

# Ценности и мотивация

**Сомова Наталья Леонтьевна,**  
*научный руководитель ОЭР,  
кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии  
развития и образования РГПУ  
им. А.И. Герцена*

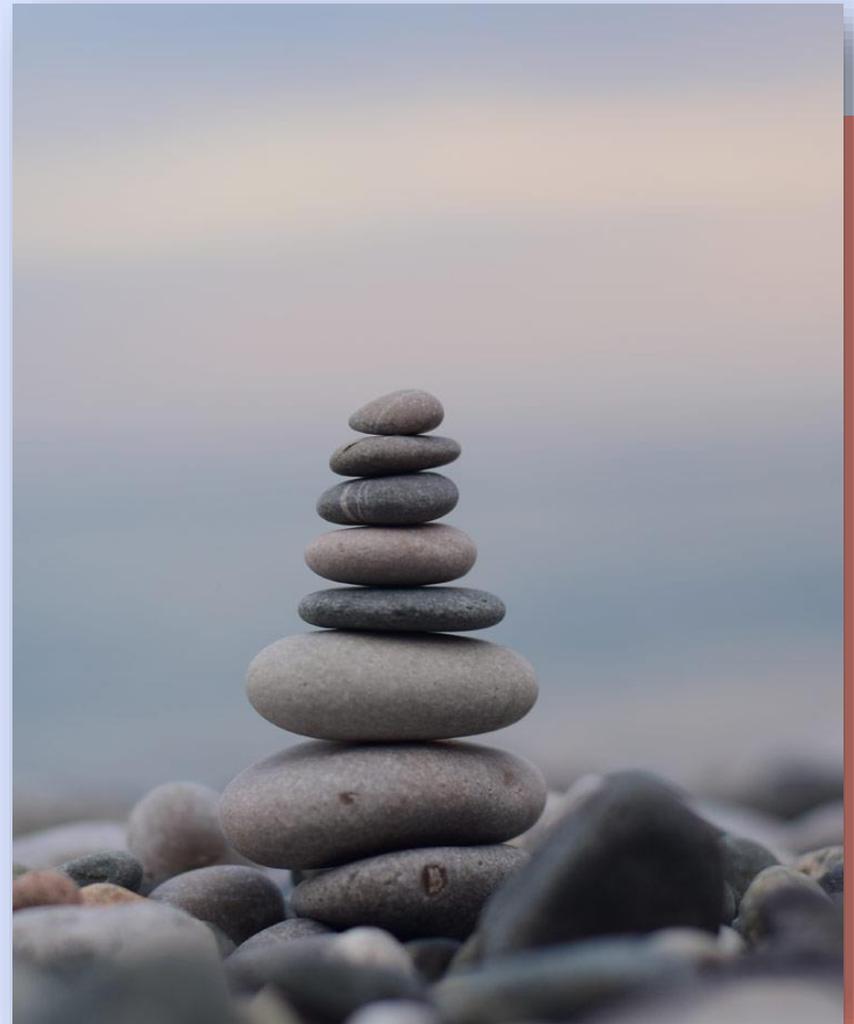


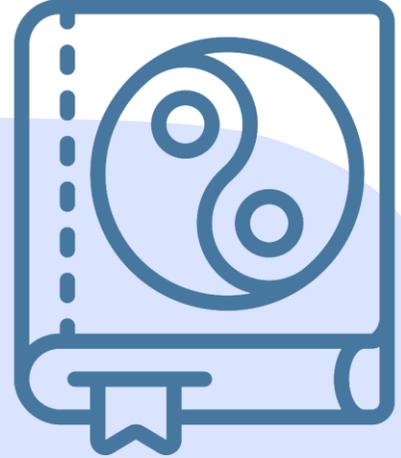
В психологии до сих пор **нет единства взглядов** в понимании сущности мотивации.

Многие психологи под мотивацией понимают детерминацию поведения.

Термин «мотивация» используется во всех областях психологии, исследующих причины и механизмы целенаправленного поведения.

По всей видимости, имеющие место неоднозначности в понимании сущности мотивации связаны, в первую очередь, со **сложностью и неоднозначностью самого этого феномена**. Ведь в качестве побудителей к деятельности могут выступать очень разные явления, и даже при внешнем сходстве деятельности **разные люди** могут вкладывать в нее **совершенно различный субъективный смысл**.





Мотивационная сфера личности тесно связана с **потребностями**, которые детерминируют поведение человека.

По Л.И. Божович (2005), потребность - это отраженная в форме переживания нужда индивида в том, что необходимо для поддержания его организма и развития личности.

Наличие потребности подразумевает определенное рассогласование между возможным и желаемым, а также связанный с этим дискомфорт, внутреннее напряжение.

Если человек имеет возможности для беспрепятственного удовлетворения всех своих потребностей, или имеющиеся потребности уже удовлетворены, а новые не сформированы, мотивация к какой-либо деятельности не развивается.

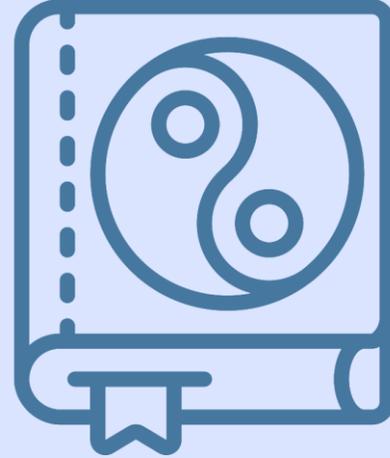
**Состояние напряжения, внутреннего дискомфорта не только естественно, но и необходимо для формирования мотивации.**

Первоначально потребность вызывает ненаправленную активность, связанную с поиском удовлетворения, когда же предмет найден, активность приобретает целенаправленный характер.

То есть если человек желает что-либо, но не знает, посредством каких действий получить желаемое, то его потребность еще не становится мотивом, побуждающим к конкретному виду деятельности, а лишь повышает общий уровень поисковой активности человека.

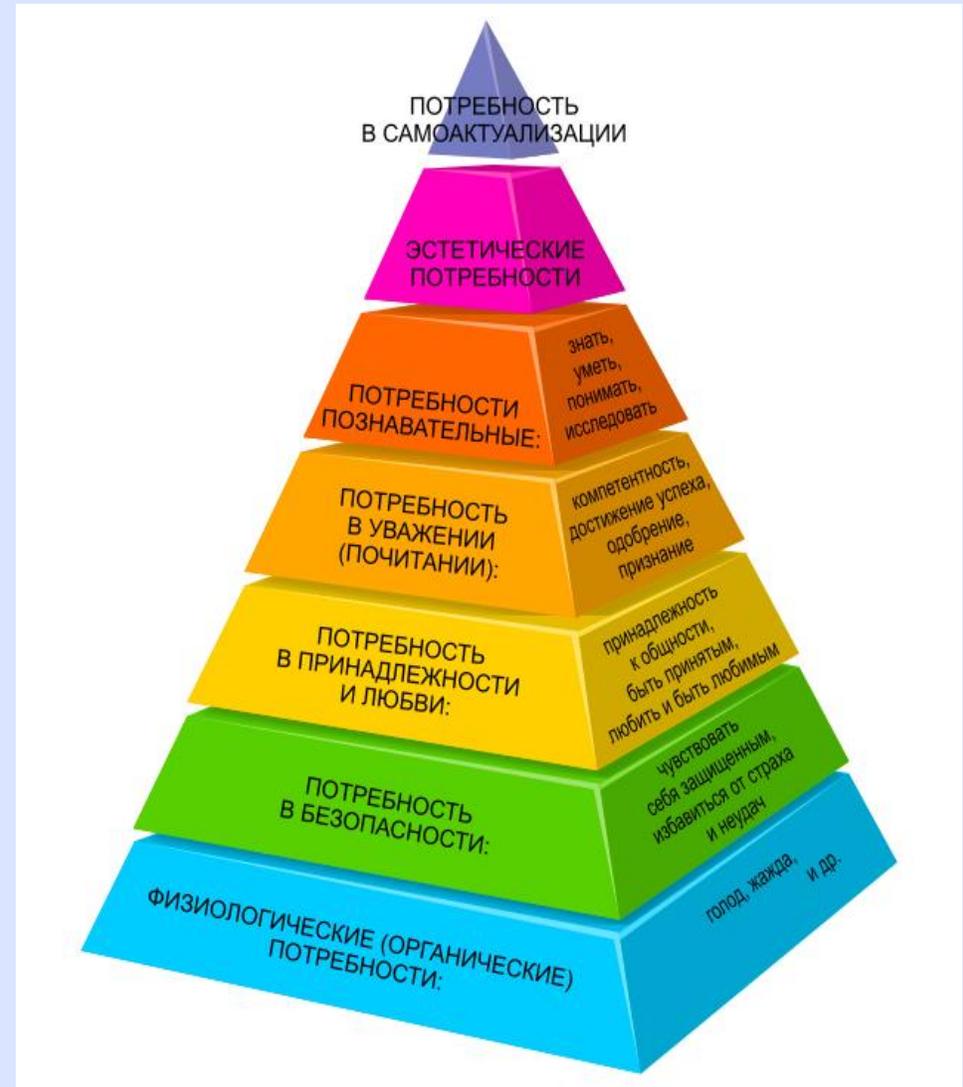
**Потребность превращается в мотив только тогда, когда она опредмечена:** ее удовлетворение связано в сознании человека с конкретным предметом, способом действий и т.п.

Потребности подразделяют на **первичные (базовые)** потребности и **вторичные (квазипотребности)**, которые чаще всего являются социальными и формируются в процессе социализации человека. Если проследить путь развития той или иной социальной потребности, то, во многих случаях, она оказывается социальной формой отражения базовой биологической потребности. Так, например, потребность в уважении окружающих – не что иное, как отражение базовой биологической потребности в повышении своего статуса в группе. Просто в человеческом обществе это повышение статуса достигается, не в последнюю очередь, благодаря демонстрации качеств интеллекта – вот соответствующая потребность и превращается в мотив учебной деятельности, направленной на его развитие.



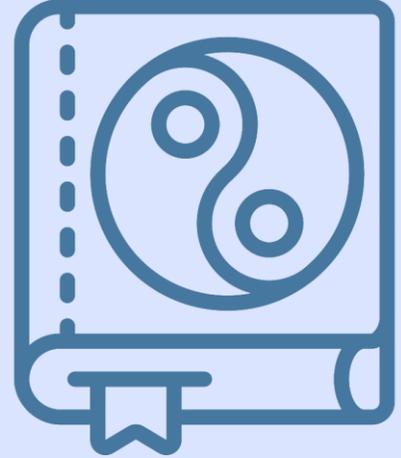
В психологии широко используется классификация потребностей, предложенная А. Маслоу. Согласно этой классификации, основные потребности человека располагаются в иерархическом порядке, отражающем последовательность их активизации:

- Физиологические потребности.
- Потребности в безопасности, защищенности.
- Потребности в принадлежности к общностям.
- Потребности в общественном признании, статусе, любви.
- Познавательные потребности.
- Потребность в самоактуализации (саморазвитии, максимально полной реализации своего потенциала).



Потребности более высокого уровня актуализируются после удовлетворения потребностей нижележащих уровней.

Иными словами, сначала должны быть удовлетворены потребности, связанные с предшествующими уровнями: человек должен быть накормлен/напоен/согрет, ощущать себя в безопасности, иметь возможность для общения, чувствовать себя принимаемым, уважаемым и любимым.

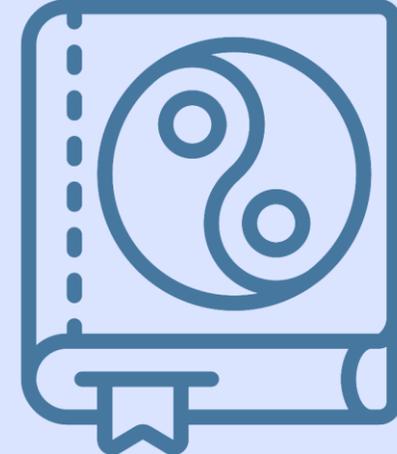


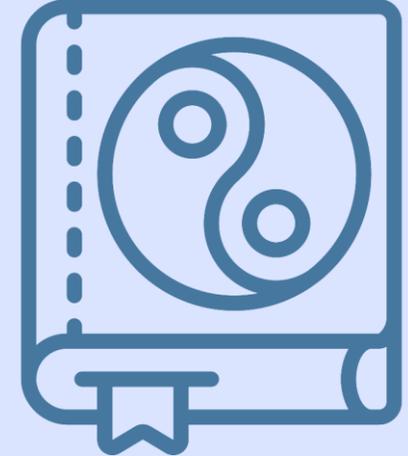
Помимо внутренне-организованной мотивации, связанной, прежде всего, с потребностями, а также с целями и ценностями, личностными смыслами деятельности, существует и **внешне-организованная мотивация**.

Главный элемент такой мотивации – система подкреплений и наказаний.

С позиции поведенческого подхода в психологии и педагогике, подкрепления – это такие воздействия, которые повышают интенсивность поведения, предшествующего их применению, а также вероятность его повторения в будущем.

Наказания же – это воздействия, приводящие к снижению интенсивности поведения и вероятности его повторения.





Все в нашей жизни имеет свою ценность, и речь здесь идет не только о материальном или денежном выражении. Но ценность объектов и явлений различна.

Есть вещи, имеющие принципиальную важность, а есть такие, от которых мы легко можем отказаться в пользу других, более значимых и ценных. Эта система ценностей во многом определяет наши жизненные выборы, нашу карьеру, увлечения, принципы, отношения с окружающими.

- **Виды ценностей**

В психологии под ценностями понимают значимые для человека объекты, явления, идеалы и т. д. Такие значимые вещи у каждого из нас есть в разных областях жизни, и содержание у них тоже различное. Выделяют 3 вида ценностей.

1

## • Материальные ценности

К ним относятся реальные объекты окружающего мира, которые необходимы человеку для ощущения комфорта. Некоторые из них жизненно важные, например, одежда, жилище, пища. А другие можно отнести к предметам роскоши или повышенного комфорта – автомобили, бытовая техника, смартфоны, украшения, аксессуары и др. Без них человек может обойтись, но для многих эти вещи являются символом благополучия, и владение ими считается престижным. То есть эти вещи имеют преходящую ценность, которая определяется или модой, или субъективными предпочтениями человека.

2

## • Духовные ценности

Часто противопоставляются материальным и считаются более возвышенными и значимыми для человека и человечества в целом. Однако это не всегда так.

Духовные ценности – это порождение сознания человека, и их значимость определяется в первую очередь культурными традициями, нравственными нормами, мировоззренческими принципами и т. д.

3

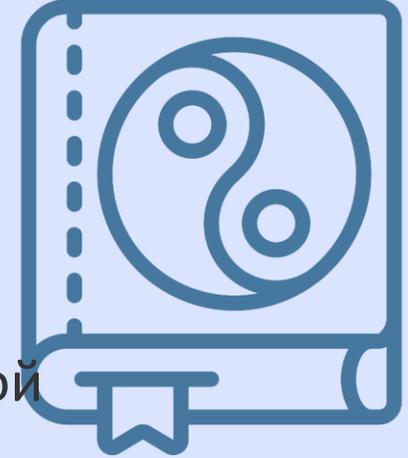
## • Социальные ценности

Этот вид ценностей связан с межличностными отношениями и представлением человека о роли общества и своем месте в нем. К социальным ценностям относятся принадлежность к определенной социальной группе; круг общения; друзья;

Человек – часть социума, и нормальная жизнь даже самого замкнутого и нелюдимого индивида невозможна вне общества. Поэтому социальные ценности имеют объективный характер и значимы для любого человека, даже если он не всегда это осознает.



# Терминальные и инструментальные ценности

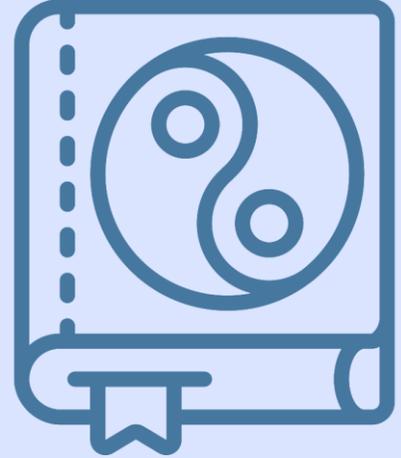


В психологии эти два вида ценностей описал М. Рокич (США) – автор известной методики психологической диагностики ценностных ориентаций личности.

Под **терминальными ценностями** понимаются базовые ценности, значимые сами по себе. К ним относятся и духовные, и социальные ценности, и жизненно важные материальные, например, дружба, красота, образование, карьера, семья, творчество, здоровье, свобода, комфорт и т. д. Иногда терминальные ценности сравнивают с целями жизни, которые ставит перед собой человек. Это то, к чему мы стремимся.

**Инструментальные ценности**, как и следует из названия – инструменты для достижения жизненных целей. К терминальным ценностям относятся в первую очередь качества личности, например, упорство, трудолюбие, ответственность, креативность, любознательность, воля, терпимость, широта взглядов и т. д. Это то, что мы ценим в других людях и в себе, то, что считаем нужным развивать.

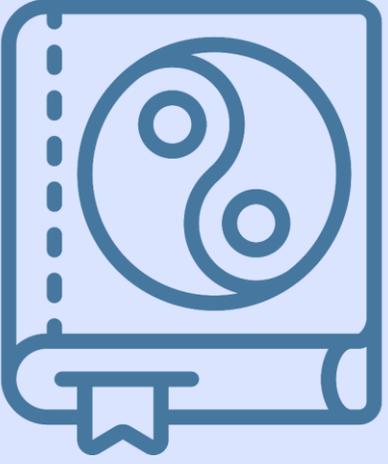
# Иерархия ценностей

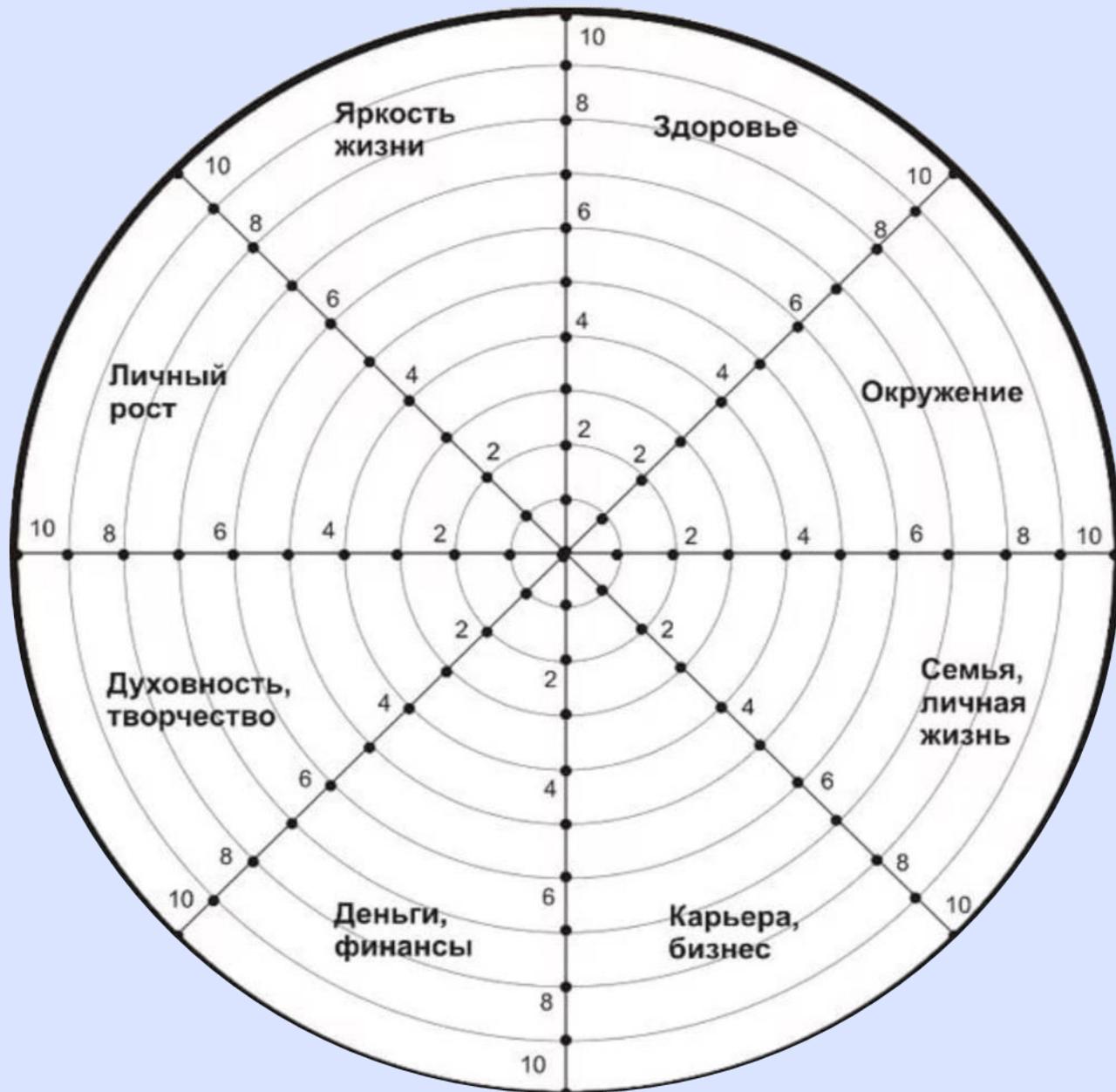


Так как ценности имеют разный вес и различную значимость, то в психологии принято говорить об иерархии ценностей. Она может быть представлена в виде пирамиды из нескольких ступеней или уровней, и структура пирамиды у каждого человека своя.

У кого-то вершиной будет успех, карьера, материальное благополучие, выражающееся в автомобиле конкретной марки или доме. А у другого человека на вершине иерархии ценностей окажется любовь и счастливая семья. Считается, что духовные ценности важнее и значимее материальных, но далеко не у всех они находятся на верхних уровнях пирамиды.

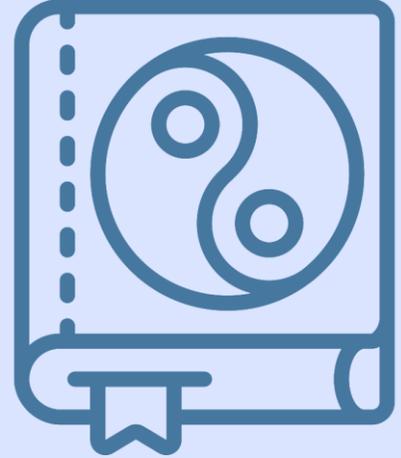
Не менее важно и то, какие ценности лежат в основе нашей жизни и составляют основание иерархии. Кто-то таким прочным фундаментом считает семью, кто-то материальный достаток, а у кого-то в основании пирамиды человек, как мера всех вещей.



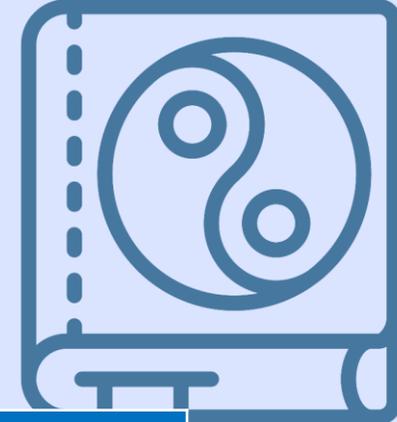


# Практика

- Ценности говорят нам о том, как мы хотим себя вести в каждый момент времени, в течение всей жизни. Поэтому в каком-то смысле они описывают, каким человеком мы бы хотели быть и какой жизнью мы хотели бы жить. Например, если вам важна ценность «заботы», то, что именно в ваших поступках может ее отражать? Как вы можете вести себя по отношению к себе, другим и окружающему миру, чтобы в этом поведении выражалась ваша забота и этой ценности становилось больше, улучшался контакт с нею?
- Ценностей можно придумать бесконечно много, чуть ниже вы увидите список самых распространенных. Вполне возможно, что не все из них покажутся вам актуальными в вашей жизни. Поэтому имейте в виду, что не бывает «правильных» и «неправильных» ценностей. Это как с нашими предпочтениями, скажем, по поводу пиццы. Вы можете любить пиццу с уткой и горгонзолой, кто-то другой четыре сыра или маргариту, но это не значит, что чей-то вкус правильный, а ваш нет. Это лишь говорит о том, что ваши вкусы различаются. То же касается и ценностей: они могут быть разными и это нормально. Важно выбрать именно ваши.

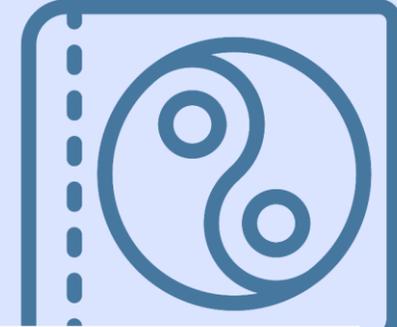


**Выберите ценности (5-8 штук) и впишите, начиная с самых значимых (те которые набрали больше баллов):**



	<b>Ценность</b>	<b>Что она значит именно для вас?</b>
1		
2		
3		
4		
5		

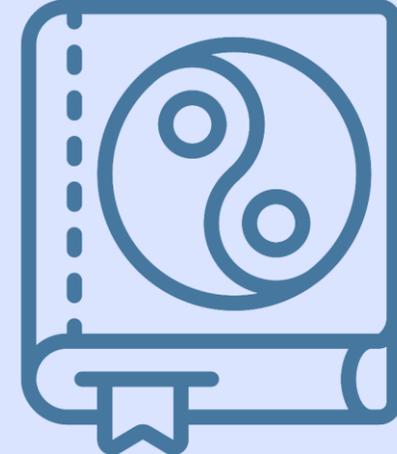
# Выбираем мотивированные (ответственные) действия в сторону своих ценностей



	<b>Ваша ценность</b>	<b>Насколько хороший контакт с этой ценностью сейчас в вашей жизни? По шкале от 0 до 10? Она есть сейчас в вашей жизни?</b>	<b>Что наполняет вашу жизнь этой ценностью? Какие ваши действия? Какие события жизни?</b>	<b>Что можно сделать уже сейчас или в ближайшее время, какое-то простое действие, чтобы улучшить контакт с этой ценностью (например, с 6 до 7 или с 4 до 5-6)?</b>
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Наша задача - проживать ценность в каждом дне, внимательно, осознанно с открытостью к маленьким шагам, ведущим к ценностям и целям, конгруэнтным им.

Стараемся получать удовольствие от процесса движения и проживания той или иной ценности в каждом дне, преодолевая любые препятствия внешние и внутренние, принимая их, распутываясь от сложных мыслей и чувств, продолжая движение вперед к своим ценностям и целям.



	<b>Ценность</b>	<b>Выберите долгосрочную большую цель, которая будет улучшать контакт с этой ценностью (наполнять вашу жизнь ею).</b>	<b>Какие промежуточные цели будут приближать вас к этой большой Цели и ценности?</b>	<b>Какие простые понятные действия будут приближать вас к этим Целям и ценности?</b>
1				
2				
3				
4				

# НАПОЛНЕНИЕ И ПРОДВИЖЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ СРЕДИ РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ

## ВК «Уютный домик»

понедельник – день ДОШКОЛЬНИКА  
вторник – день ПЕДАГОГА  
среда – день МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА  
четверг – день РОДИТЕЛЯ  
пятница – день ПОДРОСТКА

## Телеграм-канал «Воспитываем вместе»