

Иванников В.А., Монроз А.В. Волевая саморегуляция процесса мотивации



English version: [Ivannikov V.A., Monroz A.V. Volitional self-regulation of motivation process](#)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Москва, Россия

[Сведения об авторах](#)

[Литература](#)

[Ссылка для цитирования](#)

Рассматривается проблема реализации действий, принятых личностью к исполнению, но лишенных необходимого уровня побуждения. Утверждается, что вопрос о придании дополнительного побуждения таким действиям должен решаться через анализ процесса мотивации как субъективной составляющей в структуре деятельности (особого психического действия), обеспечивающей инициацию деятельности и включающей в себя ряд промежуточных этапов и звеньев. Процесс мотивации может протекать произвольно, как натуральная функция, и произвольно, через опосредование социальным содержанием и культурными средствами, что делает возможным саморегуляцию мотивации в условиях конфликта жизненных задач разных уровней за счет временного переноса побудительности от мотива к цели действия. В случае высшего уровня произвольной регуляции побуждения этот процесс происходит на основе намеренного обращения к личностным ценностям и представляет собой волевую саморегуляцию процесса мотивации.

Ключевые слова: волевая саморегуляция, произвольная саморегуляция, мотив, мотивация, смысл действия, личностные ценности, уровень функционирования человека

Проблема воли, поставленная в античной психологии, породила в начале XX века исследования волевой регуляции поведения человека. К этому времени воля многими исследователями стала пониматься как способность человека преодолевать препятствия в своей деятельности, а волевая регуляция постепенно сводилась к саморегуляции состояний человека и различных параметров осуществляемой деятельности через мобилизацию физических и психических возможностей. При этом волевая регуляция, как и волевой выбор, стали отождествляться с произвольной саморегуляцией и произвольным выбором, что было отходом от позиции Аристотеля, поставившего проблему воли в рамках задачи порождения особых действий человека. Особость действий заключалась в том, что человек осознанно и намеренно принимал разумное решение выполнить это действие, но не имел желания (стремления) выполнять его (или затормозить желаемое действие с избыточным побуждением, но разумно отвергаемое). И, тем не менее, действие в итоге выполнялось человеком, что порождало вопрос о механизме побуждения такого действия с изначальным дефицитом побуждения (или торможения ненужного, но желаемого действия).

Волевой и произвольный выбор, как и волевая и произвольная саморегуляция, являются родственными, но не совпадающими по своему содержанию понятиями. И волевая, и произвольная активности есть активности намеренные и осознанно принимаемые и осуществляемые. Но волевой и произвольный выбор не похожи по своим задачам и ситуациям, в которых они совершаются. В произвольном выборе альтернативы равнозначны для выбирающего субъекта и взаимозаменяемы и поэтому, как предлагал Л.С.Выготский, выбор мог быть решен через когнитивные оценки альтернатив или жребий [Выготский, 1983, т. 3].

Волевой выбор определяется необходимостью для человека поддержать свое менее привлекательное решение в ситуации несовпадения или конфликта его желаний как личности и желаний и возможностей человека как природного или социального существа (индивида). Перед человеком стоит задача не выбирать или-или, а обеспечить победу решения более высокого уровня человека и исполнить выбор, например, обеспечить выполнение действия, принятого личностью к исполнению, но лишенного достаточного побуждения к нему.

Долгое время решение такой задачи восполнения дефицита побуждения к принятому личностью действию виделось в способности человека к волевым усилиям. И только во второй половине XX века было осознано, что за волевым усилием, помимо активации энергетического потенциала, стоит (скрывается) какая-то работа человека в плане его сознания. Чтобы понять содержание этой работы, надо, прежде всего, анализировать процесс мотивации и искать в нем звенья, которые человек мог бы намеренно регулировать, чтобы изменять побуждение к действию. Поэтому первой задачей в решении проблемы порождения особых действий человека становится анализ процесса мотивации.

Мотивация как субъективная составляющая деятельности

В деятельности можно выделять объективные и субъективные составляющие. К объективным составляющим структуры деятельности относятся: предметное содержание (то, на что деятельность направлена, – предмет активности, и те условия, от которых зависит успех действий и операций), а также строение (структура) деятельности, в которую включаются:

- 1) сама по себе деятельность как целостная и завершенная по конечному результату активность, отвечающая мотиву;
- 2) действие как активность, направленная на достижение промежуточных результатов деятельности (у человека это осознанная цель как промежуточный результат);
- 3) операция как способ действия человека (или способ деятельности животных), отвечающий конкретным условиям избранного действия. Операция определяется используемым средством (природным – клюв, крылья, когти, зубы и пр. или намеренно созданным вспомогательным средством (орудием)) [Леонтьев, 1975, 1981].

К субъективным составляющим деятельности относятся все психические процессы, обеспечивающие инициацию (побуждение) и успешность деятельности и отдельных действий. Они функционируют в деятельности как ее самостоятельные звенья (моменты), обеспечивающие субъекта побуждением к активности, ориентирами для деятельности, навыками исполнения операций и регуляцией активности. Включение мотивации как субъективной составляющей в структуру деятельности означает, что в теории деятельности проблему мотивации можно рассматривать только в связи с задачей порождения деятельности, а не как нечто самостоятельное [Иванников, 2010].

Понятие мотива и мотивации появились в психологии сравнительно недавно. До конца XIX века, а в некоторых научных школах почти до середины XX века, причиной поведения считались либо свободная воля человека, либо инстинкты и рефлексy животных. Понятие инстинкта связывало необходимость поведения живых существ с их состоянием. Причина поведения всегда была как бы внутри живого существа. Теория рефлекса, наоборот, видела причину поведения живых существ во внешних физических воздействиях, в изменениях среды, вызывающих ответную реакцию организма по принципам механики. Характер ответного поведения определялся устройством тела живого существа (живой машины). Общим для теории инстинкта и теории рефлекса было эмпирически наблюдаемое одномоментное порождение поведения живых существ либо внутренним состоянием организма, либо событием внешней среды.

В простых лабораторных ситуациях такая схема поведения еще как-то работала, но изучение сложного поведения животных в естественных условиях их жизни показало неприемлемость как принципов инстинкта, так и принципов рефлекса для объяснения поведения. И уж, конечно, в эту схему никак не вписывалась созидательная трудовая творческая деятельность человека.

В начале XX века стало понятно, что ни внутренние условия (изменения организма), ни внешние события сами по себе не могут обеспечить инициацию (побуждение) приспособительного поведения. Поэтому К.Левин обращается к представлению о валентности предметов среды (их побудительности) и понятию «жизненная среда», а сторонники теории инстинкта и рефлекторного подхода стали говорить о роли состояния организма и обстановочной афферентации [Вилюнас, 1990; Левин, 2001].

Наиболее удачным выходом из этой ситуации казалось обращение к понятию мотива и мотивации. Понятие мотива объединяло в себе как способность вызывать (инициировать, побуждать, создавать интенцию) нужное поведение, так и способность быть тем, ради чего поведение осуществлялось.

Эта двойственность в содержании понятия «мотив» сохранилась до наших дней, создавая трудности в использовании этого понятия для анализа поведения, показав в итоге несовместимость способности к побуждению и способности определять направленность поведения в одном образовании – мотиве.

Если мотив понимать как побудитель, то в этом случае мотивы не могут храниться и составлять мотивационную сферу человека с иерархией мотивов, и мы должны отказаться от понятия мотивационной сферы. Если мотив понимать как то, ради чего совершается деятельность, то тогда мотив не может побуждать активность живого существа, хотя и может при этом создавать готовность к поведению и определять его направленность.

Предложение А.Н.Леонтьева понимать мотив как предмет потребности, то есть как абстрактное обозначение всего того, что может удовлетворять данную потребность, предполагает обеспечение задачи установления направленности поведения, отвечающего данному мотиву, и обеспечение готовности к поведению. В этом случае обеспечение инициации (побуждения) деятельности и отдельных действий, реализующих деятельность, должна быть результатом особого самостоятельного процесса, включенного в состав общей задачи порождения деятельности как ее звено.

Подзадачи субъекта при порождении деятельности

Порождение деятельности проходит ряд этапов, предусматривающих решение промежуточных подзадач.

Первая подзадача – это ориентировка субъекта деятельности в своей системе потребностей и принятие субъектом необходимости конкретного поведения (деятельности), в том числе и через выбор очередности удовлетворения одной из двух и более актуализированных потребностей, то есть жизненных задач живого существа, вынужденного обеспечивать себя необходимыми условиями существования. Эти жизненные задачи (обеспечение себя энергией и строительными материалами – пищей и водой; поддержание нужной температуры тела; размножение; защита от опасных воздействий среды; исследование предметных условий среды и т.д.) могут решаться:

- 1) морфологическим способом через устройство тела организма (например, толстый подкожный слой жира теплокровных водных животных, густой мех теплокровных, живущих в условиях низких температур среды обитания, шипы для защиты от врагов и пр.);
- 2) физиологическим способом (например, расширение кровеносных сосудов при повышении температура тела или их сужение при охлаждении организма);

3) поведенческим способом через внешнюю двигательную (моторную) активность, то есть через деятельность субъекта [Гальперин, 1976; Иванников, 2010].

Поведенческий способ удовлетворения потребностей возникает не потому, что у субъекта деятельности имеются потребности (жизненные задачи), а потому, что они не могут быть удовлетворены без поведения. При поведенческом способе решения жизненных задач потребности должны быть субъективно представлены (репрезентированы) индивиду как причины для осуществления деятельности.

Но сама по себе репрезентированная субъекту потребность, создающая необходимость поведения, не может инициировать (включить, породить) деятельность, потому что поведение должно быть направлено на объект, удовлетворяющий актуализированную потребность (в терминологии А.Н.Леонтьева – предмет потребности), а успешность его достижения зависит от предметных условий, в которых деятельность осуществляется. Но необходимое знание об этих условиях обеспечивается не мотивационной, а познавательной (когнитивной) сферой психики человека.

Поэтому вторая подзадача при порождении деятельности – это выбор конкретного объекта (например, мясо, хлеб, рыба) или предметного желания (например, стать художником), отвечающего предмету потребности, то есть имеющего смысл предмета потребности и, по мысли А.Н.Леонтьева, становящегося мотивом деятельности в данных конкретных условиях поведения. Предмету потребности может соответствовать (т.е. иметь его смысл) один или одновременно несколько объектов или предметных желаний, а один и тот же объект может удовлетворять одновременно сразу несколько потребностей (например, покупка человеком костюма отвечает и потребности в терморегуляции, и эстетической потребности, и потребности в социальном статусе, и другим потребностям). В конкретной ситуации порождения деятельности субъект должен ориентироваться в мотивах и выбирать для достижения один из объектов, имеющих для него смысл предмета актуализированной потребности, который и будет реальным мотивом поведения в данной ситуации.

Третья подзадача при порождении деятельности – это создание образа предметных условий новой ситуации, в которой субъекту предстоит действовать, и анализ этой ситуации с позиций предстоящей деятельности.

Четвертая подзадача – это выбор способа достижения предмета потребности (т.е. способа деятельности) на основе знаний (образа) предметных условий ситуации и их учета. Избранный человеком способ деятельности требует составления плана действий с выделением промежуточных результатов (осознаваемых целей) и соответствующих способов действий и отвечающих этим операциям средств (орудий).

Последняя подзадача в порождении деятельности определяется невозможностью мотива прямо непосредственно инициировать (побуждать) избранные субъектом действия, потому что, как уже отмечалось, действия отвечают не только мотиву, но и известным субъектом условиям, в которых действие будет осуществляться. Однако знание, как писал Аристотель, само по себе не побуждает. Поэтому нужен особый процесс построения и поддержания побуждения к действию, учитывающий не только мотивы деятельности, но и условия поведенческого пространства (поля действия), и возможности субъекта деятельности, и его другие желания. Мотив при этом лишь создает готовность к поведению и запускает процесс построения побуждения к деятельности, направленной на его достижение.

Решение перечисленных выше подзадач порождения деятельности и есть то, что можно обозначить как процесс мотивации деятельности, в котором необходимо выделять:

1) причину деятельности, создающую необходимость и готовность к поведению (актуализированные потребности или принимаемые субъектом требования общества);

- 2) объект, имеющий смысл предмета потребности, то есть мотив, ради которого осуществляется поведение и на который оно направлено;
- 3) способы достижения мотива (способы деятельности и отдельных действий);
- 4) построение побуждения к активности (деятельности и действию) и поддержание величины побуждения на надпороговом уровне до достижения намеченного результата (промежуточного и конечного).

Мотивация как процесс построения побуждения к действиям

Процесс мотивации начинается с актуализации какой-то потребности и презентации ее индивиду, которая ставит перед субъектом деятельности задачу на поведение и запускает процесс мотивации.

Актуализированная потребность создает готовность к поведению, а в случаях опасности или неожиданных изменений среды инициирует готовые природные способы ответа на них. В других ситуациях, когда предмет потребности отсутствует, актуализированная потребность не может запустить предметно направленную деятельность, на что указывал еще И.М.Сеченов и подчеркивал А.Н.Леонтьев.

Выбор объекта или предметного желания человеком из ряда потенциальных мотивов может встретиться с большими затруднениями, связанными с ценой выбора данного мотива, вероятностью успеха при его достижении, последствиями выбора для себя и других людей и т.д. Далеко не всегда простым оказывается и выбор способа достижения желаемого результата.

Деятельность человека реализуется системой действий, и порождение действий – это центральная задача в осуществлении деятельности. Осуществление действия начинается с выбора цели действия, то есть с процесса целеобразования. Но принятая человеком цель предстоящего действия как порождение в основном познавательных процессов, не побудительна, на что специально указывал А.Н.Леонтьев, и поэтому она не может побудить (инициировать) действие. Чтобы субъект мог начать осуществлять действие, цель должна приобрести побудительность. Это может произойти только тогда, когда цель временно приобретает смысл мотива, а действие – смысл деятельности. Смысл есть механизм (средство) переноса побудительности от мотива на цель на время осуществления действия.

Но приобретение целью побудительности не означает, что действие начнется, – это лишь создает возможность его начала. Чтобы действие началось и продолжалось до достижения цели, требуется создание необходимой силы (надпороговой величины) побуждения (интенции) к действию и поддержания его до достижения намеченного промежуточного результата (цели).

Избранный способ действия (операция) должен быть обеспечен необходимым средством (орудием) исполнения. Поэтому важной задачей в порождении действия является обеспечение действия средством исполнения операции. Если орудия нет в наличии и нет знания, как его получить в этой конкретной ситуации, то надо поменять либо способ действия, либо само действие (и цель). Однако наличие средства (орудия) само по себе не решает задачу инициации действия – человек может не владеть этим орудием, то есть не иметь навыка его использования. И тогда опять надо менять либо орудие, либо способ действия. Степень владения орудием (средством) влияет на величину создаваемого побуждения к действию: мастерство увеличивает, а плохое владение орудием снижает побуждение к действию.

Но даже когда имеется в наличии средство (орудие) действия и человек им владеет, действие может не начаться из-за низкой оценки вероятности успеха. Низкая вероятность успеха может быть с момента выбора цели и способа, но может появиться и в процессе действия вследствие различных причин (неблагоприятный прогноз ситуации, неожиданные трудности исполнения, в том числе усталость и травмы субъекта действия, появление опасности и пр.).

Еще одним фактором, способным повлиять на величину создаваемого побуждения к действию, может стать ситуация с отношениями людей при совместной деятельности (кто приемлем как партнер, а кто нет).

Ожидаемые последствия действия тоже могут стать фактором, влияющим на величину побуждения. Сказывается на этом процессе и цена действия (финансовая, по затратам сил и времени и пр.) [Асеев, 1993].

Решающую роль в построении побуждения выше пороговой величины может сыграть функциональное состояние организма (усталость, болезнь) и эмоциональное состояние человека. Оценка своих возможностей (адекватная или неадекватная) также может в значительной мере повлиять на общий уровень создаваемого побуждения к действию.

Выбор очередности удовлетворения потребностей, выбор мотива для данной ситуации, выбор способа деятельности и составление плана действий основано на содержании образа ситуации, в которой разворачивается деятельность субъекта. Неадекватный образ может создать неопределенность в планировании и неуверенность в успехе при осуществлении действия. Или, наоборот, создает необоснованную уверенность в адекватности действий и успехе деятельности, что в итоге заканчивается неудачей. Поэтому адекватность знания ситуации и уверенность в необходимости действия тоже влияют на величину создаваемого побуждения к действию.

Во время планирования и осуществления деятельности могут актуализироваться другие потребности и человек должен это учитывать в своей текущей деятельности. Одно и то же поведение может реализовывать одновременно две разных деятельности, дополняющих друг друга. Так, чтение научных книг студентом должно отвечать учебной деятельности, но одновременно может отвечать и его познавательной деятельности или (и) потребности быть первым среди других студентов. В этом случае поведение становится полимотивированным и деятельность и каждое действие начинают отвечать двум или трем разным мотивам. При этом на первом месте стоит мотив от основной деятельности (А.Н.Леонтьев называет его смыслообразующим мотивом), а другие мотивы действуют как мотивы-стимулы, создающие дополнительное побуждение к действию.

Но реальности жизни человека таковы, что смыслообразующие мотивы и мотивы-стимулы могут меняться местами, причем неоднократно в зависимости от обстоятельств – ведущей деятельностью в данной ситуации может стать не обязательно официально необходимая деятельность (например, учебная). А нередко актуализированные потребности конкурируют между собой и субъект деятельности должен выбирать деятельность в данных конкретных условиях и намеренно мобилизовать (регулировать) свои возможности для выполнения избранной деятельности (или действия при их конфликте или конфликте способов действия).

Способы регуляции процесса мотивации

Процесс построения побуждения к действию может быть не только произвольным и неосознанным, но и намеренным и осознанным, включая в себя много звеньев (учет разных факторов, влияющих на величину создаваемого побуждения). По аналогии с закономерностями становления других психических функций (понимание восприятия, памяти, мышления как особых психических действий) мотивацию можно понять как особую активность (работу или мотивационное действие) по созданию побуждения к намеренному поведению. Становление мотивации как психического действия с внутренними и внешними звеньями проходит через ряд закономерных этапов, в которых важную роль играет ориентировочная деятельность субъекта по отношению к структуре мотивов и смыслов деятельности [Запорожец, 2000; Иванников, 2006].

Как натуральная функция мотивация развивается в филогенетическом плане, и на уровне человека

процесс построения побуждения постепенно начинает опосредоваться не только природными способами мотивации, но и социальным содержанием и культурными средствами, приобретая все особенности высшей психической функции: системной, произвольной, целенаправленной и опосредованной.

Поэтому мотивацию как особую активность человека в плане сознания можно рассматривать как особое психическое действие человека с внешними и внутренними операциями, включенное в процесс порождения деятельности, и как всякое действие оно может автоматизироваться в привычных условиях и сокращаться по числу звеньев, превращаясь в мотивационную привычку (мотивационный навык или мотивационная установка). Мотивационная привычка (установка) и создает иллюзию, что мотив может самостоятельно инициировать поведение.

Заметим, что наряду с решением задачи на мотивацию здесь-и-теперь, или построением мотивации с использованием решений из прошлого опыта (мотивационная привычка), природой предусмотрен еще один вариант решения задачи на мотивацию – применение решения, найденного в эволюции и генетически закрепленного в работе нейронных механизмов.

При рассмотрении мотивации в качестве высшей психической функции возникает естественный вопрос – какие звенья мотивационного процесса можно намеренно произвольно регулировать, чтобы изменить уровень побуждения к принятому субъектом действию? Теоретически есть две возможности менять побуждение к действию: менять мотивы поведения или регулировать их силу (уровень побуждения) и регулировать влияние различных факторов, участвующих в построении побуждения (знания, умения, психические и соматические состояния и т.д.).

Понятно, что уровень побуждения можно намеренно менять не только через саморегуляцию, но и через регулирование побуждения извне, воздействиями других людей, связывающих действия с новыми для данного действия мотивами (награды, наказания, приказы, разъяснения необходимости действия или последствий и др.).

Побуждение к действиям можно было бы менять через намеренное изменение силы (величины) переживаемой потребности, но это вряд ли возможно. Но можно менять субъективную привлекательность мотива через переоценку его положительных и отрицательных сторон и, тем самым, менять побудительность мотива и цели.

Нельзя в процессе реализации деятельности мгновенно изменить навыки использования сложного орудия, но можно поменять орудие на более привычное, если такая возможность имеется.

Нельзя самостоятельно за короткое время изменить знание о ситуации, в которой разворачивается деятельность, и улучшить прогноз изменения условий среды, но можно получить это знание от других людей.

Можно пытаться изменить функциональное и эмоциональное состояние человека через принятие определенных веществ, регулирующих эти состояния (кофе, алкоголь, наркотики и др. вещества, короткий отдых) или через самоприказы, самопоощрение и другие воздействия, регулирующие уровень энергетического обеспечения деятельности.

И есть еще одна возможность влиять на величину побуждения к действию – это самостоятельное намеренное обращение к дополнительным мотивам, ради которых субъект мог бы осуществить необходимое действие, на что указывали классики психологии [Выготский, 1983, т. 3; Рубинштейн, 2004; Узнадзе, 2004; Франкл, 2013; и др.]. Такие мотивы могут относиться к задачам разных уровней функционирования человека, не всегда совпадающие с уровнем, на котором осуществляется деятельность с определенным содержанием.

Высшим уровнем человека всегда является уровень человека как личности, ценности которой как

личностные мотивы и обеспечивают временное изменение смысла принятого к исполнению действия и производное от них дополнительное побуждение. Действие должно быть принято личностью как временно необходимое для нее и отвечающее какой-то личностной ценности (мотивы долга, чести, помощи другим, жизни по правде и др.) или отвергнуто ею. Действие, принятое личностью к исполнению, но имеющее дефицит побуждения, нуждается в его дополнении, и воля, как хитрое психотехническое умение, может обращаться за помощью не только к личностным мотивам, но и к мотивам нижележащих уровней функционирования человека. Но главными мотивами волевой саморегуляции остаются личностные ценности, ради которых действие принимается к исполнению.

В работе одного из авторов этой статьи было выделено несколько различных способов намеренного изменения смысла действий в условиях ситуативной эпизодической необходимости регуляции побуждения к волевому действию [Иванников, 2006]. Это и намеренная переоценка значимости мотива, и изменение роли и позиции человека в коллективе, меняющие его мотивацию, и предвидение и эмоциональное переживание человеком последствий своих действий или отказа от них, и другие способы актуализации различных мотивов.

Основой для обращения личности к таким способам является прошлый опыт человека, поведение которого регулировалось другими людьми. Этот опыт служит подсказкой для обращения человека к своим собственным личностным мотивам, ради которых он бы мог принять и выполнить необходимое для него как личности действие. Саморегуляция мотивации в условиях конфликта решений и возможностей разных уровней функционирования человека на основе намеренного обращения к своим личностным ценностям является волевым способом эпизодической ситуативной саморегуляции. Выбор из различных вариантов поведения на уровнях человека как природного или социального существа и регуляция реализации выбранного действия осуществляется произвольной или произвольной саморегуляцией через сравнение и соподчинение мотивов различных вариантов поведения.

И произвольная, и волевая саморегуляция (как личностный уровень произвольной регуляции) мотивации могут быть успешными только при условии, что различные факторы, влияющие на уровень создаваемого побуждения, не действуют на уровень побуждения в данных условиях отрицательно и не требуют собственной саморегуляции. В случае их отрицательного влияния на процесс построения побуждения к действию волевой регуляции подлежат и эти факторы (преодоление боли, усталости, негативных эмоций и др.).

При этом мы должны помнить, что в реальных условиях деятельности саморегуляция части ее звеньев идет произвольно, а для некоторых звеньев она выполняется как произвольная или волевая саморегуляция. А поскольку способам произвольной и волевой саморегуляции необходимо обучаться, то выделение разных форм (видов) саморегуляции есть теоретическая необходимость для понимания осуществления деятельности человека, открывающая возможность создания эффективных технологий обучения способам регуляции, что и реально делается под различными названиями (тренинги, консультирование, психотерапия).

Заключение

Анализ исследований мотивации в рамках теории деятельности показал, что мотивацию нельзя понять как «включение» деятельности мотивом или актуализированной потребностью (как побуждающими импульсами). Это особый процесс построения побуждений к действиям, которыми деятельность реализуется [Виллюнас, 1990; Запорожец, 2000; Иванников, 2006, 2010; Леонтьев, 1975; Нюттен, 2004; Хекхаузен, 1986].

В этом процессе участвуют:

- 1) потребности и их предметы (мотивы), эмоциональные переживания, презентующие потребности и оценивающие необходимость деятельности, смысловые образования, переносящие побудительность от потребностей на мотивы и цели;
- 2) средства деятельности (природные и намеренно созданные субъектом деятельности);
- 3) умения (навыки) субъекта деятельности пользоваться вспомогательными средствами (орудиями) при осуществлении поведения;
- 4) знания субъекта о поле поведения и мире и способность прогнозировать ход событий;
- 5) функциональное и эмоциональное состояние субъекта деятельности и его индивидуальные особенности.

Необходимость для человека решать конфликты желаний разных уровней функционирования (задачи природного существа, социального существа и личности) требует наличия особого механизма порождения деятельности – использования произвольной и волевой саморегуляции процесса мотивации как процесса построения побуждения к действию, принятому личностью к исполнению.

Литература

- Асеев В.Г. Личность и значимость побуждений. М.: Институт психологии РАН, 1993.
- Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. М.: Моск. гос. университет, 1990.
- Выготский Л.С. Собрание сочинений. Проблемы развития психики. М.: Педагогика, 1983. Т. 3.
- Гальперин П.Я. Введение в психологию. М.: Моск. гос. университет, 1976.
- Запорожец А.В. Психология действия. Избранные психологические труды. М.: Моск. психол.-соц. институт, 2000.
- Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. 3-е изд. СПб.: Питер, 2006.
- Иванников В.А. Основы психологии. СПб.: Питер, 2010.
- Левин К. [Lewin K.] Динамическая психология. М.: Смысл, 2001.
- Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Политиздат, 1975.
- Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М.: Моск. гос. университет, 1981.
- Нюттен Ж. [Nuttin J.] Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004.
- Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М.: Питер, 2004.
- Узнадзе Д.Н. Общая психология. М.: Смысл, 2004.
- Франкл В. [Frankl V.] Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере. М.: Смысл, 2013.
- Хекхаузен Х. [Heckhausen H.] Мотивация и деятельность. М.: Педагогика, 1986. Т. 1–2.

Поступила в редакцию 8 февраля 2014 г. Дата публикации: 15 июня 2014 г.

Сведения об авторах

Иванников Вячеслав Андреевич. Доктор психологических наук, профессор, кафедра психологии личности, факультет психологии, Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, ул. Моховая, д. 11, стр. 9, 125009 Москва, Россия.

E-mail: vaiv@mail.ru

Монроз Анна Викторовна. Аспирант, кафедра психологии личности, факультет психологии, Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, ул. Моховая, д. 11, стр. 9, 125009 Москва, Россия.

E-mail: avmonroz@gmail.com

Ссылка для цитирования

Стиль psystudy.ru

Иванников В.А., Монроз А.В. Волевая саморегуляция процесса мотивации. Психологические исследования, 2014, 7(35), 1. <http://psystudy.ru>

Стиль ГОСТ

Иванников В.А., Монроз А.В. Волевая саморегуляция процесса мотивации // Психологические исследования. 2014. Т. 7, № 35. С. 1. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

[Описание соответствует ГОСТ Р 7.0.5-2008 "Библиографическая ссылка". Дата обращения в формате "число-месяц-год = чч.мм.гггг" – дата, когда читатель обращался к документу и он был доступен.]

Адрес статьи: psystudy.ru/index.php/num/2014v7n35/977-ivannikov35.html

[К началу страницы >>](#)