

## Небольшое исследование

*Заполните, на сколько процентов интеллект (100) состоит из усилий и способностей.*

Интеллект = \_\_% усилий + \_\_% способностей

*У Вас могут быть все таланты мира, но без мощного побуждения они практически бесполезны*

*П. Столц*

# Психология мотивации

# Пирамида Маслоу



# Теория Альдерфера



# Теория Герцберга

МОТИВИРУЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Удовлетворенность



The diagram consists of two horizontal white arrows. The top arrow points to the right and is positioned below the word 'Удовлетворенность'. The bottom arrow points to the left and is positioned below the word 'Неудовлетворенность'. The arrows are parallel and appear to be part of a larger conceptual structure.

Неудовлетворенность

ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ

# Эксперимент Мартина Селигмана

24 дворняжки от 37 до 48 см в холке и весом от 11,5 до 13 кг

Три группы по восемь собак

1. В первой группе - нажатие на панель носом отменяет удар током
2. Во второй группе они получали эл.ток когда его получала собака из первой группы
3. В третьей группе собаки не получали ударов током

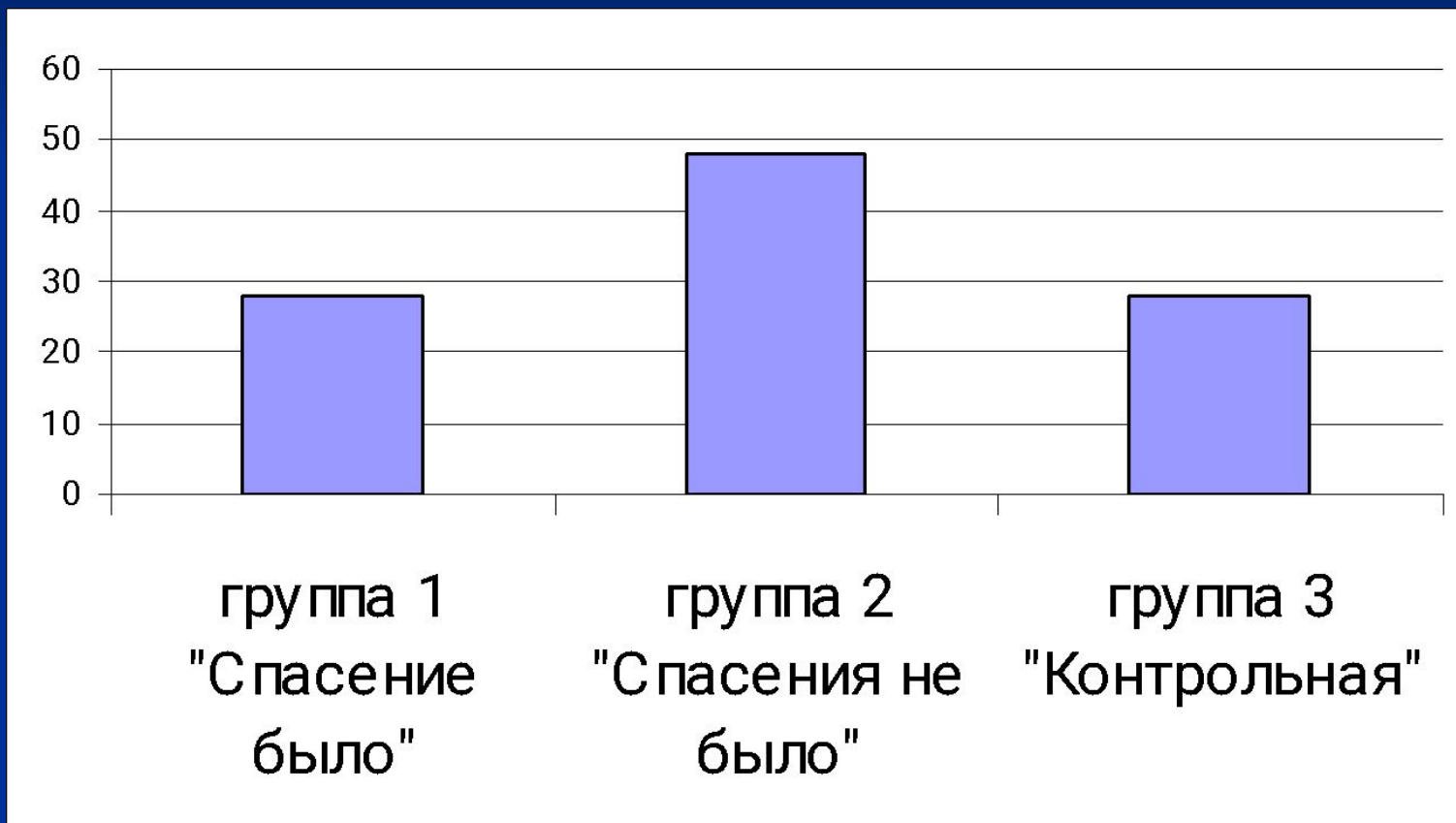
# Эксперимент Мартина Селигмана

Через 24 часа второй этап эксперимента



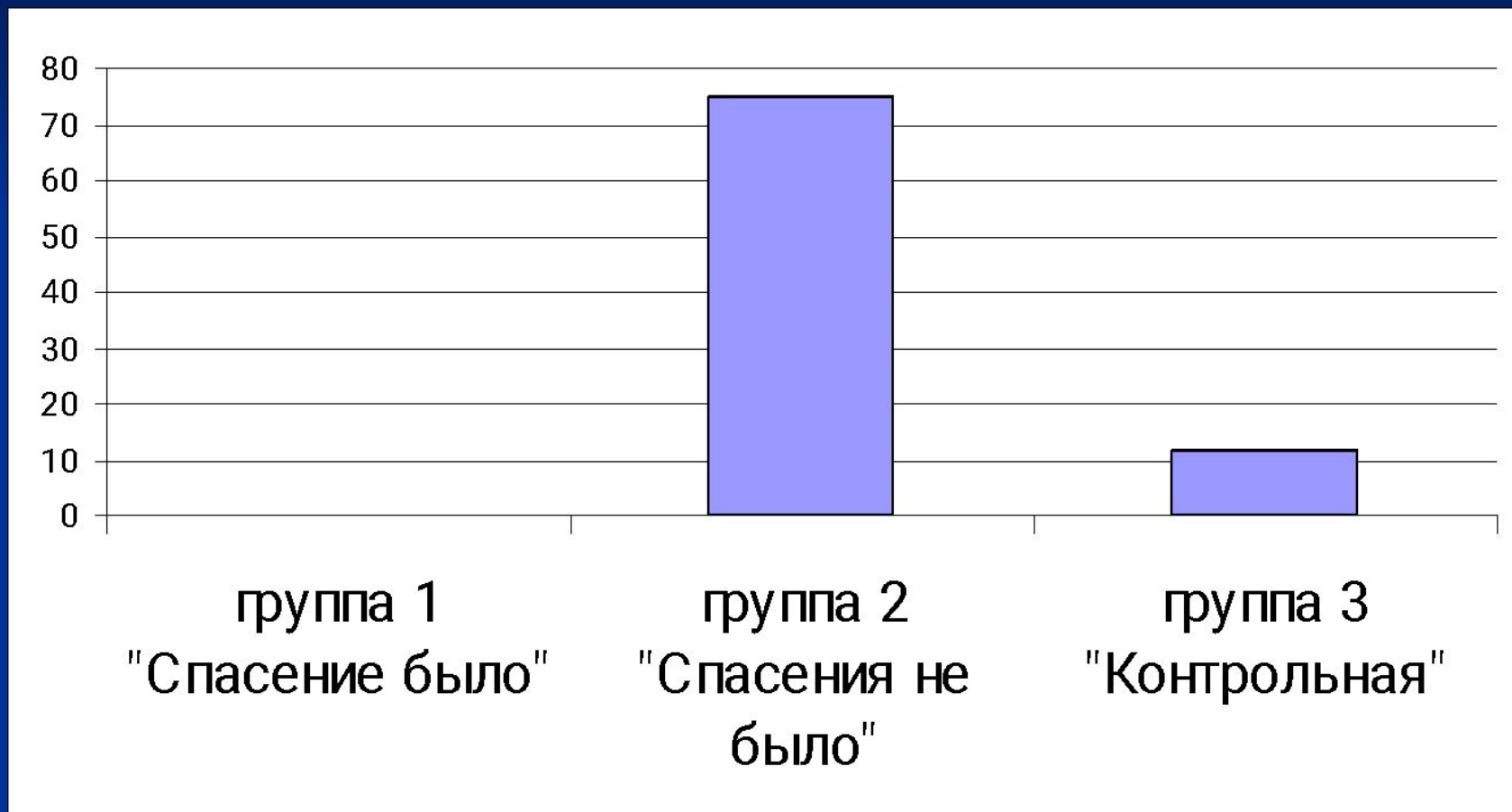
С каждым животным опыт  
повторялся 10 раз

# Среднее время воздействия





# Количество животных которые не делали попыток спастись



# Феномен выученной беспомощности

- На кошках, рыбах, мышах, крысах, тараканах и обезьянах приматах
- А на человеке?

# Эксперименты Дональда Хирото

- Три группы, вместо удара током неприятный шум
- Вторая часть – возможно действовать
- 1/3 людей (и животных) продолжает пытаться
- Зависимости (случайность или тест на способности)
- Локус контроля

# ВЫВОДЫ

- Опыт переживания неблагоприятных событий
- Опыт наблюдения беспомощных моделей
- Отсутствие самостоятельности в детстве
- Оказывается что ВБ формируется у ребенка уже к 8 годам и является относительно стабильной (Селигман)
- Исследование Г.Феррари – 71% новостей приводят к формированию ВБ

# Так ли все плохо?

- Все дело в стиле объяснения - что Вы говорите о неудачах?
- Пессимистический
- Оптимистический
  
- И депрессия...

# Пояснение к стилям

	Пессимистичный	Оптимистичный
Постоянный	Я конченный человек Ты вечно ворчишь Начальник-настоящий придунок	Я талантлив Я всегда счастлив Мой соперник никуда не годится
Временный	Я выдохся Начальник в плохом настроении Ты ворчишь, если я не уберу свою комнату	Это мой счастливый день Я стараюсь из всех сил Мой соперник устал

# Пояснение к стилям

	Пессимистичный	Оптимистичный
Конкретный	Профессор X пристрастен Я отвратительна для него Эта книга бесполезна	Я соображаю в математике Она считала меня обаятельным Мой маклер сведущ в нефтячных делах
Универсальный	Все преподаватели пристрастны Я отвратителен Книги бесполезны	Я очень сообразительный Я обаятельна Мой маклер знает рынок

# Пояснение к стилям

	Пессимистичный	Оптимистичный
Внутренний	Я глупый У меня нет таланта к математике Я человек ненадежный	Я умею пользоваться везением Я мастер своего дела
Внешний	Ты глупый Не везет мне в картах Я выросла в бедности	Повезло Мастерство моих товарищей по команде



# Итого

- Оптимисты более успешны в профессиональном плане (исследование на материале 30 профессий)
- Оптимисты имеют более высокий уровень здоровья (даже если заболеют раком то живут дольше)
- Можно ли научиться оптимизму? Да

## Результаты исследования

Интеллект = \_\_% усилий + \_\_% способностей

# Теории мотивации и интеллект (Керол Двек)

- Теория заданности
- Прибыльная теория
  
- В итоге разная стратегия поведения...

# Теория воспринимаемого контроля (Эллен Скиннер)

Еще один эксперимент.

1970 год. Дом для престарелых. По договоренности с администрацией создаются два вида экспериментальных условий. В обоих случаях для этого проводится собрание группы и администрация сообщает:

- 1 группа «Наша обязанность сделать все что в наших силах, чтобы вы могли гордиться пребываем здесь и быть счастливы. Были вручены цветы, за которыми должны ухаживать медсестры, сказано по каким дням будут показывать фильмы и т.д.
- 2 группа «Наша обязанность сделать все, но от вас тоже требуется и подчеркивалась возможность влиять на обстановку, чувствовать ответственность за свою жизнь, решать самим как проводить время»

# Воспринимаемый контроль

- Ощущение контроля – двигатель человека (например, описание поведения в концлагерях)
- Инициатива
- Люди, которые могут выбирать чувствуют себя более счастливыми

# Деятельностный подход

- Деятель – Средство – Результат
- Усилия, способности, удача
- Представления о возможностях
- Представление о контролируемости
- Представление о стратегиях

# Самоэффективность (Альберт Бандура)

- Суждение людей о своих способностях организовать и выполнить цепь действий, требуемой для достижения определенного результата
  - А) Люди избегают ситуаций с которыми по их убеждению не могут справиться
  - Б) Принимают участие в таких действиях в которых уверены

# Источники самооффективности

- Достожения в выполнении деятельности (самоинструктирование, участие в моделировании, воздействие извне)
- Чужой опыт
- Вербальное убеждение (самовнушение, увещевание и т.д.)
- Физиологическое и эмоциональное убеждение (релаксация, атрибутивный тренинг)

Пример. Эксперимент – Они могут.



# Целеполагание – важный фактор самоэффективности (А.Бандура)

- Конкретные и ясные
- Проксимальные (ближние = здесь и сейчас)
- Трудновыполнимыми (но достижимыми)
- Самостоятельно определенными
- Постепенными (прирастающими)

# Теория самодетерминации Деси и Райана

- Внутренняя (награды)
- Внешняя (компетентность, автономность)