

# Психология

Яголковский С.Р.

# Что такое потребность?

Потребность – это объективная необходимость, т.е. объективная нужда организма в чем-то внешнем, во внешних условиях, которые служат как бы дополнением живых систем.

Это только такая нужда живого организма, в отношении которой он вооружен специальными механизмами ее обнаружения и устранения.

Потребности первоначально носят диффузный характер и предшествуют формированию МОТИВОВ.

- Потребность (хочу пить). Вопрос: Почему?
- Мотив (хочу холодного морса). Вопрос: Зачем?

Процесс нахождения конкретного объекта, который может удовлетворить потребность, называется опредмечиванием.

Мотив- это «предмет» потребности.

Потребность – состояние нужды в чем-либо

Мотив – объект, который позволяет удовлетворить потребность

Цель – мотив, данный в определенных условиях

# Пример опредмечивания

- 1) Студент думает: «хочу кушать» (потребность не опредмечена)
- 2) Студент вспоминает, что в столовой есть тортики и думает: «хочу тортик» (потребность опредмечивается, возникает мотив)
- 3) Студент не может просто так встать посреди пары и пойти за тортиком, он думает: «нужно внимательно дослушать лектора и в перерыв пойти и купить тортик» (формируется цель)

Потребность здесь – голод, мотив – тортик, цель – купить тортик после пары.

У. МакДауголл (1923), понимавший потребности как инстинктоподобные готовые способы реагирования, выделяет:

- пищедобывание,
- отвращение,
- сексуальность,
- страх,
- любознательность,
- покровительство,
- общение,
- самоутверждение,
- подчинение,
- гнев,
- поиск помощи,
- созидание,
- накопление,
- смех и пр.

# Классификация потребностей

**По критерию притягательности:**

- **ПОЗИТИВНЫЕ,**
- **НЕГАТИВНЫЕ.**

# Классификация потребностей

**По критерию времени актуализации потребности:**

- постоянные (потребность в кислороде),
- устойчивые (потребность в общении),
- циклические (потребность в пище),
- ситуативные (потребность в поедании мела у женщин в период вынашивания ребенка).



# Классификация потребностей

По степени важности для жизнедеятельности человека:

- витальные,
- факультативные.

# Классификация потребностей

- висцерогенные потребности, связанные с органической стороной жизни субъекта (потребность в кислороде, воде и пр.),
- психогенные, не обнаруживающие очевидной связи с системами организма (потребность в понимании, потребность в уважении и т.д.).

# Классификация потребностей

- проактивные (детерминированы внутренним состоянием субъекта (сон после тяжелой работы)),
- реактивные (активируются вследствие определенных событий во внешней среде (засыпание в затемненной комнате в полной тишине)).

# Классификация потребностей А. Маслоу

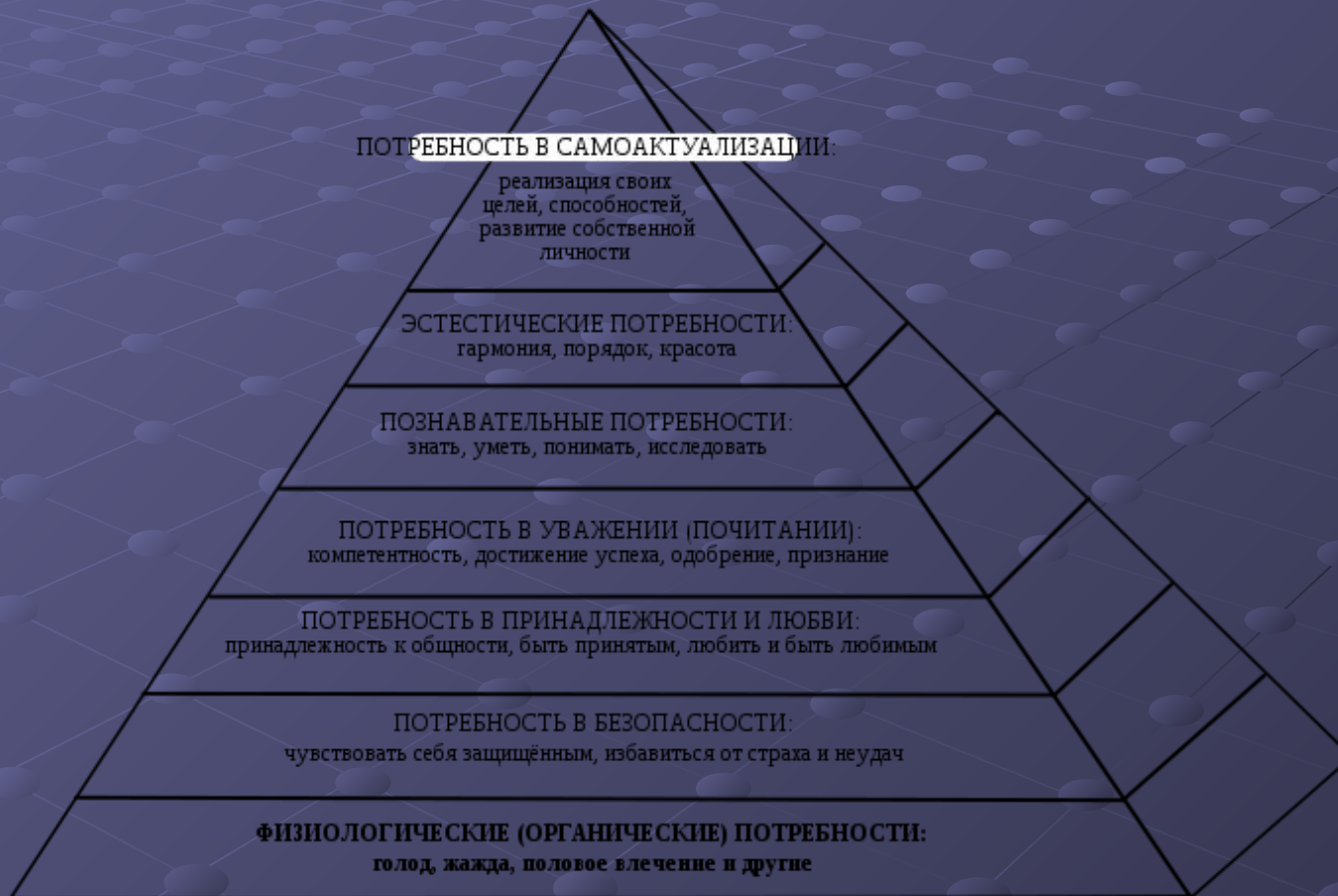
- Потребности дефицита функционируют по гомеостатическому принципу (принципу равновесия, баланса): актуализация — удовлетворение (насыщение) — угасание. Они цикличны по своей природе.
- Потребности роста (до конца не могут быть насыщены). По мере их удовлетворения их интенсивность растёт.

# Органические потребности

- Температурная регуляция
- Сон
- Жажда
- Голод
- Размножение

# Надорганические потребности

- Потребность в общении
- Потребность в принадлежности
- Познавательная потребность
- Эстетическая потребность
- Потребность в достижении
- Альтруистическая мотивация



# Потребность в острых ощущениях (М.Цукерман)

- Поиск новых впечатлений («Мне нравится пробовать новую еду, которую я никогда не пробовал раньше»)
- Поиск сильных переживаний («Я бы хотел прыгнуть с парашютом»)
- Растормаживание («Мне нравятся дикие «раскованные» вечеринки»)
- Подверженность скуке («Мне не нравится смотреть фильмы, которые я видел раньше»)



# Квази-потребности

- Квази-потребность – это намерение совершить какое-либо целенаправленное действие.
- Эксперименты Б.В. Зейгарник
- Эксперименты М. Овсянкиной

# Квази-потребности

Курт Левин сидел со своими студентами в кафе и обсуждал эксперименты, неожиданно он подзывает официанта и спрашивает: «Скажите, пожалуйста, вон в том углу сидит парочка — что они заказали у вас?» Официант, даже не посмотрев в свою записную книжечку, отвечает: «Это и это». — «Хорошо. А вон та парочка выходит. Что они ели?». И официант начинает неуверенно называть блюда, задумывается. Левин задает своим студентам вопрос: как объяснить, что официант лучше запомнил заказ, который еще не выполнен? И Левин отвечает: «Потому что у официанта нет потребности запоминать то, что заказали уходящие люди. Он их обслужил, они заплатили, а эти только заказали, он их не обслужил, у него есть потребность к запоминанию заказа».

- Внутренняя мотивация (движимая самой деятельностью: самореализация, убежденность, мечты)
- Внешняя мотивация (движимая стимулами и подкреплениями: деньги, карьера, статус)
- Мотивация достижения
- Мотивация избегания неудачи

# Когнитивный диссонанс

У человека имеется потребность в гармонии (конгруэнтности) внешнего мира и себя самого.

Диссонанс переживается как неприятное, дискомфортное состояние, которое побуждает активность, направленную на его устранение (редукцию) и восстановление согласованности содержаний сознания.

# Стратегии уменьшения диссонанса

- Изменение поведения
- Отрицание ответственности
- Изменение когниции
- Переоценка когниции
- Введение новой когниции
- Поиск социальной поддержки

# Когнитивный диссонанс

Я курю

Курение  
вызывает  
рак



# Изменение поведения

~~Я курю~~

Курение  
вызывает  
рак

Я больше  
не курю



# Отрицание ответственности

~~Я курю~~

Курение  
вызывает  
рак

Я курю и  
мне плевать  
на рак



# Изменение когниции

Я курю

~~Курение  
вызывает  
рак~~

Я не думаю,  
что курение  
вызывает рак

# Переоценка когниции

Я курю

~~Курение  
вызывает  
рак~~

Курение  
вызывает рак в  
редких случаях

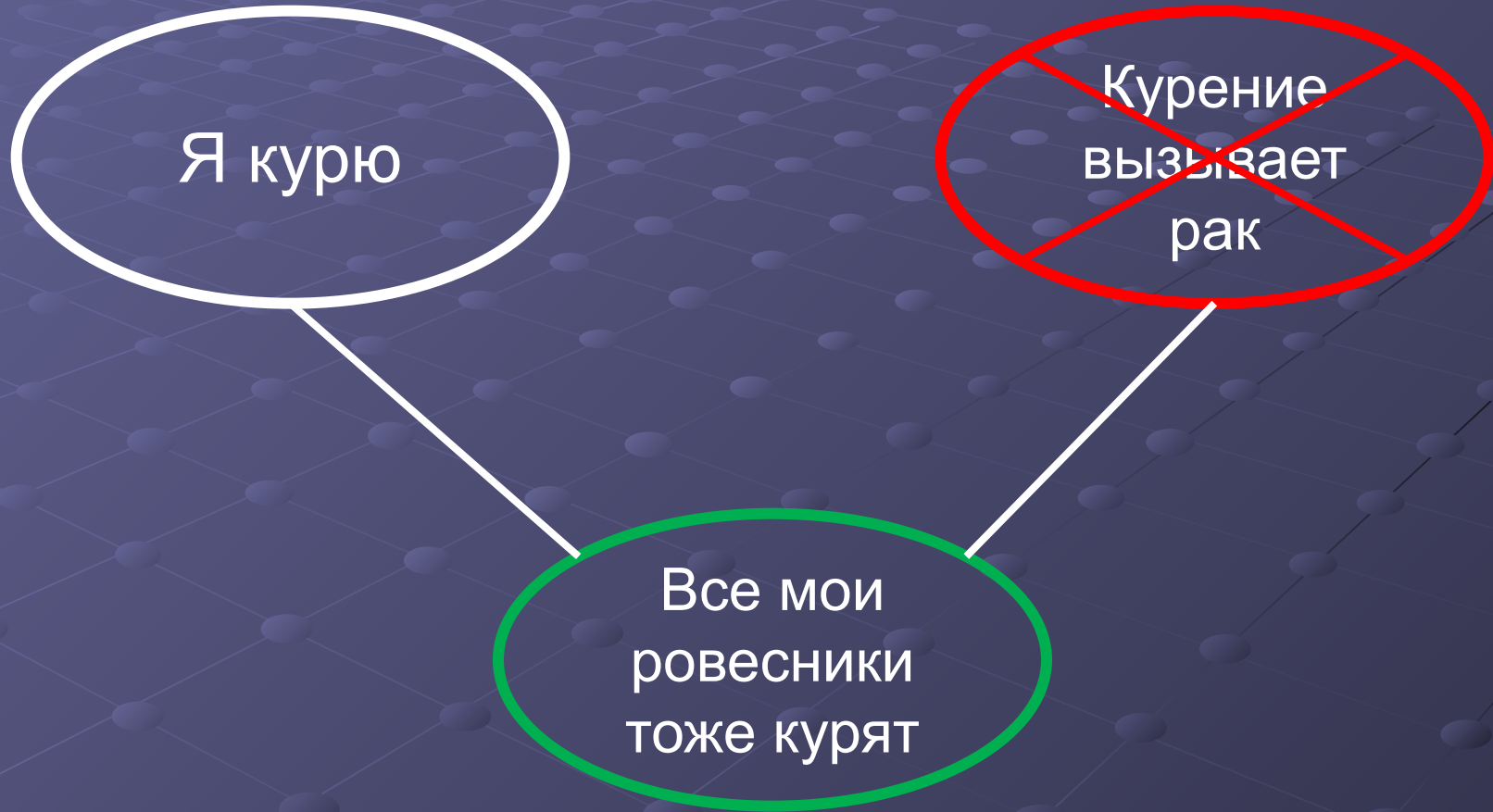
# Введение новой когниции

Я курю

~~Курение  
вызывает  
рак~~

Мой дед курил  
и прожил до 90  
лет

# Поиск социальной поддержки



# Закон оптимума мотивации Йеркса-Додсона



# Закон оптимума мотивации Йеркса-Додсона

