. Мотивация
и целенаправленная деятельность.
Как идти к своей цели



КУРС: «САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ», ПЕДАГОГ: АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ СТЮГИН

МОТИВАЦИЯ

зефирный тест



В 60-х прошлого века психолог Уолтер Мишел провел, наверное, самый известный эксперимент в области изучения самоконтроля. Он проводил исследование в детском садике на территории Стэнфордского университета при участии детей сотрудников университета в возрасте 4х лет.



<https://rutube.ru/video/b82bd4328fb4e0dfb51283e52452f7b9/?r=plwd>

<https://rutube.ru/video/f59740fadb295b71c9f0a9214db0777a/?r=plwd>

<https://rutube.ru/video/ae545f98480b6968a0894993076f01cd/?r=plwd>

Российский вариант ->

КУРС: «САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ», ПЕДАГОГ: АНДРЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ СТЮГИН

МОТИВАЦИЯ

ВЫВОДЫ



Устоявшие перед соблазном в четыре года дети оказались более общительными, уверенными в себе и лучше справлялись с жизненными трудностями.

В процессе обучения «устоявшие» могли лучше формулировать свои мысли и рассуждать логически, а также сосредотачиваться, строить планы и следить за их выполнением.

В речевом и математическом тестировании «устоявшие» набирали в среднем на 15% больше баллов.

Они смело принимали вызов, сталкиваясь с проблемами, и всегда решали их, не сдаваясь даже перед лицом серьезных трудностей; они полагались на собственные силы и были уверены в себе, заслуживали доверия и были надежными.

Дети, которые дождались второй зефирки, уже в зрелом возрасте умели пожертвовать сиюминутным удовольствием, дабы позднее достичь более значимой цели.

МОТИВАЦИЯ

ВЫВОДЫ



Таким образом, после 15 лет исследований был выявлен краеугольный камень силы воли.

Он заключается в способности сознательно сдерживать порыв ради достижения цели.

Причём абсолютно неважно, каких масштабов перед вами стоит цель: получить вторую зефирку, укрепить своё здоровье или преуспеть в бизнесе.

МОТИВАЦИЯ

Инициативность



Инициативность – умение хорошо и легко по собственному желанию взяться за дело, не дожидаясь стимуляции извне. Для инициативных людей характерно богатство и обилие новых идей, планов, яркость воображения. В противовес таким людям есть люди инертные – им всегда труден первый шаг, меньше всего они в состоянии что-то затеять по собственному почину, хотя. Взявшись за дело. Они могут его упорно продолжать.

МОТИВАЦИЯ

Самостоятельность, независимость



Самостоятельность, независимость – известная критичность по отношению к советам и мнениям других людей; способность выполнения собственными силами, без посторонних влияний, без чужой помощи. Это качество проявляется особенно ярко на начальном этапе волевого акта:

- принятия решения;
- выхода из борьбы мотивов.

Противоположные качества – внушаемость и своеволие.

Внушаемый человек не имеет своего мнения, поступает под давлением обстоятельств и давления со стороны других людей, проявляет такое качество, как конформность (приспособленчество, пассивное принятие существующего порядка; отсутствие собственной позиции; беспринципное, некритическое следование любому образцу, обладающему наибольшей силой давления).

Настойчивость упрямого человека носит неразумный характер, своеволие не является сознательным способом саморегуляции.

МОТИВАЦИЯ

Решительность



Решительность – проявляется в быстроте, а главное в уверенности, с которой принимается решение, и твердость, с которой оно сохраняется. Но скоропалительные решения свидетельствуют не столько о решительности, сколько о желании человека избавиться от внутреннего напряжения и обсуждения мотивов, что скорее свидетельствует не о силе, а о слабости воли.

Нерешительный человек подобен маятнику, раскачивающемуся из стороны в сторону. Нерешительность может проявляться как в длительных колебаниях, так и в неустойчивости принятия решения.

МОТИВАЦИЯ

Энергия и настойчивость



Энергия и настойчивость – говорят «энергичный человек». Такой человек вносить сразу большой набор в свои действия. Однако важно не выдохнуться сразу, что часто происходит с некоторыми.

Ценным качеством становится энергия в сочетании с настойчивостью, которая проявляется в неослабленности энергии в течение длительного периода, невзирая на трудности и препятствия.

МОТИВАЦИЯ

**Самоконтроль,
выдержка,
самообладание.**



Самоконтроль, выдержка, самообладание. Эти качества обеспечивают при принятии решения господство высших мотивов над низшими, общих принципов над мгновенными импульсами и минутными желаниями.

При исполнении волевого действия эти качества помогают проявить самоограничение желаний, пренебречь усталостью (не путать с переутомлением) ради достижения цели..

МОТИВАЦИЯ

Целеустремленность.



Целеустремленность – умение ставить общественно значимые цели, способность подчинять время от времени пробуждающиеся желания, любую частную цель большой жизненной цели, которая станет конечной целью всей жизни и всей деятельности человека.

В этом высшее проявление воли

МОТИВАЦИЯ

Ситуация.



Из воспоминаний А. Маресьева:

«Иногда меня просят: расскажите, как вы ползли с обмороженными ногами, и как это у вас хватило упорства снова сесть за руль самолета? А меня так и подмывает сказать в ответ: а не лучше ли я расскажу вам о суффиксах? Да. Да! О суффиксах, над которыми я бился до одурения. Когда после войны я начал учиться в академии, обнаружилось, что я основательно забыл кое-что из того, что проходил в школе. Особенно плохо обстояло дело с грамматикой...

Конечно, это вещи разные – сидеть за учебником и вести в бой самолет, но иной раз уж очень похожи качества, которые требуются для того, чтобы хорошо делать эти не похожие друг на друга дела».

МОТИВАЦИЯ

Пирамида Маслоу

Пирамида Маслоу — это модель человеческих потребностей в виде пирамиды, предложенная американским психологом Абрахамом Маслоу (Abraham Harold Maslow). Еще одно название пирамиды Маслоу — иерархия потребностей. Впервые она была описана в 1943 году в статье «Теория человеческой мотивации» (A Theory of Human Motivation).

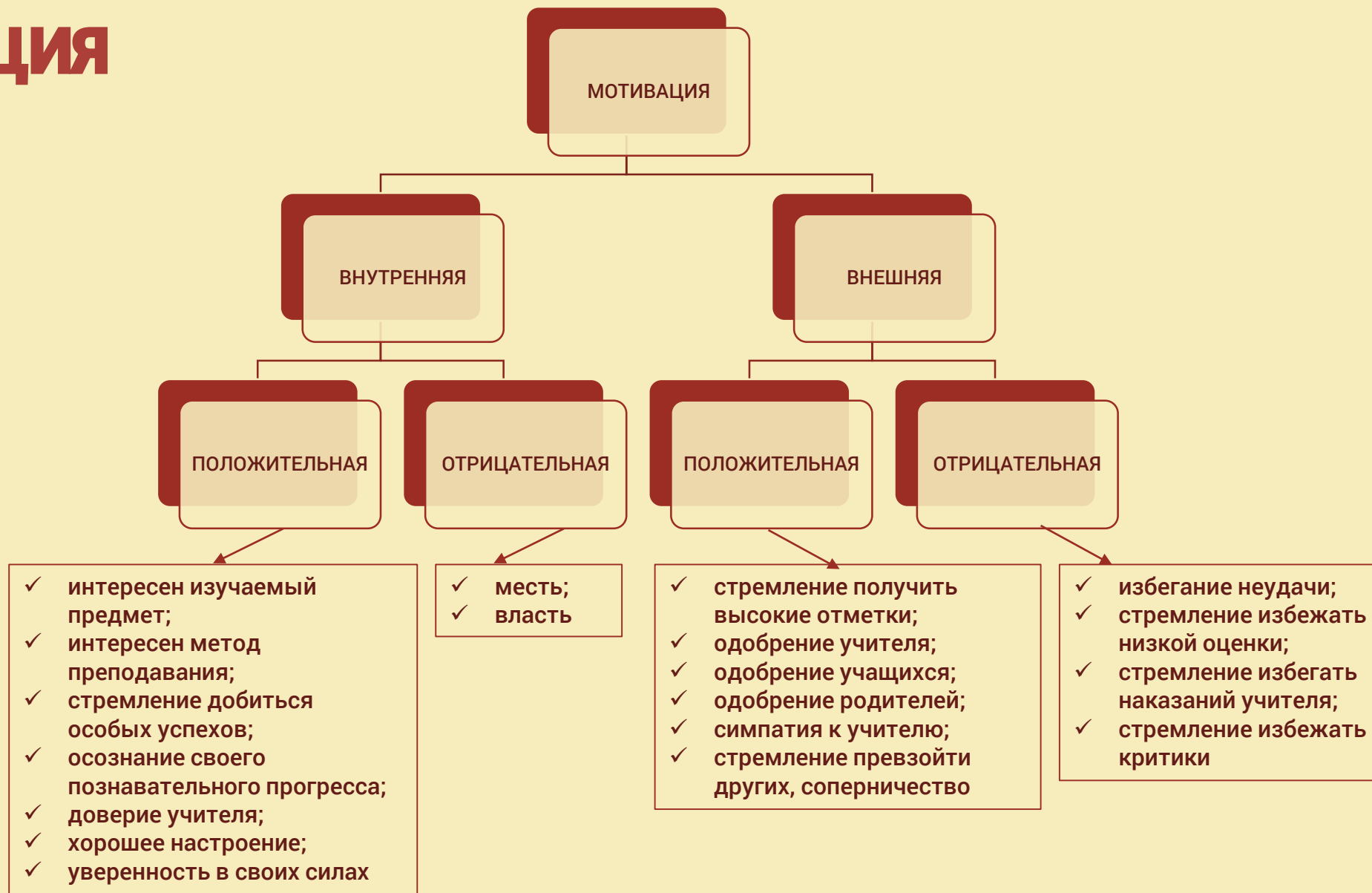


Маслоу выделил 5 главных потребностей:

- ✓ физиологические;
- ✓ потребность в безопасности;
- ✓ социальные потребности;
- ✓ уважение или признание;
- ✓ самоактуализация.

Абрахам Маслоу,
американский
психолог,
основатель
гуманистической
психологии.

МОТИВАЦИЯ



МОТИВАЦИЯ

Задание на дом



**Кого из одноклассников вы считаете
волевым человеком?**

Докажите:

- ✓ перечисли его волевые качества.
- ✓ к какой категории ты относишь самого себя?
- ✓ почему?
- ✓ сформулируй определение воли.