

МОТИВАЦИЯ КАК ДВИЖУЩАЯ СИЛА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Национальный педагогический университет имени Низами

Студентка группы 102RT

Алиева Муштарийбону Рашиджон кизи

Аннотация: В данной статье рассматривается мотивация как важнейший психологический механизм, определяющий направленность и интенсивность деятельности человека. Анализируются основные виды мотивации — внутренняя и внешняя, а также влияние потребностей на поведение личности. Особое внимание уделяется причинам снижения мотивации у студентов и способам её поддержания в образовательной деятельности.

Ключевые слова: мотивация, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, потребности, деятельность, студенты.

В современном обществе человек постоянно вовлечён в различные виды деятельности: учебную, профессиональную, социальную и личностную. Однако любая деятельность невозможна без определённых внутренних побуждений. Именно мотивация определяет, почему человек начинает действовать, продолжает свою деятельность и стремится к достижению определённых целей.

Проблема мотивации является одной из центральных тем в психологии. Она изучается в рамках различных научных направлений, включая общую психологию, педагогическую психологию и социальную психологию. Понимание механизмов мотивации позволяет объяснить особенности поведения личности, её стремление к успеху и способность преодолевать трудности.

Особенно актуальной проблема мотивации является в образовательной сфере. Уровень учебной мотивации напрямую влияет на успеваемость студентов, их интерес к знаниям и стремление к профессиональному развитию.

В психологии существует множество определений мотивации. В общем виде мотивация рассматривается как совокупность внутренних и внешних факторов, побуждающих человека к деятельности и определяющих её направленность и интенсивность.

По мнению А.Н. Леонтьева, деятельность человека всегда имеет мотив, который возникает на основе определённой потребности. Потребность формирует внутреннее побуждение, которое направляет человека к достижению определённой цели [1].

Цель представляет собой осознанный результат, к которому стремится человек. Мотив, в свою очередь, отвечает на вопрос, почему именно данная деятельность становится значимой для человека.

Значительный вклад в исследование мотивации внёс американский психолог Абрахам Маслоу. В своей теории иерархии потребностей он выделил пять основных

уровней потребностей: физиологические потребности, потребность в безопасности, социальные потребности, потребность в уважении и потребность в самореализации [2].

Согласно данной теории, человек стремится удовлетворить сначала базовые потребности, а затем переходит к более высоким уровням развития.

Виды мотивации

В психологии принято выделять два основных вида мотивации: внутреннюю и внешнюю.

Внутренняя мотивация

Внутренняя мотивация возникает тогда, когда человек выполняет деятельность ради самого процесса. Он получает удовлетворение от выполнения работы, развития собственных способностей и получения новых знаний.

Например, студент может изучать психологию из личного интереса, стремясь лучше понять поведение людей и закономерности человеческой психики. Такая мотивация считается наиболее устойчивой и эффективной.

По мнению К. Роджерса, внутренняя мотивация связана со стремлением человека к самореализации и личностному росту [3].

Внешняя мотивация

Внешняя мотивация обусловлена внешними стимулами. К таким стимулам относятся оценки, похвала, материальное вознаграждение или стремление избежать наказания.

В образовательной среде внешняя мотивация часто проявляется в стремлении студентов получить высокие оценки, диплом или социальное признание.

Однако исследователи отмечают, что чрезмерная ориентация исключительно на внешние стимулы может привести к снижению внутреннего интереса к деятельности [4].

Причины снижения мотивации

Несмотря на важность мотивации, многие студенты сталкиваются с её снижением. Существует несколько распространённых причин данного явления.

Во-первых, перегрузка и усталость. Когда учебная нагрузка становится слишком высокой, у студентов может снижаться концентрация внимания и интерес к обучению.

Во-вторых, отсутствие чётко сформулированной цели. Если человек не понимает, зачем он выполняет определённую деятельность, она постепенно теряет смысл.

В-третьих, давление со стороны окружающих. Чрезмерные требования со стороны родителей, преподавателей или общества могут вызвать стресс и апатию.

В-четвёртых, страх неудачи. Боязнь совершить ошибку иногда приводит к прокрастинации и избеганию сложных задач.

Способы поддержания мотивации

Для поддержания устойчивой мотивации необходимо применять различные психологические и организационные методы.

Одним из эффективных способов является постановка конкретных и достижимых целей. Разделение крупных задач на небольшие этапы позволяет постепенно продвигаться к результату.

Кроме того, важно соблюдать баланс между работой и отдыхом. Регулярный отдых способствует восстановлению сил и повышению продуктивности.

Немаловажную роль играет осознание личной значимости выполняемой деятельности. Когда человек понимает, какую пользу принесут полученные знания в будущем, его мотивация значительно усиливается.

В педагогической психологии также подчеркивается важность создания благоприятной образовательной среды, которая способствует развитию познавательного интереса и самостоятельности студентов [5].

Заключение

Таким образом, мотивация является важнейшей движущей силой человеческой деятельности. Она определяет активность личности, её стремление к достижению целей и способность преодолевать трудности.

Особенно важную роль мотивация играет в образовательном процессе. Высокий уровень учебной мотивации способствует успешному усвоению знаний, развитию профессиональных навыков и формированию активной жизненной позиции.

Формирование внутренней мотивации студентов является одной из важнейших задач современной педагогики и психологии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва: Наука, 1978.
2. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург: Питер, 1991.
3. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва: Прогресс, 1994.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Москва: Эксмо, 2005.
5. Немов Р.С. Психология. Учебник для студентов высших учебных заведений. Москва: Владос, 2016.