

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии детства

**НЕБЫЛИЦИН ДМИТРИЙ ОЛЕГОВИЧ**

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

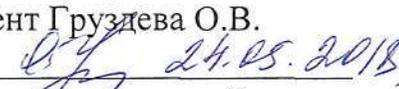
**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ПОДРОСТКОВ 14–15 ЛЕТ  
О РОДИТЕЛЬСКОМ ОТНОШЕНИИ К НИМ С ОСОБЕННОСТЯМИ  
МОТИВАЦИИ К ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХА**

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

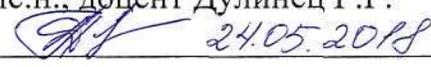
Направленность (профиль) образовательной программы  
Психолого-педагогическое сопровождение семьи

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
к.пс.н., доцент Груздева О.В.

  
Руководитель магистерской программы  
д.м.н., профессор Ковалевский В.А.

  
Научный руководитель  
к.пс.н., доцент Дулинец Г.Г.

  
Обучающийся  
Небылицин Д.О.

  
24.05.2018

Красноярск 2018

## РЕФЕРАТ

Магистерская диссертация «Взаимосвязь представлений подростков 14–15 лет о родительском отношении к ним с особенностями мотивации к достижению успеха» объемом 124 страниц содержит 5 рисунков, 7 таблиц, 4 приложения, также было проанализировано 51 литературных источника.

Главным возрастным мотивом подростков является мотив достижения, который, как правило, связан со стремлением добиваться успеха, избегать неудач, с тем, чтобы повысить или сохранить самоуважение, самооценку, уважение окружающих, и достичь поставленные цели. В мотивационной сфере подростков происходит чрезвычайно важное событие, заключающееся в том, что они в значительной степени способны руководствоваться в своем нравственном поведении теми требованиями, которые сами себе предъявляют, и теми задачами и целями, которые перед собой ставят. На развитие мотивации к достижению успеха у подростков влияет множество факторов. Самым первым и наиболее важным является – семья.

**Целью исследования является** – выявление взаимосвязи представлений подростков 14-15 лет о родительском отношении к ним с особенностями мотивации к достижению успеха.

### **Задачи:**

1. Проанализировать литературу о мотивах и мотивации, особенностях мотивационной сферы детей подросткового возраста.

2. Провести анализ психолого-педагогической литературы в рамках проблемы родительского отношения, представления подростков о родительском отношении и его влиянии на развитие личности детей подросткового возраста.

3. Подобрать испытуемых для проведения исследования.

4. Подобрать методики для исследования представлений подростков о родительском отношении к ним, мотивации к достижению успеха.

5. Организовать и провести констатирующее исследование представлений подростков о родительском отношении к ним, диагностику мотивации к достижению успеха.

6. Разработать рекомендации для развития мотивации к достижению успеха подростков 14–15 лет.

**Объект исследования:** особенности мотивации к достижению успеха подростков 14–15 лет.

**Предмет исследования:** взаимосвязь представлений подростков 14–15 лет о родительском отношении к ним с особенностями мотивации к достижению успеха.

В исследовании применялись следующие **методы и методики:**

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Эмпирические методы: опросники (методика «Мотивация к успеху» Т. Элерса; методика «Подростки о родителях» (ADOR, адаптирована Л.И. Вассерманом, И.А. Горьковой, Е.Е. Ромицыной)).

3. Метод математической статистики: коэффициент ранговой корреляции Спирмена ( $r_s$ ).

**Научная новизна исследования:** выявлена взаимосвязь между представлениями подростков о родительском отношении к ним и особенностями мотивации достижения успеха, так, подростки с выраженным уровнем «позитивного интереса» матери, а также «директивности» отца и матери, мотивированы на успех больше, чем на избегание неудач. Также обнаружено, что чем больше уровень выраженности «непоследовательности» у родителей, тем больше у подростка мотивация к избеганию неудачи.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в расширении научных знаний об особенностях представлений подростков о родительском отношении как одного из значимых факторов развития у них особенностей мотивации к достижению успеха.

**Практическая значимость** исследования определяется тем, что выявленные взаимосвязи представлений подростков о родительском отношении с особенностями мотивации к достижению, а также разработанные рекомендации, могут быть использованы работниками образования с целью оптимизации и развития мотивации достижения успеха у подростков.

**Основные результаты диссертационного исследования были представлены на научно-практической конференции:**

1. XVIII Международный научно-практический форум студентов, аспирантов, молодых ученых «МОЛОДЕЖ И НАУКА XXI ВЕКА», посвященный 85-летию КГПУ им. В.П. Астафьева статья «Взаимосвязь представлений подростков 14–15 лет о родительском отношении к ним с особенностями мотивации».

## ABSTRACT

Master degree dissertation "Interrelation of ideas of teenagers of 14-15 years of the parental attitude towards them with features of motivation to achievement of success " of 124 pages contains 5 figures, 7 tables, 4 appendixes, and 51 literature sources analyzed.

The main age motive of teenagers is the motive of achievement which is, as a rule, connected with the aspiration to try to obtain success, to avoid failures to raise or keep self-esteem, a self-assessment, respect of people around and to achieve goals. In the motivational sphere of teenagers there is extremely important event which is that they are substantially capable to be guided in the moral behavior by those requirements which on themselves are imposed, and those tasks and the purposes which before themselves set. Development of motivation of achievement of success in teenagers is influenced by a set of factors. Very first and the most important is – family. The aim of the study is to study the relationship between the parent relationship and the formation of the self-esteem of children of senior preschool age.

Research objective is - identification of interrelation of ideas of teenagers of 14-15 years of the parental attitude towards them with features of motivation to achievement of success.

The achievement of this goal is achieved through the formulation and solution of the following research tasks:

1. To carry out the theoretical analysis of literature on motives and motivation, features of the motivational sphere of children of teenage age.
2. To carry out the analysis of psychology and pedagogical literature within a problem of the parental relation, idea of teenagers of the parental relation and its influence on development of the identity of children of teenage age.
3. To organize and conduct the stating research of interrelation of ideas of teenagers of 14-15 years of the parental attitude towards them with features of motivation to achievement of success.

4. To carry out the analysis and interpretation of the obtained data.

5. To develop recommendations: for parents for the purpose of harmonization of the child parental relations; for psychologists of educational institutions for the purpose of optimization of motivation of achievement of success.

The object of the study is motivation of achievement of success of teenagers of 14-15 years.

The subject of the study is interrelation of ideas of teenagers of 14-15 years of the parental attitude towards them with features of motivation of achievement of success.

The following methods and techniques were used in the research:

1. Theoretical: the analysis of psychology and pedagogical literature on a research problem.

2. Empirical methods: questionnaires (technique "Motivation to success" of T. Elers; a technique "Teenagers about parents" (ADOR, is adapted by L.I. Wasserman, I.A. Gorkova, E.E. Romitsyna)).

3. Method of mathematical statistics: coefficient of rank correlation of Spirmen ( $r_s$ ).

Scientific novelty of the research: the interrelation between ideas of teenagers of the parental attitude towards them and features of motivation of achievement of success is revealed, so, teenagers with the expressed level of "positive interest" of mother, and also "directivity" of the father and mother, are motivated on success more, than on avoiding of failures. It is also revealed that the more parents, the more at the teenager have a level of expressiveness of "inconsistency" motivation to failure avoiding.

The theoretical importance of a research consists in expansion of scientific knowledge of features of ideas of teenagers of the parental relation as one of significant factors of development of features of motivation at them to achievement of success.

The practical importance of a research is defined by the fact that the revealed interrelations of ideas of teenagers of the parental relation with features of motivation to achievement and also the developed recommendations, can be used by educators for the purpose of optimization and development of motivation of achievement of success in teenagers.

The main results of the dissertation research were presented at scientific practical conferences:

1. The XVIII International scientific and practical forum of students, graduate students, young scientists "YOUTH AND SCIENCE OF THE XXI CENTURY", KSPU devoted to the 85 anniversary of V.P. Astafyev the article "Interrelation of Ideas of Teenagers of 14-15 Years of the Parental Attitude towards Them with Features of Motivation".

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ПОДРОСТКОВ 14–15 ЛЕТ О РОДИТЕЛЬСКОМ ОТНОШЕНИИ К НИМ С ОСОБЕННОСТЯМИ МОТИВАЦИИ К ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХА .....	8
1.1. Понятие мотива, мотивации в психолого-педагогической литературе .....	8
1.2. Особенности мотивационной сферы в подростковом возрасте .....	15
1.3. Родительское отношение: определение, классификация, причины .....	20
1.4. Проблема взаимоотношения подростков с родителями, представления об особенностях родительского отношения .....	33
Выводы по Главе 1 .....	39
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ПОДРОСТКОВ 14–15 ЛЕТ О РОДИТЕЛЬСКОМ ОТНОШЕНИИ К НИМ С ОСОБЕННОСТЯМИ МОТИВАЦИИ К ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХА .....	42
2.1. Описание методик исследования и группы испытуемых .....	42
2.2. Результаты констатирующего эксперимента .....	45
2.3. Рекомендации для развития у подростков 14–15 лет мотивации к достижению успеха .....	59
Выводы по Главе 2 .....	65
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	68
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	70
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	75

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время особую актуальность приобретают работы, посвященные изучению психологических характеристик человека, обуславливающих его продуктивность, успешность и высокое качество жизни и наоборот. Большинство авторов в качестве такого внутреннего фактора называют мотивацию к достижению успеха, которая связана со стремлением добиться успеха в какой-либо деятельности, достичь определенного уровня мастерства. В качестве деятельности достижения могут выступать: интеллектуальная, спортивная, учебная, профессиональная деятельность [31].

Несмотря на столь высокий теоретический и прагматический интерес к проблеме мотивации, феномен мотивация достижения до сих пор оставляет много вопросов у исследователей и практиков. До настоящего времени остаются открытыми вопросы о факторах, способствующих развитию мотивации достижения успеха, ее структуре, взаимосвязи с личностными характеристиками, особенностями родительского отношения, технологиях ее формирования. Проблеме мотивации достижения посвящены работы зарубежных и отечественных ученых [3; 12; 13; 14; 18; 27; 48].

В мотивационной сфере подростков происходит чрезвычайно важное событие. Они в значительной степени способны руководствоваться в своем нравственном поведении теми требованиями, которые сами себе предъявляют, и теми задачами и целями, которые перед собой ставят.

Так же известно, что подростковый возраст является критическим в развитии детско-родительских отношений. На этой возрастной стадии отношения перестраиваются на основе признания родителями самостоятельности и взрослости подростка, причем значительно возрастает здесь активная роль самого подростка [50].

Изучая отношение родителей к ребенку, авторы используют различные понятия, среди них: родительские отношения, родительские позиции, родительские установки или представления, стили или типы воспитания [8; 43].

Под родительским отношением понимается система разнообразных чувств по отношению к ребенку, поведенческих стереотипов, практикуемых в общении с ним, особенностей восприятия и понимания характера и личности ребенка, его поступков [7].

Отметим, что активность ребенка в подростковом возрасте имеет достаточно важное значение в построении и развитии детско-родительских отношений. Образ детско-родительских отношений на полюсе подростка и «глазами подростка» становится важнейшим условием их трансформации и развития [20].

В ходе анализа психологической литературы выявлено, что взаимосвязь представлений подростков о родительском отношении к ним с особенностями мотивации к достижению успеха изучены мало, следовательно, поэтому, мы исследуем данную проблему в нашей работе.

**Цель исследования:** выявление взаимосвязи представлений подростков 14–15 лет о родительском отношении к ним с особенностями мотивации к достижению успеха.

**Задачи:**

1. Проанализировать литературу о мотивах и мотивации, особенностях мотивационной сферы детей подросткового возраста.
2. Провести анализ психолого-педагогической литературы в рамках проблемы родительского отношения, представления подростков о родительском отношении и его влиянии на развитие личности детей подросткового возраста.
3. Подобрать испытуемых для проведения исследования.

4. Подобрать методики для исследования представлений подростков о родительском отношении к ним, мотивации к достижению успеха.

5. Организовать и провести констатирующее исследование представлений подростков о родительском отношении к ним, диагностику мотивации к достижению успеха.

6. Разработать рекомендации для развития мотивации к достижению успеха подростков 14–15 лет.

**Объект исследования:** особенности мотивации к достижению успеха подростков 14–15 лет.

**Предмет исследования:** взаимосвязь представлений подростков 14–15 лет о родительском отношении к ним с особенностями мотивации к достижению успеха.

**Гипотеза исследования:** предполагается, что существует взаимосвязь между представлениями подростков о родительском отношении к ним и особенностями мотивации к достижению успеха, а именно между показателями:

1. «Позитивный интерес» и мотивацией к достижению успеха.
2. «Директивность» и мотивацией к достижению успеха.

**Научная новизна исследования:** выявлена взаимосвязь между представлениями подростков о родительском отношении к ним и особенностями мотивации к достижению успеха, так, подростки с выраженным уровнем «позитивного интереса» матери, а также «директивности» отца и матери, мотивированы на успех больше, чем на избегание неудач. Также обнаружено, что чем больше уровень выраженности «непоследовательности» у родителей, тем больше у подростка мотивация к избеганию неудачи.

**Теоретико-методологическая основа исследования:**

– социальные представления и взаимоотношения (В.Н. Мясищев, А.А. Бодалев, Б.Ф. Ломов),

- научные положения о развитии личности (Л.И. Божович, Л.Ф. Обухова),
- учение о закономерностях и условиях развития психики ребенка (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин),
- детско-родительские отношения (О.А. Карабанова, Е. Шеффер),
- мотивационная сфера (А.Н. Леонтьев, П.В. Симонов, Д.Н. Узнадзе, Дж. Аткинсон, А. Маслоу, Х. Хекхаузен.).

**Теоретическая значимость** исследования заключается в расширении научных знаний об особенностях представлений подростков о родительском отношении как одного из значимых факторов развития у них особенностей мотивации к достижению успеха.

**Практическая значимость** исследования определяется тем, что выявленные взаимосвязи представлений подростков о родительском отношении с особенностями мотивации к достижению, а также разработанные рекомендации, могут быть использованы работниками образования с целью оптимизации и развития мотивации достижения успеха у подростков.

В исследовании применялись следующие **методы и методики**:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.
2. Эмпирические методы: опросники (методика «Мотивация к успеху» Т. Элерса; методика «Подростки о родителях» (ADOR, адаптирована Л.И. Вассерманом, И.А. Горьковой, Е.Е. Ромицыной)).
3. Метод математической статистики: коэффициент ранговой корреляции Спирмена (rs).

**База исследования:** МБОУ СШ №XX г. Красноярска. Экспериментальная выборка составила 30 подростков (16 мальчиков, 14 девочек).

**Структура диссертации:** состоит из введения, двух глав с обзором литературы, описанием методов и результатов исследования, выводов по каждой из глав, заключения, библиографического списка и приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ПОДРОСТКОВ 14–15 ЛЕТ О РОДИТЕЛЬСКОМ ОТНОШЕНИИ К НИМ С ОСОБЕННОСТЯМИ МОТИВАЦИИ К ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХА

## 1.1. Понятие мотива, мотивации в психолого-педагогической литературе

В психологическом словаре можем прочесть, что мотив (от англ. incentive) определяется в двух аспектах. Первый – это материальный или идеальный «предмет», который побуждает и направляет на себя деятельность или поступок, смысл которых состоит в том, что с помощью мотива удовлетворяются определенные потребности субъекта. Второй – это психический образ данного предмета [7].

В англоязычной литературе принимается более широкое толкование мотива, под которым подразумевается нечто внутри субъекта (потребность, идея, органическое состояние или эмоция), побуждающее его к действию [Там же].

Проблема мотивации и мотивов – одна из стержневых и важных в психологических и педагогических науках. Неудивительно, что мотивации и мотивам посвящено огромное количество монографий, как отечественных [12; 2; 25; 41; 45], так и зарубежных [3; 31; 48].

Концепции и теории мотивации, относимые только к человеку, начали появляться в психологической науке начиная с 20-х гг. XX в. Первой была теория мотивации К. Левина. Вслед за ней были опубликованы работы таких представителей гуманистического направления психологии, как А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса. Наиболее нам известна популярная по сей день теория мотивации А. Маслоу, в которой описано, что человеком движут иерархичные потребности: физиологические, потребность в безопасности,

в принадлежности и любви, в самоактуализации, в познании и понимании, эстетические потребности [31].

В зарубежной психологии имеется около пятидесяти теорий мотивации. В таблице 1 мы можем проследить, как ученые трактуют определение понятия «мотив» с разных позиций.

Таблица 1

Определение понятия «мотив» в психолого-педагогической литературе

№ п/п	Автор	Год	Определение понятия
1	2	3	4
1	А. Маслоу	1954	Установки
2	В.С. Мерлин	1956	Побуждения, от которых зависит целенаправленный характер действий
3	Е.Р. Хилгард	1957	Любое состояние организма, которое имеет влияние на его готовность к началу или продолжению определенного поведения
4	М. Мадсен	1959	Устойчивый (диспозиционный) и переменный фактор мотивации
5	Дж. Аткинсон	1964	Личностный и ситуационный детерминант
6	П.А. Рудик	1967	Желания, хотения, привычки, мысли, чувство долга
7	Л.И. Божович	1968	То, ради чего осуществляется деятельность, в отличие от цели, на которую эта деятельность направлена

1	2	3	4
8	К. Левин	1969	Намерение, которое создает ситуации, позволяющие человеку положиться на действие внешних стимулов так, что выполнение намеренного действия становится уже не волевым действием, а чисто условно-рефлекторным.
9	Г.А. Ковалев	1969	Морально-политические установки и помыслы
10	К. Обуховский	1970	Вербализация программы или цели, которая помогает какому-то лицу начать или приступить к определенному виду деятельности.
11	А.Н. Леонтьев	1971	Объект, который отвечает той или иной потребности и который в той или иной форме, отражаясь субъектом, ведет его к деятельности
12	С.Г. Москвичев	1975	Обобщенный компонент, который обуславливает целенаправленное поведение человека

1	2	3	4
13	Н.А. Косолапов	1988	Частный случай мотивации, ограниченный конкретными предметом, состоянием субъекта, временем, ситуацией и т.п.
14	И.В. Имададзе	1989	Основания своего действия и поступка
15	В.А. Иванников	1985	Устойчивое образование мотивационной сферы в виде опредмеченных потребностей
16	Х. Хекхаузен	1986	«Конструкт мышления», т.е. теоретическое построение, а не реально существующий психологический феномен.
17	К.К. Платонов	1986	Психические процессы, состояния и свойства личности
18	В.К. Вилюнас	1990	Условия существования
19	Ж. Годфруа	1994	Интеллектуальный продукт мозговой деятельности. Соображение, по которому субъект должен действовать
20	С. Каверин	1998	Мотив является своеобразным образом завершенной успешно, какой-либо человеческой деятельности (эта деятельность или это действие человека непременно направлено на то, чтобы реализовать потребности этого человека)

Анализируя данную таблицу, мы можем констатировать, что, тем не менее, большинство психологов сходятся на том, что чаще всего, мотив – это либо побуждение, либо цель (предмет), либо намерение, либо потребность, либо свойство личности, либо ее состояние. Кроме того, авторами мотив рассматривается как потребность, как цель (предмет удовлетворения потребности), как побуждение или намерение, как

устойчивые свойства личности или состояния, как формулировка или удовлетворенность.

Многие авторы называют ведущий мотив – главный, запускающий деятельность и придавая ей личностный смысл. Они выделяют и второстепенные мотивы, так называемые мотивы-стимулы, которые выполняют роль побудительных факторов и дополнительно стимулируют данную деятельность.

Изучая понятие мотива, нельзя не обойти столь известную в психологии теорию деятельностного подхода, разработанную А.Н. Леонтьевым. В данном учении рассматривается и описывается потребностно-мотивационная сфера человека с позиции триады «потребность – мотив – деятельность». Ученый констатирует о том, что актуальные потребности человека являются источником побудительной силы мотива и соответствующего побуждения к деятельности. В частности, деятельность всегда имеет мотив, который либо наблюдается и осознается индивидом, либо скрыт от самого субъекта и внешнего наблюдателя. Но между потребностью и мотивом, между деятельностью и мотивом, деятельностью и потребностью не прослеживаются отношения строгой однозначности. Соответственно, один и тот же предмет может служить удовлетворению разных потребностей, побуждать и направлять разные деятельности [24].

Термин «мотивация» происходит от латинского глагола «movere» – побуждение к действию; динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности [29].

Мотивация – это внутренняя детерминация поведения и деятельности, которая может быть обусловлена и внешними раздражителями, окружающей

человека средой. Но внешняя среда воздействует на человека физически, в то время как мотивация – процесс психический, преобразовывающий внешние воздействия во внутреннее побуждение [38].

Впервые, этот термин «мотивация» был употреблен А. Шопенгауэром в своей статье «Четыре принципа достаточной причины». Далее этот термин прочно вошел в психологический обиход для объяснения причин поведения человека и животных [18].

Х. Хекхаузен считает, что мотивацией является все то, чем можно объяснить совершение какого-либо действия, целенаправленности того или иного действия человеком [48].

С. Гроссман, отмечая многообразие теоретических подходов к изучению этого явления, приходит к выводу о том, что мотивация – это не более чем «ускользающая теоретическая конструкция». Он вместе со многими авторами, сходится на том, что мотивация является источником активности [13].

Так, В.Г. Асеев под мотивацией понимает «... все виды побуждений: мотивы, потребности, интересы, стремления, цели, влечения, мотивационные установки или диспозиции, идеалы и т.д.» [2]. В.К. Вилюнас определял мотивацию как совокупную систему процессов, отвечающих за побуждение и деятельность [12]. Подробный анализ мотивации различных конкретных форм поведения человека мы находим у П.М. Якобсона, который также включает в это понятие самые разные психологические образования, побуждающие субъекта к деятельности.

П.В. Симонов в своей теории эмоций доказывает, что мотивация есть результат осознания потребности, не зависящей от сознания, который приводит к формированию цели активности. При этом активность может быть двоякого рода: по приближению желаемого события и по устранению нежелаемого [41].

Д.Н. Узнадзе под мотивацией понимал период, предшествующий волевому акту, а мотив, по его мнению, основание деятельности. Он утверждал, что всякий выбор имеет какое-то основание, и в случае воли этим основанием является мотив [45].

Р.Е. Фрэнкин в своей книге «Мотивация поведения» проанализировал основные мотивационные механизмы детерминации голода, секса, внимания, склонности к употреблению наркотиков, проявления агрессии и др. при рассмотрении вопроса мотивации и саморегуляции, автор делает акцент на любознательность, креативность, контроле, мастерство и самоуважение человека [47].

Кроме побуждающей функции, мотивация определяет также направленность поведения и деятельности. Несовпадение этих двух функций подчеркивает Жозеф Ньюттен, указывающий на наличие двух аспектов мотивации: динамического, то есть порождающего активность личности, и аспекта направленности [35].

Необходимо отметить, что понятие «мотивация» шире, чем понятие «мотив». Как было выяснено, мотив в отличие от мотивации – это то, что принадлежит субъекту поведения, будет его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий. Понятие «мотивация» можно трактовать в двух аспектах. Во-первых, это система факторов, влияющих на поведение человека (потребности, мотивы, цели, намерения и др.), во-вторых, характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне.

Таким образом, как было упомянуто, существует множество определений мотива и мотивации, а также теорий, затрагивающих данную область. Однако, мы вслед за Е.П. Ильиным, под мотивацией будем понимать внутреннюю детерминацию поведения и деятельности, которая обусловлена внешними раздражителями, окружающей человека средой.

Но внешняя среда воздействует на человека физически, в то время как мотивация – процесс психический, преобразовывающий внешние воздействия во внутреннее побуждение.

## **1.2. Особенности мотивационной сферы в подростковом возрасте**

В подростковом возрасте, называемом переходным (критическим), происходят существенные изменения в организме и психике ребенка, обусловленные половым созреванием. Как отмечал Л.С. Выготский, это существенно изменяет сферу интересов ребенка. При этом, ссылаясь на исследования О. Кро, В. Петерса, Ш. Бюллер, можно отчетливо проследить две волны (фазы) в развитии интересов: волну появления новых влечений, создающих органическую основу для новой системы интересов, а затем и волну созревания этой новой системы интересов, надстраивающейся над новым влечением. Фаза влечений длится обычно около двух лет. Она характеризуется В. Петерсом как фаза резких колебаний и столкновений психологических установок, фаза крушения авторитетов. В этой фазе происходит свертывание и отмирание прежде установившейся системы интересов (отсюда ее негативный, протестующий, отрицательный характер), вызревание и появление первых органических влечений, связанных с половым созреванием. Именно сочетание обоих моментов, взятых вместе, пишет Л.С. Выготский, характеризует тот на первый взгляд странный факт, что у подростка наблюдается как будто общее понижение, а иногда даже и полное отсутствие интересов [25].

На этой фазе так же характерны пессимизм, распад коллективных связей, разрыв сложившихся прежде отношений между детьми, в том числе и дружественных, стремление к одиночеству, резкое изменение отношения к другим людям, пренебрежение правилами общественного поведения.

Вторая фаза – фаза интересов – вначале характеризуется их многообразием. Затем постепенно, путем дифференциации, выбирается и укрепляется некоторое основное ядро интересов. Романтические стремления уступают место реалистичному и прагматичному выбору одного наиболее устойчивого интереса, большей частью непосредственно связанного с основной жизненной линией подростка и определяющего направленность его личности. Для этой фазы характерным является так же расширение и укрепление общественных связей. Вторая фаза существенно зависит от материальных условий жизни, окружения [Там же].

Считается, что подростковый возраст без увлечений подобен детству без игр. Увлечения подростка – сильные и часто сменяют друг друга, но иногда принимают «запойный» характер; как правило, они не связаны с учебной деятельностью. А.Е. Личко делит их на:

1. Интеллектуально-эстетические (увлечение историей, радиотехникой, музыкой, рисованием и т. д.).

2. Эгоцентрические (модные сферы деятельности – спорт, художественная самодеятельность, редкий иностранный язык – ради демонстрации своих успехов).

3. Телесно-мануальные (занятия спортом, вождение автомобиля или мотоцикла, занятия в столярной мастерской и – ради получения удовольствия от самого процесса деятельности).

4. Накопительские (коллекционирование во всех его видах).

5. Информативно-коммуникативные (стремление к новой, не слишком содержательной информации, не требующей глубокого осмысления и усвоения; потребность в легком общении со сверстниками, позволяющем обмениваться такой информацией).

Некоторые из этих увлечений могут способствовать развитию личности подростков, так как удовлетворяют их познавательную потребность, способствуют формированию полезных навыков. Однако при определенных

личностных особенностях они же могут искривлять развитие личности, формировать склонность к накопительству, пустому времяпрепровождению, лихачеству с нарушением общественного порядка. О пагубном влиянии увлечений азартными играми, алкогольными напитками, наркотиками нет нужды и говорить [18].

По мнению Л.И. Божович, в мотивационной сфере подростков происходит чрезвычайно важное событие, заключающееся в том, что они в значительной степени способны руководствоваться в своем нравственном поведении теми требованиями, которые сами себе предъявляют, и теми задачами и целями, которые перед собой ставят. Следовательно, происходит переход от «реактивного» следования требованиям извне к активному построению своего поведения в соответствии со своим собственным идеалом [6].

В психологической литературе отмечено [17], что мотивация подростков, в т.ч. и мотивация достижения успеха, имеет возрастные особенности. Мотивация достижения успеха, заложенная в дошкольном возрасте родителями и окружением ребенка, продолжает формироваться в зависимости от возраста, социального окружения ребенка, от ценных в этом окружении видов деятельности и сфер общения, которые доступны ребенку. У средних и старших подростков появляется способность взвешивать внешние и внутренние обстоятельства и принимать осознанные решения; в 15–16 лет у них появляется представление о некоторых собственных способностях и своем дальнейшем жизненном пути [5].

Е.П. Ильин отмечает, что требования подростка к себе нуждаются в постоянной поддержке со стороны. Отсюда – и неустойчивость ряда мотивов, изменчивость поведения. Кроме того, характерным для данного возраста является несоответствие целей возможностям, что свидетельствует о завышенном уровне притязаний и является причиной частых неудач в осуществлении задуманного [18; 19].

Нельзя не затронуть теорию Дж. Аткинсона о мотивации достижения успеха и избегания неудачи [3]. Он утверждает, что человек, стремящийся к успеху, действует настойчиво и интенсивно в направлении своей деятельности и ожидает, что его действия приведут к успеху. На это влияет как личностный фактор (мотив или потребность достижения), так и два ситуационных (ожидание, или субъективная вероятность успеха, и побуждающая ценность успеха). Тенденция избегать неудачи проявляется в том, что человек ожидает, что выполнение действий приведут к неудаче, и он стремится выйти из ситуации, содержащую данную угрозу. Такая тенденция появляется из-за личностного фактора (мотива избегания) и ситуационного (ожидание или субъективная вероятность неудачи). Необходимо отметить, что под мотивом, американский психолог, подразумевает устойчивую личностную характеристику, которую можно оценить при помощи опросников тревожности. Также Джон Уильям констатировал, о том, что всем людям присущи как мотивы достижения, так и мотивы избегания, и человек, оказавшись в ситуации выбора, претерпевает конфликт между тенденцией стремиться к успеху, которая вызывает действия, ведущие к успеху, и тенденцией избежать неудачи, которая подавляет действия, ведущие к неудаче.

Мотивация к достижению успеха – это функционально-структурное личностное образование, выражающееся в стремлении человека выполнить дело на высоком уровне качества везде, где имеется возможность применить личные способности и усилия [32].

Мотивация к избеганию неудачи – стремление человека в любой ситуации действовать так, чтобы избежать неудачи, особенно там, где его поступки оцениваются др. людьми. Такая установка противоположна мотивации достижения успеха. Для личности с преобладанием мотивации избегания неудачи главное – не допустить ошибки, избежать неудачи, даже ценой значительного изменения первоначальной, главной цели, ее полного

и частичного недостижения. Этот мотив во многом определяет и объясняет поведение слабоуспевающих детей, которые находят многочисленные причины, объясняя, почему не выполнено или плохо выполнено задание [46].

Доминирующие мотивы становятся одной из основных характеристик личности подростка, отражающихся на особенностях других личностных его черт. Каждый отдельный человек имеет доминирующую тенденцию руководствоваться либо мотивом достижения, либо мотивом избегания неудачи. У людей, ориентированных на успех, чаще преобладают реалистические, а у индивидов, ориентированных на избегание неудач, нереалистические, завышенные или заниженные, самооценки. Уровень самооценки в значительной степени связан с удовлетворенностью или неудовлетворенностью человека собой, своей деятельностью, возникающей в результате достижения успеха или появления неудачи. Сочетание жизненных успехов и неудач, преобладание одного над другим постоянно формируют самооценку личности подростка. В свою очередь, особенности самооценки личности выражаются в целях и общей направленности деятельности человека, поскольку в практической деятельности он, как правило, стремится к достижению таких результатов, которые согласуются с его самооценкой, способствуют ее укреплению [28].

Многими авторами в качестве одного из предикторов формирования и развития мотивации достижения называется оптимизм. Как сказал Вергилий: «Они могут, потому что думают, что могут». Вера в себя и свои способности может действительно стать важным фактором желания добиваться успеха в различных видах продуктивной деятельности [14].

Таким образом, как было упомянуто, существует множество определений мотива и мотивации, а также теорий, затрагивающих данную область. Однако, мы вслед за Е.П. Ильиным, под мотивацией будем понимать внутреннюю детерминацию поведения и деятельности, которая обусловлена внешними раздражителями, окружающей человека средой.

Но внешняя среда воздействует на человека физически, в то время как мотивация – процесс психический, преобразовывающий внешние воздействия во внутреннее побуждение.

### **1.3. Родительское отношение: определение, классификация, причины**

Одной из важнейших ценностей в жизни многих людей является семья. Определений семьи в научной литературе достаточно много.

Так, в науке, семья определяется как социальный институт (т.е. «в связке» отношений «семья – общество»), как ячейка общества, как малая группа совместно проживающих и ведущих общее хозяйство родственников [1; 19; 20; 49].

Как считает В.Н. Дружинин: «Семья, для человека – главный и основной компонент среды, в котором он живет, как в коконе, первую четверть жизни, если повезет, и который он пытается построить всю оставшуюся жизнь» [46].

По определению В.В. Столина, *семья* – это «открытая система, подверженная внешним воздействиям», и, по его утверждению, она «должна учитывать в своем строении всю совокупность различных влияний и добиваться некоторого внутреннего равновесия» [44].

Понятие *родительское отношение* носит в себе сознательно-избирательное, субъективно-оценочное представление о ребенке, которое определяет особенности родительского восприятия, способы общения с ребенком, характер воспитательного воздействия на него.

Наиболее значимыми компонентами в структуре родительского отношения являются: эмоциональный, когнитивный и поведенческий.

Родительское отношение специфично своей двойственностью и противоречивостью позиции родителя относительно к ребенку. С одной

стороны, это безусловная любовь и глубинная связь, с другой – это объективное оценочное отношение, направленное на формирование общественных способов поведения. Родительское отношение отличается своеобразием и внутренней конфликтностью, которые заключается в максимальной выраженности и напряженности этих моментов. Они могут быть обозначены как личностное и предметное начало в отношении к ребенку [30].

Под понятием «*отношение*» в психологии понимается субъективная сторона отражения действительности, результат взаимодействия человека со средой. В социальных общностях (а к ним относятся и семья) у составляющих их людей представлены не отношения, а взаимоотношения. *Взаимоотношение* – это взаимная позиция одной личности к другой, при этом *отношения* и *взаимоотношения* – это стороны общения. И если в отношении не обязательно присутствует обратный сигнал, то при взаимоотношении постоянно осуществляется обратная связь, причем разной модальности [7].

Категории *отношение* и *взаимодействие* являются одними из самых используемых в работах, посвященных социально-психологической, психолого-педагогической тематике. Важно отметить, что при этом взаимодействие и отношения в большинстве случаев рассматриваются совместно, не отделяясь друг от друга, применяются одни и те же термины для обозначения того и другого, используются одинаковые методы и методики.

К исследованию семейных взаимоотношений, взаимодействий обращены работы многих авторов [1; 8; 15; 16; 20; 21; 22; 30; 43].

В них рассматриваются родительские установки и стили семейного воспитания, факторы родительского отношения, их роль в становлении ребенка как личности или в возникновении отклонений и нарушений в развитии и т.д.

Понятия *родительская позиция* и *родительская установка* используются как синонимы родительского отношения, но отличаются степенью осознанности. Родительская позиция скорее связывается с сознательно принятыми, выработанными взглядами, намерениями; установка – менее однозначна.

Классифицируя родительские отношения некоторые авторы пытаются положить в основу описания типов родительского отношения степень выраженности эмоциональной стороны общения. Так, Е.Б. Насонова выделила четыре группы семей, отличающихся по типу и окрашенности эмоциональных межличностных связей [34]:

1. Семьи с наибольшим числом положительных эмоциональных связей и отсутствием негативных эмоций (гиперопекающие родители).

2. Семьи с преобладанием положительных эмоций при незначительной доле отрицательных, возникающих как непосредственная реакция на запреты родителей, требования дисциплины, порядка, однако не затрагивающих личностных отношений и социальных потребностей ребенка (разумная любовь).

3. Семьи с сосуществованием в равной мере положительных и отрицательных отношений (амбивалентное родительское отношение).

4. Семьи с преобладанием отрицательных эмоциональных связей между родителями и детьми.

В данной классификации видно, что Е.Б. Насонова отмечает значимость эмоциональных взаимоотношений в семье [Там же].

Наиболее известной является классификация, предлагаемая А.Я. Варгой и В.В. Столиным, которые дали описание обобщенных типов родительского отношения [8]:

1. *«Принятие-отвержение»*. Отражает эмоциональное отношение к ребенку. Содержание одного полюса шкалы: родителю нравится ребенок таким, какой он есть, родитель уважает индивидуальность ребенка,

симпатизирует ему, одобряет его интересы планы. На другом полюсе шкалы: родитель воспринимает своего ребенка плохим, неприспособленным, неудачливым; ему кажется, что он не добьется успеха в жизни из-за низких способностей дурных наклонностей, небольшого ума; по большей части родитель испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду, он не доверяет ребенку и не уважает его.

2. *«Кооперация»*. Отражает социально желаемый образ родительского отношения. Содержательно этот тип раскрывается так: родитель заинтересован в делах и планах ребенка, старается во всем ему помочь; высоко оценивает интеллектуальные и творческие способности ребенка, испытывает чувство гордости за него; поощряет инициативу и самостоятельность ребенка, старается быть с ним на равных; родитель доверяет ребенку, старается принять его точку зрения в спорных вопросах.

3. *«Симбиоз»*. Отражает межличностную дистанцию в общении с ребенком. При высоких баллах по этой шкале можно судить о том, что родитель стремится к симбиотическим отношениям с ребенком: старается удовлетворить все его потребности, слиться с ним воедино; постоянно ощущая тревогу за ребенка, родитель ограждает его от трудностей и неприятностей в жизни, считает его маленьким и беззащитным.

4. *«Авторитарная гиперсоциализация»*. Отражает форму и направление контроля над поведением ребенка. При высоких баллах по этой шкале в родительском отношении четко прослеживается авторитаризм: родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины, старается навязать ребенку во всем свою волю, не в состоянии принять его точку зрения; пристально следит за социальными достижениями ребенка, его индивидуальными особенностями, привычками, мыслями, чувствами.

5. *«Маленький неудачник»*. Отражает особенности восприятия и понимания ребенка родителем. При высоких показателях по этой шкале в родительском отношении имеется стремление инфантилизировать ребенка,

приписать ему личную и социальную несостоятельность; родитель видит ребенка младшим по сравнению с реальным возрастом; интересы, увлечения, мысли и чувства ребенка кажутся родителю детскими, несерьезными; ребенок представляется неприспособленным, неуспешным, открытым для дурных влияний. Родитель не доверяет своему ребенку, досадует на его неуспешность, в связи с этим старается оградить ребенка от трудностей жизни и стойко контролировать его действия.

Авторы А.Е. Личко и Э.Г. Эйдемиллер выделили шесть типов семейного воспитания детей:

1. *«Гипопротекция (гипоопека)»* характеризуется отсутствием необходимой заботы о ребенке («руки не доходят до ребенка»). При таком типе отношений ребенок практически предоставлен самому себе, чувствуя себя брошенным. Поэтому, для ребенка характерны неустойчивый тип поведения, слабая воля. В семьях, где растут дети с высокой, но не с завышенной самооценкой, внимание к личности ребенка (его интересам, вкусам, отношениям с друзьями) сочетается с достаточной требовательностью. Здесь не прибегают к унижительным наказаниям и охотно хвалят, когда ребенок того заслуживает. Дети с пониженной самооценкой (не обязательно очень низкой) пользуются дома большей свободой, но эта свобода, по сути – бесконтрольность, следствие равнодушия родителей к детям и друг к другу.

2. *«Доминирующая гиперпротекция»* предполагает окружение ребенка излишней, навязчивой заботой, полностью блокирующей его самостоятельность и инициативу. Гиперпротекция может проявляться в виде доминирования родителя над ребенком, проявляющемся в игнорировании его реальных потребностей и жестком контроле над поведением ребенка. Последствиями такого воспитания является формирование у ребенка таких качеств, личности, как зависимость от окружающих, отсутствие самозащиты, скрупулезное следование определенным правилам и излишняя уступчивость.

3. *«Потворствующая гиперпротекция»* проявляется в желании родителей удовлетворять все потребности и капризы ребенка, определив ему роль кумира семьи. Ребенок находится в центре семьи, которая стремится к максимальному удовлетворению его потребностей. Для родителей характерны стремление "поглотить" ребенка, защитить его ото всех трудностей, потакание всем его прихотям. При подобном воспитании у ребенка развиваются демонстративные черты характера, болезненная обидчивость, подозрительность, упрямство, агрессивность. Это делает его неуживчивым среди сверстников, т.е. затрудняется социальная адаптация.

4. *«Эмоциональное отвержение»* проявляется в неприятии ребенка во всех его проявлениях. Отвержение может проявляться явно (например, ребенок часто слышит от родителей фразы, типа: «Ты мне надоел, уйди, не лезь ко мне») и скрыто – в виде издевок, иронии, высмеивания. Воспитание по типу «золушки», чрезмерное реагирование со стороны родителей на незначительное поведение, игнорирование потребностей ребенка. Это приводит, естественно, к невротическим расстройствам. При таком варианте возможен «уход от реальности». Наблюдается в тех случаях, когда у детей демонстративность сочетается с тревожностью. Эти дети тоже имеют сильную потребность во внимании к себе, но реализовать ее не могут благодаря своей тревожности. Они малозаметны, опасаются вызвать неодобрение своим поведением, стремятся к выполнению требований взрослых. Неудовлетворенная потребность во внимании приводит к нарастанию еще большей пассивности, незаметности, что затрудняет и так недостаточные контакты. При поощрении взрослыми активности детей, проявлении внимания к результатам их учебной деятельности и поисках путей творческой самореализации достигается относительно легкая коррекция их развития.

5. *«Жесткие взаимоотношения»* могут проявляться явно: в виде побоев – или скрыто: в виде эмоциональной враждебности и холодности.

б. «Повышенная моральная ответственность» обнаруживается в требовании от ребенка проявления высоких моральных качеств с надеждой на его особое будущее. Родители, придерживающиеся такого типа воспитания, поручают ребенку заботу и опеку над другими членами семьи. Высокие требования, недостаточное внимание к состоянию ребенка, частое использование наказаний. У таких родителей ребенок всегда не прав. Поэтому у него появляется нерешительность в общении со сверстниками, склонность к ссорам, самоагрессия, гипертрофированное чувство вины.

П.Ф. Лесгафт выделил шесть позиций родителей по отношению к детям, оказывающих влияние на поведение ребенка:

1. Родители не обращают внимания на детей, унижают, игнорируют их. В таких семьях дети часто вырастают лицемерными, лживыми, у них часто наблюдается невысокий интеллект или задержка умственного развития.

2. Родители постоянно восхищаются своими детьми, считают их образцом совершенства. Дети чаще всего вырастают эгоистичными, поверхностными, самоуверенными.

3. Гармоничные отношения, построенные на любви и уважении. Дети отличаются добросердечием и глубиной мышления, стремлением к знаниям.

4. Родители постоянно не довольны ребенком, критикуют и порицают его. Ребенок растет раздражительным, эмоционально неустойчивым.

5. Родители чрезмерно балуют и оберегают ребенка. Дети растут ленивыми, социально незрелыми.

6. Родители, на позицию которых оказывают влияние финансовые трудности. Их дети растут с пессимистическим отношением к окружающему миру. Если же не влияют, то дети спокойны, скромны.

Е. Шеффер рассматривал принятие, опеку и контроль в качестве основных параметров воспитания. Принятие здесь подразумевает, безусловно, положительное отношение к ребенку, вне зависимости от исходных ожиданий родителей. Непринятие же рассматривается как

отрицательное отношение к ребенку, отсутствие к нему любви и уважения, враждебность. Понятие психологического контроля содержит как определенное давление и преднамеренное руководство детьми, так и степень последовательности в осуществлении воспитательных принципов [20].

По мнению Е. Шеффера поведение родителей можно описать двумя парами важных признаков: принятие – расположение и терпимость – сдерживание. Например, родители, которые одновременно проявляют расположение и контроль, могут быть названы покровительствующими и снисходительными. Родителей, проявляющих неприятие и склонных к чрезмерному контролю можно назвать требовательными и нетерпимыми. Родители, обнаруживающие неприятие и не считающие нужным ограничивать ребенка, могут считаться безразличными и небрежными [9].

Неправильное воспитание может рассматриваться как фактор, усиливающий потенциальные характерологические расстройства ребенка. Акцентуированным характерам свойственна повышенная уязвимость к отдельным психотравмирующим воздействиям.

Понятие *детско-родительское* отношение несет в себе наиболее общий характер и указывает на взаимную связь и взаимозависимость родителя и ребенка.

*Детско-родительские* отношения можно рассматривать как непрерывные, длительные и опосредованные возрастными особенностями ребенка и отношением родителей. Эти отношения, в отличие от других видов межличностных отношений, отличаются высокой значимостью, как для родителя, так и для ребенка. Как считает Е.М. Волкова, именно по отношению родителей к своему ребенку, можно предположить, каким он станет в будущем [43].

Первым научным направлением, поставившим детско-родительские отношения в центр развития личности ребенка, был, как известно,

классический психоанализ. Психоанализ, стал определяющим направлением развития основных концепций детского развития, в которых ключевая роль отводится проблеме отношений между детьми и родителями. Ребенок познает себя через отношение к нему матери, а мать воспринимает как источник отношения к себе. Эта сложная взаимосвязь в первоначальном варианте, понималась как отношение к себе и к близкому взрослому, которое дает чувство защищенности и безопасности.

Интенсивность и качество детско-родительских отношений все время меняются. В ряде эмпирических исследований было показано, что тип семейного воспитания очень динамичен и зависит от возраста ребенка [34]. Детско-родительские отношения могут быть определены следующими параметрами [20]:

1. Характером эмоциональной связи (эмоциональное принятие ребенка со стороны родителя, со стороны ребенка – привязанность и эмоциональное отношение к родителю).
2. Мотивами воспитания и родительства.
3. Степенью вовлеченности родителя и ребенка в детско-родительские отношения.
4. Стилем общения и взаимодействия с ребенком.
5. Способом разрешения проблемных и конфликтных ситуаций.
6. Поддержкой автономии ребенка.
7. Социальным контролем (требования и запреты, их содержание и количество, а также способ контроля – санкции).
8. Степенью устойчивости и последовательности (противоречивости) семейного воспитания.

Так же, в психологии, психиатрии и педагогике существует обширная литература, в которой рассматриваются отношения и взаимодействия родителей и детей, а также темы образования, воспитания в семье. Следует отметить богатство категорий, используемых для описания системы

родитель-ребенок. Так, используются разные термины: «типы воспитания», «тактика воспитания», «родительский стиль воспитания», «родительские позиции», «родительские установки», «родительские отношения» и т.д. Все они определяют устойчивые способы взаимодействия «родитель-ребенок», которые оказывают решающее влияние на формирование «Я»-концепции, интериоризацию (т.е. процесс формирования внутренних структур человеческой психики посредством усвоения внешней социальной деятельности), нравственных ценностей, развитие адекватных форм социального поведения, проявление агрессии к социальному окружению, возникновение невротических и патохарактерологических вариантов развития личности.

«В реальной жизни, – замечает В.С. Мухина, – все еще более сложно, чем в любой классификации. В семье могут быть представлены одновременно несколько стилей отношения к ребенку: отец, мать, бабушки и дедушки могут конфликтовать друг с другом, отстаивая каждый свой стиль, и т.д. Кроме стилей отношений, обращенных непосредственно к ребенку, на его воспитание оказывает безусловное влияние стиль взаимоотношений взрослых членов семьи» [33].

Анализ литературы и опыт руководства исследовательскими работами выявляет определенные методологические сложности, связанные с недостаточной определенностью этих понятий во многих практически-прикладных и теоретических исследованиях.

Необходимо рассмотреть и причины возникновения того или иного типа родительского отношения. Исследователи [36; 43] считают, что стиль общения с ребенком репродуктивен и во многом задается семейными традициями. Матери воспроизводят свой стиль воспитания, какой был свойственен их собственному детству, нередко повторяют тип родительского отношения своих матерей. А.Я. Варга [8], выделяет факторы, влияющие на формирование того или иного типа родительского отношения: личностные

особенности родителей, клинико-психологические особенности ребенка, особенности детско-родительских отношений в семье. Особая общительность и эмоциональность дошкольников, возрастающая потребность в принятии и понимании в ситуации семейного неблагополучия обуславливают острые, аффективные переживания ребенка.

В некоторых исследованиях отечественных авторов рассматриваются проблемы психотравмирующего влияния ситуации рождения ребенка с аномалиями, которые неизбежно влекут за собой родительский кризис, отрицательно сказывающийся на психическом здоровье матерей, жизни и деятельности семьи, что приводит к ее дезорганизации (высокая вероятность распада семьи) и реорганизации роли родителей. Вызывают интерес и результаты исследований, посвященных воздействию на ребенка различных факторов среды. Установлено, что местоположение, размер и пространственная аранжировка жилища, как и количество проживающих в нем людей, опосредованно сказывается на межличностных отношениях, складывающихся между членами семьи [21].

В.Н. Дружинин и Н.Ю. Синягина отмечают, что большое значение для формирования определенного стиля общения и отношений в семье имеют социокультурные условия: экономическое положение семьи, образование родителей, характер взаимоотношений в семье, а также культурные традиции [42].

Исследования Н.Ю. Синягиной [Там же] указывают и на то, что характер взаимоотношений между детьми и их родителями зависит от следующих воздействующих факторов:

1. От особенностей личности родителя (уверенные-неуверенные, экстраверсивные-интровертивные, тревожные и т.д.) и форм его поведения (эмоциональное включение или отвержение ребенка, адекватное или неадекватное отражение ситуации и др.).

2. От особенностей личности ребенка (тревожность, неуверенность, коммуникативные трудности и др.).

3. От психолого-педагогической компетентности и уровня образования родителей; от применяемых родителями и другими взрослыми средств воспитательного воздействия; от учета актуальных потребностей ребенка и степени их удовлетворения в семье и другие.

Итак, причины возникновения того или иного типа родительского отношения имеют многофакторную зависимость. Качество родительского отношения зависит от многих факторов и оказывает значительное влияние не только на психическое развитие ребенка, но и на его поведение, установки в общении на стадии взрослости.

В последнее время большой интерес психологов сосредоточивается на новом обращении к дискуссионной проблеме воспитания и образования детей в различных типах семей [1; 7; 20; 43]. При этом отмечается важная роль семьи в становлении и развитии личности ребенка. Дефицит общения с родителями, недостаток близких в пространственном отношении (физическом и психологическом) тактильных и эмоционально насыщенных контактов с ними обуславливает раннее формирование негативных личностных образований (тревожности, страхов, невротических комплексов, коммуникативных барьеров). Все это может влиять негативным образом на характер всего дальнейшего жизненного пути человека.

Психолого-педагогические исследования привели к выделению эффективного (оптимального) и неэффективного (нарушенного) отношения родителей. Так эффективный (оптимальный) тип отношения родителей, способствует полноценному развитию личности ребенка, а также способствует гармонизации детско-родительских отношений. Под гармонизацией понимаются – адекватные отношения между родителем и ребенком. Адекватные отношения – это проявление между родителями и детьми эмоционального контакта, в принятии родителями ребенка таким,

какой он есть. Вера родителей в способность ребенка быть самостоятельным, инициативным, ответственным. Проявление доверия между родителями и ребенком, в заботе о ребенке, во внимании о ребенке, умение прислушиваться к словам ребенка, к его чувствам и т.д. Неэффективный (нарушенный) тип родительского отношения указывает на особую роль последнего в формировании патологических новообразований в психической деятельности и поведении ребенка [36]. Под неэффективным родительским отношением понимается такое отношение, на основе которого у родителя и ребенка сформировался эмоционально-негативный фон взаимоотношений, трудности взаимопонимания.

Ряд психологических исследований показывает связь между определенным типом родительского отношения и конкретными характеристиками личности ребенка. Так, неблагополучие ребенка в семье способствуют эмоциональному дискомфорту, возникновению неврозов, тревожности, страхов, агрессивности, формированию заниженной самооценки, замкнутости. И очень часто становится непреодолимым барьером для ребенка в дальнейшей жизни.

Таким образом, мы рассмотрели различные определения родительского отношения, классификации типов родительского отношения разных авторов, причины возникновения того или иного типа родительского отношения, а также неэффективность (нарушенность) и эффективность (оптимальность) типа родительского отношения, который способствует гармонизации детско-родительских отношений в семье.

Анализируя те или иные определения родительского и детско-родительских отношений, можно увидеть исходную основу, которая задает двойственность или поляризацию родительского отношения. С одной стороны, любовь к ребенку, радость, удовольствие от общения с ним, стремление к его защите и безопасности, безусловное принятие и внимание,

целостное отношение к нему. С другой – требовательностью и контролем, характеризующие родительское отношение к ребенку [43].

Таким образом, стиль и тип воспитания, характер отношений родителей к детям меняется не только во времени, но и в пространстве. Стиль и тип воспитания зависит не только от социокультурных правил и норм, представленных в виде традиций в воспитании, но и от педагогической позиции родителя относительно того, как должны строиться детско-родительские отношения в семье, на формирование каких качеств и черт у детей должны направляться его воспитательные воздействия. В соответствии с этим родитель определяет модель своего поведения с ребенком.

#### **1.4. Проблема взаимоотношения подростков с родителями, представления об особенностях родительского отношения**

Трудности взаимоотношения родителей с подростками – насущная проблема современности. Родители зачастую с трудом могут наладить контакт с детьми подросткового возраста. Порой даже самые понимающие и терпеливые родители осознают, что они уже не в силах контролировать воспитание. Это обусловлено особенностями подросткового возраста, главное содержание которого составляет переход от детства к взрослости. Все стороны развития личности подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые психологические образования. Этот процесс преобразования и определяет все основные особенности личности детей подросткового возраста, а, следовательно, и специфику общения с ними. Семейный контекст значимо влияет на становление отношений и всю деятельность подростка. Благоприятные отношения между ребенком и родителями определяют его успехи в школе, вне школы; являются

важнейшим условием эффективного общения со сверстниками, родителями и другими взрослыми [37].

Так как, подростковый возраст является критическим в развитии детско-родительских отношений на основе развития самостоятельности и взрослости подростка, то следует отметить, что значительно возрастает здесь активная роль самого подростка [6].

Как известно, потребность в общении и отношениях с другими людьми становится в подростковом возрасте более острой и напряженной, чем в предыдущие периоды детства. Отношения со взрослыми носят в этот период сложный и на первый взгляд противоречивый характер. Действия старших он воспринимает как неуважение к нему. В таких случаях подросток становится грубым, нетерпимым, подчас неуправляемым, сопротивляется любым воздействиям [33].

Большое значение в этот период имеют единые требования к подростку в семье. Сам он больше притязает на определенные права, чем стремится к принятию на себя обязанностей. Поэтому для освоения подростком новой системы отношений важна аргументация требований, исходящих от взрослого. Простое навязывание требований, как правило, отвергается.

Отношение взрослых к подростку как к маленьким детям, характеризуется со стороны последних протестами в различных формах, неподчиненностью с целью изменить ранее сложившиеся отношения. Постепенно под воздействием притязаний подростков, взрослые вынуждены переходить к новым формам взаимодействия с ними. На восприятие взрослыми подростков как подчиненных и зависимых от них влияет множество факторов. Среди них необходимо выделить *экономический фактор* (подросток материально зависим от родителей) и *социальный фактор* (подросток сохраняет социальное положение ученика) [33; 50].

Опытно-экспериментальные исследования М.М. Рыбаковой [40] показали, что, чем старше становится подросток, тем меньшее понимание

он находит у окружающих его взрослых. Если их представления о переживаниях учащихся 4–5 классов в той или иной степени соответствуют действительности, то представления взрослых о переживаниях учащихся 7–8 классов весьма от нее далеки. И родители, и учителя подростков в большинстве своем не умеют ни увидеть, ни тем более учесть в практике воспитания того быстрого, интенсивного процесса взросления, который протекает на протяжении подросткового возраста, всеми силами пытаются сохранить «детские» формы контроля, общения с детьми, продолжают руководить детьми.

Таким образом, на взаимоотношения и особенности общения подростков, а так же на развитие их личности, влияют особенности воспитания в семье. Нарушения внутрисемейных отношений приводит к формированию различных отклонений в физическом, психическом развитии, в эмоциональной и поведенческой сферах, в его общении с окружающими. Дефицит внимания к ребенку приводит к агрессивному и асоциальному поведению как способу компенсации недостатка признания и любви со стороны взрослых. Это также проявляется в злобности, агрессивности, мрачности, замкнутости. Нередко родители из лучших побуждений жестко контролируют круг общения подростка, его свободное время, решают за него все возникающие проблемы, отказывают ребенку в праве на собственное мнение, навязывая свой образ мыслей. Тотальный контроль родителей и неблагоприятная семейная ситуация в целом вызывают естественный протест подростка, ведут к конфликтам, появлению суицидальных мыслей и намерений, уходам из дома, когда доминирующее влияние будет оказывать уже улица. Как известно, эмоциональным центром семьи, задающим тон в семейных отношениях, является чаще всего мать, женщина. Характер отношений матери и ребенка с первых дней и месяцев его жизни существенным образом определяет характер и судьбу уже взрослых детей. Особенно опасны авторитарность, жесткость, чрезмерное

доминирование матери, которое в настоящее время нередко проявляется у многих женщин. Такого рода жесткое авторитарное поведение депривирует психическое развитие детей и чревато разными неприятными последствиями. В том случае, если у ребенка слабый тип нервной системы, это может привести к нервно-психическим заболеваниям. В случае же, когда у ребенка сильный тип нервной системы, доминантность, жесткость матери приводят к тяжким невосполнимым дефектам эмоциональной сферы, к эмоциональной невосприимчивости детей, отсутствию эмпатии, к агрессивности [37].

Активность самого ребенка в построении и развитии детско-родительских отношений достаточно велика в подростковом возрасте. Образ детско-родительских отношений на полюсе подростка и «глазами подростка» становится важнейшим условием их трансформации и развития [6].

В литературе до настоящего времени уделялось мало внимания проблеме отношения и оценки родителей их детьми.

Исследования Л.И. Вассермана, И.А. Горьковой, Е.Е. Ромицыной [9], которые включали в себя подробные беседы с каждым подростком относительно его представлений о родительском воспитании в семье и связанных с ним личностных характеристиках матери и отца, позволили выявить тот факт, что подростки (мальчики и девочки) имеют разные представления о понятиях «позитивного интереса», «директивности», «враждебности», «автономности» и «непоследовательности» как со стороны матери, так и со стороны отца. Авторы сочли проинтерпетировать их отдельно, в зависимости как от пола детей, так и от пола родителей.

В данном контексте проблемы важно ознакомиться с используемым понятием «представление».

По мнению А.Г. Маклакова, *представление* – это психический процесс отражения предметов или явлений, которые в данный момент

не воспринимаются, но воссоздаются на основе нашего предыдущего опыта [28].

*Представление* – это высший уровень в иерархии образных форм отражения. Разделяют процесс представления и его интегральный продукт – *вторичный образ*. Понятие «*вторичный образ*» означает, что представления производны от первичных образов восприятия, поэтому представление может рассматриваться не только как отдельный познавательный процесс отражения действительности, но и как форма воспоминания, поскольку в момент представления происходит извлечение из памяти «первичных сигналов» [11].

*Представление* – это субъективное отражение связи и эмоциональных отношений действительности. Они характеризуются образностью, функциональной компенсаторностью, эмоциональной окрашенностью и оценочностью [10].

Понятие представления неразрывно связано с конкретным объектом, его образом и основными функциями.

Категория «образ» принадлежит к числу фундаментальных в психологической науке, поскольку именно образы, отражая объективную реальность, являются содержанием психики субъекта. Содержание образа непрерывно обогащается, уточняется и корректируется посредством собственного опыта субъекта. Предшествующий опыт формирует некоторые ожидания, идеалы, эталоны, которые, соединяясь с опытом, создают образ, более или менее совпадающий с реальностью. По словам Э. Берна, от того, насколько полно и точно образ соответствует реальности, как раз и зависит успешность человеческой деятельности. Но это совпадение никогда не бывает полным и абсолютно точным, так как образ – это лишь отражение реальности в сознании человека, а не сама реальность [4].

Из психологических исследований ученых и анализа литературы в области развития ребенка показывают, что факторы, влияющие

на становление детской психики, противоречивы: в одном случае они способствуют, в другом – препятствуют оптимальному развитию его личности. Так, взаимоотношения в родительской семье, отношение к ребенку со стороны родителей могут сформировать эффективную потребностно-мотивационную систему человека, позитивный взгляд на мир и на самого себя. Те же самые факторы, но с другим психологическим содержанием могут привести к ущербному развитию потребностей и мотивов, низкому самоуважению, недоверию к окружающим, дефицитарности в общении со сверстниками и т.п.

## Выводы по Главе 1

Понятие «мотивация» шире, чем понятие «мотив». Как было выяснено, мотив в отличие от мотивации – это то, что принадлежит субъекту поведения, будет его устойчивым личностным свойством, изнутри побуждающим к совершению определенных действий. Понятие «мотивация» можно трактовать в двух аспектах. Во-первых, это система факторов, влияющих на поведение человека (потребности, мотивы, цели, намерения и др.), во-вторых, характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне.

Под мотивационной сферой понимается вся совокупность мотивов, формирование и развитие которых осуществляется на протяжении всей жизни. Эта сфера является подвижной и развивается под воздействием различных обстоятельств. Но определенные мотивы являются относительно устойчивыми, образуя тем самым стержень всей сферы и проявляя направленность личности.

В период подросткового возраста мотивационная сфера формируется посредством следующих факторов: факторы, предусматривающие социокультурные приоритеты; субъективные факторы, которые выступают в качестве особенностей эмоционально-волевой сферы личности; особенностей интеллектуального развития; отдаленных жизненных целей подростков; активность субъекта и мотивационное самоопределение личности.

Кроме того, в подростковом возрасте усиливается интеграция профессиональных интересов и возрастает их дифференцированность в соответствии с полом. Также объединяются познавательные и профессиональные интересы и поэтому усиливаются связи последних с индивидуально-психологическими свойствами.

Понятие *родительское отношение* включает в себя субъективно-оценочное, сознательно-избирательное представление

о ребенке, которое определяет особенности родительского восприятия, способ общения с ребенком, характер приемов воздействия на него.

В структуре родительского отношения выделяют эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты. Специфика родительского отношения заключается в двойственности и противоречивости позиции родителя по отношению к ребенку. С одной стороны, – это безусловная любовь и глубинная связь, с другой – это объективное оценочное отношение, направленное на формирование общественных способов поведения.

Анализируя классификации родительского отношения, предложенные отечественными и зарубежными авторами, можно сказать, что все они указывают на значимость характера эмоциональных связей в семье.

Семейный контекст значимо влияет на становление отношений и всю деятельность подростка. Благоприятные отношения между ребенком и родителями определяют его успехи в школе, вне школы; являются важнейшим условием эффективного общения со сверстниками, родителями и другими взрослыми.

Неправильное воспитание может рассматриваться как фактор, усиливающий потенциальные характерологические расстройства ребенка. Акцентуированным характерам свойственна повышенная уязвимость к отдельным психотравмирующим воздействиям.

Следует отметить, что отношение и взаимодействие в исследованиях часто рассматриваются совместно.

Интенсивность и качество детско-родительских отношений все время меняются.

В развитии детско-родительских отношений значительно возрастает активная роль самого подростка. Образ детско-родительских отношений на полюсе подростка и «глазами подростка» становится важнейшим условием их трансформации и развития. Это обусловлено особенностями подросткового возраста, главное содержание которого составляет переход

от детства к взрослости. Все стороны развития личности подвергаются качественной перестройке, возникают и формируются новые психологические образования.

Таким образом, на взаимоотношения и особенности общения подростков, а так же на развитие их личности и внутренних свойств, влияют особенности воспитания и отношений в семье, а так же имеет значение субъективная оценка подростком родительского отношения.

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ПОДРОСТКОВ 14–15 ЛЕТ О РОДИТЕЛЬСКОМ ОТНОШЕНИИ К НИМ С ОСОБЕННОСТЯМИ МОТИВАЦИИ К ДОСТИЖЕНИЮ УСПЕХА

### 2.1. Описание методик исследования и группы испытуемых

Было проведено экспериментальное исследование, направленное на выявление представлений подростков о родительском отношении к ним и особенностей мотивации достижения успеха подростков.

В исследовании мы использовали следующие методики:

- методика «Мотивация к успеху» (Т. Элерс),
- методика «Мотивация к избеганию неудачи» (Т. Элерс),
- методика «Подростки о родителях» (ADOR) (адаптирована Вассерманом Л.И., Горьковой И.А., Ромицыной Е.Е.).

Экспериментальное исследование проводилось на базе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «средняя школа №XX» г. Красноярск, в 2018 году. В исследовании приняли участие 30 подростков в возрасте 14–15 лет.

Методика «Подростки о родителях» (сокращенно – ПоР) – изучает установки, поведение и методы воспитания родителей (отдельно матери и отца) так, как видят их дети в подростковом и юношеском возрасте по наиболее общим проявлениям: доброжелательность, враждебность, автономность, директивность и непоследовательность.

Под *принятием* здесь подразумевается безусловно положительное отношение к ребенку вне зависимости от исходных ожиданий родителей. *Эмоциональное отвержение* рассматривается как отрицательное отношение к ребенку, отсутствие к нему любви и уважения, а порою и просто *враждебность*. Понятие психологического контроля обозначает как

определенное давление и преднамеренное руководство детьми (*директивность*), так и степень *последовательности* в осуществлении воспитательных принципов.

Подростку предъявляется регистрационный бланк для заполнения отдельно на каждого из родителей. Регистрационный бланк состоит из 50 вопросов. После того как подросток заполнил оба бланка (на отца и на мать), все полученные данные сводятся в «оценочный лист» отдельно на мать и на отца. Затем по каждому параметру подсчитывается арифметическая сумма сырых баллов. Далее сырые баллы переводятся в стандартизированные в соответствии с таблицами. Стандартизированные данные располагаются в диапазоне от 1 до 5, и нормой является среднее значение, то есть 3. Если по параметру получено 1–2 балла, то можно говорить, что он слабо выражен, если же 4–5, то измеряемое качество выражено вполне отчетливо.

Для изучения мотивации достижения подростков, нами использовались две связанные между собой методики «*Мотивация к успеху*» и «*Мотивация к избеганию неудачи*» Т. Элерса. Данные методики основаны на теории о балансе двух ведущих мотивов личности – мотива к достижению успеха и мотива к избеганию неудачи. Считается, что соотношение данных мотивов определяет поведение человека при встрече с препятствиями к достижению успеха.

Первая методика, диагностирующая мотивационную направленность личности на достижение успеха, представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из 2 вариантов ответов «да» или «нет». Тест относится к моношкальным методикам. Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом.

Люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те, кто ориентирован на избегание неудач,

предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху (достижению цели), тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации к успеху.

К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска. Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху – достижению цели.

Вторая методика, диагностирующая мотивационную направленность личности на избегание неудач, представляет собой список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке испытуемому необходимо выбрать только одно из трех слов, которое наиболее точно его характеризует. Тест также относится к моношкальным методикам. Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом. Обе методики позволяют определить уровень мотивации к избеганию неудач, и достижения успеха: низкий (от 2 до 10 баллов), средний (от 11 до 16 баллов), высокий (от 17 до 20), очень высокий (свыше 20). Люди с высоким уровнем защиты, то есть страхом перед несчастными случаями, чаще попадают в подобные неприятности, чем те, которые имеют высокую мотивацию на успех. Люди, которые боятся неудач (высокий уровень защиты), предпочитают малый или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу. В следующей главе представлен анализ результатов исследования.

## 2.2. Результаты констатирующего эксперимента

Проанализируем результаты исследования уровней мотивации к достижению успеха у подростков с помощью методики «Мотивация к успеху» Т. Элерса (рис. 1).

Методика Т. Элерса «Мотивация к успеху» позволяет распределить выборку реципиентов на подгруппы с разными уровнями выраженности мотивации к достижению успеха.

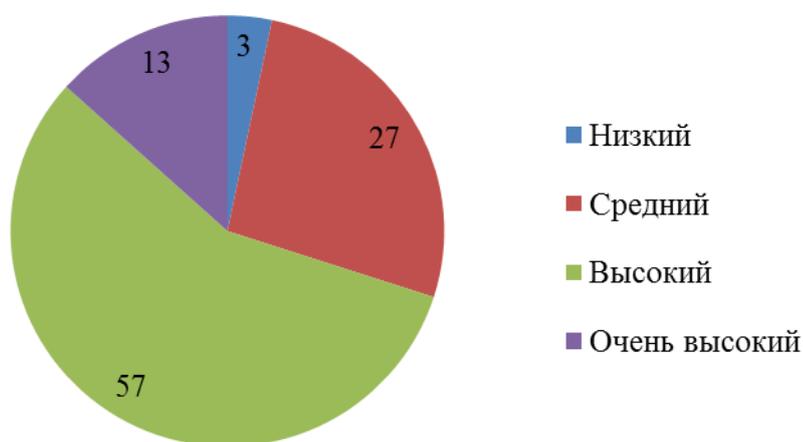


Рис. 1. Распределение выборочной совокупности подростков по уровням выраженности *мотивации к достижению успеха* (методика «Мотивация к успеху» Т. Элерса), %

Анализируя полученные результаты, представленные на рис. 1, мы видим, что у 3% подростков выявлен низкий уровень мотивации к успеху, у 27% средний, у 57% умеренно высокий и у 13% слишком высокий.

Мотивация достижения направлена на определенный конечный результат, получаемый благодаря собственным особенностям человека. Она подталкивает к «естественному» результату ряда связанных друг с другом действий. Предполагается четкая последовательность серии операций,

производимых одна за другой. Для мотивации достижения характерен постоянный пересмотр целей.

Люди с низким уровнем мотивации к успеху проявляют неуверенность в себе, тяготятся выполняемой работой. Выполнение трудных заданий вызывает у них дискомфорт [39].

Особенности людей с умеренно высоким уровнем мотивации к достижению:

1. Приоритет работы в условиях максимального побуждения мотива достижения, т.е. решать задачи средней степени сложности.

2. Мотивация достижения не всегда приводит к более высоким результатам по сравнению с другими, а высокие результаты не всегда являются следствием актуализированного мотива достижения.

3. Принятие на себя личной ответственности за выполнение какой-либо деятельности. Есть условие: ситуации низкого или умеренного риска, а так же, если успех не зависит от случайности.

4. Предпочтение адекватной обратной связи о результатах своей деятельности.

5. Стремление к поиску более эффективных новых способов выполнения задач, т.е. такие люди более склонны к новаторству [27].

Если мотивация слишком высокая, увеличивается уровень активности и напряжение, что приводит к определенным разладам в деятельности и поведении и эффективность работы ухудшается. Таким образом, слишком высокий уровень мотивации может вызвать негативные эмоциональные реакции – стресс, волнение, напряжение, что приводит к ухудшению деятельности. Следовательно очень высокий уровень мотивации не является наилучшим [52].

Проанализируем результаты исследования (рис.2) представлений подростков о родительском отношении к ним. Методика «Подростки

о родителях» (ADOR) адаптирована Л.И. Вассерманом, И.А. Горьковой, Е.Е Ромицыной.

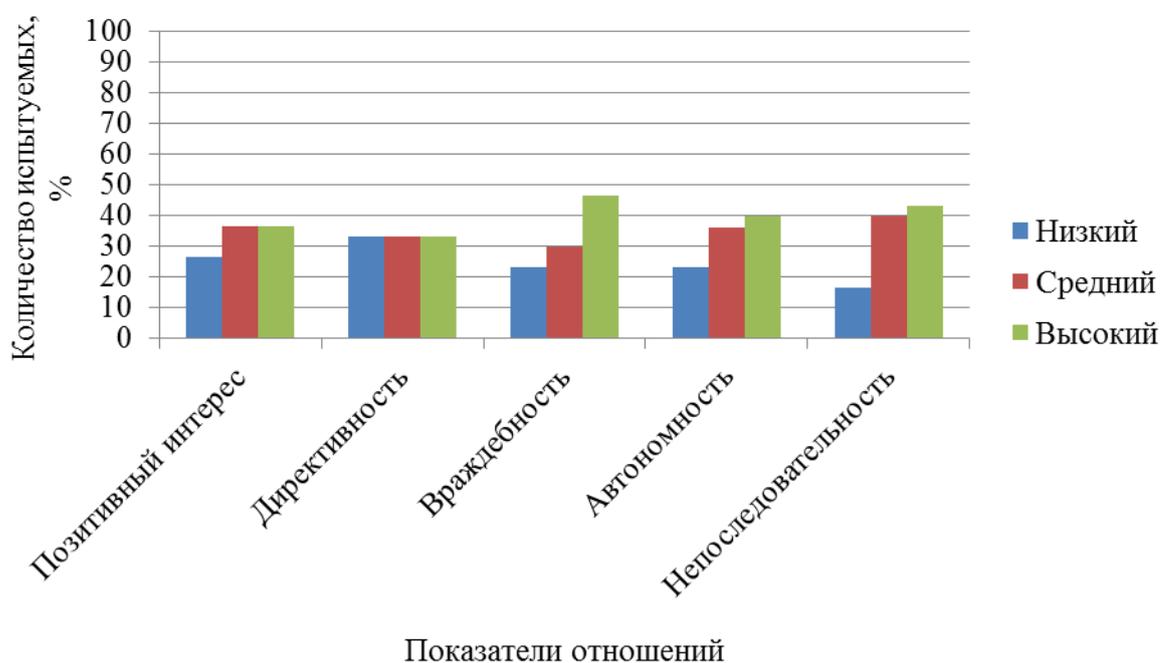


Рис. 2. Распределение выборочной совокупности подростков по уровням выраженности показателей *отношений матери глазами подростков* (методика «Подростки о родителях» (ADOR) адаптирована Л.И. Вассерманом, И.А. Горьковой, Е.Е Ромицыной)

В ходе исследования было выявлено, что большая часть подростков считает, что в воспитании их матери отчетливо выражены такие показатели, как: «Враждебность» (46,6%), «Автономность» (40%), «Непоследовательность» (43,3%).

В большей степени, подростки воспринимают отношения с матерью как конфликтные, ссылаясь на показатель «враждебность».

«Автономность» матерей исключает какую-либо зависимость от ребенка, его состояния, требований. Отрицаются также какие-либо формы заботы и опеки по отношению к дочерям. Такие матери оцениваются подростками как снисходительные, нетребовательные. Они практически не поощряют детей,

относительно редко и вяло делают замечания, не обращают внимания на воспитание.

Показатель «непоследовательность» характеризуется подростками как непоследовательность требований в отношении матери.

Так как, испытуемые показали высокие результаты по шкалам: «Враждебность», «Автономность» и «Непоследовательность», то есть основания считать воспитательную практику матерей у большинства испытуемых такого рода непоследовательной, ведущую к нарушению психической адаптации в семье, а, впоследствии, и в другом социальном окружении. Кроме того, следует обратить внимание на то, что с точки зрения ребенка в семейных отношениях имеет место скрытая форма конфликта. Это приносит подросткам чувство дискомфорта [9].

Проанализируем результаты исследования представлений подростков о родительском отношении к ним (рис. 3).

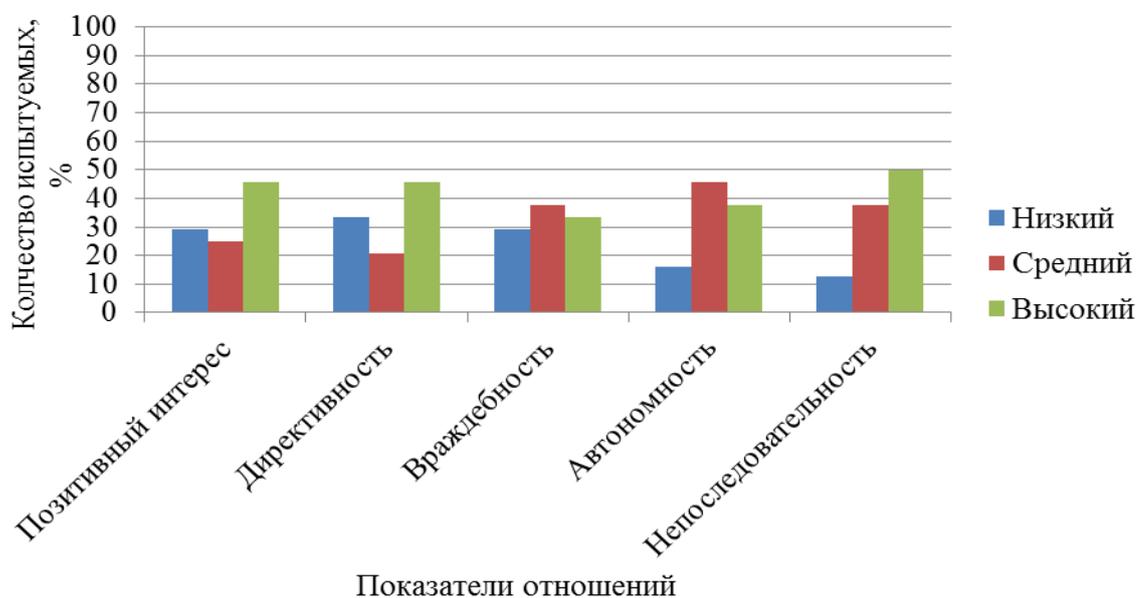


Рис. 3. Распределение выборочной совокупности подростков по уровню выраженности показателей *отношений отца глазами подростков* (методика «Подростки о родителях» (ADOR) адаптирована Л.И. Вассерманом, И.А. Горьковой, Е.Е Ромицыной)

Испытуемые показали высокий результат по шкалам: «Позитивный интерес» (45,8%), «Директивность» (45,8%), «Непоследовательность» (50%).

Показатель «Позитивный интерес» отражает в отношении отца со стороны сына – как отсутствие грубой силы, со стороны дочери – уверенность отца в себе, внимание к ней, теплота и открытость.

«Директивность» в отношениях с подростком со стороны отца, стремление к лидерству, путем завоевания авторитета, основанного на фактических достижениях и доминантном стиле общения. Направленность на проявление своей власти над подростком, управление и своевременную коррекцию его поведения.

«Непоследовательность» применяемых отцом воспитательных мер по отношению к подростку. Непредсказуемость для подростка реакций родителей на ту или иную ситуацию.

Отцы, по мнению большинства подростков, предъявляют достаточно жесткие требования, которые в силу их непоследовательности могут привести к дезориентации и понижению самооценки ребенка. Так же, выраженные показатели могут свидетельствовать о тенденции к резкой смене стилей воспитания, представляющую собой переход от очень строгого к либеральному и, затем, наоборот, переход от значительного внимания к эмоциональному отвержению родителями. Есть основания считать воспитательную практику этого родителя дисгармоничной [9].

Благодаря полученным результатам проведенного исследования, был проведен корреляционный анализ по методу Спирмена, представленный в таблицах 2 и 3.

Корреляционные взаимосвязи между показателями методики  
«Подростки о родителях» (отношение матери) (ADOR, адаптированной  
Л.И. Вассерманом, И.А. Горьковой, Е.Е Ромицыной)  
и «Мотивация к успеху» (Т. Элерса)

Показатели	Мотивация к успеху
Позитивный интерес	0,426 ( $p \geq 0,05$ )
Директивность	0,437 ( $p \geq 0,05$ )
Враждебность	0,202
Автономность	0,189
Непоследовательность	0,366

Таким образом, анализ статистических данных позволяет утверждать, что «позитивный интерес» матери имеет умеренную тесноту связи (в диапазоне от более 0,4 до 0,7) с «мотивацией к успеху» и, чем больше будет выражен «позитивный интерес» матери, тем больше будет выражена «мотивация к достижению успеха», об этом нам говорит знак «+». Данная гипотеза принимается, так как уровень значимости  $p \geq 0,05$ .

«Директивность» матери так же имеет умеренную тесноту связи (в диапазоне от 0,4 до 0,7) с «мотивацией к успеху» и, чем больше будет выражена «директивность» матери, тем больше будет выражена «мотивация к достижению успеха», об этом нам говорит знак «+». Данная гипотеза принимается, так как уровень значимости  $p \geq 0,05$ .

Корреляционные взаимосвязи между показателями методики  
«Подростки о родителях» (отношение отца) (ADOR, адаптированной  
Л.И. Вассерманом, И.А. Горьковой, Е.Е Ромицыной)  
и «Мотивация к успеху»(Т. Элерса)

Показатели	Мотивация к успеху
Позитивный интерес	0,221
Директивность	0,418 ( $p \geq 0,05$ )
Враждебность	0,482 ( $p \geq 0,05$ )
Автономность	0,226
Непоследовательность	0,265

Анализ статистических данных позволяет утверждать, что «директивность» отца так же имеет умеренную тесноту связи (в диапазоне от 0,4 до 0,7) с «мотивацией к успеху» и, чем больше будет выражена «директивность» отца, тем больше будет выражена «мотивация к достижению успеха», об этом нам говорит знак «+». Данная гипотеза принимается, так как уровень значимости  $p \geq 0,05$ .

«Враждебность» отца так же имеет умеренную тесноту связи (в диапазоне от 0,4 до 0,7) с «мотивацией к успеху» и, чем больше будет выражена «враждебность» отца, тем больше будет выражена «мотивация к достижению успеха», об этом нам говорит знак «+». Данная гипотеза принимается, так как уровень значимости  $p \geq 0,05$ .

В исследовании мотивации к достижению успеха подростков есть необходимость применить методику «мотивация к избеганию неудачи»

(Т. Элерс) для полного представления картины исследования. Данная необходимость обосновывается заключением Дж. Аткинсона о том, что человек, оказавшись в ситуации выбора, претерпевает конфликт между тенденцией стремиться к успеху, которая вызывает действия, ведущие к успеху, и тенденцией избежать неудачи, которая подавляет действия, ведущие к неудаче [3].

Следовательно, было проведено исследование на выявление уровней мотивации к избеганию неудачи подростков 14–15 лет.

Проанализируем полученные результаты (рис. 4) с помощью методики «Мотивация к избеганию неудачи» (Т. Элерса).

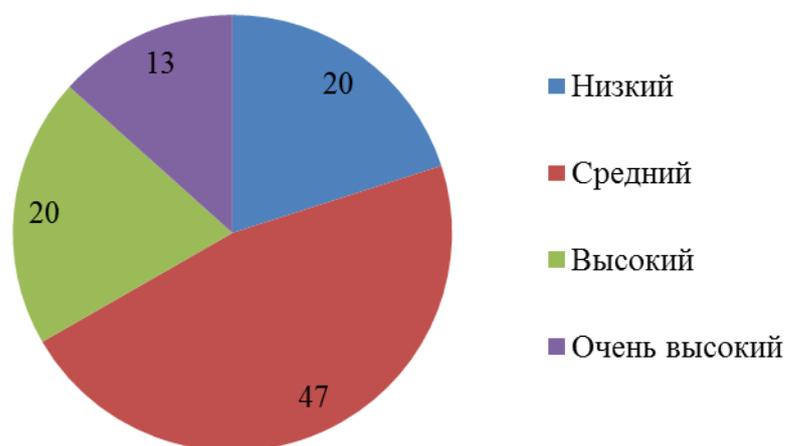


Рис. 4. Распределение выборочной совокупности подростков по уровню выраженности мотивации к избеганию неудачи (методика «Мотивация к избеганию неудачи», Т. Элерса), %.

Благодаря проведению данной методики, выяснилось, что у 20% подростков низкий уровень мотивации к избеганию неудачи, у 47% средний уровень, у 20% умеренно высокий и у 13% слишком высокий уровень.

Субъекты, которые имеют сильно выраженный мотив к избеганию неудачи, обычно склонны недооценивать свой потенциал – они могут быстро расстраиваться при неудачах и понижают самооценку.

Когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудачи (защита), то это препятствует мотиву к успеху – достижению цели.

Д. Макклеланд, проводя свои исследования, доказал, что люди с высоким уровнем защиты, то есть страхом перед несчастными случаями, чаще попадают в подобные неприятности, чем те, которые имеют высокую мотивацию на успех. Исследования показали также, что люди, которые боятся неудач (высокий уровень защиты), предпочитают малый или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу [14].

Немецкий ученый Ф. Буркард утверждает, что установка на защитное поведение в работе зависит от трех факторов:

- степени предполагаемого риска,
- преобладающей мотивации,
- опыта неудач в деятельности.

Усиливают установку на защитное поведение два обстоятельства: первое – когда без риска удастся получить желаемый результат; второе – когда рискованное поведение ведет к несчастному случаю. Достижение же безопасного результата при рискованном поведении, наоборот, ослабляет установку на защиту, т.е. мотивацию к избеганию неудач [17].

Сопоставим результаты исследования уровня выраженности мотивации к достижению успеха и мотивации к избеганию неудачи испытуемых.

## Сопоставимые результаты полученных данных по методикам Т. Элерса

№	Уровень мотивации к избеганию неудачи	Уровень мотивации к достижению успеха
1	2	3
1	Низкий	Умеренно высокий
2	Высокий	Умеренно высокий
3	Средний	Средний
4	Средний	Умеренно высоки
5	Средний	Умеренно высокий
6	Средний	Умеренно высокий
7	Очень высокий	Средний
8	Низкий	Умеренно высокий
9	Средний	Умеренно высокий
10	Средний	Слишком высокий
11	Высокий	Умеренно высокий
12	Очень высокий	Слишком высокий
13	Средний	Умеренно высокий
14	Высокий	Средний
15	Средний	Умеренно высокий
16	Средний	Средний
17	Очень высокий	Умеренно высокий
18	Очень высокий	Низкий
19	Низкий	Средний
20	Средний	Умеренно высокий
21	Высокий	Умеренно высокий
22	Средний	Средний
23	Высокий	Средний
24	Средний	Умеренно высокий
25	Средний	Средний
26	Высокий	Умеренно высокий
27	Низкий	Умеренно высокий

1	2	3
28	Средний	Слишком высокий
29	Низкий	Умеренно высокий
30	Низкий	Слишком высокий

В таблице 4 видно, что уровни мотивации избегания неудач и достижения успеха у подростков могут быть одновременно разным. Это свидетельствует о том, что у испытуемых может преобладать мотивация – как на избегание неудачи, так и на достижение успеха в зависимости от ситуации.

Проанализируем полученные результаты, представленные на рисунке 5.

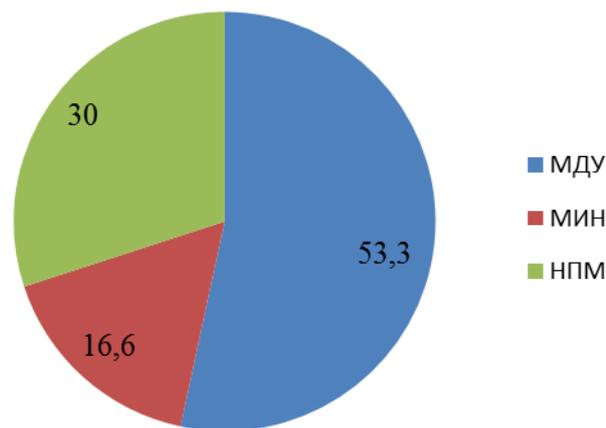


Рис. 5. Распределение выборочной совокупности подростков по преобладающей мотивации (методики «Мотивация к успеху» и «Мотивация к избеганию неудачи» Т. Элерса), %

Условные обозначения по рис. 5: МДУ – мотивация к достижению успеха; МИН – мотивация к избеганию неудачи; НПМ – нет преобладающей мотивации.

Анализируя полученные результаты, представленные на рис 5. видно, что 53,3% испытуемых мотивированы на успех, то есть – преобладает

мотивация к достижению успеха с разными уровнями ее выраженности, 30% подростков не обнаруживают преобладающей мотивации, у 16,6% – преобладает мотивация к избеганию неудачи.

Когда преобладает мотивация к достижению успеха, человек предпочитает задачи средней или чуть более высокой степени сложности. Привлекательность и интерес в решении определенной задачи, после неудачных действий только увеличивается. После неудачной попытки чаще всего добиваются более лучших результатов. Цель, которая является отдаленной во времени, во многом больше может стимулировать деятельность человека, у которого развит и преобладает мотив достижения успеха, в отличие от людей с выраженной мотивацией к избеганию неудачи [24].

Люди, у которых преобладает мотивация к избеганию неудачи, предпочитают малый, или, наоборот, чрезмерно большой риск, где неудача не угрожает престижу. У них, как правило, высокий уровень защиты и страха перед несчастными случаями. Они чаще всего проявляют неуверенность в себе, а также не верит в возможность добиться успеха и боится критики. При решении определенных задач, в особенности таких, где присутствует возможность неудачи, у человека обычно имеются отрицательные эмоциональные переживания. Он не получает от такой деятельности и тяготится ей. Определяются неадекватностью профессионального самоопределения, предпочтительно выбирают для себя либо очень легкие, либо очень сложные виды профессий. Также имеют заниженную или завышенную самооценку и нереалистичный уровень притязаний. Свои успешные дела чаще всего склонны определять внешними факторами, т.е. везением [24].

Благодаря полученным результатам проведенного исследования, был проведен корреляционный анализ по методу Спирмена, представленный в таблицах 5 и 6.

Корреляционные взаимосвязи между показателями методики  
«Подростки о родителях» (отношение матери) (ADOR) адаптированной  
Л.И. Вассерманом, И.А. Горьковой, Е.Е. Ромицыной  
и «Мотивация к избеганию неудачи» (Т. Элерса)

Показатель	Мотивация к избеганию неудач
Позитивный интерес	0,327
Директивность	0,092
Враждебность	-0,104
Автономность	0,123
Непоследовательность	0,408 ( $p \geq 0,05$ )

«Непоследовательность» матери имеет умеренную тесноту связи (в диапазоне от 0,4 до 0,7) с «мотивацией к избеганию неудачи» и, чем больше будет выражена «непоследовательность» матери, тем больше будет выражена «мотивация к избеганию неудачи», об этом нам говорит знак «+». Данную гипотезу мы принимаем, так как уровень значимости  $p \geq 0,05$ .

Корреляционные взаимосвязи между показателями методики  
«Подростки о родителях» (отношение отца) (ADOR) адаптированной  
Л.И. Вассерманом, И.А. Горьковой, Е.Е Ромицыной  
и «Мотивация к избеганию неудач» (Т. Элерса)

Показатели	Мотивация к избеганию неудач
Позитивный интерес	0,381
Директивность	0,334
Враждебность	-0,054
Автономность	-0,017
Непоследовательность	0,221

В ходе анализа корреляционных взаимосвязей между показателями методик «Подростки о родителях» (отношение отца) (ADOR) адаптированной Л.И. Вассерманом, И.А. Горьковой, Е.Е Ромицыной и «Мотивация к избеганию неудач» (Т. Элерса) достоверно-значимых связей не обнаружено.

Таким образом, гипотеза подтвердилась частично, и в ходе данного исследования выяснилось, что у тех подростков, у которых отчетливо выражена мотивация к достижению успеха, мать в отношении к ним проявляет позитивный интерес, принимает своего ребенка, эмоциональные отношения несут в себе положительный, теплый характер. Между показателем «позитивный интерес» в отношении отца и мотивацией к достижению успеха подростка связи не выявлено. Гипотеза не принимается.

Так же выяснилось, что воспитательные воздействия авторитарного стиля родителей, директивность матери и отца в их отношении к подростку имеют связь с мотивацией к достижению успеха подростков. У тех подростков, у родителей которых отчетливо выражен этот показатель отношения, будет преимущественно выражен уровень мотивации к достижению успеха. Данная гипотеза подтвердилась.

Выявлена взаимосвязь показателя «враждебность» отца и мотивация к достижению успеха подростков.

Для дополнительных сведений проводилось исследование мотивации к избеганию неудачи подростков. Анализ результатов позволяет установить факт, что так же существует взаимосвязь между непоследовательностью воспитательных воздействий матери и мотивацией к избеганию неудачи подростков.

### **2.3. Рекомендации для развития у подростков 14–15 лет мотивации к достижению успеха**

После проведения и анализа исследования были разработаны рекомендации в целях оптимизации и развития мотивации к достижению успеха у подростков 14–15 лет.

Возможность оптимизации и развития мотивации достижения сводится к следующим процедурам: психолог или специально подготовленные учителя объясняют подросткам, как рассуждает, говорит и действует человек с высокоразвитой мотивацией достижения. В настоящее время также разработаны разнообразные учебные пособия для проведения тренинга мотивации достижения (учебные фильмы, специальные игры, буклеты с тематическими рассказами и т.п.).

Д. МакКлелланд, анализируя условия формирования мотивации достижения, объединил основные формирующие влияния в четыре группы.

1. Формирование синдрома достижения (стремление к успеху выше стремления избегать неудачи).

2. Самоанализ.

3. Формирование стремления и навыков ставить перед собой высокие, но адекватные цели.

4. Межличностная поддержка [32].

Направление работы заключается в следующих пунктах:

Работа с подростками в возрасте 14–15 лет:

Практический блок *«Оптимизация и развитие мотивации»*:

– *Тренинг С. Занюка [17]*.

*Описание:*

Данный тренинг могут использовать психологи в образовательных учреждениях с подростками, которые имеют выраженный уровень мотивации к избеганию неудач и низкий уровень мотивации к достижению успеха. Тренинг включает в себя 29 упражнений и рассчитан на 10 дней (по 3 упражнения в день), рекомендованная частота занятий раз в неделю после уроков.

*Задачи:* обретение учениками при выполнении специальных упражнений опыта мышления, поведения, эмоционального реагирования, характерного для высоко мотивированных индивидов; соотнесение данного мотива каждым учеником со своим идеалом, со своими основными духовными ценностями и личное принятие мотива.

## Упражнения к мотивационному тренингу (С. Занюк)

№	Название упражнения	Цель
1	2	3
1	<i>Активизируй воображение</i>	Сформировать новое отношение к деятельности, сделать ее более интересной и привлекательной для вас. Одноразового выполнения упражнения, конечно же, недостаточно. Чем чаще вы выполните предложенные вам задания, тем сильнее они повлияют на вашу мотивационную сферу.
2	<i>Успех в прошлом</i>	Использование позитивных эмоций, которые связаны с успехами в прошлом, для формирования новых мотивационных отношений.
3	<i>Эмоциональное насыщение</i>	Формирование благополучного отношения к предметам
4	<i>Новое имя</i>	Изменение мотивации субъекта
5	<i>Идентификация с любимым животным</i>	Актуализация настойчивости и повышение мотивации достижения
6	<i>Составь наставления другим людям</i>	Побуждение и мотивирование себя и окружающих
7	<i>Одобрение</i>	Поддержка себя, одобрение, самомотивирование

1	2	3
8	<i>Указывая ошибки - отметьте улучшение</i>	Анализ, самоанализ
9	<i>Избегание неудачи</i>	Самоанализ
10	<i>Придумай девиз</i>	Развитие позитивного мышления и новых внутренних установок
11	<i>Сформируй позитивный образ «Я»</i>	Формирование позитивного образа «Я»
12	<i>Внутренний саботажник</i>	Развитие самоконтроля
13	<i>Хвастун</i>	Формирование интереса, идентификация с предметом своей деятельности
14	<i>Анализ своих оправданий</i>	Самоанализ
15	<i>Оживление приятных воспоминаний</i>	Актуализация позитивных эмоций, связанных с собственной деятельностью и успехами в прошлом
16	<i>Похвала самому себе</i>	Развитие самоконтроля, самотивирования
17	<i>Забота о яблоне</i>	Осознание зависимости результата от собственных усилий
18	<i>Попроси самого себя</i>	Освоение приемов самопобуждения
19	<i>Создай себе ситуацию успеха</i>	Освоение технологии создания успеха

## Окончание таблицы 7

1	2	3
20	<i>Измени образ своего неудачника</i>	Изменение неадекватного образа «Я»
21	<i>Источник энергии</i>	Создание новых образов
22	<i>Идентификация с гением</i>	Развитие позитивного мышления
23	<i>Упорядочивание сада</i>	Освоение приема самоорганизации
24	<i>Эстетические ассоциации</i>	Создание позитивных ассоциаций
25	<i>Архитектор</i>	Воспитание творческой установки, стремления к совершенству, желанию делать свое дело как можно лучше.
26	<i>Тема успеха</i>	Изменение мотивации путем развития позитивного мышления
27	<i>Два стула</i>	Установление диалога между обеими сторонами личностного конфликта. Развитие умения четко разграничивать и анализировать различные аспекты собственного «Я».
28	<i>Изменение структуры речи</i>	Изменение структуры речи
29	<i>Позитивное отношение к ошибкам</i>	Создание позитивного образа по отношению к ошибкам

Тренинг несет положительный аспект для личностного развития, влияет на развитие мотивации достижения и интереса к деятельности, повышает интерес и стремление к выполнению деятельности; организует субъекта и его работу; развивает способность к самомотивированию (Приложение А).

*Инструкция к упражнениям:*

1. Тщательно выполняйте все элементы инструкции к каждому упражнению.

2. Проведите анализ эффективности упражнений. Подумайте над тем, что стоит изменить, усовершенствовать. Определите, какие упражнения были эффективными.

3. Стремитесь оказывать помощь другим. Предложите эти упражнения своим детям, воспитанникам, родственникам, знакомым, друзьям.

4. Поразмышляйте, насколько целесообразно (полезно) выполнять эти упражнения именно вам. Возможно, вам нет необходимости выполнять некоторые упражнения, например, если настойчивость или другие черты, на которые направлены определенные задания, развиты у вас достаточно хорошо.

**Работа с педагогическим коллективом:** лекционное занятие с практическими элементами на тему «Мотивация к достижению успеха подростков» (Приложение В).

**Работа с родителями подростков:** просветительская беседа на тему «Детско-родительские отношения и мотивация к достижению успеха подростков» (Приложение Г).

## Выводы по Главе 2

Проанализировав теоретические источники по проблеме исследования, в качестве диагностического инструментария нами были выбраны и проведены следующие методики:

- методика «Мотивация к успеху» (Т. Элерс),
- методика «Мотивация к избеганию неудачи» (Т. Элерс),
- методика «Подростки о родителях» (ADOR) (адаптирована Вассерманом Л.И., Горьковой И.А., Ромицыной Е.Е.).

Базой данного исследования служила МБОУ Красноярская СШ №XX. Выборка составила 30 подростков.

Нами было проведено исследование и благодаря результатам сделаны следующие выводы:

– С помощью методики «Подростки о родителях» выяснилось, что большая часть подростков считает, что в воспитании их матери отчетливо выражены такие показатели, как: «Враждебность» (46,6%), «Автономность» (40%), «Непоследовательность» (43,3%), есть основания считать воспитательную практику матерей у большинства испытуемых такого рода непоследовательной, ведущую к нарушению психической адаптации в семье, а, впоследствии, и в другом социальном окружении. Кроме того, следует обратить внимание на то, что с точки зрения ребенка в семейных отношениях имеет место скрытая форма конфликта. Это приносит подросткам чувство дискомфорта.

Отцы, по мнению большинства подростков, предъявляют достаточно жесткие требования, которые в силу их непоследовательности могут привести к дезориентации и понижению самооценки ребенка. Так же, выраженные показатели могут свидетельствовать о тенденции к резкой смене стилей воспитания, представляющую собой переход от очень строгого к либеральному и, затем, наоборот, переход от значительного внимания

к эмоциональному отвержению родителями. Есть основания считать воспитательную практику этих родителей дисгармоничной. Об этом свидетельствуют выраженные показатели: «Позитивный интерес» (45,8%), «Директивность» (45,8%), «Непоследовательность» (50%).

– с помощью методики Т. Элерса, мы выяснили, что у 3% подростков выявлен низкий уровень мотивации к успеху, у 27% средний, у 57% умеренно высокий и у 13% слишком высокий, у 20% подростков низкий уровень мотивации к избеганию неудач, у 47% средний уровень, у 20% умеренно высокий и у 13% слишком высокий уровень.

Анализ статистических данных позволяет нам утверждать, что «позитивный интерес» матери имеет умеренную тесноту связи (в диапазоне от более 0,4 до 0,7) с «мотивацией к успеху» и, чем больше будет выражен «позитивный интерес» матери, тем больше будет выражена «мотивация к достижению успеха», об этом нам говорит знак «+». Данная гипотеза принимается, так как уровень значимости  $p \geq 0,05$ .

«Директивность» матери так же имеет умеренную тесноту связи (в диапазоне от 0,4 до 0,7) с «мотивацией к успеху» и, чем больше будет выражена «директивность» матери, тем больше будет выражена «мотивация к достижению успеха», об этом нам говорит знак «+». Данная гипотеза принимается, так как уровень значимости  $p \geq 0,05$ .

«Директивность» отца так же имеет умеренную тесноту связи (в диапазоне от 0,4 до 0,7) с «мотивацией к успеху» и, чем больше будет выражена «директивность» отца, тем больше будет выражена «мотивация к достижению успеха», об этом нам говорит знак «+». Данная гипотеза принимается, так как уровень значимости  $p \geq 0,05$ .

«Враждебность» отца так же имеет умеренную тесноту связи (в диапазоне от 0,4 до 0,7) с «мотивацией к успеху» и, чем больше будет выражена «враждебность» отца, тем больше будет выражена «мотивация

к достижению успеха», об этом нам говорит знак «+». Данная гипотеза принимается, так как уровень значимости  $p \geq 0,05$ .

Таким образом, и в ходе экспериментального исследования выяснилось, что подростки с выраженным уровнем «позитивного интереса» матери, а так же «директивности» отца и матери, мотивированы на успех больше, чем на избегание неудач. Также обнаружено, что чем больше уровень выраженности «непоследовательности» у родителей, тем больше у подростка мотивация к избеганию неудачи. Интересен тот факт, что выявленная связь между показателем «враждебность» отца и мотивацией достижения успеха подтверждает достоверность на уровне значимости  $p \geq 0,05$ , в то время, как в методическом пособии Л.И. Вассермана, И.А. Горьковой, Е.Е. Ромицыной описывается отрицательная взаимосвязь этой шкалы с мотивацией деятельности подростка [9]. Это говорит о том, что данная область остается неизученной.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема формирования мотивационной сферы подростка является актуальной в психологической науке. Данная проблема является наиболее востребованной, т.к. переоценка значимости многих ценностных ориентиров, переосмысление своего места в обществе, принятие на себя ответственности за результаты жизнедеятельности скрыты в мотивах личности и требуют не только познания, но и управления их формированием.

Отсутствие единой теории мотивационной сферы личности не позволяет ответить на многие психолого-педагогические запросы, связанные с особенностями успешной реализации потенциальных возможностей учащихся.

Как было экспериментально доказано, представление подростков, их оценка родительского отношения, имеет связь с мотивацией достижения успеха. Именно такие подростки, которых родители принимают и контролируют, ставят перед собой цель и демонстрируют активное стремление в ее преодолении. Если цель значима и отдалена во времени, то это еще больше активизирует их. Они легко включаются в свою деятельность, будь то, учебная, спортивная или творческая и подбирают такие средства и действия, которые направлены на достижение поставленной цели, правильно оценивают свои способности, мобилизуются при неудачах, не расстраиваются. В подростковом возрасте в их когнитивной сфере имеется ожидание успеха, поэтому, включаясь в какую-либо деятельность, они уверены в том, что добьются успеха. Они ожидают одобрения со стороны других за свои действия, направленные на достижение поставленной цели, собирают все свои силы, ресурсы, действия, а связанная с этим деятельность вызывает у них конструктивные эмоции. Такие дети обычно стараются получить правильную, достоверную информацию о результатах своей деятельности и поэтому выбирают задачи средней или слегка повышенной степени трудности, и если при ее решении они

потерпели неудачу, то снова возвращаются к ее разрешению. Как правило, подростки, ориентированные на достижение успеха после неудачи добиваются наиболее лучших результатов, и, свой успех приписывают внутриличностному фактору (способностями, терпением, старанием и т.д.), а неудачу объясняют случайным стечением обстоятельств.

Непоследовательность матерей в воспитании связана же с мотивацией избегания неудачи подростков. Поэтому, все мысли и действия подростков подчинены цели, которая заключается в том, чтобы избежать неудач. В подростковом возрасте это проявляется в неуверенности в себе, боязни критики, отсутствии веры в возможность добиться успеха. Деятельность, которая чревата возможностью неудачи – тяготит их, вызывает у подростков отрицательные эмоциональные переживания. Такие дети предпочитают в своей деятельности наиболее легкие задачи или чересчур сложные задачи, которые практически невыполнимы, и даже если произошла неудача при ее решении, то они больше к ее разрешению не вернутся никогда. Свой успех они считают случайным, а при неудаче анализируют свои способности и списывают на внешние факторы (степени выполняемой задачи, везению и т.п.). Также, необходимо отметить, что подростки с сильно выраженной мотивацией к избеганию неудачи, как правило, недооценивают свои возможности, быстро и сильно расстраиваются при неудачах, снижают свою самооценку.

Вопрос мотивации достижения успеха не исчерпан, и возможно продолжение изучения этой проблемы уже в русле поиска способов коррекции доминирующего мотива в сторону положительной мотивации.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Андреева Т.В. Психология семьи: учебное пособие для вузов. СПб.: Речь, 2010. 384 с.
2. Асеев В.Г. Проблема мотивации и личности // Теоретические проблемы психологии личности. М., 2013. 122 с.
3. Аткинсон Дж.В. Теория о развитии мотивации. М.: Акварель, 2006. 367 с.
4. Баранов А.А. Образ как категория психологической науки. URL: [http://iuidusu.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=206&Itemid=122](http://iuidusu.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=206&Itemid=122) (дата обращения: 20.11.2017).
5. Бибрих Р.Р. Особенности мотивации и целеобразования в учебной деятельности студентов младших курсов // Вестн. Моск. ун-та. Сер. №4, Психология. 1987. 135 с.
6. Божович Е.Д. Психологические особенности развития личности подростка. М., «Знание», 1979. 40 с.
7. Большой психологический словарь / Под ред. Мещерякова Б.Г., Зинченко В.П. М., 2003. 672 с.
8. Варга А.Я. Современный ребенок. Энциклопедия взаимопонимания // ОГИ, Фонд научных исследований «Прагматика культуры», 2006. 640 с.
9. Вассерман Л.И., Горьковая И.А., Ромицына Е.Е. Психологическая методика «Подростки о родителях» и ее практическое применение. СПб.: «ФАРМиндекс», 2001. 68 с.
10. Веккер Л.М., Лещинский М. В. Современная теория памяти и обобщенность представлений. СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2008. 261 с.
11. Веккер Л.М. Психика и реальность: единая теория психических процессов. М., 1998. 172 с.

12. Вилюнас В.К. Психологические механизмы биологической мотивации. М.: МГУ, 2012. 166 с.
13. Гижицкий В.В. Внутренние и внешние мотивы учебной деятельности как факторы академической успешности старшеклассников: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2016. 200 с.
14. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения. М. Смысл. 2006. 87 с.
15. Доманецкая Л.В. Психология семьи и семейного воспитания: учебное пособие// Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2013. 212 с.
16. Дрейкус Р. Счастье вашего ребенка / пер. с англ. М: Прогресс, 1986. 239 с.
17. Занюк С.С. Психология мотивации. Теория и практика мотивирования. Мотивационный тренинг. СПб.: Ника-центр, 2001. 117 с.
18. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2013. 364 с.
19. Ильин Е.П. Психология общения межличностных отношений СПб.: Издательство: Питер. 2009. 576 с.
20. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие. М.: Гардарики, 2008. 320 с.
21. Котова Е.В. Детско-родительские отношения в различных типах семей. Красноярск: РИО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2004. 156 с.
22. Кристенсен О.К. Дрейкус и поиски равенства // Помощь родителям в воспитании детей. М.: Прогресс, 1992. С. 41–62.
23. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Психология человека: Курс лекций. Ростов н/Д., 2002. 76 с.
24. Ларских М.В. Потребности и мотивы перфекционистов // Вестник ВГУ. Серия Проблемы высшего образования. Воронеж: Издательско-полиграфический центр ВГУ, 2016. № 59. С. 106–119.

25. Леонтьев А.Н. Психологические основы развития ребенка и обучения. М.: Смысл, 2009. 426 с.
26. Лобанов А.П. Когнитивная психология: от ощущений до интеллекта: учеб. пособие. Минск: Новое знание, 2008. 376 с.
27. Макклелланд Д. Мотивация человека. СПб., 2007. 123 с.
28. Маклаков А.Г. Общая психология: учебное пособие для вузов и слушателей курсов психологических дисциплин. СПб.: Питер, 2012. 582 с.
29. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2005. 76 с.
30. Марковская И.М. Психология детско-родительских отношений: монография / М-во образования и науки Рос. Федерации, Федер. агентство по образованию, Юж. Урал. гос. ун-т, Фак. психологии. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2007. 133 с.
31. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / Пер. с англ. СПб.: Евразия, 2012. 478 с.
32. Москвичев С.Г. Мотивация, деятельность и управление. Киев, 2003. 490 с.
33. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. 7-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 456 с.
34. Насонова Е.Б. Влияние внутрисемейных отношений на эмоциональное поведение школьника. Киев, 1990. 201 с.
35. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2004. 608 с.
36. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. М.: Просвещение, 1996. 289 с.
37. Петрова О.С. Проблема мотивации избегания неудач у подростков на уроках физической культуры // Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции

«Студенческий научный форум» URL:  
<http://www.scienceforum.ru/2015/1018/10691> (дата обращения: 5.03.2018).

38. Павлова И.А. Проблемы общения и взаимопонимания подростков с родителями // Актуальные аспекты современной науки «Сборник материалов XVI-й международной научно-практической конференции.» Ответственный редактор Е.М. Мосолова. 2017. 36–45 с.

39. Райгородский Д.Я. (редактор-составитель) Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Самара: Издательский дом «БАХРАХ – М», 2008. 172 с.

40. Рыбакова М.М. Конфликт и взаимодействия в педагогическом процессе. М., 1991. 120с.

41. Симонов П.В. Мотивированный мозг. М.: Наука, 2007. 270 с.

42. Синягина Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. 96 с.

43. Спиваковская А.С. Как быть родителями? М.: Педагогика, 1986. 160 с.

44. Столин В.В. Семья как объект психологической диагностика // Семья и формирования личности. М.: Просвещение, 1979. 78 с.

45. Узнадзе Д.Н. Психология установки. СПб.: Питер, 2001. 416 с.

46. Филиппова В.Р., Давлетчина С. Б. Словарь по конфликтологии. Улан-Удэ: Издательство ВСГТУ, 2005. 100 с.

47. Фрэнкин Р. Мотивация поведения. Биологические, когнитивные и социальные аспекты. СПб.: Питер, 2003. 651 с.

48. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М.: Смысл, 2003. 804 с.

49. Шнейдер Л.Б., Соломатина Е.М. Практикум по психологии семьи и семейному консультированию. М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет. 2012. 496 с.

50. Эйдемиллер Э.Г. Методы семейной диагностики и психотерапии. М. СПб.: Фолиум, 1996. 143 с.

51. Экспериментальная психология / Под ред. П. Фресса и Ж. Пиаже.  
М., 1975. 184 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Упражнения к мотивационному тренингу

1. Учитесь побуждать себя и других к эффективной деятельности.

#### *Упражнение 1. Активизируй воображение*

Цель. Это упражнение разработано на основе идей НЛП. Для его выполнения нужно активизировать свое воображение: чем ярче вы способны вообразить успех, славу и счастье в будущем, чем более крепкую связь установите с определенными формами деятельности – тем более сильным будет эффект от упражнения. Основная идея – сформировать новое отношение к вашей деятельности, сделать ее более интересной и привлекательной для вас. Одноразового выполнения упражнения, конечно же, недостаточно. Чем чаще вы выполните предложенные вам задания, тем сильнее они повлияют на вашу мотивационную сферу.

Задания:

1. Вообразите как можно ярче, что вы достигли своей цели, что ваша мечта осуществилась, что успех, слава, богатство и счастливая жизнь наконец стали реальностью. Создайте картинку приятного, счастливого будущего.

2. Вообразите, как вы настойчиво (но с удовольствием) много работаете ради вашей цели. Следует как можно ярче «прокрутить» в воображении картинку того, как вы с огромным наслаждением занимаетесь определенной деятельностью (например, это может быть учеба или профессиональная деятельность). Иногда эта деятельность достаточно сложна, вы ощущаете трудности, но вам интересно и вы стремитесь преодолеть препятствия и достичь своей цели.

3. Попробуйте эти две картинки связать друг с другом. Например, как результат длительной работы и значительных усилий – успех, счастье, богатство и слава. Пытайтесь сочетать эти картинки в определенной последовательности.

*Упражнение 2. Успех в прошлом*

**Цель:** использование позитивных эмоций, которые связаны с успехами в прошлом, для формирования новых мотивационных отношений.

**Задания:**

1. Вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали значительный успех. Закройте глаза и представьте себе это ярко. Создайте картинку в воображении. Обратите внимание на размер, точность и качество этой картинки, на те движения, звуки, переживания, которые создают или сопровождают ее.

2. Далее поразмышляйте о цели, которую вы стремитесь достичь. Вообразите ее четко. Прокрутите в воображении картинку достижения цели.

3. Разместите в воображении эту картинку туда же, где была и предыдущая. Ваше задание заключается в том, чтобы эти две картинки наложить друг на друга. Стремитесь пережить радость, удовлетворение от будущего успешного завершения дела (достижения цели) так, как вы ощущали это в прошлом.

*Упражнение 3. Эмоциональное насыщение*

**Цель.** Предметы и объекты, которые нравятся человеку, наделяются позитивными эпитетами. Определенные слова связываются в вашем воображении с успехом, красотой, совершенством. Они имеют позитивный эмоциональный смысл (например, слова «замечательно!», «прекрасный»), вызывают позитивные эмоции. Используя эти эпитеты, «привязывая» их к предметам и к отдельным элементам, можно сформировать интерес к ним. Вследствие эмоционального насыщения (сочетание с позитивными, «приятными» эпитетами и эмоциями) определенные предметы становятся для вас более привлекательными и интересными.

Для того чтобы сформировалось подобное отношение к предметам (объектам) вашей деятельности, процесс эмоционального насыщения должен быть достаточно длительным.

Задания:

1. Выпишите 20 слов, которые вам больше всего нравятся, которые вызывают позитивные эмоции.

2. Запишите 15–20 прилагательных (эпитетов), которыми вы наделяете нравящиеся вам предметы (например, «чудесный», «прекрасный»).

3. Запишите 10 компонентов (структурных компонентов или параметров), предмета (объекта), к которому вы хотите сформировать интерес. Например, если это автомобиль, то среди элементов могут быть мотор, тормоза, руль, корпус, дизайн. А если вы стремитесь развить свой интерес к психологии, то в качестве компонентов могут выступать психические компоненты и функции (память, внимание, воображение, мышление, мотивация и т.п.).

4. Каждый компонент (элемент) вашей деятельности (из десяти записанных) насыщайте позитивными (приятными для вас) эпитетами. Охарактеризуйте каждый элемент (структурный компонент) с позитивной стороны.

#### *Упражнение 4. Новое имя*

Цель. Имя, как и любое другое слово, которое часто употребляется, имеет психологическое влияние на человека. Меняя его (или прибавляя к нему определенные эпитеты или характеристики, которые становятся неотъемлемыми атрибутами имени), можно изменить и мотивацию субъекта. Достаточно только называть себя в течение определенного времени новым именем (не обязательно требовать этого от окружающих).

*Новое имя имеет влияние и на животных. Например, когда Артур стал называть своего Рекса по-другому (Шариком), то со временем заметил определенные изменения в поведении животного. Собака вследствие этого стала более спокойной, не такой агрессивной. Это и не удивительно, поскольку слово «Шарик» менее резкое и агрессивное, чем слово «Рекс».*

Называя себя новым именем, прибавляя к своему имени эпитеты или характеристики, со временем можно ожидать определенных изменений в мотивации. Например, Виктор во внутреннем диалоге стал называть себя *настойчивый Виктор*, а Артур дополнил свое имя словом «*труженик*» и, обращаясь к себе, называл себя *Артур-труженик*.

Задания:

1. Придумайте себе соответствующее имя, которое символизировало бы настойчивость, целенаправленность, силу воли в достижении цели и имело бы мотивационное влияние на вас.

2. Придумайте 4 варианта имени (в соответствии с заданиями, которые вы ставите перед собой). Несколько вариантов являются необходимыми во избежание нежелательного автоматизма в использовании обычных для вас штампов (ведь бывает, что слова, которые часто употребляются, становятся штампами и не вызывают ни образов, ни эмоций).

3. Вообразите несколько ситуаций, связанных с новым для вас именем. Желательно, чтобы слово или характеристика вызывало у вас конкретные образы (ситуации). Избегайте абстрактных понятий, «пустых слов», которые не вызывают никаких образов и эмоций. Запишите несколько воображаемых (но вполне возможных) ситуаций, связанных со своим новым именем.

4. Называйте себя так в течение определенного времени во внутреннем диалоге, в обращении к самому себе. Для того чтобы это упражнение имело существенное психологическое влияние, должно пройти длительное время, в течение которого вы будете называть себя новым именем и будете выполнять задания, связанные с этим. Зафиксируйте, сколько раз в день удалось обращаться к себе по-новому и какое влияние это имело на вашу мотивацию.

5. Используя новое имя, напишите несколько коротких рассказов о себе (реальных, с прошедшими или теперешними успехами, или фантастических, с мечтами о достижении в будущем).

Приблизительная тематика рассказов:

1. Как я (с новым именем) настойчиво работаю и достигаю успехов.
2. Я (с новым именем) обязательно достигну успехов.

*Упражнение 5. Идентификация с любимым животным*

Цель. Отождествляясь (идентифицируясь) с кем-то или с чем-то, можно ускорить мотивационные превращения своей личности. Когда мы отождествляемся с героем, когда, стремясь наследовать его, воображаем ситуации, в которых мы осуществляем социально желаемые действия, то это имеет определенное влияние на нашу личность. Соответствующие изменения наблюдаются и при идентификации с любимым животным (которое, преодолевая препятствия, стремится достичь своего). Отождествляясь с таким животным, вы способны актуализировать свою настойчивость и повысить мотивацию достижения.

Задания:

1. Выберите одно животное, которому присущи черты, которые вы стремитесь развить. Попробуйте отождествиться, ассоциироваться с животным, которое будет настойчиво, невзирая на трудности и препятствия, направляться к своей цели.

2. Побудьте в образе этого животного и попытайтесь не менее пяти минут преодолевать в воображении трудности, стремясь достичь своего.

3. Ответьте на вопросы: с каким животным вы отождествлялись (ассоциировались)? Какие ситуации, связанные с достижением цели, вы воображали? Что вы ощущали, переживали в этот момент?

*Упражнение 6. Составь наставления другим людям.*

Цель. Обучая других – мы учимся также и сами, убеждая других – мы убеждаем также и самого себя, побуждая или мотивируя других – мы побуждаем, мотивируем и самого себя.

Исходя из этой закономерности, можно предложить следующее задание.

Задание.

Вы должны убедить другого участника группы (вообразите, что перед вами ваш подчиненный или ребенок, который нуждается в ваших установках), что с заданием можно легко справиться. Стремитесь внушить уверенность в успехе. Запишите свою речь.

*Пример:* Андрей выполнял данное упражнение, выбрал несколько изречений, которые ему больше всего нравились и которые имели наибольшее влияние на него.

*1. Успех приходит к тому, кто верит в него, кто много работает и не отклоняется от своей цели.*

*2. Ты обязательно достигнешь успеха, если всю энергию направишь на ее достижение!*

*3. Исключи из своего лексикона слово «невозможно». Если настойчиво работать, шаг за шагом приближаясь к цели, – все возможно.*

Сначала он выбрал для девиза первое изречение. Впоследствии для разнообразия нанес на табличку еще одно изречение.

*Ты обязательно достигнешь успеха, если всю свою энергию направишь на достижение своей цели.*

Выбрав несколько девизов, Андрей нанес их на табличку, которую расположил на своем рабочем столе. Такая работа (в комплексе с другими упражнениями мотивационного тренинга) содействовала заметному росту его мотивации достижения.

#### *Упражнение 7. Одобрение*

Цель. Знаете ли вы свои положительные черты, свои преимущества, которые способны обеспечить вам успех в жизни? Умеете ли подбадривать себя и других?

Тренер, учитель или менеджер постоянно прибегает к одобрению и подбадриванию своих учеников (подчиненных). Вас также, очевидно, неоднократно хвалили. Это прибавляло вам сил, вдохновляло на дельнейшую работу. Вследствие похвалы вы ощущали эмоциональный подъем и стремление работать настойчивее ради достижения успеха.

Иногда у вас не все удавалось, и вы разочаровывались, теряли веру в себя, а позитивного эмоционального подкрепления (похвалы) от окружающих не поступало. В таких случаях вы теряли уверенность в своих силах и были демотивированными (т.е. не ощущали побуждений, стимулов к работе). Но вдруг вы вспоминали свои успехи в прошлом, актуализировались слова-одобрения в ваш адрес от учителя (руководителя). Вам стало легче, опять захотелось работать. У вас возникает мысль: почему я должен ожидать одобрения от других людей, нельзя ли находить поддержку у самого себя? Оказывается, что это вполне возможно. Тренируясь и рассуждая над тем, как одобрять, поддерживать самого себя, вы со временем станете более уверенными и целеустремленными.

Задания:

1. Запишите пять своих положительных черт характера, особенностей личности, которые способны обеспечить вам успех в деятельности.
2. Запишите пять своих положительных черт, которые помогают вам в общении с другими людьми.
3. Вспомните и запишите свои успехи в прошлом и их влияние на вашу жизнь и деятельность. Запишите свои значительные успехи, о которых приятно вспомнить и которые имели существенное влияние на вашу жизнь и деятельность.
4. Вспомните и запишите слова-одобрения, которые были высказаны в ваш адрес другими людьми (учителями, друзьями, знакомыми) и которые имели влияние на вашу жизнь или деятельность. Запишите их и храните в специальном блокноте, чтобы в неблагоприятных для вас обстоятельствах обращаться к ним.
5. Запишите, как вы подбадриваете самого себя, когда потерпели неудачу, когда не все у вас получается, когда ощущаете трудности в работе (1-й вариант, 2-й вариант)?
6. Как вы подбадриваете других людей, когда кто-то потерпел неудачу, ощущает разочарование и значительные трудности (1-й вариант, 2-й вариант)?
7. Вспомните и запишите, как вы хвалили самого себя, когда достигли определенных успехов.
8. Учитывая опыт, поразмышляйте и запишите новый, более эффективный текст – самоодобрение.
9. Вспомните и запишите, как вы хвалите других, когда кто-то достиг успехов или сделал что-то важное.
10. Учитывая опыт и знания, поразмышляйте и напишите новый текст одобрения других людей в случае достижения ими позитивного результата.

11. Запишите приветствие другому человеку по случаю успешного завершения им важного дела. Попробуйте предоставить такое одобрение и поддержку этому человеку, чтобы это было новым стимулом (импульсом) для него, побуждало его к дальнейшим успехам.

*Упражнение 8. Указывая ошибки - отметьте улучшение*

Довольно часто воспитатели, учителя и родители указывают на недостатки, ошибки, слабости детей, вследствие чего у детей формируется чувство беспомощности, снижается их самооценка.

Взрослым следует не только указывать на ошибки, но и акцентировать внимание на достижениях, успехах детей. Даже когда ошибок и недостатков много, стоит отметить позитивные изменения в определенном компоненте деятельности:

*1. Пусть ошибок еще много, но они не такие серьезные, как те, которые ты так часто допускал раньше.*

*2. Пусть трудностей еще немало, но ведь в этом компоненте ты продвинулся далеко вперед.*

*3. Пусть не все еще удастся, но обрати внимание, над этим ты хорошо поработал и уже видны позитивные изменения. Следовательно, есть возможности развития и в других аспектах деятельности.*

Всегда можно найти и отметить позитивные моменты, улучшения определенных аспектов деятельности.

Некоторые родители и воспитатели склонны считать, что если ребенку указать на его ошибки, то он будет стремиться не повторять их. Но такая стратегия часто вызывает нежелательный эффект: если указывать ребенку только на недостатки, не поощряя, не подбадривая его, то со временем у него появляется отвращение к такой деятельности (и негативное отношение к субъекту воспитательного процесса: к учителю, воспитателю или родителям).

Для того чтобы побуждать ребенка к учению (или взрослого к работе), следует обязательно отмечать позитивные изменения, обращать внимание на то, что именно у человека получается лучше.

**Задание**

Укажите на недостатки, ошибки ученика (подчиненного), но вместе с тем акцентируйте внимание на достижениях, изменениях в лучшую сторону.

*Упражнение 9. Избегание неудачи*

Рассмотри несколько форм поведения, направленного на избежание неудачи.

Откладывание работы – типичный способ избегания неудачи. Люди часто прибегают к нему, оправдываясь: «Я еще успею это сделать», «Не следует спешить», «Я обязательно начну этим заниматься со следующего понедельника». Но со следующего понедельника, ссылаясь на обстоятельства, нехватку времени и т.п., человек откладывает дело опять до «следующего понедельника».

Конечно, субъект может откладывать работу из-за отсутствия соответствующих стимулов, мотивов (например, когда дело не является неотложным). Но часто человек прибегает к такому поведению потому, что боится рисковать, ошибиться, т.е. боится неудачи. Для некоторых людей приятнее воспринимать себя достаточно способным, но неорганизованным, нежели наоборот. В этом случае вмешиваются механизмы психологической защиты: человек стремится поддерживать образ своего «Я» на соответствующем уровне. А поражение, неудача могут снизить самооценку, и это определяет стремление некоторых людей избегать неудачи, поддерживая этим чувство самоуважения.

Задания:

1. Поразмышляйте над тем, каким бы вы хотели себя видеть: достаточно способным, но неорганизованным (т.е. человеком, который боится поражения и постоянно откладывает дело на потом) или недостаточно способным, но настойчивым, организованным (человеком, который не боится неудачи).

2. Поразмышляйте: определяется ли поражение (неудача) именно отсутствием способностей? Какие другие факторы, по вашему мнению, могут определить неудачу?

3. Запишите позитивные моменты, связанные с неудачей (что дает вам неудача, чему учит).

4. Поразмышляйте и запишите, что бы вы сказали человеку-неудачнику. Запишите, как бы вы попробовали не только утешить, но и вдохновить человека на дальнейшую деятельность.

5. Запишите, что бы вы сказали самому себе в минуты неудачи и разочарования. Какие слова смогли бы не только восстановить потерянное душевное равновесие, но и побуждать к деятельности?

6. Усовершенствовав текст, запишите его крупными яркими буквами на обложке тетради или на карточке, поработайте над ним, попробуйте прокрутить соответствующие ситуации в воображении, анализируя записанный текст.

*Упражнение 10. Придумай девиз*

Цель. У каждого человека есть определенные принципы, которых он стремится придерживаться и которые направляют его поведение. Каждый индивид действует соответственно со своими внутренними установками и убеждениями, руководствуется определенными лозунгами.

Например, целеустремленный и настойчивый субъект в своей деятельности может руководствоваться принципом: *«Что бы ни было, обязательно доведи дело до конца»*. Уверенного в себе человека может подбадривать девиз: *«Я смогу достичь этого, ничто меня не остановит!»* А возможно, вас будет вдохновлять такой лозунг: *«Кто рассуждает и работает – обязательно побеждает!»*

Как правило, внутренние принципы развиваются под влиянием других людей. Но вы способны самостоятельно (в процессе саморазвития, работы над собой) целеустремленно формировать у самого себя определенные принципы и убеждения, которые будут помогать достичь поставленных перед собой целей. Выбрав девиз, постепенно привыкая к нему и действия в соответствии с его содержанием, можно легко его усвоить. Развивая позитивное мышление в соответствии с новыми внутренними установками, можно изменить свою мотивационную систему. Ведь известно: как человек мыслит, так он и действует (мнение, идея определяет ваше отношение и соответственно действия).

Задания:

1. Вообразите, что вы человек с высокой мотивацией достижения (стремитесь достигать значительных успехов). Придумайте девиз (лозунг), который бы ориентировал, побуждал и вдохновлял вас на достижение определенной цели. Девиз должен нравиться вам, вдохновлять на преодоление трудностей и проблем, настраивать на настойчивую работу.

2. Подберите несколько вариантов девиза, чтобы впоследствии выбрать лучший из них.

3. Разнообразие девизов необходимо также для того, чтобы отразить различные аспекты мотивации достижения. 1-й вариант: на формирование настойчивости и способности преодолевать трудности и препятствия. 2-й вариант: на формирование целеустремленной, т.е. систематической работы по достижению цели. 3-й вариант: на развитие уверенности в себе. 4-й вариант: на развитие стремления совершенствоваться, улучшать свое мастерство.

4. Напишите свой девиз на табличке. Подберите соответствующий цвет и рисунок-символ. Поместите табличку на рабочем столе (или на стене), чтобы постоянно ее видеть.

5. Время от времени меняйте некоторые слова (для разнообразия, чтобы избегать механического восприятия). Определенный эффект вызывает и переформулирование девиза. Придумайте четыре варианта девиза, выразите его идею различными способами (4 варианта).

6. На отдельном листе бумаги напишите рассказ на тему, связанную с вашим девизом. Попробуйте как можно ярче вообразить ситуации, выразите свои отношение и чувства.

*Упражнение 11. Сформируй позитивный образ «Я»*

Цель. Часто чувство собственной беспомощности, низкая самооценка являются следствием негативного самовосприятия: человек видит в себе много нежелательных черт характера, недостатков, слабостей. Такой образ своего «Я» оказывает негативное влияние на мотивацию и деятельность личности.

Когда вы чувствуете себя беспомощными и бессильными в определенной деятельности, то, как правило, не будете прикладывать значительных усилий; ваша мотивация в таком случае будет низкой. А когда вы уверены в себе, то ваше отношение к деятельности будет совсем иным.

Задания:

1. Поразмышляйте и запишите ваши положительные черты характера (5 вариантов), особенности личности, которые помогают вам в работе (учебе) и в жизни.

2. Вспомните и запишите ваши успехи (5 вариантов). Поразмышляйте, какие ваши особенности (способности) обусловили эти достижения.

3. Поразмышляйте (или посоветуйтесь с психологом) относительно перспектив, возможностей и методов развития некоторых способностей и навыков, важных для вашей деятельности. Всегда есть возможности для совершенствования, а осознание путей и методов развития даст вам значительный мотивационный заряд.

4. Вспомните и запишите позитивные высказывания, одобрения в ваш адрес со стороны друзей, родителей, учителей, руководителей (3 варианта). Какое мотивационное влияние они имели?

5. Выберите человека с низкой самооценкой, которому вы могли бы помочь приобрести позитивный образ «Я». Вспомните его положительные черты и особенности. Поразмышляйте и запишите, каким образом, используя их, можно было бы поддержать, подбодрить человека, который разочаровался в своей деятельности, и помочь сформировать у него позитивный образ «Я».

6. Поразмышляйте, как можно было бы усовершенствовать ваши методы работы, что можно было бы улучшить, продумайте перспективы и возможности развития. Вы способны придумать много нового, что может не только изменить вас, но и помочь другим (в первую очередь это касается вашей профессиональной деятельности). Осознание перспектив, возможностей усовершенствования является не только существенным мотивационным фактором, но и повышает самооценку и влияет на позитивность образа «Я». Запишите шесть вариантов.

7. Вспомните, какие улучшения в вашей деятельности произошли за последнее время. Возможно, деятельность в общем и не была успешной, но в определенных ее компонентах всегда можно найти позитивные изменения. Поразмышляйте, как можно было бы развить эти небольшие успехи. Запишите шесть вариантов.

8. Поразмышляйте, как организовать вашу деятельность, чтобы можно было фиксировать и анализировать даже незначительные изменения. Выделите пять компонентов (направлений), в которых вы планируете развиваться (совершенствоваться), и поразмышляйте, как можно фиксировать даже небольшие изменения (чтобы отслеживать, развиваетесь ли вы).

9. Выпишите все хорошее, что вы могли бы сказать о себе. Поразмышляйте и составьте текст (что-то вроде небольшой речи или теста для самовнушения), который помогал бы вам поддерживать позитивный образ «Я» и побуждал бы на достижение дальнейших успехов.

#### *Упражнение 12. Внутренний саботажник*

Это упражнение – адаптация известной гештальттерапевтической техники.

Цель. Саботажник – негативная сторона вашей личности – появляется тогда, когда вы этого не ожидаете. Он может отговорить вас от нового дела или развалить уже начатое. Умение распознать и понять своего саботажника (критика) является важным в работе над собой. Он проговаривает: *«Зачем стараться, зачем приниматься за дело? Все зря», «Если не способен стать лучшим, оставь это дело».*

Эти и другие высказывания, которые прорываются иногда с негативной стороны вашей личности, способны отговорить вас от новых начинаний, убить интерес к любой деятельности. Поэтому, очевидно, следует избегать негативного влияния внутреннего саботажника.

Пример. Виктор был творческим учителем, разработал оригинальную методичку преподавания физики и решил написать книгу. И когда он приступил к делу, внутренний голос (саботажник) стал запугивать и отбивал охоту работать. Виктор записал все его слова.

*А что, если это невозможно для тебя? Ты не найдешь поддержки среди коллег и чиновников. Ты слишком озабочен другими делами, и у тебя нет времени для этого. Каждый тебе скажет, что для простого учителя это невозможно. Ты еще молодой, успеешь. Все будет зря, поскольку так много трудностей и препятствий нужно преодолеть.*

Эти и другие слова внутреннего саботажника отбивали охоту и интерес к начинаниям.

*Контратакуй своего саботажника.*

Внутренний саботажник стремится отговорить вас от нового дела или развалить уже начатое. Но вы можете противопоставить ему свои веские аргументы и не дать ему возможности господствовать над вашими стремлениями. Приведем примеры контраргументов, которые использовал Виктор, атакуя своего саботажника.

<b>Саботажник</b>	<b>Контраргумент</b>
1. Этого невозможно достичь.	1. Но стоит попробовать (мы еще посмотрим!)
2. Существует много других дел и обязанностей.	2. Но немного времени всегда можно выделить на это.
3. Не спеши, еще есть время.	3. Время не ждет, нужно работать, чтобы не было поздно.
4. Будет очень много трудностей и препятствий, которые не удастся преодолеть.	4. Трудности и препятствия для того и создаются, чтобы их преодолевать.

Своего внутреннего саботажника нелегко победить и заставить замолчать. Саботажник – это не только голос вашей субличности, но и голос ваших родителей, друзей, окружающих людей. Но с ним можно, чтобы ваше «Я» (активное, действенное, уверенное в успехе) взяло верх.

Другая форма работы, которую мы предлагаем для работы с внутренним саботажником, заключается в активном эмоциональном диалоге с ним.

Задание.

Убедите своего саботажника. Приведите контраргументы, которые преодолели бы его негативное действие.

Приведем пример диалога со своим внутренним саботажником Андрея А. (студента-менеджера).

<b>Внутренний саботажник</b>	<b>Активное, инициативное «Я»</b>
1. У тебя ничего не получится.	1. Ты ошибаешься! У меня все получится.
2. У тебя есть много важных дел.	2. Это дело очень важное. Я не лентяй и всегда могу выделить на него один час.
3. А нужно ли браться за это дело?	3. Дело стоит того, чтобы за него взяться.

Задания:

1. Подумайте о деле, которое вы хотели бы сделать. Представьте себе, что ваш план удалось осуществить. Теперь попробуйте придумать что-то, что может причинить вред вашим начинаниям, помешать осуществить планы. Вообразите эту картину.

2. Опишите, нарисуйте саботажника или ту силу, которая толкает на саботаж, противодействует выполнению задуманного.

3. Теперь сами побудьте в роли саботажника и целеустремленно попытайтесь помешать осуществлению своего проекта. Расскажите, какую пользу вы получите от этого.

4. С точки зрения своего «Я» вообразите встречу с саботажником и проведите с ним переговоры.

*Упражнение 13. Хвастун*

Цель. Идентификация (отождествление) с предметом своей деятельности предоставляет возможность увидеть все его преимущества.

Например, если вы стремитесь развить интерес (свой или детей) к биологии, то станьте на некоторое время пчелой и опишите, какая она чудесная труженица и совершенное живое существо. А если ваша цель – сформировать интерес к автомобилестроению, – превратитесь в наиболее современную машину, опишите все чудеса, на которые вы способны, совершенство вашего дизайна и т.п.

Задания:

1. Вообразите себя предметом, к которому стремитесь сформировать интерес. Опишите его от первого лица (похвалите самого себя). Опишите, каким чудесным и полезным предметом вы являетесь, что вы можете дать своему хозяину. «Запускайте» воображение и творческую способность.

2. Спустя некоторое время станьте самим собой и еще раз рассмотрите ваш предмет. Поразмышляйте над его преимуществами, силой, красотой. Полубуйтесь его красотой и совершенством. Заметили ли вы в нем что-то новое и необычное для вас? Что приятное вы хотите ему сказать?

3. Потом опять станьте этим предметом. Идентифицируйтесь (отождествитесь) с ним. Осознайте свои (т.е. предмета) преимущества. Похвалитесь всем прекрасным и полезным, что вы имеете, перед другими людьми.

4. Попробуйте убедить других в том, что вы чудесный, сильный и полезный (желательно опираться на явные преимущества).

*Пример.* Александр, выполняя предложенное задание и стремясь развить интерес к своей будущей профессии (машиностроению) вообразил себя автомобилем «Вольво» и восхвалял свои преимущества: «Я наилучший автомобиль в Европе. Взгляните только на меня, какой я чудесный и удобный в пользовании. Мой комфорт и дизайн пленяет всех. Попробуйте только сесть и завести двигатель – и вы навсегда полюбите меня. А проехав – вы почувствуете такое наслаждение! Сколько привлекательных женщин и сильных мужчин я обворожил».

Выполняя данное упражнение несколько раз в различных вариациях, вы найдете много интересного и привлекательного в том предмете, с которым идентифицировались. Стремясь убедить и заинтересовать других, вы подсознательно влияете и на самого себя, меняя отношение к предмету. Условиями успешного выполнения этого упражнения являются не только ваше воображение, но и стремление найти нечто интересное, полезное, прекрасное в вашей деятельности (ведь в любой сфере можно найти столько интересного и неожиданного).

#### *Упражнение 14. Анализ своих оправданий*

Цель. Большинство причин неудач являются внутренними, т.е. вы сами виновны в том, что недостаточно работали и не достигли успеха. Но и на внешние факторы (например, когда вы оправдываетесь тем, что никто не помогал) можно влиять. Ведь, вполне вероятно, вы и не обращались ни к кому за помощью, не искали людей, которые могли бы помочь. В этом случае вам следует поразмышлять над тем, что можно обратиться за помощью к конкретным людям и получить ее.

Когда вы ссылаетесь на то, что у вас очень много дел и вы очень перегружены, то это может свидетельствовать:

- 1) о неумении организовать свою деятельность;
- 2) о неумении определить приоритеты (что главное, а что второстепенное);
- 3) об отсутствии привычки систематически работать (ведь можно хотя бы 20–30 минут выделять на дело, до которого обычно «не доходят руки»).

Задания:

1. Попробуйте объяснить (оправдаться), почему вы не выполнили то, что задумали, почему не приложили достаточных усилий для достижения поставленных перед собой целей.

2. Запишите подробно все оправдания. Например: «Я не выполнил задание потому, что:

- а) очень много дел;
- б) не достаточно способностей;
- в) никто не помог».

2.1. Проанализируйте ваши оправдания. Подумайте:

- а) почему вы используете именно такие оправдания;
- б) зависит ли от вас или от внешних обстоятельств (которые вам неподконтрольны).

3. Поразмышляйте, какие мероприятия следует провести, чтобы исправить положение.

*Упражнение 15. Оживление приятных воспоминаний*

Данное упражнение адаптировано из психосинтеза.

Цель. Актуализация позитивных эмоций, связанных с собственной деятельностью и успехами в прошлом. Это предоставит вам поддержку, будет побуждать к дальнейшей деятельности.

Упражнение особенно полезно выполнять тогда, когда вы разочарованы, не ощущаете достаточной мотивации и сил для продолжения работы.

Задания:

1. Вспомните тот период своей жизни, когда вы были воодушевлены деятельностью, когда достигли успехов, когда что-то хорошо удалось сделать (например, когда с вдохновением читали учебник или обдумывали научную проблему). Что именно и почему так легко удавалось вам?

2. Выберите какой-то эпизод и попробуйте опять пережить его в деталях. Потом оживите приятные воспоминания из других эпизодов. Какие были чувства, впечатления? Какой эффект от выполнения упражнения?

3. Попробуйте актуализировать такие чувства сейчас и увлечься чем-то. Пытайтесь перенести эти чувства из прошлого на деятельность, к которой вы стремитесь развить интерес. Попробуйте связать прошедшие успехи, похвалу в ваш адрес, вдохновение (в прошлом) с этой деятельностью.

Анализ. Запишите свои впечатления, чувства, рассуждения. Оцените эффективность упражнения в баллах. Если не очень удачно выполнили, не сумели актуализировать приятные чувства из прошлого и перенести их на теперешнюю деятельность, поразмышляйте:

– что мешает вам почувствовать похожие чувства теперь;  
– как можно было бы усовершенствовать это упражнение и адаптировать его к своим психологическим особенностям?

Пример. Артур, работая над проектом, ощущал разочарование и после неудачных попыток потерял интерес к деятельности (поскольку работа «не клеилась»). Когда он вспомнил свои успехи в прошлом (победу на олимпиаде по физике, успешную работу над электроприбором), то почувствовал прилив энергии, вдохновения, уверенность в себе.

Переживание приятных событий, которые случались в прошлом, – это огромный источник энергии и вдохновения. Вы можете актуализировать в вашей памяти любой приятный эпизод, связанный с профессиональной, творческой или учебной деятельностью (даже если вы вспомните не только удовлетворение и вдохновение, но и станете более уверенным в себе).

*Упражнение 16. Похвала самому себе*

Цель. Научиться одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя, поскольку это очень помогает в работе. Вспоминая и эмоционально подкрепляя действия, которые в прошлом приводили к успеху, вы вдохновляете себя на дальнейшие достижения.

Задания:

1. Вспомните событие, когда вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т.п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъем), в котором пребывали в ситуации успеха и победы.

2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов. Например: «Молодец! Чудесная работа! Так и дальше держать!»

3. Обязите себя и далее так работать (например, проявить настойчивость, целенаправленность и т.п.).

Пример. Михаил похвалил себя за заметный прогресс в изучении иностранного языка, которого он достиг благодаря систематической, настойчивой работе: «Замечательно! Недаром же было затрачено столько усилий! Ежедневная работа дала свои результаты! Я молодец, что работал так много, а главное – систематически! Далее не расслабляйся, а работай еще больше! Я обязываю себя ежедневно работать по меньшей мере один час над усовершенствованием иностранного языка!»

*Упражнение 17. Забота о яблоне*

Цель. Выполнение этого упражнения даст вам возможность осознать, что результат деятельности в значительной степени зависит от ваших усилий. Плоды деятельности – это всегда следствие наших условий, наших размышлений над методами работы, поиска новых, более совершенных методов.

Задания:

1. Представьте себе, что ваша основная деятельность (дело) – это уход за яблоней, забота о ней. Вы желаете, чтобы она давала больше плодов, и потому должны лучше заботиться о ней: ведь здесь, как и в каждой деятельности, чтобы получить больше плодов, нужно сначала приложить немало усилий.

2. Представьте себе, что вы разработали комплекс мероприятий, направленных на развитие этого дерева. Вы ежедневно заботливо печетесь о яблоне, бережно ухаживаете, разрабатываете новые, более эффективные способы культивации и т.п. Вы не жалеете ни времени, ни усилий, ведь знаете, что от этого зависит будущий урожай. Вы много работаете, ухаживая за деревом, но осознание того, что осенью оно даст много больше плодов, подбадривает и вдохновляет вас.

3. Чем больше вы печетесь о яблоне (о деле), тем больше она вам нравится. Она – это ваше дело (ваша деятельность), которое даст немалую прибыль. Но теперь она нуждается в систематическом уходе. Вы наблюдаете, как яблоня растет и это доставляет вам радость. Вы общаетесь с ней, как с другом, ухаживаете за ней, ласкаете ее.

4. И как результат ваших усилий, осенью дерево приносит вам множество плодов. Вы щедро вознаграждаетесь за труды, за терпение, за ежедневные заботы. Вы благодарите дерево и удовлетворены собой.

*Упражнение 18. Попроси самого себя*

Цель. Это упражнение следует выполнять тогда, когда вы должны сделать что-то важное, но вам не хватает побуждения (желания и энергии работать).

Человек может просить и побуждать к деятельности не только других, но и самого себя. Иногда, когда нет желания работать (но вы осознаете важность дела), общение с самим собой, убеждение и просьба, обращенные к самому себе, помогают преодолеть трудности самоорганизации.

Прибегая к разнообразным вариантам влияния на себя, вы можете найти наилучшие приемы самопобуждения (которые в большей мере, чем другие, отвечают вашей индивидуальности). Человек накапливает опыт влияния на других людей; так же он может тренироваться и в самопобуждении.

Задания:

1. Попросите себя обязательно выполнить что-то важное для вас. Можете использовать аналогичные приемы, когда просите других выполнить что-то. Используйте убеждение в необходимости деятельности, просьбы и ласковые слова.

2. Напишите 2 варианта просьбы и убеждения самого себя. Выберите наилучшие варианты.

3. Выработайте общие правила, принципы убеждения самого себя.

Анализ.

– отметьте эффективность упражнения в баллах;

– выясните, какая именно форма просьбы (формула самопобуждения) наиболее эффективна для вас.

Пример. Наталия (студентка-первокурсница) поставила перед собой цель – в совершенстве овладеть английским языком. Осознавая необходимость систематических занятий, она, однако, не могла себя организовать на ежедневную работу. Позже, взявшись за дело серьезно, девушка стала убеждать и просит сама себя:

«Наташа, я тебя прошу, перестань бездельничать! Берись за ум, ты же способная и такая умница! Я тебя умоляю, работай ежедневно над английским. Ты же знаешь, что только систематические занятия принесут результаты. Ты же молодчина и всегда сможешь найти хотя бы часок для этого важного дела. Ты же настоящая красавица, а будешь нравиться окружающим еще больше, когда овладеешь английским.

Я все поняла и обещаю себе, что буду добросовестной, буду работать ежедневно, осознавая, что только систематические занятия гарантируют успех. Я обязательно выполню свою просьбу».

Таким образом, прося и убеждая саму себя, студентка смогла преодолеть свои трудности в самоорганизации и впредь ежедневно (а не эпизодически, как это было раньше) работала над совершенствованием английского языка.

*Упражнение 19. Создай себе ситуацию успеха*

Цель. Даже небольшой успех имеет значительное побуждающее влияние, вдохновляет на деятельность. Следовательно, очень важно уметь создать себе ситуацию успеха. Если вы спланировали этапы достижения цели, то это может быть достижение первого из них. Что-нибудь из того, что вы запланировали и что выполнили, может переживаться как успех.

Технология («секреты») создания успеха может быть такой:

Задания:

1. Спланируйте, как добиться определенной цели (или этапа ее достижения). Цель следует выбрать средней сложности, поскольку достижение легких целей не переживается как успех, а достижение слишком сложных часто просто невозможно. Какую цель вы бы хотели достичь?

2. Приложите все усилия, чтобы достичь хотя бы одну цель (или успешно выполнить задание). Достигли ли вы этой конкретной цели? Какие трудности вам пришлось преодолеть?

3. Разбейте цель на ряд конкретных промежуточных этапов и осознайте важность достижения каждого из них. Ставьте перед собой как можно больше конкретных (и реальных) целей и стремитесь достичь их. Перечислите конкретные этапы достижения цели.

4. Определите количественные показатели, по которым вы могли бы фиксировать даже незначительные позитивные сдвиги в работе (как в спорте, где число набранных баллов стимулирует).

5. Похвалите себя за то, что добились даже небольшого успеха («Какой я молодец!»). Позитивные эмоции, связанные с достижением успеха, никогда не помешают.

6. Отметьте себя за достижение даже незначительного успеха, «наградите» чем-нибудь. Какой приз или вознаграждение вы для себя приготовили?

*Упражнение 20. Измени образ своего неудачника*

Если вы воспринимаете себя как неудачника, который чаще получает поражения и не способен достичь успеха, то это негативно отражается на вашей мотивации (будет ослаблять стремление к успеху и достижениям). Но вы можете изменить неадекватный образ своего «Я».

Неудачник, который сидит в вас, тормозит все ваши порывы и инициативы. Восприятие самого себя как неудачника нельзя изменить усилием воли или самоприказом. Часто существует основание, причина, по которым человек воспринимает себя именно так. Новое представление о себе создать нелегко, поскольку ряд поражений и неудач в прошлом сформировал низкую самооценку и неадекватный образ своего «Я».

Жизненный опыт и достижения многих людей свидетельствуют о том, что почти каждый человек способен достичь успеха. Вы также способны на это, но для этого необходимо следовать приведенным ниже принципам.

1) вы должны очень стремиться добиться определенной цели, и тогда она сама будет вести вас к успеху;

2) рассуждайте постоянно о конечном результате, о своей цели и средствах ее достижения;

3) не бойтесь ошибок или временных неудач. Преодолевая трудности и неудачи, вы будете совершенствовать методы работы. Ошибки и трудности будут побуждать вас к поиску более эффективных средств;

4) действуйте так, как будто все хорошо.

*Упражнение 21. Источник энергии*

1) Представьте вашу деятельность (к которой стремитесь развить интерес) как источник энергии. Конкретно, ярко вообразите предмет вашей деятельности (конкретные тему, законы, закономерности и т.п.). Сконцентрируйтесь на теме, которая вам нравится, интерес к которой вы хотели бы развить;

2) вообразите, как этот предмет вашей деятельности согревает вас, дает энергию, вдохновляет на работу. Попробуйте вообразить, как эта энергия влияет на ваш мозг, стимулируя его нервные центры;

3) вдыхайте, воспринимая эту энергию. Вообразите, как энергия из учебника, из формул и закономерностей вливается в ваш мозг. Вообразите, как легкие, приятные волны энергии накатываются на вас, пробуждая вашу активность;

4) поместите источник энергии с правой стороны (а потом с левой). Почувствуйте влияние энергии на правое полушарие вашего мозга;

5) вообразите источник энергии перед собой. Почувствуйте, как энергия влияет на мозг сверху, как энергия легко, непринужденно входит в ваш мозг;

6) теперь вообразите, что этой творческой энергии у вас так много, что вы хотите поделиться ею с окружающими (не со всеми, конечно). Вообразите, как вы направляете эту энергию определенному человеку, которого хотели бы вдохновить на деятельность и творчески поддержать.

*Замечание:* это упражнение выполняйте легко, непринужденно, без напряжения, не стремитесь ускорить события или усилить эффект прямолинейными действиями.

*Упражнение 22. Идентификация с гением*

Цель. Упражнение выполняется после детального ознакомления с биографией гениального человека. Упражнения на идентификацию (отождествление) с выдающейся личностью имеют большое мотивационное влияние, побуждают к творческой деятельности и активности. Когда вы будете пребывать определенное время в роли гениального человека, стремитесь рассуждать, воспринимать, переживать и действовать так, как это делал он. Это может иметь значительные позитивные последствия для вашей личности (будет побуждать к деятельности, которой занимался гений). Но для этого следует как можно лучше «войти в роль», перевоплотиться в выдающуюся личность. Необходимо хотя бы определенное время пожить его жизнью: рассуждать, ощущать и переживать так, как это делал он. Попробуйте воспроизвести в воображении атмосферу, обстоятельства, в которых творил гений. Пытайтесь ставить перед собой такие же высокие цели, как это делал он. Стремитесь создавать, менять свою жизнь и окружающий мир в лучшую сторону. Не останавливайтесь на достигнутом.

Задания:

1. Вообразите, что вы выдающийся человек (например, Эйнштейн, если занимаетесь физикой). Идентифицируйтесь с выдающимся человеком, побудьте определенное время им.
2. Попробуйте пережить интеллектуальные интересы, проблемы и удачи этого человека.
3. Почувствуйте красоту деятельности (науки) так, как чувствовал ее этот человек.
4. Почувствуйте творческую энергию, которая заполнила ваш мозг и побуждает создавать так смело и самоотверженно, как это делал этот выдающийся человек.

5. Почувствуйте, как гений передает вам свой восторг по поводу этого вида деятельности (науки, искусства), свое творческое отношение к делу.

6. Чтобы легче отождествиться с этим человеком, называйте себя его именем, попробуйте работать так, как работал он, попытайтесь позаимствовать некоторые его привычки.

*Упражнение 23. Упорядочивание сада*

Данное упражнение заимствовано из психосинтеза.

Цель. Это упражнение рекомендуется выполнять тогда, когда вы перегружены делами и не знаете, за что приняться в первую очередь.

Процедура.

1. Представьте себе, что ваша жизнь, ваши дела – это заброшенный сад, в котором вы стремитесь навести порядок. Вы пытаетесь возродить его, оживить старые кусты и деревья. Некоторые растения так разрослись, что не видно земли и тропинки.

2. Представьте себе, что вы начали с определенной части сада, подрезаете ветви, пересаживаете деревья, поливаете их (т.е. делаете все, чтобы оживить, возродить сад). Вы стремитесь к тому, чтобы отдельные кусты, деревья и цветы лучше развивались.

3. Вы пытаетесь протоптать и упорядочить тропинки, ведущие к различным уголкам сада.

4. Вы стремитесь придать саду эстетический, гармоничный вид. Вы делаете все, чтобы отдельные кусты, деревья и цветы согласовывались, дополняя друг друга, образуя прекрасный растительный ансамбль.

По аналогии с упорядочиванием сада попытайтесь упорядочить свои научные (профессиональные) дела. Стремитесь, чтобы отдельные виды вашей деятельности согласовывались, дополняли, обогащали друг друга.

Пример. Анатолий (студент второго курса экономического факультета) после «упорядочивания сада» попробовал разобраться и навести порядок в своих делах.

Все, чем он занимался (а это и экономика, и шахматы, и психология) требовало много времени и незначительно согласовывалось друг с другом. Ему необходимо было в первую очередь определиться: какому виду деятельности предоставить приоритет (что должно быть основным).

Дальше он должен был поразмышлять о том, как другие виды деятельности могут дополнять основную (т.е. следовало проложить тропинки от одного участка к другому).

Поразмышляв, взвесив все «за» и «против», Анатолий пришел к выводу, что гроссмейстером ему не стать, а экономика – это его профессия. Следовательно, следует все усилия сосредоточить на экономике, а шахматам уделять меньше времени (поскольку, имея в 19 лет только первый разряд, рассчитывать на высокие спортивные достижения не приходится), Анатолий понял, что шахматы можно использовать как модель планирования, стратегического расчета, тактических действий, что может существенно помочь в анализе экономической ситуации. Далее Анатолий больше рассуждал именно в этом направлении, ища аналогии между шахматами и экономикой. Воспользовавшись шахматной моделью, он мог глубже анализировать экономические ситуации.

#### *Упражнение 24. Эстетические ассоциации*

Цель. Выполнение этого упражнения даст возможность перенести энергию, мотивационный заряд и позитивные эмоции с приятного для объекта на предмет вашей деятельности.

## Процедура

1. Попробуйте ассоциировать вашу деятельность, ее предмет с определенным, приятным для вас объектом. Закройте глаза. Пытайтесь вызывать приятные образы, которые связаны с ассоциируемым объектом, например, цветком. Позже запишите эти образы и ассоциации.

2. Потом вызовите из памяти образы, связанные с вашей деятельностью. Пытайтесь ассоциировать вашу деятельность с образами, которые появлялись в ходе предыдущего задания (цветок). Не оценивайте образы, которые возникают у вас. Пусть они сами по себе свободно всплывают. Запишите ассоциации и образы, которые возникли в связи с деятельностью.

3. Попробуйте ассоциировать вашу деятельность с другими символами, объектами, существами и явлениями природы (например, с солнцем, мифологическими героями, которыми вы восхищены, приятными звуками и т.п.).

4. Проведите анализ данного упражнения. Насколько эффективно было выполнение предложенных заданий? Какие символы, объекты лучше всего ассоциировались с вашей деятельностью? Запишите их и используйте в дальнейшей работе.

### *Упражнение 25. Архитектор*

Цель. Воспитание творческой установки, стремления к совершенству, желанию делать свое дело как можно лучше.

Любое дело можно сделать хорошо, стремясь к совершенству, гармонии и красоте, а можно кое-как. Так, тщательно обдумывая и планируя каждый шаг, можно создать шедевр архитектуры, в котором можно будет комфортно жить и вдохновенно работать, а можно построить дом наскоро, так что в нем будет не только неприятно, но и опасно жить.

Задания:

1. Представьте, что вы архитектор и строитель. Вообразите, как вы вдохновенно работаете на строительстве, вкладывая свою душу и ум в это дело, которое полностью захватило вас. Вы – творческая личность, стремитесь к красоте и гармонии, пытаетесь не просто построить дом, а сделать все на удивление красиво.

2. Вы стремитесь сделать свое дело не кое-как, а создать нечто необычное, что очаровало и вдохновляло бы других людей. Вы не спешите, работаете вдумчиво, пытаетесь совершенствовать свое мастерство.

3. Представьте конечный результат вашей работы (творение искусства – прекрасный дом, который вы создали). Вообразите, как приятно вам жить и работать в нем.

4. Теперь вообразите, что вы модельер (или скульптор) и выполните те же задания.

5. Те же шаги (задания 1–4) выполните в воображении относительно своей деятельности. Так и в вашей повседневной деятельности (бизнес, обучение и т.п.) стремитесь к совершенству, красоте и гармонии. Пытайтесь все делать красиво (чтобы нравилось и вам, и окружающим).

#### *Упражнение 26. Тема успеха*

Цель. Мотивация, как известно, тесно связана с когнитивными процессами (с восприятием, мышлением, отношением к самому себе). Меняя восприятие определенных объектов, формируя новый стиль мышления, мы развиваем и новое отношение к объектам своей деятельности, формируем новые мотивы деятельности. Когда человек начинает рассуждать по-другому, он начинает и действовать по-другому. Приучив себя к новому мышлению (по-другому воспринимая самого себя и свою деятельность), вы тем самым изменяете и свою мотивацию к деятельности.

Это упражнение направлено на изменение мотивации путем формирования нового позитивного мышления. Ниже приведем ряд изречений, умственных и вербальных структур, которые присущи людям с высокой мотивацией достижения. Вам предлагается выполнить определенные задания с этими изречениями. Допускаем, что интроспективировав (усвоив) эти суждения (изречения) вы начнете не только мыслить, но и действовать, как человек с высокой мотивацией достижения.

*Изречения:*

- 1) человек должен всю жизнь идти вперед;
- 2) уверенные в себе люди становятся счастливыми;
- 3) я обязательно добьюсь успеха в своем деле;
- 4) готовность к успеху – почти половина секрета его достижения;
- 5) я сделаю все, что задумал;
- 6) я уже приучил сознание к тому, что достигну цели;
- 7) я достигну своего, даже если на это уйдет остаток моей жизни;
- 8) я не буду отказываться от дела при первой неудаче;
- 9) успех приходит к тому, кто мыслит категориями успеха;
- 10) я твердо знаю, чего хочу достичь;
- 11) успех приходит к тому, кто к нему стремится;
- 12) я составил план достижения цели и обязательно достигну ее;
- 13) на мою мечту ничто не повлияет;
- 14) никто не побежден, пока не признал себя побежденным;
- 15) я уверен, что есть какой-то способ, и знаю, что найду его;
- 16) я буду пытаться превращать неудачи в победу;
- 17) я верю в себя;
- 18) успех зависит от моих усилий и желания достичь его;
- 19) я удовлетворен своей работой;

20) вера в успех, огромное желание и воображение, настойчивость в достижении поставленной цели – составные успеха.

**Задание**

Используя эти и другие изречения, напишите текст (что-то вроде текста для самовнушения), который можно перечитывать и поддерживать свою мотивацию.

*Упражнение 27. Два стула*

Это упражнение – адаптация известной гештальттерапевтической техники.

**Цель.** Установление диалога между обеими сторонами личностного конфликта. Развитие умения четко разграничивать и анализировать различные аспекты собственного «Я».

**Процедура.** Работа по этой методике дает возможность выделить наиболее слабый компонент личностного конфликта и усилить его настолько, чтобы оба компонента смогли войти в диалог на равных.

Например, субъект, который потерял интерес к деятельности, начинает вести диалог между «нападающим» и «защитником». Он садится на первый стул и разговаривает с позиции того, кто «защищается» со своим воображаемым «нападающим», который как будто находится на другом стуле. «Защитник» может оправдываться и объяснять свою лень и отсутствие интереса. Через несколько минут он садится на другой стул и уже с позиции «нападающего» начинает поучать того, кто «защищается». «Нападающий» спорит, настаивает, требует. Потом участник опять пересаживается, и так до тех пор, пока полярные точки конфликта не будут прочувствованы до конца и диалог не завершится. Человеку не обязательно выбирать что-то одно между этими двумя группами потребностей. Решение конфликта может потребовать компромисса между ними или одобрительного принятия негативного компонента своего «Я».

Таким образом, участник полностью переживает оба компонента своего «Я», включая и тот, который отвергается или не осознается вследствие его негативного характера. Как только обе стороны противоположности осознаются, становится легче интегрировать их в своей личности. В качестве примера можно привести внутренний конфликт между пассивностью, инертностью, слабохарактерностью и стремлением иметь агрессивный, всесильный вид. Возможное решение этого конфликта состоит в уверенной, но эмоциональной позиции или в сочетании этих крайностей в конкретных ситуациях. Другими типичными противоположностями являются зависимость – независимость.

Руководитель группы (ведущий) направляет работу таким образом, чтобы помочь участнику осознать и четко описать все те противоположности, которые втянуты в конфликт.

Задания:

1. Сядьте на первый стул и в роли «нападающего» обвиняйте себя в невыполнении запланированного. Запишите обвинение.
2. Пересядьте на второй стул и теперь в роли «защитника» попробуйте оправдать себя. Запишите оправдание.
3. Пытайтесь достичь компромисса (согласия) между «нападающим» и «защитником». Стремитесь объективно проанализировать ситуацию и найти конструктивное решение.

Пример. Вот как выполнил это упражнение Артур (студент 3-го курса), который поставил перед собой цель в совершенстве овладеть английским, но не приложил для этого никаких усилий.

*На первом стуле.* Ты поставил цель – изучить иностранный язык (знание языка тебе необходимо). Полгода прошло, а ты, лентяй, ни на шаг не приблизился к своей цели. Тебе недостает организованности и настойчивости. Если так и далее будет продолжаться, то ты ничего не достигнешь в жизни.

*На втором стуле.* Но ведь я был загружен учебой, спортом, да и развлекаться и отдыхать студент тоже хочет.

*Достижение согласия.* Учитывая все обстоятельства, я, очевидно, не смогу много времени расходовать на иностранный язык (следовательно, терзать себя не следует). Но я обязан потребовать от себя (что является вполне возможным) хотя бы 40 минут в сутки уделять этому важному делу. Я определился, что непременно буду этим заниматься, и причем ежедневно (во всяком случае 40 мин, я обещаю себе). При ежедневной целеустремленной работе (и не очень перегружая себя) я шаг за шагом буду продвигаться к цели, овладевая таким необходимым иностранным языком.

*Упражнение 28. Изменение структуры речи*

Это упражнение – адаптация известной методики гештальттерапии.

Цель. Речь – не только важнейшее средство коммуникации, но и форма мышления. Меняя речь, мы меняем и мышление, и отношение к предметам окружающего мира, и смысл своей деятельности. Например, когда вы говорите: «Я должен это сделать», то это проявление (актуализация) когнитивных и мотивационных структур (определенного отношения к деятельности), а когда вы утверждаете: «Было бы замечательно, если бы я это сделал», то актуализируются совсем другие психические структуры (это проявление другого отношения к деятельности). Также существуют определенные отличия мотивационного влияния таких вербальных структур (изречений): «Я не могу...», «Я не хочу...».

Следует отказаться от применения таких речевых единиц, которые отбивают охоту к деятельности, использовать те изречения, которые имеют большое мотивационное влияние.

Задания:

1. Выразите ваше отношение к деятельности (или к предмету деятельности) определенными типичными для вас изречениями (например: «Мне нужно»).

2. Замените типичные для вас изречения, которые отбивают охоту у вас, на утверждения, которые имеют значительное мотивационное влияние (например: «Я хочу»).

3. Выберите новые вербальные структуры, придумайте несколько рассказов на тему успеха. Эта форма работы необходима для того, чтобы новые, более эффективные речевые и умственные единицы закрепились в памяти, стали типичны для вас стилем мышления, превратились в стойкие мотивационные структуры.

*Упражнение 29. Позитивное отношение к ошибкам (не ошибается только тот, кто ничего не делает)*

Невзирая на банальность этого изречения, следует признать, что действительно активные люди допускают большее число ошибок, но они и значительно чаще достигают успеха, чем пассивные люди.

Следует осознавать, что ошибок и неудач не стоит пугаться; над ними необходимо работать, поскольку они очень полезны как материал для самоусовершенствования и стимул к деятельности.

Работая над своими ошибками, Михаил, будущий педагог, записал:

*1. Ты ошибся? Но это не так уж и страшно, ведь есть над чем работать.*

*2. Эти ошибки являются полезными для твоего развития, ведь ты теперь знаешь, в каком направлении следует работать и что необходимо совершенствовать.*

*3. Эта попытка является не очень удачной, но она тебя многому научит. Воспользуйся в будущем опытом своих ошибок, и я уверен, что ты достигнешь успеха.*

*4. Неудачи и ошибки – это хорошая наука для того, кто хочет развиваться.*

Очень важно положительно (с позитивным пафосом) относиться к ошибкам других людей. Это поддерживает их мотивацию на надлежащем уровне, побуждает работать над своими недостатками и слабостями.

Некоторые зарубежные компании материально поощряют своих работников за творческие идеи, которые «провалились». Такое отношение поддерживает у людей высокую мотивацию и стремление экспериментировать и нестандартно мыслить.

Задания:

1. Поразмышляйте и запишите свои высказывания, которые выражали бы позитивное отношение к неудачам и ошибкам и перспективу их преодоления. Эти изречения вы можете применять для поддержки как своей мотивации, так и мотивации других людей.

2. Тщательно проанализируйте неудачу, которую вы пережили недавно (или когда-то раньше). Поразмышляйте над каждой ошибкой, определите, какие ваши навыки и способности недостаточно развиты и нуждаются в совершенствовании. Поразмышляйте над методами, которые будете использовать, работая над развитием определенных навыков и способностей. Заполните следующую таблицу:

Способность (навык)	Метод усовершенствования
1.	
2.	
3.	
4.	

3. Придумайте 4 варианта девизов (для себя и для других), которые помогли бы вам реагировать на собственные неудачи и ошибки. Например, Андрей (студент 2-го курса) написал: «Ошибки – это замечательно! Я теперь знаю, над чем работать».

4. Ваш ученик неудачно выполнил какое-то задание, потерпел поражение, вследствие чего потерял веру в себя, разочаровался и не желает так же интенсивно, как раньше, заниматься этим делом или учебным предметом. Что бы вы сказали? Каким образом можно не только успокоить ребенка, но и побудить, вдохновить его на работу и достижения?

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

Методика «Мотивация к успеху» (Т. Элерс).

Методика оценивает силу стремления к достижению цели, к успеху.

**Инструкция.** Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением рядом с его цифровым обозначением ставьте на бланке для ответа знак «+» («да»), при несогласии – знак «-» («нет»).

**Текст опросника:**

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на некоторое время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, то потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие – это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.
15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. У меня легко вызвать честолюбие.

18. Обычно заметно, когда я работаю без вдохновения.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я нетерпелив.
36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работа других.
38. Многого, за что я берусь, я не довожу до конца.
39. Я завидую людям, которые не загружены работой.
40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.

41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я могу пойти и на крайние меры.

**Обработка результатов.** По 1 баллу проставляется за ответ «да» по следующим пунктам опросника: 2–5, 7–10, 14–17, 21, 22, 25–30, 32, 37, 41; «нет»: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 и 39. Ответы по пунктам 1, 11, 12, 19, 23, 33–35 и 40 не учитываются. Подсчитывается общая сумма баллов.

**Выводы.** Чем больше сумма баллов, тем более выражена у обследованного мотивация на достижение успеха.

**«Подростки о родителях» (ADOR) адаптирована Л.И. Вассерманом,  
И.А. Горьковой, Е.Е. Ромицыной**

Методика «Подростки о родителях» (сокращенно – ПоР) изучает установки, поведение и методы воспитания родителей так, как видят их дети в подростковом и юношеском возрасте.

**Инструкция.** Перед началом эксперимента подросток вводится в курс дела относительно целей и задач исследования, после чего ему предъявляется следующая инструкция: «Просим Вас оценить, исходя из собственного опыта, какие из указанных ниже положений более всего характерны для Ваших родителей. Для этого внимательно прочитайте каждое утверждение, не пропуская ни одного из них. Если бы считали, что утверждение полностью передает воспитательные принципы Вашего отца (или матери), то в оценочном бланке рядом с номером соответствующего утверждения поставьте цифру «2». Если Вы считаете, что данное высказывание частично подходит для Вашего отца (или матери), то ставьте цифру «1». Если же, по Вашему мнению, утверждение не относится к Вашему отцу, (или матери), то - цифру «0». Затем подростку предъявляется регистрационный бланк для заполнения отдельно на каждого из родителей.

Принципиальной разницы между ними нет: по отношению к матери все утверждения представлены в женском роде, а по отношению к отцу – в мужском.

Причем заполняются бланки отдельно, т.е. вначале, например, по отношению к матери, затем этот бланк сдается экспериментатору и только после этого выдается бланк для заполнения, в котором отражаются воспитательные принципы отца. Сам опросник выглядит следующим образом.

ПоР опросник для подростков

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Дата исследования \_\_\_\_\_

Да – 2; Частично – 1; Нет – 0.

**МОЙ ОТЕЦ (МОЯ МАТЬ)**

1. Очень часто улыбается мне.
2. Категорически требует, чтобы я усвоил(а), что я могу делать, а что нет.
3. Не достаточно терпелив(а) по отношению ко мне.
4. Когда я ухожу, сам(а) решает, когда я должен(должна) вернуться.
5. Всегда быстро забывает то, что сам(а) говорит или приказывает.
6. Когда у меня плохое настроение, советует мне успокоиться или развеселиться.
7. Считает, что для меня должно существовать много правил, которые я обязан(а) выполнять.
8. Постоянно на меня кому-то жалуется.
9. Предоставляет мне столько свободы, сколько мне надо.
10. За одно и то же один раз наказывает, а другой – прощает.
11. Очень любит делать что-нибудь вместе.

12. Если поручает мне какую-нибудь работу, то считает, что я должен (должна) делать только ее, пока не закончу.
13. Начинает сердиться и возмущаться по поводу любого пустяка, который я сделал(а).
14. Могу идти, куда захочу и не спрашивать у него(нее) разрешения.
15. В зависимости от моего настроения отказывается от многих своих дел.
16. Когда мне грустно, пытается развеселить и воодушевить меня.
17. Всегда настаивает на том, что за все мои проступки я должен (должна) быть наказан(а).
18. Мало интересуется тем, что меня волнует и чего я хочу.
19. Если бы мне захотелось, то я мог (ла) бы идти куда захочу каждый вечер.
20. Имеет определенные правила, но иногда соблюдает их, иногда – нет.
21. Всегда с пониманием выслушивает мои взгляды и мнения.
22. Следит за тем, чтобы я всегда делал(а) то, что мне сказано.
23. Иногда у меня возникает ощущение, что я ему(ей) противен.
24. Практически позволяет мне делать все, что мне нравится.
25. Меняет свои решения так, как придет в голову или как ему (ей) будет удобно.
26. Часто хвалит меня за что-либо.
27. Всегда точно хочет знать, что я делаю и где нахожусь.
28. Хотел(а) бы, чтобы я стал(а) другим(другой), изменился(изменилась).
29. Позволяет мне самому(самой) выбирать себе дело по душе.
30. Иногда очень легко меня прощает, а иногда – нет.
31. Старается открыто доказать, что любит меня.

32. Всегда следит за тем, что я делаю на улице или в школе.
33. Если я сделаю что-нибудь не так, постоянно и везде говорит об этом.
34. Предоставляет мне много свободы. Редко говорит «должен» или «нельзя».
35. Очень тяжело заранее определить, как поступит, когда я сделаю что-нибудь плохое или хорошее.
36. Считает, что я должен (должна) иметь собственное мнение по каждому вопросу.
37. Всегда тщательно следит за тем, каких друзей я имею.
38. Когда его(ее) чем-то расстрою, не будет со мной говорить, пока я не начну.
39. Всегда легко меня прощает.
40. Хвалит и наказывает очень непоследовательно: иногда слишком много, а иногда слишком мало.
41. Всегда находит время для меня, когда это мне необходимо.
42. Постоянно указывает мне, как себя вести.
43. Вполне возможно, что в сущности меня ненавидит.
44. Проведение каникул я планирую по собственному желанию.
45. Иногда может обидеть, а иногда бывает добрым (доброй) и признательным(признательной).
46. Всегда откровенно ответит на любой вопрос, о чем бы я ни спросил(а).
47. Часто проверяет, все ли я убрал(а), как было велено.
48. Чувствую, что он пренебрегает мною.
49. Моя комната или уголок - это моя крепость: могу убирать ее или нет он туда не вмешивается.
50. Очень тяжело разобраться в его желаниях и указаниях.

**Обработка результатов.**

После того, как подросток заполнил оба бланка, все полученные данные сводятся в «оценочный лист» отдельно на мать и на отца. Затем, по каждому параметру подсчитывается арифметическая сумма сырых баллов (POZ – позитивный интерес, DIR – директивность, NOS – враждебность, AUT – автономность и NED – непоследовательность). Далее сырые баллы переводятся в стандартные в соответствии с таблицами, приведенными в Приложении 2. Стандартные баллы располагаются от 1 до 5 и нормой является среднее значение, т.е. 3.

Если по параметру набрано 1–2 балла, то можно говорить, что он слабо выражен, если же 4–5, то измеряемое качество выражено вполне отчетливо. Затем на специальном бланке, приведенном в Приложении, строятся оценочные профили отношений матери и отца.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### ПЛАН ЛЕКЦИИ

**Тема:** Мотивация к достижению успеха подростков

**Цель занятия:** формирование психолого-педагогических знаний, умений

**Задачи:**

а) образовательная: усвоить понятие мотивация к достижению успеха подростков, систематизировать знание по теме;

б) развивающая: способствовать формированию определенных способов поведения, умений для организации ситуации успеха у подростков.

**Норма времени:** 1,5 часа

**Тип занятия:** лекционное с практическими элементами

№ п/п	Этапы	Содержание материала	Время
1	Установочный (организационный момент)	Приветствие. Формулировка темы, цели, задач занятия, мотивации обучения	5 мин.
2	Определение содержания материала (плана лекции)	Мотивация к достижению успеха подростков, ее развитие. Формулировка проблемы, приведение примеров, данных исследований, опыта работы.	50 мин.
3	Закрепление изученного материала	Формулировка вопросов по содержанию, экспресс — опрос, ответ преподавателя на вопросы обучающихся по материалу лекции	10 мин.
4	Практический	Определение приемов, техник, упражнений для организации ситуации успеха	20 мин.
5	Подведение итогов занятия	Определение результативности занятия в соответствии с поставленной целью	5 мин.

**Литература:**

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2013. 364 с.

2. Мантрова С.М. Ситуация успеха как фактор развития позитивного образа я современного подростка // Вестник ОГУ. 2013. №2 (151). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/situatsiya-uspeha-kak-faktor-razvitiya-rozitivnogo-obraza-ya-sovremennogo-podrostka> (дата обращения: 18.06.2018).

3. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. 7-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 456 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Г

### ПЛАН БЕСЕДЫ

**Тема:** Детско-родительские отношения и мотивация к достижению успеха подростков

**Цель занятия:** обозначение актуальности проблемы по данной теме

**Норма времени:** 1,5 час

**Тип занятия:** лекционное с практическими элементами

№ п/п	Этапы	Содержание материала	Время
1	Установочный (организационный момент)	Приветствие. Формулировка темы, актуальности.	5 мин.
2	Определение содержания материала (плана беседы)	Детско-родительские отношения, мотивация к достижению успеха подростков. Формулировка проблемы, приведение примеров, привлечение внимания родителей с целью просвещения и поиска возможных путей решения существующей проблемы.	60 мин.
3	Закрепление обсужденного материала	Формулировка вопросов по содержанию, экспресс — опрос, ответ преподавателя на вопросы родителей по материалу беседы	20 мин.
4	Подведение итогов занятия	Определение результативности занятия в соответствии с поставленной целью	5 мин.

#### Литература:

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2013. 364 с.
2. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учебное пособие. М.: Гардарики, 2008. 320 с.
3. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. 7-е изд., стереотип. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 456 с.

## Лист нормоконтроля

Обучающийся Небелюшина Валентина Осиповна  
фамилия, имя, отчество

Тема ВКР: Взаимосвязь представлений личности в  
14-15 лет о родительском отношении  
к ней с особенностями поведения  
к достижениям успеха

Нормоконтроль пройден.

Нормоконтролер 26.05.2018 МЗ МЗ  
(подпись, дата) (расшифровка подписи)



# Отчет о проверке на заимствования №1

Автор: [Dmitriy\\_Nebylitsin\\_stealth58@mail.ru](mailto:Dmitriy_Nebylitsin_stealth58@mail.ru) / ID: 5602661  
Проверяющий: [Dmitriy\\_Nebylitsin\\_stealth58@mail.ru](mailto:Dmitriy_Nebylitsin_stealth58@mail.ru) / ID: 5602661

Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат» - <http://www.antiplagiat.ru>

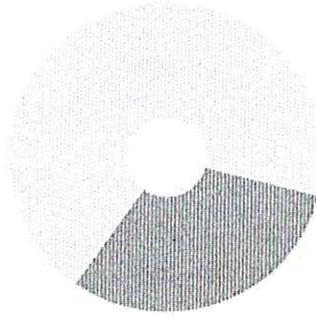
## ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 28  
Начало загрузки: 10.06.2018 19:18:51  
Длительность загрузки: 00:00:02  
Имя исходного файла: Небылицин Д.О.  
Взаимосвязь представлений подростков 14-15 лет о родительском отношении к ним с особенностями мотивации к достижению успеха  
Размер текста: 1160 КБ  
Тип документа: Магистерская диссертация  
Символов в тексте: 173660  
Слов в тексте: 21791  
Число предложений: 1701

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)  
Начало проверки: 10.06.2018 19:18:54  
Длительность проверки: 00:00:05  
Комментарии: не указано  
Модули поиска:

ЗАИМСТВОВАНИЯ 30,88% ЦИТИРОВАНИЯ 0% ОРИГИНАЛЬНОСТЬ 69,12%



*Смирнов*

*Смирнов Д.О.*

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии детства  
Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Психолого-педагогическое сопровождение семьи

### ОТЗЫВ НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ

на ВКР обучающегося Небылицина Дмитрия Олеговича  
по теме Взаимосвязь представлений представлений подростков 14-15 лет о родительском отношении к ним с особенностями мотивации достижения успеха

#### *1. Наличие актуальности, новизны, проблематики исследования*

В настоящее время особую актуальность приобретают работы, посвященные изучению психологических характеристик человека, обуславливающих его продуктивность, успешность и высокое качество жизни и наоборот. Большинство авторов в качестве такого внутреннего фактора называют мотивацию к достижению успеха, которая связана со стремлением добиться успеха в какой-либо деятельности, достичь определенного уровня мастерства.

#### *2. Положительные стороны работы*

Работа аккуратно оформлена; представлена грамотная интерпретация полученных эмпирических данных.

#### *3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений.*

Выводы автора, сделанные по ходу рассмотрения проблем, аргументированы, убедительные.

#### *4. Полнота проработки литературных источников, логическая последовательность*

Литературные источники проработаны в полном объеме, материал изложен в логической последовательности.

#### *5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций.*

Оформление работы соответствует требованиям.

#### *6. Недостатки работы*

В работе присутствуют некоторые недочеты, но они, в целом, не умаляют достоинств работы.

#### *7. Степень самостоятельности и сформированность общих и профессиональных компетенций выпускника*

В ходе выполнения работы Небылицин Д.О. проявил такие качества, как: выдержка, целеустремленность, готовность осуществлять самостоятельную научную деятельность. Общие и профессиональные компетенции выпускника сформированы на продвинутом уровне.

Оценка руководителя: высокая, положительная.

Научный руководитель: Дулинец Т.Г. *к.п.н., доцент кафедры психологии детства*  
КГПУ им. В.П. Астафьева



## **РЕЦЕНЗИЯ НА МАГИСТЕРСКУЮ ДИССЕРТАЦИЮ**

по направлению подготовки  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
направленность (профиль) образовательной программы  
Психолого-педагогическое сопровождение семьи

Небылицина Дмитрия Олеговича

### **Взаимосвязь представлений подростков 14–15 лет о родительском отношении к ним с особенностями мотивации к достижению успеха**

В настоящее время особую актуальность приобретают работы, посвященные изучению психологических характеристик человека, обуславливающих его продуктивность, успешность и высокое качество жизни и наоборот. Большинство авторов в качестве такого внутреннего фактора называют мотивацию к достижению успеха, которая связана со стремлением добиться успеха в какой-либо деятельности, достичь определенного уровня мастерства. Диссертационное исследование Дмитрия Олеговича посвящено выявлению взаимосвязи представлений подростков о родительском отношении к ним с особенностями мотивации к достижению успеха, а также разработке на основе полученных результатов рекомендаций для развития мотивации к достижению успеха подростков 14–15 лет.

Содержание работы полностью соответствует выбранной теме. Представлена четкая характеристика объекта, предмета, цели, задач исследования. Автором проведено тщательное теоретическое исследование научной литературы по проблеме исследования. Выявлена взаимосвязь представлений подростков 14–15 лет о родительском отношении к ним с особенностями мотивации к достижению успеха. Методы и методики исследования адекватно соотносятся с объектом и предметом данного исследования.

Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка, приложений.

Во введении представлена актуальность работы, сформулированы цели и задачи, выделены объект и предмет исследования, представлен методический инструментарий, практическая и теоретическая значимость исследования.

В первой главе «Теоретические основы проблемы взаимосвязи представлений подростков 14–15 лет о родительском отношении к ним с особенностями мотивации к достижению успеха» проведен анализ взглядов ученых и практиков по проблеме исследования.

Во второй главе описываются результаты исследования представлений подростков о родительском отношении к ним с особенностями мотивации к

достижению успеха, а также представлены рекомендации для развития мотивации к достижению успеха подростков 14–15 лет.

В заключении диссертации обобщены результаты исследования.

Достоинством диссертации являются рекомендации в целях оптимизации и развития мотивации к достижению успеха у подростков 14–15 лет.

Диссертация является самостоятельной и завершенной разработкой, в которой рассматриваются актуальные вопросы, связанные с развитием мотивации к достижению успеха у подростков. В целом работа свидетельствует о способности автора излагать выявленные им теоретические данные и экспериментальные результаты, что может рассматриваться как определенная степень сформированности профессиональных и научно-исследовательских компетенций, соответствующих степени магистра.

В целом, положительно оценивая работу Небылицина Д.О., считаю возможным задать автору вопрос:

1. Приведите примеры методов коррекционно-развивающей работы с подростками? Какие методы коррекционно-развивающей работы актуальны для данной возрастной группы?

В целом магистерская диссертация соответствует требованиям, предъявляемым к данному виду работы, и заслуживает положительной оценки.

Рецензент:

почетный работник общего образования РФ,  
директор «Центра психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи «Эго»



Юрков Д.В.

Согласие  
на размещение текста выпускной квалификационной работы обучающегося  
в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева

Я, Губинский Дмитрий Олегович

{фамилия, имя, отчество}

разрешаю КГПУ им. В.П. Астафьева безвозмездно воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего сведения) в полном объеме и по частям написанную мною в рамках выполнения основной профессиональной образовательной программы выпускную квалификационную работу бакалавра / специалиста / магистра / аспиранта

{нужное подчеркнуть}

на

тему:

Взаимосвязь представлений коркобков 14-15 лет о родильском опыте матери к жизни с особенностями поведения детей к успеху

{название работы}

(далее - ВКР) в сети Интернет в ЭБС КГПУ им. В.П. Астафьева, расположенном по адресу <http://elib.kspu.ru>, таким образом, чтобы любое лицо могло получить доступ к ВКР из любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия исключительного права на ВКР.

Я подтверждаю, что ВКР написана мною лично, в соответствии с правилами академической этики и не нарушает интеллектуальных прав иных лиц.

4.06.18  
дата

Губинский

подпись