

DOI 10.36074/05.06.2020.v2.60

САМОМОТИВАЦІЯ ЯК ОСНОВА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ТА САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

ORCID ID: 0000-0001-9086-271X

П'янківська Людмила Володимирівна

канд. психол. наук, асистент кафедри педагогіки,
психології, медичного та фармацевтичного права

Національна медична академія післядипломної освіти ім. П. Л. Шупика

УКРАЇНА

У сучасному суспільстві в умовах ринкової конкуренції постійно висуваються високі вимоги щодо рівня компетентності фахівця. Важливе місце у професіоналізмі якого посідає самомотивація. Вона виступає внутрішнім усвідомленим налаштуванням обходитися без зовнішніх стимулів і контролю, характеризується почуттям власної відповідальності, внутрішньою установкою на якісному виконанні справи та бажанні досягти позитивного результату.

Самомотивація є певною спонукою у просуванні до мети і досягненні поставлених цілей навіть тоді, коли вони здаються недосяжними. Л. Толстой влучно описав її висловом: «Щастя не в тому, щоб робити завжди, що хочеш, а в тому, щоб завжди хотіти того, що робиш». Саме тому виникає великий інтерес до проблематики самомотивації особистості та її актуальність гостро постає як у професійній діяльності так і у освітньому процесі.

Аналіз наукових праць вказує, що питання мотивації й самомотивації особистості висвітлені у класичних змістовних та процесуальних теоріях учених. На дослідженні людських потреб та виявленні факторів, що визначають їх поведінку базуються змістовні теорії мотивації (К. Альдерфер, Ф. Герцберг, К. Замфір, А. Маслоу, Д. МакКлелланд), а людську поведінку та її наслідки через потреби й очікування, що пов'язані із ситуацією пояснюють саме процесуальні теорії (Дж. Адамс, В. Врум, Е. Лоулер, Л. Портер).

У сучасній психології самомотивація особистості є предметом досліджень багатьох науковців. Явище самомотивації як внутрішня мотивація висвітлена у працях С. Занюка, Н. Джой, С. Кові, В. Климчука, С. Мирончука. Вчений Ашвіні Кумар Сінгх вважає самомотивацію силою, що змушує щось робити [7]. Д. Гоулман розглядає самомотивацію як складову емоційного інтелекту, а її основними компонентами вважає особистісне прагнення до досягнення, схильність до особистісних або організаційних цілей, ініціативність та оптимізм [1].

У своїй книзі Ч. Дахігґ концентрує увагу на тому, що вчений Дельгадо у своєму експерименті із вгадуванням цифр встановив, що досліджувані є більш мотивовані через уявну здатність самоконтролю процесу гри, а у хвостатому ядрі їх мозку спостерігається потужна активність при самотійному вгадуванні. Саме можливість самотійно робити вибір підвищує їх почуття незалежності й самовизначення [2]. Японські дослідники вказують, що для відчуття відповідальності за власну справу і досягнення поставлених цілей потрібно чітко формулювати людині мету та надавати їй свободу у виборі засобів та методів досягнення цілей [4, с. 61]. Отже, для самомотивації особистості важливою є віра у керівництво власними діями та ситуацією.

Дослідження зайнятості американців демонструють, що самомотивовані громадяни, мають більший заробіток та є щасливішими, більш задоволеними власним життям, сім'єю й родиною, ніж ті, що самозайняті [10]. Учені

Колумбійського університету акцентують увагу на тому, що коли люди впевнені у власному керівництві, то краще і наполегливіше працюють. Саме це підвищує їх самоефективність [2].

У цьому контексті варто звернути увагу на працю ученого М. Чиксентмігаї «Потік. Психологія оптимального досвіду», де він удаю описує позитивні аспекти людського досвіду й називає їх потоком. Він за результатами проведених досліджень з талановитими людьми констатує, що для самомотивації особистості у діяльності є характерним саме потік (the flow). Він окреслює його відчуттям (інтелектуальної й фізичної) включеності, концентрованості уваги і думок на виконуваний діяльності, усвідомленні мети й ефективності її виконання, відкиданні тривожності щодо невдалого виконання справи, зупинки часу та розмитості самоусвідомлення й соціуму [6]. Саме ці характеристики влучно описують стан самомотивації особистості.

Американські вчені Е. Десі та Р. Райян вважають, що при виконанні певної діяльності людина завжди оцінює власні базові потреби, що є чинником її дій. Серед базових потреб вони виділяють: потребу у самодетермінації, як джерела власної активності; потребу у компетентності, що підсилює відчуття впевненості у власних можливостях та самоствердженні; потребу у значимих міжособистісних стосунках для ефективного функціонування у соціумі. Ці потреби виступають чинниками самомотивації, а їх задоволення вказує на рівень самовизначеності особистості й сприяє підвищенню внутрішньої автономності [3; 8].

М. Мочалова вважає, що самомотивація особистості має певний алгоритм дій, що складається з постановки мети, позитивного закріплення її образу, визначення завдань та поетапності їх виконання, самозадоволення від покрокового їх втілення, самокритичності та самоаналізу досягнення цілі [5]. Ч. Дахігґ виділяє такі важливі складові самомотивації особистості як: вибір для відчуття контролю, перспективна і розумна мета, центр уваги, прийняття рішень та велика ідея [2]. Психолог Скотт Геллер вважає людину самомотивованою тоді, коли вона ствердно відповість на запитання: «Чи зможу зробити це?», «Це працює?», «Чи варте воно того?». Якщо справа є вартою, то в основі самомотивації він виділяє: наслідки, компетентність, вибір та спільноту [9].

Вважаємо, що стан потоку М. Чиксентмігаї і задоволення базових потреб Е. Десі та Р. Райяна є не що інше як власне стан самомотивації особистості. Висвітлені нами алгоритми дослідників розкривають їх погляд на розуміння та зміст власне самомотивації.

Отже, сучасний стан досліджень самомотивації засвідчує її важливість у психології. Теоретичний аналіз проблематики вказує, що вона слугує основою самореалізації та саморозвитку особистості та є ключем до кращого життя і щастя особистості.

Список використаних джерел:

- [1] Гоулман, Деніел (2018). Емоційний інтелект. Харків : Vivat.
- [2] Дахігґ Ч. (2017). Кмітливіші, швидші, кращі. Секрети продуктивності в житті та бізнесі. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного дозвілля».
- [3] Климчук, В.О. (2006). Тренінг внутрішньої мотивації: результати апробації та структура. *Практична психологія та соціальна робота*. 10. 52–59.
- [4] Кондо, Йосіо, Како Акіказу, Сайто Юнаі, Сакамото Созо, Хаяси Сигеки, Харуяма Такео, Митиура Таі, Мунетика Митиро (2007). Мотивация персонала. Ключевой фактор менеджмента. Нижний Новгород : ООО СМЦ «Приоритет».
- [5] Мочалова, М.С. (2012). Самоорганизация, мотивация и самомотивация, как основа успешной учебно-профессиональной деятельности студентов физкультурных вузов. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 9(91). 115–118.

- [6] Чиксентмігаї, Мігай (2017). Потік. Психологія оптимального досвіду. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного дозвілля».
- [7] Ashwini, Kumar Singh (2017). Motivation Skill 1st Edition. Notion Press.
- [8] Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). The “What” and “Why” of goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, Vol. 11, No. 4, 227–268.
- [9] Geller, E.S. (2016). The psychology of self-motivation. In E.S. Geller (Ed.). *Applied psychology : Actively caring for people*. 83–118. New York, NY: Cambridge University Press.
- [10] Steven, F. Hipple (2010). Self-employment in the United States. *Monthly Labor Review*: SEPTEMBER 2010. <https://www.bls.gov/opub/mlr/2010/article/self-employment-in-the-united-states.htm>.
-