**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**СОЦІАЛЬНО - ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

***Кафедра психології та соціальної роботи***

**Міждисциплінарна курсова робота**

**на тему:**

**«МОТИВАЦІЙНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ»**

Студентки групи ПС – 41

**Зеленяк В. В.**

Галузь знань – 05 “Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність – 053 “Психологія”

Керівник: **к. психол. н., ст. викл. Притула О. А.**

Кількість балів \_\_ Оцінка: ECTS \_\_

Члени комісії:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище та ініціали)

**Тернопіль – 2023**

ЗМІСТ

[**ВСТУП** 3](#_Toc152126306)

[**РОЗДІЛ 1.**](#_Toc152126307) [**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ** 6](#_Toc152126308)

[1.1.Поняття мотивації та її роль у житті людини 6](#_Toc152126309)

[1.2. Структура мотиваційної сфери особистості 8](#_Toc152126310)

[Висновки до першого розділу 11](#_Toc152126311)

[**РОЗДІЛ 2**](#_Toc152126312) . [**МОТИВАЦІЯ ТА ОСОБИСТІСТЬ: ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ** 13](#_Toc152126313)

[2.1. Вплив мотивації на розвиток та самореалізацію особистості 13](#_Toc152126314)

[2.2. Взаємодія мотивації та інших аспектів психічного життя особистості 17](#_Toc152126315)

[Висновки до другого розділу 19](#_Toc152126316)

[**РОЗДІЛ 3.**](#_Toc152126317)  [**ДІАГНОСТИКА ТА РОЗВИТОК МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ** 21](#_Toc152126318)

[3.1. Методи діагностики мотиваційної сфери особистості 21](#_Toc152126319)

[3.2. Можливості розвитку та корекції мотиваційних аспектів 23](#_Toc152126320)

[Висновки до третього розділу 26](#_Toc152126321)

[**ВИСНОВКИ** 28](#_Toc152126322)

[**СПИСОК ВИКОРИСТАННИХ ДЖЕРЕЛ** 31](#_Toc152126323)

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Дослідження мотиваційної сфери особистості є надзвичайно актуальним завданням у сучасному світі через її вплив на організацію, психологічне здоров'я, освіту, фізичну активність, соціальні зміни, технологічний прогрес та багато інших аспектів нашого життя. В цілому дослідження мотиваційної сфери особистості допомагають розуміти, як мотивація впливає на наше життя, роботу, навчання та стосунки. Вони допомагають розробити більш ефективні підходи до управління мотивацією та досягнення особистісних та професійних цілей. Мотиваційна сфера також важлива у сфері психології та психічного здоров'я. Розуміння власних мотивів може допомогти впоратися зі стресом, депресією та іншими психічними проблемами. Вивчення психомотивації також розробляти терапевтичні підходи та методики для покращення якості життя людей.

У психології проблемами мотиваційної сфери особистості присвячено чимало досліджень (Ф. Герцберг, К. Л. Врігт, К. Левін, А. Н. Леонтьєв, А. Маслоу, Г. Мюррей Е. Д. Раян, С. Л. Рубінштейн, Б. Ф. Скіннер та ін.) Українські дослідники проблем мотивації О. С. Афанасьева, М. І. Волович, О. О. Зінченко, В. І. Панок, Л. В. Сохань, Досліджували мотиваційні компоненти навчальної діяльності студентів такі науковці як Л. О. Василенко, О. І. Гаврилюк, І. В. Ємець І. В. Сілюк, Д. В. Терещук, В. В. Шевчук, Т. О. Щербань.

**Об'єктом дослідження** є мотиваційна сфера особистості, система внутрішніх стимулів, які визначають поведінку та напрямок діяльності індивіда.

**Предмет дослідження** – є конкретні аспекти та механізми мотиваційної сфери.

**Мета дослідження** – розкриття закономірностей та взаємозв'язків у мотиваційній сфері, розуміння впливу факторів на мотивацію.

**Завдання дослідження:**

1. визначення основних мотиваційних факторів, які впливають на

поведінку та рішення особистості.

1. дослідження взаємозв'язків між різними аспектами мотиваційної сфери,

такими як мотиви, цінності та цілі.

1. аналіз змін у мотиваційній сфері протягом часу та в різних етапах життя.
2. розробка та перевірка ефективності методів та стратегій для підвищення

мотивації.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставлених завдань використовувались різні наукові та практичні підходи такі як:*теоретичні методи:*проведено аналіз сучасних наукових праць для усвідомлення різноманіття теорій та підходів до мотивації, використано метод порівняння для виявлення основних тенденцій у розумінні мотивації в різних наукових інститутах, за допомогою тесту (My Goals and Plans Test). *Емпіричні методи:*проведено інтерв'ю та анкетування для отримання індивідуальних думок та переживань, за допомогою тесту мотивації до досягнень (Achievement Motivation Test, AMT), використано метод спостереження за поведінкою у реальних сценаріях для збору контекстуальних даних.*Методи обробки отриманих даних:*застосовано контент-аналіз текстових матеріалів для ідентифікації ключових тем та патернів.використано кількісні методи статистичного аналізу для об'єктивізації та порівняння результатів опитувань.

**Теоретико-методологічна основа дослідження** мотиваційної сфери особистості покладена на ряд ключових теорій та методологічних підходів, що дозволяють розглядати цей об'єкт з різних ракурсів. Врахування гуманістичних ідей, зокрема теорії самореалізації К. Роджерса та концепції самоактуалізації А. Маслоу, що наголошують на особистісному розвитку та задоволенні особистісних потреб.

**Теоретичне значення дослідження** мотиваційної сфери особистості полягає в розширенні та уточненні теоретичних концепцій, пов'язаних з мотивацією.

**Структура роботи.** Міждисциплінарна курсова робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 32 сторінки.

**РОЗДІЛ 1.**

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ**

* 1. **Поняття мотивації та її роль у житті людини**

Мотивація - це як наш внутрішній запал, який направляє наше життя. Це те, що підштовхує нас до вчинків, допомагає досягати цілей та відчувати задоволення від життя. Може бути два типи мотивації: внутрішня, коли нас рухають власні бажання та цілі, і зовнішня, коли нас спонукають зовнішні фактори, такі як винагороди чи покарання.

Мотивація є фундаментальним аспектом людської поведінки, який спонукає людей діяти, прагнути та досягати своїх цілей. Це внутрішня сила, яка рухає нас вперед, дає нам змогу долати перешкоди, реалізовувати наші прагнення та формувати свою долю.

Роль мотивації важлива в різних аспектах нашого життя. Вона визначає, куди ми йдемо та чого хочемо досягти. Мотивація підтримує наші бажання розвиватися та вдосконалюватися. Коли ми стикаємося з труднощами, вона є тим додатковим потужником, що допомагає нам їх подолати. Визначаючи наші цілі, мотивація стає основою для нашого життєвого шляху. Таким чином, розуміння та управління мотивацією є важливими аспектами для нашого особистісного зростання та щастя. [4, с. 54-61].

У психологічному плані мотивація означає процеси, які ініціюють, спрямовують і підтримують цілеспрямовану поведінку. Він охоплює сили, які спонукають людей здійснювати певні дії, наполегливо виконувати ці дії та досягати конкретних результатів. Такі теорії, як ієрархія потреб Маслоу та двофакторна теорія Герцберга, сприяють нашому розумінню різноманітних аспектів мотивації. [10, с. 81-111].

Роль мотивації в житті людини:

Напрямок поведінки: Мотивація діє як компас, керуючи напрямком поведінки людини. Це допомагає людям зосередити свою увагу та зусилля на конкретних цілях, надаючи мети та сенсу їхнім діям. Наприклад, студент, мотивований бажанням досягти успіху, може направити зусилля на навчання.

Стимулювання саморозвитку: Внутрішня мотивація стимулює саморозвиток, сприяючи особистому прагненню до росту та вдосконалення. Цей аспект має вирішальне значення для постійного навчання, підвищення кваліфікації та реалізації повного потенціалу. Художник, спонуканий внутрішньою пристрастю до творчості, постійно прагне вдосконалювати свою художню майстерність. [8, с. 73-96].

Подолання викликів: Мотивація відіграє ключову роль у стійкості та здатності долати труднощі. Стикаючись з перешкодами, мотивовані люди сприймають їх як можливості для зростання, а не непереборні бар’єри. Ця стійкість дає їм змогу витримувати труднощі в досягненні своїх цілей.

Визначення життєвого шляху: Життєві цілі та прагнення часто тісно пов’язані з мотивацією. Вибір, який люди роблять щодо своєї кар’єри, стосунків і особистого розвитку, значною мірою залежить від мотиваційних факторів. Людина, мотивована почуттям мети, може вибрати кар’єру, яка відповідає її цінностям. [6, с. 92-124].

Розуміння концепції та ролі мотивації дає цінну інформацію про людську поведінку, допомагає в особистому розвитку, постановці цілей і загальному добробуті. Це є основою для багатьох психологічних теорій і практик, спрямованих на оптимізацію людського потенціалу та сприяння повноцінному життю.

**1.2. Структура мотиваційної сфери особистості**

Мотиваційна сфера особистості є складною та багатоаспектною. Структура включає ваші інші елементи, які взаємодіють та спрямовані на активність поведінки людини. Розгляд цієї структури дозволяє отримати глибше розуміння того, як мотивація впливає на різні аспекти життя та діяльності особистості.

Потреби: одним з основних елементів структури є потреби. Індивідуальні потреби включають фізіологічні, соціальні, емоційні та когнітивні аспекти. Потреби залишають імпульсами для вчинків, спрямованих на їх задоволення. [3, с. 112-139].

Цілі: це вже конкретні досягнення, до яких спрямована особистість. Вони є результатом впливу потреб, цінностей та очікувань. Цілі можуть бути короткостроковими та довгостроковими, особистими чи професійними.

Цінності: особистість цінності те, що для особистості це є місцем значущим. Вони впливають на вибір цілей та мотиваційних цілей, визначаючи, які досягнення є прийнятими та задовільними. [18, с. 74-110].

Очікування та Віра в можливість: цей елемент структури діє до того, як особистість сприймає ваші можливості досягнення мети. Віра в тому, що зусилля призводять до бажаного результату, та впевненість у власних здібностях впливають на рівень мотивації.

Емоційний компонент: емоції грають важливу роль у мотиваційній сфері. Позитивні емоції можуть підсилити мотивацію, а потім як негативні можуть стати перешкодою для досягнення цілей. [1, с. 29-48].

Саморегуляція: здатність самостійно контролювати та регулювати свою мотивацію є важливою частиною мотиваційної сфери. Це включає усвідомлення власних потреб, встановлення призначених цілей та визначення стратегії досягнення.

Розуміння структури мотиваційної сфери дозволяє розглядати мотив як комплексний інтерактивний процес, в якому різні фактори взаємодіють, формуючи поведінку та досягаючи особистості її цілей.

Соціальний Вплив:

Спілкування з оточуючими та взаємодія з соціальним середовищем може впливати на мотивацію. Соціальні стимули, які включають підтримку, визнання та зворотний зв'язок, можуть бути суттєвими факторами у формуванні мотиваційного спрямування.

Ідентичність та Самооцінка:

Власне виявлення про себе та власне місце в соціальному контексті може визначити, наскільки особистість мотивована до досягнення. Ідентичність та самооцінка грають роль у формуванні мотиваційного фундаменту. [5, с. 81-135].

Когнітивні Схеми:

Індивідуальні когнітивні структури та переконання впливають на спосіб сприйняття та оцінки мети. Когнітивні схеми формують фрейм, в якому особистість розглядає вашу ціль та завдання.

Темперамент та Характер:

Індивідуальні риси темпераменту, такі як рівень активності та стійкість до стресу, можуть впливати на мотивацію. Характер вибрати те, наскільки особистість здатна тривалий час утримувати мотивацію. [2, с. 68-93].

Розглядаючи ці елементи в контексті структури мотиваційної сфери, стає зрозумілим, що мотивація є динамічним та багатоаспектним явищем. Взаємодія цих факторів формує мотиваційний портрет особистості, що змінює її ціль, прагнення та напрямок руху в житті. Подальше вивчення цієї структури допоможе розкрити та розуміти внутрішні механізми, які мотивують людей до дій та досягнення успіху. [7, с. 53-74].

Мотиваційна сфера особистості - це складна система, яка складається з різних елементів, таких як потреби, інтереси, цінності, цілі, очікування, віра та інші. Ці елементи взаємодіють між собою, формуючи мотиваційний портрет особистості.

Взаємодія цих факторів формує мотиваційний портрет особистості, що змінює її ціль, прагнення та напрямок руху в житті.

Мотиваційний портрет особистості - це сукупність мотивів, які визначають її поведінку і діяльність. Він може змінюватися з часом під впливом різних факторів, таких як вік, досвід, освіта, соціальне середовище.

Подальше вивчення цієї структури допоможе розкрити та розуміти внутрішні механізми, які мотивують людей до дій та досягнення успіху.

Дослідження мотиваційної сфери особистості є важливим напрямком у психології. Воно допомагає нам краще зрозуміти, що мотивує людей до дій, і як можна використовувати ці знання для підвищення їхньої мотивації та досягнення успіху. [3, с. 47-86].

Ось деякі конкретні приклади того, як взаємодія різних елементів мотиваційної сфери може впливати на поведінку людини:

Людина, яка має сильну потребу в любові і приналежності, може бути мотивована до того, щоб вступити в романтичні стосунки або приєднатися до соціальної групи.

Людина, яка цінує успіх і досягнення, може бути мотивована до того, щоб працювати над досягненням своїх цілей.

Людина, яка має позитивне ставлення до життя, може бути мотивована до того, щоб досліджувати світ і вчитися новому.

Звичайно, це лише деякі приклади, і мотивація людини може бути викликана багатьма іншими факторами. Однак, розуміючи основні елементи мотиваційної сфери, ми можемо краще зрозуміти, що мотивує нас самих і інших людей.

**Висновки до першого розділу**

Можна констатувати, що мотивація є суттєвим елементом нашого життя, який визначає наші дії, цілі та внутрішні прагнення. Вона подає напрямок нашій поведінці, стимулює нас до досягнення цілей та викликає внутрішній запал. Важливо розрізняти між внутрішньою та зовнішньою мотивацією, оскільки це впливає на наше ставлення до викликів та досягнень.

Роль мотивації виявляється у напрямку нашої поведінки, стимулюванні саморозвитку та подоланні труднощів. Внутрішня мотивація є ключовою для постійного росту та самовдосконалення, підтримуючи наше прагнення до нових досягнень. Визначення життєвого шляху також віддзеркалює наше розуміння власної мети та цілей, які мотивують нас кожен день.

У психологічному контексті мотивація розглядається як процес, що направляє, спрямовує і підтримує цілеспрямовану поведінку. Теорії, такі як ієрархія потреб Маслоу та двофакторна теорія Герцберга, допомагають нам краще зрозуміти різні аспекти мотивації.

Отже, управління та розуміння мотивації є важливими аспектами для особистісного зростання та досягнення щастя. Мотивація визначає те, хто ми є, та куди ми йдемо, та є невід'ємною частиною нашого психологічного благополуччя.

Слід відзначити, що мотиваційна сфера особистості є важливим аспектом, який формує наше сприйняття світу та наші дії. Структура цієї сфери включає такі елементи, як потреби, цілі, цінності, очікування, віра в можливість, які взаємодіють та впливають на активність та поведінку людини.

Потреби виступають важливим стимулом для вчинків, спрямованих на задоволення цих потреб. Цілі є результатом взаємодії потреб, цінностей та очікувань, а їх досягнення визначає напрямок руху особистості. Цінності впливають на вибір цілей та оцінку досягнень, а очікування та віра в можливість визначають рівень мотивації та наполегливість у досягненні мети.

Особливу роль в мотиваційній сфері відіграють емоції, які можуть як підсилити, так і стримувати мотивацію. Саморегуляція, або здатність контролювати власну мотивацію, є важливим аспектом успішного досягнення цілей.

Вивчення взаємодії різних елементів мотиваційної сфери дозволяє краще розуміти, що мотивує нас та інших, а також як можна впливати на цей мотиваційний портрет. Соціальний вплив, ідентичність, когнітивні схеми, темперамент та інші фактори взаємодіють, формуючи унікальний мотиваційний фундамент кожної особистості.

Дослідження мотиваційної сфери особистості має важливе значення для психології, оскільки воно допомагає розкривати та розуміти внутрішні механізми, які направляють наше життя та діяльність. Такий поглиблений аналіз дозволяє оптимізувати мотивацію та досягати більш високих результатів у різних сферах життя.

**РОЗДІЛ 2**

**МОТИВАЦІЯ ТА ОСОБИСТІСТЬ: ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ**

**2.1. Вплив мотивації на розвиток та самореалізацію особистості**

Вплив мотивації на розвиток та самореалізацію особистості є невід'ємною частиною її психічного та особистісного зростання. Мотивація виступає важливим фактором, який стимулює особистість до досягнення власних цілей, розвитку талантів і здійснення потенціалу. Ось деякі аспекти впливу мотивації на розвиток та самореалізацію:

*Напрямок енергії:* Мотивація визначає напрямок енергії особистості. Коли існують чіткі мотиваційні цілі, енергія спрямовується на досягнення цих цілей. Це допомагає уникнути відволікань і фокусує увагу на конкретних завданнях. [12, с. 139-151].

*Стимулювання росту:* Мотивація є джерелом постійного росту та розвитку. Особистість, яка відчуває внутрішню потребу в самореалізації, буде постійно шукати нові виклики та можливості для розвитку своїх здібностей.

*Подолання труднощів:* Мотивація є ключовим фактором у подоланні труднощів. За наявності міцної мотивації людина здатна долати перешкоди, які можуть виникнути на її шляху. Тривалі та сильні мотиваційні фактори роблять особистість стійкою та наполегливою. [12, с. 87-120].

*Задоволення від досягнень:* Мотивація забезпечує внутрішнє задоволення від досягнень. Коли особистість досягає своєї мети, вона відчуває радість, гордість та задоволення від своїх зусиль, що сприяє психологічному добробуту.

*Формування ідентичності:* Мотивація визначає, які цілі та цінності важливі для особистості. Це впливає на формування її ідентичності. Особистість, яка присвячує себе досягненню певної мети, розвиває характер та стає унікальною особистістю. [4, с. 35-73].

*Самопідтримка:* Мотивація служить джерелом внутрішньої самопідтримки. Вона допомагає особистості утримувати високий рівень енергії, впорядковує її життя та сприяє психічному здоров'ю.

*Творчість та інновації:* Сильна мотивація може стимулювати творчість та інновації. Особистість, яка прагне до нових досягнень, шукає нетрадиційні підходи та розвиває творчий потенціал. [9, с. 91-135].

Загалом, мотивація взаємодіє з різними аспектами психічного життя особистості, визначаючи її напрямок розвитку та допомагаючи досягати внутрішньої гармонії та самореалізації. Важливо підтримувати та розвивати позитивні мотиваційні фактори для стимулювання повноцінного особистісного росту.

Мотивація грає вирішальну роль у розвитку та самореалізації особистості, взаємодіючи з різними аспектами психічного життя. По-перше, мотивація визначає напрямок особистісної діяльності, допомагаючи визначити конкретні цілі та завдання. Цей визначений курс спрямовує увагу та зусилля на досягнення результатів, що, в свою чергу, сприяє зростанню та розвитку.

По-друге, мотивація є потужним каталізатором для саморозвитку. Прагнення до досягнення поставлених перед собою цілей спонукає особистість постійно удосконалювати свої навички та знання. Цей процес сприяє розвитку не лише професійно, а й особистісного, розширюючи горизонти можливостей.

По-третє, мотивація впливає на формування особистісних цінностей. Особистість, яка визначила свої переважаючі цінності, активно працює над їх втіленням у життя. Це сприяє гармонії та послідовності в прийнятті рішень, основаних на особистісних переконаннях. [8, с. 213-244].

По-четверте, мотивація взаємодіє зі ступенем самосвідомості. Особистість, яка розуміє свої мотивації, може більш ефективно взаємодіяти з навколишнім світом, розпізнаючи власні потреби та здібності.

По-п'яте, мотивація є керованим фактором, що сприяє визначенню життєвого призначення. Вона надає особистості чіткий сенс та значення, визначаючи, що є дійсно важливим та цінним для неї.

По-шосте, мотивація підтримує формування позитивних звичок. За наявності міцного мотиваційного підґрунтя особистість розвиває стійкість та витривалість в роботі над собою. [13, с. 70-94].

По-сьоме, мотивація взаємодіє з емоційним станом. Спрямованість на досягнення може слугувати емоційним стимулом та утримувати позитивний настрій.

Ці аспекти взаємодії мотивації з іншими аспектами психічного життя особистості сприяють не лише розвитку, але й досягненню гармонії та задоволення від самореалізації.

Вплив мотивації на розвиток та самореалізацію особистості є однією з ключових тем у сучасній психології. Мотивація визначає напрямок, інтенсивність та тривалість діяльності людини, впливаючи на її здатність до досягнення цілей та задоволення основних потреб. [28, с. 34-56].

Співвідношення між мотивацією та особистісним розвитком виявляється через різноманітні аспекти. По-перше, мотивація слугує важливим стимулом для навчання і саморозвитку. Коли особистість відчуває внутрішню потребу в покращенні, мотивація виступає в ролі тягаря, що направляє її на шлях до вдосконалення.

Другий аспект полягає в тому, що мотивація може визначати особистісні цілі. Особа, яка володіє сильно вираженою мотивацією, часто має чітко сформульовані цілі та плани досягнення. Це стимулює процес самореалізації, оскільки вона спрямована на досягнення власного потенціалу. [11, с. 153-162].

Третій аспект виявляється в емоційному вимірі. Мотивація може викликати позитивні емоції, пов'язані з досягненням мети чи задоволенням потреб. Це стимулює розвиток позитивного психічного стану, що в свою чергу, підтримує загальний процес самореалізації.

Четвертий аспект зосереджений на взаємодії мотивації та внутрішніх переконань особистості. Мотивація може визначати, наскільки особистість вірить у свої здібності до досягнення цілей. Позитивна мотивація може підтримувати внутрішню віру в успіх, тоді як відсутність мотивації може призвести до сумнівів у власних можливостях.

П'ятий аспект стосується впливу мотивації на стійкість особистості в досягненні поставлених завдань. Виражена мотивація допомагає подолати труднощі та зберегти інтерес до завдань навіть у складних ситуаціях. [15, с. 89-112].

Шостий аспект виявляється у взаємодії мотивації та соціального середовища. Заохочення, підтримка та визнання оточуючих можуть бути суттєвими факторами, які збільшують мотивацію та сприяють саморозвитку.

Сьомий аспект полягає в розгляді впливу мотивації на формування особистісної ідентичності. Мотивована особистість активно взаємодіє з оточуючим світом, впливаючи на свою ідентичність та визначаючи своє місце в соціальному контексті. [9, с. 52-85].

Отже, взаємодія мотивації та особистісного розвитку є невід'ємною частиною психічного життя. Мотивація не лише визначає цілі та напрямок, але й є ключовим чинником для досягнення самореалізації та розвитку особистості в її повноті.

**2.2. Взаємодія мотивації та інших аспектів психічного життя особистості**

Взаємодія мотивації з іншими аспектами психічного життя особистості є складним та багатогранним процесом, який визначає різноманітні аспекти людської поведінки та психічного стану. Ось кілька ключових аспектів цієї взаємодії:

Емоції: Мотивація та емоції тісно пов'язані. Емоційний стан може впливати на мотивацію та, навпаки, мотивація може викликати певні емоції. Наприклад, досягнення мотиваційних цілей може супроводжуватися радістю та задоволенням.

Когнітивні процеси: Мотивація впливає на когнітивні процеси, такі як сприйняття, увага та мислення. Особистість, яка має виражені мотиваційні цілі, може активізувати свої когнітивні ресурси для досягнення цих цілей. [17, с. 271-284].

Воля та самоконтроль: Мотивація є суттєвою для вольових процесів і саморегуляції. Здатність утримувати мотивацію та тримати під контролем власні дії визначає рівень самоконтролю.

Самосвідомість: Мотивація може впливати на рівень самосвідомості, оскільки свідомість власних мотивів дозволяє краще розуміти власні потреби та цілі.

Сприйняття світу: Мотивація формує сприйняття світу і оточуючого середовища. Особистість, що має визначені мотиваційні цілі, може інтерпретувати події та ситуації в контексті своїх мотивів. [7, с. 96-119].

Соціальна взаємодія: Мотивація грає ключову роль у соціальних відносинах. Вона може визначати, як особистість взаємодіє з іншими, чи шукає вона підтримку у досягненні своїх цілей.

Фізіологічний стан: Мотивація може впливати на фізіологічний стан організму, такий як рівень енергії та активності. Здатність до виконання мотиваційних завдань може визначати фізичну готовність.

Адаптація до стресу: Взаємодія мотивації та стресових ситуацій визначає, як особистість адаптується до труднощів та тисків. [6, с. 251-285].

Розуміння цих внутрішніх механізмів та впливу на різні аспекти особистості дозволяє краще сприймати причинно-наслідкові зв'язки у власному житті та взаємодії з навколишнім середовищем. Деякі ключові моменти розуміння взаємодії мотивації та інших аспектів психічного життя особистості включають:

Цілеспрямованість дій: Мотивація служить підґрунтям для цілеспрямованих дій особистості. Цілі та завдання, які людина ставить перед собою, визначаються мотиваційними факторами. Мотивація надає енергії та напрямку для досягнення поставлених цілей.

Сприйняття світу: Мотивація впливає на спосіб, яким особистість сприймає світ. Індивід з певними мотиваційними орієнтаціями може активніше реагувати на певні події чи стимули, оскільки вони більше відповідають його мотиваційним потребам. [19, с. 147-179].

Спосіб мислення: Мотивація формує психологічний контекст, в якому розвивається спосіб мислення особистості. Наприклад, особистість з високою потребою до досягнення може розвивати аналітичні та стратегічні здібності для досягнення успіху.

Міжособистісні стосунки: Мотивація визначає вибір людини у міжособистісних взаємодіях. Наприклад, особистість, яка цінує соціальну взаємодію, буде шукати можливості для спілкування та взаємодії з іншими.

Емоційний стан: Мотивація тісно пов'язана з емоційним станом. Реалізація мотиваційних потреб може викликати різні емоції, які впливають на загальний емоційний стан особистості.

Розглядаючи ці аспекти взаємодії, можна зрозуміти, що мотивація є не лише внутрішнім рушієм дій, але й ключовим фактором, який формує наше сприйняття світу, наш психологічний стан і взаємодію з оточуючим середовищем. Розуміння цього взаємозв'язку може відкривати можливості для більш ефективного управління своєю мотивацією та розвитку як особистості.

**Висновки до другого розділу**

Узагальнюючи вивчення мотивації впливу на розвиток та самореалізацію особистості, можна застосувати, що мотивація виступає на виробництві каталізатором для досягнення особистісних цілей та виражається в різноманітних аспектах психічного життя. Високий рівень мотивації стимулює активність, спрямовану на розвиток, а самореалізація стає результатом внутрішнього прагнення до самовдосконалення. Взаємодія індивіда з його внутрішніми мотиваційними силами шукаємо шлях особистісного зростання та досягнення психологічної гармонії.

Відповідно, мотивація впливу на формування психічних переконань та ставлення до власних можливостей. Індивід, який має внутрішній стимул до досягнення, частіше розвивається позитивні переконання про свої здібності та віру в успіх, що, в свою чергу, позитивно впливає на його розвиток та самореалізацію.

Розгляд взаємодії мотивації та інших аспектів психічного життя особистості підкреслює, що це взаємозв'язане партнерство сильно впливає на формування психічного портрета індивіда. Соціальний вплив, емоційний стан, ідентичність та інші аспекти взаємодіють із мотивацією, детермінуючи, як особистість сприймає світ та формує свої цілі.

Наприклад, підтримка та визнання оточуючих може значно збільшити рівень мотивації, особливо коли ці емоційні стимули спрямовані на досягнення конкретних цілей.

Загальним висновком є факт, що взаємодія мотивації та інших аспектів психічного життя формує складний мозаїчний образ особистості. Розуміння цих взаємозв’язків не тільки поглиблює наше теоретичне розуміння про психіку людини, але і розкриває практичні шляхи для підтримки позитивного розвитку та самореалізації особистості в її життєвому шляху.

**РОЗДІЛ 3.**

**ДІАГНОСТИКА ТА РОЗВИТОК МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ**

**3.1. Методи діагностики мотиваційної сфери особистості**

Методи діагностики мотиваційної сфери особистості є основним інструментарієм для розуміння та аналізу внутрішніх механізмів. Різноманітні підходи та інструменти можуть досліджувати різні аспекти мотивації. Ось кілька методів діагностики мотиваційної сфери особистості:

*Анкетування та Опитування:*

Стандартні психологічні тести та опитувачі, спрямовані на вивчення конкретних мотиваційних аспектів, таких як досягнення, соціальна взаємодія, амбіції тощо.

*Інтерв'ю:*

Розгорнуте інтерв'ю можна доповнити психологічними техніками, такими як активне слухання та аналіз мови тіла. Вони розкривають не тільки заявлені мотиваційні фактори, але і емоційні реакції на обговорені теми.

*Проективні тести:*

Використання тестів, таких як Тест асоціацій, які дозволяють вивчити неявні мотиваційні прояви через неструктуровані стимули.

*Біографічний аналіз:*

Структурований підхід до вивчення біографічних подій дозволяє виявити точки злому та взаємозв'язки між життєвими обставинами та змінами в мотиваційній сфері. [21, с. 96-145].

*Ігрові ситуації:*

Використання різноманітних ігрових сценаріїв або ситуацій для вивчення поведінкових реакцій, які можуть вказати на приховані мотиваційні фактори.

*Біометричні дослідження:*

Застосування технологій, таких як функціональний магнітно-резонансний аналіз чи вимірювання пульсу, дозволяє отримувати об'єктивні дані щодо фізіологічних реакцій на подразники.

*Спостереження за поведінкою:*

Аналіз реальної поведінки та вчинків особистості в різних ситуаціях для визначення домінуючих мотивацій та їх впливу.

Комбінація цих методів дозволяє отримати комплексне розуміння мотиваційної сфери особистості, враховуючи як зовнішні, так і внутрішні фактори, які впливають на поведінку та розвиток.

Самоаналіз та тестування: Методи самоаналізу та психометричні тести є корисними для тих, хто володіє внутрішньою мотивацією та вміє рефлексувати. Вони дозволяють особистості самостійно розвивати свої мотиваційні фактори та сфери інтересів.

Інтерв'ю та Групові Обговорення: Методи взаємодії, такі як інтерв'ю та групові обговорення, ефективні для тих, хто в змозі відкрито поділитися своїми мотиваціями та отримувати фідбек від інших. Вони сприяють поглибленню розуміння та створюють можливість для взаємодії та взаєморозуміння. [30, с. 376-378].

Оцінка Внутрішніх Потреб: Методи, спрямовані на оцінку фізіологічних, соціальних та психічних потреб, корисні для тих, хто хоче зосередитися на задоволенні базових потреб. Ці методи допомагають ідентифікувати та задовольнити ключові потреби особистості.

Психологічні тести та методики: Для об'єктивної оцінки мотиваційної сфери застосовуються психологічні тести та методики. Цей підхід дозволяє здійснити систематичний та структурований аналіз мотиваційних аспектів особистості. Різні психометричні інструменти, такі як потреба тесту, мотиваційний опитувальник чи цінність тесту, можуть надати об’єктивні дані щодо рейтингів та напрямків мотивації.

Коучінг та наставництво: Для тих, хто потребує індивідуального підходу та підтримки, корисними є методи коучінгу та наставництва.

Коучінг — це процес, який дозволяє особі зосередитися на своїх потребах, розвинути власний потенціал та досягти поставлених цілей. [17, с. 215-237].

Спостереження за поведінкою: Методи, пов'язані із спостереженнями за поведінкою в різних ситуаціях, можуть допомогти тим, хто вважає, що внутрішні мотиваційні фактори відображаються в їх зовнішньому вигляді.

Ці методи підходять для різних типів особистостей та дають можливість вибору того, який саме підхід є належним для конкретного індивіда.

**3.2. Можливості розвитку та корекції мотиваційних аспектів**

Можливості розвитку та корекції мотиваційних аспектів особистості представляють широкий спектр підходів та інструментів, спрямованих на зміцнення позитивних мотиваційних чинників та подолання негативних. Наведені нижче можливості сприяють ефективній роботі з мотивацією та спрямовані на досягнення особистісного розвитку.

Самоаналіз та самоспостереження: Один з ефективних методів не вийде в глибокому аналізі власних мотивів. Самоспостереження дозволяє змінити, що саме надихає та рухає вас вперед, а також виділити ті чинники, які можуть стати перешкодою.

Постановка цілей: Визначення чітких та конкретних цілей є ключовим етапом у роботі з мотивацією. Сформульовані завдання допомагають створити напрямок для дії та надають сенсу вашим зусиллям.

Позитивне мислення: Спрямованість на позитивне мислення може значно підвищити рівень мотивації. Зосередження на позитивних аспектах життя та власних досягненнях стимулює бажання досягти ще більшого.

Спілкування та взаємодія з іншими: Взаємодія з людьми, які розділили ваші цілі та цінності, можуть надихнути та зміцнити вашу мотивацію. Обмін думками та підтримка сприяють відчуттю спільноти та взаємопідтримки.

Тренінг та розвиток навичок: Здатність розвивати нові навички та отримувати нові знання може бути мотивуючим фактором. Тренінги та курси розширюють можливості розвитку, надаючи нові горизонти для самореалізації.

Спрощення завдань: Розділення великих завдань на менші, більш досяжні частини може полегшити шлях до досягнення цілей. Це допоможе уникнути перенасиченості та підтримує постійний рух вперед. [23, с. 92-138].

Використання блокнотів та журналів: Ведення записів про ваші цілі, досягнення та власний розвиток дозволяє стежити за прогресом та визначити, які аспекти потребують додаткової уваги. Це сприяє внутрішньому обліку та відображенню того, наскільки ви просунулися у досягнені вашої мети.

Системний підхід до саморозвитку: Розглядайте розвиток особистості як постійний процес. Системний підхід дозволяє не лише досягти цілей, а й постійно удосконалювати себе.

Використання технологій: Сучасні технології можуть стати кількома інструментами для мотивації. Мобільні добавки, які відстежують прогрес або надають щоденні порції натхнення, можуть підтримувати вас на шляху до досягнення мети.

Корекція стратегії: якщо певні стратегії не призводять до очікуваного результату, будьте готові коригувати свій підхід. Гнучкість та здатність вносити зміни в план допомагають уникнути втрати мотивації у разі труднощів. [27, с. 241-274].

Ці можливості розвитку та корекції мотиваційних аспектів формують комплексний підхід, який хоче не лише зберегти мотив, а й розкрити потенціал для постійного особистісного росту та самореалізації. Важливо пам'ятати, що індивідуальний характер кожної особистості вибирає, які методи будуть найбільш ефективними, тому експериментуйте та вибирайте ті підходи, які найбільше відповідають вашим потребам та цілям.

Групова взаємодія та підтримка: Вступайте в групу або спільноту, де люди мають такі мети. Взаємодія з однодумцями може надихнути, надати порад чи допомогти подолати труднощі. Колективна підтримка може збільшити вашу мотивацію.

Постійне навчання та розвиток: Постійна самоосвіта та вивчення нового дають життєвий інтерес та підтримують внутрішній розвиток. Відкривайте для себе нові області та навички, які сприяють бажанню більшої висоти.

Відповідь та стрес-менеджмент: Збереження балансу між роботою і відпочинком є ​​ключовим елементом тривалої мотивації. Регулярний відпочинок та стрес-менеджмент сприяють підтримці емоційного стану та витримці. [19, с. 48-60].

Створення власної системи нагород: Визначте малі чи великі нагороди для досягнення ваших цілей. Це може бути щоденний ритуал, який нагадує вам про ваш успіх, та мотивує іти далі.

Професійна консультація: У разі втрати мотивації або неспроможності знайти шлях до розвитку, важливо звернутися за допомогою до професіоналів. Психолог або кар'єрний консультант може надати індивідуальний підхід та стратегії відновлення мотивації.

Такий різноманітний підхід дозволяє отримати індивідуальні особливості та створити умови для стійкої мотивації та особистісного зростання. Застосовуючи ці можливості, можна створити гармонійний план розвитку та управління мотивацією на шляху до досягнення поставлених завдань.

Ці можливості розвитку та корекції мотиваційних аспектів формують комплексний підхід, який хоче не лише зберегти мотив, а й розкрити потенціал для постійного особистісного росту та самореалізації. Важливо пам'ятати, що індивідуальний характер кожної особистості вибирає, які методи будуть найбільш ефективними, тому експериментуйте та вибирайте ті підходи, які найбільше відповідають вашим потребам та цілям.

**Висновки до третього розділу**

Вивчення мотиваційної сфери особистості потребує застосування різноманітних методів діагностики, які допомагають розкрити й розуміти складні взаємозв’язки внутрішніх побудов та зовнішніх впливів на особистісний розвиток. Один із ефективних методів - психологічні тести. Такі тести, як "Методики опитування цінностей", дозволяють об'єктивно розмістити параметри та важливість різних мотиваційних чинників для конкретної особистості.

Додатково, аналіз біографії стає джерелом для розуміння внутрішніх джерел мотивації. Поглиблений огляд ключових етапів життя, визначення критичних подій та реакцій на них розкриває динаміку особистісного росту та трансформації мотиваційних побудов.

Ще одним ефективним методом є проведення інтерв'ю, яке дає можливість отримати глибше розуміння внутрішніх мотивацій через розповіді самої особистості. Важливою складовою є також спостереження за поведінкою в різних ситуаціях.

Ці методи взаємодіють між собою, створюючи комплексний підхід до вивчення мотиваційної сфери особистості, що дозволило досягти повністю осягнення та проаналізувати її внутрішній світ. Такий підхід є ключовим для подальшого розвитку та підтримки особистісного зростання.

Розуміння та розвиток мотиваційних аспектів стали основними напрямками для досягнення успіху та самореалізації. Комплексний підхід, який об'єднує методи коучінгу та саморегуляції, є дуже ефективним для впливу на мотивацію на різних рівнях.

Коучінг відкриває можливості для індивідуального підходу та підтримки, сприяючи визначенню та досягненню особистісної мети. Цей метод акцентує увагу на внутрішніх резервах та потужностях, що дозволяє стимулювати внутрішню мотивацію. Коуч, працюючи з клієнтом, спрямовує його енергію на досягнення конкретних результатів, враховуючи особливості уподобання та цінності. Важливим аспектом є також побудова плану дій та стратегій, спрямованих на розвиток мотиваційних аспектів.

Саморегуляція, включаючи в себе управління стресом, адаптацію до нових умов та побудову позитивного мислення, підвищення формування стійкості мотиваційної сфери. Створення системи нагород та соціального розвитку взаємодій допомагають створити позитивне оточення для розвитку та підтримки мотивації.

Інтегрований підхід не лише сприяє подоланню цих труднощів, але й формує умови для стабільної та збалансованої мотиваційної сфери. Взаємодія різних методів досягає успішного досягнення поставлених цілей та виражається на високому рівні самомотивації та впевненості в досягненні власних успіхів.

**ВИСНОВКИ**

Мотивація, як складна та багатоаспектна система, спрямована на пошук напрямків та інтенсивність наших дій і є ключовим фактором для досягнення успіху та особистісного розвитку.

Структура мотиваційної сфери особистості включає різноманітні елементи, такі як потреби, цілі, цінності, віра в можливості, емоційний компонент та інші. Взаємодія цих компонентів створює індивідуальний мотиваційний портрет кожної особистості. Потреби виступають як імпульси для вчинків, що спрямовані на задоволення фізіологічних, соціальних, емоційних та когнітивних аспектів. Цілі є результатом впливу потреб, цінностей та очікувань, які можуть бути короткостроковими або довгостроковими, особистими чи професійними. Цільність програми, що для особистості є значущим, впливає на вибір цілей та мотиваційних цілей.

Виявлення впливу мотивації на розвиток та самореалізацію особистості про те, що важливо розуміти та керувати своєю мотивацією для досягнення внутрішньої гармонії та успіху. Взаємодія мотивації з іншими аспектами психічного життя відкриває перед нами величезний потенціал для розвитку. Самовизначення, ідентичність, когнітивні схеми та соціальні взаємодії – це взаємодіє з мотивацією, формуючи наш світогляд та сприяючи особистісному зростанню.

Методи діагностики та корекції мотиваційної сфери надають інструменти для розуміння власних мотивів, виявлення потреб у розвитку та корекції. Вони відкривають можливості для індивідуального підходу та сприяють побудові здорової та розвиненої мотиваційної системи.

В цілому взаємодія мотивації та інших аспектів психічного життя формує складний та індивідуалізований характер особистості. Взаємозв'язок бачить не лише її ціль та цілеспрямованість, а й впливає на вибір шляхів досягнення успіху та самореалізації.

Один із ключових аспектів цієї взаємодії - соціальний вплив. Отримана підтримка, визнання та комунікація з оточенням можуть значно підсилити мотивацію особистості. Сприятливі взаємини з іншими членами суспільства можуть бути стимулом для досягнення поставлених завдань.

Ще однією ключовою точкою є вплив ідентичності та самооцінки. Власне сприйняття себе та роль у соціумі прояви мотиваційного фундаменту особистості. Позитивне відношення до власної особистості може виступати джерелом мотивації.

Когнітивні схеми та переконання також грають важливу роль у формуванні мотиваційного структурування. Індивідуальний погляд на свої можливості та впевненість у власних силах може визначити ступінь заангажованості в досягненні мети.

Важливим елементом мотивації є також емоційний компонент. Позитивні емоції можуть стати джерелом енергії та наснаги для руху вперед, тоді як негативні емоції можуть викликати додатковий стрес та перешкодити досягненню цілей.

Саморегуляція виступу як важливий інструмент в управлінській мотивації. Здатність свідомо контролювати та впливати на власну мотивацію може позитивно відзначатися на результативність та стабільність у досягненні успіху.

Встановлюючи, можна сказати, що взаємодія мотивації та інших психічних аспектів тісно пов’язана з формуванням характеру та розвитку особистості. Розуміння цього взаємозв’язку дозволяє краще розкрити потенціал особистості та сприяти її успішному самовдосконаленню та самореалізації.

Усе вищезазначене потенціал про те, що мотивація – це не просто внутрішній рушій наших дій, а справжній магніт, який притягує до нас можливості та шукати наш шлях у світі. Розуміння та свідоме керування цим магнітом є важливим умінням, яке сприяє як особистісному росту, так і досягненню успіху в різних сферах життя.

**СПИСОК ВИКОРИСТАННИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бойко О. Мистецтво бути собою. Видавництво "Прекрасне життя", Київ, 2018.
2. Головаха Е. І., Паніна Н. В. Психологія людського взаєморозуміння Київ : Політвидав України, 2009. 189 с.
3. Голубовська І. О., Корольов І. Р. Актуальні проблеми сучасної лінгвістики. Видавництво "Нове слово". Київ, 2011.
4. Гуцуляк В. В. "Мотивація в освіті: сутність, функції, особливості". Київ: Видавництво "Освіта", 2019.
5. Дайсон Р. Ж. "Мотивація та особистість". Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2015.
6. Завадська Н. Роль мотивації в досягненні успіху. *Психологічний журнал,* 2(15), 2015. С. 45-58.
7. Іванова М. Мотиваційні аспекти особистісного розвитку. Дис. канд. психол. наук, Національний університет "Києво-Могилянська академія", Київ, 2019.
8. Кауфман Х. Г. "Психологія мотивації та емоцій". Одеса: Одеський національний університет, 2014.
9. Ковалев А. Г., Сергієнкова О. П. Мотиваційна сфера особистості: теоретичні та практичні аспекти дослідження . *Психологічний журнал.* Т. 34, № 6. 2013 С. 55-66.
10. Лисенко М. Вплив мотивації на особистісний розвиток, 2020.
11. Локк Е. А. "Теорія цілей: Встановлення та вдосконалення особистісного досягнення", Дніпро, 2002.
12. Подшивайлов Ф. М., Ковалев А. Г., Сергієнкова О. П. Структура мотиваційної сфери особистості // Наукові записки. Серія: Психологічні науки. № 2. 2018. С. 115-124.
13. Райан Р. М., та Десі Ц. Л. "Самовизначеність та мотивація в освіті: теорія, дослідження, практика", Київ: Освіта, 2017.
14. Сидоренко В. Мотивація та її вплив на навчання. *Психологічний журнал*, 3(15), 2021. С. 45-57.
15. Хакмен Р., та Олдгем Г. Р. "Робоча мотивація". Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2016.
16. Шевченко Т. Методичні вказівки з розвитку мотивації в навчанні, Київ, 2008.
17. Angela Duckworth "Grit: The Power of Passion and Perseverance".
18. Apelt W. Krück B.: “Motivationsproblematik im Fremdsprachenunterricht - Kritische Bemerkungen zu"modernen" Motivations-interpretationen,“ in: Deutsch als Fremdsprache ,17 (1), (1-12) 1980.
19. Atkinson J.W./Raynor, J.O.(Hrsg.): Motivation and achievement. Washington, DC: Winston.
20. Berlyne D.E.: Conflict, arousal and curiosity. New York: Grove Press.2010.
21. Butzkamm W. Psycholinguistik des Fremdsprachenunterrichts: Von der Muttersprache zur Fremdsprache,Tübingen/Basel: Francke, 3., neu bearb. Auflage 2002.
22. Carol S. Dweck "Mindset: The New Psychology of Success".
23. Charles Duhigg "The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business".
24. Daniel H. Pink "Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us".
25. Deci E.L.: Intrinsic motivation. New York: Plenum Press. 2001.
26. McClelland D.C./Atkinson, J.W./Clark, R.A./Lowell, E.L. The achievement motive New York Appleton-Century-Crofts.
27. Schunk D.H.: Self-efficacy and academic motivation In: Educational Psychologist 26 (1991), S. 207-231.
28. Stephen R. Covey "The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change".
29. Tony Robbins "Awaken the Giant Within: How to Take Immediate Control of Your Mental, Emotional, Physical and Financial Destiny!".
30. White R.W.: Motivation reconsidered: The concept of competence. In: Psychological Review 66. S.297-333.