

Осознанность элементов мотивации реализации как фактор инициирования и поддержания деятельности

Научный руководитель – Туниянц Анна Александровна

Каричева Мария Валерьевна

Студент (бакалавр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан
E-mail: karicheva_marie@mail.ru

В теории мотивации существует определенное представление об инициации и реализации действия - его запуск осуществляется сразу после появления мотивационной интенции. Однако очень часто в реализации этого процесса возникают проблемы, от которых зависит вероятность генерирования действия и его дальнейшая реализация [5].

Н. Ах одним из первых говорит о связи инициирования действия с представлениями о его цели, возможных результатах, а также условиях, которые обеспечивают возможность реализации интенции. К. Левин также интересовался условиями, которые помогают осуществлению мотивационной интенции в деятельности. Динамическая теория действия Аткинсона и Берча описывает конкурирующие интенции и их влияние на запуск действия [5].

Если рассматривать процесс инициирования действия с позиции Айзена и Фишбеина, то мотивационная интенция при дифференциации ее составляющих - действие, его направление и цель, условия и контекст его осуществления, может стать специфичной установкой, обуславливающей дальнейшее поведение [5].

Юлиус Куль первым выделил две части мотивационного процесса - *мотивацию селекции*, которая отвечает за выбор одной из возможных альтернатив действия и *мотивацию реализации*, реализующую выбранное действие на основе сформировавшейся мотивационной тенденции. Мотивационная тенденция запускает совокупность опосредующих процессов, направленных на реализацию деятельности вплоть до достижения цели. Чтобы мотивационная тенденция стала интенцией и запустила действие необходимо наличие некоторых элементов [5].

По Ю. Кулю для того, чтобы мотивационная тенденция преобразовалась в правильно сформированную интенцию необходимы следующие элементы: ее связь с целью и желаемым для субъекта результатом, а также способами их достижения; определение и уточнение всех параметров действия и каждого его этапа, принятие во внимание возможных препятствий для осуществления действия; отказ от прошлого неудачного опыта. При одинаковом определении субъектом всех элементов в достаточной степени, интенция будет полноценной и сформированной, что увеличивает вероятность запуска действия и более эффективную его реализацию [2, 5].

Концепции некоторых элементов, которые обуславливают запуск и протекание деятельности, и их связь с личностью разрабатываются также в контексте психологии неопределенности, а в частности при принятии решения. Так Ю. Козелецкий определил следующие этапы активности, предшествующие непосредственно принятию решения: определение собственного представления о проблеме; оценка имеющихся альтернатив; определение условий, которые могут повлиять на дальнейшие последствия; выбор оптимального решения [3].

Ю. Куль описал два модуса контроля над деятельностью и действием - ориентация на действие и ориентация на состояние. Они могут способствовать или препятствовать инициированию и поддержанию деятельности [2, 5].

Ориентация на действие обуславливает быстрое включение субъекта в деятельность, у него нет никаких мыслей и эмоций, которые препятствуют запуску этого действия и оно осуществляется произвольно. Ориентация на состояние может рассматриваться в двух аспектах - как следствие ситуации и как индивидуальное личностное отличие - определенная предрасположенность [2].

Ориентация на состояние может возникнуть при наличии неконгруэнтной информации о будущем действии, а также при неправильно сформированной интенции, если один из элементов, формирующих интенцию, отсутствует или недостаточно активизирован. В последнем случае субъектом будет постоянно воспроизводиться интенция, которая не приведет к запуску действия. Это может привести к ориентации на состояние, которое может быть связано с принятием решения о действии, и его дальнейшей реализацией, или избеганием неудач [5].

Понятие «осознанности» (*mindfulness*) определяется как безоценочное внимание к настоящему моменту, проживание и отслеживание своих ощущений, эмоций и мыслей, которые определяются текущей ситуацией. Это процесс сосредоточения на реальности и различных ее аспектах, когда субъект может регистрировать и корректировать свои мысли, а также свое эмоциональное состояние [1].

По нашему мнению, осознанность элементов интенции при ее формировании способна повысить вероятность инициирования деятельности, а также повлиять на эффективность ее поддержания - ее длительность, возможности преодоления различных препятствий и восполнения ресурсов. Чем больше человек уделяет времени осознанной подготовке к желаемой деятельности, тем легче она запускается.

Для того, чтобы обеспечить осознанность личности в ситуации инициирования деятельности, на основе теоретических данных нами была разработана анкета, которая содержит в себе открытые вопросы, согласованные с элементами сформированной интенции.

Первый блок вопросов описывает связь цели с личностью и ценностями - ее самостоятельность и устойчивость цели, сравнение ее с другими альтернативами, с определенными условиями и последствиями. Затем идет блок вопросов, уточняющих параметры действия, различные способы достижения цели, возможности и ресурсы, с помощью которых будет осуществляться деятельность, а также этапы ее составляющие. Последним идет блок вопросов, направленных на учет и контроль событий, способных повлиять на осуществление деятельности [2, 3, 5]

Эффективность данной анкеты предстоит проверять с помощью открытых вопросов о факте инициирования деятельности, ее продолжительности, а также препятствиях, которые возникли у респондентов в процессе реализации деятельности. Также будет проверяться возможность компенсации осознанности элементов интенции с помощью личностных волевых особенностей. А также есть основания полагать, что осознанность элементов интенции может снижать уровень ситуативной тревожности. Эта гипотеза и возможность влияния ориентации на состояние как личностной характеристики на эффект от осознания элементов интенции будет проверяться в ходе эмпирического исследования [4].

Источники и литература:

1. Дьяков Д.Г., Слонова А.И. Практики осознанности в развитии когнитивной сферы: оценка краткосрочной эффективности программы Mindfulness-Based Cognitive Therapy // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27. № 1. С. 30—47.
2. Ильин Е. П. Психология воли. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.
3. Корнилова Т. В. Риск и принятие решений: психология неопределенности.
4. Костерина Н. В. Психология индивидуальности (воля): Метод. указания. Ярослав. гос. ун-т. Ярославль, 2002.
5. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. 2-е изд. — СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003.

