

## Отрицательное самоподкрепление как фактор мотивации личности

Научный руководитель – Мартиросян Карине Вардановна

*Кононенко Анна- Мария Александровна*

*Студент (бакалавр)*

Волгоградский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы, Волгоград, Россия  
*E-mail: naturalloner@mail.ru*

Мотивация — внутренняя сила, которая побуждает человека к действию или достижению определенной цели. Мотивация может быть различной - внутренней или внешней.

Если заглядывать в глубь истории изучения мотивации как явления, стоит вспомнить о Б. В. Скиннере и его теории «Оперантного обусловливания». Оперантное обусловливание (инструментальное) — это определенная форма поведения, формирующаяся благодаря наличию или отсутствию подкрепления [6].

Теория подкрепления исходит из того, что у любого действия или поведения есть последствия: негативные и позитивные. При этом люди повторяют поведение, которое приносило удовольствие, было позитивно подкреплено, и избегают поведения, которое доставило им неприятности. Подкрепление определяется как любые действия, которые вызывают повторение или, напротив, подавление определенных образцов поведения [3].

Любой человек или животное стремится избежать неприятных событий.

Скиннер еще раз напоминал о том, что предотвращение негативных последствий само вызывает позитивные последствия, т.е. само является подкреплением. И эту форму подкрепления, конечно, можно использовать [5].

По теории оперантного обусловливания человек похож на механизм, который реагирует лишь на подкрепление и наказание, когнитивные способности, мысли, чувства, личностные увлечения не рассматриваются как значимые явления. Мотивация по Скиннеру заключается в избегании негативного и повторении действий для получения награждения.

Но ведь на человека постоянно влияет социум, оказывает на него давление и применяет позитивные/ негативные санкции. Да и у самого человека есть внутренние установки, которые могут не позволить выполнить то или иное действие, даже если за этим последует многократное наказание. В подтверждение этому Крейн назвал теорию Скиннера «теорией пустого организма».

Рассматривая историю мотивации ближе к современности, стоит обратить свое внимание на теорию социального обучения Альберта Бандуры и введенное им понятие «самоподкрепление».

Пример: если приставить что Вы на соревнованиях по легкой атлетике, бежите 60 метров с барьерами, ваш тренер подбадривает вас, вы сбили 1 барьер в начале, но дальше преодолеваете дистанцию великолепно, и на финиш приходите вторым, но желали получить 1 место. Вы опечалены.

Это абстрактный пример наглядно показывает процесс достижения поставленной цели. Старт — какая-то идея (получение 1 места), финиш — осуществление/ неосуществление этой идеи (получение 2 места), ваш тренер — мотивация, бегущий Вы — самоподкрепление, ваше настроение после забега — отрицательное самоподкрепление/ положительного самоподкрепления, — ваши идеалы/ установки, место на пьедестале/ кубок/ медаль — подкрепление (ответная реакция внешней среды на Ваш результат, может быть как положительным, так и отрицательным).

Самоподкрепление, выражаемое в форме удовлетворенности собой, гордости за свои успехи или неудовлетворенности собой, самокритики [4]. Другими словами то, как вы пробежали дистанцию, какое место получили, из этого будет складываться самооценка, которая в дальнейшем будет мотивировать вас на то или иное действие.

Самоподкрепление вступает в силу каждый раз, когда человек ставит для себя цель и начинает идти к ней. Личность поощряет себя за достижения и наказывает за ошибки.

Пример: можно отметить, что в исполнении соло на трубе нет ничего, что можно было бы считать особенно приятным. Однако для вдохновенного музыканта виртуозное исполнение является существенным источником самоудовлетворения, который способен побуждать человека снова и снова дуть в свою трубу. Точно так же, совершенствование атлетических или интеллектуальных навыков активизирует самооценочные реакции, которые служат как подкрепляющее исполнение [2].

Это пример положительного самоподкрепления. На музыканта, во время соло, не оказывается давления извне, он продолжает «дуть в трубу», потому что это доставляет ему удовольствие.

При невозможности достичь желаемого результата, выполнить план на «отлично», или другие незначимые для дела промахи, но важные для установок самого человека, могут привести к разочарованию в себе — это пример отрицательного самоподкрепления.

Отрицательное самоподкрепление — это не во всех случаях «абсолютное зло», так же оно может стать одним из факторов мотивации личности. Негативное самоподкрепление может стимулировать человека к саморазвитию. Когда человек испытывает негативные эмоции или переживает неприятные последствия своих действий, он может быть мотивирован изменить свое поведение, чтобы избежать этих негативных последствий в будущем. В результате отрицательное самоподкрепление может дать человеку толчок к саморазвитию и улучшению навыков, чтобы он все же смог достичь результата «отлично». И при это у человека появится понимания своих возможностей, количество своего «человеческого ресурса», который он может применить в деле.

Собственные достижения являются наиболее надежным источником информации о своей эффективности, поскольку они основываются исключительно на личном опыте. Успехи поднимают оценку собственного мастерства; неоднократные неудачи подрывают ее — особенно если эти неудачи случаются на ранних стадиях развития событий. После того, как в результате достигнутых успехов укрепляется ожидание эффективности, отрицательное воздействие случайных неудач ослабляется. Действительно, случайные неудачи, которые впоследствии преодолеваются сознательным и целенаправленным трудом, могут укрепить самомотивированное упорство, на примере личного опыта, говорящего о том, что даже самые сложные препятствия можно преодолеть настойчивыми усилиями. Таким образом, воздействие неудач на личную эффективность частично зависит от времени и общего хода событий. Однажды сформированное ожидание эффективности распространяется и на смежные ситуации [1].

### Источники и литература

- 1) Бандура А. Теория социального научения, пер. с англ. под ред. Чубарь Н. Н., СПб., 2000. С. 51.
- 2) Бандура А. Теория социального научения., пер. с англ. под ред. Чубарь Н. Н., СПб., 2000. С. 66.
- 3) Беянина Н.О. Теория подкрепления мотивов и особенности ее применения в организации // Экономика и социум. 2016. №4. С. 217.
- 4) Болотова, А. К., Молчанова О. Н. Психология развития и возрастная психология. М.: ВШЭ, 2012. С. 52.

- 5) Ромек, В. Г. Поведенческая психотерапия : учеб. пособие для вузов. 2-е изд., испр. и доп. М., 2024. С. 41.
- 6) Чекина, Л. Ф. Психология развития : учеб. пособие для вузов. 2-е изд., стер. СПб., 2022. С. 71.