

***Мотивационный
уровень
саморегуляции***





- ❖ 1. Роль мотивации в объяснении поведения человека.
- ❖ 2. Факторы, обуславливающие мотивационную саморегуляцию.
- ❖ 3. Разновидности мотивационной саморегуляции
- ❖ 4. Аутогенная тренировка как смешанный вид мотивационной саморегуляции.


2. Факторы, обуславливающие мотивационную саморегуляцию

Три группы основных факторов

Индивидуально-личностные факторы мотивационной саморегуляции

Факторы, обуславливающие состояние общей неудовлетворенности собой

Смыслообразующие факторы саморегуляции



Индивидуально-личностные факторы :

*Сила
мотивации*

*Осознанность
мотивационных
тенденций*

*Смысловая
насыщенность
мотивации*

*Целостность
мотивационных
тенденций*

*Реалистичность
мотивации*

*Эмоциональная
устойчивость*

*Ситуационная
независимость
мотивации*

▶▶▶ **Факторы, обуславливающие состояние общей
неудовлетворенности собой :**



*Депрессивность
потребностей*



Кризис принятия мотивов



*Кризис реализации
мотивов*



Смыслообразующие факторы саморегуляции:

***Внешне
опосредован
ная
регуляция***

***Активная
смысловая
регуляция***

***Резервная
мотивация***

▶ 3. Разновидности мотивационной саморегуляции

**Мотивационная
саморегуляция**

```
graph TD; A[Мотивационная саморегуляция] --> B[Непосредственная мотивационная саморегуляция]; A --> C[Опосредованная мотивационная саморегуляция];
```

**Непосредственная
мотивационная
саморегуляция**

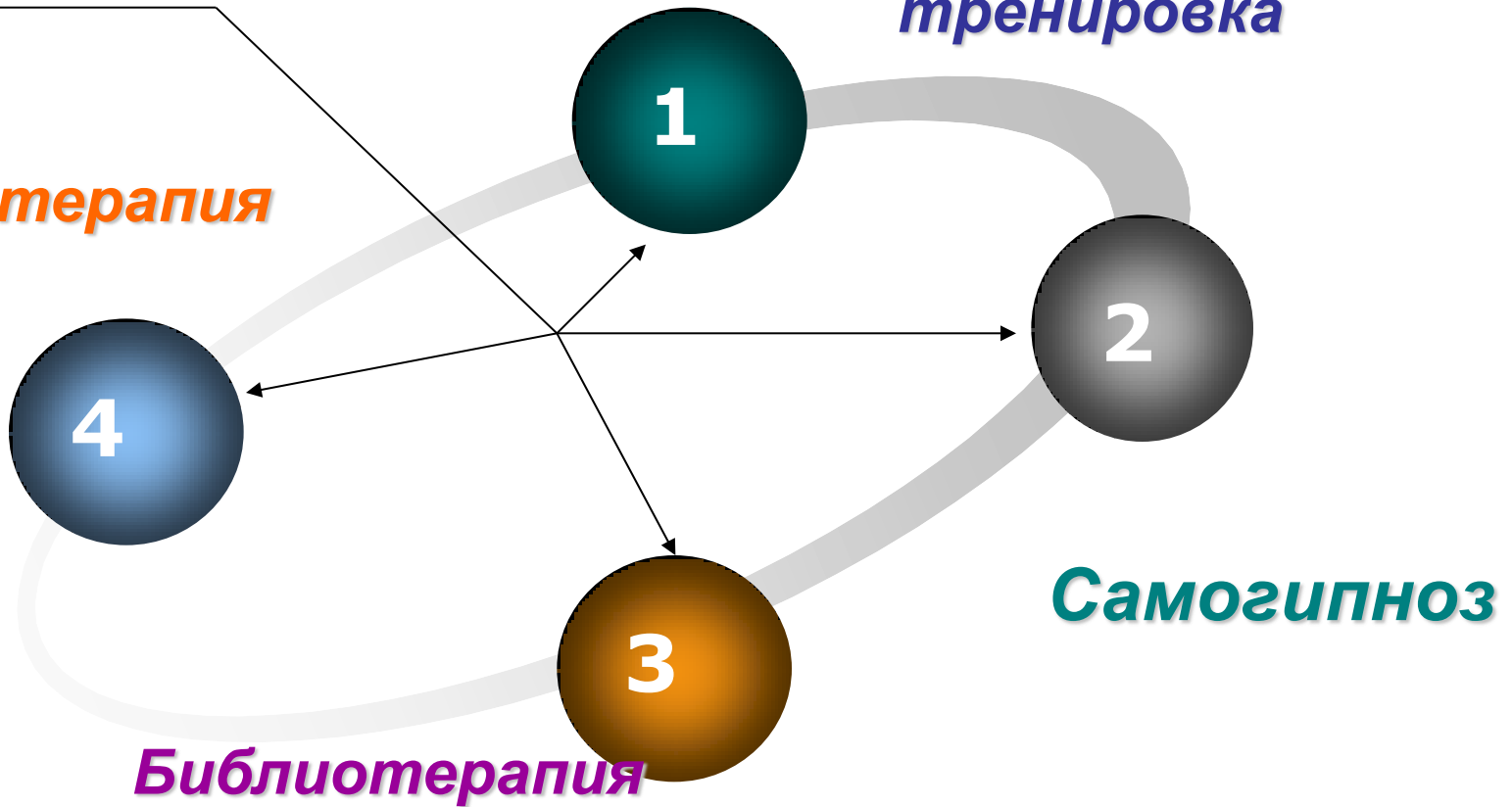
**Опосредованная
мотивационная
саморегуляция**

Методы непосредственной мотивационной саморегуляции

Методы непосредственной саморегуляции :

Имаготерапия

Аутогенная тренировка



Методы опосредованной мотивационной саморегуляции

Методы опосредованной саморегуляции

```
graph TD; A[Методы опосредованной саморегуляции] --> B[Медитация]; A --> C[Метод «второго рождения»];
```

Медитация

*Метод
«второго
рождения»*